

## Милена Динкова „Любовта – какво не знаем за нея“

Ако искаме да се справим с любовните проблеми, особено с най-упоритите, първо трябва да потърсим къде са причините за тях. И отговорът е – обикновено те са в детството.

Моите клиенти понякога се бунтуват: защо винаги трябва да се гледа към миналото, не може ли нещата да са актуални? Или пък: сега имам проблем със съпруга ми, той предизвиква у мен болка и безсъние, а не това, което се е случило преди 30 и повече години с майка ми и баща ми. Трябва ли да се връщаме към детството, след като съм забравила тези неща, простила съм ги, не искам да гледам назад? За съжаление, когато разсъждаваме така, грешим.

Трябва да си дадем сметка, че детството е моментът, в който се формира мозъкът ни, такъв, какъвто след това той работи у нас цял живот. И по-конкретно се формират невронните връзки, които в по-голямата част от случаите остават непроменени до края на дните ни. Освен ако не се намесим с някакъв вид терапия или самостоятелна работа върху себе си, като например упражненията в тази книга, невронните връзки си остават такива, каквито са се създали в първите ни години.

Какво представлява мисълта? Нека първо поясним какво означава невронна връзка. Невроните са мозъчните клетки, които са способни да генерират електрически импулс. Когато този електрически импулс нарасне в дадена клетка, той прескача към съседния неврон и двата се допират чрез окончанията си, наречени аксони. Електрическият ток, който протича между невроните, всъщност представлява мисълта. Когато една мисъл тече по утъпкан път, тоест много често ни минава през ума, аксоните са почти допрени и се иска съвсем малко електрическо напрежение, за да прескочи тя от единия неврон в другия. Което означава, че има нервни пътища, които са много „утъпкани“, и съответно мисли, които непрекъснато са в главите ни, независимо дали го съзнаваме, или не. (Поради тази причина и за по-голяма яснота всяка глава ще започваме със споменаване на мислите, които минават най-често през главата ни, за да имаме един или друг емоционален проблем. Защото е установено, че например ниското самочувствие се изразява в десетки хиляди мисли на ден от рода на „аз не ставам, аз не съм като другите, ето пак се провалих, ето пак се засрамах“... Можете да си представите каква мисловна енергия преминава през мозъка ни и се канализира в негативна посока, ако страдаме от ниска самооценка. Разбира се, никой не брои мислите си.)

Кажете ми какво мислите и ще ти кажа кой си

Тези постоянни мисли се оформят в детството, понякога дори още преди да бъдем съзнателни същества. Така че ако в сегашния си живот непрекъснато се връщаме към дадена мисъл, която става донякъде натрапчива за нас, то тя със сигурност е възникнала много рано. Ако на 25–30 години си мислим: „Другите жени/мъже имат нещо повече от мен, аз пак не се справих като тях“, или пък „Те са по-красиви, по-привлекателни“ и т.н., проблемът се е родил преди много години под формата на „Другите деца ги взимат по-рано от детската градина, а моята майка все закъснява“ или „Братчето ми е по-предпочитано и обичано от родителите ми“... Проблемът е, че ако си мислим „Другите жени са по-красиви от мен“, това ще има определено въздействие върху

любовния ни живот и не само върху него. Ще обясним по-долу как и защо се реализира това влияние на мисълта.

Например ако съществува работа, която е добре платена, и даден човек може да я върши, но всеки ден по десетки хиляди пъти в продължение на години през главата му минават мислите на неговото ниско самочувствие, вероятно той няма да отиде и да кандидатства за нея. Или пък, ако кандидатства, ще бъде толкова притеснен, че няма да направи добро впечатление на евентуалните си работодатели. Тоест тези мисли се натрупват и създават модели на поведение, чийто корен е в най-ранните ни години.

Какво наистина означава да си дете

Детството е един много особен период от развитието на човека, когато все още психиката му не е формирана така както при възрастния. Защо при хората има толкова дълъг период на детство? Малкото антилопче се ражда и след няколко минути вече е изправено на крака и може да тича. А на човека му трябва 20 години (дори вече се приема, че социалното детство продължава до 25 години и нагоре), за да стане самостоятелен и сам да си изкарва прехраната. Нещата са несравними. Човекът е биологичният вид на тази планета, който има най-дълго детство (спрямо средната продължителност на живота). Каква може да е причината за това?

Ние като биологичен вид не сме нито най-силното животно, нито най-голямото, нито най-бързото, нито пък чуваме най-добре и не виждаме най-далеч. Има много видове, които ни превъзхождат със своите физически качества. Защо тогава човекът е видът, който владее тази планета? Защото той притежава качество, с което превъзхожда всички останали... Това е неговата много усложнена, много усъвършенствана психика. Всъщност продължителността на детството е заложена у нас от природата, за да се развие именно най-важното ни биологично предимство – нашата психика. Така че първите месеци и години от живота ни са период, в който се развиват различни психични качества (например умения за боравене с предмети, логическо мислене, въображение, реч, социални умения и т.н.), и това става лека-полека, качествата се натрупват едно след друго.

Детето има много неща, които трябва да изгради в психиката си постепенно, докато други способности са просто вродени. Когато детето се появява на бял свят, то има напълно оформена лимбична система. Това означава, че може да чувства така, както чувства възрастният човек. Всички емоции са налице от самото начало на съществуването ни – гняв, тъга, радост, страх, болка, разочарование, ентузиазъм, страст и т.н. Те са развити дори още в зародиша. Но когато едно дете се ражда, то няма развито логическо мислене – липсва му именно качеството, което ни отделя от животните и ни прави доминиращ вид на планетата. Логическото мислене се развива чак някъде към седмата година. Съществуват едни първи седем години на формиране и не случайно се казва, че те са най-важните.

Преди да достигне училищна възраст, детето може да чувства всякакви неща, но не може да си ги обяснява така, както зрелият човек. Детските възприятия са доста изкривени (от гледна точка на възрастния).

Например ако майката на едно бебе е в стаята и си играе с него, то изпитва радост и се чувства обичано, защото получава внимание от нея. Когато тя не е там, то изпитва гняв и тъга. Бебето няма способността да си обясни, че майка му е отишла да приготви храната му и всъщност през това време се грижи за него. Единственото, което разбира, е „Майка ми е тук, значи ме обича, аз съм щастлив“ или „Нея я няма, значи ме е изоставила и не ме обича. И аз мога да загина, щом нея я няма“. Това са много мощни емоции, които буквално връхлитат децата. На дълбоко ниво, вътре в себе си, те знаят, че тяхното оцеляване зависи от родителите, от големите. Затова са изключително привързани към тях и силно притеснени, когато мама и татко ги няма или пък реагират по някакъв начин негативно спрямо детето.

Малкото същество си знае, че не може да прави много неща, някак си разбира, че е на такъв етап от развитието си, когато много функции у него не са развити. Не случайно децата казват: когато порасна, аз ще стана еди-какъв си, ще мога да правя еди-какво си. В тяхната представа възрастните могат всичко, те изглеждат като богове, сякаш никога не могат да сгрешат. Така че ако възрастните по някакъв начин причиняват на детето болка и тъга, то решава, че вината е в него самото, че то не се справя достатъчно добре. Малкото човече няма разсъдливостта на възрастния и неговата логическа интерпретация на ситуацията. Един възрастен може да си каже: „Този човек, който в момента реагира негативно спрямо мен, е ядосан, нещо го е подразнило, но това може би няма нищо общо с моята личност“. Детето обаче не мисли по този начин, просто няма способността за това. И с напълно развитите си чувства, но при липсата на обяснение, то често се озовава в своеобразен емоционален лабиринт, от който не знае как да излезе. Влиза например в цикъл на болка, в цикъл на лошо чувство спрямо себе си и т.н.

Кой е виновен, ако някой е расъл нещастен?

Чия е всъщност отговорността, ако човек има определен тип детство, а след това и определен тип проблеми в любовния живот, в работата си или в други области? Много клиенти казват: родителите ми са виновни, те трябваше да бъдат по-образовани, по-зрели, да имат по-добри родителски умения, за да не страдам аз сега. Истината е, че дори да имаш много добре обучени родители (днес бъдещите майки и бащи могат да посещават родителски курсове) и те да правят доста неща правилно, винаги трябва да помним, че детството е един специфичен период от развитието ни. В него децата, така или иначе, ще преживяват своите конфликти, дори и при най-любящите на практика родители. Разбира се, ако са налице добри родителски умения и майката и бащата знаят как да покажат любовта си на детето така, че то да я чувства на своя език, това ще му помогне много. Но пак няма да е детство, напълно лишено от конфликти, от семенца, които по-късно могат да покълнат в някакви негативни ситуации. Просто защото такава е спецификата на детството.

Разбира се, когато родителите са доста неумели, това си има своите последици. Уви, повечето са такива не защото са лоши хора, а защото да бъдеш родител никак не е лесно. Не съществуват университети за родители, да не говорим, че до съвсем скоро дори нямаше курсове за подготовка в тази област. А и самата наука за детското развитие, особено в най-ранните му и значими стадии,

все още е доста млада. Така че дори и да са много добронамерени, хората наистина не знаят как да постъпват при отглеждане на детето си.

Допреди някакви си 50-60 години в световен план единственият начин на възпитание е бил авторитарният, в който се предполага, че родителят винаги знае най-добре, а детето не може да прецени какво е подходящо за него самото. Сега, бих казала от съвсем скоро, в България се говори за това, че то може да заявява собствените си нужди. Не бива да бъде принуждавано да си ляга в определени часове, да яде определено количество храна или да носи определен тип дрехи. В добронамереността си някои родители правят доста сериозни грешки. Например налагат на детето си действия, които смятат за уместни.

Защо терапевтите се обръщат към детството?

Като казваме това, трябва да сме наясно, че ние, психолозите, гледаме в детството и търсим там родителски грешки или изкривени детски възприятия за реалността не защото искаме да се връщаме към негативните постъпки и да ги предъкваме до безкрай. Споменахме вече, че причината е следната: именно в детството се формира личността, в тези първи 7 години, точно когато липсва логическо разбиране. Разбира се, първоначалните невронни връзки могат да се променят и пътищата за това са два. Единият е житейският опит, защото все пак той учи. Всеки от нас е на някакъв тип „терапия“ от страна на живота. Въпросът е, че така се учи доста бавно и болезнено, защото човек много пъти повтаря една погрешна схема, която е усвоил в детството си, преди да разбере, че тя не работи. И понякога, дори да разбере, че явно греша, той не знае какво друго да направи. Никога не е виждал различен тип поведение. Примерно в семейството си той никога не е бил свидетел как хората си говорят по учтив начин. Ако, да речем, е израснал в дом, в който всички си крещат, не може да си представи какво е това да изкажеш нуждите си по учтив начин. И така той крещи, държи се грубо, вижда, че всички около него се дразнят, че жена му го напуска, че децата му не искат да общуват с него, колегите му го изолират, не го повишават в службата, понеже се притесняват от темперамента му, и т.н. И, разбира се, тази схема вече не му носи добро, но той не знае как да я промени. Не знае какво е това да не викаш и когато тръгне гневната емоция отвътре, да съумееш да я спреш. Не знае и как може да я канализира. Например да каже, че е обиден, по някакъв по-учтив начин. Така че, налучквайки нови схеми в живота си, това ни отнема доста време и е доста болезнено.

Другият начин, по който човек се учи да мисли, чувства и постъпва по-резултатно, е чрез терапия – когато преразгледаш нещата и можеш да усвоиш нов подход просто защото имаш кой да ти подсказва как би било по-ефективно за теб. Нямаме предвид „по-добре за теб“, защото тук няма добро и зло, а по-резултатно от гледна точка на целите, които имаш. (Ще се върнем на терапията по-нататък, защото това е тема, която е наложително да обсъдим, тъй като съществуват много митове.)

Та на психолозите определено не им доставя удоволствие да връщат някого към неприятни епизоди и да го карат да страда. Те гледат в миналото, за да разберат какви стратегии на поведение са заучени в първите години. Защото ако искаме по-добри резултати, тези стратегии трябва да се променят. А те се променят само като се разбере как са били придобити от човека.

Как се превръщаме в собствените си врагове?

Какво имаме предвид под стратегии? Да вземем например човек, израснал с родители, които не му позволяват да казва „не“. Не искам тези обувки, сега ще обуя другите. А майка му е категорична – не, тези са по-подходящи и щом аз ти казвам, ще ги обуеш. Със сигурност тя го прави с най-добро намерение, нали е убедена, че знае кое е най-подходящо за детето ѝ. Но това, което то учи в този момент, е, че никога не трябва да казва „не“. И когато порасне, става така, че не казва „не“ дори когато това е крайно необходимо. Даже когато собствената му майка би го посъветвала кажи „не“. Идеята е, че всички ние, без изключение, пренасяме отношението, което сме имали спрямо родителите си, върху останалите хора. Защото в първите 7 години близките ни, които са се грижили за нас, са били целият ни свят. Там формираме невронните връзки за това какво представлява светът и какво представляват другите хора, а после ги налагаме като шаблон върху всичко, което ни заобикаля. Просто така работи психиката на всеки един от нас. Ако като деца не ни е било позволявано да казваме „не“, когато пораснем, ние не можем да окажем съпротива на никого, включително и на онези, които искат да ни използват или да ни натрапват неща, които ни вредят. Във връзките между мъжете и жените това означава, че такива хора никога не казват „не“ на партньорите си и съответно половинките им започват силно да ги дразнят с поведението си. Но човекът до теб няма обратната връзка да спре, защото ти не му казваш „не“. От друга страна, и самият партньор се дразни, тъй като има чувството, че няма „истински“ човек срещу себе си. Той е с някого, който само е съгласен, а това не е интересно... И много често партньорите на такива хора напускат двойката. Ето затова ние, психолозите, се връщаме назад, за да видим къде е започнала стратегията за неказване на „не“ и как да я поправим така, че човекът да се научи да отказва и съответно да има по-добри преживявания във връзките си.