

ВАЛЕНТИНА МОСКАЛЕНКО

профессор медицины
и семейный психотерапевт

У Меня свой сценарий

Как сделать
свою семью счастливой

Москва • «Никея» • 2019

Содержание

В чем поможет эта книга	9
Зачем христианину психология	16
От автора	21

Часть 1

Травмирующее детство и наша жизнь

	29
В чем различия здоровой и проблемной семьи?	31
В чем мы нуждаемся больше всего. Но получаем ли?	47

Часть 2

Дети из семей,

где были проблемы. Какие они?

Выбор пути	55
Дошкольники	57
Подростки	68
Школьник из трудной семьи: такой же, как все!	69
Роли выживания: в школе, дома, на улице и во взрослой жизни	87
Детские роли и взрослая жизнь: кто кого?	94

Часть 3

«Мама у нас всегда ругачая!»

Из травмирующего детства —

во взрослую жизнь_____ 136

Каким он вырастет?_____ 137

Часть 4

Взрослая жизнь и ядовитые послания

из страны детства_____ 148

«Я ничего не могу сделать как следует»_____ 149

«Я не могу правильно думать»_____ 151

«Я никому не могу доверять,
кроме как себе самому»_____ 152

«Я не должен что-либо чувствовать
или выражать свои чувства»_____ 153

Что общего? Слово «должен»!_____ 155

Перепрограммирование:
избавляемся от ядовитых посланий_____ 157

Часть 5

Преодолеваем детство без любви.

Глава для молодых родителей_____ 162

Часть 6

Семья — это система,

или Почему семейная атмосфера

может поменяться,

если изменитесь вы_____ 169

Дети — не главные!_____ 172

Не «Почему?»,
а «Что с нами происходит?»_____ 176

Муж и жена — сердцевина семьи_____ 181

Иерархия: кто главный?_____ 185

Внешние и внутренние границы семейной системы	186
Семейные роли:	
сплотить родителей любой ценой	192
«Ты должен быть достоин деда!»	
и другие семейные мифы	197
Повторяющиеся семейные сценарии	201
Потребности семьи	212
Сепарация,	
или Зачем отпускать взрослых детей	213

Часть 7

Признаки созависимости	217
Низкая самооценка	221
Желание контролировать жизнь других	224
Желание заботиться о других и спасать их	226
Страх перед жизнью	231
Гнев, вина и стыд	233
«Он меня ударил всего один раз, а потом просил прощения»	235
Болезни, вызванные стрессом	237
Ропот на Бога	238
Проблемы интимности	238
Стремление к сверхдостижениям	242
Забота о других	
как болезненная потребность	244
Перфекционизм	248
Человекоугодничество	251
Склонность к длительным страданиям	253
Желание делать все наперекор	255
Быть никем	256
Зависимости и созависимости:	
всегда рука об руку?	257
Контрзависимость	262

Часть 8

«Семейное наследство», или Психологические особенности взрослых детей из проблемных семей	269
Опасные жизненные сценарии	274

Часть 9

Алкогольная семья: не будем бояться правды	279
Болезнь большинства	280
Вредные мифы об алкоголизме	286
«Мой отец любил выпить. Он что, алкоголик?»	
Ориентиры для диагностики	291
Ваши риски и как от них уберечься	300
«Это работает, если мы работаем»: о психологической помощи	306
Примираемся с родителями	333
Практические задания на каждый день	344

Часть 10

Преодоление: как помочь себе	347
Как устанавливать и поддерживать границы личности	349
Перестраиваем формы поведения и свои чувства	362
Что еще мы можем сделать для своего исцеления?	374
Поработаем со своими чувствами	381
Полезные книги	422

В чем поможет эта книга

*Протоиерей Андрей Лоргус,
директор Института
христианской психологии*

Если человек всерьез стремится к духовной жизни, он встает на путь самопознания. Без самопознания нет покаяния, без самопознания нет духовной жизни, без самопознания не может быть аскетики. Аскетики как практики воспитания и совершенствования себя. Без самопознания нет того, что мы называем духовным ростом, духовным развитием. Они напрямую связаны с категорией личности и пониманием личностного развития.

Однако самопознание часто заходит в тупик, когда человек обнаруживает в себе неосознаваемые реакции или мотивы поведения. Действительно, мы нередко сталкиваемся с непреодолимыми трудностями в собственном характере, с внутренними ограничениями, странными мотивациями, болезненными, но привычными эмоциональными реакциями в отношениях с миром и близкими. Попытка осознать эти препятствия, попытка понять, откуда они, почему возникли, приводит к убеждению, что они являются глубокими комплексами (страстями) личности и прямыми волевыми усилиями их не

победить. Нередко возникает чувство, что они настолько сильны и глубоки, что мы не можем их игнорировать, но и не в состоянии преодолеть.

Нередко на исповеди спрашивают: «Батюшка, я часто повторяю один и тот же грех. Неужели я не могу преодолеть его, неужели так слаба вера, неужели благодать Таинств ничего не дает?» Конечно, и вера крепка, и Таинства сильны, но важно понимать, что человеческая личность, человеческий характер — это не магазинный чек, на котором сегодня что-то записано и можно выводить сумму. Увы, в душе может многое произойти, прежде чем человек почувствует, что он становится другим. Душа человека — сложный итог давнего процесса. Символически — это каменная дощечка, на которой в пору юности, когда она была мягкой глиной, было что-то начертано волею прожитого детства, затем со временем окаменело и теперь не может быть аннулировано, если только не разбито. Разбить дощечку проще всего, и человек, конечно, может решить: «Если я такой неисправимый, тогда нужно все, что мне не нравится в себе, уничтожить». Но нельзя истребить часть себя, ее можно только трансформировать, преобразить.

Самопознание исходит из двух очень важных условий: первое — это безусловное уважение к собственной личности как образу и подобию Божию. Безусловное — значит, что мы почитаем ее не потому, что она обладает теми или иными качествами, а потому, что она создана Богом, повторяю, по Его образу и подобию. И второе условие — уважение к истории собственной жизни, понимание того, что сложившиеся обстоятельства изменить невозможно. Для того чтобы что-то с этим сделать, самопознающему человеку нужно увидеть меру возможного

и невозможного. Иногда люди останавливаются на пороге с удивлением: «Как, неужели я ничего не могу с собой поделать?! Это настолько непреодолимо, что выше меня?!» Да, иногда священник и психолог должны констатировать вместе с человеком, что есть вещи, радикально изменить которые не удастся, хотя что-то сделать можно и даже многое. Но дощечка уже окаменела, глина засохла. Больше того, в горниле испытаний она прошла обжиг, стала более твердой. Человеческая душа в какой-то степени сформировала раз и навсегда те эмоциональные реакции, которые сегодня, к сожалению, могут приводить к нежелательным поступкам, подчас не поддающимся сознательному контролю. Когда человек говорит, что нечто выскакивает из него прежде, чем он успел подумать. Это касается и ссор, и гнева, и каких-то других черт, а еще — разных зависимостей, которые тоже формируются в раннем детстве.

Но вернемся на шаг назад: самопознание включает в себя осознание истории собственной жизни. Без этого христианин не может рассчитывать на духовное развитие. Духовная жизнь без личной истории невозможна. Тот, кто пытается игнорировать историю, по сути дела, превращает себя в бессознательное существо, а осознанность ведет к самопознанию. Тот, кто не хочет знать своего прошлого — прежде всего, своего детства, — не может рассчитывать на будущее. Он находится во власти темного бессознательного.

Примером бесстрашного исследования своей жизни для нас может служить блаженный Августин, который на все времена закрепил разоблачающий подход к самому себе. Он дал образец подлинного покаяния, причем часто беспощадного по отношению к самому себе. Эта черта отчасти была

свойственна и другим отцам — свт. Григорию Богослову, Василию Великому, Евагрию Понтийскому.

Духовная жизнь без самоанализа невозможна. Но всем ли он по силам? Погружение в свое детство, обстоятельства жизни родительской семьи — это тест на личностную зрелость. Она означает личную ответственность за свою жизнь целиком — за прошлое, настоящее, будущее. А ответственность предполагает, что *никто*, кроме нас, не может отвечать за наше прошлое. Зрелый человек не может сказать: «В том, какой я, виноваты мои родители. Я стал таким, потому что у меня было ужасное детство». Это значит, что он — еще незрелое, инфантильное существо, которое перекладывает ответственность на своих родных. Зрелый человек рассуждает иначе: «Да, условия моего детства, моей юности были непростыми, даже ужасными, но сегодня я могу по-другому к ним относиться. Да, родители дали мне то, что могли, но для меня, как для ребенка, жить в созданных ими обстоятельствах было трудно, мне многого не хватало, и я страдал. Теперь, став взрослым, я могу с этими страданиями что-то сделать, отныне это моя ответственность. Мое детство было таким, каким было, и я благодарен родителям за то, что они могли дать. Для меня — это те самые 100% родительского участия в моей жизни, которое было для них возможно. Да, их вклад оказался недостаточным (это далеко не 100%) и мне бы хотелось получить больше, но этого не будет. То, что мне дали родители, я принимаю с благодарностью, почитаю их и признаю безусловно». Вот как выглядит психологическая личностная зрелость, таково исполнение пятой заповеди: *Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает*

тебе (Исх. 20: 12). Она — о почитании семьи, а значит, ее традиций, истории, духовной биографии. Это не просто, но этому нужно учиться.

Итак, детство не может быть обвинено во всем. Детство — это период, из которого, что бы там ни было, человек вырастает. Если взрослый говорит, что не может пережить того, что сделали с ним родители, а по завершении работы с психологом объявляет, что готов их простить, — это преступление. Дети родителей не судят! Задача взросления и психотерапии — помочь человеку с уважением и благодарностью принять то, что дали родители, смириться с тем, что он получил недостаточно или даже был травмирован, стал объектом преступления (которое очень важно так и назвать). Тогда можно будет, например, сказать: «Да, в моей жизни было преступление, оно было совершено против меня моим отцом, но судить его я не могу. Сейчас я — взрослый, и сейчас моя жизнь принадлежит мне, а значит, я могу работать с последствиями его поступка».

Пока мы относимся к своему детству как к какому-то «священному» тотему, бережем болезненные воспоминания, мы находимся в инфантильном состоянии, не можем сами себе послужить, от чего-то избавить.

Подход, который предлагает читателям Валентина Дмитриевна Москаленко, как раз освобождает человека. Он — прагматичный, практический: «Посмотрите, — как бы говорит автор, опытный психолог и психотерапевт, — что от чего зависит в вашей жизни, обратите внимание на связи между разными явлениями. Да, например, отношение мамы к вам было травмирующим и это сформировало в вас болезненные черты, но посмотрите, что можно с этим сделать.

Если вы хотя бы на 5% измените что-то — не в маме и не в своем прошлом, а в самом себе, — то сможете обрести свободу и твердость. Затем принимайтесь исследовать все связи, которые выстраиваются между вами, родителями, прародителями и людьми вообще».

Еще очень важно понимать, что для христианина отношения с родительской, а также с собственной семьей, с детьми, внуками и правнуками — это развертывание семейно-родового призвания, частью которого он является. Нельзя воспитать детей в отрыве от того, как относились к нам родители. Пока мы не поймем, что было не так в нашем детстве, мы не сможем помочь своим детям и внукам преодолеть эти проблемы. Если мы не станем заглядывать в свое детство, если решим, что наше детство не имеет на нас влияния, мы в точности воспроизведем те ошибки и проблемы, которые совершались над нами, и передадим своими детям, заставим их решать эти проблемы и отправить дальше, внукам. Вот крайний, но яркий пример: женщина, которая была изнасилована в отрочестве-юности и не обличила своего обидчика, бессознательно передает детям послание «да, это допустимо, это может случиться с вами». Бессознательно, но она это делает. Глядя на сцену насилия в кино, дети смотрят на маму-бабушку, как она реагирует, а у нее в глазах — покорность. Вот почему забвение детства и того, что происходит в нашей семье как в родовой системе, есть преступление против потомков.

Всякое беззаконие должно быть названо, равно как и виновный в нем, и наказано. В нашей христианской системе ценностей есть понятие прощения, а есть понятия покаяния и наказания. Преступники должны получить обличение, а после — прощение (когда осознают свое злодеяние против ребенка).

Если этого не случилось, преступление продолжается из поколения в поколение. А если зло было названо и наказано, в поколениях остается лишь человеческое сочувствие. Тогда и преступнику легче живется. Ведь ненаказанность рождает бессознательное чувство вины, которое не даст человеку покоя, будет разрушать его, и он накажет себя сам тем или иным способом. Больше того, чувство вины перейдет к его детям, внукам. И это не мистика, это психологические законы. Даже если преступник — родитель, он все равно остается родителем, может быть любим ребенком.

Даже если виновный уже не может ответить за свои действия, стал старым, слабым, он должен быть назван преступником в своей семье, чтобы ее члены поняли, откуда в них эта тяжесть, болезненные чувства, в чем их источник. А еще, дети и внуки получают возможность снять с себя ответственность за то, что происходит в семье, поскольку виновный эту ответственность берет на себя. Однако после того, как преступник обвинен, хотя, может быть, официально не наказан, он имеет право на наше прощение, сочувствие и милосердие. Это открывает детям и внукам дорогу к духовному здоровью.

Как мы видим, самопознание — трудный путь, на котором каждому из нас потребуется помощь и поддержка. Книга Валентины Дмитриевны Москаленко может их дать. Ведь она выводит человека на новый уровень понимания самого себя и помогает взяться за внутреннюю работу, чтобы посылить менять сложившиеся личностные особенности, возрастать духовно в любви к Богу и людям.

Зачем христианину психология

*Священник Глеб Курский, клирик Троицкого
храма (г. Сходня Химкинского района),
преподаватель кафедры Библиистики
Православного Свято-Тихоновского
гуманитарного университета*

Книги Валентины Москаленко «У меня свой сценарий», «Когда любви «слишком много» и «Возвращение к жизни» — не просто очередные издания, посвященные психологии человеческих отношений. Их автор делает попытку ответить на непростой вопрос о том, как теория и практический опыт психологической науки могут быть соединены с христианским мировоззрением.

Не секрет, что для современного человека психология становится неким эрзацем религии, повторяющим ее настолько, что в ней имеются аналогии основных таинств (Крещения, Исповеди...). Эта замена вовсе не случайна, она есть результат вытеснения священного, религиозного из современной жизни и сохраняющейся потребности ее регулирования, осмысления и даже «одухотворения», осуществляемое в психологии через обращение к сфере бессознательного. Неудивительно, что в среде православных христиан широко распространено мнение о психологии как о том, что противоречит вере.