

# Содержание

- 7 Об этой книге
- 14 От автора
- 16 Пролог
- 19 Куда уходит детство...
- 36 Родители, или Потерянный рай
- 56 Драгоценности детства
- 64 Отрочество: все или ничего — на меньшее я не согласен
- 80 Сладость уз или груз свободы
- 99 Прошлое — начало будущего.  
Роль детства в жизни человека
- 118 Мир для меня или я для мира? Бухгалтерия  
взрослости
- 150 Второе рождение. Обретение полноты бытия
- 161 Эпилог
- 166 Постскрипtum. Испытание детством. Год спустя...



## Об этой книге

Книга бережно и доверительно говорит с читателем о сложном, подчас драматическом развитии психологии детства, о том, что оно не остается навсегда в прошлом, а продолжает жить и действовать во взрослом настоящем и участвовать в определении будущего. Как опытный психолог автор поясняет свои мысли яркими примерами из практики, рассказывая о поучительных судьбах своих пациентов, опыте обретения ими главных условий счастья и спасения — веры, надежды и любви.

Заслуженный профессор МГУ им. Ломоносова,  
декан факультета психологии  
Российского православного университета  
св. Иоанна Богослова,  
член-корреспондент РАО  
Б. С. БРАТУСЬ

Книга Наталии Ининой посвящена главной потребности каждого человека — быть любимым. Как любить наших детей: совсем маленьких, подростков, юношей и уже ставших взрослыми? Как найти «золотую середину»,

чтобы «не избаловать»? Как научиться лучше понимать самих себя и других, увидеть в проблемах взрослого детские травмы? Все это обсуждает автор, беседуя с читателем, приводя множество запоминающихся цитат и примеров, в том числе и из своего очень непростого детства. Людям нужны ориентиры любви и христианского поведения. Здравая психология, в русле которой написана данная книга, именно это и дает.

Настоятель храма  
святых бессребреников Космы и Дамиана в Шубине  
протоиерей АЛЕКСАНДР БОРИСОВ

В этой книге я нашла много знакомого мне как профессионалу. Однако обнаружила и то, что стало для меня открытием — это связано прежде всего с теми страницами, которые посвящены конкретным случаям из практики автора. За их анализом я вижу рождение нового метода, который может быть использован в общей и прикладной психологии личности. И еще хочу подчеркнуть, что книга написана блестящим русским языком, встречающимся сейчас очень редко.

Заведующая кафедрой возрастной психологии МГППУ  
профессор Л. Ф. ОБУХОВА

«Испытание детством» — это, несомненно, высокая поэзия о становлении собственно человеческого в человеке. Книга завораживает, захватывает, ее хочется читать неотрывно все дальше, и дальше, и дальше. Лишь много позднее тебя настигает рефлексия, потому как текст, хотя по-детски и распахнутый, но по-взрослому — серьезный.

Меня поразило глубокое понимание автором всей драматичности рождения и взросления внутреннего мира человека — как особой и уникальной реальности. Здесь явлена живая, судьбоносная Встреча — сретенье

мира Детства и мира Взрослости; здесь — в колыбели «детско-взрослой со-бытийной общности» — и происходит вочеловечивание, обретение каждым своего, «неслучайного выражения» Лица.

Но такая Встреча — это плод особых и совместных усилий, порождающих «неслиянно-нераздельное единство» Ребенка и Взрослого. Дети без взрослых — существа невозможные, а взрослые без детей — существа бессмысленные.

Главный научный сотрудник института  
изучения детства, семьи и воспитания РАО,  
профессор, член-корреспондент РАО  
В. И. СЛОБОДЧИКОВ

Первое изумление от книги — это узнавание себя, в каждом сюжете — обо мне! Книга — это поэма о преодолении непонимания себя и других — иногда горького, иногда ранящего, о преодолении своих страхов и — обретении себя. В полном соответствии с формулой Кьеркегора: познай себя, прими себя, отдай себя.

Конечно же, «Испытание детством» — подарок всем нам; ею Наталия Владимировна сказала «Да!» — себе. Теперь, при встрече с читателем, она скажет «Да!» — Другому. Из этих двух «Да!» сложится настоящий психологический гимн человеческой жизни.

Очень умно, искренне, отважно написано!

Заместитель главного редактора  
журнала «Вопросы психологии»  
В. Г. ЩУР

Удивительное проникновение в область тех сокрытых процессов психической жизни взрослого человека, которые оказываются тесно увязанными с историей его

семьи и детства. Оригинальный подход к постижению глубин внутреннего бытия, тонкое описание того, как может быть использован потенциал спонтанных жизненных сил для регенерации, восстановления утраченной в результате травм целостности и достоинства человеческой личности. Автор великолепно чувствует нежную и ранимую душу ребенка и прозревает ее следы у своих взрослых пациентов, артистично и художественно описывая это в своей замечательной книге.

Генеральный секретарь международного общества  
психотерапии (IFP), президент Общества  
Экзистенциального Анализа и Логотерапии (GLE)  
АЛЬФРИД ЛЭНГЛЕ

Появление книги Наталии Ининой есть факт знаменательный. На мой взгляд, эта книга — пример обретения нашей отечественной практической психологией своего языка. Становится ясно — очевидно и бесспорно — *зачем* наша психология: *про кого* и *для кого* она. Эмоционально насыщенные и яркие, драматичные и узнаваемые — что называется, «из нашей жизни» — проблемы и коллизии представлены живо и «осязаемо»; представлены одновременно и искренно, человечно и психологически основательно, корректно. Автору каким-то чудесным образом удастся преодолеть пропасть между «теплохладными» психологическими понятиями и приемами анализа и непосредственным ощущением жизни с ее болью, негарантированностью и непредрежденностью, с ее равно мучительной и великой «распахнутостью» в свободное решение и поступок. Спасибо за такую книгу! И за такую позицию в нашей профессии!

Профессор кафедры индивидуальной  
и групповой психотерапии МГППУ  
А. Ф. КОПЬЕВ

Маленькие дети объясняют все во что бы то ни стало. Например: почему Луна не падает? Потому что висит на вешалке. Хотя взрослые обычно не помнят то, что они знали, когда были детьми, но на самом деле из памяти ничего не исчезает. А потому все в нас соткано в детстве. Автор блестяще показывает, как вернуться в детство и распутать эту ткань, чтобы стать адекватным себе и миру.

Заведующий кафедрой общей психологии  
факультета психологии СПбГУ  
профессор В. М. АЛЛАХВЕРДОВ;  
доцент кафедры теории и практики  
социальной работы СПбГУ  
О. В. АЛЛАХВЕРДОВА





*Моей семье, которой,  
несмотря на испытания  
и страдания, удалось  
сохранить любовь,  
свет и радость,  
посвящаю...*

## От автора

*Дорогой читатель!  
Встреча с Вами на страницах этой книги  
для меня большая радость и честь!*

Но прежде чем отправиться в путь и начать наше психологическое расследование, мне хотелось бы, стоя на берегу, сказать несколько слов благодарности тем людям, без которых это путешествие не могло бы состояться. Прежде всего — это мои пациенты. Я намеренно буду и далее использовать именно это латинское слово, означающее «терпящий, страдающий», ведь настоящая жизнь, наполненная мудростью, любовью и добротой, — это всегда преодоленное страдание. Страдание, которое становится импульсом, толчком, энергией, благодаря которой человек выходит к полноте своей жизни, созревает как личность в подлинном христианском понимании. Слова глубочайшей благодарности мне хочется адресовать и моим учителям — тем, кто поделился

со мной не только профессиональными знаниями и умениями, но являл собой образец бескорыстного служения делу, достоинства и глубокого уважения к человеку, находящемуся перед тобой. Мои учителя показали мне не только ценность учительства, но и ценность ученичества — ценность ищущего, любознательного незнания, без которого невозможно развиваться и совершенствоваться. И, конечно же, низкий поклон я адресую моим родным и близким, которые терпеливо и доброжелательно сопровождали меня в работе над этой книгой и стали моими первыми читателями.

Конкретные обстоятельства историй моих пациентов, так же как и их имена, были изменены. Главной задачей автора был не анализ «отдельного случая», а попытка понять те универсальные психологические механизмы, которые при определенных условиях либо лишают человека покоя и гармонии, разрушая его целостность, либо помогают обрести душевное здоровье, полноту и радость бытия.

А теперь, мой дорогой читатель, оттолкнемся от берега и двинемся в путь!

НАТАЛИЯ ИНИНА,  
Москва, 2014

# Пролог

На восьмом этаже обычного московского дома, на подоконнике, обхватив руками колени и прижав лоб к холодному стеклу, сидела маленькая девочка и смотрела в окно. Белые пушистые хлопья снега, освещенные светом вечерних окон, медленно летели вниз, покрывая землю. Взгляд девочки был прикован к дороге, по которой торопливо шагали люди, с сумками, елками и подарками. Город охватила предновогодняя суета. Однако девочка не верила в тайну и радость предстоящей новогодней ночи. Она знала, что не пройдет и пары недель, и елки будут выброшены на помойку, мандарины будут съедены, а подарки превратятся в обычные вещи. Ей все это казалось обманом, она не верила в таинственную сказку, в которую верят счастливые дети. Но у нее все же была мечта.

Ей хотелось, чтобы ее семья была обычной, как у всех, она хотела папу, здоровую маму, может быть, брата или сестру, она хотела, чтобы и в ее доме царили радость, веселье и праздник. Но за стеной болела мама. У нее было тяжелое хроническое заболевание, девочка не помнила названия болезни, зато знала ее в лицо. Мама не могла нормально двигаться, рука и нога были почти обездвижены параличом. Она не могла говорить, вместо членораздельной речи девочка всегда слышала только мычание. Близкие общались с мамой девочки только с помощью записок, однако девочка еще не умела читать, и ей пришлось научиться читать по губам, хотя это было очень трудно. Но самым тяжелым было видеть мамино лицо — оно было обезображено огромной опухолью, вид которой приводил людей в ужас. Девочка часто видела этот ужас, смешанный с острым и болезненным любопытством на лицах людей при встрече с ее мамой. Взрослые, как правило, опускали глаза, но дети, существа более непосредственные, не могли оторвать взгляд от этого зрелища, кто-то показывал пальцем, призывая в свидетели родителей или друзей, кто-то смеялся, кто-то ужасался, но никто не оставался равнодушным. Девочка очень страдала из-за этого. Ей хотелось во что бы то ни стало защитить свою маму, но она была слишком мала, чтобы сражаться с несправедливостью и жестокостью людей, и ей пришлось научиться сдерживать свой гнев, свою боль и свою обиду. Девочка пыталась найти поддержку у бабушки. Бабушка была сильной волевой женщиной, умевшей выдерживать удары судьбы. Она очень любила внучку, но ее особо беспокоили проблемы, связанные с отцом девочки — он грозился забрать дочь себе. Он хотел сделать это через суд, ведь мать девочки была тяжело больна и не могла полноценно справляться с воспитанием ребенка, главные функции родителя выполняла бабушка, которой к тому времени было около шестидесяти лет. Боясь суда, она готовила девочку к четкому и ясному ответу на вопрос судей: «С кем ты хочешь

остаться?» — «С мамой!» — должна была уверенно ответить девочка. В связи с этим девочка узнала, что папа не любил маму, издевался над ней, что он во многом явился причиной ее болезни. Отношение папы к собственной дочери также нельзя было назвать нормальным — он принес маме направление в дом малютки, когда родилась дочь. После неудачной попытки избавиться от хлопот, связанных с ребенком, он пытался то ли отравить ее, то ли заставить постоянно спать с помощью таблеток, чтобы не «мешала». Об этом рассказывала бабушка, на глазах у которой это происходило, но страх за больную дочь и непредсказуемость зятя вынуждали ее не вмешиваться в их отношения. Однако после того, как в жесткий зимний мороз отец выкатил коляску с малышкой на балкон, прикрыв ее легким летним одеялом, мама девочки все же решилась бежать от этого человека. Она дождалась, когда он уедет в очередную командировку и, собрав небольшие пожитки, переехала к родителям. Вопрос, зачем отец пытался забрать ребенка себе, если разными способами пытался избавиться от него, остался открытым. Но не будем погружать читателя и дальше в пугающие подробности жизни этой несчастной семьи, беды которой были во многом реальными, но иногда, возможно, и плодом измученного воображения. Скажем лишь, что все эти испытания и их последствия маленькой героине этого сюжета пришлось преодолевать в течение всей своей жизни. Автор книги знает об этом наверняка, поскольку имеет непосредственное отношение к этой истории.

Те коллизии и препятствия, те демоны прошлого и ангелы настоящего, которых встречала на своем пути эта девочка, побудили меня, дорогой читатель, рассказать о том, как детство пронизывает нашу жизнь, отзываясь эхом в самых отдаленных моментах и изгибах судьбы; о том, как оно взывает к справедливости и любви, и о том, как оно испытывает нас на прочность, выковывая наш характер и нашу личность.

## Куда уходит детство...

Вот уже много лет я консультирую людей, которые обращаются с разными психологическими проблемами. Как правило, люди жалуются на плохие отношения с родственниками, супругами, детьми или их тревожит будущее — потеря работы, стабильности, страх одиночества. Но постепенно человек открывается, и становится понятно, что главная проблема — это он сам и его отношения с жизнью. Человеку кажется, что его жизнь зашла в тупик, все безвозвратно потеряно и он уже ничего не может изменить; в результате он опускает руки и плывет по течению в надежде, что хуже не будет. Но часто бывает все хуже и хуже, возникает глубокое чувство уныния, глухого отчаяния, обиды на жизнь, на судьбу. И тем не менее человек продолжает работать, выполнять

необходимые требования близких, встречается с друзьями, ездит отдыхать — в общем, внешне живет вполне обычно, как все. Когда такой человек приходит за помощью, то за всеми его жалобами и недовольством можно увидеть главное — растерянность, страх, одиночество и огромную потребность в поддержке и участии. Но было бы наивно полагать, что достаточно предложить человеку эту поддержку, и его проблемы решатся сами собой. Очень часто человек сам не осознает, в чем именно он нуждается. Ему трудно признать свою уязвимость, незащищенность перед трудностями жизненного пути, ему хочется выглядеть сильным и успешным, и он цепляется за эту внешнюю оболочку любой ценой. В результате возникает гигантская разница между внутренней реальностью человеческой души, доступ к которой становится все сложнее и сложнее, и внешними атрибутами, масками «состоятельности», которыми человек повернут к миру. Это состояние хорошо изучено в психологии: речь идет о расколе целостного бытия человека, о разобщенности, рассогласованности изначального некогда единства сознательной и бессознательной части психики, которые в идеале призваны находиться в гармоничном взаимодействии, дополнять друг друга, являя тем самым всю неповторимость и уникальность человеческого бытия. Предпосылки этого печального явления закладываются в детстве. Различные детские травмы, холодность родителей или длительная разлука с ними, жестокость воспитателей, учителей, трудности коммуникации в детской среде и отсутствие поддержки со стороны взрослых — все это серьезно влияет на будущую жизнь человека, закладывая в его характер кирпичики неуверенности, тревожности, пессимизма, эгоцентризма, а если говорить глобально — страха перед жизнью.

Многие мне возразят: разве трудное детство — это приговор? Сколько успешных и замечательных людей имели трудное детство, и это не помешало им достичь



больших высот в жизни. «Каких именно высот?» — спросим мы. Часто для того, чтобы добиться в жизни одного, нам приходится жертвовать другим. Все упирается в наш собственный выбор и нашу ответственность за него. Но не будем отходить от темы, скажем лишь, что детство — это крайне важная пора, когда в психике и душе человека формируются основы и способы человеческого бытия, и роль родителей и близких взрослых в этом процессе трудно переоценить. Не будем спорить с возможными критиками, а предложим вам, дорогой читатель, историю одной женщины, обратившейся за помощью, и вы сами решите, как отнестись к роли детства в нашей жизни.

Назовем эту женщину С. Ей было чуть больше сорока, и уже несколько лет она была в разводе. Все ее попытки построить личную жизнь заканчивались провалом. У нее была дочь, подросток четырнадцати лет, но это не спасало женщину от одиночества. Частые приступы отчаяния и тоски, с которыми она уже не могла справиться усилием воли, побудили ее обратиться за помощью к психологу. Она связывала эти приступы с отсутствием мужчины в ее жизни, все партнеры покидали ее рано или поздно. С. отчасти винила себя в том, что не научилась быть «настоящей женщиной», отчасти была обижена на судьбу, на мужчин. Опыт подсказывал мне, что жалобы С. являлись только вершиной айсберга, истинные же причины ее плохого самочувствия еще предстояло найти. На первой встрече я предложила С. нарисовать несуществующее животное.

*Есть такой замечательный проективный тест РНЖ — рисунок несуществующего животного, который позволяет проникнуть чуть глубже уровня сознания человека, отражая некое внутреннее глубинное ощущение собственного «Я», часто не совпадающего с осознаваемым. Человек рисует на листе бумаги образ, по которому можно судить о неблагоприятных*

*зонах отношений этого человека с самим собой и с миром. Этот рисунок показывает то, что сознание человека блокирует. Например, внешне уверенный в себе мужчина средних лет может нарисовать только голову с разинутой пастью, наполненной зубами. Это будет означать с большой вероятностью, что в реальной жизни он делает акцент только на умственной деятельности, а контакта с собственным телом у него практически нет. Кроме того, будет виден уровень подавленной агрессии (зубы, пасть). На основании таких тестов нельзя делать окончательных выводов, однако определить линии поиска проблемы вполне возможно.*

«Это немного детское задание, — сказала я, — отпустите свою фантазию, наверняка вы делали что-то подобное в детстве». Она нарисовала нечто аморфное, темное, похожее на кляксу, у этого существа не было рта, ушей, были только огромные испуганные глаза. Это бедное создание, следуя за фантазией С., «жило в болоте, далеко от других живых существ, оно не знало, в каком отвратительном месте оно живет, но если бы знало — погибло бы от ужаса». Вот, оказывается, как привлекательные женщины могут ощущать себя и мир в глубине души! Надо сказать, что внешне С. была крайне интересна: яркие выразительные глаза, пышные густые волосы, чувственные ярко накрашенные губы, статная, умная, воспитанная. Так не вязался ее внешний облик с тем жалким несчастным испуганным существом, которое родилось из глубин ее психики!.. Естественно, я поинтересовалась, каким было ее детство и что она помнит о нем. «У меня было обычное нормальное детство. Папа был военным, поэтому мы жили в военном городке. Мама тоже работала. У меня есть младший брат, отношения в семье как у всех, ничего особенного», — сказала она равнодушно, будто говорила о ком-то постороннем.