

Невозможность пережить разочарование

— Изя, что бы ты посоветовал принимать от депрессии?

— Самое лучшее, Сема, принимать желаемое за действительное.

Ну что, Изя, конечно, и прав, и неправ одновременно, поскольку помогает этот прекрасный рецепт, как и любая защита, только на время.

Мы не можем не генерировать фантазии, мечты и ожидания. Точнее, если мы уже не в состоянии делать это, то, значит, депрессия уже наступила и пора усиленно лечиться. Но вообще-то, воображение и мечты помогают нам выстроить цели, выстраивают линию будущего, активизируют когнитивные процессы, помогают увидеть смыслы, ценности и жизненные задачи. Есть мечты, как говорится, будут и путешествия. Фантазия — прекрасный источник желаний: есть желания, будет и энергия на их выполнение.

В детстве, в силу естественного детского ощущения всемогущества, мы обычно плохо ощущаем границу между желаниями и реальностью. Мы верим, что мама может прекратить дождь, если ее очень попросить, ведь так хочется снова гулять. Мы уверены, что папа может достать луну с неба, потому что папа обычно решал сложные для ребенка проблемы.

То есть у нас есть детская убежденность в том, что если сильно захотеть, то можно в космос полететь (сейчас Илон Маск и подтверждает эту детскую поговорку), то есть все у тебя появится, все будет. Иногда, конечно,

к этому нужно приложить какие-то усилия: попросить, загадать, уговорить, помолиться, положить под подушку амулетик, закопать секретик или провести еще какие-то волшебные мероприятия.

Но в целом ощущение магического всемогущества очень помогает детям пережить время зависимости и ограничения возможностей. Это хорошая детская защита от ощущения экзистенциальной заброшенности в мир, в котором им еще предстоит научиться жить. Прекрасно жить с ощущением, что у меня самая добрая и красивая мама, самый сильный и умный папа и они спасут меня от всего плохого в этой жизни. Нужно всего лишь как-то выстроить с ними отношения, приспособиться, и будешь получать все, что тебе нужно.

Постепенно ребенок начинает сталкиваться с тем, что его желания не выполняются в силу разных причин: родительского запрета, нежелания или невозможности родителей это исполнить. Это приводит к фрустрации и разочарованию. Ребенок начинает сталкиваться с тем, что не всегда и не все, что он хочет, у него будет. Ему как-то придется обойтись с тревогой и гневом по этому поводу. Если близкие помогают ему пережить это, то ребенок оставляет себе способность мечтать и хотеть, даже если какие-то его мечты не реализуются. Он получает опыт переживаемого разочарования в себе, в своих возможностях, в других и в мире, но при этом не отказывается от возможности верить в хорошее, не разрушает способность испытывать и очарование, надежду на то, что временами мир все же будет на его стороне.

Если разочарование приходит слишком рано или оно чрезмерно для ребенка, да еще и усилено родительской реакцией «жизнь — тяжелая штука, а ты как думал?» или «жизнь твои хотелки-то пообломает», то ребенок все реже и реже решается на мечту. Его приучают довольствоваться малым, чтобы не нужно было прикладывать усилия или испытывать родительскую вину за то, что не могли помочь осуществлению каких-то особо дерзких желаний.

Навык довольствоваться малым — с одной стороны, прекрасная прививка от избыточных амбиций и нарциссизма, но с другой — прямой путь к последующей онтологической вине. Если любые, даже самые простые, вполне выполнимые детские желания и мечты регулярно атакуются взрослым миром, то ребенок становится апатичным, пассивным и начинает с детства свыкаться с собственной депрессией, которая к подростковому возрасту или чуть позже может достичь клинического уровня, и без медицинской помощи тогда будет уже не обойтись.

Если же родители, уберегая ребенка от «негативных чувств», наоборот, как можно дольше поддерживают идею его всемогущества, всячески избегая проживания им разочарования, то у него создается искаженное представление о своих способностях и возможностях, а также и искаженное представление о мире. Тем самым родители, конечно, избавляют ребенка от сложных переживаний, но реальность все равно рано или поздно начнет разочаровывать, только, когда он вырастет, переживать эту фрустрацию будет уже не с кем — роди-