

**Джеоф Грэхэм**

---

**КАК СТАТЬ РОДИТЕЛЕМ  
САМОМУ СЕБЕ**

Подготовила:  
студентка 3 курса НГУ  
**Кайгородова Екатерина**  
Преподаватель:  
к.пс.н. Магденко О.В.

- Каждый имеет свой опыт обид, связанных с ощущением недостатка любви в детстве. И если он не в состоянии быть ласковым со своими родителями, это означает, что какая-то часть его так и не повзрослела. Один из лучших способов помочь этой части повзрослеть и стать зрелой — дать ей то тепло и понимание, которого она была лишена в детстве, и, таким образом, предоставить ей возможность подрасти в безопасной и комфортной среде. Никто не может решить эту задачу лучше самого пациента. Кто знает лучше него самого, чего именно ему недоставало в детстве и что так и осталось для него недостижимым желанием? И если ему удастся найти способ помочь этой части самого себя стать зрелой, в соответствии с ее хронологическим возрастом, перед ним возникнут новые возможности для проявления самого себя.

- **Цель этой книги** — показать как можно достичь этого, используя при этом разнообразные упражнения, повышающие способность сознания преодолевать сложившиеся схемы и модели. Центральным моментом в процессе лечения является расширение ваших возможностей. Кто может помочь вам стать взрослыми, кто как не вы сами?

# Глава 1. о МАРАФОНЕ И ЦЕЛИ ЖИЗНИ

- "Однажды, в незапамятные времена, вы вместе с 50 миллионами других были отправлены в марафонский забег, маршрут которого в действительности был путем вашего рождения. Соотношение между вашими физическими пропорциями и дистанцией, которую вам предстояло одолеть, было таким же, как если бы вы сейчас, будучи взрослым, бежали настоящий марафон, сражаясь с 50 миллионами конкурентов. Итак, вы бежали эту марафонскую дистанцию, порой вы пускались вплавь, порой отталкивали соперников, вы протискивались между ними, боролись против 50 миллионов без всякой поддержки с чьей-либо стороны и вы победили! Вы доказали, что вы наилучшим образом готовы к существованию. Вы достигли яйцеклетки, проникли в нее, слились с ней и соединили гены, которые вы несли с собой на этой дистанции, с генами яйцеклетки. Вы сами положили начало собственной жизни, иначе говоря, вы сами сделали выбор".
- Цель жизни состоит в том, чтобы повзрослеть, достичь зрелости, перестать играть в игру "кто виноват?" и стать ответственным за самого себя, таким образом поднимая свое сознание на иной, высший уровень.

## О безопасности

- Первые девять месяцев нашей жизни — это время, когда большинство из нас любимы, желанны, нужны и все необходимое само приходит к нам и нам не нужно ни о чем просить. Иначе говоря, мы живем в атмосфере подлинной любви, когда наши потребности удовлетворяются без того, чтобы нам приходилось просить об этом. Любить кого-то — значит осознавать свои подлинные (не невротические) потребности и удовлетворять их, возможно, при необходимости, в ущерб своим собственным. На протяжении первых девяти месяцев нашей жизни мы пребываем в полном блаженстве, находясь в материнском лоне. В этот период наше сознание, так сказать, двойственно: с одной стороны, мы наделены нашим собственным сознанием, с другой — у нас есть общее сознание с нашей матерью, поскольку в это время мы — это еще и часть единого целого, которое мы составляем.
- Когда вы покидаете материнскую утробу, вы понимаете, что ваш мир увеличился и теперь в него включены также и другие люди. Теперь ощущение безопасности и комфорта возникает, если я знаю: все хорошо со мной, все в порядке с другими и все в порядке с миром вокруг меня.
- Случается и так, что вы проводите первые девять месяцев своей жизни, чувствуя что вы не желанны и не любимы. И ваше внеутробное существование из-за этого сопровождается постоянным чувством того, что происходит нечто нестоящее, не имеющее ценности, ощущением сожаления по поводу того, что вы присутствуете "здесь".

## Глава 2. ПОВЕДЕНИЕ В МОМЕНТ РОЖДЕНИЯ. ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ ИМПРИНТИНГ. ТРАВМА ПЕРВОГО РОДА

- Р.Р.Тиллард-Коул считает, что существует три схемы обучения.
- **Первая из них — импринтинг.** Он возникает при зачатии, во внутриутробном существовании, или в момент родов, или в первые несколько часов после родов, а также в любой последующий момент, когда стимул обладает достаточной силой, чтобы то или иное переживание было зафиксировано в качестве опыта раз и навсегда. Это тот случай, когда ребенок, обжегшись о пламя, отпрыгивает от него в течение долгого времени после состоявшегося опыта.
- **Другой путь обучения — это павловские условные рефлексы.** Суть этого метода заключается в интенсивном подкреплении стимулов, которое происходит с большой частотой в течение короткого отрезка времени. Павлов продемонстрировал свой метод на кормлении собак и одновременном позванивании в колокольчик.
- **Третий метод — оперантное обусловливание.** Этот метод, как правило, ориентирован на некоторую цель. Если за каким-то действием следует некоторое вознаграждение, то довольно скоро мы научимся повторять это действие в надежде на получение причитающегося нам вознаграждения. Если же действие производит негативную реакцию, к примеру, если ребенок получает шлепок за какой-то поступок, то очень скоро он понимает, что лучше "этого" не делать либо сделать "это" незаметно.

- Чтобы выжить, мы нуждаемся в любви наших родителей. И чтобы получить эту любовь, мы вынуждены нередко забывать о собственной индивидуальности. Поскольку то, чего мы хотим для самих себя, порой, совершенно противоположно тому, что наши родители хотят для нас. Поэтому мы утрачиваем нашу идентичность, уверенность в себе, не доверяя больше своим чувствам и мыслям. **Мы начинаем делать одно, чувствуя при этом другое.** Этот внутренний конфликт порождает всевозможные неврозы, страх, агрессию, постоянное чувство вины.
- Мысли и чувства невротиков часто совершенно не тождественны друг другу. Их чувства не являются истинными по отношению к настоящему, они не являются подлинным ответом на ситуацию "здесь и теперь". В их чувствах и реакциях на сиюминутное всегда присутствует некоторая доза вины.

## Агорафобия

### Мысли

- Мне небезопасно далее оставаться в доме, почему бы мне не сходить в супермаркет

### Чувства

- Страх, когда я иду к двери, и сильный страх, когда я нахожусь в супермаркете. Я должен уйти отсюда и вернуться домой

## Курение

### Мысли

- Я знаю, что это вредно и ведет к раку и что это может убить меня

### Чувства

- Я должен еще раз закурить

- **Каковы свидетельства того, что момент рождения так важен для нашего поведения в дальнейшей жизни?** Мнение Фрейда на этот счет таково, что рождение является нашей первой травмой и лежит в основе всех позднейших переживаний и психологических проблем. Он говорил, что поздние травмы оказываются в некотором смысле повторением и подкреплением первого родового переживания. Он утверждал также, что мы приобретаем способность не допускать в сознание это первичное тревожное состояние, что приводит к прерыванию связи с этой первоначальной родовой тревогой, в результате чего в нас остается некий изолированный страх, заявляющий о себе позднее в форме "блуждающего" тревожного состояния.
- Таким образом, это вытесненное переживание, связанное с рождением, становится моделью для более поздних реакций тревоги и беспокойства, которые, соединяясь с упомянутым "блуждающим" беспокойством, превращаются в тормоз нашего развития и делают нас зависимыми от этого беспокойства.
- Ранк в своей книге "Травматические переживания, связанные с появлением человека на свет" развивает мысль Фрейда и высказывает идею, что всякий невроз связан с моментом рождения. Ференци расширяет и углубляет теорию Ранка. Фредерик Лебойер, Дэвид Чик, Франк Лейк, Льюис Мел и многие другие присоединяют собственные наблюдения, свидетельствующие о воздействии переживаний, сопутствующих рождению, на последующее поведение.



- **Станислав Гроф выработал концепцию четырех стадий**
- Первую стадию он определяет как "символическое целое". Речь здесь идет о жизни в материнском лоне и связанном с этим ощущении безопасности
- Вторая стадия носит название "антагонистической". Это реакция на первые родовые схватки и сжатие пространства, в котором располагается плод. На этом этапе возникает ощущение страха замкнутого пространства, физического страдания, экзистенциального кризиса и беспомощности, соединенной с чувством вины.
- Третья стадия получила в концепции Грофа название "синергизм". Эта стадия начинается с движением плода по родовому каналу. И здесь сталкиваются, с одной стороны, борьба за выживание, а с другой, угроза удушья и страх, что вы можете застрять в родовом канале.
- Четвертой стадией родовых переживаний по классификации Грофа, является "отделение". Это состояние легкости и освобождения, сопровождаемое, однако, страхом одиночества и физической беспомощности.

**Каждый момент рождения представляет собой уникальное переживание, соответственно последствия этого момента в дальнейшем поведении человека могут быть очень различными.**

**Существует множество особенностей на разных стадиях процесса родов, которые приводят к определенным отклонениям в поведении личности.**

- 1. Родоразрешение с применением щипцов. Младенцы, которым помогли появиться на свет с помощью акушерских щипцов, в своем дальнейшем существовании оказывают предпочтение ситуациям, в которых они могут сохранять пассивность и подчиненное положение
- 2. Запоздалые роды. Младенцы, пережившие запоздалые роды, в своей последующей жизни остро реагируют на всевозможные отсрочки и задержки
- 3. Роды при многоплодной беременности. Такие роды приводят к более серьезным проблемам, которые часто связаны с конфликтом, возникающим в материнском лоне из-за недостатка пространства и стремления первым появиться на свет

## **Связь (бондинг)**

- В момент, непосредственно следующий за рождением, для ребенка чрезвычайно важно установить связь (бондинг) по крайней мере с одним из своих родителей. Эта связь реализуется следующим образом: ребенок и кто-то из его родителей смотрят в глаза друг другу и отец или мать ребенка думают и чувствуют, как прекрасно их дитя. Если этого не происходит, ребенок подрастает, не овладев способностью смотреть прямо в глаза другому, не отводя взгляда — при таком обмене взглядами он всегда будет испытывать дискомфорт и неловкость. Необходимой терапией для тех, кто не пережил этого эффекта связи при рождении, является разыгрывание ситуации рождения (ребефинг) и установление такой связи

# Глава 3. ЧТО ПРОИСХОДИТ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ...

## Травма второго рода

- Говоря о травмах, связанных с родами, и их возможном воздействии, давайте спросим себя: почему, однако, не все из нас оказываются носителями этих травматических переживаний. Если наши родители вновь дарят нам то чувство любви, с которым мы жили до этого, и дают нам ощущение защищенности в этом большом мире, подобное тому, которое было у нас в материнском лоне, в таком случае последствия пережитого нами — минимальны. К сожалению, многие родители не способны сделать это.
- Неудовлетворенные потребности маленьких детей проявляются впоследствии либо в неспособности выразить свои чувства и состояния, либо в высокой потребности в сочувствии со стороны других. Пациент не обладает свободой выбора, пока он не стал зрелой личностью.
- Если ребенок вынужден регулярно заботиться о своей защите из-за того, что он испытывает постоянный дефицит любви и тепла в период, когда его личность начинает формироваться, он привыкает защищаться также и от своих собственных потребностей и от себя самого.

## Глава 4. ОТ ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ ДО СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ.

### НЕГАТИВНОЕ ОБУСЛОВЛИВАНИЕ.

#### ТРАВМА ТРЕТЬЕГО РОДА

Травмирующие ситуации, которые мы переживаем, начиная с четырехлетнего возраста, вообще говоря, разыгрываются между нами и окружающим миром, а также людьми в этом мире. Нередко травматическим переживанием оказывается дефицит заботы и нежности, сопровождающийся недостатком внимания к нашим потребностям

- **Унижение** является одним из распространенных травматических переживаний, нередко оно связано для нас с самыми болезненными и острыми воспоминаниями.
- **Суровое репрессивное воспитание**, которому подвергаются некоторые дети и подростки, порождает в них целый спектр поведенческих отклонений, в основе которых — постоянное чувство вины и страх проявить такие эмоции, как гнев или ярость.
- Другим вариантом травмы третьего рода можно считать последствия, к которым ведут **споры между родителями**, в которых ярость проявляется иногда вербально, а иногда и физически.
- Другой распространенный пример травмы третьего рода — это **соперничество между детьми**, своего рода борьба за место "любимца".
- **Реактивная депрессия** возникает как реакция на катастрофическое событие — семейную трагедию или на то или иное негативное событие в жизни личности — и которая обычно продолжается долгое время спустя после того, как событие произошло. Причинами такого состояния могут быть неудачный роман, крушение честолюбивых замыслов, уход из дома любимого ребенка или кончина близкого человека.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Поскольку родитель не может быть одинаково внимателен к запросам своего ребенка на протяжении всех 24 часов в сутки, рано или поздно с ребенком случаются какие-то неприятности. И первой реакцией ребенка в таких случаях бывает обычно естественное желание притвориться, что ничего не произошло. Поступая так, ребенок "отключает" свои чувства и тем самым как бы отказывается признать происшедшее. Периодически повторяя это действие, он приобретает способность "не чувствовать". Невроз можно определить как недостаточную восприимчивость со стороны "чувствующей" части нашего мозга (которая представлена обычно правым полушарием у большинства людей), которая приводит к своеобразному разрыву между разумом и чувствами. Эта дисгармония продуцирует чувства страха, беспокойства, гнева или вины.

**СЧАСТЛИВЫЙ НЕВРОТИК,**

**или**

**Как пользоваться своим биокомпьютером в  
голове в поисках счастья**

- В этой книге я хочу поглубже проанализировать то, как мы сами строим себе западню, и то, как мы можем изменить свой образ мыслей и чувств и стать другими. Мне могут возразить: "Но ведь это значит, мы перестанем быть собой". А я отвечу: "Вы можете быть кем угодно, когда знаете, как это делать. Зачем же терять время и чувствовать себя несчастным, когда можно радоваться жизни? В радости вы в той же степени остаетесь самим собой, что и в несчастье. К чему же оставаться несчастливым невротиком, когда можно быть счастливым?"



- Для того чтобы помочь кому-либо измениться, надо знать по крайней мере две вещи. **Первое — как данный человек обрабатывает свои мысли и чувства, и второе — как ему бы хотелось думать или чувствовать.** Таким образом, необходимо выяснить, как запрограммирован компьютер у него в голове, и изменить программу. Чем более приемлема новая программа для пациента, тем больше шансов он предоставит своему сознанию, чтобы воспользоваться ей. Главное, что поможет вам в перепрограммировании, — это желание самого пациента стать другим.

- **Так как же узнать, какие органы чувств участвуют в обработке мыслей данного человека?** Ричард Бэндлер и Джон Гриндер заметили, что достаточно последить за движением глаз собеседника, чтобы узнать о том, какие органы чувств он использует для обработки мыслей. При условии, что ваш собеседник — правша, движение глаз вверх или расфокусированный взгляд перед собой говорит о том, что он представляет **зрительные образы**. Расфокусированный взгляд легко узнать по некоторому остекленению глаз. Бэндлер и Гриндер пишут, что взгляд вверх направо означает конструирование образов, а вверх налево — извлечение образов из памяти.
- Если человек смотрит в сторону или вниз влево, то, согласно Бэндлеру и Гриндеру, он задействовал **звуковую** систему обработки информации. Взгляд направо означает, что звуки или слова конструируются, а взгляд налево — припоминание звуков или слов. Человек либо разговаривает сам с собой, либо прислушивается к звукам.
- Взгляд вниз направо означает, что для обработки своих мыслей человек использует **кинестетическую** систему или системы восприятия запаха или вкуса.
- ***Итак, внимательно наблюдая за движением глаз, можно определить, какие органы чувств используются для обработки мыслей. Конечно, не исключено, что человек использует сразу несколько систем восприятия***

## **Игра «кто виноват?»**

- Если вы позволите сознанию выйти из-под контроля, то окажетесь в его власти. Не принимая на себя ответственности за собственные чувства, а обвиняя в своем плохом самочувствии внешние факторы, вы попадаете в вами же поставленную ловушку. Вы даже не осознаете, что сами загнали себя в угол. К сожалению, большинство людей уделяют больше сил и времени тому, чтобы постичь премудрости управления бытовой техникой, чем тому, чтобы научиться управлять собственным сознанием, изменить что-либо в себе и начать жить спокойнее.

## Способы изменить программу:

### Рассказ как способ изменить программу

- Психотерапия — это умение рассказывать. Чтобы в пациенте произошли изменения, он должен поверить этому рассказу. Так как же надо рассказывать? Существует два способа.
- **Первый заключается в том, чтобы узнать, какая программа в биокомпьютере делает вас несчастным.** Когда программа известна, вы можете изменить конец истории. По мере того, как человек взрослеет и становится более ответственным, он может, наконец, перестать играть в игру "кто виноват?". Мы естественным образом изменяем свое поведение, если изменяются наши жизненные обстоятельства. Но, к сожалению, часто биокомпьютер выбирает для вас лишь устаревшие картинки и образы или вы воспринимаете себя как человека менее зрелого, чем на самом деле. Если биокомпьютер продолжает работать по старой программе при изменившихся обстоятельствах, то необходимо переписать историю (программу), чтобы образы или внутренний диалог снова соответствовали ситуации.

## Использование метафор в терапевтических целях

- Помочь человеку измениться можно, рассказав историю с метафорой. Когда вы говорите метафорически, человек вынужден обращаться к своим собственным чувствам, формировать образы или вступать во внутренний диалог по поводу сказанного. При этом внутренние образы используются для конструирования новых образов, помогающих осмыслить вашу метафору. Под воздействием реконструированных образов и внутреннего диалога программа его биокомпьютера изменится. Но поскольку изменения будут происходить подсознательно, вам не придется преодолевать сопротивление пациента.

## Создание новых якорей и разрушение старых

- Случается, что некоторые наши действия неоднократно сопровождают определенные ситуации или обстоятельства. Так, курильщик может с удовольствием выкуривать сигарету за чашкой утреннего кофе. Я не курю, и мне в голову не приходит закурить за завтраком, но человек курящий не получит удовольствия от кофе без привычной сигареты. В данном случае кофе — это якорь, который заставляет человека потянуться за сигаретой. Подобных якорей в жизни каждого человека немало, и нередко они являются виновниками повторяемого нежелательного поведения. Конечно, якоря могут быть как позитивные, так и негативные. Например, многие супруги привыкают спать на определенной стороне кровати (мужчины чаще спят ближе к двери) и на другой стороне чувствуют себя неловко и некомфортно.
- ***Чтобы помочь клиенту измениться, часто бывает полезно определить, какие якоря влияют на его поведение и не является ли один из них причиной нежелательного поведения.***

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Существует всего два типа людей: невротики счастливые и несчастные. Других не бывает. Временами случается нечто, что нарушает равновесие, и мы страдаем, испытываем острое чувство вины, что отнюдь не способствует улучшению ситуации. Поскольку рано или поздно такое случается со всеми, все мы — невротики. Невротическое поведение осложняет ситуацию, затрудняет поиск выхода из конфликта. Некоторые люди способны вовремя остановиться, изменить свое поведение и исправить ошибку.
- Но некоторые люди при нарушении равновесия начинают вести себя так, что лишь усугубляли проблемную ситуацию, теряют над ней контроль. В отличие от счастливых невротиков, они бессильны перед обстоятельствами.
- Перед тем как что-то сделать или подумать о чем-либо, вам приходится использовать свои органы чувств. Сначала необходимо что-либо увидеть, услышать, почувствовать на вкус или запах, чтобы ваш мозг начал обрабатывать эту информацию и представил ее вам в виде мысли или образа. Чаще всего этот процесс бывает неосознанным, мы не концентрируем внимание на органах чувств перед тем, как подумать, почувствовать или сделать что-либо. Тем не менее то, как мы используем свои органы чувств, в значительной степени определяет наши мысли и поступки.
- Итак, мы можем подстраивать зрительные, слуховые, вкусовые, обонятельные и кинестетические варианты восприятия и соответственно меняться сами. При этом важно верить, что измененная личность станет значительно более счастливой. В противном случае не стоит терять времени. Мозг всегда выполнит вашу команду, если только он уже не действует по заданной программе, то есть не выполняет вашу предыдущую команду. Остановить выполнение программы и изменить ее непросто. Мозг функционирует с абсолютной надежностью, но иногда мы даем ему неправильные команды.
- Особенно ярким примером тому являются люди, страдающие от фобий. Человек с фобией всегда играет в игру "кто виноват?". За страх, который он испытывает, он готов винить все и вся. И до тех пор, пока он упорствует в своем поведении, страх его не покинет. Он сам программирует себя на испуг, еще до того, как возникла пугающая его ситуация. Если показать такому человеку, каким именно образом приходит к нему приступ страха, помочь ему, изменить его оказывается достаточно легко.