

18+

БЕЗУСЛОВНАЯ НЕЛЮБОВЬ



КАК
СЕМЕЙНЫЕ
УСТАНОВКИ
ВЛИЯЮТ
НА МОЮ
ЖИЗНЬ

ВЕРОНИКА ДИКЕР

Вероника Дикер

**Безусловная нелюбовь.
Как семейные установки
влияют на мою жизнь**

«Издательские решения»

Дикер В.

Безусловная нелюбовь. Как семейные установки влияют на мою жизнь / В. Дикер — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-504500-3

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. «Безусловная нелюбовь. Как семейные установки влияют на мою жизнь» — это книга для тех, кто считает себя никчемным. Кто достиг всего и продолжает чувствовать себя несчастным. А также для тех, у кого жизнь пошла под откос, и кто потерпел крах во всех сферах жизни. Тех и других объединяет безусловная нелюбовь к себе. В книге рассказывается о том, откуда эта нелюбовь к себе взяла истоки, как развивалась и о том, как её преодолеть. Книга содержит нецензурную брань.

ISBN 978-5-00-504500-3

© Дикер В.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Детство моих родителей	7
История отца	7
История матери от первого лица	8
До моего рождения	10
Раннее детство	11
Из моей истории	11
Отношения с матерью	14
Из моей истории	14
Из истории А.	16
Из истории С.	17
Из истории Н.	18
Из истории Евы	20
Отношения с отцом	22
Из моей истории	22
Из истории А.	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Безусловная нелюбовь Как семейные установки влияют на мою жизнь

Вероника Дикер

Иллюстратор Василиса Гришина

© Вероника Дикер, 2019

© Василиса Гришина, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-0050-4500-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

У многих людей есть различные дисфункции. Перманентные проблемы в отношениях с противоположным полом, супругами, родителями, детьми. Проблемы с работой. Они чувствуют себя ущербными. Не могут найти своё место в жизни. Вечно не удовлетворены. Чувствуют постоянную нехватку внимания, заботы, любви, принятия, впадают в компульсии: эмоциональную зависимость, переедание, беспорядочный секс, алкоголь, наркотики, запойное чтение книг, просмотр фильмов и сериалов. Но при этом находятся в отрицании своей проблемы или не видят выхода.

Зачастую эти проблемы тянутся из детства. Алкоголизм, наркомания или другие зависимости родителей и прочие семейные деструкции продолжают влиять на людей и во взрослом возрасте. Непрожитые в детстве эмоции: обиды, гнев, страх, покинутость, одиночество и т. д. Замороженность чувств. Возникают переносы, проекции с родителей на других людей в окружении

У меня тоже всё это есть.

Я взрослый ребёнок из дисфункциональной семьи с нездоровыми установками, посылами, переносами, которые получила в детстве от родителей. Чувства у меня были заморожены. Я вообще не понимала, что со мной. Просто было перманентное ощущение ущербности (хотя тогда я этого слова не знала) и что всё в жизни у меня идёт плохо. Мне казалось, что со мной всё так происходит, потому что я какая-то не такая, неправильная. И изменить это никак нельзя. Оказалось, возможно поменять установки с помощью терапии, в которой я уже два года.

В книге описана моя личная история с рождения и до сегодняшнего дня. Про нездоровое поведение моих родителей, которое они также вынесли от своих родителей – эмоциональных инвалидов. Про их неумение безусловно любить, просто за то, что я есть. Про то, как дисфункция повлияла на мою жизнь и влияет до сих пор. Про все мои провалы в жизни. Про провал на дно и как я из него выбиралась. И про выздоровление от последствий воспитания в дисфункциональной семье. Как я пришла к этому пути. Как начала выздоравливать. Как научилась осознавать эмоции, выражать их, проживать. Какие инструменты использую.

Для полноты картины и для того, чтоб вы смогли проидентифицироваться, я записала также истории других взрослых детей из дисфункциональных семей.

Детство моих родителей

История отца

Мой отец родился в Новосибирске. Его отец был алкоголиком. Мать —властная агрессивная контролирующая созависимая. В подростковом возрасте порола отца шнуром от чайника. У отца была сестра сводная от первого брака матери.

Когда отцу было два года, родители завербовались на работу на север. Взяли его с собой. Там у него был туберкулёз век. И его отправили жить к бабушке. Бабушка была хорошая, добрая.

Когда отцу было лет 6—7, дедушка брал его с собой и шёл к друзьям. Выпивал с ними, а отец тем временем где-то шатался. В том возрасте он уже начал курить втихаря – сшибал хабарики.

В подростковом возрасте отец вместе с компанией приятелей ограбил ларёк. Его поймали, арестовали и посадили в колонию для несовершеннолетних в Тимертау. Там он себе сделал наколку-перстень на пальце и понабрался блатных словечек.

Родители развелись. Но продолжали жить вместе в двухкомнатной квартире. Потом дедушка нашёл новую женщину и стал жить с ней. А бабушка примерно в это же время нашла себе другого мужчину и вышла за него замуж. Он тоже был алкоголиком. Отчим тоже был алкоголиком, но не буйным. Бабушка держала его в узде. А когда умерла, он запил.

История матери от первого лица

Мама познакомилась с папой, когда училась на пятом курсе института. А папа – на курсе младше. У них была большая любовь. Через какое-то время оказалось, что мама беременна. Родственники были против, хотели, чтоб мама сделала аборт, поскольку мама была незамужней. Но мама решила оставить ребёнка. И через несколько месяцев родители поженились.

Через два месяца после моего рождения, мама вышла на работу. А меня свивали в свивальник – полоса такая, чтоб тело и конечности правильно и ровно росли. Заматывали всю в пелёнки и в коляске оставляли под яблоней. Ухаживала за мной прабабушка и двоюродная тётка.

Потом родители со мной переехали в город, потому что отец плохо ладил с моим дедушкой, который был тираном. Дедушка часто задирает папу за то, что он не умел и не любил копаться в огороде.

В 4 года в Красном Селе я играла с двумя девочками из соседнего дома. Они надо мной издевались. Кто-то из них написал на землю и меня туда посадили попой. Я почувствовала обиду, заплакала, побежала домой жаловаться маме. Она сказала, чтоб я больше не ходила к этим девочкам. Но меня всё равно к ним тянуло.

Когда мне было 5, мы собрались летом в отпуск в Сочи. Папа сказал, что ему не дают отпуск и не поехал. И мы поехали с мамой вдвоём на поезде. На большой станции мы прогуляться по платформе и встретили папу с другой женщиной. Мама устроила скандал – возмущалась и кричала. А женщина эта хотела погладить меня по голове. Я понимала, что это какая-то посторонняя нехорошая тётка. И мне был неприятен этот её порыв.

Отец ушёл из семьи к той женщине через год. Мама просила меня врать про папу, якобы он уехал в командировку. И я так всем и говорила. А на самом деле знала, что он ушёл. Мама ходила на работу к отцу в партком, жаловаться на его женщину, что она разлучница – мужа из семьи увела.

Примерно в этом возрасте я болела. Лежала дома, а мама ушла куда-то на какое-то время. Мне было одиноко и тоскливо, что я одна осталась, чувствовала себя никому не нужной. Время тянулось долго. Не могла дождаться, когда мама придёт.

Родители развелись через два года, когда у отца и его новой жены родился сын. В течение этих двух лет я не видела папу. Он стал для меня чужим. Он не проявлял ко мне нежных тёплых чувств. Я тоже ничего к нему не испытывала.

В детстве я боялась всех родственников. Когда приезжала в Красное Село, уходила к подружке Гале и проводила с ней много времени.

Сима, двоюродная тётка, была единственной, кого я не боялась. Проявляла ко мне нежность, ласку, заботу. Любила бескорыстно. Баловала, как могла. Покупала шоколадки. В детстве я говорила ей:

– Симулечка, я тебя почти что больше всех люблю.

А на самом деле любила больше всех, но вслух боялась это произносить. В Красном Селе спала с ней вместе, поскольку там мало было кроватей. Мы подолгу разговаривали. Сима рассказывала всякие забавные истории из своей молодости.

Когда мне было 13, мы с мамой плавали по Волге на парходике. Там я познакомилась с мальчиком и вместе с ним участвовала в мероприятиях: чтении стихов, разыгрывании сценок. Однажды вечером у нас зашёл разговор про поцелуи. Я похвасталась, что умею целоваться, хотя на самом деле не умела. Мы пошли на открытую нижнюю палубу и там целовались.

Потом этот парень приехал в Красное Село. Сказал, что голоден – долго ехал. А я не могла его пригласить в дом, потому что боялась бабок-родственников, которые запрещали ей общаться с парнями. Боялась, что дедушка может узнать и что-то нехорошее сотворить. Поэтому я отвела его пообедать в столовую.

Через время он прислал мне письмо с признанием в любви. Я показала это письмо подруге Ане. И забыла его у неё в сумке. Анина мама нашла это письмо и отдала его моей. Мама была недовольна, сказала, что в таком возрасте ещё рано влюбляться. Запугала.

А потом парень этот приехал ко мне в городскую квартиру. Я его не впустила. Боялась. Родственники меня запугали. И больше я с тем мальчиком не виделась.

А у мамы было много любовников. Даже была связь с начальником – директором цеха.

Мама всё время контролировала меня. Если я собиралась ехать к подруге – с Измайловского (из центра города) на Парк Победы (на юг города), выезжала в 6 вечера, а домой должна была вернуться в 8 вечера. И погулять не успевала.

Мама ругалась на меня, когда я в десятом классе в театр надела ресницы тушью. Мама и дедушка запрещали мне стричь чёлку, носить юбки выше колена.

Дедушка умер, когда мне было 18. Я так переживала его смерть. Испытывала страх. Мне казалось, что кто-то ещё вот-вот должен умереть.

До моего рождения

Мама училась в Институте Водного Транспорта на инженера-экономиста. В 21 год на третьем курсе с другими одноклассниками поехала на практику в Сибирь. И там познакомилась с отцом. Он на тот момент был женат и имел дочь.

До того, как отец получил развод, родители год жили вместе в Сибири.

А потом в Питер переехали. Через три года родилась старшая сестра. Когда ей был год с небольшим, у мамы на небольшом сроке беременности случился выкидыш. Её положили в больницу и там продержали какое-то время. В палате было 24 человека. Туалет грязный. На него нужно было взгромоздиться сверху, потому что сидухек не было. Туалетной бумаги тоже не было. А под гинекологическим отделением располагалось отделение, в котором лежали люди, болевшие сифилисом. Это было очень неприятно. Ужасно.

После выкидыша какое-то время противопоказано было беременеть. Но мама забеременела и ей пришлось сделать аборт. Поскольку она в детстве болела гепатитом, ей делали все операции всегда в последнюю очередь, набивалось человек двадцать женщин. Отношение со стороны медперсонала было пренебрежительное.

Второй раз мама забеременела, когда старшей сестре было два года. Ездили с подругой на юг. И там, на пятом месяце беременности у мамы случился выкидыш в туалете. Вызвали скорую, поехали в больницу. Положили в палату и сделали операцию только на следующий день вообще без всякого обезболивания.

Раннее детство

Из моей истории

Рожала меня мама в педиатрическом институте. Попала туда по блату. Я родилась с тройным обвитием пуповины вокруг шеи и искривлением позвоночника. Вся синяя. И молчала. Закричала только после того, как меня похлопали несколько раз. Мама спрашивала у неврологов, какие могут быть последствия моей родовой травмы. И они так невнятно отвечали, что могут быть головные боли. Но при этом па шкале рефлексов мне написали 8 – 9. Это значит, что все показатели в норме и никаких отклонений при родах не было.

В сознательном возрасте мама рассказывала о том, как я родилась и добавляла, что с младшей сестрой во время родов у неё не было проблем. Что она быстро родилась. Вылетела, как пуля. Каждый раз во время этого рассказа чувствовала ущербность, что я такая больная и жалкая и сравнивала себя с сестрой.

В младенчестве я много и громко плакала. Пугалась малейшего шума. Однажды возвращались мы из Юсуповского сада через Фонтанку домой. Мимо проезжала машина и я заревела от испуга. Мама переживала, не знала, как меня успокоить до самого дома.

До пяти лет просидела дома и все вспоминая до этого возраста, как в тумане. Единственное, что помню: мне два года, и мы переезжаем из коммуналки на Измайловском проспекте в центре Питера на улицу Уточкина в Приморском районе. Едем в какой-то машине, нагруженной вещами. А может это был сон по мотивам маминих рассказов о переезде. Не могу утверждать.

После переезда мама встала со мной и младшей сестрой в очередь в детский сад. Моя и очередь младшей сестры поступать в детский сад подошла одновременно, когда мне было пять, а ей три. Первый день чувствовала себя там отвратительно. Не хотелось находиться в незнакомом месте с кучей незнакомых детей и воспиталок. Я проплакала целый день. Было единственное желание – оказаться дома с мамой.

А позже узнала, что в этот день младшую сестру перед тихим часом из сада забрала бабушка. И мне стала обидно. Почувствовала предательство, заговор со стороны мамы и бабушки. Спросила у мамы, почему сестру забрали, а меня нет. Она ответила, что сестра попросила об этом, а я не попросила. И тогда я почувствовала себя глупой из-за того, что я не догадалась попросить. Так я первый раз почувствовала ущербность.

Времена, когда я ходила в детский сад мне вспоминаются как что-то ужасное. Вставание ранним утром, все эти режимы, расписания. Невкусная еда, которую в нас, бывало, насильно впихивали. Пару раз я там отравилась винегретом каким-то мясом (после чего вплоть до 14-ти лет почти его не ела). Винегрет меня заставляли есть, а мне не хотелось. Воспиталка насильно засунула ложку с винегретом в рот. И меня вырвало прямо на платье. На красивое красное платье. Меня поругали, а затем раздели и помыли под душем. Я чувствовала вину, стыд из-за того, что меня вырвало и из-за того, что я стою голая, незащищенная, а чужие тётки грубо моют моё тело. Чувствовала себя гадкой, ужасной и жалкой. С тех пор могу есть свёклу только в борще.

Тихий час был для меня пыткой. Насилием. Не хотела я спать и не чувствовала себя без-опасно для того, чтоб уснуть со спокойной душой. Приходилось лежать в кровати и скучать, дожидаясь, когда он закончится. Один раз только хорошо помню, как заснула. Но меня разбу-дили. Устроили бой подушками. Кто-то запустил подушку, и она прямо мне в голову приле-тела. И от этого я проснулась. Было очень обидно.

В саду у меня была подруга Оля, жившая в одном подъезде со мной. Однажды мы гуляли на детской площадке втроём с ней и младшей сестрой. Оля больше интересовалась сестрой. Играла с ней. Так я первый раз почувствовала ревность и зависть. Но мне казалось, что только такого отношения и заслуживаю. Потому что я забитая, стеснительная, пассивная и всего боюсь. А сестра весёлая, активная. Конечно, с ней интереснее.

Самые неприятные воспоминания раннего детства связаны с дачей с детским садиком. Летом детсадовских детей отправляли на «дачу» в Солнечное. И нас с младшей сестрой роди-тели туда тоже два сезона подряд сплавляли. Именно сплавляли – так я это воспринимала.

Второе лето было особенно ужасным. Всё, как в кошмарном сне. Было это в тот год (начало 90-х), когда все деревья были окутаны мерзкой белой паутиной, как коконами. Под одним из деревьев стояла скамейка. И с этого дерева на скамейку падали личинки. Туалеты, как в лучших традициях советских дач, дырки в полу, в которых кишели опарыши.

Одна девочка меня ненавидела. И постоянно говорила об этом мне в лицо. При этом корчила жуткую рожу, хмурилась и выпучивала глаза. Я её очень боялась. Но никому не рас-сказывала об этом. И как-то я услышала от кого-то из других детей одну дразнилку. И вот проходит она мимо меня, и я, чувствуя сильных страх, выпаливаю ей эту дразнилку:

- Хочешь моей смерти? – спрашиваю.
- Да!
- Укуси мою какашку до кровей.

План был такой: после моих слов она сама меня начнёт бояться и, наконец-то, отстанет. Подействовало ли это? Уже не помню.

А по ночам на эту дачу забирались бомжи. Они пролезали через дырку в заборе и что-то воровали. Что они там у детей могли воровать? Игрушки? Потому что забирались они именно в игровую комнату. И на утро от неё по дорожке до дырки в заборе были рассыпаны кубики и прочие игрушки.

Не уверена, точно ли это делали бомжи, по крайней мере воспиталки нам так рассказы-вали. Мы, естественно, очень боялись. Конкретно мне там было очень страшно.

А нянечки после того, как укладывали нас спать, смотрели Мою вторую маму. В сосед-нем со спальней помещении. С открытой дверью. Всё было слышно. Я лично под телек спать не умею, поэтому лежала и слушала сериал. А потом ещё долго не могла уснуть из-за пережи-тых впечатлений. Чувствовала страх.

Когда мама приезжала нас навестить, я жаловалась, как мне плохо было на этой даче. В ответ мама говорила, что всё нормально. И возможности забрать нас оттуда у них нет. Я

воспринимала это как посыл – я не важна, не нужна. Так я первый раз почувствовала одиночество, покинутость и ненужность. А ещё я чувствовала тогда ущербность, обиду. Особенно было обидно, что, когда наша троюродная сестра пожаловалась родителям, её сразу оттуда забрали. А нам приходилось терпеть и ждать, когда эти мучения закончатся.

Но все эти чувства я давила в себе, потому что думала, что они неправильные. И я заслужила находиться в том ужасном месте.

В 6 лет я заболела. У меня была высокая температура. И меня на скорой увезли в больницу. Там я впервые ночевала одна в палате с незнакомыми детьми и их родителями. И первый раз почувствовала одиночество физически. Помню, как мама привезла мне любимую куклу в розовом наряде. Я крепко её обнимала и плакала. Она была единственным моим утешением и связью с домом.

Отношения с матерью

Из моей истории

В детстве я не чувствовала себя любимой мамой. Мне казалось, что её любовь необходимо заслужить хорошим поведением, хорошими оценками, хорошей уборкой комнаты, хорошим мытьём посуды.

Но училась я довольно плохо, вела себя не очень, убираться мне не нравилось и делала это на отвали, когда мама требовала. И добавляла:

– Развела свинарник.

Иногда при этом с яростью ещё больше раскидывала мои вещи.

И посуду я мыла по маминым представлениям недостаточно чисто. Она придиралась почти ко всему, что я делала, критиковала, орала на меня. Порой, если у меня не получалось что-то делать, она сыпала ярлыками – неумеха, руки из жопы – и доделывала за меня.

Было вдвойне обидно, потому что я видела, как мама любит младшую сестру. Которая и училась хорошо, и вела себя отлично, и имела много талантов и убиралась в комнате идеально. Мама часто её хвалила и ставила мне в пример. И вообще при родственниках с широкой улыбкой хвасталась достижениями сестры.

Мама в детстве коротко меня стригла. Мне это не нравилось. Хотела иметь длинные волосы, как у остальных девочек. Хотела носить красивые ленты, завязанные на бантики. И во время фотографирования в детском саду мама меня нарядила и повязала красную ленту вокруг головы, а спереди на бантик завязала. Я чувствовала себя уродом, потому что это было совсем не то, что я хотела. Было обидно, стыдно. Хотелось плакать.

Я, преимущественно, чувствовала с мамой холодность, ущербность, море стыда и покинутости.

Вот покинутости было особенно много. И именно такой физической. Все эти ужасные заведения, куда мама меня с младшей сестрой или одну отправляла: жуткая дача с детским садом, на которую бомжи забирались по ночам. Санаторий, в котором, в том числе, лежали дети-инвалиды без рук или без ног. Дурацкий лагерь, где троллили и украли у меня лосины. Интернат, в котором, особенно поначалу, мне было очень плохо, одиноко и ущербно.

В ответ на мои жалобы, мама говорила, что это для моей же пользы, для здоровья. И я ей верила. Верила и пыталась смириться с тем, что для того, чтоб потом когда-нибудь стало хорошо, мне необходимо помучиться. И много плакала по ночам от тоски, одиночества и безысходности.

Мама очень эмоциональная, громкая, болтливая. Часто в общественных местах я испытывала за неё стыд, когда она шумно себя вела, задавала, как мне казалось, глупые вопросы.

Особенно сильный стыд я чувствовала, когда она с кем-то незнакомым ругалась из-за какой-то фигни.

Мама и меня немало стыдила. Указывала на изъяны в моей внешности, на искривление позвоночника. Смеялась, когда нашла мой порно-комикс, нарисованный в 7 лет после просмотра порно-кассеты в родительской спальне. Рассказывала подругам или родственникам по телефону или при встрече о том, как я в очередной раз облажалась: забыла ключи от квартиры, не туда уехала или что-то потеряла. Поэтому в более сознательном возрасте я понимала, что мне безопаснее соврать, когда случались подобные факаты.

Справедливости ради отмечу, что заботу мама старалась проявлять, как умела. Читала нам сказки перед сном или ставила пластинки. Безумно вкусно готовила. Я в детстве не ела мясо, свёклу, капусту, морковку в супе, а младшая сестра не любила все овощи. И вот мама, когда варила борщ, специально для нас цедила бульон, мне вылавливала картошку, а сестре мясо. Позволяла мне быть ребёнком: играть, веселиться творить. В подростковом возрасте, когда отец ушёл из семьи, стала давать больше свободы.

Сейчас я хорошо с мамой общаюсь, но больше отстранённо. Довольно редко созваниваюсь и ещё реже встречаюсь с ней. В основном мы видимся на семейных праздниках.

Из истории А.

Сейчас мне 23, и я живу с мамой. Она гиперопекающая. Хочет всё за меня делать. Постоянно пытается давать мне советы.

Первое воспоминание из детства. Я ещё тогда ходить не умел. Я лежу в кровати, ору, хочу, чтоб мама пришла. А она не приходит. И никто не приходит. И как будто это длится вечность. А потом приходит какая-то тётка. Возможно какая-то знакомая. И спустя какое-то долгое время возвращается мама. Утешает мне, но я ей не верю. Это был тревожный тип привязанности, когда родители уходят, а я не верю, что они вернуться.

В детстве мама сумки за меня собирала, когда я куда-то уезжал. Говорила, что сам не смогу ничего нормально собрать. Но при этом было ощущение, что у нас хорошие отношения. Но в то же время ощущение, что она утешалась об меня в детстве. То, что она якобы любила меня, на самом деле утешение находила. Лет в 13 была песня по радио «А ты меня любишь? Ага!» И мама пела: «А ты меня любишь?» И мне нужно было ответить: «Ага!» И меня это так раздражало, потому что я вообще не чувствовал тогда какой-то любви ни к себе, ни к другим. Но я отвечал ей через сопротивление и раздражение.

Из истории С.

Мама не включалась эмоционально в общение со мной, когда я приходила поделиться с ней своими переживаниями и мне нужна была поддержка. Я любила её и очень ждала, что она меня пожалеет, успокоит, приголубит, обнимет, посочувствует, поддержит. Но каждый раз она отстранялась. Мне это было странно. Я сердилась на неё. Проваливалась в стыд, страх, чувство покинутости, одиночества. Это случалось мгновенно. Я не успевала осознать. Мне просто было плохо. И когда стала постарше, предъявляла на эту тему претензии.

Например, мы были на кухне, я сидела за столом, рассказывала ей о своих переживаниях из-за отношений с парнями. Мне было горько, больно, я плакала. А она в тот момент поворачивалась ко мне спиной, подходила к плите или к раковине и начинала либо мыть посуду, либо что-то готовить. Я каждый раз возмущалась, что именно в этот момент она начинала что-то делать. Позже стала предъявлять ей, что как так получается, что каждый раз, когда я делюсь с ней, она меня будто игнорирует. Говорила, что у меня такое ощущение, что она меня не любит. Что ты избегаешь общения со мной, не хочешь меня обнять. И когда я это ей высказывала, она продолжала заниматься делами, стоя спиной ко мне. И отвечала с недовольством в голосе, что это не так.

И до сих пор я боюсь делиться с тем, кто мне кажется критикующим или важным для меня человеком, поскольку боюсь, что он меня отвергнет. Мне кажется, что человек подумает, что я жалуюсь. Заранее становится стыдно.

Лейтмотивом самых длительных отношений, которые продолжаются до сих пор, является то, что я часто чувствую, что меня игнорируют. Что мои чувства не важны. Мне не хватало эмпатии, эмоционального отклика. Я чувствую, что человек со мной холоден, когда я с ним делюсь, он либо рационализирует мои чувства, либо даёт оценки, либо поучает.

Из истории Н.

Я третий ребёнок. Мама родила меня в 38 лет. Мама казалась мне старой. Помню, что она бесконечно готовила, кормила. Не обнимала меня.

В детстве я ходила по ночам. Вставала, приходила к маме, отдавала ей одеяло. Потом мама рассказывала это другим, они смеялись надо мной. Я чувствовала стыд, что со мной что-то не так.

В первом классе она орала на меня, когда выводила крюочки в прописях. Орала, вырывала листы, заставляла переписывать. Я плакала, сжималась в комок. Не понимала, что от меня хотят. Я же стараюсь, а не получается.

В 4 года умерла бабушка. Я сначала жила с родителями, а потом меня переселили в её комнату. Мама туда врывалась, что-то от меня требовала и уходила. А так я была одна, никому не нужная. Спасалась тем, что пуговицы перебирала. У меня была штука с ячейками, в которой я раскладывала пуговицы. Занималась этим бесконечно.

Было много скандалов по поводу еды. Мама кормила супом, в котором плавал лук, который я ненавижу, капли жира. Мама кричала: «Жри, засранка!»

В школе мне было стыдно, что у меня грязная школьная форма. Я всегда обвиняла в этом себя. Как сейчас понимаю, стирать мою вещи была ответственность мамы. А вешалось это на меня, что я виновата в том, что одежда грязная.

Ей не нравилось, как я одевалась. Она покупала одежду, не спрашивая у меня. А потом заставляла меня надеть. Использовала фразу: «Это модно». Я до сих пор это ненавижу. Если вещь модная, я её точно не надену. Как-то мы поехали к маминной подруге. Она надела на меня пальтишко, которое я не носила в обычной жизни. И берет. Я ощущала себя уродом, что все на меня смотрят. Чувствовала жгучий стыд и безысходность, потому что не могла ничего с этим сделать.

В тринадцать лет мама однажды не пускала меня гулять. Я открыла окно, встала на подоконник. Прибежал старший брат и дал мне по уху. Тогда я отрезвилась. А на следующий день утром упаковала вещи, выкинула в окно. Пошла в школу, подобрала вещи и ушла из дома. И несколько дней жила у подружек, потом по подвалам. Шла из школы, видела, что она идёт и убегала. Испытывала смешанные чувства: вину, потому что мне было жалко маму и мстительность. Я не хотела возвращаться домой. Как вернулась, уже не помню. Тогда я уже курила, дышала «Моментом».

Потом, в те же тринадцать родители уехали. Папа начал частную практику, как врач. И вместе с мамой переехал жить в Зеленогорск. А я жила с братьями. Я не знала сначала, что так будет. И когда они несколько дней не появлялись, у меня возникла фантазия, что они погибли. Я лежала в кровати и представляла, как прихожу в школу, рассказываю об этом классной руководительнице и все меня жалеют.

У меня начались пьянки. Мама со старшим братом периодически устраивали мне скандалы. А я их не слушала, была на полном протесте. Мама какое-то время приезжала, уезжала. А потом вообще перестала приезжать.

Моего первого мужа мама страшно любила. А на самом деле он предавал меня бесконечно.

У нас с мамой были очень поверхностные отношения. Я приезжала к родителям в Зеленогорск. Мамино общение было в виде претензий. Пристально рассматривала меня, придиралась к тому, что что-то не так в одежде, в причёске.

Внешнего участия родители много принимали: давали деньги, устраивали мне свадьбу. Я родила старшую дочь. До её рождения я употребляла наркотики и после рождения продолжала употреблять. Дочь первые годы жила с моими родителями в основном.

Ярко помню, когда у меня обнесли квартиру. Торчали у меня дома и пока я спала, кто-то всё вынес. Я перепугалась. Родители звонили, а я не брала трубку. Они приехали вечером. У меня короткие рукава и видно, что вены все исколоты. И мама смотрит и ничего не говорит. Потом я сказала отцу, что у меня всё плохо, что мне надо переламываться.

Теперь у нас изменились отношения. Уже в программе долгое время она звонила мне, пыталась контролировать. Узнавала, как дети накормлены, как они учатся. Я долго выстраивала границы и теперь не позволяю ей. Раньше говорила жёстко, а сейчас спокойно говорю: «Мама, давай не будем на эту тему. Я взрослая тётя, сама разберусь».

Она очень инфантильная и сейчас меня сделала мамой. Часто спрашивает меня, как надо делать это, а как другое.

Из истории Евы

Я была поздним ребёнком. Мама родила меня в 39 лет. Мои родители развелись, когда мне был год. Всю оставшуюся жизнь я росла без отца. У мамы не было мужчин. Она решила, что должна посвятить свою жизнь мне. Что она должна полностью забыть о себе. Забыть о своих потребностях и интересах и вложить всё в меня.

Отдать меня в музыкальную школу было отчасти её идеей, это была её мечта.

Она была гиперопекающей. Постоянно звонила мне, спрашивала, где я. Говорила мне, с кем общаться, с кем не общаться. Принимала за меня решения. Освобождала от ответственности по домашней работе и говорила, что потом я ещё наработаюсь. Чтоб я сейчас училась, а музыка – это мой хлеб. Рассорила меня с подружкой. Сказала, чтоб та со мной не общалась, что она меня испортит.

Когда я была совсем маленькая, лет в 6—7, у меня была первая любовь. Мама запретила мне с этим мальчиком общаться. Мне было больно, плохо, чувствовала безысходность, потому что ничего не могла с этим поделать.

В подростковом возрасте я встречалась с молодым человеком, который приехал ко мне из другого города. Я познакомила его с мамой. Она была настроена против него. Говорила, что он такой плохой, врёт мне.

Мы с ней никогда не разговаривали о сексе. Мама говорила только о том, что секс – это грязно и противно. Что я не должна им заниматься, пока мне не исполнится 21 год.

Когда мама мне что-то запрещала, я чувствовала гнев, беспомощность, подавленную ярость. У меня было желание взбунтоваться, изменить всё. Но я с этим смирилась и привыкла, что у нас такая связь. Я выучила модель поведения, что могу на неё опираться, а на себя не могу, что я очень слабая без неё. У нас часто были скандалы. Периодически она была со мной ласкова, а в какие-то моменты, когда у нас случались скандалы, обзывала меня сучкой, говнюхой, проституткой. Говорила, что ненавидит меня. Были эпизоды, когда я на неё ходила с ножом, потому что хотела защититься. В моменты скандалов я не понимала, за что она так меня обзывает, потому что я ничего плохого не делала.

И в 14 лет я сказала маме, что, если она опять начнёт на меня орать, я перестану есть. Взяла с неё обещание. Но обещание не оправдалось. Я плакала, говорила:

– Ты же мне обещала, что не будешь на меня кричать.

Для меня это был сильный подрыв доверия. Потом я перестала есть, меня забрали в больницу. 6 дней не ела вообще, а до этого месяц ела мало. Похудела на 10 килограмм. Меня увезли на скорой, сказали, что ещё немножко и я бы сдохла.

В тот период, когда я не ела, мама постоянно заходила ко мне в комнату. Я говорила, что не хочу с ней разговаривать, что хочу побыть одна. Она на это реагировала криками. И как-то я решила пойти погулять, а она не давала мне выйти из квартиры. Я выломала дверь, пулей вылетела из квартиры, выбежала из подъезда во двор. Слышала, как мама в голос рыдала.

Когда меня забрали в больницу, сказали, что я могу поехать домой на выходные. Я отказалась. Я отдыхала, наконец-то, от мамы в больнице. Сначала я лежала в обычной больнице. А потом меня положили в Бехтерева в психиатрическое отделение.

Через год я наглоталась таблеток но-шпы. А до этого умерла бабушка. Маму это подкосило. Она лишилась опоры и вцепилась в меня ещё больше.

Когда мне было 16, мама умерла от геморологического инсульта. Я находилась в отрицании. Поначалу не могла плакать. Чувствовала вину. Когда у меня появилась приёмная семья, я хотела всем угодить, хотела быть самой хорошей. Я вставала в 5 утра, ложилась в час ночи. Мне казалось, что я своим поведением, своей болезнью убила маму.

Сейчас я считаю, что то, что мама умерла, дало мне большой толчок, чтоб выбраться из этого всего. Я понимаю, что мама была больным человеком, сама не выросла. Толком не могла меня любить. Любила не меня, а мои достижения. У меня выработалось убеждение, что меня не могут просто так любить. Что я должна что-то сделать для того, чтоб меня полюбили.

Отношения с отцом

Из моей истории

Писать об отце особенно непросто. Назвать его папой язык не поворачивается. Нет у меня папы и не было по ощущениям. Я его так называла, когда он с нами жил. А когда ушёл, мы всей семьёй стали называть его папашей.

Недавно мама рассказала, что ещё до того, как они с отцом зачали старшую сестру, ходили на курсы для будущих родителей. И говорили, что не будут так обращаться со своими детьми, как обращались с ними в детстве. Но вышло всё иначе.

С раннего детства я научилась считывать эмоции отца, определять, в каком он состоянии. Когда приходил с работы раздражённый, злой, безопаснее было куда-то забуриться и не высываться. Но это не всегда удавалось. Когда в таком его состоянии я попадалась на глаза, он находил к чему придраться. Взгляд его жутким становился, как будто он готов вот-вот убить. Он начинал орать, материться. Иногда снимал ремень и грозился ударить. Никогда не бил, но страх, что он может это сделать меня не отпускал.

Однажды наказал меня за то, что я сломала зонтик. Наорал и поставил в угол в коридоре. Рядом родительская спальня. Он лежал на кровати и что-то смотрел по телевизору. Я стояла, поначалу чувствовала обиду, боль и страх. Боялась пошевелиться. А потом, когда устала стоять тихонечко повернулась, села и стала смотреть телевизор.

Когда отец ссорился с мамой, порой, в порыве ярости швырялся чем-нибудь: пультом от телевизора, тарелкой с едой. Мне было очень страшно при этом присутствовать. Я находилась в ступоре, хотела исчезнуть.

Сколько себя помню, он пытался бизнесы какие-то мутить. За шмотками в Турцию гонял, ещё что-то где-то покупал и пытался продать. Брал на это всё деньги в долг под проценты. Ещё и технику бытовую покупал на те долговые деньги. У нас была посудомоечная машина, когда многие постсоветские люди ещё не знали, что это такое. И прочие модные штуки: телевизор Philips, видеомэгафнон, музыкальный центр.

Но бизнесы не шли, долги росли, а отдавать было нечем. Когда просила у него деньги на нужды, он с наездом отвечал, что денег нет, что весь в долгах и что столько-то тысяч долларов ему нужно отдать до нового года. Как будто я в виновата в том, что он в долгах. Так чувствовала.

Как-то ехали в цирк на машине с мамой и младшей сестрой. Отец за рулём. Мама что-то сказала отцу. Он неожиданно бросил руль и начал орать:

– Сейчас на фиг разобьёмся все.

Я этот эпизод очень смутно припоминаю. Что чувствовала в тот момент, совсем не помню.

Самой пыткой для меня было, когда отец отвозил меня в интернат в Стрельне. С 10 до 12 лет. Почти каждый понедельник. У него была девятка, дико вонявшая бензином. У меня каждый раз от этого запаха голова болела. Громко матерился на других водителей. Самое цензурное его ругательство – «что ты едешь, сопли сосёшь». И ещё это считывание его эмоционального состояния. Не дай Бог лишнего чего сказать, когда он не в духе. Или обидеть случайным словом. А он очень обидчивый был. И если обижался, защищался агрессией. Как-то назвал меня дурочкой, а я его дураком в ответ. Он резко в лице изменился и напрягся, но только возмутился немного вслух, поскольку с нами ехал ещё мой одноклассник. При нём отец пытался сдерживаться. А я всю дорогу до школы находилась в сильном напряжении. И сожалела о том, что назвала его дураком.

Лет с 11 я сидела с ним рядом на переднем сиденье. А разрешено было тогда с 12 спереди сидеть. Когда нас однажды остановили ГАИшники, и спросили, сколько мне лет, отец ответил, что мне 13. Сказал мне, что с перепугу так ответил им.

Он слушал в машине русское радио и кассеты с блатняком, вроде Михаила Шуфутинского и Любы Успенской. А меня от этого тошнило. Я радио Maximum любила и рок. Но приходилось смиряться.

Бывало, отвозил меня после суточного бодрствования. Иногда мы останавливались на пол пути. Он спал часа пол. Я сидела и ждала молча в своих тревожных мыслях, а затем мы ехали дальше.

А однажды попросил меня, чтоб я рассказывала ему что-то всю дорогу. Развлекала, чтоб он не уснул. И вот я говорю, говорю сколько могу. И в какой-то момент темы иссякли. Я замолкаю. У отца слипаются глаза, закрывает их. Я в ступоре. Не могу пошевелиться и сказать ничего не могу. Через несколько секунд очухивается. Орёт на меня матом, обвиняет. А я всё сильнее в себя погружаюсь, пытаюсь заморозиться. Внутри всё сжимается в комок. Жду, когда, наконец, это закончиться. Мечтаю исчезнуть, не быть здесь. Чувствую ужас и сильную вину, что не оправдала ожидания. И ответственность за то, что мы могли в аварию попасть из-за того, что я замолчала.

Как-то родители то ли отвозили, то ли забирали меня из школы. Дали денег на нужды школы рублей 100 или 200. Я положила их в карман и пошла вверх по лестнице. Когда поднялась, не могла найти денег. Выпали где-то или стырил кто из кармана. Не важно. Когда вернулась к родителям, они спросили, отдала ли я деньги. Ответила, что у меня их нет и я не знаю, куда они делись, отец вытаращил глаза и начал орать, обвинять и допытываться. А я стояла и молчала в ступоре. Не могла слова произнести. Боялась, что на любые мои слова в ответ ещё сильнее будет агрессия.

Когда училась в начальных классах школы, родители говорили, что отец шофёром работал. В одной из школ попросили что-то заполнить и написать в том числе, кем родители работают. Я спросила у мамы, кем работает отец, потому что не была уверена. Она сказала:

– Напиши, что шофёром.

При этом я помню неуверенность, какую-то неловкость в мамином голосе, когда она это говорила.

И вот недавно, когда собирала материал для этой книги, задавала маме вопросы про детство. В том числе и о том, чем на самом деле отец занимался. И мама рассказала мне правду. Спустя больше двадцати лет. Отец тогда действительно работал водителем – возил проститутку по клиентам.

А позже, когда нам, детям, говорили, что отец банщиком работал, на самом деле он стал сутенёром. Снимал квартиру, то в одном, то в другом месте. И жил там сутками, домой приезжал отсыпаться. Мама чувствовала стыд, просила его найти другую работу. А он говорил, что ему нравится.

В то время ему челюсть сломали. Нам тогда сказали, что за долги. Отец какое-то время после этого мог принимать только жидкую пищу через трубочку. Ощущения у меня от этого были двоякие. С одной стороны, было страшно, а с другой гордость чувствовала, что есть такая интересная история.

Отец всегда сына хотел, а от брака с мамой у него три дочери родились. От предыдущего брака тоже дочь.

И вот, когда мне было 12, отец ушёл от нас к другой женщине. Молодой проститутке, которая от него забеременела и родила ему сына. Когда уходил, обещал, что мы будем видеться. Обещал, что будет обеспечивать нас материально. Что мы ни в чём не будем нуждаться. И я верила поначалу, что так и будет.

Мы с младшей сестрой встречались с ним в метро. Он опаздывал часто на 20 – 40 минут. Один раз вообще не пришёл. А мы стояли и ждали. И денег с каждым разом всё меньше давал. И встречи всё реже происходили. Пока через несколько месяцев он не исчез на годы, чтобы отсудить у нас комнату.

Когда я вспоминаю об отце, чувствую холод, отверженность, обиду, гнев, страх. Позитивных чувств нет. Совсем. И к этому прибавляется грусть.

Из истории А.

Мой отец алкоголик. Когда мне было 7, отец часто, когда напивался, называл меня мудаком. Он кричал на меня, и, когда я пытался уйти, толкал на стул, чтобы я продолжал это слушать. Когда он был трезвый, затырал, что я должен защищать слабых, что я должен уметь постоять за себя, что я должен быть лидером. Должен вывести всех из класса, если вдруг начнётся пожар. Должен выбить окно стулом. И это сформировало мой невроз. Меня с 7 до 18 лет таскали по неврологам. Мне ставили диагноз – неврозоподобные состояния, эмоционально-поведенческие расстройства, нервные тики, энурез.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.