

#ЭКОПОКЕТ

С. Форвард, К. Бак

ТОКСИЧНЫЕ РОДИТЕЛИ

**КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ
НОРМАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ**



**THE
BEST**



Крейг Бак
Сьюзан Форвард
Токсичные родители.
Как вернуть себе
нормальную жизнь
Серия «#экопокет»

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68080129

Токсичные родители. Как вернуть себе нормальную жизнь: Питер;

СПб; 2022

ISBN 978-5-4461-2326-1

Аннотация

Все (или почти все) родители время от времени не оправдывают наших ожиданий. Однако Сьюзан Форвард не смягчает ударов, когда речь заходит о людях, чьи недостатки наносят тяжелую психологическую травму детям. Ее живая, откровенная книга помогает свести на нет родительские манипуляции авторитетом, чувством вины и прочими «убийцами» чувства собственного достоинства. Эта книга для всех, кто хочет справиться с болью детства, а главное, идти дальше, выйти за рамки паттернов разочаровывающих взаимоотношений, укоренившихся в родительском доме. Не надо

винить себя за то, что было с вами в прошлом. Вы можете изменить свою жизнь прямо сейчас! Достаточно прочесть эту книгу, и вам откроется совершенно новый мир – мир уверенности в себе, эмоциональной независимости и большой внутренней силы.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Вступление	6
Зачем оглядываться в прошлое?	10
Кто такие токсичные родители?	12
Определите свой психологический пульс	15
Освободитесь от наследства токсичных родителей	20
Часть I	25
Глава 1	25
Миф об идеальных родителях	25
Стоимость умиротворения богов	28
Сила отрицания	34
Безнадежная надежда	36
Гнев порождает гнев	41
О мертвых плохо не говорят	42
Свержение с пьедестала	45
Глава 2	46
Неадекватные родители	46
Как мы учимся жить в мире	47
Похитители счастливого детства	50
Когда же это закончится?	52
Конец ознакомительного фрагмента.	54

**Сьюзан Форвард,
Крейг Бак**

**Токсичные родители.
Как вернуть себе
нормальную жизнь**

© 1989 by Susan Forward

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2022

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2022

© Серия «#экопocket», 2022

* * *

Вступление

Конечно, отец бил меня, но лишь для того, чтобы наставить на путь истинный. Не понимаю, какое это имеет отношение к краху моего брака.

Макс

Макс, 38 лет, успешный хирург-ортопед, записался ко мне на прием, когда жена ушла от него после шести лет брака. Он отчаянно старался вернуть ее, но она сказала, что не станет даже думать об этом, пока он не обратится за помощью к специалисту и не научится контролировать себя. Ее пугали внезапные вспышки ярости Макса, и она устала от его безжалостной критики. Макс при этом признавал, что у него горячий нрав, что он, возможно, слишком придирчив, но уход жены невероятно шокировал его.

Я попросила Макса рассказать о себе и задавала наводящие вопросы по ходу беседы. Когда я спросила о родителях, он улыбнулся и нарисовал радужную картину, особенно это касалось его отца, знаменитого американского кардиолога:

Без него я никогда не стал бы врачом. Он замечательный человек! А пациенты вообще считают его святым.

Когда я спросила, какие у него сейчас отношения с отцом, Макс нервно рассмеялся:

Отличные были отношения... до тех пор, пока я не сообщил ему, что хотел бы заняться холистической медициной¹. Он возмутился так, как будто я собираюсь стать убийцей. Я сказал ему об этом три месяца назад... и теперь каждый раз, когда мы разговариваем, он начинает кричать, что не для того отправлял меня на медицинский факультет, чтобы я в конце концов стал каким-то целителем. А вчера мы крупно поссорились. Он рассердился и заявил, что я могу попрощаться с родителями, я больше не член семьи! Это так больно. Не знаю. Может быть, идея с холизмом действительно не очень удачная...

Я заметила, что Макс нервно потирал руки, описывая отца, который, очевидно, не был таким уж святым, как пытался уверить меня пациент. Когда он понял, что я обратила на это внимание, то стал контролировать свои движения, соединив подушечки пальцев, – так часто делают преподаватели. Возможно, что он позаимствовал этот жест у отца.

Я спросила, всегда ли его отец вел себя как тиран. Он ответил:

Да нет, на самом деле нет. Иногда он кричал на меня, мог отшлепать, так ведь бывает со всеми детьми, разве нет? Но я бы не сказал, что он был тираном.

¹ Разновидность альтернативной медицины, утверждающей, что лечить надо «человека в целом». По словам тех, кто практикует холистическую медицину, человеческое тело – это не просто совокупность физических органов и систем, но и дух и разум. – *Примеч. ред.*

Что-то в его тоне, которым он произнес «мог отшлепать», невольное дрожание голоса заставило меня насторожиться. Я стала уточнять детали. Выяснилось, что отец Макса «мог отшлепать» его ремнем два-три раза в неделю! Поводом могло стать все что угодно, любая мелочь: резкое слово, плохие оценки или забытая «обязанность» уже были серьезным преступлением для наказания. Макс рассказал, что отец не очень беспокоился и о способе наказания – порол сына по спине, ногам и рукам, по ягодицам. Я спросила, насколько опасные травмы получал он от отца.

Макс: Он не бил меня до крови. Ничего особенного... со мной все было в порядке. Просто он наставлял меня на путь истинный, чтобы я рос послушным.

Сьюзан: Вы боялись его, верно?

Макс: Смертельно боялся, но ведь такие отношения и предполагаются между детьми и родителями, правда?

Сьюзан: Макс, вы хотели бы, чтобы ваши дети чувствовали к вам то же самое?

Макс избегал моего взгляда. Ему было очень неловко. Я подвинула стул ближе и мягко спросила:

Ваша жена – педиатр, как вы думаете, если бы у себя на приеме она увидела у ребенка те же следы, которые оставлял на вашем теле отец, разве она не должна была бы тут же сообщить об этом в полицию?

Ответ не понадобился. Глаза Макса наполнились слезами,

он все понял и прошептал:

Простите, у меня ужасно скрутило живот.

Механизм психологической защиты дал сбой. И хотя Максусу пришлось пережить сильное эмоциональное потрясение, он впервые осознал источник своего сложного вспылчивого характера. С детства он подавлял вулкан ярости против своего отца, и каждый раз, когда напряжение становилось слишком сильным, он бросался на тех, кто был рядом, чаще всего – на свою жену. Я знала, что нам теперь делать: признать существование забитого маленького мальчика, который жил внутри Макса, и вылечить его.

Уже вечером, вернувшись домой, я поймала себя на мысли, что продолжаю думать о Максе, о том, как его глаза наполнились слезами, когда он понял, насколько плохо с ним обращались в детстве. Я подумала о своих пациентах – тысячах взрослых мужчин и женщин, чьи жизни находились под влиянием и даже контролем установок, полученных в детстве от токсичных родителей. Я вдруг поняла, что есть еще миллионы людей, которые не догадываются, почему их жизнь никак не наладится, и им можно помочь. Вот почему я решила написать эту книгу.

Зачем оглядываться в прошлое?

Историю Макса нельзя назвать необычной. За восемнадцать лет работы психотерапевтом в частной клинике и в больнице я проконсультировала тысячи людей, большинство из них страдали от огромного вреда, нанесенного их самооценке родителями, которые регулярно их избивали, критиковали, «шутили» насчет того, насколько они были глупыми, безобразными физически или нежеланными детьми... Или заставляли их чувствовать себя виноватыми за все на свете, подвергали сексуальному насилию, заставляли брать на себя слишком большую ответственность или, наоборот, ограничивали свободу чрезмерной опекой. Как и Макс, мало кто из этих людей связывал проблемы в своей жизни с собственными родителями. Как правило, это эмоционально «слепая точка». Людям очень сложно признать, что отношения с родителями имеют настолько сильное влияние на их жизни.

Раньше психотерапевты анализировали особенности жизненного опыта пациента в детстве, сегодня другая тенденция – акценты сместились на «здесь и сейчас». Внимание уделяется изучению и изменению поведения человека в настоящем.

Подходы в терапии сменились из-за того, как мне кажется, что у людей вызывала неприятие трата времени и средств, характерная для традиционной терапии, результаты

при этом часто бывали минимальными.

Я верю в краткосрочные методы терапии, сфокусированные на изменении деструктивных поведенческих установок. Но опыт научил меня, что мало победить симптомы, нужно разобраться и с источниками этих симптомов. Терапия более эффективна, когда идет двумя путями: важно не только изменить разрушительное поведение в настоящем, но и разорвать связь с травмами прошлого.

Максу необходимо было научиться контролировать свой гнев, но для того, чтобы результат оставался стабильным и устойчивым в стрессовых ситуациях, ему пришлось лицом к лицу встретиться с болью своего детства.

Родители сеют в нас семена, обуславливающие наши отношения с миром, и эти семена растут вместе с нами. В некоторых семьях это семена любви, уважения и независимости, но во многих других – зерна страха, ложного долга и вины.

Если вы из этих «других» семей, тогда моя книга для вас. Когда вы выросли, невидимые семена проросли и стали сорняками, заполонившими вашу жизнь серьезнее, чем вам представляется. Возможно, побеги этих сорняков нанесли ущерб вашим отношениям, карьере или семье. Может быть, они подточили вашу уверенность в себе и самоуважение.

Я хочу помочь вам распознать их и выкорчевать.

Кто такие токсичные родители?

Все родители допускают ошибки в воспитании. Я тоже совершила ужасные ошибки с моими детьми, причинив им (и себе) огромную боль. Никакой отец и никакая мать не могут всегда быть эмоционально близки с детьми. Это нормально, если иногда родители кричат на детей. Все родители периодически излишне опекают детей. И большинство родителей иногда могут отшлепать ребенка. Стоит ли считать, что подобные родители – жестоки, что это плохие родители?

Конечно, нет. В конце концов, родители – это всего лишь люди, у которых множество своих проблем. И большинство детей нормально переносят приступы родительского гнева, если негативное поведение компенсируется заботой, любовью и пониманием.

Однако бывают и такие родители, негативные формы поведения которых постоянно влияют на жизнь ребенка. Это родители, причиняющие ребенку вред.

Когда я искала слово, которое могло бы стать определением того, что объединяет подобных родителей-вредителей, мне постоянно приходила в голову мысль об отраве, токсичных, ядовитых веществах. Эмоциональная боль, причиняемая такими родителями, пропитывает все существо ребенка, словно яд, и по мере того, как ребенок взрослеет, растет и боль. Какое еще слово, кроме «токсичные», могло бы точнее

описать родителей, которые непрерывно травмируют своих детей, обращаясь с ними жестоко и унижая их, и которые продолжают это делать и тогда, когда дети становятся взрослыми?

Что касается «постоянства» и «непрерывности» в поведении таких родителей, случаются исключения. Последствия сексуального и физического надругательства могут быть настолько разрушительными, что достаточно одного эпизода, чтобы причинить ребенку огромный эмоциональный вред.

То, как мы справляемся со своими родительскими обязанностями – важнейшим опытом в жизни, – все еще остается в сфере импровизаций. Наши родители учились и перенимали этот опыт, возможно, тоже не у самых компетентных людей – у своих собственных родителей. Многие из популярных педагогических методик, передаваемых из поколения в поколение, – это плохие советы, выдаваемые за хорошие и мудрые (вспомните хотя бы пословицу «пожалеешь розгу – испортишь ребенка»).

Что делают токсичные родители?

Неважно, били их, оставляли на долгое время в одиночестве, совершали над ними сексуальные надругательства или обращались с ними как с дурачками, навязчиво опекали или обвиняли во всех грехах, почти у всех детей токсичных родителей встречается один и то же симптом: заниженная са-

мооценка, которая приводит к деструктивному поведению. Так или иначе, становясь взрослыми, такие дети чувствуют себя недостойными, нелюбимыми и неадекватными.

Заниженная самооценка и сопутствующие переживания возникают из-за того, что дети токсичных родителей винят себя в жестоком обращении с ними (сознательно или бессознательно). Беззащитному и зависимому ребенку гораздо легче думать, будто это он сделал что-то плохое, что разозлило отца, чем осознать и принять ужасный факт: отцу, его защитнику, нельзя доверять.

Когда такие дети становятся взрослыми, они продолжают нести груз вины и неадекватности, которые мешают им воспринимать самих себя положительно. Неуверенность в себе, отсутствие позитивной самооценки окрашивают все аспекты их жизни.

Определите свой психологический пульс

Не всегда можно понять, токсичные ваши родители или нет. У большинства людей довольно сложные отношения с родителями, но это далеко не означает, что родители были эмоционально деструктивными. Многие люди находятся в этом состоянии неуверенности, пытаюсь разобраться, так ли уж плохо с ними обращались или это просто они сами такие «гиперчувствительные».

Я подготовила список вопросов, которые помогут читателям сделать первые шаги к разрешению этого сомнения. Возможно, некоторые вопросы заставят вас почувствовать беспокойство или неудобство. Не волнуйтесь, это нормально. Нам всегда тяжело говорить себе правду, если это касается того, насколько сильно нас травмировали собственные родители. И хотя может быть очень больно, эмоциональная реакция станет оздоровительной.

В вопросах упоминаются «родители» во множественном числе, хотя возможно, что ваши ответы будут касаться только одного из них.

I. Ваши отношения с родителями, когда вы были ребенком.

1. Родители говорили вам, что вы плохой ребенок, ничемный и бесполезный? Обращались к вам в оскорбительной форме? Постоянно критиковали?
2. Ваши родители использовали физическое наказание, чтобы принудить вас к дисциплине? Били ремнем, другими предметами?
3. Ваши родители страдали от алкоголизма и/или наркомании? Вы чувствовали из-за этого растерянность, дискомфорт, страх, боль, стыд?
4. Были ли ваши родители в глубокой депрессии или эмоционально замкнутыми из-за собственных проблем, психического или физического заболевания?
5. Вам приходилось заботиться в детстве о родителях, так как у них было много проблем?
6. Сделали ли вам родители что-то такое, что должно было храниться в тайне? Подвергались ли вы сексуальному насилию?
7. Боялись ли вы родителей большую часть времени?
8. Демонстрировали ли вы свой гнев родителям или боялись этого?

II. Ваша взрослая жизнь.

1. Считаете ли вы, что у вас с кем-то деструктивные или жестокие отношения?
2. Переживаете ли вы, что при большой эмоциональной близости с кем-либо этот человек в итоге причинит вам страдание и бросит вас?
3. Вы ждете от людей худшего? А от жизни в целом?
4. Вам трудно разобраться, кто вы, что чувствуете и чего хотите?
5. Вы боитесь, что если люди узнают вас таким, какой вы есть, они перестанут любить вас?
6. Если вы добиваетесь успеха, ощущаете ли вы тревогу, страх из-за того, что кто-то может подумать, что вы не заслужили такого успеха, что вы мошенник, обманщик?
7. Вы сердитесь или грустите без причины?
8. Вы перфекционист?
9. Вам обычно сложно расслабиться и отдохнуть, развлечься?
10. Считаете ли вы себя «копией родителей», хотя искренне стараетесь отличаться от них?

III. Ваши отношения с родителями во взрослой жизни.

1. Родители продолжают обращаться с вами как с маленьким ребенком?
2. Вы принимаете важные решения, основываясь на возможном согласии/несогласии родителей?
3. Когда вы проводите или планируете провести время с родителями, возникают ли у вас сильные эмоциональные и/или физические реакции, переживания?
4. Вы боитесь не соглашаться с родителями?
5. Родители манипулируют вами с помощью угроз или обвинений?
6. Ваши родители манипулируют вами с помощью денег?
7. Вы считаете, что в ответе за то, как чувствуют себя ваши родители? Если они несчастны, чувствуете ли вы, что это ваша вина? Считаете ли вы себя обязанным сделать так, чтобы их самочувствие улучшилось?
8. Вы убеждены, что, как бы вы ни старались и что бы вы ни делали, родители все равно не будут вами довольны?
9. Думаете ли вы, что когда-нибудь родители станут лучше?

Если вы ответили хотя бы на треть этих вопросов утвердительно, вы сможете найти помощь в этой книге. Возможно,

вам покажется, что некоторые главы не имеют ничего общего с вашей ситуацией, но важно помнить, что токсичные родители, независимо от особенностей их деструктивного поведения, оставляют одинаковые шрамы. Например, ощущение хаоса и отсутствия стабильности, характерное для детей из семей алкоголиков, также присуще и тем, кто воспитывался токсичными родителями с другими проблемами. Принципы и техники выздоровления тоже очень похожи у всех взрослых детей токсичных родителей, так что я рекомендую вам не пропускать ни одной главы.

Освободитесь от наследства токсичных родителей

Если вы – взрослые дети токсичных родителей, вы можете сделать многое, чтобы освободиться от тяжелого груза вины и неуверенности в себе. В этой книге я расскажу о разных способах и стратегиях, и мне хотелось бы, чтобы мои читатели продолжили чтение с надеждой. Но не с обманчивой надеждой на то, что когда-нибудь ваши родители волшебным образом изменятся, а с реалистичной надеждой на то, что вы *можете* разорвать психологическую связь с мощным и деструктивным влиянием ваших родителей. Для этого необходимо лишь найти мужество. И оно есть внутри вас.

Я поделюсь с вами определенными техниками, они помогут ясно осознать, какое влияние оказывают на вас родители, после чего вы сможете встретиться с проблемой лицом к лицу, даже если вы давно не общаетесь с отцом и матерью или общаетесь лишь для приличия, многие годы не видите их или если один или оба родителя уже умерли.

Это может показаться странным, но многие люди продолжают находиться под влиянием родителей и после их смерти. Возможно, привидений не существует в реальности, но в психологическом смысле они существуют и более чем реальны. Требования родителей, их ожидания и обвинения продолжают жить в течение долгих лет после их смерти.

Может быть, вы уже и сами осознали необходимость освободиться от влияния родителей. Вероятно, это уже привело вас к конфликту с ними. Так, одна из моих клиенток любила повторять, что ее родители не имеют ни малейшего контроля над ее жизнью... «Я ненавижу их, они прекрасно знают это», – каждый раз говорила она. Но со временем она поняла, что, раздувая пламя ее ярости, родители продолжали манипулировать ею, что та энергия, которую она направляла на подпитку гнева, пропорционально исчезала из других сфер ее жизни. Конфронтация – важный инструмент, когда речь идет об изгнании демонов прошлого, но не стоит этого делать, если вы во власти собственного гнева.

«Так значит, я не несу ответственность за то, какой я?»

Сейчас, наверное, вы думаете: «Погоди-ка, Сьюзан. Почти все другие книги и другие эксперты твердят, что я не могу обвинять никого в собственных проблемах, кроме самого себя».

Ерунда. Родители ответственны за то, что сделали с вами. Безусловно, вы несете ответственность за вашу взрослую жизнь, но эта жизнь во многом была обусловлена обстоятельствами, над которыми вы не имели ни малейшего контроля. Факт в том, что:

Вы *не отвечаете* за то, что сделали с вами, когда вы были беззащитным ребенком.

Вы *отвечаете* за те шаги, которые сделаете сейчас, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.

Как эта книга может помочь вам?

Мы вместе начинаем важное путешествие. Это путешествие к правде и открытиям. В конце пути вы почувствуете себя хозяевами собственной жизни в большей степени, чем когда-либо раньше. Я не стану делать громких заявлений и обещать, что ваши проблемы магическим образом исчезнут за одну ночь. Но если вы найдете в себе мужество и силы выполнить работу, которую я предлагаю в этой книге, вы *сможете* вызволить от ваших родителей ту часть силы, которая по праву принадлежит вам как взрослым, и вернете собственное достоинство.

Однако работа, которую предстоит сделать, дорого вам обойдется. Как только вы сломаете свою психологическую защиту, вам придется столкнуться с ураганом эмоций – яростью, тревогой, болью, сомнениями и, в первую очередь, с печалью, горем. Разрушение имиджа родителей, сопровождавшего вас всю жизнь, вызовет ощущение потерянности, одиночества. Мне хотелось бы, чтобы вы работали над материалом книги в собственном ритме. Если встретитесь с чем-то, что заставит вас почувствовать дискомфорт, не спешите,

уделите этой теме столько времени, сколько нужно. В этом деле важна не скорость, а прогресс.

Чтобы проиллюстрировать концепции, используемые в этой книге, я привожу реальные истории из собственной терапевтической практики. Некоторые из них – дословная транскрипция магнитофонных записей, другие я воссоздала по своим заметкам. Все письма в книге – из моего архива и воспроизведены дословно. Терапевтические сеансы, которые не были записаны на пленку, я постаралась воспроизвести по памяти с максимальной точностью, все эти истории еще очень свежи, я все ясно помню. Как того требует закон, я изменила имена и те детали, которые могли бы идентифицировать моих клиентов. Но ни один из случаев не был литературно дополнен или как-то искажен.

Истории, которые я выбрала, кому-то могут показаться стремлением к сенсации, но на самом деле такие рассказы очень типичны. Я не выбирала из моего архива ни самые драматичные, ни самые провокационные случаи: я выбрала как раз такие, которые иллюстрировали бы наиболее типичные ситуации, о которых мне приходилось слышать регулярно. Проблемы, описанные в этой книге, – это не отклонение от нормы, это истории обычных людей.

В книге две части. В первой мы рассмотрим разнообразные типы токсичных родителей. Мы исследуем различные способы, с помощью которых ваши родители ранили или продолжают ранить вас. Информация из первой части кни-

ги поможет вам разобраться со второй частью, где я предложу определенные техники, нацеленные на изменение баланса власти в отношениях с вашими родителями.

Процесс, в результате которого негативная власть ваших родителей уменьшится, довольно медленный. Но со временем вы обязательно почувствуете, как внутри вас начнет освобождаться внутренняя сила, сила вашего «Я», которое в течение долгого времени было спрятано, сила уникальной личности, умеющей любить, сила того человека, которым вам предназначено быть. Мы вместе поможем этой личности освободиться, чтобы ваша жизнь стала наконец-то принадлежать вам.

Часть I

Токсичные родители

Глава 1

Богopodobные родители

Миф об идеальных родителях

У древних греков была проблема: со смотровой площадки на горе Олимп боги наблюдали за людьми и оценивали все их поступки. Если богам что-то не нравилось, они не медлили с наказанием. Им не надо было быть добрыми, справедливыми или правыми. На самом деле боги могли вести себя абсолютно иррационально. Они могли превратить человека в эхо или заставить его бесконечно закатывать на гору камень. Невозможность предвидеть реакцию всемогущих богов внушала страх простым смертным и приводила их в замешательство.

Это довольно похоже на то, что происходит в отношениях токсичных родителей с их детьми. В глазах ребенка непредсказуемый родитель – это грозный бог.

Когда мы были маленькими, богopodobные родители бы-

ли для нас всем. Без них для нас не существовало бы любви, защиты, домашнего очага. Если бы они не кормили нас, мы бы постоянно пребывали в ужасе от того, что сами не сможем выжить. Они – наши всесильные покровители. Мы в чем-то нуждаемся, а они нас обеспечивают.

Нам не с чем сравнивать, поэтому родители кажутся нам совершенными. По мере того как наш мир расширяется за пределы детской кроватки, образ совершенного родителя становится необходим для защиты от неожиданных опасностей, подстерегающих нас. До тех пор, пока мы верим, что наши родители совершенны, мы чувствуем себя защищенными.

На втором и третьем году жизни мы начинаем бороться за независимость. Мы развлекаемся вовсю, отказываемся учиться пользоваться туалетом, осваиваем употребление слова «нет», оно позволяет нам в большей степени контролировать собственную жизнь, чем слово «да», выражающее лишь согласие. Мы сражаемся за развитие уникальной личности, стремимся утвердиться в собственной воле.

Процесс отделения от родителей особенно остро воспринимается в период полового созревания, в подростковом возрасте, когда мы вступаем в открытый конфликт с системой ценностей, вкусами и авторитетом родителей. В относительно стабильной семье родители способны справиться с тревогой, которую вызывают возрастные изменения. К большинству ситуаций сознательные родители стараются отно-

ситься терпимо и даже вдохновляют детей на приобретение самостоятельности. Выражение «это переходный возраст» помогает понимающим родителям, помнящим себя подростками, они знают, что юношеский бунт, конфликтность – это временные трудности, нормальный этап эмоционального развития.

Но токсичные родители лишены такого понимания. С пеленок и до переходного возраста ребенка они воспринимают детское неподчинение, малейшие проявления индивидуальности как личное оскорбление, атаку, нападение на них самих. Они защищаются, культивируя в детях зависимость и неспособность к самостоятельности. Вместо того чтобы способствовать здоровому развитию ребенка, они бессознательно тормозят его, часто полагая, что поступают наилучшим образом и в интересах ребенка. Такие родители регулярно говорят: «так закаляется характер», «нужно учить детей отличать добро от зла», но на самом деле их негативный арсенал воспитательных методов разрушает самооценку ребенка и сводит на нет любую его попытку стать самостоятельным. Не важно, насколько такие родители считают свою позицию правильной, постоянные и внезапные оскорбления, враждебность сбивают ребенка с толку, приводят его в замешательство.

Наша культура и религии единодушно поддерживают все-силие родительского авторитета. Выражать недовольство супругам, любовникам, друзьям, родственникам, руководству

на работе допустимо, но конфликт с родителями – это практически табу. Сколько раз мы слышали «не перечь матери» или «не смей повышать голос на отца»? Христианская традиция бережно хранит это табу и делает его коллективным бессознательным, рассказывая нам о «Боге-отце» и призывая нас «читать отца и мать». Эта идея насаждается в наших школах, церквях, в правительстве (мы регулярно слышим лозунги о «возвращении к традиционным семейным ценностям») и даже бизнесе. Согласно «народной мудрости», родители имеют право контролировать нас уже хотя бы потому, что дали нам жизнь.

Любой ребенок находится во власти богоподобных родителей и, как и древние греки, никогда не знает, в какой момент они могут поразить его молнией. Но ребенок токсичных родителей всегда уверен, что рано или поздно *молния его настигнет*. Этот страх укореняется в ребенке и растет вместе с ним. В глубине души всех взрослых, у которых было тяжелое детство (даже если эти люди добились успеха и преуспевают в жизни), продолжает жить бессильный, испуганный ребенок.

Стоимость умиротворения богов

По мере того как рушится самооценка ребенка, его зависимость увеличивается, а вместе с ней – необходимость верить, что цель его родителей – защита и забота. Единствен-

ный способ, с помощью которого ребенок может объяснить себе эмоциональный вред и побои, наносимые ему родителями, это искать причину в себе и принять на себя ответственность за поведение токсичных родителей.

Сколько бы вреда ни причинили вам токсичные родители, вы будете испытывать необходимость их обожествлять. Вы можете понимать, что отец поступал плохо, избивая вас, но все равно станете оправдывать его. Недостаточно просто понимать ситуацию, чтобы убедиться в том, что мы не несем за нее ответственность.

Один из моих клиентов сказал: «Я был уверен в идеальности родителей, когда они плохо обращались со мной, я думал, что это потому, что я плохой».

Вера в богоподобность родителей держится на двух доктринах.

1. «Я плохой, а родители хорошие».
2. «Я слабый, а родители сильные».

Это глубочайшие убеждения, которые могут преследовать вас долгие годы, даже после того, как вы перестанете быть маленькими и зависимыми от родителей. Это убеждения, которые поддерживают нашу веру и не дают нам встретиться лицом к лицу с горькой правдой: наши богоподобные родители предали нас в тот момент, когда мы больше всего нуждались в их заботе.

Первый шаг на пути к контролю собственной жизни – по-

смотреть этой правде в глаза. На это нужна смелость, но раз вы читаете эту книгу, вы уже готовы к изменениям. Для этого тоже нужна смелость!

**«Они никогда не позволят забыть,
как им было за меня стыдно»**

Клара, 28 лет, привлекательная темноволосая женщина, у которой, казалось, было в жизни все, чего можно пожелать, пришла ко мне на прием в глубокой депрессии. Она жаловалась на то, что ничто не радовало ее, ничто не удовлетворяло в жизни. Несколько лет Клара работала флористом в престижной компании, и хотя ее мечтой был собственный бизнес, она не решалась стать предпринимателем, считая себя недостаточно умной и способной для этого. Клару охватывал ужас при мыслях о возможном фиаско.

Клара пыталась забеременеть более двух лет, но безуспешно. Во время наших бесед я стала замечать, что из-за этого она злится на мужа и их брак был под угрозой, хотя, по словам Клары, ее муж был чутким и любящим человеком. Ситуация ухудшилась после недавнего разговора с матерью Клары:

Проблема с беременностью стала для меня настоящим наваждением. В прошлый раз, когда мы с мамой обедали, я поделилась с ней своими переживаниями, но она сказала: «Я уверена, что это все

из-за аборта. Пути Господни неисповедимы». С тех пор я постоянно плачу. Она не дает мне забыть.

Я спросила Клару про аборт. Поколебавшись немного, она рассказала мне свою историю:

Это случилось, когда я училась в школе. Мои родители католики, очень, очень набожные, поэтому я ходила в монастырскую школу. Я была физически развитой, рано созревшей девочкой. Мальчики стали обращать на меня внимание. Мне это нравилось, а отец, конечно, очень злился. Однажды он увидел меня во дворе с мальчиком, которого я поцеловала на прощание, и закричал на всю улицу, что я шлюха. Это слышали все соседи! Потом все покатилося под откос. Если я шла гулять с мальчиком, мой отец кричал, что я обязательно попаду в ад. Он часто повторял это, и я не сомневалась, что действительно обречена на вечные муки, поэтому в 15 лет переспала с парнем и, конечно же, с моим-то везением! – забеременела. Когда об этом узнали старики, их чуть не хватил удар, а когда я сказала, что собираюсь сделать аборт, они абсолютно потеряли голову. Родители, наверное, тысячу раз прокричали мне, что это «смертный грех». Если до того момента я не попала в ад, то теперь-то уж точно это должно было случиться. Единственным способом заставить их подписать согласие на аборт стала моя угроза покончить жизнь самоубийством.

Я попросила Клару рассказать, как пошли дела после аборта. Она вся сжалась в кресле, опустил глаза, и у меня

заняло сердце:

Я стала изгоем. Особенно мне доставалось от отца, он и раньше заставлял меня чувствовать себя ужасно, а после аборта он вел себя так, как если бы у меня вообще не было права на существование. Чем больше они стыдили меня, тем больше я старалась исправиться. Я так хотела повернуть время вспять, чтобы они опять полюбили меня как тогда, когда я была маленькой! Но все зря, родители не упускают случая напомнить мне об ошибках. Как заезженная пластинка, постоянно пересказывают мне, что я натворила, как сильно опозорила их. Я не могу их винить. Я не должна была делать то, что делала... Они очень надеялись на меня в моральном плане. Единственное, чего я хочу, – это компенсировать те страдания, которые я причинила им моим греховным поведением. Поэтому я выполняю все их желания. Это очень раздражает мужа, мы все время ругаемся, но я ничего не могу поделать. Я хочу только одного: чтобы они простили меня.

Меня тронуло несчастье этой красивой женщины, я сочувствовала страданию, которому подвергли ее родители, и упорству, с которым Клара снимала с них ответственность за причиненный ей вред. Она отчаянно пыталась убедить саму себя в том, что единственный виновник всего – она сама. К самоуничтожению добавлялся религиозный фанатизм родителей. Я поняла, что этот случай как раз для меня – я должна помочь Кларе осознать, как жестоки были ее родители и

какой эмоциональный вред нанесли ей.

Сьюзан: Знаешь что? Я очень сердита на них за ту маленькую девочку, которой ты была. Я считаю, что твои родители поступили с тобой ужасно. Они использовали религию, чтобы наказать тебя, но ты не заслуживаешь ничего подобного.

Клара: Но я совершила два смертных греха!

Сьюзан: Послушай меня, ты же была ребенком! Да, возможно, ты допустила ошибки, но это не значит, что ты должна за них всю жизнь расплачиваться. Церковь позволяет каяться и учит прощению. Если бы твои родители были такими замечательными, как ты говоришь, они были бы добрее и сострадательнее.

Клара: Они хотели спасти мою душу. Если бы они не любили меня, моя судьба была бы им безразлична.

Сьюзан: Давай посмотрим на это с другой точки зрения. Если бы ты не сделала аборт и у тебя родилась бы дочь, ей сейчас было бы около 16 лет, так? (Клара кивнула, еще не понимая, куда я клоню.) Представь, что она забеременела. Ты стала бы обращаться с ней так, как обращались с тобой родители?

Клара: Да никогда! (И в этот момент она поняла, что означали эти слова.)

Сьюзан: Ты окружила бы ее заботой и показала бы, как сильно любишь ее, твои родители должны были сделать то же самое по отношению к тебе. Так что вина на них, а не на тебе.

Клара провела половину жизни, строя защитную стену.

Такие стены – обычное явление среди взрослых детей токсичных родителей. Эти стены могут строиться из разных психологических кирпичей, но основным материалом в стене Клары – и самым распространенным в принципе – является очень прочный кирпич: отрицание.

Сила отрицания

Отрицание – и самая примитивная, и самая могущественная психологическая защита одновременно. Человек создает фиктивную реальность с помощью отрицания, это помогает уменьшить болезненность того или иного жизненного опыта. Иногда отрицание помогает даже забыть то, что родители сделали с нами, и мы продолжаем считать их безупречными и возносим на пьедестал.

Облегчение, которое приносит отрицание, в лучшем случае временное, за него всегда приходится расплачиваться. Отрицание – это как плотная крышка на кастрюльке наших эмоций: чем дольше мы оставляем ее закрытой, тем сильнее давление внутри. Рано или поздно давление сорвет крышку, и наступит эмоциональный кризис. Когда это случается, нам ничего не остается, кроме как встретиться лицом к лицу с той правдой, которой мы так отчаянно старались избежать, при этом ситуация осложняется тем, что мы вынуждены делать это в момент еще большего стресса. Если бы мы могли напрямую встретиться с нашим отрицанием, мы избежали

бы кризиса, открыв клапан и выпустив пар.

К сожалению, мы сталкиваемся не только с собственным отрицанием. У родителей тоже есть системы отрицания. Когда мы стараемся восстановить картину нашего прошлого, особенно если эта картина представляет родителей в невыгодном свете, весьма возможно, что они могут отрицать все и настаивать на том, что «все было не так ужасно», «было не так» или «вообще такого никогда не было». Эти утверждения заставляют взрослого человека отказываться от попыток вспомнить историю детства, подвергают сомнению его собственные воспоминания и впечатления. Они подрывают в человеке уверенность в способности к адекватному восприятию реальности и еще больше усложняют процесс восстановления положительной самооценки.

Отрицание Клары было настолько сильным, что не только не давало ей видеть настоящую реальность, но и не позволяло признать, что эта другая реальность вообще существует. Я понимала ее боль, но мне нужно было убедить ее взглянуть на ситуацию с другой стороны и хотя бы разрешить себе предполагать, что она создала фальшивый образ родителей. Я пыталась быть максимально деликатной:

Я уважаю твое отношение к родителям и твое доброе мнение о них. Уверена, когда ты была маленькой, они делали ради тебя что-то хорошее. Но при этом не сомневаюсь, что одна часть тебя знает или, по крайней мере, чувствует, что любящие родители не должны

нападать с такой жестокостью на чувства и самооценку ребенка. Я не хочу оттолкнуть тебя от родителей или церкви: тебе необязательно отказываться от семьи и от религии. Но возможность выйти из депрессии во многом зависит от твоей способности отказаться от мифа о совершенстве родителей. Они были жестоки, причинили тебе вред. Не важно, что ты совершила, – ошибка уже допущена, и сколько бы они ни напоминали тебе о ней, это никак не изменит ситуацию. Разве ты не чувствуешь, как сильно ранят они маленькую девочку, которая все еще живет в тебе?

И как бессмысленна их жестокость?

«Да», – еле слышно произнесла Клара. Я спросила ее, боится ли она думать обо всем этом. Она лишь кивнула, так как не могла говорить – настолько ей было страшно. Однако ей хватило храбрости продолжить терапию.

Безнадежная надежда

После двух месяцев терапии состояние Клары улучшилось, но она упорно продолжала цепляться за миф о совершенных родителях и винить себя во всех несчастьях в своей жизни. Я очень надеялась, что смогу убедить родителей Клары в том, что их поведение нанесло ей вред, и попросила молодую женщину пригласить их на один из сеансов. Я хотела, чтобы они приняли часть ответственности за случившееся на себя и помогли дочери повисить заниженную самооценку.

Не успели мы поздороваться, как отец Клары выпалил:

Вы представить себе не можете, доктор, какая она была нахалка, просто ужасный ребенок! Она проходу не давала мальчишкам и постоянно их завлекала. Все ее нынешние проблемы начались тогда – когда она сделала этот чертов аборт.

Я увидела, как глаза Клары наполнились слезами, и кинулась на помощь:

Проблемы Клары начались не из-за этого, и я позвала вас сюда не для того, чтобы вы зачитывали мне список ее преступлений. Вы ничем не поможете, если пришли только затем, чтобы сказать мне это.

Но все оказалось напрасным: несмотря на мои неоднократные предупреждения, весь сеанс родители Клары атаковали ее. Час терапии, казалось, длился вечность. Когда родители, наконец, ушли, Клара сразу же начала искать им оправдание:

Да, я понимаю, они были сейчас настроены против меня, но я надеюсь, что они вам понравились. На самом деле они хорошие люди, просто разволновались от этой обстановки. Наверное, зря я их пригласила... Они, скорее всего, очень расстроились. Они не привыкли к таким вещам. Но они искренне любят меня. Дайте им немного времени, сами увидите.

Эта встреча, как и несколько следующих, не оставили сомнения в категоричной установке родителей, сопротивляв-

шихся малейшему намеку, который ставил бы под сомнение их позицию насчет источника проблем дочери. Ни один из них не собирался признавать собственную ответственность. А Клара по-прежнему видела в них идеал и боготворила их.

«Они всего лишь хотели помочь мне!»

Для многих взрослых детей токсичных родителей отрицание – это простой способ удалить из сознания определенные воспоминания и переживания, притвориться, что их никогда не было. Однако некоторые, такие как Клара, например, прибегают к более утонченному механизму: рационализации.

Когда мы рационализируем, мы находим «веские причины» происходящему, пытаюсь сделать его менее болезненным или менее неудобным.

Вот типичные примеры рационализации:

- Если отец и кричал на меня, то лишь потому, что мама постоянно изводила его.
- Мама пила, так как чувствовала себя очень одиноко. Мне надо было проводить больше времени с ней.
- Отец бил меня, но не для того, чтобы обидеть, а для того, чтобы преподать урок.
- Мать никогда не обращала на меня внимания, ведь она сама была очень несчастна.
- Я не могу винить отца в том, что он надругался надо

мной. Мать отказывалась спать с ним, а мужчинам секс необходим.

У всех этих рационализаций общая цель – сделать неприемлемое приемлемым. Вам может показаться, что этот способ работает, но глубоко внутри вас всегда будет жить та часть вашей личности, которая знает всю правду.

«Он сделал это, потому что...»

Лидия, миниатюрная шатенка, слегка за сорок, разводилась со своим третьим мужем. Она пришла на прием по просьбе своей старшей дочери, которая грозилась прекратить с ней всякие отношения, если она не научится контролировать припадки ненависти и гнева.

Напряженная поза Лидии, плотно сжатые губы сразу многое мне о ней рассказали. Это был подавленный вулкан ярости. Я спросила о разводе, и она сказала, что все мужчины в конце концов бросали ее, последний не исключение.

Я из тех женщин, которые постоянно ошибаются в выборе. Сначала все мои отношения похожи на сказку, но сейчас я уже понимаю, что они никогда не будут продолжительными.

Я внимательно слушала, как Лидия рассуждала о том, что все мужчины негодяи. Потом она начала сравнивать других мужчин со своим отцом:

Господи, ну почему мне ни разу не встретился мужчина, похожий на папу? Он был как кинозвезда... Все его обожали. Я хочу сказать, что у него была харизма, которая привлекает людей. Мама часто болела, а я проводила много времени с отцом... только он и я. Это было самое счастливое время в моей жизни. Другого такого, как мой папа, просто нет.

Когда я спросила, жив ли ее отец, Лидия напряглась, но ответила:

Не знаю. В один прекрасный день он исчез. Мне было около 10 лет. Мама была невыносимой, поэтому он и не выдержал. Не было ни записки, ни звонка – ничего! Боже, как же я скучала! Целый год после его ухода я каждый вечер слышала шум его машины у дома... Если честно, я не могу винить его за то, что он сделал. Интересный мужчина, полный жизни, – что ему было делать рядом с больной женой и маленьким ребенком?

Лидия всю жизнь ждала, что отец, которого она так идеализировала, наконец-то вернется. Неспособная признать, что он поступил безответственно и просто бросил свою семью, она прибегала к непропорциональной рационализации, чтобы продолжать боготворить его... несмотря на боль, которую он причинил ей своим поступком.

Рационализация также позволяла Лидии отрицать ярость, которую она чувствовала к своему отцу за то, что он бросил ее в детстве. Именно эта ярость отражалась на отношениях

с другими мужчинами. Когда она начинала с кем-то встречаться, все шло хорошо до тех пор, пока Лидия не узнавала человека ближе. Чем дольше она встречалась с мужчиной, тем сильнее становился страх быть покинутой. Страх неизменно превращался во враждебность. Лидия не могла увидеть один и тот же шаблон в каждой из ситуаций – мужчины покидали ее по одной и той же причине: при сближении она начинала бояться, что ее бросят, и становилась враждебной, а враждебность объясняла тем, что ее неизменно бросают.

Гнев порождает гнев

Когда я училась в университете, в моем учебнике по психологии была серия картинок, иллюстрирующая то, как мы переносим на других наши чувства, особенно мне запомнились изображения гнева. На первой картинке был нарисован мужчина, на которого кричит начальник. Конечно же, кричать в ответ опасно для карьеры, поэтому на следующей картинке этот же мужчина, возвращаясь домой, срывает злость на жене. На третьей картинке уже жена кричала на детей, те в свою очередь пинали собаку, которая кусала кошку. Меня впечатлило, как точно, несмотря на простоту оформления, эти картинки отражали способ, с помощью которого мы переносим отрицательные эмоции с человека, который их вызвал, на более доступную мишень.

Мнение Лидии обо «всех мужчинах» – один из ярких при-

меров тому: «Все они просто негодяи... Все! Им нельзя доверять! Я уже устала, что меня все время используют!»

Отец Лидии бросил ее. Если бы она признала этот факт, ей пришлось бы отказаться от фантазий и идеализированного образа отца, который она хранила. И это помогло бы отпустить его. Но вместо этого она переносила злость на других мужчин.

Не понимая этого, Лидия вела себя со всеми мужчинами одинаково, отношения в какой-то момент переставали удовлетворять обоих и начинали раздражать ее. Но до тех пор, пока у нее была возможность срывать свою злость на других мужчинах, она могла не вспоминать об отце и том факте, что он предал ее.

Клара, о которой мы говорили чуть раньше, тоже переносила злость и разочарование с родителей на мужа. Она не могла позволить себе злиться на родителей, потому что это угрожало бы их идеализированному образу.

О мертвых плохо не говорят

Со смертью токсичных родителей их идеализация не прекращается, наоборот, чаще всего – усиливается. Очень сложно признать, что родители причинили вам вред, когда они живы. А после их смерти это еще сложнее. Осуждать мертвых не позволяет табу, это все равно что бить лежащего. В результате смерть превращает в святого самого жестокого че-

ловека. Обожествление умерших родителей происходит почти автоматически.

К сожалению, пока умершие родители защищены святостью могилы, те, кто остался жить, продолжают страдать от эмоциональных травм, перенесенных в детстве. «О мертвых плохо не говорят», – для кого-то это просто избитая фраза, а для других людей она может стать препятствием на пути решения проблемы с умершими родителями.

«Ты всегда будешь моей маленькой неудачницей»

Валерия, высокая элегантная женщина, увлеченная музыкой, около 40 лет. Ее направил ко мне общий приятель, обеспокоенный тем, что Валерия из-за своей неуверенности не могла эффективно использовать музыкальный талант в профессиональной карьере. Уже после первых 15 минут общения моя клиентка признала, что ее карьера никуда не годится:

Уже год как я не могу устроиться певицей, даже в обычный бар!

Уже даже больше, чем год! Я устроилась работать секретарем, чтобы платить за квартиру. Не знаю, может, пение – несбыточная мечта? Недавно я ужинала с родителями, и когда я рассказывала о своих неприятностях, отец сказал: «Не волнуйся, ты всегда

будешь моей маленькой неудачницей». Его слова очень ранили меня, но думаю, он не заметил, как мне было больно их слышать.

Я сказала, что на ее месте любой человек почувствовал бы себя обиженным, отец повел себя грубо и оскорбил ее. На что Валерия ответила:

Да, так и есть. Это история моей жизни. Я всегда была чем-то вроде козла отпущения для всей семьи, все сваливали вину за все на меня. Когда у отца были проблемы с матерью, я оказывалась виновата. Это как испорченная пластинка. Если же я делала что-то, что ему нравилось, он надувался от гордости и хвастался перед друзьями. Бог мой, как же это было приятно – получить его одобрение и похвалу! Но часто я чувствовала себя как йо-йо в эмоциональном смысле.

Мы с Валерией активно работали в течение нескольких недель. Когда она начала контактировать с подавленным гневом, который вызывал отец, он скоропостижно скончался.

Смерть была внезапной, шокирующей, тот тип смерти, к которому никто не может быть готов. Валерию переполняла вина за ярость и гнев на отца, которые она чувствовала на наших сеансах:

Я сидела в церкви и слушала прощальную речь о том, каким прекрасным человеком был отец всю свою жизнь. Я вдруг почувствовала себя негодяйкой, которая пытается переложить на него ответственность за свои проблемы. Единственным моим желанием в тот момент

было желание искупить вину перед ним. Я думала о том, как сильно любила его и как отвратительно вела себя с ним последнее время. Я не хочу больше говорить о плохом... все это больше не имеет значения.

На какое-то время печаль из-за смерти отца выбила у Валерии почву из-под ног, но в конце концов она поняла, что его смерть не могла изменить того факта, что он несправедливо обращался с ней. Уже шесть месяцев Валерия проходит терапию. Я очень довольна тем, как растет ее уверенность в себе. Сейчас она все еще сражается за возможность быть певицей, и если у нее это не получится, то не потому, что она не старалась.

Свержение с пьедестала

Богopodobные родители диктуют правила, судят и причиняют боль. Когда мы обожествляем наших родителей, живых или мертвых, мы принимаем их версию реальности. В этом случае мы соглашаемся с тем, что причиняемая ими боль – это часть нашей жизни. Мы ищем оправдания и рационализируем поступки родителей, убеждая себя в том, что они идут нам на пользу. Хватит, пора остановиться.

Когда вы свергнете токсичных родителей с Олимпа и наберетесь смелости, чтобы взглянуть на них реалистично, вы сможете изменить отношения с ними.

Глава 2

**«Даже если ты не хотел сделать
мне больно, это не означает,
что мне не было больно»**

Неадекватные родители

Каждый ребенок имеет неотъемлемые права: право на то, чтобы его кормили, одевали, обеспечивали жильем и защищали. Но кроме права на физическую заботу, дети имеют право на заботу эмоциональную: уважение их чувств, адекватное обращение, при котором они могли бы развивать чувство собственного достоинства.

Кроме того, любой ребенок имеет право на разумные границы, установленные взрослыми, имеет право ошибаться и рассчитывать при этом на адекватную реакцию взрослых, без применения физической силы и других жестоких способов наказания.

Ну и, наконец, ребенок имеет право *быть ребенком*. Он имеет право в первые годы жизни играть, быть спонтанным, иррациональным. Конечно, любящие родители будут постепенно приучать его к взрослой жизни, обучая ответственности, дисциплине, несложным обязанностям, но ребенок при

этом должен оставаться ребенком.

Как мы учимся жить в мире

Дети впитывают вербальные и невербальные послания, как губка. Они слушают, что говорят родители, наблюдают за ними и имитируют их поведение. Детям долгое время не с чем сравнивать, поэтому то, чему они учатся в родительской семье, как в отношении самих себя, так и в отношении других, становится истиной, которая прочно укореняется в сознании ребенка. Ролевые модели в родительской семье являются решающими в развитии личности ребенка и, что особенно важно, в развитии его гендерной идентичности. Несмотря на драматичные изменения, произошедшие в последние 20 лет в том, что касается традиционных социальных ролей, для сегодняшних родителей продолжают действовать установки, которые действовали и для наших родителей. **Они обязаны:**

- 1) удовлетворять физические потребности ребенка;
- 2) защищать его от причинения физического вреда;
- 3) удовлетворять его потребности в любви, внимании, близости;
- 4) оберегать ребенка от эмоционального стресса;
- 5) обучать ребенка основам морали и этики.

Список можно расширить, но это пять фундаментальных

обязанностей любых адекватных родителей. Токсичные родители очень редко способны удовлетворять хотя бы часть потребностей детей. Большинство из них страдает (или страдало) от собственных эмоциональных травм. Часто они не только не могут удовлетворять нужды детей, но ожидают и считают нормальным, что дети возьмут на себя ответственность за удовлетворение потребностей *родителей*.

Когда отец или мать вынуждают ребенка брать на себя обязанности родителя, ролевые модели семьи становятся расплывчатыми, деформируются. Ребенок, вынужденный быть родителем самому себе или даже играть эту роль в отношении одного или обоих родителей, не имеет примера для подражания, у которого он мог бы учиться. Формирование личности ребенка оказывается в пучине противоречий при отсутствии модели для подражания на критическом этапе эмоционального развития.

Майк, владелец магазина спортивных принадлежностей, 34-летний мужчина, пришел ко мне на прием, потому что был трудоголиком, и это причиняло ему страдание:

Мой брак разбился вдребезги, потому что я только и делал, что работал. Я или был все время на работе, или работал дома. Моей жене надоело жить с роботом, и она ушла от меня. Сейчас история повторяется с моей новой подругой. Меня это очень раздражает, потому что я действительно не знаю, как измениться.

Майк рассказал мне, что у него огромные трудности с

проявлением любых чувств, но особенно – чувств любви или нежности. Веселье, как сказал он мне с заметной горечью, было словом, которое отсутствовало в его словаре:

Мне хотелось бы, чтобы моя подруга была счастлива, но каждый раз, когда мы начинаем о чем-то беседовать, я постоянно перевожу разговор на рабочие темы, не знаю даже, как это получается, как-то само... Она обижается, конечно. Возможно это потому, что работать – это единственное, что я хорошо умею делать.

Еще полчаса Майк продолжал описывать мне, как плохо у него получается выстраивать отношения:

Все женщины, с которыми я общаюсь, жалуются, что я уделяю им мало времени и не умею выражать свои чувства. И это правда. Я никуда не гоюсь, был плохим мужем, а теперь – плохой ухажер...

Я его прервала: «Собой ты тоже недоволен? Кажется, что единственное место, где тебе хорошо, это на работе. У тебя есть какое-то объяснение этому?»

Просто я умею работать, знаю, как это делать, и поэтому делаю хорошо. Я работаю около 75 часов в неделю, так было всегда... с детства. Понимаете, я старший из трех братьев. У мамы было нервное расстройство, что-то вроде депрессии, это случилось, когда мне было восемь лет, и с тех пор наш дом всегда был во мраке, со спущенными шторами. Мать постоянно ходила в халате и почти не разговаривала. В

моих воспоминаниях я вижу ее с чашкой кофе в одной руке и с сигаретой в другой, приклеенную к телевизору и своим любимым мыльным операм. Она никогда не вставала раньше, чем мы уйдем в школу. Я должен был готовить завтрак братьям, собирать их в школу и провожать на остановку школьного автобуса. Когда мы возвращались домой, мама смотрела телевизор или спала. Пока мои друзья играли в футбол, я должен был убирать в доме и готовить ужин. Я ненавидел все это, но кто-то же должен был это делать.

Тогда я спросила, что в это время делал отец.

Папа часто ездил в командировки, а на маму в какой-то момент просто махнул рукой. Большую часть времени он ночевал в комнате для гостей... Это был весьма странный брак. Отец пытался помочь маме, посылал ее пару раз к докторам, но никто не мог вылечить ее, и отец бросил эту затею.

Когда я сказала ему, что понимаю, как одиноко ему было в детстве, Майк отверг мое сочувствие со словами:

Я был всегда так занят, что мне некогда было жалеть себя.

Похитители счастливого детства

Обязанности Майка в детстве превосходили его силы, ведь это были обязанности его родителей. Майку пришлось

повзрослеть очень рано, у него украли нормальное детство. Пока его друзья гоняли мяч, он находился дома, занимаясь тем, чем должны были заниматься его родители. Чтобы «сохранить семью», он был вынужден стать взрослым в миниатюре. У него не было возможности играть и быть беспечным мальчишкой. Так как его потребности не принимались в расчет, он научился справляться с одиночеством и эмоциональной депривацией², отрицая сам факт наличия у него каких-либо потребностей. Он должен был существовать ради других, сам *он, его личность* значения не имели.

Но больше всего его печалил тот факт, что помимо заботы о братьях Майк должен был замещать отца и для матери:

Когда папа не был в командировках, он уходил на работу в семь утра и очень часто возвращался поздно ночью. Уходя, он всегда говорил мне: «Не забудь сделать домашние задания и позаботиться о матери. Убедись, что у нее достаточно еды. Позаботься, чтобы твои братья не шумели... Придумай что-нибудь, чтобы развеселить маму». Я часами ломал голову над тем, как сделать мою мать счастливой. Я был уверен, что мог что-то сделать, и тогда *она выздоровела бы...* все опять стало бы хорошо. Но что бы я ни делал, ничего не менялось. И не изменилось до сих пор. Это очень

² Лат. *deprivatio* – «потеря», «лишение» – психическое состояние, вызванное лишением возможности удовлетворять самые необходимые жизненные потребности (сон, пища, жилище, общение ребенка с отцом или матерью и т. п.) либо лишением благ, к которым человек был привычен долгое время. – *Примеч. ред.*

огорчает меня.

Кроме ведения хозяйства и воспитания младших братьев – обязанностей, являющихся непосильными для любого ребенка, от Майка ожидали, что он еще будет эмоционально заботиться о матери и поддерживать ее, станет для нее психологом. Нет лучшего рецепта для провала. Дети, пойманные в ловушку ролевой инверсии, никогда не соответствуют тому, чего от них ожидают, они не могут вести себя как взрослые, потому что они *не взрослые*. Но дети не понимают, почему не могут выполнить поставленные перед ними задачи, они лишь чувствуют себя неумелыми и виноватыми за неудачи.

В случае с Майком его неконтролируемое стремление работать больше, чем это необходимо, служило двум целям: помогало не сталкиваться с одиночеством и депривацией в личной жизни и поддерживало убеждение о том, что он никогда не делает достаточно. Фантазия Майка заключалась в том, что если он будет работать усерднее, он, наконец, сможет доказать, что он – стоящий и адекватный человек, способный справиться со своей работой. На самом деле Майк все еще старался сделать маму счастливой.

Когда же это закончится?

Майк не замечал, что родители продолжали отравлять и его взрослую жизнь. Но через несколько недель после начала наших сеансов, связь между неприятностями в сознательном

возрасте и детством стала для него очевидной:

«Чем больше все меняется, тем меньше разницы», – тот, кто это сказал, знал, о чем говорил. Уже шесть лет, как я живу в Лос-Анджелесе, но мои старики не признают, что у меня есть собственная жизнь. Они звонят мне несколько раз в неделю! Я даже поймал себя на мысли, что боюсь поднимать трубку. Первым начинает мой отец, он твердит, что у мамы сильная депрессия, я должен срочно найти время и навестить ее: «Ты же знаешь, как это важно для нее!» Потом продолжает мама, говорит, что я – все, что у нее есть в жизни, и что она не знает, сколько времени ей еще осталось в этом мире. И что мне на это отвечать? В половине случаев я в конце концов прыгаю в самолет... так, по крайней мере, меня не мучает совесть за то, что не поехал. Но им всегда мало. Не надо было мне и переезжать в Лос-Анджелес, по крайней мере сэкономил бы на перелетах.

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.