**[Спасение и беспомощность](http://cpms-smol.ru/parents/212-spasenie-i-bespomownost)**



В состоянии беспомощности человек не может думать, не может самовыражаться, не может ни работать, ни учиться, не может наслаждаться жизнью, не в состоянии бросить пить или курить, не может встать утром, не может лечь спать вечером, не в состоянии плакать или прекратить плакать. Некоторые люди чувствуют себя беспомощными в течение всего времени, другие — лишь иногда.

Хотелось бы поговорить об одной из психологических игр Эрика Берна, а именно об игре «Спасение» и о том, как она учит детей беспомощности.

Люди от природы склонны к сотрудничеству и обладают глубокой потребностью в совместной деятельности и взаимопомощи. Ситуации, где один человек нуждается в помощи, а другой может ему предложить эту помощь, часты в социальной жизни. Настоящая помощь может быть радостным и глубоко удовлетворяющим опытом сотрудничества, и я бы хотел разделить позитивную помощь и неприятный, разрушительный опыт, который я называю игрой в спасение.

**Давайте проанализируем эту игру.**

Эта игра разворачивается вокруг того факта, что люди время от времени нуждаются в помощи, для того чтобы получить желаемое. Однако профессиональные игроки в спасение придерживаются того мнения, что людям, которые нуждаются в помощи, невозможно помочь, а также что они не могут помочь себе сами.

Игра в спасение — именно такая игра, которая превращается в дело всей жизни и в нее охотно играют многие врачи, медсестры и другие представители «помогающих» профессий. Вообще в эту игру, хотя и с меньшей интенсивностью, играют почти все.

Три основные роли в этой игре — Спаситель, Преследователь и Жертва. Из них можно составить треугольник, чтобы наглядно показать, в каком порядке люди переходят от одной роли к другой.

Позиция Жертвы: «Я не в порядке, Ты в порядке» (я беспомощный и безнадежный; помогите мне). Позиция Спасителя дополняет позицию Жертвы: «Я в порядке, Ты не в порядке» (ты беспомощный и безнадежный, тем не менее я попытаюсь тебе помочь). Позиция Пресле­дователя совпадает с позицией Спасителя: «Я в порядке, Ты не в порядке» (ты беспомощный и безнадежный, и это твоя вина).

Эти роли взаимозаменяемы, как и чувства, которые их сопровождают. В случае Жертвы — это чувство беспомощности и стыда, Спасителя — вины, а Преследователя — чувство гнева. Спасение обычно не удается и ведет к Преследованию. Хотя человек в разное время играет разные роли, у каждого из нас есть своя любимая роль и сопровождающие ее чувства, и эта роль может быть центральной темой сценария.

**Беспомощность**

Ходжи Викофф указывает, что семья — это полигон для обучения ребенка игре в спасение, то есть беспомощности. Ребенку навязывают роль Жертвы, а роли Спасителя и Преследователя он усваивает на примере родителей.

Из ребенка делают беспомощную Жертву, не позволяя ему самостоятельно действовать в тех областях, где он может это делать. Три важнейшие области, в которых почти каждая семья делает ребенка беспомощным, — это способность любить, то есть успешно устанавливать от­ношения с другими людьми; способность думать, то есть постигать окружающий мир; и, наконец, способность наслаждаться жизнью, то есть полностью переживать телесные ощущения и чувства.

Так как дети могут любить и понимать мир и себя, но им не разрешают, они оказываются в положении Жертвы, а их родители играют то роль Преследователей (когда не дают ребенку реализовать свои возможности), то роль Спасителей (когда делают за ребенка то, что сами запретили ему, и то, что он смог бы сделать и сам).

Например, семилетний мальчик (или девочка), если бы ему (ей) дали возможность научиться этому, мог (могла) бы проснуться и встать утром в нужное время, мог (могла) бы одеться, приготовить себе завтрак, съесть его, помыть за собой посуду, приготовить ланч, вынести мусор и отправиться в школу, заперев за собой дверь. Семилетний ребенок может выполнять несложные домашние обязанности: вытирать стол, мыть пол, ходить в магазин. Все эти вещи, которые семилетний человек в состоянии сделать, как правило, не разрешены ему. Иными словами, родители не дают семилетнему ребенку полностью реализовать свой потенциал, поэтому большинство семилетних детей утром будят их матери, матери готовят им завтрак, матери отводят их в школу и приводят их из школы, они готовят для своих беспомощных отпрысков обед и организуют их отдых и социальную жизнь. В такой ситуации ребенок занимает позицию Жертвы: его сначала преследуют, делая беспомощным, а потом спасают, делая за него то, что он может сделать и сам.

**«Спасение» включает ряд аспектов:**

1) обучение беспомощности в отношениях: родители препятствуют ребенку самостоятельно вступать в социальные контакты и самостоятельно принимать решения относительно того, с кем он хочет быть и когда;

2) обучение беспомощности в познании мира: родители не дают ребенку самостоятельно иметь дело с ситуациями, которые бы научили его понимать мир, самостоятельно думать и принимать решения;

3) обучение беспомощности в форме запрета на самопознание: ребенку запрещено знать, что ему приятно, что нет и какие действия предпринимать в связи с определенным чувством.

В разных семьях интенсивность программирования беспомощности различна. Кроме того, каждое семейство имеет свою излюбленную область приложения при обучении беспомощности. Например, в одной семье родители разрешают ребенку выражать свою способность любить, но жестко пресекают все его попытки думать или понять себя. Большинство семей программируют мальчиков и девочек по-разному: мальчиков учат не знать себя и не уметь выразить чувство любви, а девочек — не создадут у ребенка разрушительную жизненную программу? Как дать им достаточное количество автономии, но не забросить их, лишив самодисциплины, целей, ценностей и идеалов? Как вырастить детей свободными, но не распущенными?

Решение основывается на вере в человеческую природу — в то, что люди, включая детей, от рождения хороши и, если им дать возможность, будут вести себя хорошо. Следовательно, воспитывая детей, главное — дать им возможность открыть, чего хотят они сами, и не подавлять их спонтанность и способность к познанию и близости.

Дети будут делать то, что для них правильно, если дать им свободу выбора и возможность выбирать, не испытывая внешнего давления. Силовые игры не помогут детям научиться делать то, что хорошо для них; дети способны научиться этому сами.

Родителям, которые хотят вырастить своих детей свободными и ответственными, недостаточно создать обстановку сотрудничества у себя дома. У них есть выбор — не посылать детей в плохую школу (не уметь логически мыслить.

Дети, из которых воспитали Жертву, отличаются по степени своей беспомощности. Почти каждый человек в результате воспитания в чем-то становится беспомощным, а некоторые люди становятся полноценными Жертвами, которые проводят все свое время в поисках Спасителя, который бы поддержал их беспомощность.

Беспомощность граждан — требование авторитарного общества, поэтому семья и лишает ребенка силы и самостоятельности, делая его дисциплинированным и послушным. Привычка к роли Жертвы вызывает у человека чувство, что ничего невозможно изменить. Такие люди говорят: «Какой смысл голосовать (или устраивать забастовки, или писать письма законодателям)?» или «Какой смысл быть щедрым (добрым, любящим), когда все вокруг эгоисты?».

Треугольник спасения представлен в классическом, банальном семейном сценарии: отец — Преследователь, мать — Спаситель, а дети — Жертвы. Когда члены семьи меняются ролями, отец становится Жертвой матери, когда она преследует его за то, что он обижает детей; мать становится Жертвой детей, когда они пользуются ее добротой. Позже дети спасают мать, когда отец пытается побить ее, и т. д. По мере того как дети растут, они накапливают раздражение за то, что из них делали Жертв, и начинают преследовать родителей. Чем сильнее родители преследовали и спасали своих детей, тем сильнее будет отдача. Дети из среднего класса, например, в отместку приносят из школы плохие отметки, отказываются работать, становятся наркоманами или попадают в тюрьму. Дети знают, что самое ужасное для их родителей — это ситуация, когда их дети арестованы и их, родителей, унижают полиция, прокурор и судья. Дети, которых родители «достали» своим спасением, часто получают удовольствие от ареста, потому что так им удается заставить родителей, полицию, судью и всех взрослых, включенных в ситуацию, выглядеть круглыми дураками.

У разведенных супругов часто бывает чувство вины за свою неадекватность в качестве родителей, которое подталкивает их к чрезмерной опеке и недостаточной требовательности по отношению к своим детям. Они также недооценивают возможности своих детей и поэтому не ждут от них многого.

Ожидания родителей относительно детей сконцентрированы на школьной успеваемости, то есть на подготовке новой рабочей силы для рынка труда, поэтому они не требуют от детей ничего, кроме дисциплины и хороших оценок, которые отбирают почти всю энергию детей. Родители готовят новых работников, которых будут эксплуатировать индустрия и коммерция, так же как фермеры откармливают скот на убой, с той только разницей, что родители не получают от этого никакого дохода, кроме чувства гордости за то, что их сын — работяга, а дочь — примерная домохозяйка.

Главное, что усваивают дети в результате такого воспитания, — это три роли треугольника спасения: Спаситель, Преследователь и Жертва. Усвоение этих ролей готовит их к участию во властной иерархии, где каждый человек по положению выше кого-то одного и ниже кого-то другого.

Пока ребенок растет, он накапливает богатый опыт исполнения роли Жертвы (или низшего по званию). Мало кому нравится такая роль. Кроме того, треугольник спасения не предполагает равенства между людьми: в нем они могут быть только выше или ниже друг друга. Поэтому после долгого нахождения в положении Жертвы мы с удовольствием осуществляем власть над другими в роли Спасителя или Преследователя.

Наблюдая за тем, как родители спасают и преследуют нас, мы учимся на их примере делать то же самое. Кроме того, нас вдохновляют мифы о значимости Спасителя (добрый самаритянин) и Преследователя («Пожалеешь розги — испортишь ребенка»).

**Неизбежно возникает вопрос: «А как мне, родителю, воспитывать своих детей?»**

Чему нужно учить детей? Как добиваться дисциплины? Что можно позволить ребенку делать самому? Что ему говорить, а чего не говорить? Запреты рассматриваются как вредное действие, но все ли запреты вредны? Как быть уверенным, что наши чувства, мысли и действия послать их в хорошую, если у них есть для этого средства, или учить детей самостоятельно) или предъявить требования школе: стать общественными активистами и защищать интересы своих детей, пока школа не станет лучше настолько, что в нее можно будет пускать детей.

Личная свобода не может развиваться в обстановке угнетения. Не только домашняя, но и социальная обстановка должна давать человеку возможность делать свободный выбор.

Когда родители трудятся от зари до зари, чтобы иметь средства к существованию, когда каждая семья изолирована от других и в одиночку борется за выживание, у детей нет возможности развивать свои способности к познанию, спонтанности и близости.

Однако представим, что родители тратят на работу разумное количество времени, что им хорошо платят, что школы не угнетают учеников, что всем хватает места, пищи и свободного времени. Вот тогда появляется шанс вырастить по-настоящему свободную и ответственную личность.

В такой ситуации родители сотрудничали бы с детьми. Дети росли бы без нелепых запретов и предписаний. Им не запрещали бы делать то, что они хотят, и не заставляли бы делать то, чего они не хотят. Они бы самостоятельно регулировали свое поведение в соответствии со своими желаниями и потребностью сотрудничать с другими людьми. Например, если бы им захотелось сделать что-то, что причинило бы неудобства тем, кого они любят, они бы отказались от этого действия по собственной воле. Дети внимательно относились бы к желаниям своих родителей, так как стремились бы к сотрудничеству с ними, и делали бы это из любви, а не из желания получить вознаграждение или избежать наказания. Естественно, их желания не всегда совпадали бы с желаниями их родителей, и тогда они бы поступали в соответствии со своим желанием, и это было бы понято и принято их родителями, так как это — очень недорогая цена за то, чтобы воспитать детей самодостаточными, а не зависимыми, пассивными и беспомощными.

В такой ситуации дети не стали бы совершать поступки, чреватые болезненными или вредными последствиями. В такой ситуации дети отказывались бы ходить в плохие школы, подчиняться нелепым требованиям, они бы требовали, чтобы их мнение выслушивали и чтобы их желания рассматривались наравне с желаниями взрослых. Как ни странно это прозвучит, у родителей таких детей есть ряд преимуществ. Во-первых, они живут с не Жертвами, которых надо спасать на каждом шагу, а с полноценными людьми, которые могут сами позаботиться о себе. Они чувствуют это, когда их дети реализуют свою врожденную потребность в сотрудничестве. Когда эти дети вырастут, они будут самодостаточны, они не будут терпеть несправедливость, угнетение, ложь и эксплуатацию. Наконец, родители, которые выбрали такой стиль воспитания, будут знать, что их дети сами формируют свою судьбу, следуя своей конструктивной природе. Дети, которые не терпели в течение долгих лет спасение и преследование в качестве беспомощных Жертв, когда вырастают, относятся к своим родителям с любовью и уважением, а не обвиняют в том, что те испортили им жизнь.

Воспитать свободного человека можно только в свободном обществе. Когда основой функционирования общества являются соревнование, индивидуализм, игнорирование, ложь, преследование и спасание, отдельной группе людей внутри этого общества трудно действовать на иных основах. Поэтому важно, чтобы эти отдельные группы объединялись между собой, распространяя принципы кооперации, если нужно, создавали альтернативные школы для своих детей и поддерживали друг друга в своем стремлении к счастливой жизни. Один человек не может наслаждаться свободой, когда рядом с ним угнетают другого. Полная свобода возможна, только когда все вокруг тебя идут по тому же пути и пользуются теми же благами.

**Как вырастить детей самостоятельными: десять правил**

1. Не заводите ребенка, если вы не уверены, что сможете дать ему восемнадцатилетнюю гарантию заботы и защиты. Делайте все возможное, чтобы сократить время, в течение которого ребенок будет зависеть от вас, помогая ему стать самостоятельным как можно раньше.

2. Главная цель воспитания — дать ребенку возможность полностью проявить свои способности к близости, познанию и спонтанности. Никакая другая цель (дисциплина, хорошие манеры, самоконтроль и т. д.) не может быть поставлена впереди самостоятельности. К ней допустимо стремиться, но только в том случае, если она не противоречит главной цели — автономности.

3. Способность к близости подавляется экономией поглаживаний. Не мешайте ребенку выражать свою любовь или нехватку любви. Поощряйте его давать, просить, принимать и отвергать поглаживания и давать поглаживания самому себе.

4. Способность к познанию подавляется игнорированием. Не игнорируйте логику, интуицию или чувства вашего ребенка. Учите его требовать, чтобы его мнение принималось во внимание. Учите его принимать во внимание мнение других. Уважайте мнение своего ребенка.

5. Никогда не лгите детям. Ни прямо, ни путем умолчания. Если вы хотите скрыть от него правду, так и скажите и честно объясните почему.

6. Спонтанность подавляется «правилами пользования своим телом». Не регулируйте ни то, как ваш ребенок двигается, ни то, как он пользуется зрением, слухом, осязанием, обонянием и вкусом, если, конечно, его действия не нарушают ваших прав или не создают риск для него самого, — но даже в этом случае вы должны вести себя в духе сотрудничества. Помните, что вы сильнее. Не давите. Не слушайте «экспертов» (учителей и врачей): они ошибались раньше и будут ошибаться всегда. Тело вашего ребенка — это святое. Никогда не покушайтесь на него. Если так случилось, немедленно извинитесь, но не ударяйтесь в спасение, чтобы избавиться от чувства вины. Примите на себя ответственность за свои действия и не повторяйте своих ошибок.

7. Не спасайте своего ребенка и не преследуйте его. Не делайте для вашего отпрыска того, чего вам не хочется делать. Если это все-таки произошло, потом не преследуйте его за это. Дайте ребенку возможность позаботиться о себе самому, прежде чем «помогать».

8. Не учите ребенка конкурентному поведению. Этому достаточно учит телевидение. Лучше научите его сотрудничать.

9. Не позволяйте детям нарушать ваши права. Вы имеете право на ваше собственное время, пространство, личную жизнь. Требуйте, чтобы ребенок соблюдал эти права, и он сделает это из любви к вам.

10. Верьте в человеческую природу. Верьте в своих детей. Когда они вырастут, они вознаградят вас за это своей любовью.

Источник: http://www.psy-press.ru/?p=189