

Проявление человеком подлинных чувств, открытость, живая эмоциональность, поэзия чувств – сколько мы слышим об этом на уроках литературы, со страниц печатных изданий. Мы готовы восхищаться чувствами на экране и на сцене театра, мы ждём их проявления от эстрадных кумиров, но... часто ли мы задумываемся о нашем отношении к чувствам в реальной жизни, в семье, из которой мы все родом.

Что происходит с чувствами детей в результате нашего с ними общения и наших воспитательных действий?

Мы уже писали о том, что чувства не являются поступками и поэтому могут быть любыми, такими, какие они есть. Но всякая ли семья способна вытерпеть появление у своего члена неконтролируемых ею, свободных проявлений своего внутреннего «Я»? Что мешает детям и родителям, мужу и жене обмениваться чувствами и мыслями, радоваться проявлению индивидуальности каждого члена семьи, находить совместные решения и наполняться энергией, которую даёт такой способ взаимодействия. Я описала здесь коротко и конспективно то, что мы, психологи, называем открытой семейной системой. В такой семье, как пишет великий семейный консультант Вирджиния Сатир, если рассматривать её как систему, все её элементы (т.е. члены семьи) связаны друг с другом, подвижны (т.е. могут меняться функции членов семьи и правила, если возникла необходимость), восприимчивы друг к другу (видят, слышат, чувствуют, реагируют на чувства и поведение друг друга), позволяют информации проходить внутрь семьи или выходить за её пределы.

Например: Вася (8 лет) получил «тройку» и с большим трудом несёт её домой, расстроенный и обиженный. В семье, о которой мы говорим, мама видит сына и первым делом спрашивает: «Что с тобой? У тебя что-то случилось?» И когда Вася (вздыхая) говорит: «У меня «тройка» по русскому», мама спрашивает: «А почему «тройка»?» И Вася может ответить, что не доучил, или боялся, или учительница несправедлива. Это можно обсудить, поделиться с отцом и братом, принять решение: подучить, разобраться, почему страшно, маме поговорить с учительницей и прояснить ситуацию.

В этой ситуации есть свобода выбора у каждого члена семьи и право проявить чувства. И мама может, не боясь любить троечника, сказать Васе: «Мне тебя жалко, но ничего, справимся».

А теперь давайте обратимся к семье как к закрытой системе, увы, нам всем она куда более знакома.

Первый её признак – у кого власть, тот и прав. (Всегда прав учитель и родитель, прав отец, если он сильнее мамы, или бабушка, если сила на её стороне. Иногда даже ребёнок, если перекричал, перешантажировал, подмял под себя). Всех всегда надо контролировать, а то сделают что-нибудь не то. Контролировать можно словами, взглядами и даже поведением. Например: когда папа кричит, то у мамы начинает болеть голова, а бабушка уходит в другую комнату и тихо-тихо закрывает дверь, – всем

Автор: Administrator

09.10.2010 16:34 - Обновлено 09.10.2010 16:57

---

понятно, что папа – изверг, мучающий маму и бабушку, и в семье уже появляется защитник женщин – сын, тихо ненавидящий папу. Совсем недалеко то время, когда мама сможет гордо сказать: ты ему не нужен, он не любит тебя, он знает, как ты со мной обращался.

Обратите внимание, здесь совсем непонятно, что чувствует на самом деле мама: страх, злость, обиду? А бабушка – злорадство, свою ненужность, печаль, ненависть к зятю? Никто не спрашивает у отца, что с ним, из-за чего он кричит, что чувствует. Может, у него на работе плохо или сердце болит, а может, что-то в семье его всерьёз задело.

В этой картинке все сами, не спрашивая, знают, что думают и чувствуют другие, и все неподвижны: изо дня в день ведут себя одинаково, не обсуждают, не ищут выхода, но готовы осудить и наказать.

Что происходит с восприятием чувств в таких привычных, каждодневных ситуациях? Первое, мы наделяем других людей тем, что чувствовали бы мы на их месте и объявляем им это как факт из их жизни. Или придумываем для них те чувства, которые особенно подчеркнут их плохость и незначительность.

Помните пример с Васей?

В закрытой системе мама, увидев Васю: «Ну, понятно, наверняка, «двойка» или «тройка», сразу видно: еле идёт, сил у него нет, весь из себя страдалец, – раньше надо было страдать, когда уроки делал!»

Вася: «Ну, я исправлю, это она придирается, а я учил». (Он говорит не о своих чувствах, а на ходу оправдывается – лишь бы не казнили). Или молчит, смотрит вниз, ждёт, когда кончится. Вечером его ругают все, кто появляется в доме, по очереди. Отец, чтобы показать жене, что он принимает участие в воспитании. Брат, чтобы забыли о его вчерашнем позднем приходе. Бабушка, чтобы показать, что при таком отце ребёнок успешным быть не может. И завершает картину мама: «Ну, вот видишь, из-за тебя весь вечер насмарку, и у всех плохое настроение, добился?»

Вася чувствует себя виноватым во всех отношениях сразу, путает свои и чужие чувства. То сам себе говорит: «я плохой, всё из-за меня», то злится на папу вместо бабушки, то впадает в тоску вместе с мамой. У него небогатый выбор: слиться в единое целое со всей своей семьёй, не различая, где мои, а где чужие чувства, или закрыться, отойти, оборвать эмоциональные связи и постараться поменьше чувствовать.

Многие выходцы из закрытых систем с созависимой моделью отношений (созависимая – делаю не то, что надо мне, а то, что, как мне кажется, от меня ожидают, или то, что заставит их поступить определённым образом и создаёт у меня иллюзию, что я их контролирую) выбирают побег – отгораживаются молчанием или алкоголем, наркотиками и т.д.

Вася попробовал оправдываться – мама начинает ещё больше ругать, он опускает

Автор: Administrator

09.10.2010 16:34 - Обновлено 09.10.2010 16:57

---

голову и молчит – она, не получая подкрепления, замолкает и через паузу: «Иди ешь». Васе, возможно, хочется плакать и жаловаться маме, очень хочется её поддержки, но он выбирает манипуляцию, дающую хоть какую-то передышку в невыносимом ощущении своей неважности и ненужности.

Мы много говорим о важности нормальной самооценки для человека во взаимоотношениях, в карьере, в формировании взгляда на жизнь, на духовные ценности, наконец. Но очень трудно, считая себя неважным и ненужным, любить и ценить собственную жизнь и жизнь других людей, стремиться к чему-то высокому, развиваться и расти духовно.

Только что мы были свидетелями того, как качнувшаяся в школе самооценка рухнула при встрече с мамой и осталась внизу при полном содействии остальной семьи.

При этом гуле семейных голосов наш Вася слышит очень странные слова: «Всё, что мы тебе говорим, и то, что мы с тобой делаем, мы делаем для тебя, чтобы ты взбодрился, собрался и стал успешным. Если мы не будем делать тебя неважным и ненужным, ты вырастешь неудачником и ничего не добьёшься в жизни».

Вася привыкает к тому, что то, что произносят в семье, не имеет никакой связи с реальностью и не поддаётся настоящему пониманию. Единственное, что можно с этим делать – это пытаться лавировать, манипулировать и как-то приспособливаться, чтобы выжить.

В закрытой системе информация с трудом просачивается в семью (помните, Васю, отца и других никто не спрашивает, что происходит, все заняты оценкой их поведения) и с таким же трудом выходит наружу. Члены закрытой системы прежде всего должны удержать власть, доказать свою правоту, им не до прояснения ситуации. («Мы всё для него делаем, а он... Непонятно, откуда...»).

Я сознательно немного сгустила краски, конечно, в наших семьях способы открытого и закрытого общения более или менее смешаны, и какую-то поддержку и любовь мы и наши дети получаем. Но если мы день за днём наблюдаем людей, совсем не верящих в себя или защищающих свою завышенную самооценку почти с оружием в руках (что в принципе одно и то же: если ты уверен в себе, нет необходимости вбивать это в голову окружающим), значит, чего-то очень важного, какого-то «витамина» в семейном и общественном воспитании не хватает.

И этим жизненно необходимым «витамином» для роста самооценки, уверенности в себе, желания развиваться и расти являются уважение и интерес к чувствам и мыслям ребёнка, эмоциональная поддержка в трудных ситуациях.

Эмоциональная поддержка – это не синоним всепрощения, одобрения всего сделанного и несделанного.

Родитель может не одобрять «двойки» и «тройки», открыто переживать их появление, но при этом помнить, что рядом с ним человек, которому много хуже – их получил он! И

Автор: Administrator

09.10.2010 16:34 - Обновлено 09.10.2010 16:57

---

если вы найдёте в себе силы сказать: «Я понимаю, каково тебе, мне тоже на работе, когда не получается, несладко» или спросите: «Тебе паршиво?», то неожиданно обнаружите в своём троечнике толкового собеседника, с которым можно разобрать ситуацию и даже поискать решение. А главное, вы вдруг почувствуете энергию очень живой системы – семьи и придёте к неожиданной мысли, что завтра ваш Вася будет таким же взрослым как вы, у него будет работа, семья, дети, планы, и вторым классом средней школы и «тройками», «двойками» жизнь не кончается.

Открытое общение помогает выйти из тупика и хаоса: «Если ты сейчас же не вымоешь посуду, нам не жить вместе»; «Если ваш ребёнок двоечник, то какие вы родители!»; «Если ты сегодня во втором классе получил «тройку», твоя жизнь навсегда неуспешна, быть тебе дворником!» и т.д.

В этом хаосе ничего не хочется делать, нечем дышать и страшно чувствовать. Чувство начинает представляться нам слабостью, которую близкие могут использовать, чтобы ударить побольнее, чтобы заставить что-то сделать. Не зря же в современном мире сказать «я люблю» можно только при полной гарантии чувств с другой стороны, в остальных случаях – «не признавайся и под пыткой, съедят».

А как было бы здорово, если бы наши дети могли сказать «я люблю» и не чувствовать себя рабом другого человека, уметь чувствовать и выражать чувства, не впадая в зависимость и страх быть незамеченным или отторгнутым.

В семье, во взаимном чувствовании очень много силы, энергии, не зря веками люди брали силу для боя, для дела из семьи (вспомним благословления родителей, возвращение воинов хоть ненадолго домой, жён декабристов, наконец, они ведь везли в Сибирь не деньги и еду, это можно послать, они везли семью).

Что-то мы потеряли по дороге, но что-то и приобрели. Прежде всего понимание, что общение – это непростая работа, что не всё, что мы делаем, правильно, просто потому что мы родители или учителя.

И когда мы говорим о чувствах детей, мы не должны забывать, что уважать их чувства мы станем способны, только начиная слышать собственные, входя с ними в контакт. У многих взрослых есть глубоко внутри то, о чём мы говорили ранее: мои чувства – моя слабая точка, если о них узнают, меня можно брать голыми руками. Это крик закрытой системы, его тиражирует ТВ: всякие свахи, актёры, телевизионные психологи повторяют раз за разом: играй роль, подавай себя таким, каким тебя хотят видеть, своё прячь, не признавайся в своих чувствах, и тогда наступит твоё время, и ты сможешь управлять другими, и никто не узнает, какой ты на самом деле.

Именно поэтому так важно поддержать себя на первых шагах к открытому общению, сказать себе, что чувствовать себя слабым и быть слабым – это разные вещи. Попробовать самому и с полным правом сказать своему ребёнку: «Пробуй, это не так уж и страшно!»

Ольга Троицкая <http://musters.ru/>

По теме читайте также:

[Близкие наркоманов - созависимые](#)

[Контролирующее поведение](#)

[Семья наркомана](#)