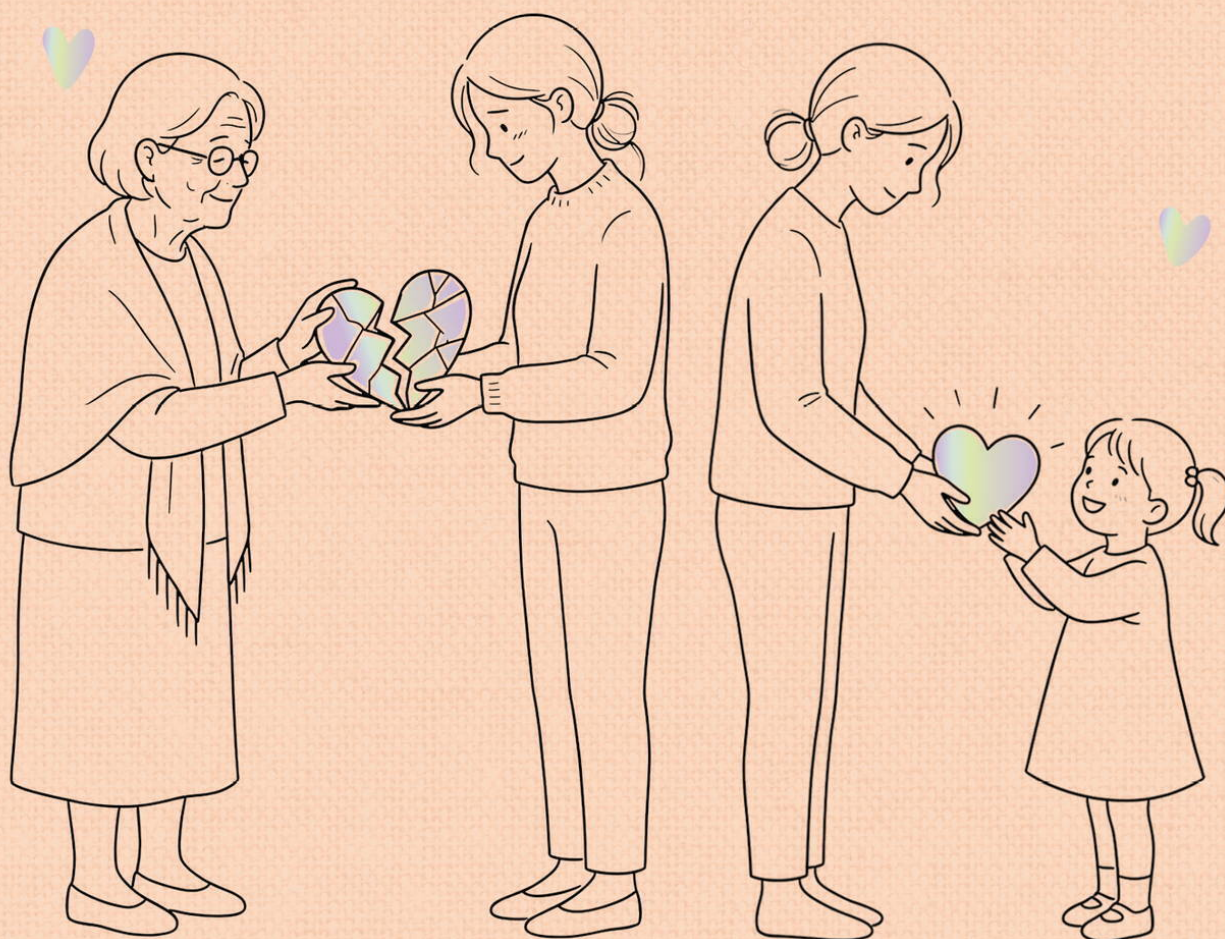


Вон Чонми

# В моей семье будет по-другому

가족이지만  
타인입니다

Как перестать повторять  
ошибки родителей и стать  
ближе к тем, кого любишь



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Фонари счастья. Книги, которые освещают путь (Эксмо)

Вон Чонми

**В моей семье будет по-другому.  
Как перестать повторять  
ошибки родителей и стать  
ближе к тем, кого любишь**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.9  
ББК 88.52

**Чонми В.**

В моей семье будет по-другому. Как перестать повторять ошибки родителей и стать ближе к тем, кого любишь / В. Чонми — «Эксмо», 2022 — (Фонари счастья. Книги, которые освещают путь (Эксмо))

ISBN 978-5-04-254931-1

Корейский бестселлер от практикующего психотерапевта на бессмертную тему «отцов и детей». «Я точно не буду таким, как мои родители!» — желание, знакомое многим. Но, сами того не замечая, мы нередко повторяем семейные сценарии из детства, начинаем говорить мамиными фразами со своим ребенком, воспроизводим с мужем ссоры, свидетелем которых были когда-то... Вон Чонми рассказывает честную историю о выходе из замкнутого круга эмоционального насилия, передававшегося в ее семье из поколения в поколение. Через личный опыт и профессиональные знания психотерапевта автор показывает, как исцелить внутреннего ребенка, перестать повторять ошибки своих родителей и построить теплые, здоровые отношения в собственной семье. Вы узнаете, как: • определить, какие события детства продолжают влиять на вашу жизнь; • видеть причины своей боли без обвинения себя, родителей или партнера; • разорвать разрушительные семейные сценарии и не передавать их своим детям; • обрести чувство внутренней опоры и построить доверительные отношения с близкими; • стать ближе с любимыми и построить по-настоящему счастливую семью. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-254931-1

© Чонми В., 2022

© Эксмо, 2022

## Содержание

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Пролог                               | 7  |
| Акт первый                           | 9  |
| По правде сказать, я была в отчаянии | 9  |
| Почему все было именно так           | 13 |
| Уж лучше бы меня просто били         | 18 |
| Лучше бы я пошла по кривой дорожке   | 23 |
| Больше не могу молчать               | 28 |
| Конец ознакомительного фрагмента.    | 31 |

**Вон Чонми**  
**В моей семье будет по-другому**  
***Как перестать повторять ошибки родителей***  
***и стать ближе к тем, кого любишь***

### (Won Jung Mee)

##### (WE`RE FAMILY, BUT WE`RE STRANGERS)

Copyright © 2022 ### (Won Jung Mee)

All Rights Reserved.

Published in agreement with SEOSAWON, CO.,  
LTD. c/o Danny Hong Agency.

© Садикова П.С., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

\* \* \*



## Пролог

### Ближе к мечте

Погожим утром, позавтракав, мы отправились с детьми на прогулку по окрестностям. Это наш семейный ритуал, рожденный во времена COVID. Мы выходим из дома с неумытыми лицами, прямо в пижамах, накинув поверх спортивные куртки. Дети, захлебываясь от восторга, несутся впереди на велосипедах и самокатах, а мы с мужем идем следом, держась за руки, подставляя лица теплому калифорнийскому солнцу.

– Когда же наконец закончится этот COVID-19? Что ждет нас в будущем? – делюсь я с мужем тревогой и беспокойством, что гнездятся в моей душе.

– О чем тебе волноваться, когда у тебя есть я? – отвечает он, и его теплая ладонь крепче сжимает мою, возвращая мне внутреннюю опору.

Такую жизнь маленькая девочка, плачущая в крошечной комнатке пусанского переулочка тридцать с лишним лет назад, не могла себе даже вообразить.

Я никогда не желала чего-то грандиозного. Моей мечтой всегда была счастливая семья. Пусть мы были бы бедны, пусть не достигли бы успеха – это не имело значения. Мне было достаточно просто уютного дома, где все собираются вокруг наспех накрытого стола, рассказывают, как прошел день, и заливаются смехом. Создать семью, в которой дети всецело полагаются на родителей, а муж и жена берегут друг друга и делятся душевным теплом, – обрести то семейное гнездо, которого я была лишена в детстве, – вот что было моей мечтой.

Часто говорят, что мечтам не суждено сбываться. Поэтому порой меня охватывает сомнение: неужели все то, что я имею сейчас, на самом деле реальность?

Счастливая семья была мечтой именно моей, но вовсе не все живут, лелея такую же. У каждого человека есть собственные устремления и надежды. Однако когда то, что в детстве казалось абсолютно недостижимым, вдруг стало явью, я невольно оглядываюсь назад и спрашиваю себя: как это стало возможным?

Я верю, что смогла построить нынешнюю семью и жить в согласии со своей мечтой лишь потому, что не бросила на произвол судьбы своего раненого, подавленного внутреннего ребенка. Пусть это было трудно и мучительно, но я оборачивалась к нему и заботилась о нем. И еще я думаю, что мне удалось доказать самой себе: какими бы ни были обстоятельства, я способна – своим выбором и своей ответственностью – направлять жизнь в более светлое русло.

Какие бы надежды и мечты вы ни взращивали в себе сейчас, первым шагом на пути к ним станет обращение взгляда внутрь себя.

В детстве атмосфера в нашем доме была пронизана холодом и избирательной любовью. Это превратило меня в существо, лишенное ценности и сил. Мысль о том, что я недостойна любви, сковала меня беспомощностью, и со временем это проросло в душе глубокой болезнью. Позже, изучая психологию, я узнала, что смысл человеческого бытия вовсе не определяется другими. Я осознала: даже те, с кем мы делим кровь, не всегда способны любить друг друга по-настоящему. И порой необходимо сделать шаг назад, отстраниться. Я поняла, что кратчайший путь к здоровым отношениям – даже с семьей – это соблюдение уместной дистанции и проявление учтивости, словно мы имеем дело с посторонними.

Именно так, отдалившись от ранившей меня семьи и научившись прежде всего смотреть на себя и любить себя, я исцелилась.

Прошлые лишения и травмы стали мощной движущей силой для погружения в недра человеческой души, и в итоге – чего я никак не могла предвидеть – я стала психотерапевтом в США. Сейчас я консультирую множество детей и родителей в семейном консультационном центре в Калифорнии. И при каждой возможности пишу колонки или провожу тренинги для

родителей и образовательные семинары, стремясь помочь корейским семьям в Америке справиться с психологическими трудностями.

Помогая распутывать клубки психологических конфликтов, проблем привязанности и унаследованных эмоциональных лишений в семьях и частной жизни, помогая людям становиться эмоционально устойчивее и здоровее, – я по-прежнему испытываю огромную радость и чувство осмысленности своего дела. Быть может, для того чтобы прийти к этому, мне и нужны были те самые раны и боль в прошлом.

Доверить страницам этой книги все – и мое несчастливое прошлое, и глубоко личную семейную историю – было непросто. Пожалуй, это сродни тому, как если бы я стояла обнаженной посреди огромной многолюдной площади. И речь не только о моем личном стыде. Меня не покидало ощущение, будто я выставляю на всеобщее обозрение и своих родителей – пусть они не были ласковы и сердечны, но прожили жизнь, исполняя свой долг с прилежанием и ответственностью. Я не могла отделаться от мысли, что публикация этой книги будет сродни дочерней непочтительности.

И все же я верю: если эти строки смогут подарить хотя бы малую надежду тем, кто пережил в детстве нечто подобное и лелеет схожие со мной мечты, то мой стыд и чувство вины будут не слишком высокой ценой за это.

## **Акт первый**

### **Детство, что лишь казалось обычным**

#### **По правде сказать, я была в отчаянии**

В переулке, сворачивавшем с рыночной улочки и ведущем к нашему дому, все было как в квартале Ссанмундон из драмы «Ответ в 1988». Похожие друг на друга каменные заборы и ворота. Отворишь калитку – а там крошечный дворик, и в углу его маленький водопроводный кран, у которого мать, склонившись над стиральной доской, колотит белье деревянной колотушкой. Минуешь двор, откроешь входную дверь – и попадаешь на деревянный настил мару. Я всегда замирала перед ним, прислушиваясь, ловя малейшие оттенки настроения: не ссорятся ли опять мать с бабушкой?

Мои опасения «а вдруг?» неизменно оборачивались горьким «ну конечно». Из-за дверей комнаты доносились их громкие голоса. Тот холодок, что уже несколько дней витал между взрослыми, наконец прорвался наружу. Вечером, когда вернется отец, снова начнется война.

Сколько продлится на этот раз? Неделью? А может, месяц? И все это время снова придется жить, затаившись, словно мышь. Чтобы не потревожить ненароком взрослых, я боялась даже дышать громко. Меня тошнило от всего этого. Когда же закончатся эти ссоры? Да и есть ли у них вообще конец?

В доме, где каждый день ступаешь будто по тонкому льду, я хотела умереть. Однако со стороны наша семья выглядела самой обыкновенной и вполне нормальной. Мы не бедствовали настолько, чтобы тревожиться о хлебе насущном, а родители – и мать, и отец – были людьми в высшей степени добросовестными и ответственными: не пьющими, не изменяющими друг другу, не увлекающимися азартными играми и не расточительными.

Я росла, считая, что меня наказывают не больше, чем других детей, – как это было принято в большинстве семей 1980-х годов. Мне казалось, что и в других домах все устроено примерно так же, как у нас. Лишь повзрослев на несколько лет, я начала понимать: в нашей семье конфликт между свекровью и невесткой был особенно жестким, и именно из-за него ссоры между родителями вспыхивали с пугающей частотой.

У меня была крыша над головой, и голодной я не ходила, но душу мою не покидали тревога и страх. И еще – одиночество, потому что, как мне чудилось, никто по-настоящему меня не любил.

У меня часто болел живот без всякой причины, тревога сопровождала меня повсюду, а по ночам мучили кошмары. Если бы только существовал способ уйти из жизни без мучений, я бы так и сделала.

О том, что подобные переживания вовсе не являются обычными для нормального ребенка, я узнала лишь тридцать лет спустя, когда начала изучать психологию в Америке.

Оглядываясь назад, я понимаю, что страдала тогда самой настоящей детско-юношеской депрессией. Однако в ту пору ни я сама, ни кто-либо из окружающих даже не догадывались об этом.

В книге профессора психологии Линдси К. Гибсон «Взрослые дети эмоционально незрелых родителей» есть такие строки: «Растить в семье с эмоционально незрелыми родителями – опыт глубокого одиночества. Внешне такие родители могут выглядеть совершенно нормальными. Они ведут себя как обычные люди, заботятся о физическом здоровье ребенка, обеспечивают его едой и безопасной средой. Но поскольку они не выстраивают с ребенком подлинной

эмоциональной связи, на месте, где должно было бы возникнуть истинное чувство защищенности, зияет огромная пустота».

Именно так все и было. В своей семье я никогда не знала, что такое эмоциональная близость, чувство покоя и ощущение, что тебя любят.

### **Родители любят нас так, как умеют**

Телесные наказания в школах нынче почти исчезли, но в моем детстве учитель был фигурой куда более властной, чем родители, и каждое его слово было законом. Учеников пороли палкой от швабры или заставляли всем классом забираться на парты, становиться на колени и, подняв над головой стулья, стоять так целый час.

Как и дома, в школе я постоянно была напряжена, и тревога не отпускала меня. Места, где можно было бы почувствовать себя спокойно, не существовало вовсе.

Пока я металась между школой и домом, вновь и вновь проваливаясь в тревогу и тоску, никто даже не пытался понять, что творится у меня на душе. Взрослые были измотаны собственными проблемами, и среди них я чувствовала себя пылинкой. Существом, чье присутствие или отсутствие ничего не меняет. Казалось, никому из моей семьи нет до меня дела.

«Зачем тогда меня рожали? И точно ли я им родная дочь?» – думала я. Читая «Маленькую принцессу»<sup>1</sup>, я часто воображала, что однажды, как героиню Сару нашел компаньон ее отца, так и меня разыщут мои настоящие родители.

Шли годы, и вот я сама стала родителем, а еще – психотерапевтом. Теперь я знаю наверняка: мои родители любили нас с братом. Любили так, как умели. А умели они лишь то, что впитали когда-то от собственных родителей, – и эта наука была порой холодной и беспощадной.

С точки зрения психотерапевта, мои родители сами были жертвами тяжелейшего детского насилия. Поколению, рожденному после корейской войны, пришлось пережить столь суровые времена, что едва ли сыщешь человека, вовсе не знавшего жестокого обращения. Однако детство моих родителей выдалось особенно беспощадным.

Они растили нас, прибегая к тем способам, что испытали на себе и усвоили как единственно возможные. Вместо того чтобы проявлять любовь, терпение и принятие, нас принуждали к послушанию телесными наказаниями, запугиванием и угрозами. Лишь начав изучать психологию, я поняла: то, что в детстве казалось мне ужасающей и неумолимой жестокостью, на самом деле было не чем иным, как примитивным защитным механизмом. Так пугливая и робкая собака заливается лаем громче и яростнее прочих. Наказывая и запугивая меня, родители просто пытались унять свою собственную глубоко запрятанную тревогу и беспомощность. Это был их незрелый, мучительный способ справляться с внутренним страхом.

### **Отсутствие того, что должно было случиться, и присутствие того, чего быть не должно**

Даже став взрослой, я не находила покоя. Внутренняя сумятица не утихала, и я продолжала терзаться обидой на родителей. Временами меня охватывало самобичевание: вроде бы со мной не случилось ничего по-настоящему чудовищного, так откуда же эта боль? Может, я просто эгоистичная и мелочная?

---

<sup>1</sup> Роман для детей Фрэнсис Элизы Бёрнетт. – Здесь и далее, если не указано иное, примеч. ред.

А потом однажды, когда я уже проходила интернатуру как семейный психотерапевт, на тренинге по преодолению травмы профессор произнес слова, от которых у меня случился самый настоящий удар – будто обухом по голове.

«Травма – это когда случилось то, чему нельзя было случиться, и не случилось то, что случиться было должно».

Чтобы вырастить здорового ребенка, безусловно, важна экономическая стабильность. Но не менее – а то и более – важна стабильность эмоциональная. А это надежная привязанность, здоровая связь и общение. В нашем доме не было ни душевного тепла, ни уважения между членами семьи, ни искренних разговоров друг с другом. Одним словом, именно то, что должно было произойти, – не произошло.

Мои страдания и боль были вызваны вовсе не моей ущербностью. Они были абсолютно естественны.

Всемирно признанный авторитет в области терапии посттравматического расстройства Бессел ван дер Колк в своей книге «Тело помнит все» предупреждает об опасности детского насилия и нестабильной привязанности. Он пишет: если у человека отсутствуют воспоминания о том, что его любили в детстве, о чувстве безопасности – том самом, что ребенок непременно должен испытывать рядом со значимым взрослым, – то во взрослой жизни ему будет чрезвычайно трудно выстраивать гармоничные и устойчивые отношения с другими людьми. Причина в том, что в мозгу вместо нейронных цепочек, отвечающих за доверие к миру и ощущение стабильности, формируются совсем иные связи – подозрительность, настороженность, тревога и недоверие.

Длительное эмоциональное безразличие и пренебрежение наносят столь же разрушительный урон, что и сексуальное или физическое насилие.

Обычно при слове «травма» мы представляем себе нечто однократное и масштабное – катастрофу или трагическое происшествие. Однако травмой может стать и продолжительное воздействие, исподволь подтачивающее самоощущение личности и ее чувство собственной ценности. А это, в свою очередь, означает, что все мы в течение жизни наносим и получаем куда больше травм и душевных ран, чем привыкли думать.

Я тоже росла, даже не подозревая о собственной травме.

### Заглядывая в собственную душу

#### Чек-лист отсутствия в детстве эмоциональной вовлеченности

| Утверждение                                                                                                               | Да | Нет |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| 1. Мои родители не были психологически устойчивыми взрослыми, на которых я мог/ла бы положиться и опереться.              |    |     |
| 2. Из-за физических или психических заболеваний родители часто срывались на мне либо проявляли ко мне полное безразличие. |    |     |

|                                                                                                                    |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 3. Рядом не было взрослого, к которому я мог/ла бы обратиться за эмоциональной поддержкой.                         |  |  |
| 4. Ссоры между родителями были частыми, а конфликты – глубокими.                                                   |  |  |
| 5. В семье процветало вербальное насилие: упреки, сравнения, оскорбления.                                          |  |  |
| 6. Открытых скандалов не случилось, но в доме царила холодная, безрадостная атмосфера – почти без общения и смеха. |  |  |
| 7. В семье не было принято ласково прикасаться друг к другу, говорить слова похвалы или ободрения.                 |  |  |
| 8. Родители возлагали на меня чрезмерные надежды и жестко контролировали.                                          |  |  |
| 9. Из-за семейных обстоятельств – бедности, болезней, внутренних проблем – родители были вечно заняты и измотаны.  |  |  |
| 10. Из-за работы родителей мы часто переезжали, я менял/а школы, и мне было трудно.                                |  |  |
| 11. Перфекционизм родителей не оставлял мне права на ошибку или неудачу.                                           |  |  |

Если вы отметили два или более пунктов из этого списка, вполне вероятно, что из-за отсутствия вовлеченности или из-за эмоционального насилия в детстве ваша душа – часто незаметно для вас самих – изранена или в ней поселилась пустота. И это абсолютно естественно. Ведь для здорового роста ребенку нужны не только физическая и материальная стабильность и забота, но прежде всего – эмоциональная устойчивость и душевное тепло окружающих.

Прежде чем пытаться разобраться в своем прошлом и понять родителей, стоит для начала просто объективно, без оценок взглянуть на собственный путь взросления. Именно с этого и начнется исцеление.

## **Почему все было именно так**

### **Детство моей матери**

Сегодня, как и всегда, мать поставила на проигрыватель пластинку Чо Ёнхиля и, опустившись на колени, принялась мыть полы. Мы едва сводили концы с концами из месяца в месяц, но у матери была целая коллекция виниловых пластинок. Должно быть, она покупала их, откладывая гроши от скудного хозяйственного бюджета. Включать любимые песни и тихонько напевать в такт – это было ее единственной отрадой.

Своей музыкальной чуткостью мать пошла в дедушку. Я никогда не видела его живым, но на старой пожелтевшей фотографии он стоял молодой – высокий и поразительно красивый. Я всегда говорила: родись он в другое время, непременно стал бы певцом или киноактером. Но вместо этого дедушка, едва достигнув старшего школьного возраста, попал в горнило корейской войны, а вернувшись, стал беспробудно пить. Скорее всего, он страдал тяжелой формой ПТСР – посттравматического стрессового расстройства. Юноше с тонкой душевной организацией, вынужденному убивать, чтобы выжить под свистом пуль в самом сердце чудовищной бойни, – ему было просто невозможно оставаться в трезвом рассудке.

Так, заглушая свою травму алкоголем, дедушка в конце концов тяжело заболел и рано покинул этот мир. Разумеется, ни главой семьи, ни мужем в полном смысле этого слова он быть уже не мог.

Бабушка, которой из-за нищеты не довелось окончить даже начальную школу, тянула на себе троих детей и больного мужа. Жизнь ожесточила ее. Думать приходилось прежде всего о том, как прокормиться сегодня, и дочери оказались предоставлены сами себе. А когда собственная жизнь становилась совсем уж невыносимой и беспросветной, когда не хватало ни сил, ни простого человеческого умения, бабушка срывала злость на детях.

Я слышала истории о том, как она запирала мою мать – тогда еще трехлетнюю кроху – одну в комнате и уходила на заработки. И о том, как, раздраженная тем, что дочь в свои три все еще плохо говорит, она ударила ее по губам железным прутком и выбила зуб. Каким же ужасом сжималось тогда сердечко маленькой матери? Сколько слез пролила она в свои три года, вцепившись в дверную ручку? Глядя на дверь, что не поддавалась, сколько бы она ни плакала, девочка, должно быть, в какой-то момент просто онемела – исчезли и слезы, и слова.

Мать, как старшая дочь, росла в обстановке самого настоящего подавления и страха. И потому, встретив в двадцать один год моего отца, она выскочила замуж, словно спасаясь бегством. За мужчину, которого выбрали для нее родители и всего через три месяца после знакомства.

Мать верила: стоит только выйти замуж – и весь этот опостылевший груз несчастий и боли разом исчезнет. Ей и в страшном сне не могло присниться, что свекровь окажется еще суровее и беспощаднее, чем ее собственные родители. Несчастья матери не закончились и после свадьбы.

### **Детство моего отца**

В детстве, когда мы навещали в дом отца в деревне, мне никогда не спалось спокойно. Казалось, что в щелях грубо сплетенных деревянных балок под самым потолком, куда можно было добраться, карабкаясь по глиняным стенам мазанки, непременно прячутся змеи

или крысы. По двору вольготно разгуливали деревенские куры, а туалет, наспех сколоченный из досок, без единой лампочки внутри, пугал до дрожи даже днем.

Из этой глухой деревни, где не было даже электричества, отец сумел выбраться в Пусан и найти там вполне достойную работу. А вслед за ним в город перебралась и бабушка, души не чаявшая в своем сыне.

Я никак не могла взять в толк, почему бабушка, сама будучи женщиной, питала такую лютую ненависть именно к женщинам. Но одно не вызывало сомнений: в том захолустье ей как женщине довелось испытать полную чашу унижений и горя. Быть может, именно поэтому?..

Бабушка часто посылала меня за сигаретами и выпивкой. В ее комнате вечно плавал сизый табачный дым, а в дни, когда что-то шло не так, под ногами валялись пустые бутылки из-под соджу. Она была неграмотной, даже порога школы никогда не переступала, а из семерых детей четверых потеряла – унесли тиф и местные хвори. Из троих оставшихся сыновей старшего отдали на усыновление в бездетную семью, а младший прослыл на всю округу отпетым сорванцом. Вот бабушка и вцепилась мертвой хваткой в отца – послушного второго сына.

Под крылом матери, которая, стоило сыну или невестке проявить непокорство, демонстративно привязывала веревку к потолочной балке и делала вид, что сейчас повесится, отец вырос образцовым сыном, гордостью семьи, – он никогда не позволял себе ничего, что не было бы одобрено бабушкой. Должно быть, он усвоил на собственной шкуре: это единственный способ выжить.

Возвращаясь с работы, отец всегда первым делом шел в комнату бабушки. Ужинал он с ней, курил вместе с ней перед телевизором и, лишь когда она засыпала, уходил в спальню к матери. Телом он давно был взрослым мужчиной, но его внутренний ребенок навеки застыл в образе бабушкиного хорошего мальчика.

Зарабатывать деньги, кормить семью и многочисленную родню – это стало для отца единственной целью и оправданием существования. Он свято верил: стоит только победить бедность – и все его проблемы и все проблемы семьи разом исчезнут. Так отец вырос во взрослого, который не умел ровным счетом ничего, кроме как добывать деньги.

### **Эмоциональное насилие незаметно передается по наследству**

Два человека, прошедших сквозь столь суровые жизненные испытания, встретились и создали семью. Едва ли эта семья могла стать здоровой. Супружеская жизнь двух людей с незрелой душой превратилась в самую настоящую войну.

Родители часто говорили, что ни за что на свете не желали бы своим детям той боли, что выпала на их долю в детстве. Однако благие намерения разбивались о суровую реальность – они просто не знали, как любить. Мои родители искренне считали, что сытно кормить детей и дать им школьное образование – этого вполне довольно. Не ведавшие, что такое здоровая любовь, они не умели по-настоящему любить и нас с братом. А я была еще слишком мала, чтобы понять родительскую логику, где само выживание и было высшим проявлением любви.

Эта история, конечно, не только обо мне. Подобное происходит во множестве семей, где родители прошли через войну, нищету и жестокое обращение.

Согласно «Теории семейных систем Мюррея Боуэна», чтобы по-настоящему понять проблемы, возникающие внутри семьи, и состояние самого пациента, необходимо заглянуть на три поколения назад – в прошлое его родителей, а затем и родителей его родителей. Все дело в том, что глубинные семейные конфликты, а также устойчивые паттерны привязанности и общения имеют обыкновение передаваться из поколения в поколение. И одно лишь осознание этих укоренившихся, повторяющихся схем способно предотвратить их дальнейшее наследование.

Причина, по которой нежеланное наследие продолжает воспроизводиться вновь и вновь, кроется в самой человеческой природе: мы существа, неспособные выживать в одиночку, и

очень многое впитываем естественным путем – через подражание и научение у окружающей среды. А главной сценой, где разыгрывается это подражание и научение, является семья.

С появлением детей то и дело поражаешься могуществу генов. Не только черты лица, унаследованные от меня и мужа, но и схожие склонности, темперамент, таланты, с которыми дети являются на свет, – все это не перестает меня изумлять. А когда видишь, как ребенок без всякого нарочитого обучения перенимает даже наши с мужем привычки, кажется, будто на свет родилась еще одна я или еще один он.

И все же, как бы ни была сильна генетика, нельзя сбрасывать со счетов и влияние среды. Едва перережут материнскую пуповину, младенец становится совершенно беспомощным – словно пламя свечи на ветру. Новоявленная жизнь без материнского молока обречена на голодную смерть.

Именно сила среды, сила воспитателя превращает это крошечное дитя в зрелую, состоявшуюся личность. Вот почему, чтобы по-настоящему понять человека, необходимо узнать, в какой среде и в какую эпоху он рос, как именно его воспитывали родители. А чтобы понять самих родителей – нужно разобраться в историческом фоне и методах воспитания уже их собственных отцов и матерей.

В 1960-е годы доход на душу населения в Корее составлял всего 70–80 долларов. Страна пребывала в положении отсталой среди отсталых. В те времена, когда не каждый день доводилось утолить голод, самым главным было просто выжить. Среда, где на кону стояло существование, заставляла людей видеть лишь самые базовые потребности – поесть и поспать. А когда не обеспечены выживание и стабильность, внутри не остается места для душевного простора. Когда же в душе нет простора, в ней не может зародиться и способность к эмпатии – умение чувствовать и понимать сердце другого человека.

Величайшая опасность травмы заключается в том, что, даже когда обстоятельства меняются и больше не нужно беспокоиться о выживании и стабильности, человек все равно не может отпустить внутреннее напряжение и страх. Он продолжает быть поглощенным лишь собственной безопасностью, и его эмпатические способности снижаются. Такие люди, сами того не замечая, ранят тех, кто находится рядом. И до тех пор, пока они не обратятся к саморефлексии и внутреннему самоанализу, родительский образ будет естественным образом воспроизводиться в следующем поколении.

### **В моей душе «растут» вторые родители**

– Вон там местечко освободилось. Иди сядь, – сказала мать, указывая на пустующее сиденье впереди, когда мы ехали в автобусе.

– Нет, ничего. Мне и стоя хорошо, – ответила я, крепче вцепившись в поручень маминого кресла, и осталась стоять.

Мне было спокойнее, когда мать оставалась прямо перед глазами. В детстве каждая поездка с ней в автобусе наполняла меня смутной тревогой. Мне все казалось, что мать, измученная несправедливой и тяжелой семейной жизнью, может втайне от меня сойти на какой-нибудь остановке и просто исчезнуть.

Я и сейчас помню ее спину, когда она лежала в дальней комнате. Укрывшись с головой одеялом, мать выглядела такой хрупкой, что казалось, рассыплется от одного прикосновения. Она часто впадала в тоску и болела. Даже мне, ребенку, было видно: на мать свалилось слишком много несправедливых тягот, а дел у нее – невпроворот. Днями и ночами она помогала отцу кроить промышленную упаковочную пленку – паяла и сворачивала ее, а потом таскала тяжелые рулоны, пока плечо у нее окончательно не вышло из строя.

Из-за отцовского дела у нас в доме вечно жили по двое-трое дальних племянников со стороны его родни. Стоило купить мешок риса, как он заканчивался меньше чем за месяц. А

поминальных обрядов в году набиралось ни много ни мало – двенадцать. По выходным дом был битком набит отцовской родней. И ко всему этому порой добавлялись совершенно невыносимые бабушкины колкости. Мать принимала все это на себя – собственным телом.

Она говорила потом, что в те времена душа ее болела куда сильнее тела. Как бы она ни выбивалась из сил, отец, считавший, что заботиться о жене или помогать ей – удел подкаблучников, не поддержал ее ни единым теплым словом. Более того, будучи примерным бабушкиным сыном, он вечно оказывался для матери «чужим среди своих». Именно это и подтачивало ее здоровье, заставляло болеть.

Мать признавалась, что день за днем ее одолевало отчаянное желание умереть или бежать без оглядки. Но всякий раз, стоило ей подумать о нас с братом, сердце обрывалось, и она в бессилии оседала на пол. А однажды, заявив, что больше так жить невозможно, мать взяла нас с братом – тогда учеников третьего и пятого классов – и ушла из дома к тете.

В тот момент я не столько тревожилась о том, что родители могут развестись, сколько была охвачена страхом: а вдруг мать оставит меня и уйдет одна.

Остаться без матери – с бабушкой, которой не было до меня ни малейшего дела, и с равнодушным, вечно занятым отцом – мне казалось страшнее смерти. Поэтому в те ночи, когда мать уходила куда-то и долго не возвращалась, я, как была в пижаме, бежала искать ее, обшаривая всю округу.

Должно быть, каким-то животным чутьем я понимала: мне ни в коем случае нельзя становиться для матери обузой. Что, если я доставлю ей лишние страдания, она и вправду может уйти из дома навсегда. Именно поэтому я не могла позволить себе искать у родителей эмоциональной опоры. Мне нельзя было становиться ни бесполезным существом в доме, ни тем более причиной для новых скандалов. Я не смела добавить свои беды к тем шатким канатным пляскам родительских отношений и к бесконечной войне свекрови с невесткой.

Для маленького ребенка не иметь в семье того, на кого можно всецело положиться, к кому можно по-настоящему прильнуть, – это невыносимое одиночество и мука. Вечно ловя настроение взрослых, проглатывая обиду и гнев, я каждый день засыпала в слезах, накрывшись с головой одеялом.

А внутри меня в это время подрастали и жили своей жизнью та самая трехлетняя мать, цеплявшаяся за дверную ручку и рыдавшая в запертой комнате, и тот самый послушный второй сын – единственная надежда бабушки – мой отец.

## **Заглядывая в собственную душу**

### **Какие проблемы передаются в моей семье из поколения в поколение**

- Методы воспитания или отношение бабушек и дедушек были избирательными и безжалостными.
- Родители испытывали серьезные финансовые трудности или принадлежали к социально неблагополучным слоям.
- Даже сейчас между родителями и их родителями часто вспыхивают конфликты.
- В семье существуют повторяющиеся из поколения в поколение модели поведения или явления (разводы, измены, алкоголизм, насилие, игромания и т. д.).
- Родители до сих пор не могут вырваться из-под чрезмерного контроля со стороны своих родителей.

Если ваши родители пережили что-либо из перечисленного выше, вполне вероятно, что они сами могли столкнуться с насилием, безразличием, пренебрежением или нарушением привязанности. Подобное насилие и эмоциональная депривация, если сознательно не восполнять

потребности с помощью других людей или целенаправленных усилий, имеют свойство естественным образом воспроизводиться в следующем поколении.

Поэтому, чтобы по-настоящему понять родителей, необходимо разобраться в том, как воспитывали их самих и в какой среде они росли. А для того чтобы это наследие не перешло к вам и дальше к вашим детям, необходимо сохранять внутреннюю бдительность и прилагать осознанные усилия.

## **Уж лучше бы меня просто били**

### **Синяки на сердце: эмоциональное насилие**

Громкое «дело Чонин»<sup>2</sup>, потрясшее всю страну, необычайно обострило в обществе бдительность к проблеме детского насилия. Законодательство, прежде довольно мягкое, было ужесточено, да и само восприятие людей изменилось.

Однако насилие – это не только побои. Если ребенок в собственной семье так или иначе испытывает тревогу и страх – это тоже насилие. У Чонин была сводная старшая сестра. Пусть мать и не поднимала на нее руку напрямую, но девочке наверняка было так же жутко и страшно, как и малышке. И она не могла не чувствовать буквально кожей: если послушаться мать, насилие обрушится и на нее. Подобная обстановка – тоже форма насилия.

Детское насилие принято подразделять на четыре основных вида: физическое насилие, сексуальное насилие, эмоциональное насилие и насилие, вызванное оставлением в опасности или пренебрежением. Любая из этих форм, за исключением эмоционального насилия, оставляет на теле видимые физические следы. Именно поэтому, как в случае с Чонин, подобное насилие иногда замечают посторонние.

Но эмоциональное насилие оставляет шрамы исключительно на душе. Заметить его со стороны крайне трудно, а окружающие часто отмахиваются, считая это «чужими семейными делами». Типичные формы эмоционального насилия – это жестокое словесное обращение, жизнь в обстановке постоянных семейных скандалов, нестабильная привязанность и полное отсутствие душевного общения. Слова не оставляют видимых следов, и потому к ним относятся с поразительной легкостью, однако эмоциональное насилие ранит сердце ничуть не меньше, чем любое другое.

### **Болезнь по имени «недоверие»**

– Я вышла за тебя вовсе не потому, что доверяла. Я вообще никому не верю.

Эти слова я бросила мужу вскоре после свадьбы.

От моей колючей, как лезвие, фразы он испытал настоящий шок. Позже он признался, что подумал тогда: если не верила, зачем вообще соглашалась на брак?

Но правда была в том, что я не верила не только мужу. Я не верила людям в принципе.

Семья – это уменьшенная модель целого мира. Ребенок, выросший в теплом доме, смотрит на мир и на окружающих с теплотой. Ребенок, выросший в доме, полном страха, боится и мира, и людей.

Ведь когда дети появляются на свет, родители и стены родного дома – это и есть весь мир, который они видят перед собой. Поэтому от того, какие у ребенка родители и в какой семейной атмосфере он рос, зависит, под каким углом он будет смотреть на мир и какие чувства станет испытывать к другим людям. Одному ребенку мир видится в розовом свете, а другому – в пепельно-сером. И миры эти, окрашенные в разные тона, уже никогда не будут одинаковыми. Печально лишь то, что далеко не каждая семья способна передать своему ребенку оптимистичный взгляд на жизнь.

---

<sup>2</sup> Шестнадцатимесячная девочка, более года подвергавшаяся избиениям со стороны удочерившей ее на первый взгляд образцовой семейной пары, ушла из жизни в больнице Сеула в октябре 2020 года.

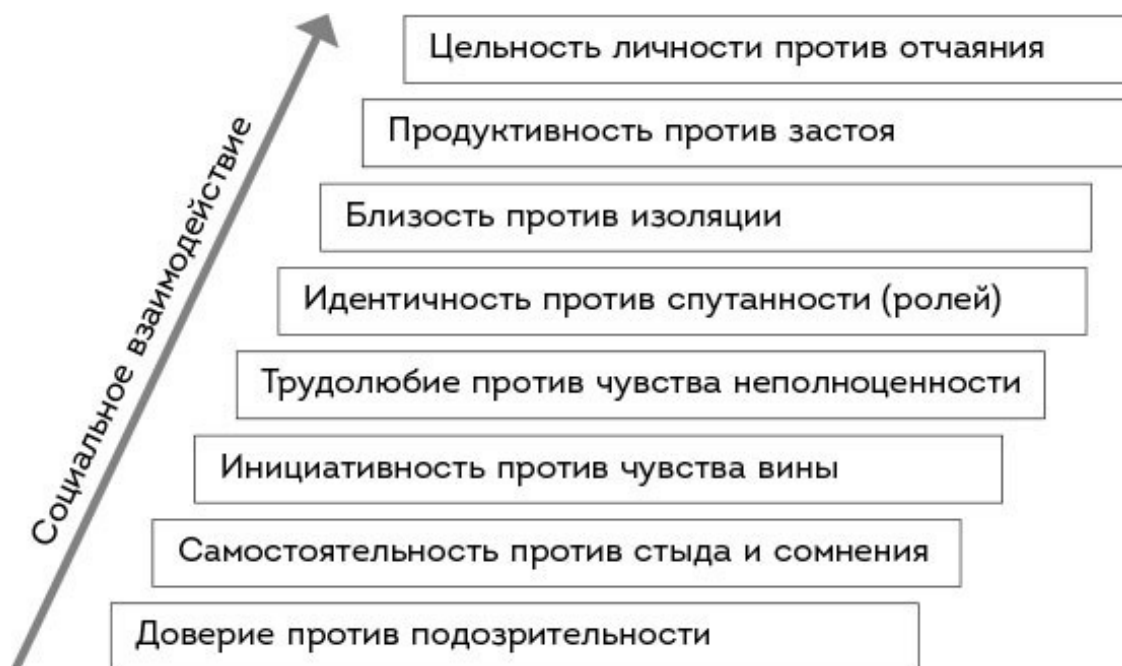


Схема стадий психосоциального развития Эрика Эриксона

Согласно теории психосоциального развития Эрика Эриксона, на первой стадии, то есть примерно до двухлетнего возраста, человек учится доверять миру и тем, кто о нем заботится. Ребенок, не усвоивший этого, впоследствии будет относиться к миру с подозрением и не сможет выстраивать по-настоящему хорошие отношения с людьми.

Если же обратиться к пирамиде потребностей Маслоу, то сразу после удовлетворения базовых физиологических нужд встает потребность в безопасности и доверии. Пока эта потребность не насыщена, достичь внутренней стабильности и тем более самореализации оказывается крайне трудно.



1. Пища, вода, отдых, сексуальное удовлетворение и прочие телесные нужды
2. Защита от физического и эмоционального вреда
3. Привязанность, чувство причастности к группе, принятие, дружба
4. Внутренние факторы: самоуважение, автономия, чувство достижения. Внешние факторы: статус, признание, внимание
5. Стремление к росту, раскрытию потенциала, самоосуществлению; желание стать тем, кем человек способен стать

#### Пирамида потребностей Маслоу

Человек по своей природе вырастает здоровым лишь на фундаменте из стабильности и доверия. Вот почему в воспитании роль родителей является первостепенной, – ведь потребность в доверии и безопасности ни за что не насытить в одиночку. И если даже родители отсутствуют, но находится кто-то, кто до конца, неотступно оберегает ребенка, – тот сможет вырасти здоровой личностью.

Однако если с главным значимым взрослым не сформировалось надежной привязанности и доверия, то отношения с другими людьми на протяжении всей жизни будут даваться с огромным трудом. Ведь привязанность и вера не могут произрасти из подозрения и тревоги.

Самый важный элемент в формировании привязанности к родителям – это «опыт экзистенциального признания и теплого принятия в собственной семье». Лишь пережив на опыте, что «я – достойный ребенок», «я – любимое существо», дитя обретает любопытство к миру и смелость пробовать новое. Но дети, пережившие жестокое обращение, редко получают подобное принятие и признание. Вместо этого они сталкиваются со стороны значимых взрослых с экзистенциальным отвержением, порицанием и унижением достоинства. И потому в их сердцах выжигается клеймо: «я – ребенок, не заслуживающий любви», «я – никудышный ребенок».

Подобное самоуничижение и самоотрицание превращает саму мысль об отделении от жестокого воспитателя в источник запредельной тревоги и ужаса. Такой ребенок искренне верит, что он ни на что не годен, а значит, никто и нигде не станет его любить. Если даже родные родители, давшие ему жизнь, так страшны и холодны, то каковы же будут чужие люди? Эта мысль парализует его страхом.

Под аккомпанемент бабушкиных заветов «дочь – существо никчемное», под укоренившимся фаворитизмом и под крылом родителей, так и не сумевших стать для меня щитом, я никогда не знала, что такое экзистенциальное признание. Нет муки горше, чем пытаться заслу-

жить у родителей подтверждение собственной ценности, которая, по сути, не должна требовать никаких доказательств. Так откуда же было взяться вере в то, что и посторонние когда-нибудь примут меня такой, какая я есть? Вместо доверия в моей душе пустило ростки неверия, и позже, уже во взрослой жизни – даже когда я стала женой и матерью, – оно продолжало сковывать меня по рукам и ногам, будто кандалы.

### **Сравнение и дискриминация**

– Девка, ты чем дома занимаешься, что брату тапочки не стираешь? Грязные же – взяла бы и быстренько простирнула!

Бабушкины попреки ежедневно сыпались исключительно на мою голову. Родная бабушка, обожавшая моего отца – второго из трех сыновей, – столь же трепетно обожала и его отпрыска, моего старшего брата. У бабушки, помимо него, было полным-полно других внуков и внучек. Но венцом творения среди них безоговорочно значился мой брат, и дискриминация, которой подвергалась я, считалась само собой разумеющейся.

Если разобрать причины этих безжалостных нападков и предвзятости до самого основания, то моей вины в них не было ни на грош. Ни то, что я родилась девочкой, ни то, что лицом пошла в отца, – не было моим выбором. Но бабушке не нравилось даже мое сходство с любимым сыном.

Обиднее же всего было то, что никто в доме и не думал останавливать бабушкину дискриминацию и холодность. В нашей семье существовала невидимая стена, которую мне не в силах было перешагнуть. А поскольку ни успехами в учебе, ни внешностью, ни талантами я не блистала, мне оставалось лишь одно – быть «хорошей дочерью». Прикрываясь щитом «хорошей дочери», я пряталась, но моя уязвленная самооценка внутри лишь разрасталась.

Снаружи я была послушной девочкой, но внутри, сталкиваясь с безжалостной несправедливостью и бессмысленными конфликтами, я слой за слоем копила гнев и ненависть – к взрослым, к мужчинам. Просто я не умела выразить это вовне. Однако с окончанием отрочества и переходом во взрослую жизнь накопленная ярость и отвращение начали прорываться наружу, застав меня саму врасплох.

Сравнение и дискриминация отравляют всех, кто в них вовлечен. Тот, кого постоянно с кем-то сравнивают, ощущает свою ущербность, а тот, кого балуют предпочтением, сперва преисполняется гордыни, но вскоре и его настигает тревога. Если с ощущением превосходства над другими дело затягивается, человек начинает мнить себя особенным существом, отличным от прочих. Так он легко впадает в высокомерие и начинает смотреть на людей свысока. Но мир полон тех, кто в чем-то непременно окажется лучше, и потому спесь довольно быстро сменяется беспокойством. Те, для кого сравнение стало привычным способом существования, обычно ведут себя заносчиво и жестко с теми, кто слабее, и, напротив, безгранично унижаются и стелются перед теми, в ком чувствуют превосходство над собой.

Когда я начала работать над собой, самое первое, что я сделала, – перестала сравнивать себя с другими. Человеку свойственно сравнивать от природы. Даже не умеющий говорить младенец, если дать ему на выбор кусочки хлеба, схватит тот, что кажется ему хоть немного больше; среди игрушек тоже выберет самую яркую и крупную.

Но счастье человек обретает вовсе не оттого, что владеет чем-то «получше» или «побольше». Счастливым становишься лишь тогда, когда получаешь то, в чем по-настоящему нуждаешься, чего искренне желаешь. Поэтому я твердо решила остановиться – и в сравнениях, направленных на себя, и в сравнениях, направленных на других.

Рождаясь, мы не выбираем ни пол, ни очередность появления на свет, ни внешность, ни способности. Мы приходим в мир с тем, что нам дано, – и есть ли что-то более горькое и возмутительное, чем быть сравниваемым и отвергаемым за то, чего ты не выбирал?

Я не хотела передавать этот мучительный опыт собственным детям. Воспитывая троих, я прилагала невероятные усилия, чтобы ни с кем их не сравнивать. И все время чутко прислушивалась к их душам – не зародилась ли там невзначай подобная мысль.

Так, оберегая их, я понемногу исцеляла собственное прошлое.

## **Заглядывая в собственную душу**

### **Типы эмоционального насилия**

- **Вербальное насилие:** в адрес ребенка звучат грубая брань, критика, унижающие достоинство высказывания, слова сравнения и дискриминации.

Примеры: «Такую, как ты, вообще не стоило рожать», «Да что ты вообще умеешь лучше младшего брата/сестры?».

- **Ребенок – свидетель домашнего насилия, посредник или «решатель» родительских ссор:** ребенок вынужден наблюдать домашнее насилие между родителями. После ссор его оставляют без объяснений, используют как инструмент коммуникации или как заложника.

Примеры: «Скажи отцу, что мать скоро уйдет из дома», «Ты должен сказать, что будешь жить только со мной», «Если бы не вы, мы бы давно развелись», «Это из-за тебя мы постоянно ссоримся!».

- **Жесткий контроль, подавление, бесконечные нотации со стороны значимых взрослых:** желания и выбор ребенка игнорируются, его беспрекословно подчиняют воле родителей.

Примеры: «Ты станешь только врачом, понял?», «Не сделаешь, как отец велит, – карманных денег не получишь!», «Хочешь увидеть мою смерть? Тогда делай по-своему», «Если не слушаешься родителей, сейчас же убирайся из моего дома!».

- **Безразличие и холодность со стороны значимых взрослых:** родители слишком заняты или поглощены домашними проблемами, и ребенок не получает от них совершенно никакого внимания. Сколько бы он ни старался, если не получает отклика и признания, он переживает экзистенциальное отвержение и впадает в апатию.

Примеры: «Я занят, отойди», «Мама/папа болеет, не смей шалить!».

## Лучше бы я пошла по кривой дорожке

### Надевая маску хорошего ребенка

Я была самой обычной, ничем не примечательной дочерью и ученицей. И дома, и в школе обо мне неизменно отзывались: послушная, тихая, хорошая. Я и сама в конце концов поверила, что это и есть моя подлинная суть. Однако на деле все мое примерное поведение было лишь щитом, которым я прикрывала глубокое чувство неполноценности и низкую самооценку.

Герой дорамы, вышедшей несколько лет назад, «Псих, но все в порядке» Мун Гантхэ – классический пример обладателя синдрома хорошего мальчика – склонности подавлять собственные чувства и во всем угождать другим, лишь бы оставаться «хорошим». Этот молодой человек, самоотверженно ухаживающий за больным братом, с готовностью берется за любую, даже самую грязную работу, но на лице его вы не прочтете ни радости, ни печали.

Синдром хорошего ребенка теснейшим образом связан с воспитательной средой раннего детства. Он произрастает из глубинного убеждения: «Если я не буду хорошим, меня не будут любить. Меня не станут признавать». Дети с этим синдромом, как правило, отчаянно жаждут любви и одобрения со стороны значимых взрослых.

Для героя дорамы «Псих, но все в порядке» Муна Гантхэ такими оковами стали слова матери: «Ты должен заботиться о больном брате. Ты для этого и родился». Смысл его существования был предопределен матерью без права выбора.

Подобное родительское бремя и ожидания постепенно заставляют человека терять самого себя. Он начинает проживать не свою жизнь, а ту, которую хотят видеть родители, – жизнь, оправдывающую их надежды. В детстве это не кажется большой проблемой: ребенок довольствуется тем, что, исполняя ожидания взрослых, получает признание как «хороший».

Однако по мере взросления, с развитием собственного «я», он вдруг обнаруживает, что совершенно не знает, что любит по-настоящему и в чем действительно силен. Подавленные эмоции и желания разъедают душу изнутри. Как итог – апатия, синдром эмоционального выгорания, депрессия.

Еще одна опасность синдрома хорошего ребенка – неспособность выстраивать личные, психологические границы. А умение возводить прочные психологические рубежи в собственной жизни критически важно для душевного здоровья. Ведь человеку необходимо чувствовать, что бразды правления собственной жизнью находятся в его руках. Однако люди с синдромом хорошего ребенка позволяют кому угодно без спроса пользоваться их сокровенным пространством и душевными силами. Это все равно что без колебаний отдать чужому человеку спальню в собственном доме. В итоге для самого себя места для отдыха уже не остается. Отсюда постоянная усталость, склонность к депрессии. А еще такие люди часто получают раны от тех, кто беззастенчиво злоупотребляет их добротой. Эти ситуации повторяются вновь и вновь, самооценка падает все ниже, и порочный круг продолжает вращаться.

Ребенок должен расти не просто «хорошим» – он должен расти здоровым и жизнерадостным. И расти по-детски – это и есть залог здоровья. А расти по-детски означает: усваивать то, что необходимо усвоить как члену общества, и развиваться в соответствии со своим возрастом. Детям от природы свойственны нетерпеливость, импульсивность, эмоциональность. Они порой капризничают, упрямятся, шалят и огорчают родителей. Задача же родителей – с любовью терпеть все это, верить в ребенка до конца и воспитывать его в верном направлении.

Только тот, кто в детстве был не просто «хорошим», а душевно здоровым ребенком, сможет вырасти во взрослого – зрелого и по-настоящему счастливого.

## **Моя иллюзия собственной независимости**

Однажды я вышла за калитку – шла к подруге делать уроки. Она жила в квартире через дорогу от нашего дома, за рыночной площадью, и у нее было полным-полно игрушек и кукол. В предвкушении того, как мы вместе сделаем домашнее задание, а потом будем играть, я в приподнятом настроении шагала через рынок, как вдруг какой-то мужчина обхватил меня за плечи. Приставив маленький нож к боку, он тихо велел идти за ним.

В голове пронеслось: попросить помощи у знакомой тетеньки с рынка? Или рвануть вглубь торговых рядов и скрыться? Но я так ничего и не смогла сделать. Он потащил меня обратно той же дорогой, откуда я пришла. Потом завел в густо заросший пустырь неподалеку от нашего дома, велел не двигаться и вдруг принялся торопливо, лихорадочно расстегивать ремень.

Вывавшись из его хватки, я со всех ног бросилась к дому – до него оттуда не было и десяти метров. Задышавшись, с колотящимся сердцем, вся в слезах, я кинулась к матери.

– Мама, там какой-то странный дядька, он меня...

Я лепетала что-то бессвязное, не зная, как объяснить произошедшее. Тогда я училась во втором классе начальной школы.

– Вот я же говорила – нечего шляться по улицам!

Мать, занятая помощью отцу по дому, бросила эти слова резко, как пощечину. Я не смогла выдать больше ни звука. Вернулась в свою комнату и плакала там одна.

«Да, верно... Я встретила того плохого дяденьку, потому что сама болталась где не надо», – думала я.

Долгое время этот случай оставался моей тайной, которую я никому не хотела рассказывать. Но, повзрослев, я узнала, что женщин, переживших нечто подобное, гораздо больше, чем можно представить.

По маминим словам выходило так: я встретила плохого дяденьку, потому что вышла на улицу. А значит, во всем виновата я сама и это моя ответственность. Мир, в котором даже то, в чем нет моей вины, в итоге оказывалось моей виной, не стал для меня надежной опорой. В дом с равнодушным отцом и вечно занятой матерью я не имела права приносить какие бы то ни было проблемы. Поэтому со всем нужно было справляться самой, без посторонней помощи.

Я была дочерью, не доставлявшей хлопот, не требовавшей к себе внимания. Но на самом дне моей души уже прорастало глубокое, всепоглощающее недоверие – я не могла довериться никому. Моя самостоятельность оказалась лишь иллюзией. Я до смерти боялась причинить кому-либо неудобство, и в то же время меня страшило, когда кто-то вторгся в мое личное пространство. Мне было мучительно трудно общаться с людьми сердцем, по-настоящему.

Поскольку я никому не доставляла хлопот, мне и в голову не приходило, что со мной самой может быть что-то не так. Однако, оглядываясь назад, я понимаю: я была не самостоятельным человеком, а человеком изолированным.

Независимый, самостоятельный человек умеет здоровым образом взаимодействовать с окружающими. В пределах своих возможностей он помогает другим, а когда нужно – сам обращается за помощью, оставаясь при этом в прочной, живой связи с миром. Это похоже на дом, в котором есть окна и двери подходящего размера: через них видно, что происходит вокруг, можно общаться с соседями, заходить друг к другу, а когда наступает ночь или бушует непогода – плотно закрыть ставни и запереть замки, оберегая собственное пространство. Вот что такое здоровая независимость: уважая личные границы, мы все же проявляем интерес друг к другу и поддерживаем общение.

Но изолированный человек подобен тому, кто заточен в крепости без единого окна. Он живет в постоянной, обостренной настороженности, словно за стенами его обители – одни

лишь враги, готовые напасть. Поэтому даже просто заботиться о собственном благополучии ему невероятно тяжело.

Изучая психологию, я узнала, что мое состояние было не независимостью, а избегающим расстройством личности. Главный внутренний мотив людей с таким расстройством – нежелание быть ранеными, и потому они выбирают одиночество. Им невыносимо оказаться в ситуации отвержения, критики, необходимости решать проблемы или вступать в конфликт – поэтому они либо избегают подобных обстоятельств, либо стараются не брать на себя ответственность. По сути, внутри них живет огромная тревога и страх, но поскольку порученное дело они все же выполняют добросовестно, их состояние редко бросается в глаза и не воспринимается как нечто серьезное.

Оглядываясь назад, я тоже с теми, с кем у меня не совпадала «химия», возводила в душе глухую стену и уже никогда не открывала сердца. И наоборот: как бы сильно я ни была привязана к человеку, если он уходил – я не пыталась его удержать. Таким образом я предпочитала заранее, превентивно отсекал любые возможные неудобства, провалы или отказы в человеческих отношениях.

Человек с подобной склонностью к избеганию, возможно, и способен обеспечить себе безопасное существование в одиночестве, но его внутренний мир при этом не растет и не взрослеет. Ведь душевная зрелость начинается именно с того, что мы учимся новому и настраиваем себя заново – через падения и ошибки. А подобная тренировка возможна исключительно во взаимодействии с другими людьми, совершенно на нас не похожими.

Но для людей с избегающими наклонностями вызов, неудача и отвержение – это слишком страшно и слишком больно. Вот они и выбирают изоляцию. Я тоже внешне вела себя как человек независимый и ответственный, но внутри, не желая больше получать раны, возводила свою собственную, никому не видимую крепость.

Начало любого решения проблемы – это признание самой проблемы и готовность взглянуть ей в лицо. В моей чрезмерной любезности и напускной независимости уживались два противоречивых чувства: отчаянное желание быть признанной другими и глубокое, застарелое недоверие к ним. Именно это и мешало мне расти и становиться зрелой личностью.

Мне нужно было набраться смелости, снять маску «хорошего ребенка» и выйти за стены своей крепости. Я должна была на собственном опыте усвоить: болезнь души, рожденную от ран, нанесенных людьми, могут исцелить тоже только люди.

Лишь пережив это напрямую, я осознала: показывать другим себя настоящую не страшно; ошибаться и терпеть неудачи не стыдно; а людей, готовых поддержать и ободрить, в мире куда больше, чем тех, кто осудит. Только пройдя через этот опыт, душа по-настоящему выздоравливает.

## **Заглядывая в собственную душу**

### **Чек-лист: синдром хорошего ребенка**

| Утверждение                                                                                                                  | Да | Нет |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| 1. С детства я часто слышал (а) похвалу за то, что я «хороший (ая)», «послушный (ая)».                                       |    |     |
| 2. Мне кажется, что я должен (на) вести себя хорошо, чтобы само мое существование имело смысл и было оправданным.            |    |     |
| 3. Кроме того, что я «хороший (ая)», у меня, похоже, нет других талантов или привлекательных черт.                           |    |     |
| 4. Мне трудно отказывать другим в просьбах или самому (ой) обращаться с просьбами.                                           |    |     |
| 5. Я настолько привык (ла) ориентироваться на чужие стандарты, что уже и не знаю, что мне на самом деле нравится, а что нет. |    |     |

|                                                                                                                                        |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 6. Мне трудно выражать гнев или раздражение.                                                                                           |  |  |
| 7. Я чрезвычайно остро и болезненно реагирую на оценки и замечания окружающих.                                                         |  |  |
| 8. В конфликтных ситуациях с другими людьми я, как правило, уступаю и терплю.                                                          |  |  |
| 9. Мне кажется, что, если я не буду «хорошим (ей)», меня никто не станет любить.                                                       |  |  |
| 10. Обязанности, связанные с семьей или работой, для меня важнее, чем собственная жизнь.                                               |  |  |
| 11. Подстраиваться под ожидания и настроение других настолько утомительно, что порой мне гораздо спокойнее и комфортнее в одиночестве. |  |  |

Если вы отметили четыре и более пунктов из этого списка, прошу вас – присмотритесь внимательнее к себе. Чрезмерное стремление быть хорошим может оказаться защитным механизмом, призванным укрыть ваше уязвимое внутреннее «я». Неустанные попытки соответствовать чужим меркам способны исподволь подтачивать душевное здоровье. Вместо того чтобы любой ценой быть «хорошим человеком», важно научиться жить в согласии с самим собой – жить, оставаясь собой.

## Больше не могу молчать

### Рухнувшие мечты и надежды

Родители, уверовавшие в то, что корень всех зол – бедность, трудились не покладая рук, зарабатывая и откладывая деньги. Словно деньги и были той самой пуповиной жизни – тех, кто в доме не приносил дохода, не жаловали. Родители желали нам только одного: чтобы мы непременно обзавелись профессией, дающей стабильный, гарантированный заработок. Поэтому мой брат, обожавший кино и литературу, и я, на первый взгляд ничем не примечательная, были для отца постоянным источником тревоги.

В ту пору мне нравилось рисовать и мастерить. Когда приходили двоюродные сестры, мы всегда вырезали бумажных кукол и придумывали для них наряды с украшениями, а перед Рождеством я ночами напролет собственноручно рисовала и раскрашивала открытки, чтобы подарить их одноклассникам.

Выросшая в вечном оглядывании на других, я поневоле стала до крайности чувствительна к родительским взглядам, жестам, выражению лиц. Я никогда не позволяла себе того, что могло бы им не понравиться. Я не хотела, чтобы меня ругали, и еще меньше – вносить раздор в дом. Поэтому о живописи я и заикнуться не смела. С самого раннего детства мне мечталось ходить в художественную студию, но я знала: мне не позволят.

Шло время, я стала старшеклассницей, но страсть к рисованию никуда не исчезла. Я в одиночестве перерисовывала картинки из журналов и комиксов, и желание разгоралось лишь сильнее. Часы, проведенные за рисунком, были для меня настоящим счастьем. Мне так хотелось хотя бы раз позаниматься по-настоящему, в настоящей художественной школе.

Я мучилась несколько месяцев. Колебалась, переживала, изводила себе душу – и наконец собрала всю свою смелость, какой, наверное, и не было у меня за всю жизнь. В те времена мать не могла потратить и лишней тысячи вон, но в этой ситуации она была бессильна.

Я ведь не просила модные дорогие джинсы или фирменные кроссовки. Я не спускала все карманные деньги в комикс-кафе или игровых залах. И все же я стояла перед отцом на коленях, словно преступница. Словно ребенок, совершивший нечто совершенно непозволительное. Едва слышным, севшим до шепота голосом я выговорила: хочу учиться рисовать, пожалуйста, отправьте меня в художественную школу.

– Да куда уж тебе рисовать! Много ты нарисуешь-то!

Отец проговорил это с таким выражением лица, будто я была самым никчемным существом на свете. Следом потянулись бесконечные нотации о том, что искусство – удел безмозглых дураков, у которых вместо мозгов навоз.

Конечно, я и не ждала, что отец с ходу даст согласие. Но мне казалось, он хотя бы проявит малую толику интереса: «Ну, если у тебя есть что-то нарисованное, покажи». Я думала, что смогу как-то убедить родителей теми рисунками, что накопились у меня за эти годы. Но это оказалось лишь моей наивной иллюзией.

Этот случай стал поворотным. Я захлопнула двери своей души окончательно. «Вот оно что... Отцу совершенно нет дела до того, что творится у меня внутри. Что ж, и я больше никогда не обращусь к нему ни с какой просьбой», – поклялась я себе. И с тех пор между нами не случилось больше ни одного глубокого разговора. Так я решила отомстить отцу, для которого деньги оказались важнее мечты собственного ребенка.

## **По-настоящему больно было от равнодушия**

Причина, по которой отец так глубоко ранил меня, вовсе не в том, что он не отдал меня в художественную школу. Если бы тогда он проявил хоть немного внимания, если бы сначала выслушал меня, а потом уже высказал свое мнение, – даже не пойдя я в ту студию, эта рана не осталась бы во мне на долгие годы такой мучительно ноющей.

Больше всего меня злило и печалило то, что отец был ко мне «абсолютно равнодушен». Если бы он хоть немного наблюдал за мной с интересом, то непременно заметил бы, что у меня есть способности к рисованию. Но он ничего не знал. Вернее, даже не пытался узнать. Это равнодушие вонзилось мне в сердце отравленным клинком.

Чего дети по-настоящему ждут от родителей – так это безусловного внимания к себе и времени, проведенного вместе. Ради этого внимания они порой демонстрируют проблемное поведение, капризничают, упрямятся. Однако многие родители не понимают этих детских сердец. Вместо того чтобы услышать, они пытаются жесткими наставлениями исправить поведение или задобрить ребенка материальным вознаграждением. Такой подход лишь наносит детской душе еще более глубокие раны.

Став матерью, воспитывая собственных детей, я узнала: темперамент и склонности ребенка проявляются с самого раннего возраста. Один обожает людей, другой боится незнакомых мест, третий любит тихо читать книжки или рисовать, четвертый – возиться с животными или машинками. Даже при самом малом внимании и наблюдении склонности каждого моего ребенка были видны совершенно отчетливо, и с годами, пусть их внешние проявления и менялись, по сути своей они оставались прежними.

Мои же родители не имели ни малейшего понятия ни о чем: о чем я думаю, что меня тревожит, что я люблю, а что терпеть не могу. Их равнодушие причиняло мне боль и превращало само мое существование в бессмыслицу.

Этот случай разом уничтожил для меня всякий смысл быть послушной и хорошей дочерью. Я ведь надеялась: если буду слушаться и вести себя примерно, то когда-нибудь они обратят внимание и на мою душу. Когда эта надежда разбилась вдребезги, мне расхотелось быть хорошей. Так я закрыла дверь своего сердца, отказавшись от любого общения внутри семьи.

## **Время, когда рушатся иллюзии о взрослых, – отрочество**

Многие родители боятся подросткового возраста своих детей. Потому что именно в эту пору начинается детский бунт. Однако с точки зрения стадий человеческого развития подростковое сопротивление – явление совершенно естественное. Примерно к этому возрасту мышление ребенка достаточно созревает, чтобы он начал отчетливо замечать несправедливость и противоречия, царящие в родительском доме.

В детстве родители – это и небо, и закон, и истина в последней инстанции. Но по мере того как ребенок растет, читает книги, набирается в школе иного опыта и знаний, он начинает осознавать: мир, показанный родителями, – далеко не все. Тогда он может выплеснуть разочарование в том мире, который знал прежде, и захочет строить жизнь по собственным меркам. А в эту пору родительский мир и мир, желанный ребенку, часто не совпадают. Из этого столкновения и рождается то, что мы называем отрочеством.

Сказанное означает и другое: вовсе не каждый ребенок непременно проходит через яростный бунт. В семье, где выстроено здоровое общение, где ребенку мягко объясняют, что и родители бывают в чем-то несовершенны и уязвимы, и где поддерживают его стремление к здоровой самостоятельности, – в такой семье дети не сворачивают на кривую дорожку без причины.

Встречаясь с детьми, проявляющими проблемное поведение дома, психотерапевты часто говорят, что настало время «отдавать долги». Время пожинать плоды, возвращенные из семян, посеянных родителями.

Если вдуматься, тот самый пугающий подростковый бунт – «синдром восьмиклассника», о котором шутят, что он страшнее северокорейской угрозы, – не является ли он закономерным итогом родительской алчности? Итогом того, что ребенка непосильно нагружали учебной, гнали по пути конкуренции и сравнений, или же результатом беспричинного равнодушия, дискриминации и подавления.

К тому возрасту ребенок уже всем телом и душой чувствует: то, что ему давали, не было настоящей любовью. И еще отрочество – это время, когда вырываются наружу последствия эмоциональной депривации и отсутствия душевного общения в семье.

С переходом в среднюю школу у детей не только вытягивается тело, но и растет та внутренняя проницательность, что позволяет видеть события и явления под разными углами и понимать их глубину. Они обретают способность – опираясь на собственные ценности и представления – судить, что правильно, а что нет.

Я тоже, лишь став старшеклассницей, осознала: та дискриминация по полу, которой я подвергалась дома, вовсе не повсеместная норма. И конфликт между свекровью и невесткой есть далеко не в каждой семье. И далеко не все родители ссорятся так же часто, как мои. Но сильнее всего меня поразило другое: оказывается, не все родители так же холодны и деспотичны со своими детьми.

### **Дети тоже гnevаются и мстят**

– Да хватит уже реветь!

В больнице, едва завидев шприц, я сжалась от ужаса и разревелась в голос. С раннего детства голос у меня был необычайно зычный, и когда я закатила рев, от которого, казалось, вот-вот рухнут больничные стены, растерянная мать замахнулась и ударила меня. Мне часто доставалось от нее за то, что я слишком много плакала.

## **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.