ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

ТАНЯ ТАНК

ВАШИ РОДИТЕЛИ ИДЕАЛЬНЫ, А ВОТ ВАС БУДТО В РОДДОМЕ ПОДМЕНИЛИ?

ВЫ РОСЛИ КАК ТРАВА И ВСЮ ЖИЗНЬ «ВЫЖИВАЛИ»?

С ВАС ПЫЛИНКИ СДУВАЛИ, НО ВАША ЖИЗНЬ ПОЧЕМУ-ТО НЕ ЗАДАЛАСЬ?

В 30 ЛЕТ БОИТЕСЬ КУПИТЬ ДЖИНСЫ БЕЗ МАМИНОГО СПРОСА?

БРОСИЛИ РАБОТУ, ЧТОБЫ СЛУЖИТЬ ПАПЕ?

СЧИТАЕТЕ СЕБЯ КРУГОМ ВИНОВАТЫМ? И ЧАСОВНЮ ТОЖЕ ВЫ РАЗВАЛИЛИ?

МОЯ ТОКСИЧНАЯ СЕМЬЯ

как пережить нелюбовь родителей и стать счастливым



#ТОКСИЧНЫЕ_РОДИТЕЛИ
#РОДИТЕЛИ_МУЧИТЕЛИ
#БОЙСЯ_Я_С_ТОБОЙ
#НАРЦИСС
#ПСИХОПАТ
#АБЬЮЗ

18+

Таня Танк

Моя токсичная семья: как пережить нелюбовь родителей и стать счастливым

Серия «Психология для жизни»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66636470
Моя токсичная семья: как пережить нелюбовь родителей и стать счастливым / Таня Танк: АСТ; Москва; 2021
ISBN 978-5-17-135710-8

Аннотация

…Как вы себе представляете плохих родителей? Это те, которые бьют и пьют?

Читая ваши письма, я увидела, что насилие над детьми многолико и скрывается за фасадом как агрессии и равнодушия, так и жертвенной любви. Растете ли вы как трава или вам подают завтрак в постель, делают ли из вас второго Моцарта или «выковывают характер» пинками и оскорблениями – результат примерно один, плюс-минус.

Так вот почему многие из нас, взрослых, несчастливы! Вот почему мы не знаем, в чем наше призвание, нездоровы душевно

и физически, живем и общаемся с людьми, которые нас не любят, используют, унижают!

Вот откуда низкая самооценка и ощущение никчемности.

Вот откуда самоедство, зависть, разъедающая душу вина.

Вот откуда стыд «не соответствовать».

Кризисы и жизненные тупики…

Психосоматические болезни, депрессии, неврозы…

Панический страх одиночества…

И вот откуда социальные проблемы!

Не видите связи? Читайте и увидите.

Считаете, что вас это не касается? Опять же прочитайте и убедитесь. Пока скажу одно: насилие над детьми – в той или иной мере – творится почти за каждой дверью…

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Предисловие 10
Вспомнить все, или Каким было ваше детство? 29
ГЛАВА 1 37
Потворствующая гиперопека 39
Доминирующая гиперопека 53
Гипоопека 64
Воспитание в культе болезни 73
Противоречивое воспитание 78
Внушение чувства вины 80
Пристыживание 95
Лишение личного пространства 110
Злоупотребление доверием, вероломство 118
Блокирование диалога, запрет на эмоции и самостоятельное мышление 121
Бойкот 136
Запугивание 138
Проклятия, «психологическое убийство» 142
Ругань, оскорбления 148
Подвергание опасности, отказ в защите 150
Неглект 156
Пищевое насилие 167
Насилие в учебе, профориентации 176

Изолирование, раздруживание 189
Критика внешности, уродование 207
Дестабилизация, изоляция 213
Жестокость к животным 217
Физическая жестокость 221
Сексуальное злоупотребление и насилие 240
Детство прошло, а насилие осталось 264
ГЛАВА 2 270
Для чего мы рожаем детей. Явные и скрытые мотивы 273
Какими бывают плохие родители 301
Эмоционально нестабильные 304
«Идеальные» 306
«Играющие» и «наигравшиеся» 318
Равнодушные 321
Травмированные 340
Почему они такие? 345
Глава 3 354
Нереализованная сепарация 360
Сложности в создании отношений 392
Проблемы с физическим здоровьем 413
Проблемы с душевным здоровьем 424
Проблемы самореализации 461
Финансовые проблемы 475
Глава 4 480
Как мы прозреваем 480

Ответственность: где родительская, а где ваша? 511
Прощать или нет? 517
А что скажут «все нормальные люди»? 529
Восстановление, формирование здорового Я 541
Возвращаем способность чувствовать 544
Возвращаем способность свободно мыслить 549
Какими нам не дали стать, но какими мы можем стать 561
Перестройка отношений с родителями 568
Дистанцирование 571
Пауза в общении 580
Полный разрыв 582
Свободны или… не совсем? 587
Вместо послесловия 589
Азбука абьюза 600
Полезная информация 612
Я в Сети 612
Мои книги 613
Группа поддержки 616
Вебинары и Клуб друзей Тани Танк 617

Таня Танк
Моя токсичная семья: как пережить нелюбовь родителей и стать счастливым

© Танк Таня, текст
© ООО «Издательство АСТ»

Я ищу не утешительных выводов, а правды. И во имя этой правды утверждаю, что из всех жребиев, выпавших на долю живых существ, нет жребия более злосчастного, нежели тот, который достался на долю детей.

Михаил Салтыков-Щедрин. Пошехонская старина

У всех давно ворота, сударь, заперты и собаки спущены. Вы думаете, они дело делают либо Богу молятся? Нет, сударь! И не от воров они запираются, а чтоб люди не видали, как они своих домашних едят поедом да семью тиранят. И что слез льется за этими запорами, невидимых и неслышимых!

Александр Островский. Гроза

Детство – это не рай, это драма. Если бы человек мог подсчитать все унижения, несправедливости и

обиды, которые ему пришлось испытать за свою жизнь, оказалось бы, что львиная их доля приходится именно на «счастливое» детство. Без ясного, пережитого во всей полноте детства искалечена жизнь человека.
Януш Корчак, педагог

Многие думают, что детство было самым лучшим и приятным временем их жизни. Но это не так. Это самые тяжелые годы, поскольку тогда человек находится под гнетом дисциплины и редко может иметь настоящего друга, а еще реже – свободу.
Иммануил Кант, философ

Он говорил мне: «Если б я стал президентом, мама бы сказала: “Маловато, Коля, вот если бы ты властелином мира стал…”». Этот парень в 27 лет выбросился из окна.
Из рассказа читательницы

Из всех вообще безнравственных отношений – отношение к детям как к рабам есть самое безнравственное.
Георг Вильгельм Фридрих Гегель, философ

Главная опасность для неокрепшей детской психики – неокрепшая взрослая.
Из Сети

Я осуждаю всякое насилие при воспитании юной души. В суровости и принуждении есть нечто рабское, и я нахожу, что то, чего нельзя сделать с помощью разума,

осмотрительности и уменья, никак нельзя добиться силой.

Мишель де Монтень, философ

Мать может дать жизнь и может забрать жизнь. Она та, кто порождает жизнь, и та, кто уничтожает; она может творить чудеса любви – и никто не может причинить больше боли, чем она.

Эрих Фромм, философ

Дети – это завтрашние судьи наши.

Максим Горький

Предисловие
Золотой запас счастья

…Как вы себе представляете плохих родителей? Кто они – наркоманы, алкоголики, уголовники? Что они делают – морят голодом, бьют, отправляют к бабушке лесом, где водятся волки, или в декабре гонят за подснежниками?

Вот уж не думала, что буду писать о плохих родителях. Эта сторона мира начала для меня открываться каких-то пять-шесть лет назад, когда читатели моей книги «Бойся, я с тобой» начали присылать истории о своем детстве.

Читая исповедь за исповедью, я все больше смотрела вокруг себя другими глазами. Я увидела, насколько распространено насилие над детьми и что оно – в той или иной мере – творится почти за каждой дверью. И что вопиющие случаи, о которых мы регулярно слышим в новостях, – лишь вершина айсберга. И что в моей детсадовской группе и классе далеко не один-два ребенка страдали от жестоких, равнодушных, безответственных родителей, как я считала раньше. Что скорее наоборот, единицы росли в относительно здоровых семьях!

Картина мира в очередной раз шокирующе расширилась.

Я начала понимать, почему многие из нас несчастливы, нереализованны, нездоровы душевно и физически, живут и общаются с людьми, которые их не любят, используют, унижают.

Откуда низкая самооценка.

Откуда ощущение никчемности.

Откуда самоедство, зависть, разъедающая душу вина.

Откуда панический страх, «что скажет княгиня Марья Алексевна».

Откуда стыд «не соответствовать».

Откуда кризисы и жизненные тупики.

Откуда психосоматические болезни, депрессии, неврозы.

Откуда парализующий страх одиночества.

Откуда социальные проблемы.

Эти вершки – то есть очевидные признаки душевного неблагополучия – не выросли из ниоткуда. Нет, не «такими уж уродились». Эти вершки взошли из корешков, посеянных нашими родителями. И «безобидный» невротик, и убийца-психопат, от зверств которого мы содрогаемся, – плоды родительской нелюбви.

…После того как вышла моя книга «Бойся, я с тобой», вы стали часто задавать мне вопрос: откуда берутся деструктивные и тяжело травмированные люди? Как и все мы, они родом из детства. Поясню на примерах из литературы. Почи-

тайте про бесконечную череду унижений и побоев, которым подвергся юный Хитклиф. Мысленно вдохните удушливую атмосферу дома Кабанихи и оцените результат такого «воспитания» – абсолютно безвольного Тихона. Вспомните подковерные игры в «Господах Головлевых».

Наверно, невозможно выйти в жизнь, не пережив в детстве и юности каких-то неприятных событий, но между разумным количеством стрессов, которые формируют устойчивую, конструктивную личность, и валом травмирующих воздействий, под которой погребается хрупкая душа ребенка, – пропасть. Словом, т**о, каким станет человек, во многом зависит от того, как к нему, маленькому и юному, относились родители или другие значимые взрослые.**

«Объяснения почти всех *расстройств личности*[1] очень сходны: их суть в систематическом плохом отношении в период детства и отсутствии любви», – пишет американский психотерапевт Рональд Комер.

«В глубине души взрослых, которые пережили в детстве абьюз, даже если впоследствии эти люди добились успехов в жизни, продолжает жить испуганный и бессильный ребе-

[1] Значение терминов, выделенных курсивом, читайте в Азбуке *абьюза* в конце книги. Тем, кто читал мою трилогию «Бойся, я с тобой» и книгу «В постели с абьюзером», эти понятия хорошо знакомы.

нок», – утверждает Сьюзен Форвард, американский психотерапевт, автор книги «Токсичные родители»[2].

Вот почему слова Салтыкова-Щедрина, вынесенные в эпиграф, я считаю нисколько не преувеличенными. Да, так и есть: дети – самые бесправные, зависимые и беззащитные существа. Родительская нелюбовь и злоба отравила детство многих из нас и продолжает отравлять наши жизни и теперь. Да, терапия творит чудеса, но пока что наука не придумала, как отмотать время к точке поломки, провести в ней ремонтные работы, «перепрошить» личность и дать человеку возможность прожить украденные годы заново.

При этом детям запрещено показывать, что они страдают! От них ждут сверкающих счастьем глаз, бесконечной благодарности за детские годы чудесные и любви к родителям. Но и выросшим детям приходится столкнуться с большим сопротивлением общества, если они пытаются подвергнуть сомнению родительскую любовь, решаются рассказать о пережитом плохом обращении и признать своих родителей плохими, нелюбящими, деструктивными, токсичными, эмоционально незрелыми, абьюзивными[3]. Едва мы начинаем мыслить самостоятельно, делать первые болезненные открытия, как нам говорят:

---

[2] Пер. Accion Positiva.

[3] В книге все эти слова я использую как синонимы.

«Детство – лучшая пора жизни».

«Лучше нет дружка, чем родная матушка».

«Какими бы ни были родители – это святое».

«Родители все это делали для твоего же блага, чтобы человеком вырос».

«Родители любили, только не показывали этого».

«Ты никому по-настоящему не нужен, только родителям. Они всегда поймут, помогут и утешат».

«Мы перед родителями в вечном долгу».

Предельно откровенно размышляет об этом Салтыков-Щедрин в автобиографичной «Пошехонской старине»:

«Если дать веру общепризнанному мнению, то нет возраста более счастливого, нежели детский. Детство беспечно и не смущается мыслью о будущем. Ежели у него есть горе, то это горе детское; слезы – тоже детские; тревоги – мимолетные. Посмотрите, как дети беззаботно и весело резвятся, всецело погруженные в свои насущные радости. Жизнь их течет, свободная и спокойная, в одних и тех же рамках, сегодня как вчера, но самое однообразие этих рамок не утомляет, потому что содержанием для них служит непрерывное душевное ликование. Все действия детей свидетельствуют о невозмутимом душевном равновесии, благодаря которому они мгновенно забывают о чуть заметных горестях, встречающихся на их пути.

Так гласит общепризнанное мнение. Так долгое время думал и я, забывая о своем личном прошлом. Беспечно резвиться, пребывать в неведении зла, ничего не провидеть даже в собственном будущем, всем существом отдаваться наслаждению насущной минутой – разве возможно представить себе более завидный удел? Но чем больше я углублялся в детский вопрос, чем чаще припоминалось мне мое личное прошлое и прошлое моей семьи, тем больше раскрывалась передо мною фальшь моих воззрений.

Я знаю, что в глазах многих выводы, полученные мною из наблюдений над детьми, покажутся жестокими. На это я отвечаю, что ищу не утешительных выводов, а правды. И, во имя этой правды, иду даже далее и утверждаю, что из всех жребиев, выпавших на долю живых существ, нет жребия более злосчастного, нежели тот, который достался на долю детей.

Дети ничего не знают о качествах экспериментов, которые над ними совершаются. Они не выработали ничего своего, что могло бы дать отпор попыткам извратить их природу».

Армия, охраняющая священную корову «детства золотого», бьется за нерушимость этого мифа. Бьется бессознательно, потому что кто в армии? Те же самые «униженные и оскорбленные» – выросшие дети нелюбящих родителей, которые сейчас унижают уже своих детей, а те передадут эстафету насилия дальше…

Многие выросшие дети буквально давятся обидой, но такой… бессознательной, что ли. Сдерживают глухо рокочущую злость, ища и находя причины плохого отношения родителей, доказывая себе и другим, что это плохое на самом деле было хорошим – и уж в любом случае «заслуженным». Ведь признаться себе, что тебя не любили родные мать и отец, – это страшно, стыдно. Отказаться от этой иллюзии – потерять точку опоры… зыбкой и неверной опоры, но другой-то нет.

А чтобы поделиться с другими, что к тебе плохо относились мама с папой, – об этом и речи не идет. Никто же не поймет! Укоризненно покачают головой, напустятся с нотацией, вздохнут о черной неблагодарности выросших детей, ткнут носом в недостатки – «а что ты сделал, чтобы тебя не били?»

А ведь такую тяжелую работу, как пересмотр отношений с родителями, человек начинает вовсе не из стремления «все обгадить» или «переложить на маму и папу ответственность за свои неудачи»! Вот что пишет моя читательница:

«С чего все началось у меня? Появилось ощущение, что жизнь не клеится, нет счастья, не понимаю, куда двигаться дальше. Конечно, я решила: причина в том, что я какая-то не такая. Мне это с детства было вдолблено. Надо себя пере-

делать, и будет мне счастье.

Я стала искать, что именно во мне не так и как это исправить. Психологи, тренинги, книги. И во время этого поиска то тут, то там всплывала тема «все проблемы из детства». Так очень постепенно представление «родители все для меня делали» трансформировалось сначала в «вот тут они были не правы, но это для моего блага», потом в «они поступали плохо, но не ведали, что творили», а дальше шаг за шагом я пришла к пониманию их деструктивности и ее последствий для меня».

И это осознание – не прихоть любителя порефлексировать, а непременное условие для того, чтобы распрямиться в полный рост, вернуть себе себя, прожить радостную и созидательную жизнь! Человек идет к этому осознанию, со скрежетом и болью преодолевая не только сопротивление общества, но и свое собственное. Не очень-то легко отказаться от самоуспокоительных иллюзий и с широко открытыми глазами принять факт, что твои родители не любили тебя и относились к тебе плохо… И тут со своими медвежьими услугами нам на помощь спешат *психологические защиты*:

– *Рационализация*. «Любили, но не показывали этого. Это только в «Санта-Барбаре» все постоянно про любовь друг к другу говорят», «Я был несносным ребенком, вот и доводил родителей до белого каления».

«Мы находим «веские причины» происходящего, пытаясь

сделать его менее болезненным или менее неудобным. Вот типичные примеры рационализации:

– Если отец кричал на меня, то это потому, что мать постоянно ворчала и выводила его из себя.

– Мать пила, потому что чувствовала себя очень одиноко. Мне надо было проводить больше времени с ней.

– Отец бил меня, но не для того, чтобы причинить мне вред, а чтобы преподать урок.

– Мать не обращала на меня ни малейшего внимания, настолько она была несчастна.

– Я не могу винить отца в том, что он злоупотреблял мной. Моя мать отказывала ему в сексе, а вы же понимаете, мужчинам это необходимо.

Все эти *рационализации* производятся нами, чтобы сделать неприемлемое приемлемым», – пишет Сьюзен Форвард.

Вот пример, как строится *рационализация*:

«Мама все детство била меня, унижала. Объятий и слов любви не было. Но в младенчестве она любила меня, я уверена. Просто потом, видимо, разочаровалась.

Нам говорили, что бить детей – это не унижение, а мера воспитания. И я всегда оправдывала поступки мамы. Вот честно, вообще никогда не обижалась и воспринимала как должное.

А в общем, она отличная мама. Думаю, что абсолютно каждый, кто с ней знаком, видит перед собой святого человека. Потому как она – воплощение человечности, доброты,

отзывчивости… Причем это так и есть. Она всегда первая несется к соседям и знакомым с помощью. Очень милая, воспитанная, наивная. Тонкая душа. И если я скажу кому-либо из общих знакомых, что у нас недопонимание, – я получу шквал неодобрения и осуждения».

«Била, унижала» и «тонкая душа» – как так? Поясняет психолог Наталья Рачковская:

«*Рационализация* всегда строится на логических ошибках, и только увидев их, можно увидеть в истинном свете и всю картину. В данном примере женщина делает вывод, что ее мать – отличная на основании ее поведения с другими людьми. Но «мама» и «соседка» – это разные социальные роли, можно быть хорошей соседкой, но плохой мамой, как и наоборот. Если вы понимаете, что тоже попали в такую ловушку, выбраться из нее помогут вопросы: «Почему я считаю, что она была хорошей мамой? Что именно хорошего она делала как мама? А что плохого? А хорошие мамы поступают вот так (плохо)? Проявляла ли она по отношению ко мне человечность, доброту, отзывчивость? Как именно?»

– *Забвение (отрицание)*. От многих слышала, что они отрывочно помнят события аж до 10–14 лет, а некоторые – вообще ничего! Оказывается, «забывая» плохое[4], мы отрицаем

[4] Не отсюда ли растут ноги у распространенного мнения, что дети ничего не помнят, поэтому с ними что ни делай – им как с гуся вода? На самом деле для детей из нормальных семей даже самые ранние годы не становятся черной дырой «беспамятства».

то, что не осознали[5]. Меж тем большинство взрослых, выходцев из токсичных семей, «не помнят» лишь в качестве самозащиты, но могут вспомнить и нередко вспоминают…

– *Идеализация.* Практикующие психологи подметили: тот, у кого нормальные отношения с родителями, как-то спокойно, негромко любит и уважает их. Когда же у человека «идеальная мама» и «лучший в мире папка», когда восхищение чрезмерно – это для специалистов сигнал, что все не так радужно, как пытается показать пациент и как нередко он сам себе это представляет.

– *Перенос.* «Все вокруг плохие, только мама хорошая», – часто думают дети таких родителей и всю накопленную злость и обиды, в которых не могут признаться даже сами себе, вымещают на тех, кто подвернется под руку: собственных детях, друзьях, подчиненных.

– *Регрессия.* Если мы недополучили любви и заботы от наших родителей, мы можем пытаться дополучить их от другого человека. Кто не встречал женщин, которые ищут «папочку» – мужчину намного старше, с которым они хотят быть «малышкой» и ощущать себя «за каменной стеной»?

---

[5] Это реакция незрелой психики. В отличие от более зрелой психзащиты – вытеснения – когда мы задвигаем в дальний угол памяти переживания о тяжелых событиях, которые тем не менее помним.

– *Компенсация.* Это *психологическая защита* людей-«достигаторов». Они пытаются восполнить недостаток родительской любви и признания, добиваясь любви и признания всего мира. Причем представление о любви всего мира может быть ну очень специфическим – например, как у Гитлера.

…Признать себя пострадавшим от родительской нелюбви и насилия – шаг, требующий большого мужества. По пути к этому осознанию – а оно нередко идет годами! – приходится «распаковать» подавленную злость, научиться жить сначала с ней, а потом с ощущением опустошенности, безнадеги, необратимой поломки. Это временный этап, но чтобы его пережить и выйти к свету, нужны немалые силы.

Словом, цена прозрения высока, но, видимо, это тот случай, когда она оправдана. Ведь варианта лишь два. Или пройти этой тяжелой дорогой перемен и начать улучшать свою жизнь. Или по-прежнему прятаться в защитной идеализации, отрицании, *рационализации* – правда, ценой своей жизни…

Наблюдаю, как некоторым очень не по душе, что о родительской нелюбви и насилии наконец заговорили. «Объективная картина, возможно, не всегда такая, как рисуют авторы историй, обвиняющих родителей», – пишет комментатор

моего блога. Другие надменно цедят: «Сколько можно припоминать матери, что не купила прокладки?»

Но ведь если у человека не «болит», когда у него все хорошо или хотя бы нормально во взрослой жизни, ему и в голову не придет жаловаться, обвинять, писать исповеди и зависать в тематических блогах. Нет в этом ничего интересного и приятного.

«Нельзя возлагать вину исключительно на родителей, есть и другие лица в семье – бабушки, тетушки», – пишет комментатор.

Как же хочется переложить все на бабушек и тетушек, а еще лучше – доказать, что этот Дэмьен с числом 666 на лбу народился в чудесной семье из ниоткуда! Но ведь не зря значимыми людьми для ребенка считаются родители или «лица, их заменяющие». И условные бабушка или тетушка, если они их не заменяли, при всем желании не могут «перебить» основного родительского посыла.

«Не всегда нарциссы вырастают от травм и недолюбленности. Очень часто – от излишней любви», – пытается защитить токсичных родителей другой комментатор.

Нет, никогда от любви не вырастет ничего плохого. От суррогатов любви, от «впопуцелования» – да, и в своем месте я расскажу, как это происходит.

«Никакие родители не идеальны, – пишет комментатор

моего блога. – Их любовь не гарантия счастья, хотя молодые психологи с апломбом заявляют, что достаточно любить ребенка и во всем поддерживать – и все будет хорошо. Это не так.

И объективности нет, если слушать только одну сторону. Вот героиня истории обвиняет родителей в издевательствах, физическом насилии и сексуальных домогательствах. А сама в 29 лет живет и толстеет за счет родителей и бабушки, которая, может, как раз все и испортила, а не родители. Родителям, которые любили и заботились, читать такое тяжело. В конце жизни многие окажутся на их месте, ибо идеальности нет ни у кого».

Далее женщина приводит мнение психолога Сергея Степанова:

«Полагаю, что в действительности, за исключением вопиющих клинических случаев, ситуация не столь драматична. Любые родители (включая и признанных теоретиков воспитания) не безупречны и уязвимы для претензий. Однако чаще всего претензии такого рода – лишь способ перекладывания ответственности за свою личностную несостоятельность и незадавшуюся жизнь».

А вот на мой взгляд, следствие неотделимо от причины! Ну не с чего ребенку, к которому относились с вниманием, вырасти «личностно несостоятельным» с «незадавшейся жизнью»!

Да никто и не требует от родителей безупречности-идеальности! Но между небезупречностью и *абьюзом*, преступлением против личности лежит пропасть и «полагать, что ситуация не столь драматична» – наверно, не видеть очевидного. Или не хотеть видеть?

С какой целью некоторые психологи пытаются убедить нас в том, что мы преувеличиваем и клевещем на наших вполне нормальных родителей? А может, они… убеждают в этом самих себя? Сами живут в отрицании, *рационализации* – а может, и в страхе того, что выросшие дети вскоре и им зададут неудобные вопросы? Не исключено, что уже и задали…

Другая тема, которую продавливают некоторые психологи: неважно, каким было твое детство, ты давно взрослый, так что хватит винить родителей, встань и иди. Совет звучит столь же цинично, как слова Иудушки Головлева умирающему брату: «А ты возьми да и прибодрись! Встань да и побеги! Труском-труском!» Далеко ли убежишь на психологических обрубках ног? Ведь детство – это и есть наши психологические ноги или, точнее, корни.

Возможно ли «расчленить» свою личность, волевым усилием отбросив и обнулив основополагающий психологический опыт детства?

Возможно ли убедить себя в том, что ноги – крепки и сильны, когда ты на них еле держишься?

Да, все это возможно, особенно если с детства сформировалась привычка городить психзащиты и хоронить эмоции глубоко внутри, как это обычно и бывает у детей плохих родителей. Но если эти эмоции не извлечь на свет божий, то такой самообман выйдет боком. Накроют и в итоге добьют проблемы с физическим и душевным здоровьем.

…Многие считают, что плохие родители – это люди с «низкой социальной ответственностью», пьющие, неработающие, у которых дети растут как трава. Однако деструктивное воспитание – это далеко не всегда заброшенность. Оглянитесь. Вокруг полно благополучных с виду семей, где детей не бьют и не держат впроголодь и тем не менее калечат их души, порой необратимо. Поэтому, когда я слышу «ребенка обожали, а он вырос моральным уродом», я предлагаю не путать любовь с «расшибанием в лепешку» и не считать благополучными «дрессированных», «идеальных» детей. Печально, что подобными ребятами восхищаются, этот стиль воспитания берут на заметку другие родители. А ведь…

«Цель родительского воспитания – обеспечить ребенку не успех и карьеру, а любовь, безопасность и надежность, создать ему неприкосновенный, золотой запас счастья, крепкий тыл», – пишет учитель и публицист Ирина Лукьянова.

И значение этого золотого запаса счастья нельзя переоценить. Известный литературовед Игорь Золотусский до семи

лет рос в хорошей семье, но в 1937 году его отца и мать арестовали, а его самого поместили в детдом – по его словам, «лагерь без колючей проволоки», где «единственным методом воспитания было насилие». Впоследствии Золотусский говорил, что именно то, что его раннее детство прошло подле любящих родителей, позволило ему выжить и состояться.

«Наши родители сеют в нас ментальные и эмоциональные семена. В некоторых семьях это семена любви, уважения и независимости. Но во многих других семьях сеют зерна страха, задолженности и вины. Когда вы выросли, те невидимые семена проросли, и наверняка эти сорняки нанесли ущерб вашим отношениям, карьере или семье; несомненно, они подточили вашу уверенность в себе и самоуважение», – пишет Сьюзен Форвард.

Если у ребенка было хорошее детство, он на своем золотом запасе счастья выберется из большинства жизненных передряг. Но если тебя не любили, унижали, не замечали, ты вырастаешь кривым деревцем. И сколько надо сил и времени, чтобы как-то выровняться, сделать свою боль совместимой с жизнью… «а годы проходят – все лучшие годы»… В то время как выходец из нормальной семьи живет радостно и созидательно – ребенок токсичных родителей собирает себя по кусочкам, не вылезает из депрессии, становится пациентом специализированных учреждений, рабом зависимостей…

А у кого-то душа убита необратимо. Вот почему плохие родители – это не просто «неидеальные» родители, не купившие заколку или шлепнувшие сгоряча по попе. Это убийцы. Души, личности и, по сути, жизни ребенка.

…Я написала эту книгу не затем, чтобы назначить виновных в лице родителей. Смысл – в том, чтобы снять бремя вины с невиновных и помочь им запустить в себе «перезагрузку». Поэтому в первую очередь я адресую свой труд выросшим детям нелюбящих родителей, кого мучает неуверенность в себе, чувство вины, бессилие, страх перед жизнью и нередко отвращение к ней.

Но думаю, книгу стоит прочитать и тем, кто вырос в хорошей семье, не испытывает значительных личностных проблем, поэтому искренне не понимает: а с чего это некоторые так убиваются, копаются в прошлом и сливают на психологов огромные бюджеты? Откуда у симпатичной и талантливой женщины заниженная самооценка? С какой стати депрессия и почему ее нельзя вылечить, ведь есть же препараты?

Не буду скрывать: до недавних пор я сама этого не понимала и не особо углублялась в эту тему. Но наверно, когда узнаешь о том, что в жизни бывает не только так, как у тебя, и выходишь за грани своего мирка в мир, то этот опыт раскрывает новые грани твоей человечности. А она отнюдь не твой личный «аксессуар», а качество, накладывающее отпечаток на жизнь людей вокруг и косвенно – всего общества.

Эту книгу я рекомендую прочитать и родителям – состоявшимся и будущим, которые не хотят идти по стопам своих пап и мам, опасаются навредить детям.

Благодарю мою давнюю подругу и единомышленницу, психолога Наталью Рачковскую[6], которая нашла время вдумчиво прочитать черновик и подсказать мне много дельного.

И как всегда, я признательна моим читателям, которые открыли для меня тему родительского насилия и невольно вдохновили на четырехлетнюю работу над этой тяжелой, трудной книгой.

[6] rachkovskaya.ru

Вспомнить все, или Каким было ваше детство?

Мало кто связывал проблемы в своей жизни со своими родителями. Людям очень трудно признать, что их отношения с родителями имеют столь мощное влияние на их жизни.
Сьюзен Форвард

Не помните, какое у вас было детство? А что, если зайти с другой стороны – оценить, как вы живете сейчас, став взрослым? Попробуйте ответить на вопросы:

– У вас нестабильная или стабильно низкая самооценка?

– Ваше настроение меняется по несколько раз за день, без всяких объективных причин или по несущественным поводам?

– Вы часто взрываетесь раздражением, из-за чего вам потом бывает стыдно перед людьми, или, наоборот, подавляете гнев и обиду там, где стоило бы высказаться?

– Вы то и дело влипаете в неприятности, дня не живете без «приключений» или настолько боитесь «рисковать», что даже новый йогурт не купите без рекомендации?

– До сих пор не нашли дела по душе и даже не представляете, в каком направлении копать? Или нашли, но у вас не клеится, и все начинания словно заранее обречены на провал?

– Вы не понимаете, что чувствуете и чего хотите? А если и понимаете, то стесняетесь проявить свои желания?

– У вас масса интересных идей, но вы сами бьете себя по рукам? Или вы считаете, что менее одарены талантами, привлекательностью, удачливостью, чем другие?

– Добиваясь успеха, вы тревожитесь из-за того, что этот успех не «ваш», «просто повезло»? Или вы не замечаете своих достижений, потому что стремитесь к идеальности во всем?

– Ваша жизнь – череда несчастливых браков, романов, дружб, сотрудничеств? Или вы вообще не вступаете в отношения в уверенности, что вас нельзя полюбить?

– Вы идете на все, лишь бы удержать человека, даже если вам не нравится, как он к вам относится?

– Или в отношениях с людьми вы занимаете оборонительную позицию, заранее ждете подвоха, обмана, злоупотребления доверием?

– Страшитесь, что вас бросят? Или боитесь сближаться с людьми и, как Людмила Прокофьевна, «ликвидируете всех подруг» после предательства одной из них?

– Бросаетесь предлагать помощь, когда вас не просят? Или, напротив, считаете, что каждый сам за себя?

– Молчите, когда помощь нужна вам, ожидая, что люди сами догадаются? Или, наоборот, считаете, что вам все должны?

– Трепещете перед «давлением социума», стыдитесь жить

«не по-людски», чувствуете себя неудачником на фоне достижений других? Или плевать хотели на мнение общества, но боитесь не оправдать ожиданий важных для вас людей?

– Вам страшно раскрыться, быть естественным и искренним? Или, раскрываясь, вы уверены, что хуже других?

– Во всем сравниваете себя с другими и часто не в свою пользу? Или чувствуете себя хорошо только на фоне чужих неудач?

– Снимаете стресс неумеренными дозами алкоголя и не только алкоголя? У вас сложные отношения с едой?

– Вы не умеете зарабатывать и обращаться с деньгами? Погрязли в долгах? Или деньги идут в руки, но утекают сквозь пальцы на чужие нужды и капризы?

– У вас много болезней, в том числе и «непонятных», с преодолением которых врачи не в силах вам помочь? Или вы вовсе не обращаете внимания на здоровье?

– Вам некомфортно, скучно наедине с собой и нужно общаться хоть с кем-то? Или вы закоренелый домосед, но в душе тоскуете от одиночества?

– Вы хотите быть добрым и любящим родителем, но с ужасом замечаете в своем поведении токсичные замашки?

– Считаете, что счастье надо выстрадать или же оно не для таких, как вы, да и радоваться не стоит, иначе не за горами слезы?

– Боитесь возраста, потери «кондиций», «невостребованности», одиночества? Или боитесь признать этот страх и счи-

таете, что в свои сорок пять выглядите на тридцать?

– Задумываетесь о самоубийстве? Считаете, что смерть – лучшее решение всех жизненных проблем? Или медленно убиваете себя вредными привычками и рисковым поведением?

Как вы, наверно, догадываетесь, ноги у этих трудностей растут из детства. В США еще в 1990-е провели исследование, которое показало прямую связь неблагоприятного детского опыта (НДО) с нашими взрослыми проблемами. Вот тест для определения НДО.

Случалось ли, что в течение первых 18 лет вашей жизни родитель или любой взрослый человек:

– часто ругал, оскорблял или унижал вас?

– вел себя таким образом, что вы боялись физически пострадать?

– часто толкал, хватал, шлепал вас или бросал что-либо в вас?

– хоть один раз ударил вас так сильно, что у вас остались следы или травма?

– хоть один раз трогал или ласкал вас или просил потрогать его с сексуальным намеком?

– занимался или пытался заняться с вами любым видом секса?

Вы часто чувствовали, что:

– никто в вашей семье не любил или не ценил вас?

– члены вашей семьи не заботились друг о друге, не чувствовали себя близкими людьми или не поддерживали друг друга?

– о вас никто не заботился, и вам не хватало еды, вы вынуждены носить грязную одежду?

Ваши родители:

– находились под слишком сильным влиянием алкоголя или наркотиков, чтобы заботиться о вас или отвести вас к доктору, когда вам нужна была помощь?

– развелись или стали жить раздельно?

Кто-либо совершал следующие действия по отношению к вашей матери или мачехе:

– часто толкал, хватал, давал пощечину или бросал что-либо в нее?

– пинал, кусал, ударял кулаком или твердым предметом?

– хоть один раз бил в течение нескольких минут или угрожал ножом или огнестрельным оружием?

Вы жили с кем-либо, кто:

– был алкоголиком или употреблял наркотики?

– страдал депрессией или психическим расстройством?

– пытался покончить жизнь самоубийством?

– попал в тюрьму?

Чем больше раз вы ответили «да» на вопросы теста, тем выше ваш НДО, а значит, по мнению исследователей, выше риск проблем во взрослой жизни. В пять (!) раз повышается вероятность наркомании и алкоголизма, ожирения, диабета, рака, ишемической болезни сердца и хронической обструктивной болезни легких, психических расстройств, депрессии, промискуитета (количество партнеров больше пятидесяти), проституции. Причем вы можете искренне не понимать, почему в вашей жизни все идет наперекосяк…

Но ваш случай далеко не уникален! Исследование НДО показало, что 64 % представителей среднего и высшего среднего класса пережили подобное. Две трети опрошенных! Вот вам и «редкие вопиющие клинические случаи», о которых говорит психолог, упомянутый в предисловии…

А вот опросник от Сьюзен Форвард.

«Оцените, какими были ваши отношения с родителями (родителем), когда вы были ребенком.

– Они говорили вам, что вы плохой/никчемный? Обращались к вам в оскорбительной форме? Постоянно критиковали?

– Прибегали к физическим наказаниям во имя дисциплины? Били вас ремнем или другими предметами?

– Пили/ принимали наркотики? Вы чувствовали из-за это-

го растерянность, испуг, боль, стыд?

– Были ли они в тяжелой депрессии или эмоционально недоступными из-за своих собственных эмоциональных проблем, психического или физического заболевания?

– Вам приходилось заботиться в детстве о ваших родителях, поскольку у них было много проблем?

– Вам сделали что-то, что должно было храниться в тайне? Ваши родители злоупотребили вами сексуально в какой-либо форме?

– Вы боялись родителей большую часть времени?

– Когда вы злились на родителей, вам было страшно, что они это заметят?

А теперь оцените свои отношения с родителями во взрослой жизни.

– Родители продолжают обращаться с вами как с ребенком?

– Вы принимаете важные решения, базируясь на возможном согласии/ несогласии родителей?

– Когда вы проводите или планируете провести время с родителями, возникают ли у вас эмоциональные и/или физические реакции?

– Вам страшно поссориться с родителями?

– Родители манипулируют вами с помощью угроз, обвинений или денег?

– Вы считаете, что несете ответственность за то, как чувствуют себя ваши родители? Если они несчастны, чувствуете

ли вы, что это ваша вина? Считаете ли вы, что должны сделать так, чтобы они почувствовали себя лучше?

– Кажется ли вам, что как бы вы ни старались, того, что вы делаете ради родителей, всегда недостаточно?

– Думаете ли вы, что когда-нибудь, неизвестно как, но ваши родители станут лучше?

Если вы ответили утвердительно на треть этих вопросов, то ваши родители были токсичными и это наложило отпечаток на вашу личность и нынешнюю жизнь.

Возможно, вы затруднитесь с ответом на некоторые вопросы. Например, задумаетесь, считать ли чувством вины какие-то свои реакции на поведение родителей и точно ли их действия можно назвать манипуляцией. Возможно, вы бессознательно будете «выгораживать» родителей, приуменьшая тяжесть их насилия и его влияния на вашу жизнь», – пишет Форвард.

Действительно, трудно вот так сразу во всем разобраться, отследить все причинно-следственные связи. И особенно это тяжело для тех, кто плохо понимает себя и свои чувства, несвободен в мышлении, а это у детей токсичных родителей бывает сплошь и рядом. Чтобы облегчить вам эту работу, в следующей главе я рассмотрю виды родительского насилия и проиллюстрирую их фрагментами из историй читателей, биографий известных людей и литературных произведений.

ГЛАВА 1
Тысяча и одно лицо родительского насилия

Есть десятки, а может, и сотни способов, как могут достать детей плохие родители, но, наверно, вот три кита, на которых базируется любой *абьюз*.

Во-первых, отрицание ребенка как человека – а это значит, отрицание его индивидуальности, уникальности… да по большому счету права быть.

Во-вторых, запрет на эмоции и самостоятельное мышление.

В-третьих, обесценивание в самом широком смысле. Обесценивать можно критикой. Но обесценивать можно бойкотом, плохой одеждой или подзатыльниками.

Вот почему поведение разных родителей может выглядеть настолько по-разному, что даже в голову не придет, что они делают примерно одно и то же. Например, ребенка могут «не видеть» и вообще не интересоваться им – и это будет то же самое отрицание индивидуальности и обесценивание. А могут носиться с ним как курица с яйцом, настраивая на успешный успех или подавая пирожные в постель, – и это тоже бу-

дет отрицание индивидуальности и обесценивание.

В результате это приведет примерно к одному и тому же: личность маленького человека будет поломана или серьезно травмирована. Сьюзен Форвард пишет: «Токсичные родители, независимо от типа абьюза, оставляют идентичные шрамы».

В этой главе мы поговорим о том, в каком поведении находит выражение родительская нелюбовь, а для начала рассмотрим основные стили токсичного воспитания.

Потворствующая гиперопека

Детство не должно быть постоянным праздником – если нет посильного трудового напряжения, для ребенка останется недоступным и счастье труда.
Василий Сухомлинский, педагог

Детей надо баловать – тогда из них вырастают настоящие разбойники.
Евгений Шварц, драматург

Знаете ли, какой самый верный способ сделать вашего ребенка несчастным? Приучить его не встречать ни в чем отказа.
Жан-Жак Руссо, философ

Для таких родителей ребенок – кумир. Ему могут твердить, что он великолепен, талантлив, умен и вообще лучше всех! Стоит ему побывать на уроке английского – восхищенные мама и папа всем рассказывают, что у чада обнаружился редкий лингвистический дар. Невпопад побрякал на пианино – будущий Ван Клиберн, не иначе. Принес пятерку – «маленький Ленин» (случай из жизни!). Или над девочкой ахают, как над какой-нибудь невероятной красавицей.

Маленького идола не «напрягают» никакими обязанностями, ничем не «утруждают» под лозунгом: «Не воруйте

у ребенка детство». Его прихоти немедленно выполняются. Точнее, он даже не успевает толком что-либо захотеть и пережить необходимую толику неудовлетворенности на пути к «сбыче мечт», приложить для этого какие-то усилия.

Так и растет маленький человек, не зная радости посильного труда, удовлетворения от преодолений, привыкнув к тому, что за него все решат мама с папой. Что же удивительного в том, что психологически он не взрослеет? Зачем? Ведь и так не дует.

В коллектив такой ребенок приходит с настроем «а ну скорей любите нас, вам крупно повезло», логично рассчитывая на то же обхождение, что и в семье. Но его таланты, многократно преувеличенные домашними, восторгов ни у кого не вызывают, и «маленький Ленин» ощущает чувствительный щелчок по самолюбию. Он недоумевает, начинает стыдиться себя, замыкается или, наоборот, стремится привлечь к себе внимание любыми – в том числе и скандальными – способами. В нем нарастают гнев и зависть к окружающим. Пытаясь получить то, что ему якобы причитается – обожание, он часто становится объектом манипуляций («ему немного подпоешь – и делай с ним, что хошь») и/или изгоем.

Семейный божок растет совершенно инфантильным, так и не обретая самостоятельности ни в мыслях, ни в поступках. Повзрослев, он и не думает слезать с шеи родителей и может всю жизнь существовать за их счет. Выросшие «идо-

лы» куролесят, влипают в истории, предоставляя родителям платить по их счетам. Пятеро детей от трех браков? Пусть содержат мама с папой! Нависла угроза уголовного преследования за очередную выходку? «Делов-то», пусть родители продадут гараж и «замажут рты» недовольным.

Обычно такое развращающее балование исходит от матерей, и нередко – от тех, кто воспитывает ребенка в одиночку. На невроз такой мамы накладывается не менее невротичная установка общества – «развелась и живет ради сына». «Вот это мать!» – восхищаются очевидцы. На самом деле она присваивает себе ребенка, сливается с ним, заполняет им свою душевную дыру. Существо, рожденное, чтобы стать самостоятельной личностью, становится придатком, игрушкой, «грелкой»…

«Когда Андрею было лет пять, их бросил отец. Мать делала для сына все, и невозможное тоже. Он с детства получал лучшее, даже если матери приходилось недоедать или работать на трех работах. И вот итог: сам себя обслуживать он не может. В комнате дикий бардак: остатки еды, грязная посуда, одежда комом. В туалете за собой не смывает».

В романе «Жизнь» Мопассана мы видим, как Жанна сдувает пылинки с сына Поля, на котором сфокусировала всю себя, настрадавшись от мужа-абьюзера и не имея своих занятий.

«Она всецело отдалась сыну. Он сделался кумиром, единственной мыслью троих людей, окружавших его; он царил, как деспот. (…) Всегда вместе с малюткой, то в детской, то в зале, то в саду, взрослые восторгались его болтовней, его смешными выражениями и жестами.

Ребенку исполнилось десять лет, то был сильный, шаловливый мальчик, смело лазивший по деревьям, но ничему как следует не учившийся. Уроки ему надоедали, и он старался поскорее прекратить их. И каждый раз, когда барон (отец Жанны и дед Поля. – *Примеч. автора*) дольше обыкновенного удерживал его за книгой, появлялась Жанна и говорила:

– Теперь пусти его поиграть. Не нужно утомлять его, он еще такой маленький.

Для нее он был по-прежнему шестимесячным или годовалым ребенком. Она с трудом отдавала себе отчет, что он уже ходит, бегает и разговаривает как подросток, и она жила в вечном страхе, как бы он не упал, как бы не простудился, как бы не вспотел, как бы не повредил желудок, поев слишком много, или не повредил росту, поев слишком мало»[7].

Меж тем мальчику исполнилось двенадцать…

«Барон взялся руководить занятиями Поля и засадил его за латынь. Мать просила только об одном: «Главное, не утомляй его!» – и беспокойно бродила вокруг классной комнаты, куда папочка запретил ей входить, потому что она постоянно прерывала занятия, спрашивая: «Пуле, не озябли ли у тебя

[7] Пер. А. Чеботаревской.

ноги?» – или: «Не болит ли у тебя головка, Пуле?» – или же останавливала учителя: «Не заставляй его много говорить, ты утомишь ему горло».

Пуле уже минуло пятнадцать лет, но по умственному развитию он оставался невежественным и пустым ребенком. Однажды вечером барон завел речь о коллеже. Жанна тотчас же разрыдалась.

– На что ему знания? – говорила мать. – Мы сделаем из него сельского хозяина, дворянина-землевладельца. Он будет возделывать свои земли подобно многим другим дворянам. Он будет счастливо жить и стариться в этом доме, где мы жили до него и где мы умрем. Чего же больше желать?

Но барон качал головой:

– А что ответишь ты ему, когда он в 25 лет скажет тебе: «Я ничто, ничего не знаю – и все из-за тебя, из-за твоего материнского эгоизма. Я не способен работать, сделаться чем-либо, а между тем я не был создан для этой безвестной, жалкой и до смерти скучной жизни, на которую обрекла меня твоя безрассудная любовь»? (…) Жанна, ты не имеешь права распоряжаться этой жизнью. То, что ты делаешь с ним, низко и почти преступно: ты жертвуешь своим ребенком во имя личного счастья.

Закрыв лицо руками и неудержимо рыдая, она лепетала сквозь слезы:

– Я была так несчастна… так несчастна! Теперь же, когда я нашла успокоение вблизи сына, его у меня отнимают. Что

будет со мною… совсем одинокой… теперь?»

(Вот здесь Жанна «проговаривается», сообщая нам истинные мотивы своего гиперопекающего поведения – хотя навряд ли осознает их сама. Сын для нее – «грелка», призванная спасти ее от одиночества и вознаградить за пережитые несчастья. Но ведь Жанна – взрослая женщина, и обустройство своей жизни, в том числе и эмоциональной, – именно ее зона ответственности.)

Далее Жанна чуть ли не каждый день ездит к сыну в колледж, просиживает там часами. Поль же предсказуемо балбесничает, регулярно остается на второй год.

«Ему уже исполнилось двадцать лет. Хотя Поль был на целую голову выше матери, она продолжала обращаться с ним как с ребенком, допрашивая его: «Пуле, не озябли ли у тебя ноги?» А когда он после завтрака прогуливался у подъезда с папироской в зубах, она открывала окно, чтобы крикнуть ему:

– Умоляю тебя, не ходи с непокрытой головой, ты схватишь насморк».

А вот как Викентий Вересаев в рассказе «Миллионерша и дочь» описывает воспитание в том же духе девочки:

«Валиной дочке Кире было пять лет. Все ее прихоти мать исполняла беспрекословно, строго следила, чтобы девочка не получала темных впечатлений. Раз Кира, объевшись шоколадом до отвала, бросила большую плитку в ночной гор-

шок (няню, однако, не угостила). Потом для забавы начала спускать в щель пола серебряные рубли. Няня стала ей говорить о бедных детях, которым было бы можно отдать шоколад и помочь рублями. Услышала это, Валя и пришла в бешенство. Распушила няню и предупредила, что рассчитает ее, если еще раз услышит, что она рассказывает Кирочке о бедных, о несчастьях, о болезнях.

(…)

Другой раз Валя зашла к Юлии Сергеевне и, заливаясь смехом, рассказала:

– Представьте себе, стирала у нас вчера Настасья. С нею была ее девчонка Аксютка. Кирочка вцепилась ей в волосы и стала таскать. Мы так смеялись!

Юлия Сергеевна изумленно глядела.

– Чему же вы смеялись?

– Аксютка старше и много сильнее Кирочки, но я была тут, и она не смела защищаться. Только морщилась и пищала. Ужасно была смешная.

(…)

В комнату вбежала Кира – худощаво-угловатый подросток лет четырнадцати. Глаза блестели, она была в упоении. Не обращая на меня внимания, она стала рассказывать матери:

– Мама, мама, что сейчас было!.. Ехала я на трамвае. И вдруг встречный трамвай переехал на остановке собачонку. Отрезал ей задние ноги. Кровь фонтаном, собачонка крутит-

ся, визжит, все кругом ахают!.. Только я одна весело смеялась! Наверно, Кетон сказал бы, что у меня стальное сердце!»

И закономерный финал: грянула революция, денег у Вали не стало, а 20-летняя «принцесса» требовала повышенного сервиса.

«Валя отодвинула рукомойник в угол и стала подтирать тряпкою пол. Кира сидела неподвижною статуей и молчала. Потом пренебрежительно взглянула на меня и заговорила:

– Вас, может быть, удивляет, что мама вытирает за мною пол, а я сижу и ничего не делаю? Всю жизнь, когда я что-нибудь хотела сделать для себя, мама меня останавливала и говорила: «Для этого есть горничная». Ну а теперь у меня горничной нет, пусть же сама делает то, что должна бы делать горничная.

В голосе Киры звучала ненависть и непрощающая обида».

…Может, о таком родительском «обожании» мне и пишут порой те, кому довелось наблюдать «неудачных» детей «любящих» родителей? А ведь обожание вкупе с попустительством и родительская любовь – диаметрально противоположные вещи!

«Впопуцелованием», а не любовью было и отношение Елизаветы Арсеньевой к внуку Михаилу Лермонтову. Его друг Святослав Раевский рассказывал, что «жизнь в Тарханах была организована просто – все ходило кругом да около

Миши».

С подачи бабушки прислуга пела мальчику дифирамбы: «сладенький, миленький, ни у кого такого умненького барчоночка нет, только у нас!» При этом мальчик мог замахнуться на горничную, дразнил ключницу, дергал девок за ленты.

«Миша кричит ключнице вслед:

– Дашка – букашка!

И показывает ей язык. А она, подхватывая Елизавету Алексеевну под руку, продолжает его нахваливать:

– Внучок-то у вас какой смышлененький! Не чета другим детям!

– Весь в деда своего Михайлу Васильича! – соглашается довольная бабушка»[8].

Атмосфера вседозволенности развращала Мишеньку не по дням, а по часам. О своей рано проявившейся страсти к разрушению Лермонтов пишет в автобиографическом (а у него все автобиографическое, поскольку он всегда был сфокусирован исключительно на себе) наброске «Я хочу рассказать вам…»:

«Саша был преизбалованный, пресвоевольный ребенок. Природная всем склонность к разрушению развивалась в нем необыкновенно. В саду он то и дело ломал кусты и срывал лучшие цветы, усыпая ими дорожки. Он с истинным удо-

[8] Здесь и далее цитирую по книге Елены Егоровой «Детство и отрочество Михаила Лермонтова», которую я купила в музее поэта в Тарханах.

вольствием давил несчастную муху и радовался, когда брошенный им камень сбивал с ног бедную курицу».

В атмосфере попустительства вырос и известный французский поэт Поль Верлен. Об его отношениях с не менее известным поэтом Артюром Рембо литературовед Елена Мурашкинцева написала отличную книгу «Верлен. Рембо». Но с представлениями автора о родительской любви не соглашусь. Так, Мурашкинцева пишет:

«У Верлена было счастливое детство: он был единственным и долгожданным ребенком – никогда не доводилось ему испытывать такие страдания, какие выпали в детстве на долю Бодлера и Рембо. Сверх того, родители имели возможность баловать желанного сына.

Ни семейная среда, ни полученное образование не предвещали той безмерной распущенности, которая проявится у Верлена в юности и зрелости – недаром его называли ангелом и зверем в одном лице.

Каким же образом унаследовал он подобные склонности от столь респектабельных и добродетельных родителей? Многие биографы пытались найти объяснение в том, что Поля в детстве слишком баловали: отец проявлял непростительную слабость, а мать – преступную снисходительность. Ребенку давали слишком много сладостей и почти никогда не журили – очевидно, это и привело к алкоголизму, а также неразборчивым половым связям. Объяснение, прямо ска-

жем, не вполне убедительное».

Еще бы! Разве ж в сладостях дело? Вернее, сладости – это лишь один из фактов безграничного потакания ребенку. Что касается «респектабельных и добродетельных» родителей, то дальнейшее поведение мадам Верлен характеризует ее «добродетель» в лучшем виде. Так, она покровительствовала роману женатого сына с Рембо, благодушно отнеслась к побегу «малыша» и «зайчика» (так его называли в семье) от больной жены с грудным ребенком, а затем навсегда порвала с невесткой и отказалась от внука, поскольку ей показались слишком большими запрошенные алименты.

Далее Елена Мурашкинцева пишет: «Поль любил обоих родителей и сохранил это чувство до конца жизни». Из чего сделан вывод о любви? Может, из импульсивных пьяных излияний Верлена? Или, может, из того, что он всю жизнь не отлипал от матери, паразитируя на ней? Так наоборот, это говорит не о любви, а о глубокой созависимости матери и сына.

О том, как он «любил» родителей, можно судить хотя бы по тому, что как-то он чуть не убил мать, требуя денег, а впоследствии разорил ее.

…Поль Верлен, как и мопассановский Поль-Пуле, рано пошел по кривой дорожке. Уже в 18 лет он неумеренно пил и не вылезал из борделей:

«Ему достаточно было ступить за порог, чтобы ощутить острую потребность «нализаться» – так он именовал со смехом свое осознанное стремление к свободе во хмелю».

Задумаемся. Юный Поль ищет какой-то «свободы». От чего же? Разве его держат в ежовых рукавицах? В чем-то ущемляют? Ругают за пьянство? Нет. Но, вполне вероятно, удушающая атмосфера гиперопеки – и есть та несвобода, которая на него постоянно давит, подталкивая к «актам протеста» в виде загулов и бесшабашного поведения.

…Иногда гиперопекающими родителями становятся люди, травмированные своими матерью и отцом – но иным обращением. Например, они росли в атмосфере холода и невнимания, «как трава». И вот, родив своих детей, они стремятся окружить их любовью и «дать самое лучшее». Однако у них искаженное представление о любви – как о заласкивании, сдувании пылинок, служении, растворении…

И конечно, в корне такого отношения к детям лежит родительский эгоцентризм, на что старый барон – дед Поля – справедливо указывает дочери Жанне. Родитель словно стремится, чтобы ребенок всегда оставался маленьким, беспомощным, то есть испытывал в нем нужду и гарантированно оставался в его распоряжении. Этот тип родителей похож на детей, которые так обожают своего кота, что не оставляют его в покое ни на минуту. А Ваське нужен глоток свободы, он хочет и в коробке полежать, и за солнечным зайчиком по-

прыгать. Поэтому иной раз он царапнет, очерчивая границы, а порой сбежит и вернется через неделю грязный и в репьях. Чем не Верлен с его потребностью «нализаться», выскочив из угара родительской гиперопеки?

Примечательно, что в результате такого воспитания вырастает человек с существенно сниженной эмпатией, если не сказать – бессердечный. Привыкший быть центром вселенной, по умолчанию получать повышенный сервис. Иное отношение к себе он воспринимает как угрозу, «неповиновение». При этом он считает, что ему можно абсолютно все, ведь он в принципе не знает о существовании слова «нет»… Вот и представьте, насколько опасным может быть такой человек. Знаю убийцу, вышедшего из подобной семьи. Там было кофе в постель, безотказность в деньгах, задаривание и подтирание попы ваточкой, смоченной в теплой воде, – на секундочку, уже первокласснику.

Такой человек вырастает беспомощным, неприспособленным к жизни, поэтому, если и вырывается из-под родительского крылышка, то быстро возвращается. А кушать, а обслуга? Так, а что же со своей жизнью? «Как мама решит», – передала мне читательница слова 32-летней сестры, которую мать заточила наедине с собой, оградила от учебы, контактов, «не отпустила» работать…

Можно предположить, что такой «обожающий» родитель бессознательно, очень потаенно ненавидит ребенка. Ведь он… отнимает у него жизнь! И даже хуже – он отрывает у

него крылышки, как у мухи, и наблюдает за беспомощной возней насекомого. Впрочем, сам гиперопекающий родитель навряд ли осознает подоплеку своего поведения, рационализируя его как нежнейшую, пылкую, «святую» любовь, собирая при этом массу восторгов в свой адрес, что подпитывает его чувство значительности, родительской состоятельности.

Справедливости ради скажу, что отцов, развращающих чадо вседозволенностью, VIP-сервисом и неумеренным восхищением, тоже предостаточно.

Доминирующая гиперопека

– Мам, можно я пойду погуляю во дворе с ребятами?

– А ты уже почистил картошку, убрался во всех комнатах, сделал уроки, прочел «Войну и мир», сходил за продуктами, вынес мусор, постирал свои вещи, поиграл с младшей сестрой, написал дедушке письмо, помыл окна и вытер пыль, закатал банки с компотом, починил кран в ванной и сшил костюм зайчика братику на Новый год? Нет?! А еще говоришь, что я придираюсь!

Невеселый анекдот

Такие родители тоже душат ребенка контролем, но в отличие от «попустителей» предъявляют завышенные и даже непомерные требования. Деятельность – только та, которую они считают нужным. Шаг вправо-шаг влево карается психологическим «расстрелом».

– После школы бегом домой! (Мыть полы! Играть на скрипке!)

– Выверни карманы! (А ну дыхни!)

– Изостудия? Размечталась! Пойдешь на художественную гимнастику – и точка!

Ребенка могут растить как «дитя индиго», «второго Моцарта», так и просто как «вещь, полезную в хозяйстве», «до-

бытчика» – а часто одно не противоречит другому, ведь «Моцарта» не из любви к искусству воспитывают! Таким детям дается (а скорее насильно втюхивается) «самое лучшее» – с тем, чтобы в дальнейшем они стали источниками благ для родителей, а порой и других членов семьи.

«Иногда я давала три-четыре концерта в день, переезжая из одной школы в другую. Настоящий чес! Итого набегало в иной день от пятисот до двух тысяч рублей, что в середине восьмидесятых были огромные деньги (средняя месячная зарплата составляла 150 рублей). Естественно, я этих денег не видела», – пишет в книге «Прощай, грусть!» пианистка Полина Осетинская, пострадавшая от чрезмерно амбициозного отца.

К сожалению, многие считают такое воспитание правильным. Разве не должен ребенок «вернуть долг» и «прославить фамилию»? Разве не обязан «помогать» родителям и посвящать им жизнь, если они потребуют?

И вот «звездных мальчиков» с пеленок таскают по репетиторам и курсам раннего развития, растя «успешных человеков». Малыш не просто ничего не решает, но не смеет даже пикнуть. Его мнение и желания родителям неинтересны, они лучше всех знают, что и как ему делать, каким ему быть, что чувствовать и как себя выражать. Поэтому сейчас он должен ходить на каратэ, а не в лыжную секцию. И учиться не в гуманитарной гимназии, а в колледже, чтобы потом стать юристом, а не филологом.

«На детской площадке я познакомилась с Альбиной, которая одна воспитывает пятилетнего Арсения. С ранних лет к этому несчастному ребенку ходят толпы репетиторов, его возят в пять секций и десять кружков. Ребенок очень нервный, заносчивый, к другим детям недоброжелателен. Альбина со смехом рассказывала, как он с кулаками нападает на репетиторов, выгоняя их из квартиры. А недавно Сеня истерил и визжал: «Мама, я тебя ненавижу».

Одно время Альбина пыталась задавать тон среди мамочек. Она твердила нам, что мы безответственные клуши, и раз наши дети в два года не умеют читать и играть на скрипке, то мы их упустили, и они вырастут быдлом и нищебродами, а вот ее Сеня поступит в Сорбонну и вознесется к вершинам жизни. Желаниями и личностью Сени, понятно, никто не интересуется. Альбина видит его таким – и точка».

Так с детства забивается собственный голос ребенка – еще только зарождающийся. А если он смеет заикаться о своих желаниях, его или едко высмеивают («Где ты видела балерин с такими ляжками?»), или «по-доброму» внушают, что к выбранному делу у него мало способностей. Спросите таких родителей, зачем они это делают? И они вам ответят, что исключительно ради блага ребенка: чтобы не «зазнался», не «разболтался», не стал наркоманом, вырос успешным. Но это *рационализация*. На самом деле родители хотят, чтобы ребенок был полностью управляемым – и сейчас, и впоследствии. В виде ли «успешного человека», покупающего роди-

телям «майбахи» и обслуживающего все их потребности, в виде ли персонального джинна, всегда готового к услугам.

«То, что делает таким вредоносным контролирующего родителя, – это переодевание доминирования в заботу. Такие фразы, как «я говорю это для твоей же пользы», «это я делаю исключительно ради тебя», означают только одно: «Я делаю это, потому что страх потерять тебя настолько велик, что я готов/а сделать тебя несчастным», – пишет Сьюзен Форвард.

В итоге ребенок растет, боясь сделать не то и не так, как ожидают родители, и «схлопотать» за это, быть застыженным ими. Он быстро перестает проявлять инициативу – все равно ее пресекут. Ведь он еще «сопля зеленая», «слишком мелко плавает», «матери с отцом виднее, они жизнь прожили», «вот когда будешь сам себя содержать, тогда и делай что хочешь». В такой атмосфере ребенок вырабатывает логичную стратегию выживания: молчать и выполнять чужую волю, скрывать свои желания, а лучше вообще не распалять себя мечтами о несбыточном. И все настолько «отлично» удается, что скоро не остается и тени себя самого!

Вот, скажем, Урри из «Приключений Электроника», исполнитель преступных идей Стампа. «Эффективный», «не рассуждающий», а сразу же исполняющий, что приказано, – как он вырос таким? В своей песенке Урри проливает на это свет:

Я с детства был послушным
Ребенком золотушным.
Я не любил проказы,
Но обожал приказы.

С тех пор для меня слово шефа – закон.
Вперед – никаких рассуждений.
Я только в одном глубоко убежден:
Не надо иметь убеждений.

В бою о личной шкуре
Не будет думать Урри.
Хозяину в угоду
Пойду в огонь и в воду[9].

Кто такой Урри? Это ребенок в обличье здорового дяди, с детства запуганный карами за непослушание. Немудрено, что и во взрослой жизни он попадает под крылышко Стампа, которым как бы заменяет своего отца (и/или мать). Остаться без человека, руководящего его жизнью, для Урри было бы катастрофой. Ведь несмотря на удаль и «эффективность», собственная воля Урри давно парализована.

«Дети, не получающие стимулы к активности, исследованию, преодолению, к тому, чтобы идти на риск поражения, чувствуют себя бессильными и неуместными. Это затрудняет их взросление. На подростковом этапе и во взрос-

[9] Стихи Юрия Энтина.

лой жизни многие из них так и не преодолевают потребность быть направляемыми и контролируемыми родителями. Как результат, родители часто полностью подчиняют себе всю жизнь повзрослевшего ребенка», – пишет Сьюзен Форвард.

…Существовать лишь как придаток к «властной руке» – только так для Урри и возможно. Если бы ему потребовалось самому что-то решить, что-то принять, а от чего-то отказаться – он бы ощутил ужас, как если бы в три года отбился от родителей в московском метро. И все же обломочек его убитой личности нет-нет да и напомнит о себе…

Бывает, я бунтую
И шефа критикую.
Я спорить с ним пытаюсь,
Но… тут же просыпаюсь.

…Наверно, на уроках литературы вас возмущал бесхребетный Тихон, сын Кабанихи из «Грозы» Островского? Это безвольный мужчина, марионетка в руках матери, который трепещет перед ней, но тяготится ее контролем и ищет тайные отдушины.

«Кабанова. Если ты хочешь мать послушать, так ты сделай так, как я тебе приказывала.

Кабанов. Да как же я могу, маменька, вас ослушаться!

Кабанова. Не очень-то нынче старших уважают.

Кабанов. Я, кажется, маменька, из вашей воли ни на шаг.

Кабанова. Поверила бы я тебе, мой друг, кабы своими гла-

зами не видала да своими ушами не слыхала, каково теперь стало почтение родителям от детей-то!

Кабанов. Я, маменька…

Кабанова. Если родительница что когда и обидное, по вашей гордости, скажет, так, я думаю, можно бы перенести!

Кабанов. Да когда же я, маменька, не переносил от вас?

Кабанова. Мать стара, глупа; ну, а вы, молодые люди, умные, не должны с нас, дураков, и взыскивать.

Кабанов (вздыхая в сторону). Ах ты, господи! (Матери.) Да смеем ли мы, маменька, подумать!

Кабанова. Ведь от любви родители и строги-то к вам бывают, от любви вас и бранят-то, все думают добру научить. Ну, а это нынче не нравится. И пойдут детки-то по людям славить, что мать ворчунья, что мать проходу не дает, со свету сживает. А, сохрани господи, каким-нибудь словом снохе не угодить, ну и пошел разговор, что свекровь заела совсем.

Кабанов. Нешто, маменька, кто говорит про вас?

Кабанова. Не слыхала, мой друг, не слыхала, лгать не хочу. Уж кабы я слышала, я бы с тобой, мой милый, тогда не так заговорила!»

В холоде и строгости воспитывался и поэт Артюр Рембо, автор ненавистнических стихов, которые немало ценителей считают гениальными.

«Мать была главной персоной в доме. Она никогда не улыбалась, в ней не было и намека на сентиментальность, откро-

венность была ей совершенно чужда – она искренне презирала все сердечные излияния. Она не допускала, чтобы ей противоречили даже по пустякам. За малейшее нарушение порядка детям грозили домашнее заточение и «строгая диета» из хлеба и воды. Все биографы сходятся в том, что именно мать пробудила в сыне дух мятежа. Впрочем, биографы единодушны и в том, что в конечном счете она одержала верх над сыном, вынудив его стать таким, как она сама», – пишет Елена Мурашкинцева.

До поры до времени Артюр «оправдывал надежды» матери. Учитель описывает 15-летнего Рембо как «немного чопорного, послушного и кроткого школьника с чистыми ногтями, безукоризненными тетрадками, на удивление безупречными домашними заданиями, идеальными классными работами». И это притом, что «до кризиса оставалось всего несколько месяцев»! Можно только догадываться, сколько подавленного гнева носил в себе подросток.

Первый побег Рембо из дома очень шокировал его мать, привыкшую к беспрекословному послушанию. За ним последовали вторая и третья «самоволки». И вот тут нередко мы наблюдаем такой феномен: родитель довольно легко отрекается от ребенка, когда тот «не оправдывает надежд», «позорит». Так и мадам Рембо лишает сына материальной поддержки и предоставляет жить, как заблагорассудится, хоть с голоду помереть.

Сын-«отщепенец» становится ей не нужен, пока он скандализирует Париж, Лондон и Брюссель, но она вцепляется в него мертвой хваткой, когда он завязывает с поэзией и уезжает в Африку заниматься бизнесом. Артюр шлет матери крупные суммы, которые просит положить в банк. Но мадам Рембо вкладывает их в землю. Даже по этому поступку можно судить, что желания сына она не ставит ни во что.

…В целом о гиперопекающих родителях обоего типа можно сказать, что они заинтересованы в том, чтобы ребенок оставался в их власти, и препятствуют его формированию как самостоятельной личности и его дальнейшему отделению (так называемой сепарации).

«Страх стать ненужными часто мотивирует таких родителей на попытки делать так, чтобы ребенок постоянно чувствовал себя беспомощным. Когда он становится независимым, такой родитель чувствует себя преданным и покинутым», – поясняет Сьюзен Форвард.

Есть родители, которые прикрывают свою жажду контроля трепетной заботой и вниманием, но есть и те, кто, не умея совладать со своей тревожностью, спасаются от нее контролем.

«У нашей бабушки “культ созвонов”. Ей все должны отзвониться, когда ушли или пришли. С мамой идет созвон три и более раза в день. Если мама, папа, брат едут на дачу, они должны звонить по дороге раз в 30 минут. Объясняет это ба-

бушка так: “Я очень волнуюсь за всех вас. А когда вы мне звоните и говорите, где вы, мне гораздо спокойней”. Мама периодически говорит мне: “Как хорошо, что изобрели мобильные. А то мы раньше с дачи на телефонную станцию ездили звонить бабуле”».

Представляете, как такой «заботливый» человек может задергать? Но как я уже сказала, родитель может лишь подавать это как тревогу за вас или же и правда так считать – в то время, как это именно контроль.

«Я стала жить отдельно в 17 лет, и мать заставляла меня звонить ей ежедневно в девять вечера. Ах какие непередаваемые ощущения я ловила, когда шла зимой к телефону-автомату по неосвещенному частному сектору рядом с колонией! Она говорила, что волнуется за меня, а по-моему, такие требования говорили о скрытой ненависти ко мне. Ведь она отказывалась, чтобы я звонила ей днем, когда это было для меня безопасно».

…Сьюзен Форвард предупреждает, что контроль – не всегда «ругательное» слово.

«Если мать присматривает за учащимся ходить ребенком и не позволяет ему выходить на улицу одному, мы называем ее осмотрительной. Она контролирует, мотивированная потребностью ребенка в защите и присмотре. Адекватный контроль превращается в излишний десять лет спустя, когда мать так же контролирует ребенка, который вполне способен перейти улицу самостоятельно».

Поэтому важно находить грань между заботой, соразмерным участием в жизни детей и оккупацией их личности, «срастанием» с ними в созависимых отношениях.

Гипоопека

Существует на свете целая масса детей, забытых, приниженных, оброшенных с самых пеленок.
Михаил Салтыков-Щедрин

Когда до моих родителей наконец дошло, что меня похитили, они не медлили ни минуты и сразу же сдали мою комнату.
Невеселая шутка, приписываемая Вуди Аллену

…О таком ребенке говорят – «растет как трава». Родители живут своей жизнью, он – своей. Повзрослев, ребята рассказывают, что в 12–15 лет могли пропадать ночами или приходить домой «на бровях» – никого это не волновало.

Если вы думаете, что речь идет о родителях, поглощенных увлекательным досугом вроде алкоголизма, то ошибаетесь! В фильме Вадима Абдрашитова «Плюмбум, или Опасная игра» показана «идеальная» пара. Их 15-летний сын Руслан то и дело отлучается по непонятным «делам», не ночует дома, а у родителей к нему – никаких вопросов! Они выделывают па на катке, поют под гитару, умильно улыбаясь друг другу. А когда юноша пытается рассказать им о своей жизни – над ним посмеиваются как над фантазером. С виду – беззлобно…

С детства отвергнут холодной самовлюбленной матерью

и Мартин фон Эссенбек – главный герой культовой картины Лукино Висконти «Гибель богов». Сами по себе растут дети и героини Горького – купчихи Вассы Железновой. Ей нет дела до того, что за границей умирает старший сын, что средняя дочь Наталья крепко выпивает и водит дружбу с подозрительными типами, а младшая, «блаженная» Людочка, в попытке обратить на себя внимание матери уходит в мир болезни и фантазий. Для Вассы имеет значение лишь пятилетний внук – и то не мальчик сам по себе, а «продолжатель дела Железновых», то есть ребенок-«функция». Сына и дочерей она сбросила со счетов как «неудачных», поэтому ей безразлична их судьба. Очень похоже на мадам Рембо.

Кстати, и в романе «Жизнь» Мопассан описывает разное отношение родителей к двум сестрам. На одну, «удачную», делают ставку, другую же еще в детстве признают «неудачной» и предоставляют ей жить как знает. Вот незавидная судьба Лизон, мастерски описанная в нескольких абзацах:

«После смерти отца баронесса хотела оставить сестру у себя, но старая дева, преследуемая мыслью, что она всех стесняет, что она никому не нужна и может только надоедать, удалилась в один из монастырских приютов, сдающих помещения людям, жизнь которых печальна и одинока. Время от времени она проводила месяц или два в семье.

То была маленькая женщина, которая почти не разговаривала, всегда стушевывалась, появлялась, только когда са-

дились за стол, а затем тотчас же уходила в свою комнату, где и оставалась все время взаперти.

Она казалась добродушной старушкой, хотя ей было всего только сорок два года; глаза у нее были добрые и печальные; в семье с ней совершенно не считались. Ребенком ее почти не ласкали, так как она не отличалась ни резвостью, ни хорошеньким личиком и смиренно, кротко сидела в углу. С тех пор она была навсегда обречена. Никто не заинтересовался ею, когда она стала девушкой».

Посмотрите, как верно наблюдение Мопассана! Девочка, «умерщвленная» нелюбовью, вырастает, как бы обнуляя себя, стремясь быть максимально удобной для людей «высшего ранга». Любой абьюзер может веревки вить из подобных людей – без всякого опасения быть брошенным. Настолько сверхценен для них любой человек, который их хотя бы не гонит! Об этом я подробнее расскажу в третьей части.

«Она была чем-то вроде тени или хорошо знакомого предмета, живой мебелью, которую привыкли видеть ежедневно, но о которой никто никогда не беспокоился. Сестра, по привычке, усвоенной еще в родительском доме, смотрела на нее как на неудачное и совершенно незначительное существо. С ней обращались фамильярно и бесцеремонно, скрывая под этим презрительное добродушие.

(…)

Однажды вечером Лиза, которой было тогда двадцать

лет, неизвестно почему бросилась в воду. Ничто в ее жизни и в поведении не давало повода предвидеть эту безумную выходку. Ее вытащили в полумертвом состоянии, а родные, негодующе воздымавшие руки, вместо того чтобы доискаться таинственной причины этого обстоятельства, удовольствовались разговорами о «безрассудном поступке» так же точно, как говорили о несчастном случае с лошадью Коко, незадолго перед тем сломавшей себе ногу в колее, вследствие чего пришлось ее прикончить».

…А иногда бывает и так: родители боготворят чужого ребенка, испытывая гадливость к «неудачному» собственному. О судьбе такого мальчика нам рассказывает Ганс Христиан Андерсен в рассказе «Анне Лисбет»:

«Анне Лисбет была красавица, просто кровь с молоком, молодая, веселая. Зубы сверкали ослепительною белизной, глаза так и горели; легка была она в танцах, еще легче в жизни! Что же вышло из этого? Дрянной мальчишка! Да, некрасив-то он был, некрасив! Его и отдали на воспитание жене землекопа, а сама Анне Лисбет попала в графский замок, поселилась в роскошной комнате; одели ее в шелк да в бархат. Ветерок не смел на нее пахнуть, никто – грубого слова сказать: это могло расстроить ее, она могла заболеть, а она ведь кормила грудью графчика! Графчик был такой нежный, что твой принц, и хорош собою, как ангелочек. Как Анне Лисбет любила его!

Ее же собственный сын ютился в избушке землекопа, где не каша варилась, а больше языки трещали, чаще же всего мальчишка орал в пустой избушке один-одинешенек. Никто не слыхал его криков, так некому было и пожалеть! Кричал он, пока не засыпал.

Годы шли, мальчишка Анне Лисбет рос как сорная трава. Он так и остался в семье землекопа, Анне Лисбет заплатила за это и развязалась с ним окончательно. Сама она стала горожанкой, жилось ей отлично, но к землекопу с женой не заглядывала никогда – далеко было, да и нечего ей было у них делать!

Сынишка Анне Лисбет сидел в солнечные дни у канавы, стругая кол, и мечтал: весною он заприметил три цветка земляники, – "наверно, из них выйдут ягоды!" Мысль эта была его лучшею радостью, но ягоды не поспели. Если случалось ему забраться на барский двор, его угощали толчками и пинками; он такой дрянной, некрасивый, говорили девушки и парни, и он уже привык не знать ни любви, ни ласки!

Наконец его совсем сжили с земли – отправили в море на утлом судне. Он сидел на руле, а шкипер пил. Грязен, прожорлив был мальчишка; можно было подумать, что он отроду досыта не наедался! Да так оно и было. Некрасив он был: волоса жесткие, унылый, забитый вид… Да, вот каково приходилось мальчишке землекопа, по церковным книгам – сыну Анне Лисбет»[10].

[10] Пер. А. Ганзен.

А вот что рассказывают мои читатели:

«Я как-то уплыла на озере за лодкой, показалось, там мама. Мамы не было, были какие-то знакомые, которые забрали меня на пикник на остров и вернули через несколько часов. Папа потом сказал, что пришел на пляж, увидел мои вещи, спросил знакомых пацанов, не видели ли они меня, те сказали, что я уплыла часа два назад, папа развернулся и пошел дочитывать книгу».

«Мать совершенно не интересовалась моей жизнью, а отец, как я понимаю, хотел только одного – сбежать, но не знал куда и как, и поэтому сбегал в алкоголь. Я могла сутками где-то пропадать, но никого не волновало, где я, с кем и что со мной. Мы жили как соседи, стараясь поменьше попадаться друг другу на глаза.

Был период особенно тяжелый, когда я, неосознанно следуя примеру отца и желая сбежать или отключить мозг, увлеклась наркотиками. Мы проводили время с подругой, и она описывала наши приключения в дневнике. Ее мать прочитала и позвонила моей предупредить. Так вот, мать мне ни сказала ни слова! Сделала вид, что звонка не было. Ей было абсолютно на меня наплевать».

Дети гипоопекающих родителей рано постигают «науку выживания». Шок-книга на эту тему – «Замок из стекла», автобиография американской журналистки Джаннет Уоллс.

В три года автор оказалась в ожоговом центре – на ней загорелось платье, когда она готовила себе поесть.

«Через несколько дней после возвращения домой я снова варила сосиски. Я была голодна, а мама в соседней комнате рисовала свою картину. Она увидела, что я готовлю, и сказала: “Молодец! Снова в седло и вскачь! Нельзя жить и бояться огня!”

Мама не расстраивалась, когда мы приходили домой с порезом или перепачканные грязью. Однажды я сильно поцарапала бедро о гвоздь, когда перелезала через забор. Мама моей подружки Карлы, увидев рану, сказала, что мне нужно срочно ехать в больницу, накладывать швы и делать прививку от столбняка. “Это всего лишь мелкая царапина, – констатировала мама. – Современные люди бегут в больницу, когда коленку обдерут. Мы превращаемся в нацию неженок и белоручек”. И она снова отправила меня гулять.

Мама всегда говорила, что люди слишком сильно переживают по поводу своих детей. Некоторая доля страданий в детском возрасте полезна, утверждала она. Страдание активизирует иммунную систему тела и души, и именно поэтому мама игнорировала нас, когда мы плакали»[11].

Жизнь Джаннет, ее сестер и брата – череда ЧП: то извращенец вломится в дом и приляжет в детскую кровать, то юный сосед-хулиган чуть не пристрелит, то дети выпадут из родительской машины на полном ходу, а те и не заметят…

[11] Пер. А. Андреева.

но инфантильная мать витает в облаках, а отец пьет и рассказывает детям сказки о прекрасном будущем. Меж тем семья неуклонно беднеет, кочует из штата в штат, голодает, у детей нет одежды, постелей…

От такой гипоопеки – пожалуй, всего шаг до шок-случая, описанного американским детским психиатром Брюсом Перри в книге «Мальчик, которого растили, как собаку»:

«Матерью Джастина была 15-летняя девочка, которая оставила его со своей матерью, когда ребенку исполнилось два месяца. Когда Джастину было одиннадцать месяцев, бабушка умерла. Во время ее болезни за Джастином ухаживал ее приятель Артур, который жил с ними. Но он не знал, что делать с кричащим беспокойным малышом. Он зарабатывал на жизнь разведением собак и стал применять свои навыки к заботе о ребенке. Он стал держать Джастина в собачьей клетке, и он жил в ней пять лет. Артур растил Джастина, как других своих животных: давал еду, кров, уход, "дрессировал" и иногда жалел»[12].

…Некоторые гипоопекающие родители прямо признаются, что не любят или недостаточно любят своих детей, жалеют, что родили их, и не знают, как им быть. Другие же преподносят такое отношение к ребенку как сознательно выбранную стратегию воспитания – дескать, так они вырабаты-

[12] В соавторстве с Майей Салавиц, пер. Е. Будаговой.

вают в них самостоятельность, независимость. Но вероятнее всего, это родительская *рационализация* и попытка выглядеть социально нормальными – «любящими, но не сюсюкающими» или «любящими, но уважающими свободу ребенка».

Воспитание в культе болезни

Одна из вариаций гиперопеки. Хорошо описана в стихотворении Сергея Михалкова про мимозу.

Это кто накрыт в кровати
Одеялами на вате?
Кто лежит на трех подушках
Перед столиком с едой
И, одевшись еле-еле,
Не убрав своей постели,
Осторожно моет щеки
Кипяченою водой?

Кто, набив пирожным рот,
Говорит: «А где компот?
Дайте то,
Подайте это,
Сделайте наоборот!»
Кто же это?
Почему
Тащат валенки ему,
Меховые рукавицы,
Чтобы мог он руки греть,
Чтоб не мог он простудиться
И от гриппа умереть,
Если солнце светит с неба,

Если снег полгода не был?
Хорошенько посмотрите —
Это просто мальчик Витя,
Мамин Витя,
Папин Витя
Из квартиры номер шесть.

Это он лежит в кровати
С одеялами на вате,
Кроме плюшек и пирожных,
Ничего не хочет есть.
Почему?
А потому,
Что только он глаза откроет —
Ставят градусник ему,
Обувают,
Одевают
И всегда, в любом часу,
Что попросит, то несут[13].

Обычно такой перекос возникает, когда ребенок гиперопекающего родителя переживает травму, опасную болезнь. Переволновавшись за его жизнь, родители – чаще мать – начинают сдувать с него пылинки, и здоровая или же чуть невротичная забота перерастает в потворствующую гиперопеку с культом болезни.

Иногда доходит до настоящей патологии. Речь о родите-

[13] С. Михалков «Про мимозу».

лях с делегированным синдромом Мюнхгаузена. Есть дикие случаи, когда они приписывают детям ворох серьезных болезней, пичкают лекарствами, настаивают на постельном режиме и даже усаживают в инвалидное кресло. В американском триллере «Ма» сильно травмированная школьной травлей женщина держит дочь на положении инвалида, постоянно вкалывая ей транквилизаторы, из-за чего девочка пребывает в состоянии «овоща». Таким образом мать реализует потребность в жестком контроле над ребенком – пусть и ценой его беспомощности и изоляции.

В фильме «Выше неба» мать жертвенно ухаживает за дочерью-подростком с пороком сердца, да вот только девушка… выздоровела еще в четыре года! Но в планы женщины не входит терять такой безотказный инструмент для манипуляций мужем, который хочет уйти к другой. Поэтому мнимой тяжелой болезнью дочери она удерживает его в браке.

Психиатр Брюс Перри описывает мальчика Джеймса, который якобы часто падал с лестниц, прыгал с балкона и совершал прочие опасные для жизни действия, чем была очень обеспокоена его приемная мать Мерл. В результате расследования выяснилось, что у нее – делегированный синдром Мюнхгаузена:

«Пациент пытается представить больным другого человека, обычно ребенка, с целью получить внимание и поддержку. Эти люди имеют патологическую необходимость быть нужными, и их идентичность вращается вокруг их желания

быть помощниками и воспитателями. Если у них есть больной или раненый ребенок, они могут еще ярче проявить себя: они живут для заинтересованных взглядов, поддержки и медпомощи, которые они получают, когда ребенок находится в больнице.

Люди с делегированным синдромом Мюнхгаузена не могут смириться с взрослением ребенка, ведь оно сопровождается уменьшением необходимости в заботе и одновременно с повышением независимости с его стороны. Часто они "разрешают" эту проблему рождением следующего ребенка или усыновлением младших по возрасту или больных детей.

Но в случае Мерл она имела особую нужду в Джеймсе. Его сопротивление и побеги, которые не позволяли ей получать внимание и поддержку со стороны специалистов, на которую она рассчитывала, казались ей все более угрожающими. Так как мать, чей маленький ребенок погиб, всегда вызывает повышенное сочувствие и так как поведение Джеймса могло "разоблачить" ее и привести к тому, что у нее заберут других детей, его жизнь подвергалась все большему риску».

Перри пишет, что матери с делегированным синдромом Мюнхгаузена очень опасны.

«Они могут убить нескольких детей, прежде чем их остановят, – ведь сама идея о том, что мать может убить своего ребенка, слишком невероятна. Сочувствие же родителям, потерявшим детей, настолько естественно и возникает ав-

томатически, что смерть ребенка зачастую не расследуется надлежащим образом. Часто детей убивают в младенчестве, и тогда их смерть приписывается синдрому внезапной детской смертности (СВДС). Было даже исследование, на которое неоднократно ссылались медики, доказывая, что СВДС имеет генетические причины, – в нем рассматривалась история одной матери, у которой один за другим умерли пять детей, предположительно от СВДС. Впоследствии выяснилось, что у матери был делегированный синдром Мюнхгаузена, и она душила своих детей».

Психиатр приводит статистику: около девяти процентов детей, родившихся у матерей с таким синдромом, умирают у них на руках, а остальные живут от травмы до травмы и подвергаются сотням ненужных и болезненных медицинских процедур.

Заинтересовал феномен? Рекомендую роман Гиллиан Флинн «Острые предметы» и сериал «Притворство» (по этой же истории есть документальный фильм «Мертвая мамочка»).

Противоречивое воспитание

Например, мать Пера Гюнта[14], Озе то поносит сына последними словами, то готова за него «глаза выцарапать», то они совместно предаются фантазиям, и можно прямо умилиться, глядя на них.

«Петя говорил, что больше всего в отце его убивала непредсказуемость – сегодня папа добрый, ведет в зоопарк и покупает мороженое, а завтра впадает в страшный гнев и наказывает за какую-то ерунду. Он словно не понимал, что во взрослой жизни стал вести себя точно так же».

Что происходит с детской психикой при противоречивом воспитании, поясняет Сьюзен Форвард:

«Часто дети, над которыми совершается абьюз, находятся под перекрестным огнем боли и положительного подкрепления. Мой пациент Джо рассказывал, как в его случае террор перемежался с моментами нежности: “Иногда отец мог быть веселым, а иногда, клянусь, добрым. Как в тот раз, когда я участвовал в важных лыжных соревнованиях, и он очень интересовался всем этим, и возил меня в Джексон, десять часов езды, чтобы я мог тренироваться на хорошем снегу. Когда мы ехали обратно, папа сказал мне, что я действительно особенный. Ну, а я думаю: “Раз я такой особенный, почему я

[14] Генрик Ибсен «Пер Гюнт».

терпеть себя не могу?" Я и теперь все стараюсь, чтобы наши отношения были бы такими, как в тот момент».

Амбивалентные посылы еще больше запутали Джо и еще больше затруднили задачу осознания правды об отце. Я объяснила Джо, что когда мать или отец говорят ребенку о любви и тут же бьют его, между родителями-абьюзерами и ребенком формируется сильная и извращенная связь. Мир ребенка сильно ограничен, и как бы ни были жестоки его родители, они в его глазах – единственный источник любви и утешения. Битый мальчик тратит все свое детство на то, чтобы отыскать Чашу Грааля отцовской любви, и эти поиски продолжаются потом во взрослой жизни».

Ловушка противоречивого воспитания – в том, что и много лет спустя взрослый уже человек не может посмотреть трезвыми глазами на отношения с родителями. Если папа игнорировал – к нему вырабатывается настороженное, отчужденное отношение. Но если папа кидал в тебя предметами мебели, а через пару часов сажал на ручки и протягивал мороженое – психика ребенка радостно цепляется за «хорошее» и срастается с этой мыслью надолго, если не навсегда.

Это общие схемы деструктивного воспитания. Но в каждой семье оно уникально и состоит из комбинации различных видов насилия. Дальше я постараюсь рассказать о них по максимуму.

Внушение чувства вины

Чем виноватее сам перед своей, хотя бы и скрытой, совестью, тем охотнее и невольно ищешь вины других, и в особенности тех, перед которыми виноват.
Лев Толстой

У сильного всегда бессильный виноват.

Иван Крылов

…Сейчас пишу и слышу с улицы крик: «Ты хочешь, чтобы у бабушки был инфаркт?» Что такое? Оказывается, мальчик лет трех выехал на самокате на придомовой тротуар. Он сделал это просто потому, что еще мал и заигрался. Он не знает, что такое инфаркт, и тем более не в состоянии постичь логику, как его поведение способно довести бабушку до сердечного приступа. Но она привычной фразой обвиняет ребенка в том, что он желает ей зла.

Внушение чувства вины – непременная составляющая токсичного воспитания. С ребенком перестали разговаривать? На него накричали, «прописали витамин Р», не подарили то, что обещали, или забрали потом обратно? Значит, сам виноват! Вот был бы хорошим, послушным, таким, как

тети Анина Ирочка…

«У нас лет десять текла труба на кухне, и мы регулярно заливали соседей. Они приходили ругаться, а мать: “Ах, опять дети воду налили, прям не знаю, что делать”. И нам потом выговаривала, что мы бедную бабушку заливаем.

Еще я была виновата в том, что слишком много ем и… слишком быстро расту. Мать мне выговаривала: “Я тебе только весной покупала обувь, как это она тебе мала, ты издеваешься, что ли?” И я ходила в тесной обуви до последнего, пока получалось в нее влезть, только бы мамочку не расстраивать».

Не обязательно вину навешивают за что-то конкретное. Сгодится и надежное «а ты подумай хорошенько», «сам должен догадываться».

«Недовольны родители были постоянно. Была такая игра: “Ты должна догадаться”. Например, стоит какая-нибудь кастрюля у плиты. “Ты почему ее не помыла? Должна была догадаться!” Догадаться надо было очень о многом. И иной раз о совершенно неожиданном».

Эту тактику психологического давления, когда тебя вынуждают самому выдумать вину, обвинить и покарать себя, преотлично используют, «прессуя» подследственных. Младший брат Достоевского, Андрей Михайлович, был арестован как предполагаемый участник кружка петрашевцев, брошен в одиночку с крысами и десять дней прождал, когда его вы-

зовут к следователю. Но на вопрос, когда ему прояснят его вину, надзиратель отвечал: «Это вы должны сами знать!» А когда его вызвали на допрос, то следователь заявил: «Вы лишены свободы уже десять дней, а потому должны были обдумать и доискаться причины, за что». Этой манипуляцией арестанту предоставили право самому начать обвинять себя. К счастью, он не стал этого делать. Так и некоторые дети находят в себе силы сопротивляться несправедливым обвинениям – хотя бы через раз.

«Отец, когда был раздражен, находил причину поставить меня в угол. На мой вопрос, за что, он всегда отвечал: “Постой, подумай. Мне расскажешь”.

Поначалу я плакала от обиды, несправедливости и страха. Через час-два он подзывал меня к себе и спрашивал, что я поняла. Я говорила, что не понимаю, ни в чем не виновата. Смотрела на него сквозь слезы, но он, довольно ухмыляясь, отправлял меня обратно. Мама вмешивалась, упрашивала меня попросить прощения. Я просила, спрятав глаза от стыда за себя – за то, что уступаю, что вру.

После двух-трех раз такого предательства себя я не выдержала и перестала просить прощения. Стояла до посинения, по многу часов, падала на пол и засыпала иногда. Но каждый раз молчала и ждала, когда ему самому эта экзекуция не надоест. Тогда он лупил меня ремнем, а однажды я описалась, потому что он бил со всего размаха и безостановочно. Но даже тогда я не признавала за собой несуществу-

ющей вины».

…Нередко токсичные родители гонят ребенка из дома и даже выставляют за дверь, делая вид, что все серьезно. Что он чувствует, как не сокрушительную вину и отчаяние?

«Если я что-то делала не так, мать в истерике стелила на полу покрывало, скидывала на него мои вещи, завязывала узлом и силой выставляла меня за дверь. При этом орала в подъезде: “Сейчас отвезу тебя в детдом”.

Однажды во время такой сцены на наш этаж спустился пожилой сосед и сказал ей: “Женщина, сколько можно издеваться над девочкой? Вы не видите, что у нее истерика?”»

Часто родители виноватят детей за то, что пожертвовали ради них карьерой, здоровьем, личной жизнью, красотой – но надо же, этот маленький стервец не ценит! Замордованный манипуляциями ребенок чувствует себя так, словно он своими руками отнял все это у родителей – в то время как это был их собственный выбор… или скорее следствие неправильного или несделанного выбора.

«Мать мне постоянно говорила: из-за твоего высшего образования я вся в долгах. Это притом, что я училась в институте бесплатно, а на втором курсе устроилась официанткой. Спала по четыре часа в сутки. В восемь утра шла в институт, в полдень бежала на работу, а домой возвращалась в час-два ночи. И еще надо было готовиться к парам. Инсти-

тут я окончила с красным дипломом. На свой первый аванс накупила маме продуктов и оставила денег. Она даже “спасибо” не сказала…»

Нередко детей обвиняют в том, что из-за них у родителей не клеятся отношения, отец пьет или изменяет матери.

«Мать в очередной раз узнала об измене отца и выставила его за дверь. А спустя пару дней начались слезы и истерики, собрался консилиум из подруг и все сообща решили, что мне нужен отец и я должна просить его вернуться.

Я ловила эйфорию от его отсутствия, а мне говорят, что мне без него будет плохо и это из-за меня родители развелись. Мне было 11, и это был первый случай, когда я выразила протест. Я сказала, что рада, потому что меня не бьют и не унижают. Мне хорошо, и я не хочу его возвращения. Сколько гадостей прозвучало в мой адрес! И скотина я неблагодарная, и на мать мне плевать, она вон как убивается, а я не хочу помочь. Теперь в ее версии я была причиной всех бед в доме».

Нередко от детей требуют невероятной благодарности за то, что родители хоть сколько-то исполняют свои обязанности. Элементарные вещи – накормить, одеть – приравниваются к родительскому подвигу.

«Мама росла в многодетной семье, отчимы сменялись один за другим, дома нередко бухали. Детей периодически

сдавали в интернат, чтобы там прокормили и одели. И мама часто попрекала нас с сестрой за неблагодарность – мол, ее сдавали в интернат, а нас, понимаешь ли, одевают, кормят…»

Некоторые родители умудряются завиноватить детей тем, что они… болеют!

«У брата в полтора года случился аппендицит. Его едва спасли, потому что мать вовремя не обратила внимание на температуру и дождалась перитонита. Так она обвинила в несчастье… меня! Якобы я щелкала семечки, рассыпала кожурки, он их наелся, они забили ему аппендикс, вот он чуть не умер».

«У меня в детстве был пиелонефрит – меня обвинили в том, что сидела на холодном, вот и заболела, и мать теперь вынуждена таскаться ко мне в больницу. А энурез – вообще не болезнь и лечить ее не надо, нужно просто захотеть перестать издеваться над матерью.

ОРЗ, ветрянка, отит, травмы, отравления – во всем я была виновата сама: то шапку не надела (“Надела? Врешь!”), то наелась чего попало (когда мать накормила нас плохими персиками), то просто издеваюсь над ней. Я чувствовала себя настолько виноватой, что старалась скрывать недомогания, не шмыгать носом, беззвучно блевать при отравлении, ходила в школу с температурой».

Очень тяжело ребенку перенести, когда на него вешают вину в ухудшении здоровья родителей.

«Мне было 18 лет, и я только что вырвалась из своей кошмарной семьи, поступила в вуз в другом городе. И вот как-то вечером в дверь раздался звонок. На пороге – мать: “Я приехала умирать!” При этом я три дня назад звонила домой, и она ничего не говорила ни про болезнь, ни про приезд. Оказалось, что после гриппа у нее опухли лимфоузлы и ее направили на консультацию в онкодиспансер. Но она уже выставила себе диагноз “рак”. А виноваты в том, что она заболела, мы с отцом. Это мы ее довели.

Продолжалось все около шести месяцев. Каждый день мать обвиняла меня во всех своих бедах, кричала, что умирает. Требовала принести ей яду. Мне казалось, что она и вправду умирает. Из меня будто выпили всю энергию, хотелось покончить с собой… Прошло 16 лет. Она жива и вполне здорова».

Наверно, самое жестокое – объявить ребенка виновником чьей-то смерти.

«Когда умер наш дед, то тетка (его дочь) стала обвинять своего сына 11 лет, что он довел его до смерти, потому что не слушался. Ну да, алкоголик со стажем и с раком желудка умер из-за непослушного внука!»

Вспоминаю эпизод из собственной жизни. В десятом

классе у нас погибла классная руководительница. Ее сбила машина. Завуч, сообщая нам, что учительница в реанимации, обвела нас грозным взглядом и сказала: «Довели Альбину Викторовну, да?!» Идея навесить на нас вину за несчастный случай показалась мне абсурдной и… бессовестной.

«Бывает так: ребенок упал и ударился, а мать вместо того, чтобы его пожалеть, начинает охать, как ЕЙ плохо от того, что малышу больно.

Ребенок получил травму? Мать в его присутствии бесконечно пересказывает, как у нее чуть сердце не остановилось, когда она увидела вывернутую ногу, как она потом ночей не спала, как рыдала перед дверью операционной.

Ребенка избили или изнасиловали? Мать выставляет эту историю напоказ, едет на передачу к Малахову и там рыдает, что не знает, как дальше жить.

Да, сами по себе такие чувства матери нормальны и закономерны. Действительно тяжело, когда с ребенком что-то происходит. Но нормальный взрослый должен уметь справляться со своими чувствами самостоятельно или находить поддержку на стороне – у друзей, психолога, в церкви, у своих родителей. Но просить о поддержке не у ребенка и не в присутствии ребенка, не делать себя главным пострадавшим в то время, как в первую очередь пострадал ребенок. Таким поведением она заставляет его чувствовать себя виновником маминых страданий», – рассуждает психолог Наталья Рач-

ковская.

…Обвинитель знает, что, вынудив нас оправдываться и извиняться, он властвует над нами – причем, не только в этот момент. Властью он распоряжается по своему усмотрению, требуя полной покорности, повышенного «сервиса», сексуального обслуживания – да всего, чего абьюзерская душенька пожелает. Видимо, на неизбывном чувстве вины держатся связки родителей-потребителей и детей-«добытчиков», которые готовы обделить себя и собственную семью, лишь бы не увидеть поджатые губы мамы или не услышать преувеличенно горестный вздох папы.

…Детская психика – самая благодатная почва для внушения чувства вины. И даже так: если виной не «изнасиловали» в детстве – повзрослев, ребенок уже не ощутит ее[15]. По сути, человек, не чувствующий вины и стыда, уже психологически нормален и устойчив по жизни. Если ему скажут, что он заслужил плохое отношение, – он отвергнет эту манипуляцию или, если не распознает ее (например, из-за недостатка специфических знаний), трезво обдумает претензию и степень своей вины.

А вот взрослый ребенок токсичных родителей, привык-

[15] Не путать самоизнурение чувством вины со зрелой способностью трезво оценивать свои поступки, раскаиваться в них и приносить извинения обиженной стороне. То есть речь не о том, что человек, не чувствующий вины, считает себя кругом правым.

ший всегда быть во всем виноватым, немедленно согласится с претензией, погрузится в самобичевание и прочие разрушительные эмоции. Чувство вины разъедает душу – и тело! – как ржавчина. Человек становится сам себе палачом.

Как чувство вины укореняется в человеке? Детская психика такова, что малыш свято верит в то, что родители его любят. Он не может в это не верить, ведь любовь и защита мамы и папы необходимы ему для выживания. Родители для него – боги, и потерять их расположение – утратить главную и пока еще единственную опору.

Ему пока и в голову не приходит, что родители могут быть несправедливы и жестоки. Логика у него такая: если его не любят, наказывают, отвергают – родители-боги в этом не виноваты, а виноват только он. Так надо поскорее искупить вину, ведь если мама недовольна – значит, мама не любит – мама меня бросит – я умру.

«Переживая это состояние возможной потери жизненно важной опоры, ребенок, как бы парадоксально это ни звучало, находит опору в чувстве вины. Если я виноват, значит, я могу что-то с этим сделать, исправиться, стать хорошим, мама снова будет любить меня, и я буду в безопасности. Ребенок пребывает в иллюзии, что сможет взять под контроль свою «плохость», исправиться, угодить маме», – поясняет психолог Наталья Рачковская.

И малыш ставит заведомо недостижимую цель – «заслужить» любовь родителей, которые и не думали его любить. Он из кожи вон лезет, чтобы снискать улыбку, ласковое слово или хотя бы чтобы на него снова не наорали – но неизбежно остается обвиненным: словами или безмолвными манипуляциями. Например, бойкотчик окунает в чувство вины, замолкая без объяснения причин. Ребенок пытается узнать, что случилось, – ноль внимания, фунт презрения. То, что он виноват лишь в том, что кому-то «хочется кушать», – это пока выше его понимания. И он начинает болезненное самокопание: может, мама надулась из-за этого? Или из-за того?

Так складывается личность, болезненно чувствительная к «вибрациям» окружающих, и эти «вибрации» она всегда принимает на свой счет – конечно, в негативном ключе. Мало того, такой человек чувствует вину за то, чего он не совершал и к чему вообще не имеет отношения!

«На родительском форуме нашего класса одна из бабушек нахамила учительнице. Удивительно, что горстка родителей отправилась к учительнице с извинениями и подарками, хотя мы-то общались нормально и ни в чем перед ней не виноваты!»

Вот он, страх перед всемогущим взрослым, который накажет, даже если ты не виноват!

…Ребенок токсичных родителей приучается жить в чувстве вины, страхе ступить не туда, сделать не то и «схлопотать». Критического мышления у него нет – и в силу возраста, и потому, что в нем всячески пресекают попытки рассуждать, формировать свое мнение. Поэтому он слепо верит тому, что говорят о нем родители. Вот откровения Джо, пациента Сьюзен Форвард:

«Мой отец твердил мне, что я бесполезный кусок дерьма. Когда он бил меня, в ход шли всевозможные ругательства. Когда побои заканчивались, я находился в полной уверенности в том, что я самое отвратительное существо на свете. И что меня били, потому что я этого заслуживал».

Форвард поясняет:

«В Джо очень рано были посеяны семена самообвинения. Как мог ребенок сопротивляться этой мощной пропаганде, которую его отец вел против его чувства собственного достоинства? Как все дети в абьюзе, Джо верил в ложь о том, что он плохой и что его бьют, потому что он плохой. Так как эта ложь исходила от всемогущего и всезнающего отца, она должна была быть правдой. Эта ложь живет, непобедимая, во многих взрослых, которых били в детстве, и в Джо она жила тоже».

…Груз вины с каждым годом становится все тяжелее. Сбросить его во взрослой жизни стоит больших трудов, ведь о себе сложилось прочное представление как о ком-то

ущербном, нелепом, бесполезном, вечном «косячнике». И чтобы избавиться от чувства вины или хотя бы ослабить его – нужна глубинная личностная перезагрузка. В популярных терминах – надо принять и полюбить себя.

«Принятие себя и избавление от чувства вины – это два параллельных процесса, которые необходимо пройти, чтобы избавиться от последствий родительской нелюбви. Важно понимать, что это именно процесс. Для меня удивительно слышать из уст коллег высказывания в духе: “Ты просто полюби себя” или “Тебе просто нравится чувствовать себя виноватым”.

Человек приходит ко мне в терапию и говорит: “Я испытываю чувство вины из-за того, что была плохой дочерью, и никак не могу от него избавиться. Наверное, мне просто нравится испытывать чувство вины?” То есть мало того, что человек продолжает нести груз вины, который на него возложили родители, так к нему еще добавляется дополнительный груз вины за то, что не получается простым усилием воли избавиться от этого груза.

На самом деле никому не может нравиться чувствовать себя плохим, виноватым, никчемным, но начать чувствовать себя по-другому не так уж и просто. Здесь мало одного желания, даже очень сильного, мало намерения, нужны еще силы, ресурсы и возможность пройти путь принятия себя и развития любви к себе.

Его можно сравнить с реабилитацией после серьезной фи-

зической травмы. Ведь никто не скажет человеку с раздробленной после аварии ногой: “Просто встань и иди. Не можешь встать? Да тебе просто выгодно быть больным”. Звучит абсурдно и жестоко. И точно такой же абсурд и жестокость для меня – подобные высказывания в адрес людей с психологическими травмами. Такому человеку, как и человеку с физическими травмами, нужно время на заживление ран, на реабилитацию. Словом, это не лечится за один сеанс фразой “Просто полюби себя”», – рассуждает психолог Наталья Рачковская.

Вторая большая сложность – чтобы начать выбираться из вины, стыда и нелюбви к себе, приходится признать шокирующую правду: родители тебя не любили. То есть для того, чтобы от чего-то оттолкнуться в своей «перезагрузке», нужно сказать себе: я не виновата в том, что меня не любили родители. Это они виноваты. Да, для начала вот так, прямолинейно.

Замечаю, что не все это правильно понимают. Начинается: «Ага, то есть все плохие, она одна хорошая?» Нет. Смысл тут в том, чтобы признать: неважно, «хорошим» или «плохим» ты был, но ты не виноват, что к тебе плохо относились родители. Вернуть ответственность за насилие абьюзерам – это не то же самое, что провозгласить себя ангелоподобной, непогрешимой личностью.

Но далеко не все решаются и могут запустить в психике

процессы, способные перевернуть их мир с головы на ноги. Ведь, по сути, речь идет о полном перерождении! Поэтому 40-летнему мальчику или 60-летней девочке «легче» оставить все как есть, привычно обвиняя себя и принимая на себя вину за все, что им предъявят престарелые абьюзеры. Могу напрячь воображение и представить их чувства: сейчас у тебя есть хоть какая-то личность, своеобразная, искривленная, но с которой ты знаешь, как жить, пусть и «от беды к беде» – а тебе предлагается разрушить себя до руин и попытаться построить заново – причем то – не знаю что.

…Бремя вины может быть настолько тяжелым, что повзрослевший ребенок «щедро» делится им с окружающими, чуть что перебрасывая на них вину – большей частью, надуманную им самим. Говорить нормально с таким человеком невозможно: ты ему – корректно высказанную просьбу, в ответ – взрыв гнева и шквал чудовищных порой обвинений. Такое поведение знакомо любому, кто близко общался с *нарциссами* или *параноидами* – безусловно, продуктами токсичных семей[16].

[16] Подробнее о типах деструктивных людей читайте в моей трилогии «Бойся, я с тобой», во втором томе «И это все о них», tanja-tank.com.

Пристыживание

– Доченька, будешь чай или кофе?

– Кофе.

– Но я уже сделала чай! Боже, с тобой все не так! У всех дети как дети, а ты наказание какое-то!!!

Невеселый анекдот

Ни один ребенок не может опозорить родителей так, как родитель – ребенка.

Януш Корчак, педагог

«Стыд – мощное первобытное чувство, указывающее не только на то, что вы что-то не так сделали, но и на то, что с вами что-то не так как с личностью», – пишет психолог Линдси К. Гибсон в книге «Свобода быть собой»[17].

Ребенок, которого часто тюкают стыдом, вырастает с искаженным представлением о себе как о ничтожном, ущербном, нелепом человеке. Во многих из нас немало отголосков стыда, внушенного родителями, и это очень усложняет нашу жизнь во всех сферах. А особо тяжкое изнасилование стыдом приводит к формированию нарциссического расстройства личности, которое невозможно излечить.

[17] Перевела на русский и издала Елена Терещенкова.

…К сожалению, фразы «что о тебе люди подумают», «ты меня позоришь», «а ну замолчи, на нас все смотрят», «я бы на твоем месте со стыда под землю провалился, а ему хоть бы хны» используются так широко даже вполне нормальными родителями, что мало кто вдумывается в посыл этих манипуляций, происходящих «на автопилоте». А они означают примерно следующее: мне неважно и неинтересно, какой ты на самом деле и что ты чувствуешь. Ты должен быть таким, каким, по моему мнению, тебя рассчитывают видеть «все нормальные люди». А заодно с тобой – и меня, чтобы и я мог быть причислен ко «всем нормальным людям».

На самом деле вообще непонятно, какие ожидания на наш счет у «всех нормальных людей» и есть ли им вообще до нас дело. Мало того, эти «нормальные люди» стараются выглядеть таковыми уже перед нами. Вот и получается, что все мы очень озабочены тем, как смотримся в глазах окружающих, и основные усилия затрачиваем на поддержание «оболочки», а не на развитие своей индивидуальности.

Пристыживания не сходят с языка у родителей, которых когда-то самих основательно обработали стыдом – то есть, признаем, очень многих из нас. Причем не слегка тюкали, а раздували до размеров ЧП малейшее «несоответствие», которое часто существовало лишь в воображении стыдящего. Отравленные и запуганные стыдом дети выросли в родителей, которые терзают себя и уже своих детей. Терзают за чет-

верки в дневнике, «не ту» позу при мытье пола, «не тот» тон и даже за… физиологические проявления!

«Мать с детства внушала, что ходить в туалет по-большому – это стыдно и ужасно, в итоге я ходила только, когда никто не слышит, в общественных местах всегда терпела. Заработала расстройство кишечника. Хотя понимаю, что дело не в органике, а в психологии. Давно уже стараюсь проработать этот свой стыд, но пока с переменным успехом. Раньше даже врачу говорить об этих проблемах было стыдно, с большим трудом сживаюсь с мыслью, что это делают все и никакой это не стыд-позор».

«Однажды на каком-то семейном празднике моя двухлетняя дочь подошла ко мне и сказала: “Мама, я хочу какать”. И тут же со всех сторон я услышала цоканье: “Ну не при всех же!” и осуждающие взгляды. А ведь что такого случилось? Маленький ребенок, который не может в чужом доме самостоятельно воспользоваться туалетом, сообщил маме, что ему нужна помощь. Ребенок не сел какать при всех, а просто сообщил о своем желании. Меня в этот момент как будто ледяной водой окатили, потому что я вдруг осознала, что я в свои два года не могла сказать об этом вслух, настолько уже была затюкана запретами и стыдом».

Стыдя детей, родители считают, что воспитывают у них совесть и хорошие наклонности. Но совесть не взращивается на страхе и забитости. Она воспитывается в обстановке, где

ребенок видит перед собой соответствующие примеры родителей. Кроме того, дети взрослеют и в правильной среде сами усваивают нормы приличия, присматриваясь к окружающему миру и сортируя в голове, что хорошо, а что плохо.

Словом, нет никакой необходимости причитать над плачущей двухлетней девочкой: «Аяяяй, плакса-вакса, что о тебе люди подумают». Или как заявила мама моей читательнице в пять лет: «Прекрати разводить сырость. Люди не любят плачущих детей». Оценили три в одном? И за выражение эмоций пристыдила, и заронила (усилила) сомнение в нормальности, и отвержением окружающих напугала!

Да, чуть что причитать «как тебе не стыдно» – это самое простое и вроде как дает быстрый результат – пристыженный ребенок начинает «вести себя хорошо». Но при таком подходе вырастает невротик, вся жизнь которого посвящена обслуживанию своего страха: лишь бы никто не раскусил, что внутреннее вовсе не соответствует внешнему. Вырабатывается привычка стесняться себя, страх опростоволоситься перед «всеми нормальными людьми» – либо же прекрасно осознаваемое двуличие, свойственное *психопатам*. На обслуживание этого невроза человек с детства расходует огромные ресурсы, которые мог бы тратить на более интересные и важные дела. Вот и получается так, что чем дальше, тем больше форма преобладает над содержанием. Вырастает кто? Правильно, *нарцисс*.

Выходит, вместо того чтобы учить ребенка узнавать

себя, развивать и улучшать свои качества и на этом выстраивать устойчивую самооценку, плохие родители заставляют его прятать несовершенства – вполне извинительные, а часто даже мнимые. Напоминает уборку а-ля «гости на пороге» – быстренько распихать все по шкафам и прислониться к ним спиной, чтобы не вывалилось, улыбаясь с бешено бьющимся сердцем. Вместо того чтобы спокойно и планомерно поддерживать сносный порядок, ребенок под влиянием стыда бросается наводить мнимый «идеальный».

Таким образом, в атмосфере ханжеских правил и пристыживаний Сид, сводный брат Тома Сойера, растет не нравственным и совестливым, а нарциссичным. Все его заботы – выглядеть чинно-благородно перед матерью и учителями, а так-то можно и на брата напраслину возвести, и свои грешки на него спихнуть. У Сида нет и не будет совести – механизма, с помощью которого человек сам оценивает свои поступки и обычно делает это прежде, чем их совершить, чтобы избежать возможных душевных мук. У духовно зрелого человека нет стыда, а совесть работает на автомате.

Меж тем о калечащем воздействии стыда заговорили относительно недавно. Читаешь афоризмы великих XVIII–XIX веков и видишь, что стыд неразрывно связывали с совестью. Например, *Джордж Бернард Шоу пишет:* «Чем больше человек стыдится, тем больше он заслуживает уважения. Чем больше у человека того, чего он стыдится, тем он по-

чтеннее».

По-моему, это пример того, как стыд ошибочно приравнен к совести. Но что же это за совесть, которая держится на страхе и долге, а не на здравом смысле и доброй воле?

…Так что же происходит с детьми, которых постоянно стыдят?

– В какой-то момент, набрав критическую массу стыда и подавленного гнева, ребенок начинает бунтовать – вспомним чинного мальчика Артюра Рембо, в 15 лет слетевшего с катушек.

– Человек обрастает непробиваемым панцирем бесстыдства. Пример – Иудушка Головлев, которого даже проклятие «милого друга маменьки» не вот чтобы сильно тронуло. Слишком уж много он натерпелся от нее с детства – вот и «забаррикадировался» неуязвимой броней бесстыдства.

– Застыженный ребенок растет, постоянно ощущая себя беспомощным, глупым, никчемным. Эти чувства настолько интенсивны, что попытки размышлять о себе трезво (и так затруднительные для малыша) становятся и вовсе невозможны. Паника, отвращение к себе «отшибают мозги», а желание провалиться от стыда под землю означает позыв бежать, спрятаться, прикинуться ветошью… по сути, не жить.

Такой ребенок сторонится сверстников, его мучает страх быть высмеянным, опозоренным, разоблаченным в том, что он «хуже всех». Или же, наоборот, он «профилактически»

держит других в страхе, полагая, что это защитит его от «разоблачения». Да, защитит, но лишь на какое-то время.

И конечно, такой человек вырастает очень уязвимым к мнению других, ведь невроз диктует ему: всему миру больше делать нечего, как наблюдать за тобой и ждать твоего промаха, так что смотри не облажайся. Любой комментарий в свой адрес он воспринимает как оценку, причем обязательно негативную. Например, вы из благих побуждений говорите подруге, что у нее размазалась тушь, и она в первую секунду столбенеет, бледнеет… Ей кажется, что ее пристыдили. Хотя у вас и мысли такой не было, да и вообще непорядок в макияже не бог весть какая беда.

«Почему стыдить ребенка не только вредно, но и бесполезно? Потому что он физически не может выполнять родительские требования в силу незрелости отделов мозга, отвечающих за произвольную регуляцию действий. Эти отделы мозга (лобные доли) окончательно созревают примерно к 21 году. Поэтому бесполезно требовать от ребенка держать себя в руках, не быть растеряшей, быть ответственным.

Например, всем известное учительское “А голову ты дома не забыл?” подразумевает, что школьник должен быть столь же внимателен и ответственен, как взрослый. А у него внимание устроено совершенно по-другому, для ребенка действительно нормально замечать меньше деталей, быстрее забывать, легче отвлекаться. И это не обязательно признак проблем развития, проблема – это когда совсем не может и

не умеет сосредоточиться. Но если ребенок раз в месяц забыл тетрадь, потерял сменку или пропустил мимо ушей родительское напутствие – это норма, а не патология.

И когда родители стыдят и ругают ребенка, это не помогает развиваться вниманию и ответственности, а только создает лишнее напряжение и страх. В отдельных случаях это дает сиюминутный результат, но какой дорогой ценой! Если ребенок настолько напуган и знает, что его "прибьют" за любой промах, тогда он прилагает все силы к тому, чтобы ничего не забыть и не потерять. А откуда берутся эти силы? Из тех резервов, которые нужны для интеллектуального, творческого, эмоционального развития», – пишет психолог Наталья Рачковская.

…Не всегда пристыживание обставляется именно теми фразами, с которых я начала главу. Это и:

– Осуждение за недостаточно успешные успехи. Второе место на районной олимпиаде – круто же? Мама недовольно цедит: «А почему не первое?» Или: «А почему ты только во втором ряду на доске почета?»

Форма осуждения может быть любой: уничижительное замечание, бойкот, «козья морда», неумеренное нахваливание успехов другого ребенка…

– Игнорирование успехов. «Учиться на отлично – это твой долг. Не считай себя каким-то героем и не рассчитывай, что мы тебя из-за этого будем на руках носить. Стре-

мись к большему!»

– Обесценивание достижений. Или достигнуто не то, или другие достигли еще больше…

– Раздувание микроскопических житейских неприятностей до размеров катастрофы. Например, у ребенка развязался шнурок, и он не сразу это заметил. А родитель вместо того, чтобы просто указать ему на это с улыбкой, закатывает глаза или разражается тирадой, какой у него неопрятный, непонятно чем думающий сын, и что таких детей еще свет не видывал, и боже упаси, если кто-то увидел этого раззяву и невесть что подумал о родителях…

– Непрощение нечаянностей. Например, каждому из нас случается что-то разбить, что-то забыть. Как-то у меня совершенно вылетело из головы, что я взялась за реферат по четвертому сну Веры Павловны. И вот меня вызывают к доске, а я хлопаю глазами и не понимаю, как я вообще могла это забыть. Как бы повел себя нарциссичный учитель? Влепил бы двойку, загромыхал бы пафосно о нарушенном обещании, безответственности, дырявой голове… Моя учительница этого не сделала. Она поняла, что это недоразумение, и даже не досадное, а смешное.

– Частое и некорректное сравнивание ребенка с другими, из которых самый распоследний двоечник хоть в чем-то, да лучше. В своем же чаде «взыскательный» родитель не видит никаких достоинств.

А как часто малышам говорят: «Ты плохой, уходи, мне

такой сын не нужен, я возьму себе другого, хорошего ребенка!» Представляете, что происходит в детской душе в такой момент?

– Особые, завышенные требования к ребенку – так, чтобы он существенно выделялся на фоне «серой массы». «Никто не написал министерский диктант на пять? А меня не волнуют все, ты был обязан написать лучше всех!»

«Отец считал, что я должна стать не только великой пианисткой, но и дирижером, композитором и певицей. То есть его подобием, потому что про себя он говорил: я великий врач, я великий музыкант, я великий тренер, я великий писатель, я великий педагог – Бах, Моцарт, Рахманинов, Дебюсси и Осетинский, вот самые великие люди на планете!» – пишет Полина Осетинская.

– Постоянное одергивание, шиканье на ребенка. «Ты как стошь?! Опять горбишься! Что за дебильный смех! Ну кто так режет огурцы!»

…Наблюдала картину. Девочка лет шести каталась с горы на санках, а ее нервная мама нон-стоп причитала внизу: «Опять ты съехала неровно! Да что же ты какая?! Все дети едут прямо, а ты в кусты!»

Такой родитель смотрит на ребенка сквозь кривые линзы своего тяжелого невроза, если не хуже. И даже если санки едут вполне ровно, он все равно будет голосить и заламывать руки, какой у него дефектный ребенок. А если разобраться,

то что за трагедия в том, что санки улетели в кусты? Ребенок вроде не за олимпийское золото борется! Да и «нормальные дети» не все едут прямо. Но это уже привычка – вторая натура: посторонний ребенок, съехавший кривовато, будет признан нормальным, а свой охаян, как бы ни съехал.

Пристыживание идет в тесной связке с вменением чувства вины. Например, если ребенку говорят, что он криво едет на санках, не то что нормальные дети, он ощущает себя «плохим» – недотепой, дефектным, хуже всех. Ему стыдно перед собой, родителями и другими детьми, пристыживающе-виноватящие слова родителей крепко встраиваются в его психику и живут в нем, что бы он ни делал.

Поэтому нет ничего удивительного, что чем дальше, тем чаще санки таких ребят катятся в кусты. Почему? У детей, на чьих «неудачах» акцентируются как на вселенских катастрофах, вместе со страхом накосячить вырабатывается и страх… успеха. Формируется самозапрет на счастье, человек вырастает суровым самообвинителем. Лучше ничего не делать, чем потом со стыда под землю провалиться!

Даже достигая объективных успехов, он привычно их обесценивает. И если его санки не свернули в кусты, он все равно смотрит на их траекторию через кривые линзы в глазах своих родителей. Человек может вырасти объективно одаренным, но выраженно невротичным. Это очень осложняет жизнь и его самого, и окружающих. Например, редактор за-

капывается в бесконечных – и с какого-то момента бессмысленных – правках статьи, отказываясь признавать, что она уже вполне хороша. Правя текст по двадцатому кругу, сажает кучу ляпов, отвлекается от приоритетных для его должности дел. А потом, открыв свежеотпечатанный журнал, покрывается пятнами стыда и уходит на больничный с обострением язвы.

Оборотная сторона такого перфекционизма – самосаботаж. Человек не решается взяться за дело, поскольку изнутри отравлен пораженчеством. В голове звучит разочарованный, осуждающий голос родителя: «Ну вечно ты едешь в кусты! Ну что за бестолочь такая? Посмотри, как ровно едет Нина!» Еще в детстве выработался своего рода условный рефлекс: ты «выполнил команду» (чего-то достиг), но вместо сахарка получил разряд тока. Несколько таких сеансов – и чтобы избежать электрошока, ты откажешься «выполнять команды».

В результате человек так и не решается приступить к задуманному, поскольку его точит мысль: «Да ничего путного не получится. Кто я такой? Опозорюсь только». Бесконечное откладывание дела играет здесь роль психологической защиты, уберегающей человека от очередного острого столкновения со своей ничтожностью – разумеется, субъективно переживаемой, а не истинной.

«На протяжении долгих лет меня сопровождала толпа зловредных критиков, делавшая жизнь невыносимой. За что

бы я ни бралась – они оставались рядом, чтобы напомнить: любая задача мне не по плечу, и я никогда не смогу добиться достойного результата.

Когда я затевала уборку или ремонт, они орали: "Этот дом никогда не станет таким, каким ты хочешь его видеть!" Во время тренировки ворчали: "Неужели нельзя взять вес посерьезнее?" Принимая финансовые решения, я слышала рычание: "Ты всегда была слишком тупой для математики! Неудивительно, что у тебя бардак в деньгах!" Когда я вступала в отношения, критики нашептывали: "Признай, наконец, что ты полнейшее ничтожество! Раз за разом выбираешь не тех партнеров!"

Осуждающие голоса не смолкали, обвиняли, ругали и требовали. Утверждали: как бы я ни старалась, мне никогда не добиться успеха, я не смогу стать достаточно хорошей. Из-за влияния этих голосов во мне развилась сильнейшая чувствительность к чужим мнениям. Я была уверена: окружающие судят меня так же строго, как я сама», – рассказывает о себе психотерапевт Кэрил Макбрайд в книге «Достаточно хорошая», посвященной дочерям матерей-*нарциссов*[18].

…Хочу упомянуть и о форме родительского поощрения, которая мне тоже кажется токсичненькой. Это распространенная у нас культура «горжения». Меня всегда коробило от слов: «Я тобой горжусь». И уж совсем удивительно слышать

[18] Перевела книгу на русский и издала Елена Терещенкова.

такое в моем возрасте, да еще от незнакомых людей! Гордящийся с какой-то стати берет на себя право одобрять или не одобрять меня, и в случае одобрения – гордиться.

Мои достоинства и достижения – именно мои, а не продолжение другого человека. Здоро́во и здо́рово уважать за справедливость, доброту, силу характера, ценить талант, красоту, еще что-то… но нельзя гордиться чужим талантом и красотой! Это какая-то попытка слияния, присвоения себе чужого, оценивания. Чувствуете?

Я долго крутила эту тему в голове. Пока не поняла, что «горжусь» – антоним «стыжусь». Поэтому тот, кто гордится ребенком – точно так же может и стыдиться его, когда не получает поводов гордиться. Но если нет явных поводов гордиться – не каждый же день у нас случаются достижения! – это еще не значит, что пора начинать стыдиться. Токсичный же родитель стыдится всегда, когда не гордится.

Ребенок, привыкший к такому выражению любви, ждет, чтобы ему опять сказали, что им гордятся, и делает именно то, что гарантированно вызовет одобрение родителей. И нередко в ущерб тому, что подсказывает ему его Я.

Помню, в старших классах, четко поняв, что буду поступать на филологический, я окончательно забила на алгебру, физику и химию. Зато резко увеличила объем чтения, ездила в университет на подготовительные курсы и в воскресную школу «Филолог». То есть сосредоточила свои ресурсы

именно на том, что было для меня важным. И совершенно спокойно принимала насмешливое презрение химички, читая под партой Оскара Уайльда, которого мне на день дала практикантка из педуниверситета. Анна Анатольевна Агапова, помню и ценю это и спустя 30 лет!

Конечно, никому из родителей «двойки» ребенка не подадут повод к гордости, и мои, наверно, тоже не были в восторге, что их дочь – двоечница, но, на мой взгляд, они повели себя педагогически верно, воздержавшись от оценок «горжусь-стыжусь». Я уже точно знала, какие знания мне нужны, а какие – третьестепенны. И они знали, что я это знаю. И предоставили мне свободу учиться тому и так, как я считаю нужным.

Мне кажется, формулировку «я горжусь твоими (…)» лучше заменить на что-то вроде «твоя целеустремленность вызывает у меня уважение», «мне приятно, что ты растешь отзывчивой девочкой». Чувствуете, в чем разница? Вы точно так же выражаете одобрение, но не через оценку и «присвоение», а через любовь.

…Словом, зачем непременно гордиться, если можно просто любить?

Лишение личного пространства

Всем нужно личное пространство, возможность «побыть в своей норе», и это не роскошь, а психологическая норма. Даже если в семье нормальные отношения, и вам не от чего прятаться. Что уж говорить о семьях не совсем здоровых, где человеку жизненно необходимо хоть где-то, хоть когда-то почувствовать себя «в домике»?

…В хороших семьях даже в тесноте ребенку стараются выделить свой угол. В токсичных – и в хоромах дети всегда находятся под прицелом контролирующих родительских глаз и живут в постоянной тревоге. Им вообще ни спрятаться, ни скрыться от агрессии. В особо тяжелых случаях даже в туалете и ванной нельзя побыть наедине с собой – на дверях нет запоров, а иногда нет и… самих дверей!

«Ко мне вламывались в ванную, открывая замок снаружи ключиком, мол, неясно, что я там так долго делаю».

«Мать запрещала мне закрывать дверь со словами: «Ничего твоего тут нет. Пока живешь со мной, будешь делать то, что я скажу».

«Несмотря на то что у нас двухэтажный коттедж и в каждой комнате телевизор, бабка безвылазно торчала в моей комнате и круглыми сутками на полной громкости смотрела сериалы и ток-шоу, зная, что меня это раздражает и утомляет».

«Тряпьем матери были забиты все шкафы в доме, включая мой. Посреди ночи она свободно заходила в мою комнату, включала свет и начинала греметь, устраивать примерки. Нередко она поднимала меня и орала, что не может найти какую-то вещь, и требовала, чтобы я немедленно искала ее кофту».

«В 16 лет мне выделили собственную комнату. Мамин хахаль отгородил часть детской, поставил отдельную дверь. В половину двери было вставлено стекло, которое я изнутри заклеила плакатами, а в косяк вбила гвоздь и когда находилась в своей комнате, закрывала дверь на этот гвоздь. Мать выдернула его, сказав, что нечего мне запираться, требовала снять плакаты со стекла со словами: "Тебе есть что скрывать?"

Вообще-то да, мне хотелось, например, спокойно переодеться в своей комнате, а не делать это за стеклом в доме, полном мужиков. Плакаты я не сняла, вбила новый гвоздь и билась за право его там оставить».

«Бабушка вставала в шесть утра, врубала радио, а потом и телек. Я еще спала и просила сделать потише, но мне говорилось, что у меня плохой характер, я неуживчивая».

Ну точно героиня знаменитого номера «Уральских пельменей»! Помните эту «гиперзаботливую» старушку, которая вскакивала ни свет ни заря и начинала шумно сбивать тесто для блинчиков, бурно ласкать кота, приговаривая «Бааарсик, Баааарсик», а потом зычным голосом будила спящего

сына: «Иииgааарь! Иииgааарь!» Не случайно эта юмореска стала хитом. Потому что все до боли жизненно: абьюзер не спит – ну и другим нечего.

…Чрезмерно строгие требования к чистоте и порядку мои читатели тоже расценивают как пренебрежение к их индивидуальности, лишение личного пространства.

«Родаки поставили условие, чтобы в моей комнате после моего ухода куда-то был идеальный порядок. Из-за этой нездоровой одержимости чистотой и порядком в комнате не было ни частицы меня. Все милые подарки, сувениры могли быть выкинуты, потому что “нефиг всяким мусором дом захламлять”. Также они могли переставлять мебель или заменять ее на другую, не спросясь меня».

«Родители запрещали мне класть что-либо на мой личный стол. После того как я сделала уроки или что-то почитала, я должна была убирать все со стола и на нем не могли лежать ни книги, не телефон, стол должен был быть полностью пустым, типа ради чистоты и эстетики. Если я этого не делала, они убирали вещи так, что их невозможно было найти, а то и вообще выкидывали».

Порча вещей, самовольное распоряжение ими (выкидывание, дарение) – это тоже нарушение личного пространства. В рассказе Анатолия Алексина «Подумаешь, птицы!» мальчик возвращается из пионерлагеря и не находит клетки со сво-

ей любимой чайкой, которую он подобрал и выходил. Пока его не было, больную птицу переселили на кухню, перестали ухаживать за ней и кормить. Финал не заставил себя долго ждать…

«Мать всегда старалась испортить то, что мне нравится: “случайно” выкинуть любимую книгу, а любимую футболку порвать на тряпки. Любила носить мои вещи. Без спроса и намеренно неаккуратно. Я берегла новый свитер, ждала повода нарядиться, а потом обнаруживала его вытянутым и полинявшим.

Я расстраивалась, а она начинала сыпать упреками: “Ах тебе для матери жалко? Мать для тебя убивается! Стирает! Готовит! А она кофту пожалела!” Мне кажется, это делалось мне назло, из какой-то иррациональной мести».

«Когда в институт уезжала, свои важные вещи упаковала в коробки. Приехала на каникулы – а они все выкинули! А в ответ: “Это все мелочи, а ты устроила скандал”».

«Я уехала в поход, а по приезду обнаружила, что выбросили мои красивенные цветы, которые я очень долго растила. А тут мама решила, что им не место в доме. А позже, опять же без меня, выбросили все мои рисунки и стихи, которые я хотела увезти из дома».

«У меня не было ничего своего, мне совершенно нельзя было привязаться к одежде или игрушкам. Но я считала, мама имеет право».

Иногда родители нарушают личное пространство ребенка просто потому, что даже не воспринимают его чувствующим, хоть и маленьким, человеком – а лишь каким-то приложением к себе, неким человекоподобным тамагочи, которого надо накормить-одеть, ну а чувства – какие там могут быть чувства в семь лет?

Но не реже родители делают это, прекрасно зная, что расстроят ребенка. Это садистский посыл: ты моя вещь, поэтому будешь смеяться и плакать, когда я этого захочу. И конечно, это тяга к разрушению, к лишению того, что дорого, ценно для ребенка, обнуление его стараний. Вырастила цветы? Ну-ну, посмотрим, как они будут цвести рядом с мусорными бачками!

«Мой компьютер отдали брату, а мне принесли старый, списанный с работы. На нем я писала курсовик. За неделю до госэкзаменов я не обнаружила комп в моей комнате. Оказалось, отец продал его кому-то по дешевке. Предупредить меня об этом он даже не подумал. Вот так я лишилась почти готового курсовика, который нужно было сдать через три дня».

Лишение личного пространства – это и изучение ваших вещей, и чтение дневников, и «шмон» сумок, и «допросы с пристрастием».

«Мать обожала рыться в моем столе, в школьных вещах и записях. Могла выкинуть что угодно: блокнот с важной ин-

формацией, листок с записанным домашним заданием. Все перекладывала так, что я не могла ничего потом найти».

«В старших классах я написала список своих самых заветных мечтаний. Ничего особенного. Просто детские мечты. Например, хочу стать рок-звездой, уехать жить в Америку, гастролировать по миру.

Мать периодически рылась в моем столе и портфеле и однажды нашла этот список. Она орала на меня так, будто нашла наркотики. Она скомкала бумажку и кинула мне ее в лицо. Потом я слышала, как она зачитывала в соседней комнате список отцу, а он ржал и комментировал: "За границей она жить захотела, во дура-то!" По мнению родителей, я не имела права даже мечтать».

«Мать читала мои дневники, стихи и потом орала, что я живу в достатке, а смею писать такую дрянь».

Одна из форм лишения личного пространства – вмешательство в ваши личные отношения. Подслушивание разговоров, чтение переписки, запрет закрывать дверь в комнату, если в гости пришли друзья…

«Отец всегда прослушивал мои телефонные разговоры и диктовал, что говорить. Малейшее ослушание каралось», – рассказывает пианистка Полина Осетинская в книге «Прощай, грусть!».

«Когда мне приходили письма от друзей из санатория, отец вскрывал их и с особым удовольствием зачитывал

вслух. При этом ржал, а я должна была стоять и терпеть происходящее».

«Когда я приезжала в гости к подруге, ее мать постоянно таскалась за нами хвостом. Сидела на кухне и распивала с нами чай часами, если мы хотели куда-то пойти, то увязывалась за нами. Пообщаться без нее было невозможно. При этом она не из тех матерей, которые якобы бдят за моральным обликом дочери, нет, она наоборот хотела стать нашей подружкой и поучаствовать в наших личных разговорах. Только вот я не хотела обсуждать свои отношения с парнем с матерью подруги.

Однажды переписывалась с подругой в мессенджере. После нескольких сообщений заподозрила, что что-то не так. Спросила, что с ней, и получила ответ: "А это не Таня, это тетя Оля". Почему тетя Оля вообще влезла в телефон дочери, прочла мое сообщение и решила ответить на него, не представившись с самого начала, – для меня до сих пор загадка».

Формой нарушения личного пространства я считаю и постоянное дергание ребенка. Нет ничего плохого в том, чтобы привлекать его к помощи по хозяйству, но уважительным отношением будет заранее обговорить список обязанностей или конкретных дел на сегодня-завтра-неделю. Так он получит представление о своей загрузке и сможет сам спланировать, когда ему книгу почитать, а когда пропылесосить.

Но это не будет выглядеть так, что, считая себя свободным от дел, он сел рисовать, и вдруг оказывается, что каждые

пять минут он для чего-то нужен, когда родители буквально выдумывают для него дела, точно мачеха – для Золушки.

Злоупотребление доверием, вероломство

Очень садистской мне видится тактика, когда родитель разводит ребенка на откровенность, а потом прицельно избивает его по самым чувствительным местам.

«Однажды в пятом классе я рассказала матери, что одноклассник дергает меня за косички и задирает юбку. Просто хотела поделиться. Мать начала возмущаться, что пойдет разбираться с этим мальчиком. Я умоляла, чтобы она ни в коем случае этого не делала.

Она пообещала, что не пойдет, но на следующий день неожиданно ворвалась на урок и закатила скандал. Она визжала на одноклассников, осыпала проклятиями учителей, которые якобы занижали мне оценки, и в этот же день забрала мои документы из школы. Меня трясло от стыда и ужаса, такого позора в своей жизни я еще не испытывала. А дома она наврала отцу, что вынуждена была забрать меня из школы, поскольку я хамила учителям и испортила отношения с одноклассниками».

Нередко злоупотребление доверием случается в семьях, где родитель позиционирует себя лучшим другом ребенка. Он выспрашивает у него про самые интимные переживания – симпатии, первый поцелуй, приговаривая: «А кто тебя еще

так поймет, как родная мать? Только матери в нашей жизни и можно доверять». Ребенка подбадривают имитацией искреннего интереса, участливо ахают, обещают сохранение тайны, но в пылу ссоры родитель не лезет за словом в карман, отпускает циничные замечания, высмеивает…

«Как-то у матери в очередной раз было плохое настроение, и она начала ко мне придираться и довела до слез. На что она насмешливо сказала: "Что за истерика? Твой Шурик тебя не удовлетворил?" Я как раз начала встречаться с одноклассником и неделю назад рассказала об этом маме, когда мы чаевничали на кухне. И тут она выдала такое!»

Или же сугубо личная информация, доверенная родителям, становится темой для обсуждения с посторонними людьми. Такое поведение родителей ребенок переживает, как предательство. Постепенно он приходит к мысли, что доверять никому нельзя, и это становится большой проблемой во взрослой жизни.

«Не научившись доверять в ранние годы, мы не сможем искренне поверить в себя и почувствовать себя в безопасности в близких отношениях», – пишет Кэрил Макбрайд в книге «Достаточно хорошая».

От себя добавлю, что у проблемы доверия есть и оборотная сторона – чрезмерная доверчивость в ущерб себе. В человеке одновременно живут и настороженность к людям, и

стремление «упасть» в доверие, даже когда налицо признаки того, что делать этого не стоит. Но стремление встретить того, кому можно по-настоящему доверять, тоска по такому доверию превалируют над доводами рассудка и соображениями собственной безопасности.

А затем человек прогнозируемо чувствует, что его опять предали, и очередной обман доверия, даже вполне «проходной», переживает как большую драму.

Блокирование диалога, запрет на эмоции и самостоятельное мышление

– Сынок, ты уже стал взрослым, и мы решили, что настало время с тобой поговорить.

– Ого! А я всю жизнь думал, что вы немые.

Невеселый анекдот

Блокирование диалога называется английским словом withholding (висхолдинг). Тактик много, я их описываю в книге «Бойся, я с тобой», но вкратце это ситуация, при которой затруднена или невозможна коммуникация. Например, ребенок хочет что-то рассказать родителям, но слышит: «Ты можешь хоть минуту помолчать?», «Не забивай мне голову своей ерундой. Мне бы твои проблемы», «А от тебя вообще можно когда-нибудь отдохнуть?». Когда бы он ни захотел пообщаться – всегда это не вовремя, неуместно, неважно и неинтересно.

«Когда ребенку не удается привлечь внимание родителя, он испытывает безнадежность, будто он один в этом мире. Когда дети чувствуют, что неважны для близких, их хрупкая структура личности словно распадается – это переживание похоже на смерть. Неудивительно, что отказ в общении ощущается как локальный конец света.

Моим клиентам приходилось переживать уничтожающее

чувство стыда из-за того, что родители отвергали их в те моменты, когда они больше всего нуждались в поддержке. Мои клиенты описывают это чувство, как погружение во тьму", "падение в черную дыру", "ощущение брошенности в открытом космосе", "полет в пропасть", "физическое уничтожение". Психологический распад, возникающий, когда равнодушный человек видит ваши страдания, но не идет к вам на помощь, ощущается ребенком как прекращение существования. Такие переживания настолько мучительны, что люди часто блокируют воспоминания о них», – пишет Линдси К. Гибсон в книге «Свобода быть собой».

Либо родитель создает видимость диалога: он вроде бы выслушивает ребенка, но отвечает пустыми фразами или стопорит разговор, когда доходит до действительно сложных, важных, болезненных тем. Родитель словно не готов услышать что-то, что поколеблет его представление о том, что ребенок счастлив и всем доволен. Видимо, в этом он чувствует атаку на собственную состоятельность как родителя.

Другое возможное объяснение – взрослый не знает, как разрешить ситуацию, его это пугает, чувство бессилия катапультирует его в детское состояние, и для собственного успокоения он начинает «сосать кулачок» – делает вид, что проблемы не существует. Очень надежное средство не сталкиваться с таким дискомфортом – общаться поверхностно, чтобы не узнать «лишнего».

Ну и третье объяснение, лежащее на поверхности, – такой родитель просто не воспринимает ребенка как человека.

Висхолдинг – это и когда вас будто бы слушают, но косвенно выражают истинное отношение к вашим словам, перебивая или, наоборот, молча как рыба, то и дело отвлекаясь, выходя из комнаты, сидя в телефоне… Оцените, как блокирует диалог со взрослым уже сыном старый князь Болконский из «Войны и мира»:

«Князь Андрей, видя настоятельность требования отца, сначала неохотно, но потом все более и более оживляясь, начал излагать операционный план предполагаемой кампании.

Старый князь не выказал ни малейшего интереса при рассказе, как будто не слушал, и, продолжая на ходу одеваться, три раза неожиданно перервал его. Один раз он остановил его и закричал:

– Белый! белый!

Это значило, что Тихон подавал ему не тот жилет, который он хотел. Другой раз он остановился, спросил:

– И скоро она родит? – и, с упреком покачав головой, сказал: – Нехорошо! Продолжай, продолжай.

В третий раз, когда князь Андрей оканчивал описание, старик запел фальшивым и старческим голосом: “Мальбрук в поход собрался, бог весть когда вернется”».

Каков подтекст такого поведения? «Ты наводишь на меня скуку своей чепухой. Своему героическому папке ты и в под-

метки не годишься». Заметим, что князь Андрей отнюдь не наседал на отца с требованием выслушать его, а старик намеренно вовлек его в этот разговор, чтобы выказать свое пренебрежение. Или «разочаровался» в сыне в процессе общения, услышав, что его мнение не во всем копирует отцовское, да и просто потому, что сын заговорил о своем, в то время как дед Болконский хотел солировать. С подобным поведением, когда эгоцентричный, незрелый человек при любой попытке пообщаться тут же тянет одеяло на себя, многие из нас сталкиваются ежедневно.

«– Дочь, как дела?

– Мама, у меня умерла кошка.

– Понятно. А я вчера купила в “Магните” гречку по акции».

…Висхолдинг – это и высмеивание проблем ребенка как пустячных, недостойных внимания и сочувствия. «Хватит сопли на кулак мотать! Разнылся, как девчонка!» – говорит такой родитель вместо того, чтобы вникнуть в причину расстройства. Ребенку выражают неодобрение тем, что он чувствует «чересчур». Спросить таких родителей, зачем они подтрунивают над переживаниями сына или дочки, и они вам скажут, что не хотят вырастить нытика и мямлю, прячущегося за мамкиной юбкой. Однако вместо стойкости и умения управлять собой, которых ждут родители, повзрослевший человек приучается пасовать перед негативны-

ми эмоциями, запрятывать их поглубже, искажать, отрицать, он страшится встретиться лицом к лицу со злостью, досадой, тоской, разочарованием…

К сожалению, часто из-за такой манеры общаться матери и отцы вовремя не получают важной информации, например о школьной травле, плохом самочувствии, преследовании педофила. Дети привыкают молчать, «сами решать свои проблемы»… многие из которых они решить попросту не могут в силу возраста и ограниченных возможностей! Вынужденно возлагая на себя эту недетскую задачу, ребенок нередко терпит закономерное поражение – и в нем усугубляется ощущение своей слабости, а то и никчемности.

К сожалению, привычка «не беспокоить родителей по пустякам», усвоенная в детстве, становится для нас нормой, и вот родители молодой женщины, которую довел до ручки муж-абьюзер, восклицают: «Ну почему мы столько лет ничего не знали?!» Ну как почему. «Молчи, скрывайся и таи». Усвоен детский урок: слабая и проблемная ты не нужна даже маме и папе. Ты – сама за себя. А родителям нужно демонстрировать лишь успехи, давать поводы гордиться.

Позже это так же работает и во взрослых отношениях. Малейший намек на непонимание со стороны партнера или друзей заставляет человека замолчать навсегда и не показывать своих проблем. А потом мы читаем комментарии близких под новостью о суициде: «Как же так, она всегда улыбалась,

мы и подумать не могли, что у нее что-то не в порядке».

«Маме о своих страхах было не рассказать. С детства многие мои высказывания наталкивались на ее реплики: “Подумаешь, какое горе!”»

«Мой муж в детстве упал с качелей, встал и получил качелями по затылку. Потерял сознание, еще сутки потом кружилась голова и тошнило – сотрясение, видимо. Никому не рассказал, потому что стали бы ругать».

«Я в девять лет гуляла и шлепнулась в лужу. Промочила куртку и штаны. Вместо того, чтобы пойти домой, сидела на лавочке и пыталась обсохнуть при нулевой температуре. Знала, что домой идти нельзя, что получу за свою тупость. Через некоторое время меня нашла соседка, начала причитать, почему же я не иду домой, ведь замерзну и заболею. А тут и мать из магазина идет. Ох, как мне потом влетело. И за само происшествие, и за то, что “опозорила” мать перед соседкой.

А недавно я читала похожую историю в одном блоге. Взрослая женщина рассказывала случай из детства, как провалилась в лужу, но, наоборот, помчалась домой со всех ног. И ее согрели, напоили чаем, высушили вещи, а потом всей семьей по-доброму посмеялись над этой ситуацией. Я читала и плакала от жалости к себе маленькой, что меня не поддержали ни в этой ситуации, ни во многих других».

«Мама часто на мои жалобы отвечала со смешком или переводила тему. Я не понимала, почему так. Даже вот когда

взрослая стала, пыталась поплакаться ей, а она хохочет, совсем так откровенно. Я говорю: “Мам, я болею, мне плохо, расстроена!” А она снова смеется, взахлеб!

Как-то раз в детстве я ножом порезалась. Плачу от боли, а родители перевязывают мне палец, говоря что-то про “пустяковую царапину”. Потом отрезают концы бинта и… режут мне руку добавочно! Я в ужасе, плачу с утроенной силой. Ох, и смеху у мамы было…

А теперь мне думается, что надо тоже посмеяться. Ну, когда мама ноет и ноет, да по десятому кругу одно и то же… А надо всего-то посмеяться и сказать: “Ма, ну прикольно же! Расскажи еще, а я посмеюсь”. Но я так не умею…»

Если родители постоянно высмеивают, обесценивают, подвергают сомнению чувства ребенка, у него не вырабатывается чуткость к своему внутреннему состоянию, умение доверять себе. Например, ему грустно, и он говорит об этом родителям, а те ему в ответ: «Грустит он! На всем готовом живет, забот не знает, и еще наглости хватает грустить!» Раз за разом такая родительская реакция сбивает эмоциональный камертон ребенка, и чем дальше, тем меньше он слушает себя, тем привычнее для него становится считать свои эмоции глупыми, стыдными, неуместными и даже выдуманными.

А как вам такой вариант висхолдинга, описанный американским психотерапевтом Нэнси Мак-Вильямс?

«Родители одной из моих антисоциальных пациенток, когда та казалась расстроенной, делали ей дорогие подарки. Она не имела никакого опыта ведения разговора и была не готова к тому, чтобы выслушивали ее заботы. Подобного рода "великодушие" особенно деструктивно».

…Нередко бывает, что родители «сдают» своего ребенка, потерпев фиаско при попытке уладить его проблемы. Будучи сами психологическими детьми, в такие моменты они чувствуют себя неуютно (вероятно, испытывая вину, стыд, бессилие) и самоустраняются.

«Школа, куда я пришла в седьмой класс, имела дурную славу. Увидев, что меня привезли на иномарке, одноклассники начали задирать меня и в первый же день избили. С тех пор били, травили и раз столкнули с лестницы. Я стала бояться ходить в школу. Но когда я пыталась выговориться родителям, они отвечали, чтобы я училась разбираться со своими проблемами сама, становилась более коммуникабельной.

В то время сотовые телефоны только появились, и в моей школе ни у кого их не было. И вот отец вручил мне подарок со словами: "Пусть моей дочурке теперь в школе все завидуют". Я пыталась объяснить отцу, что мне и так плохо, я не хочу выделяться, но он заявил: "Ты будешь ходить с телефоном, и точка!" Он кинул мне его в портфель, не объяснив, как пользоваться.

На первом же уроке подарок начал трезвонить, не умолкая. Оказалось, что папаша вставил туда свою рабочую симку, на которую звонили клиенты. Так как мне не объяснили, как выключить звук или сам телефон, я сбрасывала звонки, но клиенты отца продолжали трезвонить. Меня выгнали с урока, а на перемене одноклассники меня избили, отобрали мобильник и разбили его.

Я терпела издевательства полгода, пыталась все решить миром, но однажды не выдержала и до крови избила троих девочек. На следующий день я увидела в окно, что меня ждут уже семеро человек. Я пробиралась из школы окольными путями, а дома рассказала о ситуации отцу.

На следующий день он пошел в школу, подошел к одной из девочек-заводил и пригрозил, чтобы меня больше не трогали. Та побежала к директору. На следующее утро была разборка у директора, на которой девочка строила из себя невинную жертву. Весь класс, включая классную, встал на ее сторону. Ее папаша прямо в кабинете директора кинулся драться на моего. В итоге классная сказала директрисе, что не хотела бы, чтобы "эта неприятная нелюдимая девочка училась в ее классе". Дома были разборки, и мать сказала, что полностью разочарована во мне».

Не желая знать, что у ребенка есть боли, трудности, неразрешимые для него вопросы, родитель потихоньку делает из него эмоционального инвалида. Он привыкает к тому, что

расстраиваться, злиться, просить о помощи – недопустимо, стыдно. Что делиться чем-то сокровенным, быть открытым, искренним, спонтанным в выражении чувств – значит, гарантированно поставить себя под удар, «показать слабость».

«Мне не позволялось быть или казаться несчастливой. Я обязана была ежесекундно испытывать и излучать счастье. Я научилась этому обратному аутотренингу, и никто никогда не видел меня неулыбчивой, грустной. Никому не приходило в голову, что находится за фасадом. Именно поэтому все так недоумевали, когда я сбежала из дома: "Вы видели ее интервью? Она рассказывала какие-то ужасы, а совсем недавно по телевизору говорила, что им с отцом так хорошо вместе!" Но мне не разрешалось говорить что-либо иное, даже когда я давала интервью с разбитыми в кровь губами и дрожащим от слез подбородком», – рассказывает Полина Осетинская.

Вот точно! Многие из нас выросли прямо-таки с обязанностью всегда улыбаться! Как взрослые реагируют на детские слезы? Иногда игнорируют, обесценивают их – «побольше поплачет, поменьше посикает». Иногда одергивают: «Не скули! Поной мне еще!» Иногда – пугаются слез и начинают усиленно веселить, отвлекать ребенка – вместо того чтобы просто выслушать, что у него за горе, дать всплакнуть и успокоиться.

Вот что советует психотерапевт Михаил Литвак:

«Человека надо не стыдить, а учить переносить страдание! Если родители выказывают к ребенку презрение, когда

он плачет, он может привыкнуть сгорать от стыда всякий раз, когда ему захочется плакать. Все это может сделать ребенка боязливым, болезненно застенчивым.

Если родители наказывают ребенка, не обращая внимания на причину его страдания, и у него нет возможности объясниться, это может привести к притворству, слабой выраженности индивидуальности, чрезмерному избеганию страдания, апатии и усталости. Если еще при этом ребенка бьют, он начинает плохо переносить боль. Вот почему мужчины хуже переносят боль, чем женщины (мальчиков ремешком наказывают чаще, чем девочек).

Если родители поощряют ребенка проявлять свои страдания, пытаются успокоить его и уменьшить действие фактора, вызывающего страдание, устранить его, то ребенок будет иметь возможность выражать страдание, бороться с ним и побеждать его. Он будет больше доверять людям, будет благополучно переживать страдания, которые обычно сопровождают радость и любовь, у него сформируется более оптимистическое отношение к жизни.

При неполном поощрении родители целуют, обнимают и гладят плачущего ребенка, вместо того чтобы сделать понятной для него причину страданий. Такой ребенок будет не преодолевать страдание и искать его причину, а искать успокоения. Из таких детей могут вырасти алкоголики и наркоманы.

При смешанном способе маленького ребенка поощряют

плакать, чуть подрос – начинают наказывать. Мать требует одно, отец – другое. В результате замедляется развитие личности, возникает неудовлетворенность при контактах с другими людьми, зависимость в межличностных отношениях и боязнь конфликтов».

…Вот и вступаем мы во взрослую жизнь, не умея и страшась выражать эмоции. Боимся выдать неадекватную или несоразмерную эмоцию. Например, не плача на похоронах, человек может ощущать вину, стыд за то, что люди сочтут его черствым, не любящим умершего. Или, наоборот, желая поплакать, он изо всех сил сдерживает себя, ведь «уныние – грех» и «надо всегда улыбаться». Вот и «идем по жизни, смеясь», а плачем ночами, когда никто не видит, а наутро надеваем маску улыбающейся депрессии.

Многие признаются, что в страдании «каменеют», хотели бы, но не могут проплакаться, – слезы «не идут». Так и носим в душе напряжение, которое могли бы ослаблять, если бы позволяли себе переживать грусть, гнев, тревогу…

Соответственно, напряженка у нас с культурой не только переживания, но и сопереживания. Мы теряемся при виде грустящего, плачущего человека и в лучшем случае пытаемся перевести разговор, «отвлечь», уговариваем его «держать хвост пистолетом», ведь «жизнь продолжается, несмотря ни на что». Да, продолжается, но ведь «жизнь не только майский день, где все танцуют и поют», но и утраты, несчастья, и

менее глобальные, быстро преходящие отрицательные эмоции, которых из эмоционального меню не выкинешь. Михаил Литвак пишет, что для благополучного существования необходимо, чтобы на мозг действовали три рода раздражителей: вызывающие положительные эмоции (35 %), вызывающие отрицательные эмоции (5 %), эмоционально нейтральные, или балластные (60 %).

…Пока одни веселят грустящих и проповедуют оптимизм 24/7, других просто раздражают чужие слезы. Мы не находим в своем эмоциональном арсенале «кейсов», как поступать в таких ситуациях, потому что сами плохо умеем их переживать. Нас страшит близость – в первую очередь… к себе самим; тревожит прикосновение к переживаниям – своим и чужим.

…Во что же выливается «невысказанность», с которой мы сталкиваемся в детстве и которая накапливается в нас год от года? Эмоции, заводящие в коммуникационные тупики, ребенок автоматически начинает «обрезать» как лишние, усиливающие боль, обостряющие ощущение ущербности, ненужности. В голове складывается связка: чувствовать – значит страдать: быть непонятым, отвергнутым, осмеянным, пристыженным. Чем незатейливее палитра эмоций, тем надежнее защита от потенциально ранящих воздействий. Все «тонкие материи» отбрасываются как источник уязвимости.

Так спектр эмоций, едва начав (а иногда даже и не начав!)

зарождаться, уже обедняется и «секвестируется». Ребенок наращивает броню защитной бесчувственности, и, условно, вместо ста тонов, которые могли бы сформировать картину чувств духовно полноценного человека, у него формируется три-пять примитивных эмоций. Да и с теми он управляется из рук вон плохо, не понимая, хочет ли он есть или же замерз, если вспомнить невеселый анекдот…

Человек вырастает эмоционально тупым. Свой нехитрый набор чувств он старательно маскирует, «пакует», прижимая сверху коленом, искажает их. Например, чувствуя злобу на себя, он проникается неприязнью к окружающим. Приучившись к самоподавлению, он не умеет направлять эмоции в правильное русло, он отрицает, насилует их, и они становятся разрушительными для него самого и людей.

«У меня до 30 лет, пока я не попала к нормальному терапевту, была такая замороженность. Я не понимала, что я хочу есть, пить, что я устала, что я замерзла или мне жарко. Если меня спрашивал другой человек, хочу ли я есть, я часто отвечала – не знаю. И я реально не знала! Я настолько привыкла быть удобной, не беспокоить других своими чувствами, что перестала чувствовать их сама. И если я не чувствовала даже физический дискомфорт, что уж говорить про эмоционально дискомфортные отношения. Долгие годы находясь в абьюзе, я считала, что все нормально».

«Если ребенок не видит адекватного проявления эмоций

от взрослых, если он не получает подтверждения нормальности своих эмоций, если взрослый не помогает ему научиться управляться со своими эмоциями, ребенок вырастает эмоциональным инвалидом. Проявляться это может по-разному. Это может быть "обрезанность" эмоций и крайняя бедность эмоциональной сферы – в этом случае человек будет как будто бесчувственным. А может быть неуравновешенность и "истеричность", когда человек не умеет управлять своими эмоциями, страдает "недержанием" эмоциональных проявлений.

Или это может быть "замороженность" эмоций, диссоциированность (отделенность) их от тела и разума – в этом случае человек может беспричинно чувствовать себя плохо, подавленно (эмоция есть, а осмыслить ее не получается), или же это может выливаться в психосоматику, когда тело принимает на себя эмоциональные страдания», – разъясняет психолог Наталья Рачковская.

…Разумеется, все это не значит, что вы обязаны в любое время и в любом состоянии поддерживать желание ребенка общаться. Но отказать можно в необидной форме, пояснив причины (занятость, недомогание) и предложить перенести беседу на другое время, желательно назначив его. И конечно, бывают случаи, когда нужно выслушать ребенка безотлагательно.

Бойкот

К сожалению, очень популярная «педагогическая» мера, которую мы, став взрослыми, практикуем уже сами, часто даже не понимая, что это недопустимое, токсичное поведение.

«Мама устраивала бойкоты по поводу и без. Нормальным было не разговаривать днями и неделями, ходить с угрюмым видом, бросая злобные взгляды».

Бойкот – «отличный» способ дать понять другому человеку, что он для тебя – пустое место. Не разговаривая с кем-то и смотря мимо него, вы транслируете объекту агрессии: тебя не существует. Вот почему бойкот мы переживаем как психологическое убийство. И чем больше раз мы «воскресаем», тем «тренированнее» становится наша психика и… тем бесчувственнее.

Ребенок, которого регулярно бойкотируют, вырастает с непосильным грузом вины, со страхом в любой момент быть «обнуленным» чьей-то молчанкой. У него не было возможности понять, что бойкот говорит только о проблемах бойкотирующего, но не бойкотируемого, и если кто-то перестает нас «видеть», это не всегда значит, что мы действительно обидели человека. Каждую молчанку малыш воспринимает как заслуженное наказание, панически ищет, в чем провинился. Он думает, что если будет вести себя «правильно», то пытки тишиной прекратятся.

К сожалению, повсеместная распространенность бойкотов сделала нас выносливыми к этому виду психологического насилия. Поэтому, став взрослыми, мы убеждаем себя, что молчанки близких людей – это нормально, хотя сами в эти моменты испытываем боль и, по сути, вырваны из нормальной жизни в попытках понять, «с чем ты опять проснулся не в ладу» и «какую блажь имеешь ты в виду».

Мало того, мы практикуем бойкоты и сами! Мы привычно замолкаем, когда хотим чего-то добиться от близких, что-то им «доказать» – а по сути, надавливая на их чувство вины и вынуждая «побегать» за нами.

Но «нет ничего невозможно для человека с интеллектом», поэтому и вы можете исключить практику бойкотов из своей жизни. Если вы до сих пор полусознательно уходите в молчанки, когда что-то идет не по-вашему, проанализируйте, почему вы это делаете и попробуйте избавиться от привычки добиваться своего манипуляциями. А если самому это не под силу – обратитесь к толковому психологу.

Запугивание

Наверно, уже многие поняли, что детей не нужно стращать ни волками, ни бабаями, ни тетями, которым отдадут «непослушного» малыша, ни сдачей в детдом, ни «бобочками», которые вырастут на языке от «плохих» слов. То, что взрослым кажется забавным, может сильно напугать ребенка и дать толчок к формированию невроза, а то и чего похуже.

«Дочке было года четыре, муж с ней играл, а потом поднес к окну близко (мы на 16-м этаже) и давай дразнить: а хочешь я тебя скину? Типа шутит так. Она очень испугалась тогда. Я узнала об этом, когда она уже выросла».

«Мои отец и дед могли на балконе схватить меня одной рукой за руку, а второй подталкивать к краю и ржать: «Хочешь упасть, хочешь упасть?» Или в шутку угрожать ножом».

К запугиванию можно отнести и «закалку характера» – под соусом того, что это нужно самому же ребенку, чтобы не вырасти «тютей», «знать, как в жизни бывает». Вот воспоминание Полины Осетинской:

«Я лежу на полу в темной комнате и плачу. Родители воспитывают во мне сильный и независимый характер, поэтому я должна находиться здесь до тех пор, пока не перестану реветь. Мне кажется, это тянется целую вечность, хотя, скорее

всего, не больше пары часов. Никто не открывает, не спешит на помощь, не реагирует на мои отчаянные зовы».

Вспоминается маленькая Джейн Эйр, которую тетка за непослушание заперла в темной комнате, где недавно умер ее дядя. Девочка пережила такой приступ ужаса, что потеряла сознание.

«Отец обожал ужастики, порно и любые фильмы с драками и насилием. Заставлял меня смотреть. Приходил в мою комнату, брал за шкирку и тащил в зал. Если я пыталась уйти или закрыть лицо руками, когда на экране кому-то отрезали голову, он орал: “Сидеть!”, “Смотреть!”. Он считал, что таким образом воспитывает во мне силу характера и бесстрашие».

А представляете, что испытывает ребенок, когда родитель угрожает убить его?

«Однажды я чавкала за столом (лет в семь-восемь), отец несколько раз цедил: “Не чавкай!”, но через секунду я забывалась и причмокивала. В какой-то момент папа, схватив меня за шиворот, потащил в ванную. Топить. Как он включил воду, заткнул пробку – не помню. Помню, что ванная набиралась быстро, я была в панике, лила слезы, чувствуя полное бессилие, понимая, что пропадаю…

Ванная наполнилась наполовину, я наблюдала за этим под выкрики отца, едва сдерживающего ярость. Тут подключилась мама, успокаивая папу. Скорее всего, он устал меня держать, а там и эмоции схлынули… Не помню, макнул он ме-

ня туда или нет. Но я ясно знала, что он очень хочет погрузить меня лицом в воду. Я плакала от ужаса. А потом мне приснился кошмар об этом, я маме рассказала, а она повела плечами и отмахнулась».

Распространенная пугалка – «исчезновение» родителей. Вот рассказ М. Томас, автора книги «Исповедь социопата. Жить, не глядя в глаза»[19]:

«Когда мне было десять лет, а моему брату Джиму одиннадцать, родители отвезли нас в парк и отправились по каким-то делам. Поиграв час, мы пошли к машине и увидели, как папа открыл дверь маме, и она царственно уселась на место. Нам оставалось пройти еще метров сто, когда мы услышали, как заработал мотор, но мы не побежали, пока не увидели, как зажглись фонари заднего хода – это означало, что родители сейчас начнут выезжать из парка.

Не могу точно сказать, когда до меня дошло, что они нас бросили. Даже когда машина медленно поехала по узким дорожкам, а мы понеслись вслед, крича во все горло, я все же была уверена, что без нас не уедут.

Мы бежали за родительской машиной метров семьсот, но догнать ее не смогли. Скоро автомобиль скрылся из виду. Боги пали, и мы лишились их защиты. С бешено бьющимися сердцами, задыхаясь, мы остановились посреди дороги и начали обсуждать, почему родители нас бросили.

[19] Пер. А. Анваер.

Может быть, они забыли, что приехали в парк вместе с нами, или, может, случилось нечто из ряда вон выходящее – кого-то избили или зарезали. Или родители сильно поссорились. Мы пытались найти разумное объяснение, придать какую-то предсказуемость нашему положению, но их действия так и остались для нас необъяснимыми. Мы, однако, чувствовали, что они не вернутся, – и они не вернулись.

(…) Я ни разу в жизни не упрекнула родителей, что они тогда бросили нас. Я до сих пор не знаю, почему они это сделали. Может быть, хотели немного отдохнуть от нас. Если они вообще об этом думали, то, как мне кажется, были уверены, что самое страшное, что может случиться, – то, что нам придется с трудом добраться до дома».

Что чувствовали автор и ее брат? Что чувствует ребенок, чья мама «в шутку» спряталась от него за угол дома? Он в ужасе. Он брошен один в опасном мире, где его еще не научили выживать.

Что чувствует ребенок, которого грозятся утопить за чавканье? Посыл: разочаровал родителей – умри. Такие «убийства» не проходят бесследно, они «вымораживают» растущую душу, и иногда – необратимо.

Проклятия, «психологическое убийство»

Мы с женой решили, что не хотим иметь детей.
Расскажем им об этом сегодня вечером.
Невеселый анекдот

Шок, но сплошь и рядом родители заявляют детям: «Лучше бы я в родах померла, чем вырастить такого сына», «Зря я не сделала аборт», «Мы так ждали девочку, а родился ты».

«Ты мне больше не дочь», «Мне не нужен такой сын», «С этого дня не называй меня мамой, ты умер для меня» – ох как бойко эти убийственные фразы срываются с языка иных родителей!

Душу ребенка, наслушавшегося подобного, иногда на всю жизнь охватывает омертвение. Яркая иллюстрация – травма Алисии из романа Алекса Михаэлидиса «Безмолвный пациент»[20].

«Пол резким движением затушил сигарету и посмотрел на меня со странной улыбкой.

– Вот почему я привел вас сюда. Показать место преступления.

– Какого преступления, Пол?

– Которое совершил дядя Вернон. Плохой был человек.

[20] Пер. О. Акопян.

Очень плохой.

– А нельзя ли поподробнее?

– Как раз тогда он это и сделал.

– Что сделал?

– Убил Алисию.

Я уставился на Пола, не в состоянии поверить своим ушам.

– Убил Алисию? Ничего не понимаю…

Пол указал на землю.

– Дядя Вернон стоял внизу с мамой. Он сильно выпил. Мама пыталась увести дядю домой, но он все звал и звал Алисию. Очень разозлился. Прямо до бешенства.

– Потому что Алисия спряталась? Но ведь это маленький ребенок, у которого только что погибла мать!

– Дядя Вернон – тот еще ублюдок. Он любил только Еву. Вот почему и сказал это. Вернон завыл, что он обожает Еву и не сможет без нее жить. “Ева, девочка моя бедная… Ну почему она ушла? Почему она? Лучше б умерла Алисия!” Вот что он выкрикнул.

– И Алисия это слышала?

– Конечно! А потом шепнула мне: “Он убил меня. Папа только что убил меня”.

(…) Вернон Роуз мысленно подвел родную дочь к смерти. То, что он сделал, называется “психологическое детоубийство”, и Алисия это поняла».

Сюда же отнесу проклятия и «пророчества», которыми склонны сыпать некоторые родители.

«Мне мама часто говорила: “Это ты сейчас мой суп ешь, а вот посмотрим еще, как ты будешь жить, когда на свой хлеб перейдешь! Сдохнешь ведь под забором!” И это при том, что я была хорошей девочкой, а вот она как раз сидела на шее у своих родителей. Мои мозги разрывало на части: как мать может такое говорить своему единственному беспроблемному ребенку?!»

«Мама пошутила: вот, родишь, внуков будем нянчить, пирожками их кормить. Мне было лет 16. И я в шутку папе сказала: а ты, папа, будешь учить в шахматы играть. А он с холодной-холодной улыбкой сказал: на хер мне твои выродки нужны, если хоть раз ко мне привезешь, я даже не взгляну ни на них, ни на тебя потом. Меня тогда в страхе скрутило. И я помню, подумала: пока он жив, я рожать не буду».

А вот стихотворение Марины Цветаевой:

Говорила мне бабка лютая,
Коромыслом от злости гнутая:
– Не дремить тебе в люльке дитятка,
Не белить тебе пряжи вытканной,
Царевать тебе – под заборами!
Целовать тебе, внучка, – ворона.

Ровно облако побелела я:

Вынимайте рубашку белую,
Жеребка не гоните черного,
Не поите попа соборного,
Вы кладите меня под яблоней,
Без моления, да без ладана.

Лирическая героиня от жестоких слов готова умереть прямо сейчас!

…Для человека со здоровым базисом проклятия не несут особо разрушительной силы. Думаю, что в самих по себе в них нет никакой магии. Проклинающий не может испортить вам жизнь, «наколдовать» плохое. Но для маленького человека проклятие равносильно сильнейшему обесцениванию, предательству от самых близких людей, которые ставят на тебе символический крест. Это родительское послание ребенку: не живи.

«Он еще не может критически осмыслить слова родителя, он только понимает – для меня, такого, нет места в этом мире, я зря копчу небо. Для одного ребенка это становится сигналом к саморазрушению. С раннего детства он может бесконечно попадать в различные смертельно опасные ситуации, позже пристраститься к алкоголю и наркотикам, предпринимать суицидальные попытки.

Для другого ребенка, у кого тяга к жизни больше, это родительское послание станет сигналом к тому, что место под солнцем можно получить, лишь слившись с кем-то. Такой

человек не представляет жизни без другого, потому что только так чувствует себя в относительной безопасности, а вне отношений ощущает внутреннюю пустоту, живет как будто для галочки», – рассуждает психолог Наталья Рачковская.

…Если ничего магического в проклятиях нет, почему же нередко они «сбываются»?

«Самоисполняющиеся пророчества работают по принципу так называемого окна Овертона. В упрощенном виде эту концепцию можно описать так: восприятие человеком любого явления можно изменить от “немыслимого” до “нормы”, если приложить усилия.

Как это делают родители? Например, ребенок растет в приличной семье, где наркомания, воровство, проституция считаются чем-то немыслимым. В его картине мира все это существует где-то далеко и к нему не имеет никакого отношения. Но в какой-то момент ребенок слышит от родителя “пророчество”, что он станет наркоманом, вором или проституткой. Даже комментарий вроде “вырядилась, как шлюха” может сыграть роль. В этот момент понятие нормы у ребенка смещается, явление из “немыслимого” перемещается в область “приемлемого”, то есть возможного.

Это не значит, что пророчество обязательно сбудется. Но если ребенок окажется перед выбором, вероятность того, что он выберет то, что ему напророчили родители, будет тем выше, чем чаще и убедительнее были проклятия. Не будь ро-

дительских пророчеств, ребенок даже не стал бы рассматривать эти варианты. Вот как из “приличных” семей выходят наркоманы или проститутки», – поясняет психолог Наталья Рачковская.

Ругань, оскорбления

Словом можно убить. Постоянным потоком «просто грубых» слов можно убивать долго. Ругань, оскорбления, непрерывный ор – страшная реальность многих семей.

«Мои отец и мать постоянно скандалили. Скандалить они начали, по-моему, как только увидели друг друга, и это продолжается всю жизнь. Кроме скандалов, их не интересовало ничего. Поводы годились любые, даже самые дикие. Постирала мать белье, повесила сушить, и тут дождь пошел: все, повод есть – это народная примета, что муж не любит. И начинается ор: “Ааа, подлец, ты меня не любишь!” Отец мог открыть шкаф и начать орать: “Засралась, дура!” Все скандалы были с нецензурной бранью, криками, иногда с драками.

Я в это время сидела в своей комнате, сжимаясь от ужаса, и плакала. Боялась, что они убьют друг друга. Но мать была недовольна мной: она ожидала, что я возьму в руку что-нибудь тяжеленькое и приму участие в конфликте».

«Помню, однажды мать поругалась с отцом, он ночевал на работе, а она устроила вакханалию с громыхающей музыкой и бутылкой. Выкрикивала мне всякие гадости, а потом уложила спать с собой. Я не хотела – она заставила», – рассказывает читательница.

«С моих 10 лет семейные праздники превратились для меня в ад. Дед каждый раз заводил разговор на тему, какая я

бестолковая и никчемная. Например, говорят о даче, и дед сразу: “Настя, поди, лентяйка, совсем матери не помогает, а вот я в ее годы корову доил, а потом босиком по снегу в школу шел”. Дальше разговор про школу, и опять я бестолковая, хотя училась всегда хорошо. Любое мое желание, любое увлечение дед высмеивал. Если я пробовала защищаться, становилось только хуже.

На протяжении шести-семи лет каждая семейная встреча превращалась в публичное избиение младенца, то есть меня. Остальные родственники молча слушали, поддакивали или смеялись. Заканчивалось все, когда я в слезах убегала из-за стола. Иногда бабушка шла за мной и говорила, что зря я так остро реагирую, дедушка “пошутил”, “добра желает”, “послушай его и сделай по-своему”.

Когда я впервые рассказала об этом психологу, меня спросили: “Он кричал на вас? Пугал?” Нет, в том-то и дело, что не кричал, всегда разговаривал спокойно, порой с улыбочкой, как будто шутит. Психолог на это сказала, что он хотел мне добра и не стоит копить обиду. Только вот эти публичные моральные порки случились не раз-другой, а сотню раз и длились порой часами. И воспоминания о них до сих пор вызывают у меня панические атаки».

Подвергание опасности, отказ в защите

Воспитатель, который не хочет неприятных сюрпризов и не желает нести ответственность за то, что может случиться, – тиран.
Януш Корчак

Классическая история: мать отправляет Красную Шапочку одну через лес к бабушке. Таких Красных Шапочек немало и среди моих читательниц. Одна из них рассказала, что ее регулярно снаряжали на овощебазу, путь к которой лежал через гаражный массив. Не смея ослушаться, она в сумерках шла по безлюдному небезопасному месту, стуча зубами от страха. Интересно, этих родителей привлекли бы к ответственности, если бы с девочкой случилось несчастье?..

А вот еще примеры из ваших историй:

«Мне было десять лет. Отец решил научить меня плавать. Схватил и начал кидать на глубину. Я очень испугалась, поняв, что подо мной нет дна. Захлебываясь и рыдая, я начинала грести по-собачьи к месту, где было дно, но как только приближалась, папа хватал меня и, смеясь, снова кидал на глубину. Все это время я неистово орала от страха и хваталась за все, что только можно, за его руки, лицо, волосы,

уши. Он швырял меня в воду до тех пор, пока я случайно не ухватилась за толстую золотую цепь на его шее. Я полетела в воду, а цепь сорвалась.

Отец выволок меня на берег и начал нещадно лупить, угрожая, что если цепь не найдется, я пожалею об этом. Пока всем пляжем искали цепь, я лежала на берегу, свернувшись в калачик, и рыдала, а мать выговаривала мне насчет моего ужасного поведения».

«Когда мне было лет 15, отец заявил, что я должна проехаться на скутере перед соседом и показать "класс". Наш сосед купил сыну скутер и пришел похвастаться моему папаше. Тот начал врать, что я искусная мотоциклистка и "сделаю" его сынка в три счета. Они поспорили, и отец начал требовать, чтобы я сделала на скутере круг. Я отказывалась, открыто говорила, что боюсь. Но отец отвечал, что я позорю его перед соседом и всячески давил на психику.

С управлением я, естественно, не справилась и улетела в овраг. Скутер упал в метре от меня, чудом меня не раздавив. Но запястье ныло и стало вдвое толще. Я очень испугалась, что сломала руку, и попросила отца отвезти меня в больницу. Но он с улыбкой сказал, что надо ждать до завтра. Далеко не с первого раза нам с матерью удалось уговорить его отвезти меня в травмпункт».

«Меня перевели в четвертую школу – и опять интернат с половиной "беспризорников". Когда учителя вышли из класса, новые одноклассники окружили меня и сказали, что я

должна пройти посвящение и только тогда меня признают полноправным членом коллектива. Условия заключались в том, что я должна была подраться с одноклассницей и победить. Я отказалась, но эта одноклассница подошла ко мне, назвала мою мать шлюхой и пожелала моим родителям погибнуть в автокатастрофе, а затем смачно харкнула мне в лицо. Я схватила ее за ворот и, не успев сказать: "Не смей так говорить о моей семье", получила удар в челюсть, а затем в живот. Дальше меня добивали ногами.

На следующий день бабка принесла мне в школу пакет со сладостями, сказав, чтобы я угостила избившую меня девочку и весь класс. Я отказалась, но бабка не ушла и, дождавшись конца урока, вошла в класс, спросила, кто вчера меня избил, и вручила этой девочке шоколадку.

Я до сих пор не понимаю, с какой целью она устроила этот цирк, то ли для того, чтоб задобрить агрессоров, то ли похвалить их за попирание моего достоинства. Это дало новый повод для насмешек, и мои одноклассницы сделали вывод, что для того, чтобы жрать шоколад, надо почаще меня бить.

После этого мы поругались с бабкой. Она пригрозила, что завтра расскажет моим одноклассницам, что я собой представляю на самом деле. "Я сделаю так, что ты оттуда живой не выйдешь", – шипела она».

«Благодаря» токсичным родителям дети нередко становятся свидетелями сцен, не предназначенных для их глаз и в которых они могут пострадать.

«Помню холод под ложечкой и звук ухающего вниз сердца: отец дает мне очки и говорит – держи. Верный знак, что начинается драка. А я стою в стороне и каждый удар чую селезенкой. Особенно страшно было, когда дрались прямо вблизи, как это однажды случилось на дне рождения моей крестной», – пишет Полина Осетинская.

Классический пример подвергания опасности – вольное или невольное впутывание детей в перепалки и потасовки между родителями. Часто они вообще не задумываются, что их разборки наблюдает ребенок – все же свои, стесняться некого!

Но бывает и так, что родители делают из него некого «арбитра»: «Иди передай своему любезному папочке…», «Если ты сейчас же не угомонишь свою чокнутую мать…» Нередко ребенок в истерике разнимает родителей и попадает под горячую руку. «Баре дерутся – у холопьев чубы трещат».

«Я сидела в своей комнате и слышала, как они ругаются. Отец очень громко кричал. Мама плакала. А потом несколько глухих ударов и тишина. Я выбежала в зал и увидела, что отец расслабленно сидит в кресле, а мама у его ног без сознания. Это очень страшно выглядело. Когда подбежала к ней, то все, о чем могла думать: он ее убил. Это читалось в его глазах. Я села около мамы и начала причитать: мамочка, не умирай. Крови не было, но она была очень бледная и мне казалась холодной.

Мне казалось, прошла вечность, прежде чем мама очну-

лась. Но когда она очнулась, мне показалось, что она сошла с ума. Она увидела меня, вскочила на ноги и начала кидаться на отца. Кричала, чтоб он ее убил, что он ей осточертел.

Это было очень страшно. Он ее бил. По голове. После третьего удара я упала перед ним на колени и попросила не трогать маму. Тогда, мне кажется, мама пришла в себя, схватила меня за руку, и мы ушли из дома к друзьям. Пару дней прожили у них. Когда вернулись домой, он строил из себя обиженного.

Мама не признавалась, где мы были. Тогда он встал надо мной и начал прессовать. Я помню дикий, животный ужас внутри. Мне казалось, что если я ему сейчас не скажу, от меня ничего не останется. Я, конечно, все ему рассказала, хотя обещала маме молчать.

После того случая я почему-то стала спать с ключом от квартиры на шее. Я боялась, что если нам снова с мамой придется уйти, то нужно будет, пока он на работе, вернуться, поесть и взять теплую одежду. Мы с мамой неоднократно потом сбегали на день-два из дома. В основном отсиживались в лесу или поле».

Подвергать опасности можно и отказывая в защите, «не вникая» в проблемы ребенка, отказываясь их видеть. Причем, угроза может быть как внешняя, так и исходить от ближнего круга – например, сексуальные поползновения родственника.

«В третьем классе на меня напал педофил. Он шел за мной по пятам от школы, а когда я зашла в безлюдный двор, ударил меня. Мне удалось убежать.

Мать вроде переживала, но не обратилась в милицию и не отвела меня к врачу. Сказала только, что мне надо ходить из школы более людным маршрутом. А между тем тот же педофил мог по-прежнему караулить меня у школы или искать других детей. Меня до сих пор ранит до глубины души та беспечность, с которой мать отнеслась к моей беде.

После этого нападения год я провела в постоянном страхе. Меня отпускало, лишь когда я была дома и рядом кто-то был. Страшно было все: идти домой, заходить в подъезд, оставаться дома одной. Я принимала звуки ремонта за взлом двери. Закрывалась в ванной с ножом в руке и плакала».

Неглект

Неглект (от английского *neglect*) включает в себя множество тактик насилия, связанного с пренебрежением здоровьем ребенка, недостаточным к нему вниманием, а иногда – наоборот, с чрезмерным рвением, что тоже может привести к печальным последствиям. Вот несколько иллюстраций от моих читателей.

«Температура повышается, живот болит, меня рвет. Думала уже спуститься к соседке, вызвать “скорую”, но как-то стыдно стало, неудобно тревожить, решила: потерплю. Меня всегда терпеть учили: “никаких нюней и скулежа”. Если били, то я должна была вести себя тихо, а стоило разреветься или подвыть – новый приступ гнева был обеспечен. И даже зуб мне драли без заморозки, а я не пикнула, только слезы лила. Папа потом гордился.

…В какой-то момент, когда я встала на позыв рвоты, что-то словно оборвалось внутри – это лопнул аппендикс. Мама пришла с работы – пощупала лоб, кашля нет, побежала готовить ужин. Папа пришел, посмотрел на градусник, сел в той же комнате читать.

В общем, когда к ночи я теряла сознание и бредила, они очнулись. Стали вызывать “скорую”. Не пошли к соседке (неудобно, почти полночь), папа побежал в телефонную буд-

ку. Ближайшая – сломана, бежал к следующей на краю района, шло время.

…По всем статьям я должна была умереть. На операции несколько раз меня теряли, а зашивали уже без всякой надежды. Три дня я была без сознания. Позднее ко мне водили целые делегации врачей. Всем рассказывали про мой случай и чудеса выживания. Однажды, помню, доктор задал вопрос ординаторам: “Через сколько часов разлитой перитонит смертельно опасен?” Ему назвали маленькую циферку. Он: “Во сколько раз был превышен этот период у пациентки?”»

Как видим, девочку приучали «терпеть», «не скулить» – то есть, по сути, не слушать себя и жить в страхе «обеспокоить» других, пусть и в ущерб себе… и, выходит, даже ценой своей жизни!

«Я была тогда младенцем, от силы полгода. Советское время, лютая зима, жили на окраине. Я заболела. Не знаю, почему врачей не вызвали. Сейчас есть подозрения, что отец не вызвал или не дал вызвать.

К ночи у меня поднялась температура 40. Мама в истерике. До больницы далеко. Машины нет. Она обратилась к отцу. Тот психанул и сказал: это твои проблемы. Лег на диван и типа уснул. Мама вызвала “скорую”. Когда приехали врачи, отец даже не обернулся. Мне сделали укол, к утру температура спала. Отец ушел на работу как ни в чем не бывало. Мама говорит, что просто не знала, как быть. Ссориться? Но

на руках грудной ребенок, старшей шесть лет, да и вообще – не такой уж он и плохой: деньги приносит, за молоком ребенку исправно ходит, сюсюкается с ним».

Бывает, в опасные ситуации ребенок попадает, когда в родственниках «согласья нет».

«Моя подруга оставила больную дочь с бабушкой, купила лекарства, назначенные врачом, и расписала, как их давать. Но ребенку становилось все хуже, пришедшая повторно врач не понимала, почему такие хорошие современные препараты не дают эффекта. И вот подруга случайно обнаружила среди сложенного белья нетронутую упаковку! Оказывается, бабушка посчитала антибиотики и врачей злом и ждала, пока у ребенка организм “сам справится”».

К неглекту отнесем и отрицание проблем со здоровьем у ребенка. Врезался в память случай, вычитанный в газете: не родители, а посторонний человек обратил внимание на то, что у мальчика странно большой живот, а сам он – бледный и вялый. Обследование показало: злокачественная опухоль почки, четвертая стадия…

С похожим отношением к своим недомоганиям сталкивались и мои читатели.

«Классе в пятом у меня обнаружился сильный сколиоз. Однажды отец посмотрел на меня и громко расхохотался: “Какая ты у меня кривая!”

Сколиоз был уже довольно неслабый: спина крюком, живот вывален, а левое плечо на восемь сантиметров ниже правого. Но к врачу меня никто не повел. И лишь когда я порвала отношения с родителями и уехала учиться в другой город, я улучшила состояние спины танцами и гимнастикой».

«Подростком я занималась легкой атлетикой, мать этим не особо интересовалась. Но однажды я участвовала в больших городских соревнованиях, которые широко освещались в прессе. На них она пришла, конечно же, чтобы можно было со мной сфоткаться и показывать на работе.

К середине забега у меня дико разболелась нога, я кое-как добежала до финиша, где меня встретила мать с фотоаппаратом. Я улыбалась, не показывая боли. А потом мы пошли гулять по городу. Я весь день ходила, превозмогая боль и никому не говоря о ней, чтобы не портить праздник. На следующий день поковыляла в школу, опять же молча. Сказала только через несколько дней, когда уже без слез не могла ходить.

Мать отправила меня в поликлинику к хирургу. Одну. Пешком. Оказалось – травма, которую я потом долго лечила. Лечила физиопроцедурами (это было бесплатно, в поликлинике), и мать со скрипом выдала мне свой эластичный бинт, поворчав, чтобы не испачкала и не испортила. А вот на прописанные врачом мази и таблетки денег не нашлось».

Другой вариант, который я без сомнения причисляю к

неглекту – «залечивание».

«Как меня вдохновенно лечили в детстве! До лекарственной аллергии и чуть не до гробовой доски. Как правило, все заканчивалось госпитализацией в полубессознательном состоянии. Аспирина съела столько, что кровь перестала сворачиваться и просто лила из носа струйкой. Останавливали только горячими уколами. А потом мне настолько же упорно не давали лечить уже мою дочь!»

Некоторые родители любят лечить как можно больнее, хотя в этом нет никакой необходимости.

«Мать при простуде капала нам в нос луковым соком. Это ужасно больно, и она это знала. Еще лечила простуду банками – да, обычная и полезная процедура, но… лично я в детстве страшно боялась, что она меня обожжет. Каждый раз дергалась, просила подальше убрать горящую палочку, которой прогревались банки, но она держала ее прямо над моей спиной, так что я чувствовала жар. Говорила, что иначе банка остынет, пока она донесет ее до моей спины, а на самом деле ей просто нравился мой страх.

Любила садистски вытаскивать занозы, прокалывать мозоли и обрабатывать раны, делала все это неаккуратно и болезненно, например, резко сдирая повязку с раны или лила на открытую рану зеленку. Лет с семи я старалась не показывать ей раны, сама вытаскивала занозы и протыкала мозоли, зная, что она это сделает больнее».

Неглект – это и отказ от лечения в силу невежества, самонадеянности, враждебности к врачам и лекарствам. Даже в ситуациях, когда состояние ребенка не располагает к проволочкам и экспериментам, его лечат «проверенными народными средствами» или предоставляют организму «самому справиться с болезнью».

Очень сложная тема – причинение вреда здоровью «по идейным соображениям». Это «отказники» от прививок и так называемые ВИЧ-диссиденты и их дети, которые при современном развитии медицины могли бы родиться здоровыми даже у нездоровых родителей. Это люди, отказывающиеся от химиотерапии, жизненно необходимой, например, ребенку с острым лейкозом, потому что «от этого много осложнений». А как насчет «осложнений» от самого лейкоза, самое предсказуемое из которых – гибель?!

Или, например, родители-веганы, лишающие растущий организм ребенка столь необходимых животных жиров и животного белка.

…Бывает, неглектер бессознательно преследует цель – удержать ребенка в беспомощном, а значит, подконтрольном состоянии. Проще говоря: «ты от меня никуда не уйдешь».

Например, Михаил Лермонтов не вставал на ножки до четырех лет, и бабушке Арсеньевой усиленно рекомендовали везти его на воды. Но она тянула кота за хвост. Хотя, казалось бы, надо было хвататься за любую возможность, чтобы

внук наконец пошел! Тем более деньги у нее были.

Не думаю, что Арсеньева отдавала себе отчет в своих истинных неглектерских мотивах, но болезненность и дочери[21], и внука была ей нарциссически выгодна. Их беспомощность служила ей гарантией того, что источники *нарциссического ресурса* не покинут ее, что она продолжит властвовать над ними. Поэтому – зачем везти дочь под наблюдение врачей в Пензу? Она нужна была ей такая – полуживая, изолированная от мира и полностью подконтрольная.

К неглекту я бы отнесла и беспечность в хранении ядовитых веществ, лекарств, пренебрежение другими правилами безопасности. Один спортсмен рассказывал, что в три года хлебнул уксуса из бутылочки на подоконнике. Его спасли чудом, но он на всю жизнь получил сужение пищевода. Что делал уксус в «шаговой доступности» от малыша – большой вопрос.

(Вместе с тем предостерегу от чрезмерно строгого и осуждающего отношения к просчетам родителей. Всем свойственно «закрутиться» или просто не осознавать опасность. Но наверно, там, где ребенок не раз и не два нажил проблем из-за подобной небрежности – как, например, в книге Уоллс «Замок из стекла» – стоит заподозрить халатность, как ми-

[21] Мать Лермонтова и дочь Арсеньевой, Мария Михайловна умерла от туберкулеза в 22 года, и бабушка «чухнулась» лишь тогда, когда болезнь приняла необратимый характер.

нимум.)

Тесно переплетается с неглектом и экономическое ущемление, отказ в удовлетворении базовых нужд, а ведь это прямая обязанность родителей! Многим памятен диалог из фильма «Курьер»:

«– Слушай, Базин, у тебя есть мечта?

– У меня мечта – пальто купить.

– Ну что это за мечта…

– Зима на носу, а мне ходить не в чем. Прошлую зиму в куртке проходил, болел всю дорогу.

– Тебе что, родители пальто купить не могут?

– Ага, купят они. Отец алименты платит, мать ни копейки не дает. Считает, что мне не нужны деньги».

А ведь теплая одежда на зиму, средства гигиены для взрослеющей девочки – это не роскошь, а насущная потребность! Иногда родители игнорируют нужды ребенка из-за патологической скупости, а иногда просто не «парятся» такими мелочами: нагота прикрыта – и ладно. Например, мать одной читательницы долго не замечала, что дочери уже нужен лифчик. Девочка не смела заговорить с ней на эту тему, а растущую грудь скрывала, сутуля спину. Когда на школьном профосмотре медсестра спросила ее, почему она до сих пор не носит лифчик, девочка разрыдалась от стыда и… безвыходности своего положения.

К неглекту я бы отнесла и изнурение ребенка непомерно жесткой дисциплиной, когда у него расписана каждая минута, без малейшего учета его желаний. В такой обстановке нередко взращиваются «будущие Моцарты» и «вторые Пеле», так росла и Полина Осетинская:

«Мое расписание выглядело так: подъем в семь утра, бег, душ. В восемь за роялем. В час или два – дневной сон. В пять небольшая пробежка, и снова за рояль до одиннадцати. В полночь укладывалась».

Отрицание у ребенка нарко- и алкозависимости тоже говорит, что родителям глубоко безразлична его судьба. Вот какую историю рассказала мне читательница:

«Как-то я поехала к подруге в другой город. За два дня с ней я поняла, что она подсела на тяжелые наркотики. Сказала ей: “Я все знаю”. Она не стала врать. Отвечала горько и искренне, что очень хочет “слезть”, но не получается. Договорились, что я останусь с ней, пока она “болеет”.

И вот подругу страшно ломало, а ее мать как ни в чем не бывало занималась готовкой и уборкой. А я все думала: как же такое возможно? Я с первых минут встречи почувствовала, что с ее дочерью что-то сильно не так. Неужели эта взрослая и вроде бы умудренная жизнью женщина ничего не замечает? Или… не хочет замечать?!

Подругу сильно знобило и каждые пять минут тошнило. Я

не знаю, как мы пережили эту ночь. Она просто тихо умирала. К шести утра меня стало вырубать. Проснулась – подруги рядом нет. Я побежала вниз, услышала возню на кухне. Там опять кашеварила ее мать. Я спросила: где она? Мать спокойно и с улыбкой ответила, что дочь поехала за хлебом.

Ты только подумай, мать не заметила ничего странного в нашем поведении!!! То, что это была не ночь, а ад адский! И какой, к черту, хлеб, когда подруга еле ползала по дому? Я поняла, что она поехала "поправить здоровье".

…Подруга вернулась и прошла мимо меня, опустив глаза. Я ушла в себя от безысходности, а вечером, дождавшись глубокого сна подруги, разбудила ее мать и сказала: "Ваша дочь наркоманка". Мать начала что-то мямлить. Мол, что же делать, да как так… Я сказала: "Меньше слов, больше дела! Звоните отцу, пусть закрывает ее в клинике!"

Но она сказала, что не может звонить ему по этому поводу, потому что он… начнет ее ругать за то, что та плохо смотрит за дочерью. И попросила меня самой позвонить человеку, которого я ни разу не видела. А что бы она делала, если бы я не появилась? Или она бы опять начала готовить и делать вид, что все нормально, лишь бы только уйти от объяснения с мужем?

Я набрала его номер. В восемь утра вся семья была в сборе. Я рассказывала им о подруге, говорила, что делать. В промежутках родители спорили на свои темы, дочь опять у них уходила на второй план… И только брат задал два верных

на тот момент вопроса: “Что мы должны сделать, чтобы она выжила? И что нам сделать здесь и сейчас?”

…Подруга позвонила мне только через полгода и сказала: “Спасибо, что я жива! Приезжай!”»

Пищевое насилие

Отец уж надел котелок и пальто,
Но вернулся, бледный, как труп:
– Сейчас же отшлепать мальчишку за то,
Что не любит луковый суп!
Владислав Ходасевич

Кого из нас в детстве не заставляли пить молоко с мерзкими пенками и не кормили манной кашей с комками, приговаривая «за маму, за папу»? Но это еще цветочки… Вот «ягодки» из писем моих читателей.

«В средних классах я решила попоститься. Через пару дней это было замечено, и мой пост закончился тем, что бабка держала меня за горло, пока папаша впихивал мне в глотку мясо, а я в слезах давилась и глотала его».

«Еда была пыткой все мое детство. Мы должны были есть столько и то, что нам отмерила мама. Ела я с будильником. Мол – сюда дойдут стрелки, и не съешь все – плохо будет. Как говорили родители, умиляясь воспоминаниям из моего детства, – двадцать пять минут сидишь над тарелкой, чахнешь, а за последние пять минут раз – и почти все съела! Весело!

Ну как съела… сижу в страхе, потом запихиваю в себя в ужасе, меня рвет, меня бьют, я снова ем, но уже со слезами, с синей попой и в ужасе из-за невозможности от этого изба-

виться…

Помню, однажды мама положила пюре с жареными мозгами и ушла в ванну, а папа остался надсмотрщиком. Когда дошло до битья – я побежала к маме спасаться. Мама только удивилась, а от папы я получила добавочно, за низость – ведь я "жаааааловаться" собралась! Неудивительно, что во взрослой жизни я разгребала огромные проблемы с пищевым поведением».

Есть семьи, в которых из еды сотворен культ. Ребенок с детства приучается к чрезмерности, ест много и неполезно. А родители умиляются, глядя, как трехлетка на автомате поедает сырокопченую колбасу: «Настенька у нас такая колбасница!»

В некоторых семьях считают, что ребенок должен быть упитанным, и, соответственно, откармливают его, формируя у него неправильные пищевые привычки. Но еще хуже, когда утешение в виде «вкусняшки» ребенок получает, когда расстроен, обижен – нередко самим же родителем. Не надо быть Вангой, чтобы спрогнозировать: из таких детей вырастут взрослые, которые, получив замечание от начальника, со стеклянными глазами откроют холодильник и будут методично уничтожать все, что не приколочено. И это не повод для шуток и осуждения. Это – болезнь. Расстройство пищевого поведения.

«В детстве мать с бабушкой любили критиковать мою полноту, хотя раскармливали меня они же и сами стройностью не отличались. Только во взрослом возрасте я заметила зависимость: когда мать замечает, что я худею, она начинает печь по два раза на дню, каждый день таскает пирожные, старается предварительно испортить настроение, чтобы у меня появилось желание стресс “заесть”. То есть сознательно или нет, но она не хотела, чтобы я худела, при этом осуждая меня за полноту».

«Насчет меня родители переживали лишь по одному поводу: что я худая, а нормальная девочка должна быть толстой. Если не толстая, то некрасивая. “Две дощечки сложено, горсть соплей проложена”, – дразнили они меня и заставляли есть».

Читала в Сети дневник девушки с расстройством пищевого поведения. Она всегда была упитанным ребенком. Родители не отказывали ей в еде, закармливали чипсами, фастфудом, сладостями. Да и сами любили поесть и худыми никогда не были. В итоге к 15 годам она весила 90 килограммов.

И тут отец начал ее высмеивать и оскорблять, сравнивая с ее более худой подругой. Девушка села на жесткую диету, начала вызывать рвоту после приема пищи. Исхудала до костей, но родители словно не видели, что происходит с дочерью, а только радовались, что она взяла себя в руки и похуд-

дела. И лишь спустя время девушке поставили грозные диагнозы: анорексия, булимия.

Иногда родители подталкивают ребенка к развитию анорексии (и не только), задавая ему нереалистичные стандарты красоты. Особенно это свойственно нарциссичным мамам и папам, которые хотят иметь дочь-звезду, победительницу конкурсов красоты. Они сажают ее на диету, падают в обморок из-за пары подростковых прыщей и даже оплачивают пластические операции! Об этом я еще расскажу в главе «Критика внешности».

…Пищевое насилие – это и недокорм, и откровенный «голодомор». Валяется на кухне черствый батон – ну и ладно, с голода не помрут. Или рацион крайне скуден и однообразен. Один парень мне рассказывал, что его мать готовила только макароны с тушенкой, и то редко. Он вырос с дефицитом массы тела, который остался с ним на всю жизнь.

«Мама говорила: “Зачем проводить полдня у плиты, готовя еду, которая исчезнет за час, когда за это время можно нарисовать бессмертную картину?” Раз в неделю она готовила большой казан рыбы с рисом, а чаще – с бобами. Всю неделю мы ели это блюдо на завтрак, обед и ужин. Если еда начинала портиться, мы просто добавляли в нее больше перца», – читаем в книге Джаннетт Уоллс «Замок из стекла».

Бывает недокорм и «с благими намерениями». Например,

бабушка Лермонтова жестко ограничивала его в еде – мальчик был «золотушный», то есть аллергик. Вынужденно державший строгую диету дома, голодный Мишель подъедался у деревенских приятелей.

«Питание было очень скудное. В семействе нашем царствовала не то чтобы скупость, а какое-то непонятное скопидомство. Всегда казалось мало, и всего было жаль. Утром нам обыкновенно давали по чашке чая, приправленного молоком, непременно снятым, несмотря на то что на скотном дворе стояло более трехсот коров. К чаю полагался крохотный ломоть хлеба; завтрака не было, так что с осьми часов до двух дети буквально оставались без пищи.

За обедом подавались кушанья, в которых главную роль играли вчерашние остатки. Иногда чувствовался и запах лежалого. В особенности ненавистны нам были соленые полотки из домашней живности, которыми в летнее время из опасения, чтоб совсем не испортились, нас кормили чуть не ежедневно. Кушанье раздавала матушка, но при этом (за исключением любимцев) оделяла такими микроскопическими порциями, что сенные девушки нередко из жалости приносили под фартуками ватрушек и лепешек и тайком давали нам поесть», – пишет Салтыков-Щедрин в «Пошехонской старине».

«Когда отец забрал меня жить к себе, я, разом лишенная маминых сырников и кашек, иногда теряла сознание от голода. У него было своеобразное представление о питании, вви-

ду чего мой завтрак мог состоять из стакана яблочного уксуса, наполовину разбавленного водой (это считалось крайне полезным), пяти таблеток "Ревита" и 20 таблеток аскорбинки. Обед из куска засохшего сыра с ложкой меда, иногда – куска полусырого антрекота.

Ужин предусматривался далеко не всегда, и им запросто мог быть стакан кефира или буквально корочка хлеба… Я тайком съедала суп, предназначенный нашей собаке, от которого та воротила нос», – пишет Полина Осетинская.

И вот итог – в 11 лет девочку увезли на «скорой» с сильными болями в желудке. Они мучили ее уже несколько лет, но тут стало совсем невыносимо…

«Врачи обнаружили 25 хронических заболеваний в стадии обострения, предъязвенное состояние и вегетососудистую дистонию».

…Есть в моей почте и совсем дикие случаи, когда ребенка… вообще прекращают кормить!

«Родители развелись, я ушла с отцом, он женился во второй раз. Мачеха оказалась прям из сказки. Однажды прихожу из школы, на кухне нет холодильника, в шкафах пусто, а в их комнату замок врезан. У меня был шок: мне 14 лет, я не работаю, просить не у кого…

В общем, я не ела дня три. Потом отец сказал со смехом: можешь брать картошку из ларя. Я год ела одну картошку, а в 15 лет пошла работать».

А вот подробная история полуголодного существования длиною в восемь лет.

«Голод появился, когда мне было 9–10 лет, после того как ушел отец. Утром мы не завтракали. Мать просыпалась позже нас, поэтому мы шли в школу без завтрака. Мы бы и сами приготовили, но она запрещала нам утром заходить на кухню, поскольку ее будил свет. При этом мы ходили взад-вперед через ее комнату, собираясь в школу, – это почему-то не мешало ей спать, а вот свет на кухне мешал. Очевидно, дело тут было в нежелании, чтобы мы ели.

Сама мать завтракала и обедала на работе. А мы с братом первый раз ели часов в 13–14, когда возвращались из школы. Приготовленной еды не было, и мы набрасывались на хлеб с майонезом или кетчупом (если они еще были!), а то ели и просто хлеб. Но и его нельзя было есть досыта – мать запрещала брать больше куска за раз, поднимался вой: “Сволочи, опять весь хлеб сожрали, только о себе и думаете”.

Однажды мать купила мешок картошки. Вечером нажарила, поужинали. На следующий день мы с братом пришли из школы, пожарили картошки себе и съели. Как она орала! Что мы только о себе думаем, что сожрем всю картошку. А потом та картошка гнила в мешке, и часть ее пришлось выбросить.

Я постоянно стыдилась своей “прожорливости”, винила себя в том, что из-за меня вся семья будет голодать. Поев,

я хотела отыграть все назад и не есть того, что я уже съела. Мне казалось, что никто в мире не ест столько, сколько я.

Пишу это и плачу. Неужели такое возможно в самом конце XX века в городе-миллионнике в семье интеллигентов? Когда нет ни войны, ни особых катаклизмов, а у меня представление о еде, как у ребенка из блокадного Ленинграда…

В детстве я часто мечтала, что, когда стану взрослой, смогу покупать любую еду, какую захочу. В 17 лет я устроилась на работу в кафе и брала дополнительные смены лишь затем, чтобы там поесть. Тогда же я начала встречаться с мужчинами, чтобы они меня покормили. Так мерзко».

Искажение отношений с пищей, заложенное в детстве, не проходит бесследно. Все это выливается в расстройства пищевого поведения. Это нервная анорексия, булимия, «зажоры на нервной почве» (компульсивное переедание), «солнцеедение» и прочие практики длительного голодания…

А может, вы замечали, что некоторые не едят на людях, другие – никогда не устраивают праздничных застолий, третьи чрезмерно избирательны в пище, четвертые закармливают гостей, пятые «забывают» поесть?

Все это – отголоски «неаппетитных» событий детства. Сформирован условный рефлекс. Не «еда = удовлетворение физиологической потребности». Не «еда = гурманское удовольствие». Не «еда = досуг в приятной компании». А «еда =

ругань», «еда = много чувства вины», «еда = ощущение себя жирным уродом». Или «еда = объятия с «белым фаянсовым другом», потому что в семье принято обжираться на праздники. Вот, например, как объясняет читательница, почему она не любит праздничные посиделки.

«Перед поездкой к бабке нам весь день запрещалось есть – “в гости приедешь, что делать будешь?” Как будто в гости ездят только для того, чтобы есть! Приезжаем очень голодные и ходим вокруг стола, истекая слюной. Тырили колбасу со стола, пока взрослые не видят. Потом садились за стол и наедались до тошноты и боли в животе, пару раз меня рвало. Специально надевала в гости одежду размером побольше и объедалась».

Насилие в учебе, профориентации

Первоначальное воспитание должно видеть в дитяти не чиновника, не поэта, не ремесленника, но человека, который мог бы впоследствии быть тем или другим, не переставая быть человеком.
Виссарион Белинский, литературный критик

Очень немного требуется, чтобы уничтожить человека: стоит лишь убедить его в том, что дело, которым он занимается, никому не нужно.
Федор Достоевский, писатель

Пойти в университет было исключительно моим решением послушать родителей.
Невеселый анекдот

– Здравствуйте, хотим записать трехлетку на программирование, китайский и терменвокс.

– С такой нагрузкой ребенок к шестнадцати годам повесится.

– Нет, первый нервный срыв мы планируем к тринадцати, а попытку самоубийства в четырнадцать, чтобы в шестнадцать он закончил психотерапию и приступил к первому стартапу.
Невеселый анекдот

Распространенный способ выместить злобу на ребенке – «помочь с учебой». Помощь такова, что ребенок неизменно

оказывается «тупым», «криворуким», «дебилом», «не в состоянии понять элементарных вещей» и ему «хоть кол на голове теши».

Полезет ли в голову наука, когда человек охвачен паникой, страхом? Когда от родительского ора закладывает уши? Много ли дельных мыслей вам, взрослому человеку, приходит на ум, когда вам гневно выговаривает начальник? Большинство из нас в такой ситуации либо проглатывают язык и на время «тупеют», либо начинают яростно защищаться. Как видим, конструктива никакого.

Но вы в крайнем случае можете встать и уйти. Маленький же человек – всецело во власти родителей. Да и не маленький. Княжна Болконская уже давно взрослая девица, но трепещет перед самодуром-отцом, которому втемяшилось в голову, что она должна заниматься математикой.

«Княжна испуганно взглядывала на близко от нее блестящие глаза отца; красные пятна переливались по ее лицу, и видно было, что она ничего не понимает и так боится, что страх помешает ей понять все дальнейшие толкования отца, как бы ясны они ни были. Виноват ли был учитель, или виновата была ученица, но каждый день повторялось одно и то же: у княжны мутилось в глазах, она ничего не видела, не слышала, только чувствовала его дыхание и запах и только думала о том, как бы ей уйти поскорее из кабинета и у себя на просторе понять задачу.

Старик выходил из себя: с грохотом отодвигал и придвигал кресло, на котором сам сидел, делал усилия над собой, чтобы не разгорячиться, и почти всякий раз горячился, бранился, а иногда швырял тетрадью. Княжна ошиблась ответом.

– Ну, как же не дура! – крикнул князь, оттолкнув тетрадь».

Как верно подмечает Толстой, от такой «педагогики» псевдотупость нападает и на детей, и на взрослых. Вот и княжна Марья ждет, когда ее отпустят «к себе на простор», чтобы сбросить оковы страха. Тогда и голова снова заработает.

«“Благодаря” вечному ору, насмешкам и критике родителей я считала себя самой тупой на свете, все валилось из рук. Зубрила урок, но как нужно было отвечать или сдавать экзамен – все забывала напрочь. И математику ненавидела с детства, потому что мама орала как бешеная: “Дура набитая”. Помню оцепенение и туман в голове, будто нахожусь в темном вакууме.

Уже взрослой поняла, что она вообще не умеет объяснять, но высмеивает за это почему-то меня. На собеседовании пришлось пройти математические и логические тесты – оказалось, у меня высокий уровень аналитического мышления. Так кто был набитой дурой?»

…Насилие – это и требовать от ребенка только отличных результатов, и смешивать с грязью за пять с минусом. Как часто вы слышали от родителей: «Четверка – это не оценка»?

«Бабка лупила меня из-за оценок. Из-за тройки могла орать несколько часов, что я полное дерьмо, тупая, никчемная и безмозглая, проклинать моих родителей, желать смерти нам всем.

Она периодически ходила в мои школы и кружки, несколько раз даже присутствовала на уроках, часто общалась с учителями, говоря им, что я плохой ребенок и они должны быть ко мне строже. После бесед с ней некоторые учителя начинали относиться ко мне хуже.

В пятом классе я записалась в вокальный кружок, и бабка без предупреждений пришла послушать, как я пою. От ужаса я забыла слова. Она подняла визг на всю аудиторию, что я бестолочь, и за шкирку потащила меня домой. Больше я в этот кружок не ходила».

«От меня требовали идеального знания всех предметов и отличных оценок. Родители были помешаны на них. Поэтому я приходила из школы, обедала и сразу, без права на отдых, садилась за уроки, которые делала до полуночи. Я не гуляла, ни с кем не общалась, не ходила в кружки».

«Когда мы поехали на пробные тесты в вуз, я набрала низкий балл. Мама прокомментировала: ты тупая. Я плакала всю дорогу домой, пять часов. На вокзале в ожидании поезда мама очень любезно общалась с тетеньками какими-то.

На их вопрос, почему я плачу, она ответила: не обращайте на нее внимания. А мне прошипела тихо: “Не позорь меня перед людьми, я же не виновата, что ты тупая”».

А насколько распространено профориентационное насилие? Сколько взрослых становятся несчастными, не любящими свою профессию людьми, поскольку в свое время подчинились напору родителей?

«Я закончила девять классов с двумя четверками, учителя отмечали мои способности к точным наукам. Никто не сомневался, что я пойду в десятый класс, а потом поступлю в вуз. Но родители запихнули меня в техникум.

Высшее образование я получила уже сама, в 25 лет и с малышом на руках. Зачем родители обрекли меня на этот “крюк”? Из-за него я потеряла немало времени и не могла претендовать на более высокооплачиваемую и интеллектуальную работу. А вот моего брата учили 11 классов, хоть он и не блистал прилежанием, а потом оплатили учебу в вузе».

«После окончания школы я хотела поступить в музучилище, но это вызвало скандал. Мне пообещали, что если я ослушаюсь, меня выгонят из дома. Родаки выбрали техникум, потому что там учатся всего два года, значит, я смогу быстрее приступить к работе юристом в семейном бизнесе. И вот я, медалистка, пошла в техникум и смирилась с тем, что мои мечты о музыке – глупости».

Другой пример профориентационного насилия – ребенка, чаще мальчика, настраивают на учебу и карьеру, обесценивая прочие сферы жизни. В рассказе Анатолия Алексина «Мой брат играет на кларнете» сестра из благих – конечно же! – побуждений разрушает завязывающие отношения своего брата: дескать, у него большое музыкальное будущее и романы будут только отвлекать его от дела.

Но если копнуть глубже, то можно увидеть, что девочка хочет раствориться в таланте брата, занять при нем позицию «сестры гения», стать псевдозначительной за его счет, «принеся жертву». Примерно так же могут вести себя и родители, растя из ребенка звезду.

…Жорж Бизе, автор оперы «Кармен», родился в музыкальной семье, но тяготел к литературе, что категорически не нравилось его матушке. Застав его с книжкой, она твердила: *«Ты станешь не литератором, а музыкантом. Причем выдающимся!» В 10 лет мальчика «тушкой» засунули на учебу в* консерваторию, а его распорядок дня был похож на «дисциплину» Полины Осетинской. После занятий мать запирала его в комнате, где он должен был играть на фортепиано… пока не засыпал от усталости.

«Брат часто говорил, что его сын Витя станет великим футболистом и подарит отцу самую дорогую машину в мире. Я говорила, что ребенок необязательно будет футболистом, может, у него будут другие интересы. На что брат отвечал,

что он уже все решил. Я ему говорю, что он не Господь Бог, чтобы такое решать. А он: “Нет, я для своего сына Господь Бог”.

Как-то Витя пожаловался родителям, что у него болят ножки и он не хочет идти на тренировку. Но брат решил, что он симулирует, и заставил его заниматься через боль. Я была на той тренировке. Ребенок бежал по футбольному полю и размазывал по лицу слезы.

А через несколько дней Витю увозят на “скорой” с очень высокой температурой. Распухли суставы, и он не может двигаться. Диагноз – полиартрит. Спустя время ему ставят инвалидность. С тех пор он уже шесть лет живет на препаратах, и это – пожизненно. Брат тогда рыдал… А почему, думаете? Потому что не сбылись его планы: сын теперь никогда не станет великим футболистом и не подарит ему самую крутую в мире машину».

Вообще, принуждение к какому-либо занятию вопреки воле ребенка иногда приводит к трагедиям. В сериале «Метод» нам показывают *психопата*, которого отец растил чемпионом мира по спортивной гимнастике. Парень достиг ощутимых успехов, но вот травма, полный крах родительских надежд, отвержение со стороны отца, сын уходит из семьи и теряет контакт с родителями… В какой-то момент в голове у мужчины перещелкивает, и он начинает убивать семейные пары, которых подозревает в том, что они принуж-

дают детей заниматься спортом.

…Бывает и так, что родитель, который «лучше всех знает», мешает ребенку учиться. Начинается чехарда со школами и преподавателями. Так было и у Полины Осетинской.

«Моей учительницей в первые месяцы стала легендарная А., знаменитый детский педагог. На наши уроки являлся отец, контролировавший каждый мой музыкальный шаг. А. устала терпеть вмешательство моего отца в учебный процесс и распрощалась со мной.

Следующим моим педагогом стал С., замечательный органист и пианист. Но и с ним удалось прозаниматься не более пары месяцев. Когда со мной работали профессиональные педагоги, отец надувался злобой и начинал прыскать ядом. Что это было: ревность, категорическое несогласие с системой обучения, “совковыми методами, отбивающими в ребенке всякое желание творчества”, как он это называл?»

Случается, будущий «гений» становится жертвой самонадеянных и дилетантских экспериментов родителя, вызывая насмешки в профессиональном сообществе, а потом полжизни переучивается – если вообще не бросает навязанного ему поприща. Вот что рассказывает Полина Осетинская:

«С пяти лет я уже занималась по разработанной отцом программе “дубль-стресс”. Из названия очевидно, что основным компонентом выступает стресс, призванный мобилизовать все способности организма. Практически все про-

изведения, которые я играла, предварительно были выучены мной по магнитофонной записи. В исполнениях преимущественно великих пианистов. Поэтому, когда я садилась разучивать материал, процесс шел интенсивно – ведь мелодия и гармония были мне знакомы. Многое я подсознательно копировала.

Приблизительно подбираясь к знакомым очертаниям музыки, я не успевала вгрызаться в фактуру, а отец не замечал неточности в силу особенностей своего музыкального образования и не "заточенного" слуха. Учитывая катастрофически быстрый темп освоения программ и то, что в основном я занималась сама или с отцом, без догляда профессионала, часто заучивались неверные ноты, неполные аккорды, чем дальше, тем больше.

Феерически трудные для моего возраста куски я самовольно облегчала – например, октавы с "начинкой" игрались без оной, а иногда и вовсе аннигилировались, и таких вольностей я себе позволяла немало, что впоследствии вызывало бурное негодование музыкальной общественности.

Отец этой кастрации не замечал, с пеной у рта доказывая злопыхателям, что я играю все ноты, и более того, это все – правильные ноты. Довольно остроумно по этому поводу пошутил однажды пианист О.: "У Полины одной половины нот нету, а другая половина не те"».

Впоследствии Осетинской понадобилось 10 лет, чтобы переучиться. В итоге она все же стала профессиональной пи-

анисткой, но сколько времени было потеряно, сколько пришлось пережить…

Игнорирование склонностей ребенка – непременная составляющая токсичного воспитания. Например, бабушка Лермонтова просила внука «не писать стихов», «не заниматься более карикатурами», а занять высокое положение на госслужбе.

Мне могут сказать: так ведь многие родители хотят, чтобы ребенок достиг «степеней известных». Разница такова. Нормальные родители стремятся к тому, чтобы ребенок вырос самостоятельным, здравомыслящим, гармоничным – а уж будет он госслужащим или вольным художником, многодетным отцом или холостяком, предоставляют решать ему самому. Они не грезят тем, что их отпрыск непременно станет выдающимся человеком и не заражают его своими амбициями, вынуждая ребенка оправдывать их надежды, а часто – просто делать такой вид. Ведь нельзя вот так – раз и стать гением, только потому, что твоей маме этого ужас как хочется. Привычка «соответствовать» и становится первым шагом к отказу от своего Я (а оно еще очень хрупкое, едва намечающееся, и вырвать этот робкий росточек – пара пустяков) и масочности. Так закладывается будущий *нарцисс*[22].

---

[22] Подробнее о нарциссах и вообще о деструктивных людях читайте мою трилогию «Бойся, я с тобой. Страшная книга о роковых и неотразимых» и книгу «В постели с абьюзером».

«Мои родители всегда во всем меня ломали. Когда мне было пять лет, я сказала им, что мечтаю стать музыкантом, на что отец ответил, что мое предназначение – стать бухгалтером в их магазине и нарожать внуков.

В начальных классах я наткнулась на канал, по которому крутили классику, и начала копировать движения балерин. В тот момент я вошла в какой-то транс и испытывала настоящее счастье, но это вмиг оборвалось, когда я увидела лыбящуюся рожу отца. Он заржал: “Ты бы себя видела со стороны!”

После этого, когда к нам приходили его друзья, он не упускал возможности меня высмеять: “На днях, значит, прохожу мимо комнаты дочери, открываю дверь и вижу такое”, после чего начинал пародировать мои движения и выражение лица. Его друзья, такие же тупые и злые, как он, ржали надо мной, а мне было очень обидно. Больше я не танцевала.

Однажды отец сказал, что хочет поговорить со мной о жизни. “Я часто наблюдаю, как ты танцуешь или напеваешь. Но пойми, тебя ждет другая судьба, это не для тебя. Я тоже когда-то был мечтательным, но жизнь все расставила на свои места. Не лезь со свиным рылом в калашный ряд”.

Каждый раз, когда я смотрела оперу по телевизору, папаша заглядывал в мою комнату и комментировал: “О, опять ты слушаешь свое дерьмо”. Очень скоро шутки про дерьмо вошли в традицию. Каждый день он спрашивал: “Ну что, ты уже послушала свое дерьмо?” “Будешь сегодня слушать свое

дерьмо?"»

«Я чудесно рисовала, в саду считалась одной из самых талантливых, рисунки брали на выставки. А в первом классе маму вызвали в школу, и завуч сказала ей, что ребенка надо срочно отдавать в художку, "иначе погибнет талант". Но меня не отдали. Так все и заглохло. Я перестала рисовать – мне не хватало техники, навыков для самовыражения, у меня не получалось так, как я задумывала…»

Сюда же и отнесу и очень актуальную сейчас одержимость ранним развитием, которое ребенок явно не тянет и которое его тяготит.

«Мой брат пошел в школу в… пять лет. Скажете, так нельзя? А у моей матери получилось. Ведь она так хотела хвалиться сыном-вундеркиндом! А то, что он с трудом тянул школьную программу и сделался объектом травли в классе, как самый маленький и слабый – ее не волновало».

«Моей дочке пять лет. Вместе с ней в театральную студию ходит дочь родителей, которые явно настроены вырастить ее великой актрисой. Я оторопела, когда ее отец начал наседать на преподавательницу: "Когда я увижу результаты?" Какие результаты в пять лет?! О чем он вообще?»

…Психологическое насилие – это и обесценивание профессионального выбора ребенка.

«Я решила стать ветеринаром. Когда сказала маме, она

подхватила страстно: “Да-да! Устроишься на птицефабрику, будешь в СЭС работать! У тебя будут куры на завтрак, на обед и на ужин, и везде блат!” На что я ей ответила, что вообще-то хотела бы в ветлечебнице работать. Как ей это не понравилось! Она стала расписывать мое жуткое будущее: “Будешь работать в деревне, по колено в дерьме и по локоть в коровьих вагинах”. И у меня пропало желание идти в ветеринары.

Поразмыслив, я решила, что хотела бы делать людей красивыми. Буду косметологом! Но мама уронила: “Да ты что??? Прыщи выдавливать? Гнойники вскрывать?” Так я и косметологом быть перехотела. И оказалась совсем профессионально дезориентированной».

«Мама зарубила мне поступление на факультет журналистики, высмеяв мою тройку по русскому. Я отказалась от мечты. Сейчас мне 40 лет, и я до сих пор не простила ее за это. Два раза поступала на журналистику и уходила после первого курса. Сейчас поступила снова, оптимистка…»

Изолирование, раздруживание

Я старший ребенок в семье. Наследник престола. Опора родителей. Первый блин комом.
Невеселый анекдот

Задумывались, почему мало кто в детстве дружен со своими сестрами и братьями, а во взрослой жизни они становятся совсем чужими людьми, с которыми иногда не общаются годами?

«Сознательно или неосознанно, многие из токсичных родителей провоцируют конкуренцию между сиблингами до такой степени, что она превращается в жестокую междоусобицу вместо здоровых братских и сестринских отношений. Последствия этого долгосрочны. Кроме разрушения самооценки ребенка, негативные сравнения создают между сиблингами атмосферу ревности и озлобленности, которая может сохраниться в их отношениях на всю жизнь», – пишет Сьюзен Форвард.

Раздруживание братьев и сестер – способ изоляции детей внутри семьи, а также прием создания целой системы триангуляций. Вот как это происходило в семье Никанора Затрапезного из романа «Пошехонская старина» – а на самом деле в детстве самого автора, Салтыкова-Щедрина.

«Дети разделялись на две категории: на любимых и посты-

лых, и так как высшее счастие жизни полагалось в еде, то и преимущества любимых над постылыми проявлялись главным образом за обедом. Матушка, раздавая кушанье, выбирала для любимчика кусок и побольше и посвежее, а для постылого – непременно какую-нибудь разогретую и выветрившуюся чурку. Иногда, оделив любимчиков, она говорила постылым: "А вы сами возьмите!" И тогда происходило постыдное зрелище борьбы, которой предавались голодные постылые.

Матушка исподлобья взглядывала, наклонившись над тарелкой и выжидая, что будет. Постылый в большинстве случаев, чувствуя устремленный на него пристальный взгляд и сознавая, что предоставление свободы в выборе куска есть не что иное, как игра в кошку и мышку, самоотверженно брал самый дурной кусок.

– Что же ты получше куска не выбрал? Вон сбоку, смотри, жирный какой! – заговаривала матушка притворно ласковым голосом, обращаясь к несчастному постылому, у которого глаза были полны слез.

– Я, маменька, сыт-с! – отвечал постылый, стараясь быть развязным и нервно хихикая.

– То-то сыт! А губы зачем надул? Смотри ты у меня! Я ведь насквозь тебя, тихоня, вижу!

Но иногда постылому приходила несчастная мысль побравировать, и он начинал тыкать вилкой по блюду, выбирая кусок получше. Как вдруг раздавался окрик:

– Ты что это разыгрался, мерзавец! Ишь новую моду завел, вилкой по блюду тыкать! Подавай сюда тарелку!

И постылому накладывалась на тарелку уже действительно совсем подожженная и не имевшая ни малейшей питательности щепка.

Вообще, весь процесс насыщения сопровождался тоскливыми заглядываниями в тарелки любимчиков и очень часто разрешался долго сдерживаемыми слезами. А за слезами неизбежно следовали шлепки по затылку, приказания продолжать обед стоя, лишение блюда, и непременно любимого.

То же самое происходило и с лакомством. Обыкновенно, для вида, всех вообще оделяли поровну, но любимчикам клали особо в потаенное место двойную порцию фруктов и ягод, и, конечно, посвежее, чем постылым. Происходило шушуканье между матушкой и любимчиками, и постылые легко догадывались, что их настигла обида…

Существовал и еще прием, который чувствительно отзывался на постылых. Обыкновенно матушка сама собирала фрукты. Уходя в оранжерею, она очень часто брала с собой кого-нибудь из любимчиков и давала ему там фрукты прямо с дерева. Можете себе представить, какие картины рисовало воображение постылых, покуда происходила процедура сбора фруктов и в воротах сада показывалась процессия с лотками, горшками и мисками, наполненными массою спелых персиков, вишен и проч.! И в этой процессии, следом за матушкой, резвясь и играя, возвращался любимчик…

Да, мне и теперь становится неловко, когда я вспоминаю об этих дележах, тем больше, что разделение на любимых и постылых не остановилось на рубеже детства, но прошло впоследствии через всю жизнь и отразилось в очень существенных несправедливостях…»

И эти «существенные несправедливости» мы во всей красе видим в «Господах Головлевых», где Салтыков-Щедрин продолжает тему токсичного семейства. Так что, выходит, нет особой разницы – любимчиком быть или постылым у деструктивных родителей. Подтверждение этому – трагические судьбы как и «постылого» Степки-балбеса, так и Иудушки, который и был тем самым «мальчиком с персиками».

Не стоит считать, что любимчикам крупно повезло и родители их любят. Нет, такие дети, несмотря на «привилегированное» положение, точно так же ощущают, что их используют для обслуживания нездоровых потребностей и поддержания «конкуренции» в токсичной семье. Поэтому их ест тревога, что они в любой момент могут лишиться маменькиного благоволения, и они, точно так же как и «постылые», из кожи вон лезут, чтобы понравиться родителям.

«Я видела, что те крохи ласк и сантиментов, что перепадают мне, сестре незнакомы, помню зависть в ее глазах. И помню детский кошмар – я уже засыпаю, мама врывается в комнату с сестрой за руку, врубает свет, орет, вытряхивает из шкафа мешок и собирает в него вещи сестры, приговаривая,

чтобы она проваливала из дому. А сестра, такая большая, уверенная и сильная, – рыдает и умоляет. Это жуть жутчайшая.

В то же время мне тыкали в нос, какая она спортсменка, за все детство болела лишь однажды. А я слабая и болезная, "недоделанная". Ей же говорили, какая я покладистая, а ей вот женственности не хватает».

«Токсичные родители устанавливают систему негативных сравнений между братьями и сестрами, чтобы ребенок, оказавшись в невыгодной позиции, чувствовал, что он делает недостаточно для завоевания любви родителей. Это подталкивает ребенка выполнять любую их прихоть, чтобы вернуть утраченное расположение», – пишет Сьюзен Форвард.

«Все детство я слышала от матери, что все дети живут дружно и только мы с братом постоянно ссоримся и деремся. И мы верили. Уже будучи взрослой, я анализировала наши с братом отношения в детстве и поняла, что на самом деле мы были очень близки и дружны. Мы много играли вместе, у нас даже был свой выдуманный игровой мир, защищали друг друга в стычках со сверстниками. Да, бывало, ругались и дрались, но это происходит со всеми детьми, и это нормально. И, кстати, ругачки нередко провоцировались матерью, почему-то ругались и дрались мы только в ее присутствии, а без нее – душа в душу.

Зато она коллекционировала и смаковала наши конфлик-

ты. Например, регулярно пересказывала историю о том, как я в два года защемила дверью пальцы брату. А он чуть постарше воткнул нож мне в ногу. Это якобы было показателем того, что мы ненавидели друг друга с младенчества. А на самом деле это была случайность, и мать сама за нами недосмотрела. Я поняла: если постоянно повторять, что дети друг друга ненавидят, то они сами друг от друга отдалятся».

…Совсем не редкость, когда родители говорят дочери: «Оля получилась красивее тебя». Более «удачную» дочь лучше одевают, менее красивую готовят к «суровой» реальности: на личное счастье лучше не рассчитывать. Как это происходит, мы видим на примере кузин Джейн Эйр – красивой Джорджианы и «страшненькой» Элизы. Выше я приводила фрагмент из Мопассана про «неудачную» Лизон, которую списали со счетов еще в детстве – в противовес ее «перспективной» сестре.

Нередко относятся по-разному к девочкам и мальчикам. Носятся с сыном, «наследником», а на дочь смотрят как на ошибку природы. Для своей матери Долохов – обожаемый (конечно, очень своеобразно) сын, а дочь-горбунья в романе не имеет даже имени и не произносит ни слова! Похожее отношение бабушки к внукам описывает и Михаил Зощенко в цикле «Леля и Минька».

«У меня была бабушка. И она меня очень горячо люби-

ла. Она каждый месяц приезжала к нам в гости и дарила игрушки. И вдобавок приносила с собой целую корзинку пирожных. Из всех пирожных она позволяла мне выбрать то, которое мне нравится.

А мою старшую сестренку Лелю бабушка не очень любила. И не позволяла ей выбирать пирожные. Она сама давала ей какое придется. И от этого моя сестренка Леля всякий раз хныкала и сердилась больше на меня, чем на бабушку.

В один прекрасный летний день бабушка приехала к нам на дачу. И мы с Лелей подбежали к бабушке и с ней поздоровались. И с грустью увидели, что на этот раз, кроме пирожных, бабушка нам ничего не принесла.

И тогда моя сестренка Леля сказала бабушке:

– Бабушка, а кроме пирожных ты разве нам сегодня ничего не принесла?

И моя бабушка рассердилась на Лелю и так ей ответила:

– Принесла. Но только не дам невоспитанной особе, которая так откровенно об этом спрашивает. Подарок получит благовоспитанный мальчик Миня, который лучше всех на свете благодаря своему тактичному молчанию.

И с этими словами бабушка велела мне протянуть руку. И на мою ладонь она положила десять новеньких монеток по десять копеек. И вот я стою как дурачок и с восторгом смотрю на новенькие монеты. И Леля тоже смотрит на эти монеты. И ничего не говорит. Только у нее глазенки сверкают недобрым огоньком.

Бабушка полюбовалась на меня и пошла пить чай. И тогда Леля с силой ударила меня по руке снизу вверх, так что все мои монеты подпрыгнули на ладони и попадали в траву и в канаву. И я так громко зарыдал, что сбежались все взрослые – папа, мама и бабушка. И все они моментально нагнулись и стали разыскивать упавшие монетки. И когда были собраны все монетки, кроме одной, бабушка сказала:

– Видите, как правильно я поступила, что не дала Лельке ни одной монеты! Вот она какая завистливая особа. «Если, – думает, – не мне, так и не ему!»

Вас удивляет, что Леля завидует Миньке? Меня нисколько. В токсичных семьях девочки нередко чувствуют себя ненужными, лишними, «низшим сортом» – особенно когда рождается брат.

«Когда брат пошел в школу, родители отдали ему мой стул, стол и ортопедическую кровать. Мне же в комнату поставили старый диван и журнальный столик. Уроки мне теперь приходилось учить, сидя на корточках».

«Родители говорили мне, что лучше бы я мальчиком родилась, потому как некрасивая. А вот братик ну такой красавчик, вот бы девочка из него вышла славная! Слушая это, я привыкла считать себя несимпатичной и представить не могла, что могу кому-то нравиться. И когда мне оказывали внимание, чувствовала вину, дискомфорт, мне хотелось пла-

кать и провалиться сквозь землю».

«Когда мать родила долгожданного сына, то сразу стало понятно, что именно он – любимый ребенок. Мой жадный папаша был к нему на удивление щедр. Отец редко делал мне подарки, и если мать покупала мне что-то из одежды, отец допрашивал ее, сколько она потратила. Брату уже в младших классах отец подарил айфон и ноутбук.

Отец четко разграничивал, каким должно быть воспитание мальчика и девочки. Поэтому брата воспитывали как победителя и лидера, подбадривали, редко ругали, покупали лучшее, за каждую пятерку отец давал ему 200 рублей, а за четверку – сто. Мне же со скрипом давали деньги даже на проезд.

Девочку, по мнению отца, с детства нужно было готовить к кухне и деторождению. Поэтому папаша старательно выбивал из меня любой намек на собственное мнение, что сильно сказалось на моей жизни и профессии. Если в пятом классе меня наградили грамотой за самое выразительное чтение стихов, то к выпускному я уже не могла произнести предложение, не запнувшись.

Вот пример, как отец учил меня покорности. Мне лет 13, играю во дворе. Отец выглядывает из окна и требует, чтобы я поднялась. Поднимаюсь. Отец, лениво развалившись на диване, приказывает выключить свет в его комнате. Я поражена: “Ты за этим звал меня на третий этаж? Тебе было лень встать и сделать два шага? Я не буду этого делать”. Разворa-

чиваюсь и иду к выходу. Вслед несется: “По хлебалу захотела? Свет выключи, мразь!” Я подчиняюсь».

«К 12 годам я делала по дому всю мамину работу. Она приходила с работы, и ей нечем было заняться. Действовало правило: если мама работает, значит, я не смею гулять, должна всегда помогать. И когда я, придя с улицы попить водички, с ужасом обнаруживала занятую маму, то бросалась помогать.

Если она приходила с работы раньше обычного, а я не успела убраться, я судорожно хватала веник, и сердце у меня выскакивало из груди. А срач у нас был постоянно, несмотря на мои усилия: то отчим поест перед телеком на стуле и так оставит, пока служанка, то есть я, не уберет. Кровати никогда никто не убирал, кроме меня. Моя обязанность была всегда за всеми убирать».

«Я еще в младших классах училась, а мать требовала, чтобы все каникулы я вкалывала в частном доме у бабушки. Мытье посуды, уборка, топить печь, полоть огород, выносить ведра с помоями, прислуживание постоянным гостям. Но моя работа считалась как бы девчачьей, и ее не замечали. Очень долгое время я думала, что моя работа ничего не стоит».

Подобные отцы и матери вымещают на дочерях свою ненависть к женщинам и… к самим себе. Одна из форм –

пренебрежение и насмешки над особенностями физиологии девочки, неуважение к естественной стыдливости.

«Когда я недомогала во время месячных, отец говорил, что я притворяюсь, что это не болезнь, и бабы раньше рожали в лесу на корточках, а мы сейчас слишком уж нежные стали».

«Меня заставлял папа идти купаться, когда у меня месячные. Купальника у меня не было, только плавки, а грудь уже начала расти. Мачеха его в этом поддерживала. Перечить было нельзя, иначе можно было получить по шее».

«Часто, когда на пляже были заняты кабинки для переодевания, мать начинала стягивать с меня одежду, заставляя переодеваться при посторонних с воплями: “Да кому ты нужна?! Кто тут на тебя смотрит?!” Для меня это было мучительно позорным действием, я плакала, пытаясь прикрыться».

Пожалуй, тема разного отношения к сыновьям и дочерям выходит за рамки раздруживания. Из приведенных примеров мы видим, что девочек с детства унижают и притесняют только за то, что они девочки, относятся как к изначально порочным, ущербным, недалеким существам, созданным исключительно для бытового и сексуального обслуживания. Нередко малышки слышат, что они… будущие шлюхи, да и сейчас уже такие.

«Когда я робко сообщила маме, что у меня месячные начались, она с презрением ответила: молодец, теперь мужики

с тобой будут вот что делать. Она как будто ненавидела мою принадлежность к девочкам. С детства обзывала шлюхой. А я даже и не знала, кто это…»

«Мне часто говорили, что я проститутка, с шести лет это помню. Мать пугала тем, что отдаст в детдом, где меня будут насиловать. У нее был просто пунктик на моей сексуальности, а выходит, что на своей, так как я потом узнала, что она имела обширную интимную свободу до отношений с моим отцом…»

Циничное отношение к девочке может выражаться в доморощенных гинекологических осмотрах, пошлых комментариях.

«Мама увидела фото с нашей вечеринки, где я сидела на коленях у мальчика. Мне тогда было 15. Она хмыкнула и сказала: “Ну как, попрыгала на Монблане?” Мне стало очень стыдно и противно».

«В 11 лет я была у подруги. А дома в тот момент был ее дядя 24 лет. Я его даже не видела, он сидел в другой комнате. Об этом узнала моя мать и устроила мне дома унизительный осмотр. Повалила на кровать, стянула трусы, грубо залезла туда и бросила отцу, что у меня “там все разворочено”. Хотя я была ребенком и даже не понимала, о чем они говорят. Но свое унижение запомнила на всю жизнь».

«Стоило родителям увидеть около меня мальчика, начинался скандал, что я в подоле принесу. Несколько раз мать меня таскала на осмотр к гинекологу, и я покорно шла. Сей-

час думаю: надо было сказать ей, что я не мясо, чтобы со мной так обращаться».

Тот же подход, только в профиль – социально одобряемое ращение «принцессы». В девочке культивируют женственность в искаженном смысле, искусственно сужают круг ее интересов.

Ей не дарят книг, конструкторы – только, условно, ленточки и бусики. Ее ограничивают в играх – пупсы, колясочки и кухоньки. Ей внушают, что главное – «найти человека», а ее предназначение – «цвести» и «вдохновлять». Короче, «служить украшением стола».

«Тетка критиковала моих родителей, что они настраивают меня на получение профессии, материальную независимость. А ведь при моей внешности можно плевать в тетрадь и букв не знать. Лишь бы найти богатого».

«У меня была подруга. Ее мать, в то время редкость, не работала, была повернута на сексе, чтоб муж не загулял. Огромное количество у них дома было изданий “Камасутры”, разных книг о сексе. Вся семья была повернута на сексе. И подруга играла в куклы с обязательными постельными процессами».

…Нередко случается, что людей разочаровывает рождение дочки, ведь они хотели «наследника». Но бывает и наоборот – так ждали «принцессу», а родился вот этот. В осо-

бо запущенных случаях с мальчиком ведут себя… как с девочкой, упорно отказываясь признавать его истинный пол. А иногда ребенок, которого гнетет непонятная вина, сам начинает… изображать существо другого пола.

«Нас в семье три сестры, и я с детства помню эти осуждающие взгляды, разговорчики, что наш папа – "бракодел". Помню, он из-за этого сильно переживал. Я тоже переживала. И старалась "быть мальчиком" для родителей. Играла с пацанами в машинки и войнушку, ездила с папой на охоту и рыбалку, а любимыми игрушками были ракетная установка и пистолет. И еще я всем говорила, чтобы меня Андрюшей называли. Мне так хотелось, чтобы папа не переживал…»

…Часто родители неровно относятся и к детям разных возрастов. Например, на старшую дочь, не спросив ее желания, «вешают» младших. Причем речь идет не о разумном объеме помощи. Девочку принуждают стать нянькой, отказавшись от саморазвития, игр, общения с друзьями, а иногда даже в ущерб отдыху и учебе.

«Я старшая, и всю дорогу на меня навешивали сестер и братьев. Нормой было оставить дома меня, лет шести, с трехлеткой и потом наказывать, что плохо справилась. А потом на меня начали вешать еще и соседских детей, отказываться я не имела права».

При этом «маленькая мама» ограничена в своих полно-

мочиях. Но на кого потом валятся все шишки?

«Если родители оставляют старшего за няньку, то они должны наделять его авторитетом в глазах младшего. То есть для младшего слово старшего брата/сестры должно иметь такой же вес, как слово родителя. Токсичные же родители делают все, чтобы этот авторитет подорвать.

В такой семье старший ребенок несет ответственность и огребает за поступки всех детей. Сказала мать, что дома должно быть убрано к ее приходу, и распределила, кто что убирает. Я свою часть сделала, брат бездельничает. Говорю, чтобы принимался за уборку, он меня посылает. Приходит мать, и кто оказывается виноват? Конечно, я!

И ведь она прекрасно знает, кто за какую часть уборки ответственен и что не сделал свою часть именно брат, но виновата я! Если ей напомнить о том, что я-то свое сделала, а он нет, ответ будет такой: “Ты же старшая сестра!” Как быть ребенку в такой ситуации? Либо делать все за всех, либо ежедневно получать втык.

Во всех подобных ситуациях у меня не было рычагов воздействия на младших. Я не могла пожаловаться матери, потому что все равно оставалась виновата. Я не могла применять никакие санкции, потому что они отменялись матерью, и я опять оказывалась виновата. Я не могла вести себя, как мать (орать или лупить кого-то), потому что тогда жаловались на меня и я была виновата, ведь “детей бить нельзя”»…

А как часто родители даже не разбираются в конфликте между детьми, а наказывают старшего с присказкой: «Он еще маленький, а ты должен быть умнее, мог бы и уступить!» Младший, глядя на это, мотает на ус, как можно подставить старшего.

«Когда мне было 12 лет, то родители родили мою сестру. Она была трудным, гиперактивным ребенком. В доме было сломано все, запретов для нее не было. Например, она могла порвать мои тетради, а мне говорили: “Сама виновата, надо было тетради убирать!” Как-то сестра бежала и споткнулась об мою ногу – отец меня ударил. “Должна была догадаться и убрать ногу!”»

Взлелеянная родителями взаимная ненависть братьев и сестер иногда приводит к трагедиям.

«Одну девочку в нашем дворе постоянно нагружали младшей сестрой, ужасным ребенком, капризным и избалованным. Вечером она жаловалась родителям буквально на все – а те ругали и даже били старшую. В итоге, когда младшая нашла где-то пачку брошенных таблеток, старшая вдохновила ее слопать всю пачку. Младшая лежала в больнице, а старшая плакала – та не умерла, ее выпишут – и все начнется сначала».

Впрочем, не меньше претензий к старшим и у малышей. Мне приходилось слышать от повзрослевших «младшень-

ких», что с подачи родителей над ними довлела тень старшего, за которым они были обязаны «тянуться». Вместо того чтобы развиваться в своем направлении, ребенок стремился стать копией старшего или «переплюнуть» его.

…Раздруживание стартует в детстве и нередко продолжается всю жизнь. Вам уже под 50, а престарелые родители все еще вас разделяют и властвуют.

«Вы один из четверых братьев. Трое остальных регулярно встречаются, но вас никогда не зовут. Когда вы наконец решаете прямо заявить о своей обиде, вы вызываете одного из братьев на откровенный разговор и с изумлением узнаете, что родители много лет назад сказали вашим братьям, что вы их не любите, не одобряете их жен, выбор профессии. На самом деле все наоборот. Вы пытаетесь объяснить, что мама и папа сказали о вас неправду, но братья не верят, что родители способны на такое, и делают вывод, что вы просто очерняете старичков. Это лишь усугубляет разлад между вами и вашей семьей: каким же чудовищем надо быть, чтобы собственных родителей обвинять во лжи?! Но ведь они и правда солгали!» – пишет Шеннон Томас в книге «Со мной так нельзя! Как остановить психологическое насилие»[23].

Распространенная грызня за наследство – логичное продолжение раздруживания братьев и сестер. Тактик тут много: смена «фаворитов», угрозы «отписать все в фонд мира»,

[23] Пер. А. Бродоцкой.

подвешивание в ожидании. Нередки «хитрые» приватизации в ущерб кому-то из детей, тайное переписывание завещания.

Родители могут намеренно не делать распоряжений насчет имущества, явно вынуждая детей посоревноваться за их милость. «Вот умрем, а вы рвите друг у друга куски, как собаки!»

В ситуациях несправедливого наследования события разворачиваются по-разному. Одни устремляются в суды, тратя деньги и здоровье с призрачной надеждой на справедливость. Другие просто отходят в сторону, предоставляя братьям и сестрам «рвать куски друг у друга». Нередко после смерти таких родителей семья окончательно распадается: давняя потаенная ненависть детей друг к другу вспыхивает неугасимым факелом, и они навсегда разрывают отношения.

Критика внешности, уродование

Обычно больше всего достается девочкам, которым с детства внушают, что их первейшая задача – нравиться мужчинам, «а то замуж не возьмут». Детей третируют за «неуклюжесть», сутулость, сколиоз, «нескладность», совершенно не делая скидки на то, что растущее тело редко изменяется гармонично. И, если уж на то пошло, забывая посмотреть в зеркало на самих себя…

«Мать какое-то время сверлила меня взглядом, а затем начиналось: на кого ты похожа, квашня… Потом просто медленно перечисляла эпитеты. Рохля. Клуша. Жиртрест. Кляча. Финальный аккорд был всегда один – мешок с говном! После этого я рыдала и уходила в свою комнату».

Интересно, что некоторые родители объясняют свой террор так: не хотели, чтобы девочка выросла легкомысленной самовлюбленной красавицей. «Все для ее же блага»… Конечно же, это *рационализация*. Никто не просит петь дифирамбы внешности ребенка, но разве спокойное, ровное отношение способно сделать девочку заносчивой красоткой? Наоборот, фокусировка на своей красоте и озабоченность реакцией на нее людей становится гиперкомпенсацией сильно уязвленного и катастрофически не уверенного в своей при-

влекательности человека.

Другая крайность – от чада требуют идеальной внешности. Недостаточно красивый, по мнению родителей-«эстетов», ребенок словно оскорбляет их чувство прекрасного, заставляет стыдиться за него перед «всеми нормальными людьми». Мою читательницу такие мама и папа довели до нервной анорексии! В свои 30 лет девушка зациклена на внешности, и это отнюдь не «придурь» – ей поставлен диагноз «истерическое расстройство личности», и время от времени ей приходится лечиться в психиатрическом стационаре. Что же сотворили с ней родители? Лет с десяти отец начал замерять объемы ее талии и бедер, после чего изрыгал оскорбления.

«Отец и мать были помешаны на своей внешности. Отец не вылезал из качалки, делал укладку, мазался кремами, даже делал подтяжку лица. Он постоянно критиковал внешность не только мою и матери, но и незнакомых женщин. Он любил повторять, что я лопоухая, у меня целлюлит, а когда я комплексовала и обижалась, то становилась сразу истеричкой с тяжелым характером, не понимающей шуток».

Вот написала это и вспомнила новеллу Бунина «Легкое дыхание». 15-летняя Оля Мещерская «совсем сошла с ума от веселья», зациклившись на собственной красоте и успехе у мужчин, и вскоре была застрелена неадекватным поклонником. Бунин легкими мазками дает представление о пред-

посылках Олиного поведения, но в общем-то понятно, что в семье Мещерских с каким-то нездоровым придыханием относились к женской красоте и потакали преждевременному взрослению дочери – не как личности, а как сексуального объекта. Наряды, дорогие туфельки и… гипоопека. Немудрено, что в атмосфере *объективации* девочка начала считать свое «легкое дыхание» неотразимым оружием и стала легкой добычей престарелого друга семьи…

«Здравомыслящая мать помогает дочери справиться с вихрем культурных посланий об известности, богатстве и идеальной красоте. И та понимает, что быть здоровой женщиной – значит быть тем, кто ты есть: с собственной системой ценностей, стандартами, смелостью, верностью принципам, внутренней силой, способностью любить, с личными нормами поведения», – пишет Кэрил Макбрайд в книге «Достаточно хорошая».

Соответственно, родители, помешанные на соответствии стандартам, и ребенка закруживают в вихре этих «культурных посланий», напрочь сбивая его внутренний барометр.

…Бывает, родитель «бесится», видя в ребенке ненавистные черты – мужа, родственников, а то и… себя самого! Светловолосую девочку третируют как альбиноску, бледную моль, темненькую – как «чернавку» и «басурманское отродье».

В ходу у некоторых родителей и комплименты с «двой-

ным дном»:

«Мама умела восторгнуться так, что вбивала комплекс. “Ах, ножки какие красивые! Немного кривенькие, как в детстве! Помню, ты маленькая бежишь ко мне, а ножки колесом, заплетаются…”

Я точно знала, что ноги у меня ровные. Может, не модельные, но очень даже можно носить мини. Но так как это мне говорила мама, то я немало времени провела у зеркала, проверяя кривизну маминого восприятия. И сомнения, не кривые ли у меня ноги, всплывали не раз в жизни».

Ну и как тут удивляться эпидемии расстройств пищевого поведения? Наши дети – даже объективно привлекательные – и так получают массу негативных оценок извне, так зачем мы, родители, поддерживаем и усугубляем этот обесценивающий вой?

…«Комплименты» отвешиваются и мальчикам. Посмотрите старый «комедийный» сериал «33 квадратных метра» с Шацем, Лазаревой и Бочаровым, где отец поедом ест сына-подростка за полноту, неспортивность и тупость.

Другая грань того же вида насилия – уродование ребенка. Двигателем тут обычно выступает *нарциссическая зависть*, осознаваемая или нет, когда мать видит во взрослеющей дочери соперницу.

«Иногда мне казалось, что неприязнь матери приобретала чисто женский сопернический оттенок. Она постоянно чмы-

рила меня за длинные волосы. Несколько раз насильно постригала. Первый раз обманом, когда мне было шесть лет. Мои волосы доросли почти до пояса. Она сказала, что хочет подровнять посеченные концы. Как же я рыдала, когда увидела себя подстриженной под горшок.

Второй раз – уже в средних классах. Она снова придралась к моим волосам. Стричь их я отказалась. Тогда она накинулась на меня, и мы подрались. В драке она, естественно, победила, потому что мне психологически было трудно ударить свою мать. Она схватила меня за волосы, взяла садовый секатор, потащила в туалет и там остригла. В последний раз она насильно остригла меня на мой выпускной в 11 классе.

Не знаю, за что мать так ненавидела мои волосы, да и меня тоже, но однажды я узнала, что в детстве ее отчим тоже остриг ее. Она поступала в первый класс и попросила его заплести ей косу. Отчим взял ножницы и остриг ее, потому что ему было лень ее расчесывать. Мать сказала, что позже была ему даже благодарна, потому что с короткими волосами оказалось удобнее. Видимо, она считала, что за поступок отчима имеет право пожизненно отыгрываться на мне».

…Многие читательницы рассказывают, что родители обряжали их в несуразную, старомодную одежду: колготки на несколько размеров больше, допотопное белье. Младшие дети иногда вообще не видят новых вещей, поднашивая за старшими – порой откровенное рванье.

«Я все детство и юность проходила в обносках, а когда у меня родился ребенок, мать полезла в закрома и отдала мне кучу одежды. Некоторая была новая, с бирками! Но носить ее было уже нельзя: поедена молью, покрылась пятнами от долгого хранения, откровенно старомодная. Мне было обидно до слез, что я ходила как нищая, а у нее была припрятана новая одежда!»

Дестабилизация, изоляция

Мы можем не маркировать как насилие частую смену школ, перебрасывание из одной семьи в другую (например, «отселение» к бабушке и дедушке), запрет ходить в какой-то кружок или дружить с каким-то человеком. Меж тем такие вещи способны лишить ребенка важных опор, которые он только-только начинает обретать. Едва он худо-бедно налаживает жизнь, «пускает корни» и начинает чувствовать себя в относительной безопасности, как у него вновь выбивают почву из-под ног. Опять стресс, попытка приспособиться к новым обстоятельствам…

И вот вместо того, чтобы спокойно расти и развиваться, ребенок тратит душевные силы и энергию на череду адаптаций. Поэтому нет ничего удивительного, что он тревожный и «нервный», плохо учится, «тупит», часто болеет. Его психика всегда начеку в ожидании нового поворота судьбы.

Привязанности ребенка безжалостно уничтожаются: он теряет друзей, хороших учителей, доброжелательное окружение, возможность заниматься любимым хобби. Надо обладать уникальной живучестью и адаптивностью, чтобы раз за разом начинать с нуля, но это сложно и взрослому, что уж говорить о маленьком или юном человеке.

Нарастает социальная изоляция, усугубляются трудности с созданием и поддержанием контактов, ребенок замыкается

в себе. Он приучается терять и раз за разом переживать это. Способность к длительной привязанности снижается, ребенок становится защитно поверхностным – зачем дружить, если в любой момент дорогие отношения будут разорваны по прихоти родителей?

«С седьмого по одиннадцатый класс я оказалась в полной социальной изоляции и одиночестве. Из-за постоянной смены школ я растеряла друзей и постепенно замкнулась, никуда не выходила и целыми днями учила уроки, потому что должна была быть круглой отличницей, чтобы избежать трепки».

Часто плохие родители всеми силами разрушают дружеские связи ребенка. Наговаривают на его друзей, прямо запрещают дружить, говорят, что они рано или поздно предадут, и только семье ты нужен по-настоящему.

«Все детство я слушала негатив в адрес своих друзей и приятелей. Нет, мне не запрещали дружить, но в адрес любого ребенка, с которым я хоть словом перемолвилась или о котором заикнулась, выливался ушат дерьма. У этого родители маргиналы, а у той бабка-сплетница, эта страшная, та тупая, эта косо на меня посмотрела, и все в таком духе. До определенного возраста я все слова родителей принимала за чистую монету, потому и близких подруг у меня долгое время не было. Я как будто чувствовала себя виноватой, что выбираю не тех, и все искала подругу, которую мать одобри-

ла бы.

В 12 лет у меня появилась первая близкая подруга, и я скрывала ее от матери, никогда не приглашала в гости и не говорила о ней. Я чувствовала, что должна защитить нашу дружбу от вмешательства. А еще очень неловко чувствовала себя в присутствии матери моей подруги, все думала, а что же она говорит обо мне своей дочери, когда я ухожу».

Бывает, что плохие родители используют друзей ребенка для унижения своего собственного.

«Мама моей подруги, когда я приходила к ней в гости, часто при мне начинала стыдить ее и сравнивать со мной, что вот, мол, подруга у тебя какая хорошая, а ты… и начинала мне рассказывать о прегрешениях своей дочери: то она обед не приготовила, то белье не погладила, и учится-то так себе. Я себя в такие моменты чувствовала очень неловко. Мне страшно представить, что чувствовала подруга».

…Изоляция жертвы всегда на руку агрессору. Можно обижать ребенка сколько угодно – куда ему деваться с подводной лодки, у кого просить помощи или хотя бы сочувствия? Чувствуя себя хозяином положения, токсичный родитель распоясывается все больше. Не случайно папаша-*социопат* Гекльберри Финна вывез его в глухое место и заточил в хибаре – там он мог делать с сыном все что угодно, а в городке его быстро призвали бы к порядку.

Иногда ребенок сам себя изолирует от сверстников, избе-

гает их – потому что… стыдится своих родителей. Например, алкоголиков, скандалистов или…

«В старших классах я перестала приглашать в гости подруг, потому что отец начинал к ним приставать и заигрывать. Заметив, что приглянувшаяся ему девочка перестала приходить, он давил на меня и требовал, чтобы я при нем звонила ей и просила прийти».

Жестокость к животным

(Внимание! Содержание этой главы может сильно расстроить вас. Если сомневаетесь, нужно ли вам это, пропустите.)

В биографии одного маньяка прочитала, что его мать в наказание за какую-то провинность убила ослика, которого сама же ему, маленькому, подарила. Я содрогнулась от этой истории, она показалась мне из ряда вон выходящей, но чем больше я читала ваши письма, тем больше с ужасом убеждалась: жестокость к животным – обыденное явление для нездоровых семей.

«Моему отцу доставляло удовольствие стрелять по собакам и кошкам. Стоило ему заметить забежавшую во двор кошку или собаку, он шел за винтовкой.

Однажды он подарил мне щенка зимой. На улице было –30, но он запретил заносить его в дом. Мы с матерью его занесли, накормили и искупали. Тут домой пришел отец, увидел щенка, рассвирепел и выкинул его на мороз. Так как щенок был мокрый, смерть наступила быстро.

Второй мой щенок жил во дворе. Отец был зол и, проходя мимо, ударил его ногой, одним ударом сломав ему лапу. Чтобы я не видела, он выкинул его в кусты. Я его нашла по скулежу через два дня. Он был наполовину изъеден червя-

ми…»

«Я всегда мечтала о собаке, и когда лет в 10 папа принес мне щенка, как же я была счастлива! Щенок рос, и оказалось, что он обычная дворняга. Родителям это не понравилось, а мы с сестрой его обожали. Щен был глуп как пробка, прост и очень радостен. Но однажды пес пропал. Родители выдвинули версию, что он выскочил на лестничную площадку, пошел гулять и потерялся. Как я переживала, как бегала его искать по всему району! Месяцами!

Когда мне было сильно за 20, родители сболтнули, что "отправили его в командировку". Мне стало плохо. То есть они считали это нормальным? Подарить мне живое существо, а потом легко выкинуть? И не сказали ничего, видя, как я страдаю, ищу, мучаюсь виной, что не уследила, а он маленький, беззащитный и глупый, голодает, пропадает…

Каких-то особо "вредных" котов тоже пару раз "отправляли в командировку".

Как-то у нас потерялся котенок. Насилу нашли. Принесла – грязный, пищит, весь в блохах. Мама достала дихлофос. На балконе его побрызгала, он извивался, но его держали. Так он и умер – кроха, спасенный от бродяжничества и убитый в "заботе". Я рыдала, а родители молчали, глядя в телевизор».

«Однажды я проснулась от странных звуков, словно у кого-то будильник пищит громко и пронзительно. Это был

писк котенка. Я его осмотрела, взяла в руки, поняла, что оставлять нельзя, он совсем кроха. Покормила подогретым молоком. Решила кинуться в ноги родителям, чтобы разрешили его взять.

…Вырос громадный, пушистый, умнейший котяра. Жил у нас несколько лет… пока однажды не съел папину птичку. Прихожу домой – крики, вопли, гонки! Папа носится бешеный, кот прячется в труднодоступных местах. Папа добирался до него инструментом и ранил не раз. Он был безумен. Я просила, умоляла, рыдала, умирала от страха и боли за моего родного котика… Папа и меня ругал, кричал, что беззащитную птичку съел, в клетке, это даже не охота, это жестокое убийство!.. Я умоляла не убивать в ответ, папа остывать стал. Сказал лишь, чтобы я "выкинула эту мразь".

Я прижимала к себе запуганного до смерти кота. Я умирала от страха за него и от безысходности. Пришла мама, узнала в чем дело, не смогла уговорить отца, но мы договорились об отсрочке до утра, мол, пристрою у подруг в школе. Уже как в тумане – рассказываю в школе, кто-то соглашается, или мама находит кого-то, совершаем передачу…

Сейчас только подумала: а может, папа его и утопил. Не знаю. Но пишу и плачу в три ручья. Спрашивать нет смысла: некрасивую правду мама не скажет».

«Муж играет в приставку, дочка спотыкается о провод. Он орет, обзывает ее страшными, гадкими словами, угрожает избить. Дочь в ужасе прячется под стул и плачет. Он орет

сильнее, хватает ее кота и орет, что несет его выбрасывать, открывает дверь… Я отнимаю кота. У дочки истерика, она прижимает к себе кота и рыдает…»

…Я пишу эти строки, отметив 46-летие. Пережито и увидено немало. Но именно случаи жестокости к животным всего невыносимее, тоскливее вспоминать. Хочется «развидеть» и то, что нечаянно увидела сама, и то, что прочитала в ваших историях.

Я попробовала представить, что происходит с душой ребенка, у которого отнимают и убивают любимое существо, опекуном и защитником которого малыш себя полагал, к которому был искренне привязан. И каким безграничным отчаянием это наполняет детскую психику, в которой и спустя десятилетия нет-нет да и всплывает: а ты правда не мог спасти Барсика? И бросает в жар, и наваливается вина, и сквозь годы изматывающей рефлексии человеку иногда кажется: я мог бы его спасти… не знаю, как, но мог бы! Но не спас. Струсил. Недоглядел. И человек, уже взрослый и даже пожилой, в который раз чувствует себя предателем беззащитного существа, соучастником убийства…

…Наверно, отчаяние и бессилие сродни этим испытывали узники концлагерей, когда на их глазах отправляли в газовую камеру мать, отца, ребенка, а их пока что оставляли жить. И вот эта невыносимая боль – «вина выжившего» – навсегда отравила их жизнь…

Физическая жестокость

Я наблюдал только одно действие розги – она или притупляет, или озлобляет душу.
Мишель де Монтень

Наши тюрьмы полны под завязку взрослыми, которых избивали в детстве и которые не научились адекватно выражать свой гнев.
Сьюзен Форвард

Ох, сколько родители находят объяснений своей физической жестокости! И все они – рационализация поведения, которое недопустимо в принципе.

Детей избивают:

…«за дело».

«Родители всегда называли какие-то причины. Ну, за шум в детской, когда сказали играть и не шуметь (но как могут дети играть молча?), а я стукнулась о шкаф и расплакалась. Врывается разъяренный папа и шлепает больно: меня за плач, а сестру за то, что “не уследила”. Это называлось “справедливо”, по-честному. Если наказывать – то обеих, невзирая на то кто виноват и что сделано.

Били меня и температурящую, за съеденный снежок, ведь я такая гадина – посмела заболеть, а им со мной, постоянно

болеющей, и так больничных не дают! Я чувствовала вину за их злого начальника и страх от побоев. И обычными были не шлепки по разу – два, а "избиения младенца" многократное, с швыряниями меня на диван и жуткой ненавистью, изливаемой потоками».

«В первом классе отец пришел забирать меня из школы, дверь в классе была открыта, он стоял и наблюдал. Помню, что на этом уроке я тянула руку, хорошо отвечала и получила пятерку. Но когда я глянула на папу, то увидела, что он смотрит на меня с ненавистью и показывает кулак. Мне стало страшно, я начала перебирать в голове, в чем я могла провиниться. Всю дорогу домой он тащил меня за шкирку и орал, что на уроке я вела себя неприлично и нескромно тянула руку. А дома отлупил ремнем».

У писателя Федора Сологуба, автора декадентского романа «Мелкий бес», была жестокая мать. Отрывок из его раннего стихотворения наглядно показывает, что битье «за дело» – это всегда просто битье, а причина притянута за уши.

Спастись от этих жутких лупок
Не удавалось мне никак.
Что не считалось за проступок!
И мать стегала за пустяк:
Иль слово молвил слишком смело,
Иль слишком долго прогулял,
Иль вымыл пол не слишком бело,

Или копейку потерял,
Или замешкал с самоваром,
Иль сахар позабыл подать,
Иль подал самовар с угаром,
Иль шарик хлебный начал мять,
Иль, на уроки отправляясь,
Обуться рано поспешил,
Или с уроков возвращаясь,
Штаны по лужам замочил,
Иль что-нибудь неосторожно
Разбил, запачкал, уронил, —
Прощать, казалось, невозможно,
За все я больно сечен был.
Недолог был поток нотаций,
И суд был строг и очень скор;
Приговорив, без апелляций,
Без проволочек, без кассаций
Исполнит мама приговор:
Сперва ручные аргументы
Придется воспринять ушам,
И звучные аплодисменты
По заднице и по щекам;
потом березовые плески;
Длиннее прутья, чем аршин;
Все гуще, ярче арабески,
Краснеет зад, как апельсин.

…«для профилактики».

Видимо, считая, что ребенок виноват априори… ну, или

провинится через час, а значит, всегда есть за что «всыпать горяченьких».

«Отец говорил: “Кто-то давно не получал витамин Р” или “Ну пойдемте, Ольга Сергеевна, поговорим…”, открывал шифоньер, доставал свои брюки, вытаскивал из них ремень, расправлял его, складывал пополам… и потом шли в комнату “разговаривать” или проходить “курс витаминизации”, медленно и со смаком».

«Нас было принято “воспитывать”. Это означало, что за любую провинность меня били. Все детство я испытывала к отцу жуткий страх, к маме нечто прохладное и настороженное. На вопрос в садике: “Кого больше любишь – папу или маму?” я отвечала, что обоих. А сама не ощущала никакого тепла, только страх… Вот этот замес – любовь и страх плюс равнодушие – сослужил мне ужасную службу в будущем».

…«для их же пользы».

Истязатели нередко кивают на труды святых отцов или на мудрость царя Соломона, который будто бы изрек: «Кто жалеет розги своей, тот ненавидит сына; а кто любит, тот с детства наказывает его». Сьюзен Форвард пишет:

«Многие отцы и матери продолжают верить в то, что телесные наказания – это единственный способ заставить ребенка «выучить урок» морали или правильного поведения. И многие из этих «уроков» преподаются от имени религии. Ни одна другая книга не используется так часто, как Библия,

для оправдания садистических побоев.

Однажды я была в ужасе от одного письма читателя в газету: «Я очень разочарован вашим советом девочке, которую бьет мать. Учительница физкультуры увидела синяки на ногах и на ягодицах девочки и стала говорить, что над ребенком совершается абьюз. Почему вы против того, чтобы девочку били, когда Библия ясно говорит нам, что таков наш родительский долг? В Библии сказано, что ребенка можно бить палкой, он от этого не умрет. Еще сказано, что наказывая ребенка палкой, спасаешь его душу от смерти».

Такие родители часто думают, что хорошая выволочка отдалит ребенка от плохой дорожки и говорят: «Меня воспитывали ореховым прутом, и ничего мне не сделалось» или «Надо внушать им страх божий», «Он должен знать, что его ожидает, если он нарушит правила».

…чтобы «не вырос рохлей», «был готов ко взрослой жизни».

«Некоторые родители-абьюзеры оправдывают свое поведение необходимостью подвергнуть ребенка неким ритуалам инициации, чтобы закалить его, сделать сильным, мужественным», – пишет Сьюзен Форвард.

…«просто так», не утруждая себя даже придумыванием причин.

«Я мог спокойно сидеть, занимаясь чем-нибудь, когда мой

отец врывался в комнату, вопя во всю глотку, бросался на меня с кулаками и загонял к стене, где бил меня так, что я терял сознание, но я не знал, почему меня бьют. Больше всего я боялся от того, что не мог предугадать, из-за чего может произойти скандал», – рассказывает историю клиента Сьюзен Форвард.

…со «знанием дела».

«Помню, как мама стояла рядом и говорила: “Все, хватит, она уже уписалась”. Это не было причитаниями: “О нет, хватит! Она уже даже уписалась! Перестань!” А так, расчетливо и прохладно: мол, доза есть, уписалась, значит, как говорится, “дошло”. Писалась я при этих избиениях всегда.

Не помню, чтобы хоть раз после побоев мама пришла и утешила, пожалела. Сказала бы, что это было неправильно, жестоко, несправедливо, что они “перегнули палку”. Смутно помню, как она деловито проверялась синюшность моей попы».

…«совсем не больно».

«После моего рождения отец начал бить и унижать сестру. Именно бить, а не избивать. То есть не было синяков, побоев палками. У него в отношении Ани была “замечательная” тактика: за любую шалость, провинность он ее чморил. В процессе затаптывания в грязь сестра начинала реветь, он за это давал ей подзатыльник или шлепок по заднице. Вроде

не критично.

Но если учесть, что до этого он ее уже уничтожил морально своим чмором и то, что он дядька под 150 кг, то один шлепок или подзатыльник выглядел ужасающе для маленькой девочки, над которой висела эта гневная гора».

«И дня не проходило без материнских тычков, толчков, подзатыльников, пинков. Не столько болезненных, сколько обидных и унизительных».

…с садистским удовольствием.

«Отец медленно, вразвалочку, улыбаясь, шел к шифоньеру, в котором висели его ремни и приговаривал: “Сейчас сделаю из твоей попы пешеходный переход. Выбирай, каким ремнем”. Когда бил, нельзя было с самого начала кричать и плакать, иначе начинал бить сильнее, приговаривая: “Ага, а как шалить, так ты не плакала”. Но в то же время и совсем не плакать было нельзя, потому что тогда бил долго, “выбивал” слезы. В общем, нужно было точно подгадать момент, когда плакать уже пора».

«Мать била меня всегда молча и с улыбкой. Всем, что под руку попадется, например шваброй, больно и жестоко. Когда я, избитая, уползала в свою комнату и там рыдала, она шла за мной и совершенно ровным безэмоциональным тоном начинала говорить: “Ты ничтожество. Ты уродка. Ты никому не нужна. Ты сдохнешь под забором”. Это было страшно именно тем спокойствием, с которым она это делала. Если бы она

била и оскорбляла меня на эмоциях, я бы могла это объяснить какой-то внешней причиной. А так как эмоций у нее не было, я считала, что то, что она делает, правильно. Что она имеет на это право, и все, что она говорит обо мне, – правда. Я даже не могла обидеться на нее, ведь на правду не обижаются».

…при посторонних.

Это для жертвы особенно унизительно и горько, поскольку по реакциям наблюдателей она видит, что помощи ждать неоткуда. Представляете, какое ощущение загнанности, безнадежности переживает ребенок? Я бы сравнила это с чувствами узника концлагеря, который знает, что, бежав от одних палачей, он попадет в руки следующих, и даже если повезет вырваться из-за колючей проволоки, то и на свободе жизнь по-прежнему будет висеть на волоске, ведь там ждут третьи, четвертые, пятые кордоны мучителей… Что же остается? Единственное – просто выживать день за днем, насколько хватит воли к жизни и везения…

«Вечером у нас собрались в высшей степени интеллигентные гости для, как они полагали, тонного суаре. Надев красивое бархатное платье, я вышла в гостиную и принялась хозяйничать, разливая чай и занимая гостей светским разговором. Я чувствовала себя такой изысканной, такой женственной в этом платьишке, и гости во мне это ощущение всячески поддерживали, кокетничали и делали комплименты.

Вскоре пришел отец – он водил некую даму в ресторан, после чего она покинула его общество, что привело его в крайнее раздражение. Мрачно плюхнувшись за стол, он потребовал, чтобы я немедленно сыграла восемнадцатый этюд Шопена. Сыграла. Начал ходить по комнате – "Быстрее! Еще быстрее! Еще раз, быстрее!" На четвертый раз у меня заболела рука, и я имела неосторожность об этом сообщить. Он подошел, одним движением сверху донизу разодрал на мне платье. Несколько раз ударив, швырнул головой о батарею в противоположном углу комнаты, протащил по полу и усадил голой за рояль, проорав: "Играй быстрее, сволочь!"

Я играла, заливая клавиатуру и себя кровью. В комнате было пять мужчин. Но ни один из них не пошевелился, и двадцать лет это не перестает меня удивлять…

А еще так: мог прийти в пять утра из ресторана, сесть на моей кровати и, роняя пьяные слезы, гладить меня по голове и говорить: "Мось, Мосеночек мой любимый". Поплакав три минуты, тут же переходил в противоположное состояние: требовал, чтобы я встала и немедленно сыграла что-нибудь, и если я говорила: "Папа, я же сплю", стаскивал меня с кровати и бил ногами, крича: "Ты ничтожество! Это я тебя создал! Я гений, а ты никто! Без меня ты сдохнешь под забором, тварь! Бездарная амеба!"» – пишет Полина Осетинская.

«Помню, воспитательница пожаловалась папе, что я не спала весь тихий час, и он с размаху влепил мне тяжелую пощечину. Помню свой позор (к битью была привычна, но тут

публичное оскорбление), горит щека, текут еле сдерживаемые слезы, воспиталка с открытым ртом, но тоже никакого: “Ах, так нельзя, что вы!”

Папа сказал потом, что ладно – не спать, но ведь другим мешать! Мол, какая подлость. А чем я там мешала? Я лежала, укрывшись одеялом, сжавшись в комочек, как мышь…»

…с опасностью для здоровья, а то и для жизни.

«Что я лучше всего помню о своей матери, так это то, что она все время била меня. Своими туфлями на высоких каблуках, ремнем отца, толкушкой для картошки. Когда мне было восемь лет, она однажды так изуродовала мои ноги, что я сказала ей, что пойду в полицию. “Иди, – сказала она, – они посадят тебя в самую темную тюрьму”. Поэтому я осталась.

Когда у меня в 13 лет начала расти грудь, она била меня по грудной клетке до тех пор, пока я не теряла сознание. Потом она обнимала меня и просила прощения», – рассказывает о своей пациентке Рональд Комер.

…Некоторые родители отколошматили ребенка – и не замечают его до следующего «воспитательного сеанса». Другие же «одной рукой грешат, другой крестятся»: после актов агрессии каются и сжимают жертву в объятиях.

«Когда мне было шесть лет, ко мне в гости пришла соседская девочка. А когда она ушла, в комнату ворвался отец, начал лупить меня ремнем и орать, что моя подруга украла его

инструменты. Изрядно отлупив меня, он приказал мне идти домой к этой девочке и заставить ее вернуть украденное.

Я возвращалась домой, как на казнь, с удушающим ужасом в душе и подкашивающимися от страха ногами, ведь я шла с пустыми руками. Эта девочка, естественно, ничего не брала.

Когда я вошла домой, папаша накинулся на меня со страстными объятьями, извиняясь за ложное обвинение. Пока я ходила по соседям, он уже нашел инструменты в другом месте, куда сам же и положил! Это крайне омерзительное чувство, когда человек, жестоко унизивший тебя пять минут назад, насильно лезет с объятиями».

Некоторые избивающие родители даже «сердобольны»!

«Меня мама била и запрещала плакать… я забивалась под кровать в самый дальний угол, чтобы она не могла меня достать, а когда я от боли и слез начинала задыхаться, она приносила мне воды и как ни в чем не бывало обнимала и говорила: “Ну что ж ты так наплакалась, дурочка”».

Какой рефлекс мать формирует у дочери таким поведением? Когда тебя обижают, нужно молчать. Нельзя жаловаться. Нельзя искать помощи. Нельзя даже оплакивать свою боль и унижение! Ведь ты их… почти что придумала – ведь плакать абсолютно не из-за чего. И чего ты так напугалась? Это ж мама, она не обидит…

«Мать била в ярости. Было реально страшно, что убьет,

орала, аж слюной брызгала. А после она рыдала, картинно хваталась за сердце и "умирала", потому что "до чего вы меня довели, вы думаете, мне вас не жалко, а мне так жалко, что у меня сейчас сердце остановится". То есть она получала удовольствие и от самого избиения, и от своей любимой роли жертвы».

…С детства привыкая к эмоциональным качелям, к тому, что «любовь-ненависть» – единственная реальность, а вслед за унижением «сердце успокоится» *сахарным шоу*, ребенок выходит в жизнь с искаженными представлениями об отношениях. Он отвергает стабильных людей, считая их «скучными» – они не дают ему драмы, эмоциональных перепадов, которые стали для него необходимыми, как вещества – для наркомана. А вот для абьюзеров всех мастей у него широко распахнуты двери.

С «обычным» человеком весь его богатый арсенал выживания остается невостребованным.

Не нужно «понимать без слов».

Не нужно «предсказывать цунами».

Не нужно «пытаться во всем найти хорошее».

Не нужно уметь задобрить, отвлечь, вовремя поддакнуть агрессору, а в другой момент – прикинуться ветошью или, наоборот, пойти на обострение, чтобы он поскорее выпустил пар.

Поэтому повзрослевший ребенок абьюзеров в нормаль-

ных отношениях испытывает скуку и растерянность, переходящую в панику: все навыки взаимодействия, которые он так долго нарабатывал – не нужны, а общаться иначе он не умеет. Да и что за странная такая тишь и гладь? В чем подвох? Когда наступит расплата?..

Такому человеку некомфортно с партнером, который не «наказывает». Он вырос в уверенности, что заслужил наказание, ведь он, так или иначе, плох: ленив, неуклюж, дерзок, глуп… Такое представление о себе, как о «достойном» насилия, малозначимом и ущербном, он выносит во взрослую жизнь. И бессознательно ждет «наказания».

…Физическая жестокость – это не всегда только избиения. Иногда родители превращают дом в натуральное гестапо. Знаю историю, как мать облила кипятком «надоевшую» трехлетнюю дочь и сунула в шкаф, чтобы та не докучала стонами. Девочку нашли случайно, через несколько дней, при смерти. Было долгое лечение в ожоговом центре, потом для нее нашлась опекунская семья…

…Дикая история облетела Интернет в 2019 году. Больше года мачеха истязала трех девочек, а отец «ничего не замечал». Распоясавшаяся садистка душила детей, втыкала иглы под ногти, выкручивала плоскогубцами кожу, кромсала тела ножницами, заставляла часами сидеть в холодной ванне…

Важно понимать, что любой акт физической агрессии – особенно против слабого, зависимого существа – это выме-

щение собственной – огромной и неиссякаемой! – злобы. Все эти «за дело», «для профилактики», «по справедливости» – всего лишь родительские *рационализации* для самоуспокоения, *газлайтинг* обиженного ребенка и очевидцев агрессии.

«Физический абьюз над детьми часто происходит как автоматическая реакция на стресс на работе, семейные конфликты или на общее недовольство жизнью. Дети – легкие мишени для побоев, потому что не могут защитить себя, и потому что их можно заставить молчать с помощью запугиваний. К несчастью как для палача, так и для жертвы, проецирование вины дает лишь временное облегчение. Внутри палача его источник гнева никуда не девается, он продолжает быть тем же самым, что и раньше, готовым выйти в любой момент из берегов.

Бóльшая часть таких родителей сами происходят из семей, где физическое насилие было нормой. Во взрослой жизни они повторяют то, чему научились в детстве. Их ролевой моделью была роль агрессора, а физическое насилие было единственным средством справляться с проблемами и чувствами, и особенно с чувством гнева.

Многие родители – физические абьюзеры приходят во взрослую жизнь с тяжелой эмоциональной депривацией и с огромным количеством неудовлетворенных потребностей. Эмоционально они не повзрослели. Часто они воспринимают собственных детей как заместителей родительских фи-

гур, которые должны удовлетворять их эмоциональные потребности, не удовлетворенные их настоящими родителями. Родители – физические абьюзеры приходят в бешенство, когда видят, что дети неспособны удовлетворять их эмоционально, – и атакуют детей. В момент агрессии они воспринимают ребенка как родительскую фигуру, так как в реальности агрессор озлоблен на собственных отца или мать. Есть много типов родителей – физических абьюзеров, но на самой темной стороне находятся те, кто, как кажется, видит единственную ценность детей в том, что их можно подвергать пыткам», – пишет Сьюзен Форвард.

…Обычно «невоздержанность на руку» заканчивается, когда ребенок впервые дает отпор. Совсем нередко дети, которых избивали, войдя в силу, начинают «отдавать долг» родителям. Поэтому, вломив подростку на правах всемогущей матери, перенеситесь мыслями лет на 10–20 вперед. Биты можете быть уже вы.

Другой вариант – побои становятся настолько часты и серьезны, что «семейные тайны» выплывают наружу. Да, агрессоров могут лишить родительских прав, изъять детей… но как стереть из памяти жертв годы страха, боли, унижений? Как перенастроить психику, которая уже сформировалась дефектно?

«Однажды, когда брату было два года, он разбросал по

комнате карандаши, и отец споткнулся и чуть не упал, и тогда в мое лицо полетели карандаши и отборный мат. Один карандаш попал мне в глаз. Он опух, затек, и видеть им я не могла. Меня отвезли в клинику, запретив говорить, что произошло. Папеньку как подменили, он вдруг стал ласковым и заботливым. “Никому не рассказывай, пожалуйста”. Я под его давлением промямлила: хорошо.

И вот мы пошли в гости. Кто-то начал настойчиво меня расспрашивать, что случилось с моим глазом. Как это – случайно? А родители где были?! Одна кума возмущалась: вы что, хотите ребенка без глаза оставить? И так на меня напирали, кто же мне кинул карандаш в глаз, что я и ответила: папа.

Тишина была гробовая. Папа перестал играть на баяне, лицо его было багрового цвета. Кто-то меня переспросил еще раз: ты не путаешь? Ну не может быть такого! Я расплакалась. А дома отец устроил скандал матери, что она дура и дуру растит.

С тех пор отец стал бояться огласки. Рукоприкладства стало меньше. А вот психологического давления и злости – больше».

Третий вариант развития событий – забитый ребенок так и проживает жизнь безгласной тенью жестокого родителя и терпит от него побои, даже будучи 50-летним дяденькой под два метра ростом. Он запуган, скован ложным стыдом («на

родителей руку поднимать нельзя»). Он привык к такой форме родительской «любви», и если его не бьют, у него возникает тревога: а существую ли я? Избиения – это один из его немногих островков стабильности среди окружающего и внутреннего хаоса. Он специфически успокаивается, подстроившись под характер и периодичность выволочек.

Кроме того, избиваемый идеализирует насильника – у него давно сформировался железобетонный *стокгольмский синдром*.

В голове жертвы любовь и боль неразрывно связаны, она знает, что вслед за побоями насильник «утешит» ее извинениями, лаской, да просто послаблением режима… и даже если этого не будет, то организм точно не обманет, а выдаст ему эндорфиновое «вознаграждение».

…Ребенок, на которого поднимают руку, живет в нескончаемом страхе и тревоге. Он вздрагивает от скрежета ключа в замке, у него заходится сердце от звука шагов насильника, он весь как натянутая струна. А в душе бушует гнев – прямой или уже искаженный – который никак нельзя высвободить! И время от времени переполняющая ребенка злоба изливается на более слабых, на животных, на самого себя… При этом он далеко не всегда осознает, что таким образом вымещает гнев на своего обидчика. Часто даже наоборот – именно для него он находит массу оправданий!

«Мой папа нас лупил. Но тогда действительно так воспитывали. Мы с братом были не подарки, а родители работа-

ли в три смены, и вот приходилось ставить нас на место. С возрастом поняла, что было за что, а как еще нам надо было объяснять?»

Такое впечатление, что женщина машинально, точно эхо, повторяет *рационализации*, слышанные от родителей. В тех же самых выражениях! И не подарки-то они, и как еще можно было им объяснить и поставить на место. Вопрос только – на какое…

И вот это – «с возрастом поняла». Значит, уже убедили, что битье было справедливым и без него никак было нельзя? А раньше остатками здоровой психики понимала, что это насилие, зло, которому нет оправданий?

…Я испытала физическое насилие в «гомеопатической дозе», и то не от родителей, и сейчас пытаюсь проанализировать свои эмоции 32-летней давности. В первую очередь это чувство огромной униженности, полной потери контроля над своей жизнью. В тот момент, когда меня ударили, я словно разом утратила чувство собственного достоинства, волю.

Это сложно сформулировать, но наверно, физическое насилие – это тотальное обесценивание и отрицание всего тебя. Только потому, что ты слабее физически. Можно только представить, каким ощущает себя ребенок, который с раннего детства привык жить в таком отрицании себя как личности. Ведь зачастую такие родители начинают избивать де-

тей чуть ли не с младенчества…

Сексуальное злоупотребление и насилие

Распространено гораздо шире, чем многие думают. До того, как ко мне стали стекаться истории повзрослевших детей из токсичных семей, я наивно полагала: инцест – это нечто исключительно редкое, какая-то тяжелая психиатрия, сцена изнасилования Аксиньи собственным отцом в «Тихом Доне» шокировала меня. Оказалось же, что «особые» отношения – постыдная тайна за семью печатями, которую хранит немало семей… Вот что пишет Сьюзен Форвард:

«Когда я стала обращать внимание общественности на эпидемические пропорции инцеста в нашем обществе, я встретила упорное сопротивление. В инцесте есть что-то особенно неприятное и отвратительное, многие не хотят признавать даже его существование. В последние десять лет отрицание начало сдавать позиции под напором доказательств, тему инцеста начали анализировать публично, хотя и далеко не всегда правдиво и откровенно. Остается одно значительное препятствие: мифы об инцесте оказывается невозможным изжить в коллективном сознании. Тем не менее в этих мифах нет никакой истины, ее никогда в них не было».

Форвард приводит эти мифы и опровергает их.

Миф: Инцест – это исключительный случай.

Реальность: Все исследования и данные, предоставляемые правительственными службами США, указывают на то, что каждый десятый ребенок до 18 лет подвергается сексуальному абьюзу со стороны члена семьи. До 1980-х годов в США считали, что его частота – не более чем один случай на 100 тысяч семей.

Миф: Инцест случается только в бедных семьях, среди необразованных людей.

Реальность: Инцест распространен во всех слоях общества.

Миф: Те, кто совершает это, – сексуальные извращенцы, социальные изгои.

Реальность: Инцестуозным агрессором может быть любой. «Обычные» мужчины или женщины: работящие, пользующиеся уважением, верующие. Я видела таких агрессоров среди полицейских, учителей, индустриальных магнатов, дам высшего света, каменщиков, врачей, алкоголиков и протестантских священников. Для них характерны общие черты скорее психологического плана, чем социокультурного, расового или экономического.

Миф: Инцест – это реакция на ситуацию сексуальной неудовлетворенности.

Реальность: Большинство агрессоров сексуально активны в браке и часто заводят внебрачные отношения. Они ориентированы на детей по причине ощущения власти и контроля, которое дает им абьюз, или по причине того, что только дети способны на безусловную и не угрожающую любовь.

Миф: Дети, особенно девочки-подростки, соблазняют взрослых и поэтому являются отчасти ответственными за инцест.

Реальность: Большинство детей изучают свои чувства и сексуальные импульсы с теми людьми, к которым они чувствуют симпатию. Девочки часто «флиртуют» с отцами, а мальчики – с матерями. Некоторые подростки одеваются откровенно и вызывающе. Но контролировать ситуацию и не доводить дело до подчинения собственным импульсам – это на сто процентов ответственность взрослого.

Миф: Большинство свидетельств об инцесте не соответствует действительности. Это фантазии самого ребенка, порожденные его сексуальной тревожностью.

Реальность: Этот миф был создан Зигмундом Фрейдом, и с начала 20-го века им были пропитаны преподавание и психиатрическая практика. В своей психоаналитической практике Фрейд столкнулся со столькими свидетельствами сексуального абьюза над девочками из респектабельных венских семей, что решил, что такое количество случаев не мо-

жет быть реальным. Чтобы объяснить это, он решил, что все происходило в фантазии его пациенток. В результате ошибки Фрейда тысячам, а возможно, и миллионам жертв детского сексуального абьюза было отказано и до сих пор отказывается в доверии и поддержке.

Миф: Дети чаще подвергаются сексуальной агрессии со стороны незнакомцев, чем со стороны родственников и близких.

Реальность: Большинство сексуальных преступлений против детей совершается членами семьи ребенка, людьми, которым он доверяет.

«Миллионы людей не подозревают, что они стали жертвами инцеста, так как в их случае не было проникающего полового акта. С точки зрения психологии инцест включает в себя и контакты со ртом, грудью, гениталиями, анусом или другой частью тела ребенка, когда такие контакты имеют целью сексуальное возбуждение агрессора. Агрессор, в свою очередь, не обязательно должен быть единокровным родственником жертвы; это может быть любой человек, близкий к семье ребенка и которого тот считал бы своим близким, например отчим или родственники со стороны родителей», – пишет Сьюзен Форвард.

Что можно отнести к сексуально окрашенным действиям?

– Щекотка, щипки, шлепки по попе, характерные прикосновения и поглаживания. Есть большая разница между уместными объятиями-поцелуями – и касаниями «со смыслом». Как бы мал и невинен не был ребенок, такие поползновения он распознает интуитивно, и ему от них тревожно и неприятно.

«Отчим меня часто троллил, мог ущипнуть за грудь в мои 11 лет: мол, смотрите, а ее комары покусали, у нее прыщи появились».

– Сон в одной постели с ребенком, когда он уже не малыш.

«Когда у мамы был “прилив нежности” ко мне, она аж накидывалась на меня и говорила: “Какая ты вкусная! Так бы тебя и съела!” Принудительные объятия, зацеловывания и укладывание спать с собой против моего желания и при этом отсутствие теплых отношений – это ведь тоже насилие!»

По мнению психиатра Юлии Вревской, чаще это происходит в неполных семьях либо в семьях, где отец часто отсутствует и практически не участвует в жизни семьи:

«Как правило, мама очень сильно любит ребенка и, сама не замечая, переходит грань приемлемого. При этом формальными причинами могло быть то, что ребенок “боится спать один”, “намного быстрее засыпает с мамой, а так его сто лет укладывать”, “он так с рождения привык, как его теперь выгонять”. Или более интимное и душераздирающее –

“с ним так тепло и приятно, я сама лучше засыпаю, когда слышу его запах и трогаю его мягкие волосы”».

Одна одинокая мама ребенка с аутизмом спала с ним до 13 лет. Дети с аутизмом часто очень плохо засыпают. Кроме того, их симбиотическая связь с матерью очень сильна, ребенок и мама психологически не созревают, оставаясь в отношениях “мама-грудничок”. Поэтому такие дети часто спят с мамами, папами, бабушками».

– Секс или мастурбация при ребенке, участие в его мастурбации.

Читатели рассказывали, как их ранило то, что родители занимались сексом при них – уже не грудных младенцах. Когда ребенок слышит недвусмысленные звуки и видит возню на соседней кровати, это означает, что его насильно вовлекают в чужой секс, пусть и в виде пассивного наблюдателя. В таком положении постоянно оказывалась Полина Осетинская.

«Мы познакомились с приятной московской семьей, их дочь 15 лет бредила музыкой. Отец предложил родителям отпустить ее с нами на все лето, пообещав, что он будет с нею заниматься. Мы остановились в гостинице, в однокомнатном номере, и он изнасиловал ее в первую же ночь, практически на моих глазах, и продолжал делать это на протяжении трех месяцев.

Мне известно, что это далеко не единственный прецедент.

Девочек приводили мамаши, жаждущие славы и требующие результатов немедленно, – ведь он говорил, что научит играть так же, как я, любого. Девочки приходили и сами. Но почему-то никто никогда не подал в суд. Что с ними теперь?»

– Неуместное и навязчивое обнажение при ребенке,

«Когда родителей не было дома, бабка раздевалась догола и ходила так по дому, садилась в кресло и раздвигала ноги. Говорила, что ей очень жарко и предлагала мне раздеться тоже».

Кэрил Макбрайд в книге «Достаточно хорошая» пишет о нарциссичной матери:

«С сыновьями Джиллиан вела себя развратно, разгуливала по дому полуголой, а когда они стали подростками, читала им лекции, как стать хорошими любовниками».

– Совместный просмотр «взрослых» фотографий и фильмов.

«В моей семье было нормально допускать нас, сильно несовершеннолетних, к просмотру порно и всяких «Эммануэлей». Лет с восьми я читала «СПИД-инфо» на глазах и с позволения родителей».

…А насколько широко распространен психологический инцест! Вот его проявления:

– неуместное любопытство к интимным сторонам жизни ребенка. Родители рвутся присутствовать при его мытье, пе-

реодевании, хотя перед ними уже не малыш, которому нужна помощь и пригляд. Сюда же отнесем «гинекологические осмотры».

– «нечистые», похотливые взгляды,

– интерес к отдельным частям тела, повторяющиеся комментарии о них или специфические комплименты. Есть большая разница между словами отца «Какая ты красивая девочка» и «Ого, как у тебя попка округлилась!»

– «называние вещей своими именами», то есть циничное, вульгарное обсуждение сексуальных тем при ребенке,

– приглашение ребенка в «сексопатологи», когда родители откровенничают с ним об интимном, а он вынужден слушать.

…Инцест, как и любое насилие – это не о сексуальности, это – об утверждении власти и контроле.

«Фактически инцест – это использование, так как доминирующий член семьи удовлетворяет какую-то свою потребность за счет более слабого и уязвимого. Несмотря на ублажение через сексуальные действия, это редко именно необходимость в сексе. Это может быть потребность во власти, в признании, в физическом контакте, в эмоциональной близости, чувство собственности и многое другое», – пишет психиатр Юлия Вревская.

…Человек, далекий от этого, может задаться вопросом:

а почему дети соглашаются на эти контакты? Здесь очень много причин.

Напомню, семья, где возможно сексуальное злоупотребление, – это семья токсичная. То есть личность и границы ребенка не уважались, практиковались разные виды насилия, пусть и «безобидные»: например, принуждение к занятиям спортом или бойкоты. Забитый-запуганный ребенок не имеет ни воли, ни сил сопротивляться. Он считает даже «выгодным» пойти навстречу сексуальным домогательствам, ведь этим он покупает себе передышку. Ну и конечно, агрессор отлично манипулирует уязвимостью, ранимостью, зависимостью, страхом ребенка, принуждая его к чему угодно.

Иногда ребенок принимает сексуальные домогательства потому, что это для него единственная возможность ощутить хоть какое-то тепло.

«В моей практике были два случая, когда девочки знали, что с ними совершаются недопустимые сексуальные действия, однако очень любили своих насильников (дедушку и дядю). Получить ощущение того, что тебя ценят, замечают, не бьют и не орут, дарят подарки – можно было только вот в этих инцестных отношениях. И, как ни парадоксально, но со слов детей эти отношения были тем единственным «лучом света» в беспросветной жизни и единственной возможностью получить любовь», – пишет Юлия Вревская.

Точно так же, как и взрослая жертва «мягкого», «ненасто-

ящего» изнасилования, ребенок считает, что все произошло по доброй воле, «он сам этого хотел». А агрессор именно это усердно и внушает! Так ребенок растет с ощущением того, что он испорчен, порочен – например, девочка винит себя в том, что «отбила» папу у мамы.

«Отцу Трейси не надо было прибегать к насилию, чтобы иметь сексуальные отношения с дочерью: “Я была готова на все, лишь бы он был доволен. Я была в ужасе, когда он проделывал это со мной, но он хотя бы не бил меня”. Жертвы инцеста, которые, как Трейси, не были подчинены силой, обычно недооценивают вред, который им причинили», – пишет Сьюзен Форвард.

Другие насильники не гнушаются угрозами, эмоциональным шантажом.

«Одна из моих клиенток рассказала, как в семь лет отец пригрозил отдать ее в приют, если она не согласится на секс с ним. Для семилетней девочки угроза того, что она никогда больше не увидит своих родных и друзей, была настолько пугающей, что она согласилась на все. Обычно инцестуозные агрессоры пользуются набором угроз, чтобы гарантировать молчание своих жертв: “Если ты расскажешь об этом, я… тебя убью/ выпорю/ мама заболеет/ люди подумают, что ты сошла с ума/ тебе никто не поверит/ я не буду тебя любить/ меня посадят в тюрьму, и тогда некому будет содержать се-

мью”. Ребенок принимает все это всерьез и очень боится».

А некоторые, не «расшаркиваясь», добиваются своего физическим насилием.

«Лиз вспоминает, что случилось, когда она попыталась оказать сопротивление отчиму, протестантскому проповеднику: “Когда я была в последнем классе начальной школы, я набралась храбрости и сказала ему, что он должен прекратить приходить ко мне по ночам. Он разозлился и начал меня душить, вопя, что Бог не хочет, чтобы я решала. Бог хотел, чтобы он, отчим, решал за меня, как будто Бог был заинтересован в том, чтобы отчим имел со мной секс или что-то в этом роде. Когда он отпустил мою шею, я почти не могла дышать и была так напугана, что позволила ему делать со мной все, что он хотел”», – пишет Сьюзен Форвард.

…«Особые» отношения всегда секретны, ведь агрессор понимает, что совершает насилие.

«Отец, который обнимает и целует сына, не совершает ничего такого, что должно храниться в тайне. Напротив, такие формы контакта имеют фундаментальную важность для эмоционального здоровья ребенка. Но если отец ласкает гениталии ребенка или вынуждает его ласкать свои гениталии, это должно храниться в тайне: речь идет об инцестуозных отношениях», – пишет Юлия Вревская.

Почему же жертвы инцеста часто молчат о том, что с ними происходит? По мнению Юлии Вревской, если это совсем маленькие дети, то они просто не понимают, что с ними делают и полностью доверяют значимому взрослому:

«Они могут думать, что именно таким должно быть выражение любви и что все дети и взрослые живут именно так. Малыш находится в полной зависимости от взрослого, обладающего неограниченной властью. Да, это именно тот вариант подлости, настоящей, бесконечно циничной подлости по отношению к слабому, невинному, беззащитному существу. Доверие и любовь попираются в результате инцеста, и это оставляет рану на всю оставшуюся жизнь».

Однако Сьюзен Форвард считает, что «даже когда дети настолько малы, что не могут осмыслить вопросы сексуальности, они понимают, что их насилуют, и чувствуют себя грязными».

Более взрослые ребята уже осознают, что с ними поступают нехорошо, но молчат по другим причинам:

– Они считают, что сами виноваты в произошедшем. Потому что «сами согласились» и, возможно, даже испытали возбуждение от действий насильника – а значит, точно «грязные» и «сами напрашивались».

«Ребенок отказывается признавать вину взрослого, которому доверял. Кто-то должен быть виновен в постыдных, внушающих ужас и унизительных действиях, и так как

взрослый не может быть виновен, ребенок должен принять вину на себя», – поясняет Сьюзен Форвард.

И даже если не «сами согласились» (то есть подверглись «мягкому» насилию), а это было «полноценное» изнасилование, ребенок найдет, в чем себя обвинить: «спровоцировал», плохо сопротивлялся…

«Убеждение “все это по моей вине” наиболее сильно в жертвах инцеста, и это убеждение только увеличивает чувства ненависти к себе и стыда. Кроме необходимости как-то переживать сами акты инцеста, его жертвы должны делать так, чтобы их не раскрыли и не узнали бы, как они “грязны” и “отвратительны”», – поясняет Сьюзен Форвард и приводит слова пациентки Лиз:

«Хотя мне было десять лет, я чувствовала себя самой потасканной проституткой».

– Они боятся, что узнав их тайну, близкие отвергнут, обвинят, будут презирать их.

«Я реально думала о том, чтобы заявить на отчима, но боялась, что все, включая мою мать, возненавидят меня, подумают, что я плохая, и хотя на самом деле я сама себя презирала, мне было невыносимо думать о том, что меня могли обвинить в том, что происходило. Поэтому я молчала», – приводит Форвард слова пациентки Лиз.

– Они испытывают стыд из-за того, что попали в такую

ситуацию.

«Нет на свете большего стыда, чем тот, который испытывают жертвы инцеста. Даже самые маленькие его жертвы знают, что они должны хранить тайну. Неважно, заставляют их хранить молчание или нет: дети чувствуют, что поведение и действие агрессора имеют запретный и постыдный характер», – пишет Форвард.

– Они боятся потерять расположение насильника и остаться в вакууме.

«Чувство собственной виновности в происходящем и стыд отделяют жертву инцеста ото всех: эти дети находятся в полной психологической изоляции как в собственной семье, так и во внешнем мире. Им кажется, что никто не поверит, если они расскажут свой жуткий секрет, и в то же время этот секрет настолько затемняет их жизнь, что часто они не в состоянии заводить друзей. В свою очередь, эта изоляция заставляет жертв инцеста обратиться к своему агрессору как единственному источнику внимания, каким бы извращенным оно не было», – пишет Сьюзен Форвард.

– Они боятся, что «по их вине» родители разведутся.

«Когда инцест происходит между отцом и дочерью, многие жертвы чувствуют себя “другой женщиной”, что, разумеется, затрудняет возможность обратиться за помощью к матери, а ощущение предательства в отношении матери еще

больше усиливает чувство вины», – пишет Форвард.

– Они боятся ужасных последствий, которые им в красках обрисовал насильник.

«Отец сказал мне, что если я расскажу кому-нибудь, чем мы с ним занимаемся, то мама выгонит его из дома и у меня больше не будет папы, меня отдадут в опеку и вся семья будет меня ненавидеть», – пересказывает Форвард слова пациентки Конни.

…А что же другие члены семьи, можете спросить вы. Ребенок молчит, но неужели никто не видит, что происходит у них под носом?

«Нередко про развратные действия в отношении несовершеннолетних знают другие члены семьи, но предпочитают делать вид, что им ничего не известно, и возлагают вину на пострадавшего ребенка, защищают насильника, находят объяснения его поведению», – пишет Юлия Вревская.

«Мы с родителями каждый год приезжали на лето к бабушке и дедушке. И меня лет с шести насиловал дед. Секса как такового не было, но трогать меня в разных местах, тереться об меня раздетую – все это было. Я жутко боялась сказать маме. Было очень стыдно. Я винила себя и чувствовала себя каким-то выродком.

А потом родители развелись, и мать привезла нас с сест-

рой жить к этому самому деду. Начался еще больший ад. Я уже давала ему отпор (мне было 12), и он обзывал меня шлюхой и мразью. Потом я узнала, что он домогается и мою младшую сестру. И тогда я все рассказала матери. Она не удивилась и сказала, что в детстве он то же самое делал и с ней.

Я думала, что после этого мы уедем. Но нет. Я стала врагом семьи. Каждый день меня унижали, доходило до драк с дедом и иногда с матерью, которая обвиняла меня в том, что я ставлю ее "между двух огней". В итоге в 16 лет я сбежала жить к первому встречному парню, лишь бы не жить больше там».

Видите? Женщина, сама в детстве сломленная насилием отца, не считает его домогательства к внучке чем-то из ряда вон выходящим. Мол, и у меня такое было, и ничего, жива. Потерпи еще сколько-то лет, но не рви мне сердце своими жалобами, не заставляй меня защищать тебя. В общем, «сама решай свои проблемы».

«…Я вышла из комнаты и обратилась к маме: "Дядя Стэнли ведет себя неприлично".

"Ты, наверное, что-то придумываешь", – возразила мама.

"Нет, он правда меня лапал! И дрочил!" Мама спросила, причинил ли он мне какой-либо ущерб. Я отрицательно покачала головой. "Ну, вот видишь, – сказала мама, которая всегда говорила, что преступления на сексуальной почве яв-

ляются преступлениями восприятия. – Если ты считаешь, что не пострадала, значит, ты не пострадала. Многие женщины слишком раздувают эту проблему". И она снова вернулась к разгадыванию кроссворда», – пишет Джаннетт Уоллс в автобиографии «Замок из стекла», вспоминая себя, 13-летнюю.

Сьюзен Форвард считает таких матерей наиболее виновными. Дети просили у них помощи, но не получили ее.

«В этом случае ребенок оказывается преданным дважды. Когда Лиз было тринадцать, она предприняла попытку остановить изнасилования своего отчима, которые раз от раза становились все более жестокими. Лиз решила рассказать матери об абьюзе: "Он совсем загнал меня в угол. Я подумала, что если я расскажу матери, она, по крайней мере, поговорит с ним. Какое там! Она раз – и раскисла в слезах, и сказала мне: "Зачем ты рассказываешь мне это, что ты задумала против меня? Я девять лет прожила с твоим отчимом, и я уверена, что он не способен на такое. Он проповедник. Все его уважают. Тебе это все приснилось. Почему ты непременно хочешь разрушить мою жизнь? Бог тебя накажет".

Я ушам своим не верила! Мне стоило таких усилий рассказать ей обо всем, а она набросилась на меня. Кончилось тем, что я стала успокаивать ее, чтобы она не расстраивалась».

К сожалению, реакция матери Лиз была довольно обыч-

ной, так как она была классической тихой подельницей, молчаливой, пассивной, зависимой и инфантильной. Ее очень сильно волновало собственное благополучие и сохранность семьи. В результате она была готова отрицать все, что так или иначе могло поставить под угрозу семейную стабильность.

Многие тихие подельницы сами часто являются жертвами инцеста; как следствие, их самооценка чрезвычайна низка, и весьма возможно, что они заново переживают свой травматический детский опыт».

О такой инцестной династии рассказывает Джаннетт Уоллс в «Замке из стекла». Сначала мать сексуально домогалась сына (он вырос *психопатом*), а когда к ней привезли внука…

«Эрма сказала Брайану, что у него штаны порвались, и их надо зашить. Брайан начал снимать штаны, но Эрма заявила, что не хочет, чтобы он по дому ходил в трусах. Ей будет проще зашить штаны прямо на нем. Она приказала ему идти в дедушкину комнату, где у нее нитки и иголки.

Через пару минут, как они вышли, я услышала, что Брайан начал против чего-то возражать. Я зашла в дедушкину комнату и увидела, что Эрма стоит на коленях перед Брайаном и держит его за промежность. Брайан был весь в слезах.

– Эрма, оставь его! – закричала я.

Она с ненавистью посмотрела на меня.

– Ах ты, маленькая сучка! – сказала она.

На шум прибежала сестра. Я сказала, что Эрма трогала Брайана там, где не положено, а Эрма заявила, что зашивала шов и не обязана оправдываться, когда ее обвиняет мелкая врунья и потаскушка».

Заступничество сестер за братика переросло в драку с бабушкой. Дети с нетерпением ожидали возвращения родителей и защиты.

«Я была уверена, что папа окажется на нашей стороне, но этого не произошло.

– Брайан мужик, от него не убудет, – заявил папа. – Больше про это я не хочу слышать ни слова.

(…)

– Папа вел себя очень странно, – сказала я.

– Если у тебя такая мама, как Эрма, можно вырасти очень странным, – заметила Лори.

– Как ты думаешь, она в свое время делала с папой то, что пыталась сделать с Брайаном?

Мне никто не ответил».

…Шок, но есть матери, которые сами подталкивают детей к инцесту! Форвард рассказывает о пациентке Деборе:

«То, что мой отец делал со мной, было ужасным, но то, что делала моя мать, для меня было гораздо хуже. Она была посредницей. Она сама назначала время и место, и часто

держала меня, прижимая мою голову к своему подолу, пока он меня насиловал. Я умоляла ее, чтобы она не заставляла меня делать это, но она говорила: “Пожалуйста, золотко, сделай это ради меня. Ему недостаточно только меня, и если ты не дашь ему, он найдет себе другую женщину, а нас вышвырнет на улицу”. У меня сейчас двое детей, и те события кажутся мне самой невероятной вещью, на которую только может решиться мать».

Но стоит ли ранжировать матерей, потворствующих насилию над ребенком, на более и менее виновных? На мой взгляд, одинаково ужасна и «неверующая» мать Лиз и моей читательницы, и открыто пособничающая насилию мать Деборы. И намного ли невиновнее та, что «не замечает»? Я вижу только одну разницу: ребенок не сталкивается с очевидным предательством (когда мать знала и не помогла) – поэтому у него остается пространство для иллюзий. «Если бы мама знала, она бы меня спасла, – думает взрослая уже женщина. – Я сама молчала. В чем же ее винить?»

Сьюзен Форвард допускает, что есть матери, которые действительно не видят, что творится у них под носом. Хотя и говорит, что «есть теории, которые утверждают, что это невозможно». Видимо, к ним и склоняется Юлия Вревская:

«Я убеждена, что инцест – симптом всей семьи. Система, в которой возможно подобное, не может не быть дисфункци-

ональной. Система отношений в такой семье строится не на доверии и взаимном уважении, в ней много запретов, страхов и неизвестности. Постоянная критика, много требований, порой используются оскорбления, редко произносятся слова похвалы. Очень мало (или вообще нет) поддержки через телесный контакт. Причем, повторюсь, в социуме такая семья может выглядеть очень пристойно.

Родители, совершающие инцест и создавшие дисфункциональную семью, скорей всего, имеют собственную историю травматического опыта, а инцест (или другое насилие) нередко проявляется как "семейный сценарий", подчас передающийся из поколения в поколение».

…К сексуальному насилию – хотя и косвенному – я бы отнесла все формы «подкладываний». Неважно, говорит это абьюзер прямым текстом (что редко) или «не ведает, что творит». Например, у Достоевского загнанная Катерина Ивановна Мармеладова систематически намекает падчерице Соне, что пора бы приносить в дом деньги. И однажды 16-летняя девушка кладет на стол первую «зарплату»…

«Моей подруге было 18 лет, когда мать познакомила ее со своим богатым клиентом. Тому было за 40, он был женат и искал молоденькую девочку на содержание. Все это говорилось прямым текстом. И потом мама клянчила у дочери деньги и говорила: "Может, ты съездишь к Вадиму, мне новые босоножки нужны"».

«Однажды я прихожу домой, а у нас на кухне какой-то дядька вещает, а ему с блеском в глазах внимают моя мама и ее подруга. Мама мне говорит, что хочет меня познакомить с особенным человеком, спортсменом и мастером каких-то китайских штук.

С тех пор мама встречи "случайные" стала подстраивать и проталкивать мне новую тему: "Ах, мол, он такой опытный, такого бы мужчине любой женщине – сделает ее счастливой, а то некоторые доживают до старости и не знают радости секса". Итак, меня намеренно свели с психом. Родная мама. Лысый приходил к нам в дом, с улыбкой говорил: "Да, я извращенец!" и хитро подмигивал. А все смеялись радостно.

Он скоро договорился с мамой о моем лечении. Но предварительно надо бы сделать… пульсовую диагностику. С утра. В постели. Вот это появление в моей спальне совершенно чужого мужика, когда я непременно не одета еще – это было первое взламывание границ.

Потом началось лечение у него на дому, на двухспальной кровати. Лежала я по часу в одних трусах под иглами, а псих ходил кругами, беседовал. Через маму он настоял, чтобы я на лечении была без лифчика, мол, врачам так удобнее. Еще он иногда спускал максимально трусики, для лечения. Ведь некоторые важные точки были прямо над лобком или у копчика.

Это был извращенец самого гадостного пошиба. Рассказывал зачем-то о каких-то народностях, в которых "нор-

мальные, думающие и заботливые» родители занимались половым воспитанием своих детей. Еще заводил всякие речи, мол, надо изучать свое тело, и мастурбация прямо-таки необходима для развития сексуальности, очень полезна для здоровья.

Как-то раз, во время лечения, не спрашивая моего согласия, мне нагло влезли в трусы. Это я сейчас отдаю отчет, что нагло влезли. А тогда… Манипуляции вокруг лобка были частыми, я не ожидала этого так вдруг. Вроде и не заорешь, и стыдно (гости и пациенты за дверью), и даже сопротивление не окажешь… Онеметь и сдаться – привычней. Так все и прошло. Вскоре было и второе насилие. Уже членом. Я собиралась одеваться после процедур, а он сказал еще полежать, чтобы расслабиться, да и прилег рядом».

Иногда взрослые создают в семье такую обстановку, что сторонние хищники понимают: здесь можно безнаказанно поживиться.

«Как-то раз к нам в гости приехал какой-то родич, дядя Петя. С гостинцами и выпивкой. Зная, что мать в разводе, начал с ней заигрывать, не стесняясь нас с братом. Было уже поздно, и он начал ныть: ну куда же я пойду на ночь глядя…

И мать нашла выход! Чтобы он не приставал к ней, она поставила ему раскладушку в нашей с братом комнате. Мысль, что рядом с моей кроватью стоит раскладушка пьяного мужика, ее не посетила. Я не спала всю ночь, трясясь под оде-

ялом от страха под храп дяди Пети».

«Когда к отцу приходили друзья, он в приказном тоне требовал, чтобы я обслуживала их: подай-принеси. Помню, один его друг ущипнул меня за задницу. Отец, увидя это, рассмеялся».

При подобном попустительстве родителей морально нечистоплотные «друзья семьи» видят беззащитность ребенка и усиливают домогательства. В «Легком дыхании» Бунина папин друг наведывается в дом, пока никого нет, и совращает 15-летнюю Ольгу, после чего девочка «свихивается», начинает соблазнять мужчин. Бессердечная маленькая кокетка? Распущенная дурочка? А мне думается, жертва «мягкого» изнасилования с *посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР)*.

Детство прошло, а насилие осталось

…Родительское насилие не заканчивается, когда мы вырастаем – разве что меняет формы. Даже если вы уже давно живете отдельно, сами себя обеспечиваете, создали семью, токсичные мама и папа продолжают вести себя так, словно они для вас – первейшие люди в вашей жизни. Они могут:

– диктовать, как вам жить, вмешиваться в ваши отношения, пытаться принимать за вас важные решения;

– выражать недовольство вашим выбором – работы, спутника, вообще стиля жизни – и «наказывать» вас за непослушание, вплоть до прекращения общения;

– душить псевдозаботой. Тащить ненужные вам продукты, приезжать, чтобы постирать на руках ваши носки – и все это с мученическим видом. В особо патологических случаях игра в беспомощного дитятю и жертвенную мамочку продолжается, когда ребенку уже за тридцать, но он еще ни дня не работал и полностью зависим от родителей;

– садиться вам на шею, тянуть с вас деньги и даже настаивать на том, что вы обязаны их содержать;

– требовать от вас особого внимания, повышенного сервиса по щелчку пальцев. Служения и посвящения им жизни. Так, престарелая мать одного мужчины настаивала, чтобы он оставил свою семью за тысячу километров и переселился к ней, хотя он помогал ей деньгами, часто навещал, ее опека-

ли соцработница и другие родственники. Когда мать умерла, этот мужчина терзался чувством вины за то, что отказал ей в такой «малости», как переезд к ней;

– вообще забывать о вашем существовании – так часто бывает у гипоопекающих родителей. Дочь подобной матери с горьким удивлением рассказывала мне, что ее Петечке уже три года, а мать так и не приехала взглянуть на внука;

– культивировать в вас чувство вины за все, что с ними происходит или не происходит.

«Мама устроила показательное выступление. Пару ночей подряд она с воплями плюхалась на пол, будто в обморок. Когда 13-летний брат ее «приводил в себя» водой, жаловалась: “Это твоя сестра меня довела!” Звонила мне и орала: “Спасибо, доченька, что из-за тебя меня реанимация сейчас забирает”. Я верила и в слезах звонила свекру (родители мужа жили с мамой по соседству), чтобы он уточнил, действительно ли за мамой приехала “скорая”. А он отвечал, что она только что проходила мимо и смеялась громко»;

– манипулировать вами с помощью наследства, ссорить вас с братьями и сестрами;

– удерживать вас в финансовой зависимости, «от чистого сердца» помогая деньгами, а потом выставлять моральные счета с драконовскими процентами;

– эмоционально раскачивать вас, унижать – наедине и при людях, «вредничать», злословить, вносить разлад в ваши от-

ношения.

«Пришли родители на мой день рождения. Как всегда, опоздали на час. Гости уже поели, надо подавать им заново. Мой племянник залезает на спинку дивана и со всего размаха прыгает на пол. Раз за разом. Роста и веса он немаленького, мой муж просит его перестать прыгать, потому что дом у нас деревянный, жилая зона на втором этаже, а на первом этаже мастерская. Там падает штукатурка, по ней идет электропроводка…

Мать: “Ну надо же зятек, какой ты плохой дом построил. И попрыгать нельзя”. И начинает весело топать ногами изо всех сил и петь: «Баба сеяла горох, ох, ох… Обвалился потолок, ох, ох…” Ребенок после такого поощрения продолжает развлекаться. Муж уходит молча в мастерскую. Гости начинают собираться домой, настроение у всех испорчено… Вот я и думаю, а стоит ли приглашать мать на дни рождения, если она так явно провоцирует скандал?»;

– отказывать вам в поддержке, вынуждать вас оставаться в проблемном браке, даже если вам угрожает серьезная опасность.

«Когда муж стал избивать меня и наших сыновей, я рассказывала маме про это, а в ответ слышала, что он отличный супруг, а я сама довожу его, как доводила раньше ее. Они с отцом радостно смеялись, когда муж унизительно шутил в мой адрес, а я была готова разрыдаться.

Я слышала: “Ну и куда ты пойдешь? Где будешь жить?

Нам с отцом ты тут не нужна. Терпи. Всех бьют. Старайся быть лучше, чтобы не бил. Он деньги зарабатывает, а ты напридумываешь ерунды, а потом сама и страдаешь. Про вас все говорят: “Какая хорошая семья!”

И вот так, каждый раз, откалывается частичка тебя, и ты понимаешь: ты одна, и никто, ниииииктоооо тебе не поможет».

…Хотя насилие и продолжается, мы можем на этом этапе не воспринимать его как насилие.

«В детстве меня били, унижали, оскорбляли – это насилие и это очевидно. Повзрослела, разъехались, и мать стала “шелковой”. И обниматься-целоваться стала лезть, и звонки ежедневные. Мне тогда казалось, что она наконец стала любящей, заботливой, хочет загладить свою вину. Даже не знаю, услышала бы я тогда, если бы мне кто сказал, что это не любовь.

Но вопросы по поводу детского опыта были, и чем дальше, тем больше. И уже только когда с детским более-менее разобралась и назвала вещи своими именами, стали открываться глаза на происходящее прямо сейчас. Например, мать стала чуть ли не ежедневно вести со мной долгие разговоры. Звонила и могла трындеть и час, и полтора. Обо всем подряд, о погоде, о природе, о том, как у нее день прошел. Ей-то после работы делать было нечего, а я сидела, привязанная к

телефону, забив на свои дела. Разговоры были исключительно о ней, но я, не привыкшая вообще ни к какому интересу с ее стороны, была удивлена и даже тронута.

Она ненавязчиво намекала на покупку ей дорогих подарков (например, тогда только появились мобильные, и я сразу же осчастливила мамочку) или, если я приезжала в гости, то затаривала ей холодильник по полной программе. А потом меня упрекали, что я никак не могу накопить на ипотеку.

Мать обещала, что будет помогать с ребенком. Но когда я просила посидеть с внучкой, в последнюю минуту она могла передумать и сорвать мне планы. Глаза стали открываться именно благодаря этому. В свой адрес я, видимо, была готова продолжать терпеть все это дерьмо, но не в адрес своего ребенка.

Например, как-то раз оставила дочку с бабушкой, приезжаю ее забирать, и мать начинает при мне ей говорить: "Ой, какая мама, бросила ребенка на весь день, что же это за мама такая?"

Потом стала все чаще замечать, что дочка приезжала от бабушки сама не своя, раздерганная и капризная. И я сама зачастую после разговоров с мамой лежала пластом. То она меня начинала ненавязчиво в чем-нибудь обвинять, то звонила и умирающим голосом вещала в трубку: "Настенька, пообещай мне, если я умру, забрать моего кота, чтобы он не умер с голоду". А меня подкидывало: что же там с мамой, раз она умирать собралась? А оказывалось, у нее просто подня-

лось давление.

Мне понадобилось немало времени, чтобы понять, что абьюз продолжается. Только если раньше это было явное насилие, то теперь “тихое”. Из бешеной фурии мать превратилась в кроткую старушку, которая по-прежнему высасывала у меня всю кровь».

ГЛАВА 2
Родители-мучители: кто они?

Большинство из нас становятся родителями, еще не перестав быть детьми.
Миньон Маклофлин, писательница

Молоко – это символ первого аспекта любви, заботы и утверждения. Мед символизирует радость жизни, любовь к ней и счастье быть живым. Большинство матерей способны дать «молоко», но лишь меньшинство дает также «мед». Чтобы быть способной давать мед, мать должна быть не только хорошей матерью, но и счастливым человеком, а эта цель достигается немногими.
Эрих Фромм, психолог, философ

Буду любить своих детей несмотря ни на что. Не хочу работать в старости.
Невеселый анекдот

Кислородную маску надевают сначала на себя, а затем на ребенка. С воспитанием и психическим здоровьем так же.
Из Сети

– Мама, а правда, что я получился нечаянно?
– Сынок, буду откровенна – не очень-то ты и

получился.
Невеселый анекдот

– Мам, как я появился?
– А зачем – тебе не интересно?
Невеселый анекдот

Не плодите детей, пока не станете истинными творцами и не будете плодить творцов. Неправильно рожать детей под влиянием потребности, неправильно использовать детей для того, чтобы заполнить свое одиночество, неправильно придавать смысл своей жизни, производя на свет очередную копию себя.
Ирвин Ялом, психотерапевт

…Почему люди становятся плохими родителями? Почему ваши мать и отец не любили, контролировали и унижали вас?

Часто старт этому дает несовпадение ожидания и реальности. Родительство представлялось людям в радужных тонах, в жизни же все оказалось «несколько» по-иному. Такие мужчины и женщины стали родителями, руководствуясь мотивами, где ребенок не воспринимался как отдельный живой человек, а становился средством для достижения определенных целей. И эти мотивы – обычно бессознательные – движут очень многими людьми, только у некоторых, более личностно зрелых, получается преодолеть разрыв между ожиданием и реальностью и увидеть в ребенке личность, а у дру-

гих…

Итак, давайте выделим эти мотивы и разберемся в них.

Для чего мы рожаем детей. Явные и скрытые мотивы

…Для чего люди вообще рожают детей? Такая постановка вопроса может озадачить и… даже рассердить. «То есть, как для чего? – скажете, например, вы. – Просто потому, что они не могли не родиться. Однажды мы с мужем поняли, что очень хотим сыночка».

Таким историям мы регулярно умиляемся в Инстаграме, не задумываясь о побуждениях, которые могут стоять за этим спонтанным, трогательно высказанным, желанием. Клубок своих мотивов редко распутывают и сами будущие родители, объясняя стремление к деторождению благородными чувствами и следованием устоявшему порядку вещей. Меж тем…

«Никто не рожает “ребенка ради ребенка”. Психика наша так не умеет – невозможно сделать что-то ради объекта, которого еще не существует. Мы в этот момент обслуживаем всегда собственные идеи и потребности. И если нам вдруг кажется, что мы родили детей ради них самих, то либо мы недостаточно честны с собой, либо еще не дали себе труда подумать», – пишет психолог Анастасия Рубцова.

Действительно, можно ли любить того, кого еще не существует или кого мы пока не знаем? Вспомните, ведь было время, когда вы не подозревали о существовании того, кого

сейчас любите. Чувство пришло, лишь когда вы его встретили и узнали поближе. А до этого можно было любить лишь свои мечты о человеке, но не его самого: «Незримый, ты мне был уж мил». И в этих мечтах мы видим удовлетворение своих потребностей: вот появится «незримый», о ком мечтаю, и в мою жизнь сразу войдет то-то и то-то, и всегда будет то-то и никогда больше не будет того-то.

Выходит, что людьми, озабоченными деторождением, зачастую движут невротические нужды. Они могут считать, что их сердце разрывается от нереализованного родительства – в то время, как тревожит-то совсем другое.

– Сходила на встречу одноклассников, вернулась как оплеванная – все показывают фото детей, а я одна, как овца, отбившаяся от стада.

– Родители достали расспросами, когда же будут нянчить внуков.

– Гинеколог стращает возрастными проблемами, напоминая про попрыгунью-стрекозу.

– Друзья и коллеги наседают: ну когда же, когда?

– Сейчас не хочу, а потом захочу, да поздно будет, локти кусать буду.

Словом, мы обычно не задумываемся о своих истинных мотивах и считаем, что раз возникло желание родить – значит, мы созрели. Спросите людей, почему они стали родите-

лями, и услышите что-нибудь из этого:

– «Человек без детей – пустоцвет, его жизнь бессмысленна».

А ведь реализоваться можно не только в детях! Более того, тот, кто рассчитывает реализоваться именно в детях, – на самом деле не реализуется никак.

Ребенок – не инструмент для наполнения нашей жизни смыслом. Смысл мы создаем себе сами. Но это непросто. А вот спрятаться от себя и от жизни, провозгласив смыслом жизни родительство…

– «В детях я обрету бессмертие».

Звучит поэтично и вдохновляюще. Но если рассудить трезво, то бессмертие недостижимо, жизнь имеет начало и конец, а ваш ребенок – это, увы, не вы, а совершенно другой человек, которого вы не вправе «присваивать». Считая, что ребенок «продолжает» вас, вы невольно делаете его своим расширением.

Да и что за озабоченность бессмертием? Не гримасы ли это гордыни? Не лучше ли вместо обеспечения мнимой вечной жизни позаботиться о том, чтобы прожить свою земную жизнь счастливо и продуктивно?

– «Должен же быть наследник!»

Словно речь идет о монархической династии!

Если ваш мотив – обзавестись наследником, то задумайтесь, что именно ему надлежит наследовать.

– Ваши уникальные гены? У других людей они не менее уникальны, и с каждой новой жизнью рождается очередной уникальный и неповторимый набор. То есть клонировать себя в ребенке, увы, не выйдет.

– Вашу профессию или бизнес? Но не факт, что ваш ребенок захочет стать учителем в четвертом поколением или продолжить фамильное дело.

– «Если к сорока годам дом человека не наполняется детскими голосами, то он наполняется кошмарами».

Как же у нас любят цитировать эти слова Сент-Бева, французского критика и литератора XIX века! Но давайте подумаем, почему ваш дом должен наполниться кошмарами и почему именно к 40 годам? И как дети способны исключить эти кошмары из вашей жизни? Или детям заранее отводится роль – веселить и утешать скорбных взрослых?

Кроме того, дети растут и покидают родителей, поэтому их не стоит рассматривать как надежное средство от «кошмаров». Не лучше ли смолоду организовать жизнь так, чтобы она не становилась кошмаром, учиться продуктивно переживать закономерные кризисы и гибко адаптироваться к меняющимся обстоятельствам?

– «Все рожают, и я рожаю».

«Людям виднее, как жить», «Так уж у людей повелось» – мотивация конформиста, следствие нездорового слияния с социумом, тем самым пресловутым социумом, который нещадно давит и таки додавливает. И это слияние действительно трудно преодолеть, если не стать зрелым, самостоятельно мыслящим человеком.

Если вас так беспокоит «давление социума», может, стоит разобраться, почему вам так важно быть одобренным «всеми нормальными людьми»? Зачем вам подтверждение, что с вами все нормально? Значит, вы в этом сомневаетесь?

– «Каждый мужчина (человек) должен посадить дерево, построить дом и вырастить сына».

Да? Это прямо точно-точно? Должен – а кому? А если не хочется строить дом – все равно надо? А если дочь родится – снова сбой в программе?

…На мой взгляд, тот, кто поясняет свою мотивацию прописными истинами, на самом деле не дал себе труда узнать себя, разобраться в том, что ему действительно нужно, не преодолел болезненного слияниями со «всеми нормальными людьми», которые только одни и знают, как «путно» жить.

– «Хочу реализоваться как женщина/ мужчина».

«Для многих женщин беременность, роды и наличие ребенка являются способом половой самоидентификации. С

одной стороны, этот вариант естественен, но и в нем нет осознанности и понимания, зачем я это делаю и для чего», – пишет психолог Татьяна Лявенко.

Действительно, для многих женщин, да и мужчин, обзавестись детьми – это способ подтвердить себе самому и окружающим, что с тобой все нормально. Многих очень удручают прибаутки про тикающие часики, бестактные расспросы «а когда же детки?», неэтичное давление гинекологов и запугивание бесплодием, если не родишь в ближайшее время.

Вот и бросается девушка «в активный поиск», пытаясь приспособить чуть ли не первого встречного в отцы будущего ребенка, или же «рожает для себя». Вот и заявляет мужчина, что поставил себе цель – жениться в этом году и поскорее произвести на свет наследников. Такое ощущение, что на ком жениться – это дело второе, главное – жениться.

…Нередко женщина рассматривает свою способность к деторождению непременной – а то и главной! – составляющей своей полноценности. Не получается зачать с полуоборота или выносить? Не смогла родить без кесарева сечения? Возникли сложности с грудным вскармливанием? Значит, «больная», ущербная, жалкая, «ненастоящая» женщина. И чем больше не получается забеременеть и выносить, тем сильнее у некоторых нарастает одержимость стремлением иметь детей. Вот женщины и подвергают себя риску, рожая при серьезной патологии, вопреки отводам врачей, или

отправляясь на седьмое ЭКО.

А иногда невроз развивается до такой степени, что доходит до «ложной беременности». Или явно нездоровая женщина является на ток-шоу, чтобы рассказать, как ей дико захотелось еще одного ребеночка в 55 лет, ради чего ей… провели гормональную стимуляцию и вывели из менопаузы!

Желанием иметь детей могут быть одержимы и мужчины – нередко по той же причине, стремясь соответствовать ожиданиям «всех нормальных людей», родителей, чтобы быть «не хуже других», а еще лучше – являть собой картинку идеального родительства. Нет ребенка – «жизнь не сложилась».

– «Материнство – это женское призвание».

Следование этому стереотипу позволяет надежно спрятаться от жизни «в домик», прикрыться ребенком как самореализацией, исполнением высокой миссии. Однако родительство не может быть главным делом нашей жизни. Ведь оно ограничено временем выкармливания и выращивания «птенца», а уж дальше он начинает жить самостоятельно. А на вас с новой силой накатывает чувство собственной нереализованности… которое, по сути, и не покидало.

И вот родитель выросшего ребенка, не зная, чем себя занять, всячески препятствует его автономности, липнет, нажимая на сыновний долг и манипулируя тем, что принес огромные жертвы, за которые ребенку ни в жизнь не расплатиться.

Вариант этого – «защитная» многодетность. Один «птенец» встал на крыло – на смену идет другой. Всегда есть чем себя занять и при этом быть одобренной, поддерживая хрупкое душевное равновесие сознанием, что у тебя «все как у людей».

– «Без детей – это не семья».

Да? Но почему? Семья может быть любой: из двух человек или десяти. Ее «качество» определяется не численностью, а психологическим благополучием всех ее членов. Поэтому токсичными бывают и бездетные, и детные семьи.

«Отсутствие детей не может нервировать. Нервировать может только их присутствие. А если нервирует их отсутствие, то это свидетельствует о том, что дела идут плохо, и беспокоит неудовлетворение чувства собственной значительности. Последнее следует удовлетворять через продуктивную деятельность, а не через рождение ребенка», – пишет психотерапевт Михаил Литвак.

…Мы привыкли заочно сочувствовать бездетным: «Такие хорошие люди, а вот детей бог не дал». Но все ли из них нуждаются в нашем сочувствии, часто напускном и… осуждающем? Давайте посмотрим на союз Александры Пахмутовой и Николая Добронравова. Вспомним широкую благотворительность бездетной четы Смецких. Именно они заложили Сухумский дендропарк, а потом выстроили дворцы-санато-

рии для неимущих туберкулезников.

Сын историка Николая Карамзина, Александр, тоже прожил в единственном, счастливом и бездетном браке с княжной Натальей Оболенской. Еще до отмены крепостного права они освободили своих крестьян, возвели для них школы, больницы, приют для девочек-сирот и богадельню, построили чугуноплавильный завод – предприятие «Транспневматика» в Первомайске Нижегородской области процветает и по сей день.

Я привела примеры известных бездетных пар, прославившихся добрыми делами и крупными достижениями. Но и «обычная» бездетная пара, не строящая заводов и санаториев, не пишущая гениальных песен и не танцующая на лучших сценах мира, может быть гармоничной, счастливой и приносить обществу пользу не меньше, а то и больше, чем семьи с детьми.

Да и опять же, совершенно необязательно приносить эту пресловутую пользу обществу – в виде каких-то грандиозных дел или проектов на века. Этим большим делом может стать скромная добросовестная работа в течение жизни. «Кто трусы ребятам шьет? Уж, конечно, не пилот!»

То есть детность или бездетность ничего о вас не говорят. О вас говорят лишь ваши дела.

– «Ребенок – это цемент, скрепляющий семью».

На самом деле, если надо скреплять, – не надо скреплять.

Должно «само держаться».

…Нередко женщине, чей муж начал выпивать и как-то иначе куролесить, советуют «родить ему» или «родить ему еще», чтобы «одумался». Похожие шаги предпринимают, и чтобы «удержать» мужа в семье. Появилась постоянная любовница? А давайте-ка родим третьего! Я лично наблюдала семьи, где детей рожали, чтобы отрезать мужу пути к отступлению. Ничего хорошего из этого не вышло ни для детей, ни для родителей.

И действительно, чем ребенок может скрепить семью? Тем, что супругов будет удерживать вместе невротическое чувство долга: «мы обязаны сохранять брак ради детей»?

Или ребенок будет «цементировать» семью за счет невротического чувства стыда: «Если я допущу развод, то “провалю экзамен на звание хорошей матери и жены”»? И люди (чаще женщина) изо всех сил поддерживают видимость идеальной семьи, чтобы не дай бог их не осудили «все нормальные люди» и… чтобы они сами не испытали острое чувство неполноценности.

Ну и конечно, этот невротический тандем – долг, стыд – не обходится без чувства вины. «Я буду виновата, если не смогу дать своему ребенку полную семью. Мой сын не будет расти безотцовщиной! Поэтому буду изо всех сил удерживать этого папу и ждать, не перевоспитается ли». И вот растет ребенок в нездоровой обстановке, заложником маминых и папиных неврозов.

Идея кого-то «перевоспитать» рождением ребенка сама по себе очень ущербна. Вы и правда думаете, что человеку нужно создать особые обстоятельства («подарить счастье отцовства»), чтобы он «взялся за ум»? И ваша ли это зона ответственности – «перевоспитывать» кого-то?

А как вам вообще сама мысль – использовать живое существо как инструмент решения ваших проблем? Как костыль, с помощью которого вы надеетесь удержать шаткую конструкцию ваших отношений? Если вы, взрослые люди, не можете справиться со своими трудностями, то зачем вплетать сюда еще и третьего, ни в чем не повинного, человека? Упование на ребенка, как на какого-то чудесного преобразователя вашей жизни – это *магическое мышление*, тем больше развитое, чем менее вы зрелая личность.

Если отношения в паре хорошие, то они будут такими и с ребенком, и без него. Если же они токсичные, то ребенок станет не «цементом» отношений, а завяжет их гордиевым узлом, который придется только разрубать – по живому…

Рождение детей не только не скрепляет семью, но даже в благополучных парах проявляет скрытые «узкие места», личностные особенности, которые в бездетном состоянии находились в спящем режиме. Если угодно, рождение ребенка и умение совладать с изменившимися обстоятельствами становится тестом на истинную взрослость.

Как вы думаете, велик шанс пройти этот тест у личностно незрелых людей? А именно они, как правило, и озабочены

деторождением.

– «Ребенок будет всегда меня любить – безусловно и искренне».

Как заманчиво – приобрести донора безусловной и нескончаемой любви, да? Но не похоже ли это на стремление… завести собаку, которая якобы одна и способна «по-настоящему» любить? Можно сколько угодно считать, что отношение к нам пса – это и есть истинная любовь, но это не она. Это инстинкт, основанный на подчинении хозяину, более сильному в иерархии. И это привычка животного к нам, своего рода условный рефлекс, сформировавшийся на нашу ласку, заботу. То есть любовь к нам собаки – это версия… созависимости.

Только вы можете дать себе безусловную и нескончаемую любовь. Да, только вы сами, и даже не партнер, хоть самый золотой. Верно и наоборот: лишь любящий себя человек способен любить другого, в том числе и ребенка, а не сплетаться с ним в созависимости.

«Идея, что ребенок будет нас любить, заранее обречена на провал. Да, ребенок действительно любит родителей безусловно и искренне. Но любит их детской любовью. Идеей же о безусловной любви обычно одержимы недолюбленные дети токсичных родителей, которым не нужна любовь ребенка, а нужна любовь… мамы и папы, которой они были лишены.

Любовь мамы и папы подразумевает безусловное приня-

тие и защиту. А ваш ребенок будет ждать и требовать этого от вас, а не давать это вам. Ему пока еще не из чего давать, у него внутри нет такой любви, он должен научиться ей от вас. А пока не научится, дать вам ее не сможет. Но и вы не сможете это дать своему ребенку, потому что у вас дефицит. И самый лучший исход в такой ситуации – осознать это и идти к психотерапевту, учиться любить себя, чтобы было, что дать своему ребенку», – пишет психолог Наталья Рачковская.

– «Замуж не вышла, рожу для себя».

Формулировка «для себя» токсична уже сама по себе. Куплю себе машину. Заведу себе рыбок. Рожу для себя ребенка. Отношение изначально как к объекту, чувствуете? На ребенка словно возлагается обязанность вознаградить свою многострадальную и героическую мать за все ее невзгоды. Долюбить ее. Наполнить ее жизнь смыслом и радостью. Стать подтверждением ее человеческой и женской состоятельности.

Или же просто… развлечь. А то подружки замуж повыскакивали, родили и пообщаться не с кем стало. В этом случае рождение ребенка может быть как «пропуском» в клуб мамочек, так и заделом на будущее – родила себе подружку, которая всегда будет с тобой и никуда не денется, или идеального мужчину. Даже шутка такая есть. «Как найти идеального мужчину? Родить его».

Безусловно, можно родить ребенка, не будучи замужем и

не имея постоянного партнера. Но отношения матери и детей будут здоровыми, только если она подойдет к деторождению, отказавшись от невротических установок, по-настоящему повзрослев. А не «родит для себя» от отчаяния или под давлением.

– «Чтобы было, кому стакан воды в старости подать» («Чтобы не умереть одной среди сорока кошек»).

> Одного молодого человека все уговаривали жениться. Мол, проживешь всю жизнь один, помирать будешь, а тебе никто стакан воды не подаст. Напугали парня, он женился, наплодил детишек. Те – внуков, те – правнуков. И вот лежит он, помирает, вокруг толпа родни, а он думает: «А пить-то совсем не хочется…»
> *Невеселый анекдот*

> Многие боятся «страшной смерти» в одиночестве. Но никто не боится «страшной жизни» в окружении нелюбимых людей.
> *Наталья Рачковская, психолог*

Как же у нас любят пугать стаканом воды и сорока кошками! Это последнее и надежное средство, чтобы устрашить сына-холостяка или дочь, которая не спешит «прыгать в последний вагон». И многие таки пугаются.

Хотя, если рассудить трезво, будь у вас хоть десять детей, это не гарантирует вам «стакана воды». Дети вырастут, по-

кинут родительский дом, и если вы хотите им счастья, то не будете их удерживать. Ну а смерть может застичь нас в любой момент – и в кругу безутешных близких, и когда никого не будет рядом. Увы, мы не в силах этим управлять.

И если на то пошло, стакан воды можно получить не только из рук детей. Да и не всегда он понадобится. В случае скоропостижной смерти, например. Если же вы хронически тяжело больны, то позаботитесь о себе, воспользовавшись услугами социального работника, сиделки, наладив с соседями и знакомыми взаимный патронаж. В любом случае, если вы немолоды и живете одни, стоит договориться с близкими или же нанятыми людьми о системе контроля, и тогда не останетесь ни без стакана воды, ни без медпомощи, ни без погребения, в конце концов.

…Смерти не избегнет никто, и в ваших же интересах проработать свои страхи чем раньше, тем лучше. И со своей стороны предпринять все, чтобы обеспечить себе активное долголетие, счастливую, устроенную старость, в которой, конечно, будут свои печали, но и свои радости! И путь к такой старости начинается… в молодости.

«Можно избежать некрасивой и немощной старости. Да, это усилия, работа. Это – продолжение взросления. Когда вместо попытки снова скатиться в позицию ребенка, которому “все должны”, вы остаетесь взрослым и продолжаете нести ответственность за себя: за свою жизнь, здоровье и

свою старость. Когда вы сами ищете способы поддерживать бодрость, вовлеченность, заботитесь о разнообразии жизни, об интересе к миру и к себе, о том, чтобы полноценно работал мозг.

Но ведь очень хочется найти предлог снова оказаться в этом безответственном состоянии, когда ты можешь требовать, капризничать, плакать, и тебе за это вроде как ничего не будет. "Что стар, что мал" – есть такая поговорка. Старость – словно отсроченная возможность для тех, кто не пережил детство. Возможность отыграться за что-то недополученное, "взять реванш".

А в роли "козлов отпущения" выступают дети. Которые, возможно, даже не успели еще сами стать родителями своих детей. А если и успели, то еще могли не успеть их вырастить. В общем, вашим детям есть чем заняться в жизни, помимо вашей старости.

Они не виноваты в том, что ваши родители не дали вам достаточно детства. И теперь вы хотите отобрать этот кусок жизни у них, своих детей, которые потом, повинуясь вашему примеру, отберут его уже у своих…

Есть и другой выбор. Можно остаться взрослым. Можно дать себе в этом состоянии достаточно уважения, заботы, исполнить многие свои желания, взять от мира все то, что хотелось бы взять. Научиться заниматься собой и относиться к себе с уважением.

И тогда не нужно будет разваливаться и болеть, чтобы от-

воевать, вырвать, отнять этот кусок недопрожитого детства у своих же детей. Вы ведь знаете тех, кто умер в здравом уме, твердой памяти, не переставая жить и не нуждаясь в сиделках?

Вы можете пополнить их ряды. Если у вас хватит мужества отвечать за себя и по-настоящему повзрослеть. И тогда вы, скорее всего, обойдетесь без стакана воды, а дети будут вас по-прежнему уважать», – пишет психолог Антон Несвитский.

…Я перечислила мотивы, о которых «не стыдно» говорить вслух. Но за ними могут стоять и другие, которые мы часто и сами-то не осознаем. Например:

– «Родители не любили меня, а я сделаю своего ребенка счастливым».

«Ребенок – дубль-2 моей жизни. Он используется, как возможность прожить жизнь заново и по-хорошему или доказать свою правоту всему миру. “Вот будут у меня дети – я их буду воспитывать по-другому”, “Вот будет у меня ребенок, я его научу, как правильно жить”. Все это, разумеется, тоже игра человеческих комплексов. И снова ребенок становится жертвой родительской инфантильности и несчастности», – пишет психолог Татьяна Лявенко.

Предлагаю вам для обдумывания и такую бессознательную мотивацию: человек, выросший в родительской нелюбви, может хотеть «переиграть прошлое», «долюбив» уже сво-

его ребенка. То есть себя самого через своего ребенка.

«Это частая мотивация, но она быстро дает сбой, и вот почему. Когда ребенок только родился, мамочка действительно может тонуть в любви к нему и вместе с ребенком наслаждаться этой любовью. В первые полгода жизни ребенок нуждается в максимальном количестве материнской ласки, тепла, физического контакта. И такая мама с удовольствием не спускает малыша с ручек, спит с ним, кормит его, ласкает, разговаривает с ним.

Потом ребенок слезает с ручек и отправляется исследовать мир. Но пока еще он сильно нуждается в маме, чуть что бежит к ней за утешением, защитой, отдыхом. И мама все это с удовольствием дает своему ребенку.

Но примерно к трем годам, к первому сепарационному кризису возникают проблемы. Мама готова и дальше давать, но ребенку уже столько не надо. Ему уже начинает хотеться самостоятельности и свободы. И мама начинает злиться – ну как так, я все для него, а он… И чем дальше, тем больше увеличивается разрыв между потребностью мамы давать и потребностью ребенка брать. Она-то пытается насытить свою детскую потребность, которую уже невозможно насытить, так как поезд ушел, а потребность ребенка уже насыщена, ему больше не надо, но “голодная” мама продолжает пихать. При хорошем раскладе мама задумается, что что-то не так и начнет изучать детскую психологию, разбираться с собой.

В плохом варианте – станет очередной гиперопекающей мамашей», – поясняет психолог Наталья Рачковская.

– «Что-то жизнь не складывается, рожу ребенка, и все станет совсем по-другому».

Так рассуждает женщина ли, мужчина, не сумевшие разобраться в себе и найти смысл своего существования. Ребенка заведомо наделяют какими-то магическими свойствами. Появится он – и «расколдует» родителей, у которых «что-то пошло не так».

«Ребенок рассматривается как игрушка или развлечение. Этот вариант – следствие жизни по социальной программе. Когда человек привыкает все время гнаться за какими-то целями, то рано или поздно наступает момент, когда он оказывается в пустоте. Вернее, он всегда был в пустоте, но только в момент остановки он это отчетливо понимает. И тут он вспоминает о традиционной “кухонно-забутыльной” рекомендации – рожай детей, вот и будет тебе смысл жизни. То есть речь идет о подмене своей жизни жизнью ребенка», – пишет Татьяна Лявенко.

Образ такой матери мы как раз и видим в романе «Жизнь» Мопассана:

«Она захотела увидеть ребенка (…) неудержимая радость переполнила ее, и она поняла, что спасена, что защищена от безнадежности, что теперь у нее есть кого любить и более ей ничего не нужно. С этих пор у нее была одна мысль – о ре-

бенке. Неожиданно она стала фанатичной матерью, тем более восторженной, чем сильнее чувствовала себя разочарованной в своей любви и обманутой в своих надеждах».

Таких женщин общество очень одобряет, это растиражированный, но к счастью, выходящий из моды образ «святого материнства». Если назвать вещи своими именами, то личностно незрелая женщина, не сумевшая устроить свою жизнь, делает ребенка заложником своего невроза, инфантильности и невозможности жить вне созависимости. «Всем жертвуя» ему, на самом деле она приносит его в жертву себе.

Некоторые на полном серьезе рассматривают ребенка как… мотивацию! Больше зарабатывать, «остепениться», оставить вредные привычки. Немало женщин уповают на то, что рождение ребенка сказочно преобразит их мужей. Надо ли говорить, что мужья, которых надо преображать, преображаются совсем в другую сторону? Например, тот, кто не хотел работать до рождения ребенка, – не поднимется с дивана и после.

– «Мои мечты не сбылись. Пусть их исполнит мой ребенок!»

Заметим, пусть он исполнит не свою мечту, а то, что не получилось у мамы или папы.

Не хватило целеустремленности, чтобы закончить вуз? Непременно потребуем от ребенка высшего образования!

Сам не смог добиться спортивных успехов? Будем делать

из сына чемпиона мира!

Полина Осетинская настрадалась от нереализованных личных амбиций отца, которые он прямым текстом высказал в интервью:

«Какой она вундеркинд! Затюканная неграмотной угрюмой бабкой и безалаберной мамашей, забитая, вялая, занюханная, девочка с оттопыренной попкой – вот какой я ее вырвал в пять лет. Ноль слуха, ноль памяти, ноль координации плюс беспробудная лень. И никакой тяги к музыке. Пускай кто-нибудь попробует хоть с одним ребенком, даже гениальным от природы, сделать то, что я сделал с Полиной!

– И зачем вам оно было нужно?

– В третьем классе мне крышкой парты изуродовали третий палец руки и тем самым навсегда лишили меня возможности играть на фортепиано. И я, рыдая, записал в дневник: “Когда-нибудь у меня будет дочь, и я сделаю ее великой пианисткой”. Теперь понятно? Я музыкант от рождения и нуждаюсь в высказывании. Она была моими руками. Все, что Полина имеет удивительного, достигнуто моим каторжным трудом – и только моим. Я – в отличие от своих детей – и есть тот самый вундеркинд. Разумеется, я знаю ноты в достаточном объеме, но не буду же я, гений, заниматься элементарщиной!»

Без комментариев! Сам музыкантом не стал, но это потому, что… гений. А «забитая, вялая, занюханная девчонка» – стала, но уже не в угоду патологическим отцовским амбици-

ям, а по собственному выбору и, возможно, в чем-то и вопреки этим амбициям.

…Есть и сугубо практические мотивы рождения детей – например, получить материнский капитал, другие материальные и моральные привилегии. Например, «законную» возможность не работать. Конечно, в наше время никто и не заставляет, но некоторые сами чувствуют себя неуютно без «оправдания» своего безделья – перед собой и близкими. А тут – «при деле».

«Декретный отпуск для некоторых работающих женщин – способ уйти от накопившихся проблем с самореализацией или призванием», – пишет Татьяна Лявенко.

«У нас на работе тетки, ничуть не стесняясь, говорили: “Что-то задолбалась я работать, надо второго-третьего ребенка завести, схожу в декрет, отдохну”».

Кстати, за эту ширму в наше время стали прятаться и мужчины, оформляя отпуск по уходу за ребенком на себя, а жену отправляя «зарабатывать деньги». Подчеркну: речь идет не обо всех мужчинах, «ушедших в декрет», а о тех, кто пытается сделать отцовство своей «профессией». Кстати, и некоторые матери, торопя детей с рождением внуков, преследуют материальные интересы.

«Мать с моих 18 лет уговаривала меня, чтобы я родила, и она бы ушла на пенсию в 45 лет, внуков нянчить. На моем полном обеспечении, само собой. Когда я в итоге родила в 26

лет, то поняла, как бы влипла, если бы послушала ее тогда. Внука она не нянчила, и вообще, помощи от нее не было никакой».

И конечно, нередко ребенок рождается для достижения каких-то целей. Например, чтобы выйти замуж. Или же мужчина вынуждает к замужеству женщину, которая не хотела этого, но забеременела, и ей уже «некуда деваться».

Мотивы деторождения могут быть и трагикомичными. Кто-то верит, что продлить женскую молодость можно, устроив в 40+ «гормональный всплеск» в виде беременности. А как же не верить, если большинство гинекологов внушает нам, что роды – лекарство от всех болезней. Родишь – и мастопатия излечится, и кожа станет чище, и даже оргастичность усилится!

Другие считают, что нужно родить как можно раньше – в 18–22, чтобы быть «молодой мамочкой». Их почему-то страшно беспокоит, как бы не стать «старородящей» и «нелепой» 45-летней мамой, ведущей ребенка в первый класс, где у большинства одноклассников – более молодые родители.

Нередко ребенок появляется «по залету». Женщина не готова к его рождению, обдумывает аборт, но отказывается от него под давлением установок, что ребенок – это подарок, прерывать беременность – плохо и стыдно, потом можно вообще не забеременеть, а любовь к малышу обязательно проснется, как только он появится на свет.

Надо ли говорить, что это случается далеко не всегда? И вот социум доволен (а на самом деле ему совершенно все равно), а молодая мать остается с ребенком, который ей не нужен, которого она не может любить и который нередко даже раздражает ее. Она считает, что он мешает ей найти мужа, строить карьеру, хорошо зарабатывать, что он отнял ее здоровье и красоту…

Из этой же оперы – репродуктивное насилие, когда женщина оказывается беременной вопреки своим планам и договоренностям с мужчиной, только потому, что он так решил. Знаю драматичные истории, когда женщин буквально запирали на время беременности, «чтобы не сделала глупостей». Слышала я и горькие признания: «Всю беременность я проплакала, а когда родился ребенок – долго не могла побороть отвращение к нему».

Ну и, конечно, немало людей рожают ребенка-инвестицию, ребенка-добытчика! Мало кто прямо говорит об этом мотиве, но настрой родителей становится понятен из «оговорочек по Фрейду». Такая родительница как бы шутя говорит пятилетнему сыну: «Феденька, когда ты вырастешь и станешь миллионером, ты же купишь маме красную “мазератти”?» Слышала такое сама.

Пожалуй, можно выделить и такой мотив, как стремление манипулировать родственниками, а дальше и другими людьми на основании своего статуса матери, который некоторые женщины воспринимают как особый.

«С самого начала беременности женщина ставит себя так, что вокруг нее начинает скакать вся родня. Один за свежей клубникой на другой конец города мчится, другой за лекарством, третий ботиночки шнурует. По первому зову “ой, у меня в боку закололо” любой родственник срывается на помощь. Когда рождается ребенок, вся родня по очереди дежурит у колыбели и продолжает выполнять любой каприз кормящей матери – а то у нее от волнения молоко пропадет. И тут, конечно, речь не о нормальной родственной помощи и поддержке в разумных пределах и по необходимости.

Потом такая женщина начинает терроризировать окружающих. Требует, чтобы соседи не шевелились и не дышали, потому что у нее ребенок спит (даже когда ему уже 16 лет), везде лезет без очереди, требует особых привилегий.

Была как-то свидетелем ситуации – женщина заявила нагрубившему ей постороннему подростку: “Как тебе не стыдно так со мной разговаривать, я взрослая женщина, мать”. То есть она мать и на этом основании требует особого отношения и поклонения своему статусу. Ребенок для такой матери – щит, пропуск к привилегиям», – рассуждает психолог Наталья Рачковская.

…Ну и, конечно, деторождение – великолепный способ на законных основаниях обзавестись бесправной жертвой, а то и несколькими, ведь дети – самый надежный и бесперебойный источник *нарциссического ресурса*, мишень для отыг-

рывания собственной ущербности, озлобленности. Как привык человек быть для своих родителей игрушкой, боксерской грушей, объектом жесткого контроля – так и сам стремится обзавестись кем-то подобным, чтобы властвовать уже самому. Это картина мира такого родителя, и он действует в ее рамках автоматически.

…Вот и представьте, какой коктейль мотивов – от «благородных» до самых абсурдных – может бурлить в головах тех, кто озабочен рождением детей! Проанализировав эти мотивы, можно прийти к выводу, что…

«Никто никогда не рожает ребенка из полностью альтруистических соображений. Это всегда сложнейшее переплетение мотивов. Тут и инстинкты, и использование ребенка как билета в “мир взрослых”, чтобы все как у всех.

И фантазии о том, каким прекрасным ребенок будет (они, разумеется, рухнут), и о том, какими замечательными родителями будем мы (эти рухнут тоже).

И более глубинное желание выставить ребенка как щит перед тревогой собственной смертности.

И даже идея “ребенка как подарка” (родителям, партнеру, кому угодно). Такие ингредиенты иной раз попадают в этот суп, что замираешь в изумлении», – пишет психолог Анастасия Рубцова.

Нужны ли дети людям с мотивами, которые я перечислила? Да, нужны. Примерно по одинаковым причинам или скорее их совокупности.

Но способны ли они любить своих детей? Нет. Ведь рождением детей они пытаются утолить свои печали. И чем более человек одержим желанием иметь детей, тем он невротичнее.

…Получается, что лишь малая часть людей подходит к родительству сознательно, то есть с мотивами, понятными себе самому. Поэтому, наверно, стоит говорить не о сознательном/несознательном родительстве, а о психологической готовности к нему. При этом ребенок может быть как запланированным, так и «случайным», но его родители не ждут, что он изменит их жизнь. Они, наоборот, готовы дать жизнь новому человеку, которому помогут стать самостоятельной личностью и не станут удерживать, когда ему придет время вылететь из гнезда. Такое возможно, если будущий родитель любит себя и в целом удовлетворен своей жизнью.

«Для того чтобы полюбить ребенка, надо в первую очередь научиться любить себя. Отчасти это довольно избитая фраза, но большинство людей не понимают ее глубины. Беда в том, что все мы себя не любим, и здесь получается парадокс: как можно в этом случае любить кого-то, ведь у нас просто нет модели поведения! Любить себя – это четко осознавать свои потребности и не заменять их суррогатами и зависимостями. И если я себя люблю, мне по большому счету практически ничего не надо. Будда не зря говорил: у человека с рождения есть все, что ему нужно», – пишет психолог Андрей Метельский.

…А теперь давайте посмотрим, как наши собственные нерешенные личностные проблемы и неправильно устроенная жизнь выливаются в абьюз по отношению к детям. Сразу оговорюсь, что идеальными родителями стать невозможно, и, наверно, мало кто из нас полностью доволен тем, как с ним обращались в детстве. Какие-то обиды и претензии есть даже у тех, кто вырос в относительно здоровых семьях. Наверно, никто не воспитывает, ни разу не повысив голос, не сделав чего-то другого, что можно расценить как насилие и манипуляцию. В малом количестве это отражает то, что мы несовершенны и то, что мы живые люди. Иногда у нас сдают нервы, порой нам не хватает знаний или времени…

«Неидеальность» от токсичного воспитания отделяет, видимо, масштаб насилия. И тут так: чем личностно проблемнее родитель, тем развернутее и системнее будет абьюз.

Какими бывают плохие родители

Итак, родители-мучители – кто они такие? Я долго ломала голову, по какому принципу их классифицировать.

«Хорошие», которые расшибаются в лепешку – и «плохие», которые пьют-бьют? Так и те и другие – «плохие».

«Горячие» и «холодные»? Но и те и другие равнодушны и жестоки к ребенку, пусть и по-разному. Например, можно ошибочно заподозрить эмпатию в «эмоциональных» родителях, которые одной рукой грешат, другой каются и по настроению заласкивают ребенка. Но это те же жестокость и равнодушие, только в профиль.

Общий знаменатель плохих родителей – их эмоциональная незрелость, которая может проявляться как в относительно легкой, так и в патологической форме, вплоть до психиатрического диагноза или расстройства личности: *нарциссического*, истерического, пограничного, *диссоциального, параноидного*. Подробно о них я рассказываю во втором томе трилогии «Бойся, я с тобой».

«Эмоциональное незрелость – более широкое понятие, чем какой-либо клинический диагноз. Каждому из таких ро-

дителей присущ свой особый вид эмоциональной незрелости, но всех их объединяет:

– зацикленность на себе, склонность к нарциссизму, низкий уровень эмпатии, потребность в ощущении себя самыми важными людьми на свете;

– неуважение к индивидуальным отличиям, отказ видеть в детях отдельных личностей – они рассматривают их исключительно с точки зрения удовлетворения своих потребностей;

– использование детей, чтобы почувствовать себя лучше, что часто приводит к смене ролей между родителем и ребенком, оставляя последнего беззащитным перед непосильными для него взрослыми проблемами;

– трудности в переживании эмоциональной близости;

– огромные проблемы с границами, поэтому они либо пытаются сблизиться слишком сильно, либо отказываются от взаимодействия совсем;

– неадаптивные механизмы психологической защиты, которые скорее искажают реальность, чем помогают с ней справиться», – пишет американский психолог Линдси К. Гибсон в книге «Взрослые дети эмоционально незрелых родителей»[24].

Эмоционально незрелый человек – это, по сути, психика ребенка в теле взрослого. Такие люди не хотят и не уме-

[24] Перевела на русский и издала Елена Терещенкова et-books.ru.

ют слышать других, договариваться, уважать чужие желания. Своего они добиваются манипуляциями, эмоциональным шантажом – примерно так же, как ваш трехлетний сын бросился бы на пол в истерике, потому что ему не дали вторую конфетку.

Как и трехлетка, эмоционально незрелый родитель ведет себя так не потому, что не хочет вести себя по-другому, а потому что не умеет. Но если ребенок еще не дозрел до того, чтобы думать, чувствовать и действовать, как взрослый, но при правильном воспитании дозреет, то эмоционально незрелый взрослый не дозреет уже никогда.

«Есть лишь один способ дать ребенку любовь, которая будет способствовать его развитию, но много способов оставить неудовлетворенной его потребность в такой любви. Эмоционально незрелые родители проявляют эмоциональную нечувствительность по-своему, но результат один: их дети ощущают себя эмоционально незащищенными и лишенным собственного Я», – пишет Линдси К. Гибсон.

Давайте взглянем на этих родителей поближе.

Эмоционально нестабильные

Такая мать – это маленький ребенок в обличье, скажем, 35-летней женщины. То встречает из школы с пирогами, дарит дорогую куклу, заводит беседу по душам. То орет как резаная, проклинает, грозится вызвать психбригаду, катается по полу, «умирая». Любимая «забава» – бежать вешаться или топиться. Эмоции меняются по сто раз на дню, изливаются без всякой задержки. Пример такой эмоционально нестабильной матери – Надежда из фильма «Любовь и голуби».

Подобные люди кажутся нам живыми и искренними в своих проявлениях («уж они камня за пазухой держать не будут, что чувствуют – то и скажут») – вот только за этой «непосредственностью» стоит эмоциональная незрелость: неумение понимать свои эмоции и управлять ими, стремление всегда быть в центре внимания. Впрочем, нередко такие люди неплохо себя контролируют вне семьи, а куражатся лишь над домашними.

Этот эгоцентризм – той же природы, что и детский. Когда ребенка «видят», на него реагируют – он чувствует, что нужен, дорог, его не бросили, он в безопасности, и его тревога временно успокаивается. Так и эмоционально нестабильные родители временно затихают, выбив из домашних дока-

зательства своей значимости. Дочь со слезами вырывала веревку из рук? Я нужна! Отбой, можно идти пить чай.

«В особо тяжелых случаях такие родители откровенно психически больны. Они могут страдать от психотического, биполярного, пограничного или *нарциссического расстройства личности*. Их эмоции быстро выходят из-под контроля, и страшно наблюдать, как они теряют самообладание. Их переменчивое настроение делает их ненадежными и пугающими.

В более спокойных случаях эмоциональная нестабильность может проявляться в форме истерического или циклотимического расстройства личности, при котором чередуются легкая приподнятость и легкая депрессия.

Вне зависимости от степени выраженности проблемы родители этого типа с трудом переносят стресс и эмоциональное возбуждение, с которыми вполне могут справиться зрелые взрослые. А злоупотребление химическими веществами может еще больше нарушить этот баланс и отрицательно повлиять на способность таких людей переносить фрустрацию и стресс. Они часто могут притворяться беспомощными и считают себя жертвами, но жизнь семьи вращается вокруг их настроения», – пишет Линдси К. Гибсон.

«Идеальные»

– Мама, а каково это – иметь лучшую дочь в мире?

– Не знаю, спроси у бабушки.

Невеселый анекдот

Муж говорит жене:

– Я думаю, у нас будут красивые дети…

– Но у нас уже есть дети!

– Эти не очень!

Невеселый анекдот

Под флагом образцово-показательной ячейки общества гордо себя несут родители-*нарциссы*. «Идеальная семья» – это обычно такая лубочная растиражированная картинка: муж-добытчик, жена-хозяюшка-красавица, чудесные послушные дети, отличники, лауреаты, первые красавицы и перспективные спортсмены. Обратили внимание, что каждый описан через функцию? Живых людей за ними не видно.

Часто подобных родителей горячо одобряют как продолжателей лучших семейных традиций, обладателей полного пакета благополучия. Пожалуй, не менее горячо им завидуют. «Везет же людям!»

«Идеальный» отец-нарцисс может собирать тонны восхищения от окружающих. Это женщине нужно сильно поста-

раться, чтобы прослыть чудо-матерью, мужчине же для этого требуется всего ничего. Вот интересные наблюдения читательницы:

«Когда однажды Виктор (родственник) при мне звонил детскому врачу, я поразилась. Но не от того, какой он мегазаботливый отец, а именно от того, какая в этом была неправдоподобность. У его сына была обычная болячка. Но у Виктора аж голос изменился. Он придал ему лебезящий, остропереживательный оттенок. Он говорил взахлеб, постоянно переспрашивал врача, педалируя голосом тему переживаний и заботы.

Я сама мать. Любящая мать. И конечно, я переживаю за своего ребенка, иногда даже прихожу в отчаяние, но это отчаяние соразмерно. Слушая разговор Виктора с врачом, я невольно задавала себе вопрос: это я настолько ребенка своего не люблю? Или кто-то пытается показать чрезмерную заботу, переигрывая?

И я поняла, что роль – отличный папа – это мощный источник подпитки для нарцисса. То, что он прекрасный отец, признают его жена, теща и, конечно, его собственные родители-нарциссы. Признают учителя и воспитатели. Коллеги. Друзья и все-все, кто видит этот спектакль. Человек лепит фальшивый образ мегапапаши – и со всех сторон получает не просто одобрение, а восхищение.

Но думаете, он действительно интересуется личностью своего сына? Нимало. Думаете, он с ним читает, разговари-

вает, играет? Нет. Он просто таскает его повсюду за собой: по магазинам, по ресторанам. То есть Виктор живет своей жизнью и занимается своими делами, а ребенок просто находится рядышком как бесплатное приложение. А окружающим подается, что он живет жизнью ребенка и его интересами, а не своими.

Но это не так! Своими и только своими интересами Виктор проживает и со взрослыми. Но те хоть взбрыкивают периодически, оттого впадают в немилость. И только ребенок не может этому ничего противопоставить. Он еще не умеет фильтровать и различать искренние чувства. И рядом с таким папой не научится.

Его сын нелюдим. Не умеет общаться со сверстниками. Ему тяжело в новом обществе, как и его папе, потому что папа полон комплексов. Но скоро он научится натягивать улыбку обворожительности, как научился со временем его папа, и будет совсем как папа».

Как же точно! Парад таких «идеальных родителей» мы ежедневно наблюдаем в соцсетях.

«Бывший муж приехал в больницу к сыну на 15 минут, наделал фоток, тут же выложил в Инстаграм. Все лайкают и восхищаются!»

…Осознает ли Виктор, что играет роль чудо-отца? Если и да, то очень смутно и… пугается этим отрывочным прозрениям, тут же отгоняя их от себя. Ведь не любить ребенка –

нельзя. Если за этим «застукают» – будет очень стыдно. А любви-то нет. Поэтому надежнее переигрывать.

Дети, особенно маленькие, питают нарциссов самым качественным и беспримесным *нарциссическим ресурсом* – безусловной любовью и полной зависимостью. Нарцисс «поглощает» ребенка, рассматривает его как свою собственность и продолжение, препятствуя его взрослению и выходу из симбиоза, нормального лишь для раннего детства. Так малыш становится *нарциссическим расширением* родителя, источником постоянной подпитки его шаткого эго. Успехи, таланты чада он автоматически присваивает себе, а за «неидеальность» карает – уничижительными замечаниями, бойкотами, экономическими санкциями, отвержением, сменой фаворита.

«У нас любимая семейная игра была “а ну-ка дотянись”. На людях наша идеальная мать всячески расхваливала своих идеальных и гениальных детей. И учимся-то мы на одни пятерки, и по дому помогаем, и дружные такие, и читаем, и рисуем, не по возрасту умны и развиты. А дома нам выговаривала, что ей за нас краснеть приходится, она всем рассказывает, какие у нее дети замечательные, а на самом деле…»

«Когда родители заметили мои голосовые данные, отец начал требовать, чтобы я пела перед гостями. Если я отказывалась, он тащил меня за шкирку. Гости восхищались и спрашивали: “В кого уродился такой талант?” Отец разду-

вался от гордости и комментировал: “Да, это генетика, вся в меня!” Но когда гости уходили, он чмырил меня, говоря, что я бездарна, а моя музыка – чепуха».

Почему так происходит? Родитель испытывает к ребенку *нарциссическую зависть*. Сам не могу ни петь, ни людей развлечь, ни себе доставить радость творческим занятием, так «отомщу-ка» дочери.

Парадокс, но настраивая чадо на успешный успех, родитель-завистник чувствует… обиду и злость, когда у ребенка получается проявить себя. «На его месте должен был быть я», – бессознательно думает он. При этом он не понимает, почему чувствует обиду и ущемленность. Зато знает, что это как-то связано с ребенком. Ну и все, остается «прикрутить» сыну или дочери несуществующие пороки и вину.

Соперничество с ребенком особенно обостряется, когда тот подрастает и его достоинства – интеллект, таланты, внешняя привлекательность – становятся все более очевидными, а сам он добивается первых успехов.

Мать-нарцисс может доходить до абсурда в стремлении унизить дочь. Она включается в трагикомичное соперничество из-за мужчин, пытается соблазнить поклонников дочери, намеренно одевает ее в отрепья или портит вещи. Знавала женщину, которая доходила до того, что платила молодым мужчинам, чтобы дочь застала их наедине полураздетыми и подивилась сексуальной востребованности матери!

«Переходный возраст ребенка становится угрозой для та-

ких родителей. Женщины начинают бояться того, что стареют, и могут воспринимать подрастающих дочерей как конкуренток, чувствуют необходимость унижать и обесценивать их, особенно в присутствии мужа. Мужчины могут чувствовать угрозу своей власти и маскулинности, прибегают к унижению и высмеиваниям, чтобы их сыновья-подростки чувствовали себя беспомощными детьми», – пишет Сьюзен Форвард.

Почему же родители испытывают к детям зависть, которая нормальному человеку кажется противоестественной?

«Родители-конкуренты в детстве очень часто были жертвами депривации, будь то скудная еда, недостаток в одежде или в любви. Впоследствии, сколь состоятельными они бы ни становились, им все кажется недостаточным. Многие родители воспроизводят в отношениях со своими детьми ту же ситуацию конкуренции, которую они сами пережили в отношениях со своими родителями или братьями и сестрами», – поясняет Сьюзен Форвард.

Нарциссическая зависть родителя набирает силу по мере взросления детей. Объясняется это так. Маленький ребенок, будучи *нарциссическим расширением* родителей, не противится слиянию, и те автоматически присваивают себе его успехи, ощущая их своими.

Но чем старше становится ребенок, тем больше в нем про-

сыпается здоровое стремление к психологической автономности. В стремлении выйти из слияния он начинает бунтовать. Родители чувствуют, что уже не могут с прежней легкостью и естественностью присваивать достоинства ребенка. Они все сильнее завидуют ему, усиливая обесценивание и вообще террор.

Такой родитель, будучи завистником сам, и в ребенке взращивает «завистника-титана», по меткому выражению братьев Стругацких («Визит к Минотавру»). В детях разжигают «амбициозность» и соперничество, внушают, что они должны быть во всем первыми. И сравнивают-сравнивают-сравнивают его с более «успешными».

«Лисичкина Наташа
Имеет пять наград,
А Гарик, твой приятель,
Уже лауреат!
И только недотепам
К успеху путь закрыт…»
Моя родная мама
Мне это говорит.

Пока мальчик сопротивляется слому своего Я, пытается доказать родителям, что он ничем не хуже Наташи и Гарика и вовсе не «недотепа», просто у него совсем другие стремления.

Пускай другие дети
Надежды подают:
Картиночки рисуют,
Танцуют и поют,
На скрипочках играют,
Снимаются в кино.
Что одному дается,
Другому не дано![25]

Это стихотворение Сергея Михалкова я называю «антинарциссическим»… но, к сожалению, мальчик, так отстаивающий свою личность и «право на самоопределение», все же завершает монолог фразой: «…и мама будет сыном довольна и горда». Отрава нарциссического воспитания уже проникла в него – а с ней и невольное стремление соответствовать родительским ожиданиям, «заслуживать» и «брать планки». И большой вопрос, не откажется ли мальчик в итоге от своего призвания, а значит, от самого себя.

А такое с детьми нарциссов происходит очень часто. Защищаясь от бесконечных нападок родителей на свои несовершенства (а на самом деле на свою формирующуюся индивидуальность), они выставляют между миром и собой щит – *Ложное Я*.

[25] Из стихотворения С. Михалкова «Недотепа».

«Человеческое дитя превращается в кентавра – существо из двух половинок, причем только одну из них (ту, которую нарцисс считает «человеческой» – *Ложное Я*) можно показать окружающим. *Собственное***Я** ребенка остается недоразвитым, **пустым**, а для сохранения самоуважения он вынужден поддерживать навязанное семьей *Ложное Я*. Основное условие развития нарциссического характера: родители **не видят** (не хотят видеть) **реального ребенка**, новое Я, по-своему входящее в эту жизнь», – пишет психотерапевт Андрей Бабин.

И вот, вместо того чтобы развивать свою уникальную личность, малыш сам вступает на путь нарциссизма, который в умеренной степени отравляет взрослому человеку жизнь, а будучи выраженным значительно – делает ее невыносимой. Я уже не говорю об ущербе, который нарцисс наносит людям, с которыми сталкивается на своем пути, и обществу в целом.

…Другая версия «идеального семейства» – что-то вроде секты, где пестуется чувство фамильной исключительности. Детям внушают, что другие люди – прах у ног их, что их можно только использовать. В патологической форме это процветало в семействе Масленко, где мама и папа запросто могли сыпануть яду любому, кто не глянулся. Разумеется, и в детях они культивитировали алчность, высокомерие, презрение ко всем, кто не Масленко. Неудивительно, что из этой

«дружной» семьи вышла серийная отравительница Тамара Масленко-Иванютина.

В более социально приемлемом виде «фамильная секта» может выглядеть как семья ученых, передовиков производства, предпринимателей средней руки, которые преисполнены непонятной спеси к «людишкам» и «быдлу».

…Родителям, которых я сейчас описываю, совсем не обязательно может быть поставлен диагноз «*нарциссическое расстройство личности*». Среди нас немало людей с так называемой нарциссической структурой, а вот ее выраженность у всех разная. Нарциссизм может быть не тотальным дефектом личности, а скорее стилем жизни, образом мышления. «Нарциссическое коллективное бессознательное» многим из нас диктует соревновательность, интерес только к высоким достижениям, зависимость от одобрения извне, стыд за себя «обычного».

И родители, движимые набором таких установок, даже не будучи выраженными нарциссами, невольно ломают души детей, внушая им все те же вину и стыд за недостаточную идеальность, обесценивая даже объективно большие достижения, ведь «всегда есть к чему стремиться» и «рано зазнаваться». А это значит, что ребенок родителя-нарцисса никогда не будет достаточно хорош как для него, так и для себя самого – только если хорошенько не потрудится над этим в терапии.

…Исследователи отмечают, что человечество никогда не было столь нарциссично, как сейчас. При таком раскладе можно не быть нарциссом в полном смысле этого слова, но ощущать бессилие жить продуктивно, все больше погребая себя под гнетом нездоровой нарциссической культуры, яд которой медленно отравляет нас с самого детства.

«Хотя *нарциссическое расстройство личности* до сих пор считается не совсем обычным явлением, его характерные черты и симптомы являются настолько общими, что многие из нас ежедневно сталкиваются с той или иной формой нездорового нарциссизма. Похоже на то, что им действительно пропитана вся наша культура в том смысле, что усиливает индивидуальную патологию и вместе с тем так ее маскирует, что поведение человека кажется почти нормальным. То, что становится нормальным в культуре, впоследствии переходит к нашим детям вследствие влияния социальных институтов и другого влияния, которое формирует их психику и их характер», – поясняет Сэнди Хотчкис, автор книги «Адская паутина»[26].

Парадокс, но «Я-поколение», похоже, вовсе не является поколением ярких, гармонично раскрытых индивидуальностей, а наоборот, представляет собой парад опустошенных Я. Таковы последствия всеобщей нарциссизации. Все больше тренеров рвутся научить родителей, как сделать ребенка…

[26] Пер. В. Мершавки.

выгодной инвестицией, «богатым и успешным альфа-лидером», цитирую одну рекламную рассылку:

«Вашему ребенку обязательно нужно получить правильные убеждения и ценности, чтобы они смогли зарабатывать значительные суммы денег – либо в бизнесе, либо на топовых должностях в хороших компаниях».

Ставя знак равенства между счастьем и богатством, высоким положением, очевидным успехом, создатели этих тренингов, похоже, упускают из виду, что это не синонимы. Формируется человек с «душевной недостаточностью». Вот почему социально одобряемые соревновательность, достигаторство и «амбициозность» идут рука об руку с бездушием и жестокостью. Эти на первый взгляд не связанные между собой вещи, – на самом деле звенья одной цепи.

«Играющие» и «наигравшиеся»

Есть интересная порода нарциссических матерей, которые… любят играть в живых «пупсиков». Обычно это «правильно» воспитанная девочка, которой с детства внушают, что дело ее жизни – стать идеальной женой, матерью и любовницей. Другие интересы ребенка отметают как неправильные и ничего не стоящие. Встречала советы, как важно приучать девочку играть в куклы и коляски, а вот машинки и конструкторы лучше бы убрать подальше.

Так искусственно культивируется «принцесса» с нереалистичными представлениями о жизни и штампованным мышлением. Она с нетерпением ожидает принца на белом коне, «настоящего» предложения с коленопреклонением, «правильной» свадьбы с непременным белым платьем и, конечно, появления «лялечек». Этим девушкам особенно нравится образ «молоденькой мамочки», которая еще сама – сущее дитя, но уже – «мадонна».

Если младенец – симпатичный и беспроблемный, а на подхвате – мамки-няньки, то такая «мадонна» может долго не выходить из благостного образа, забавляясь с «куклен-ком». Ребенка она воспринимает не как живое существо, а как крутую куклу с расширенным набором функций. Играть с такой не просто приятно, как в детстве, но уже и социально одобряемо.

Но едва у малыша начинают пробиваться ростки собственного Я, он становится не таким «хорошеньким», в нем «разочаровываются». Вот почему нередко дети нарциссок пишут, что мама очень любила их в младенчестве, но потом они ее разочаровали. «Что ж, сами виноваты, не оправдали ее надежд», – говорят они. Но с какой стати ребенок должен оправдывать сахарно-зефирные представления инфантильной матери, которая с кукол пластмассовых переключилась на кукол живых?

…Итак, малыш подрастает, «портится», уже не может исполнять роль в мамином театрике, и она спешит обзавестись новой «лялечкой». Это в лучшем случае. В худшем ребенка начинают ломать, подгоняя под образ сказочного херувима и насильно сдерживая его взросление.

Таких «мадонн» мы видим среди гуру *мудроженственности*. Они любят вести приторные блоги, обильно демонстрируя себя, с лицом, неизменно выражающим неземное блаженство, всегда идеально одетую-причесанную, в окружении «ангелочков». То они обнялись всем своим безупречным семейством, распустив локоны, то кружатся в длинных платьицах или прыгают на кровати (почему-то счастье у «мадонн» выглядит именно так), то прогуливаются по цветущему саду…

Что здесь не так? Это нарциссическое лицемерие, работа на картинку. Наши ресурсы не бесконечны, нельзя объять

необъятное, и если форме – платьицам, локонам, фотосессиям, обильному постингу – придается такое значение, то на содержание не остается ни времени, ни сил. Впрочем, зачем нарцисске содержание? За него лайки не ставят, а подписчицы не станут наперебой восхищаться: «Прекрасная! Невероятная! Божественная!»

…Бывает и так: от появления ребенка ожидали чего-то невероятного, но он не «понравился». Ну, не такие загнутые реснички, противно ноет, плюется кашкой и вообще совсем не похож на златокудрых «маминых принцесс» из Инстаграма. «Ну и кому предъявишь такое горе луковое?» – думает современная Анне Лисбет и «бракует» малыша. А на смену ему приходит «более лучший», к которому проникаются со всем пылом созависимости.

Равнодушные

Стиль воспитания таких родителей я описала в главе про гипоопеку, а сейчас попробую разобраться, что движет мамами и папами, у которых дети растут как трава. Это могут быть:

– «Разочарованные» нарциссы.

Они рассчитывали на «отдачу» и готовились вот-вот приступить к получению дивидендов, как вдруг послушный отличник-сын сбежал из дома и подался в поэты. Вон из семьи! Хотя… можно и вернуться, если возьмешься за ум и искупишь вину. Извинений не надо, просто регулярно присылай побольше денег.

– Конформисты.

Родили, «чтобы свекровь отвязалась», «потому что социум надавил», «какой брак без ребенка», «аборт безнравственен» и по ряду схожих мотивов. Или «так получилось». Обойтись без детей или прервать ненужную беременность им почему-то стыдно, а вот «морозить» ребенка отвержением – нет.

«Я нежеланный ребенок, просто маме нельзя было делать аборт по медицинским показаниям. С детства ко мне были

равнодушны, хотя меня никто не бил, не оскорблял, но никто и не обнимал, не целовал, важно было только, чтобы я хорошо училась и хорошо себя вела. Видимо, тогда я и решила, что любовь просто так не дается, ее надо заслужить».

Девушки, не особо рвущиеся становиться матерями, нередко слышат: вот родишь – и к ребенку сразу проснется невероятная любовь. И вот малыш появляется, а любовь все не просыпается и не просыпается. Это может ввергать женщину в страх, вину, она чувствует себя чудовищем и начинает играть в любовь.

Другая женщина откровенно признает: не полюбила и не полюблю. При этом часто она перекладывает вину за это на ребенка – не она какая-то не такая, а он «неудачный». Так андерсеновская Анне Лисбет, испытав омерзение к собственному сыну, «реабилитируется» как мать, восхищаясь воспитанником-графчиком.

– Неумелые.

Обычно это люди, чье детство прошло в значительном дефиците любви и принятия. Они могут желать появления детей, мечтая, как будут любить их и не повторят ошибок своих родителей, но… любить-то особо нечем – для этого нет эмоциональной возможности и душевных сил. Поэтому при всех своих благих намерениях они могут оказаться в тупике, уже с ребенком на руках поняв: «что-то пошло не так».

Родители с тяжелым жизненным опытом, часто юные и несведущие в тонких сферах эмоций и чувств, могут травмировать ребенка, искренне полагая, что делают для него все. Американский детский психиатр Брюс Перри описывает историю такого чистосердечного заблуждения матери.

…Вирджинию младенцем бросила мать-наркоманка, и девочка кочевала по опекунским семьям. После достижения совершеннолетия по американским законам того времени ее разлучили с приемными родителями.

«Оставшись совершенно одна, без людей, которых она полюбила (как могла), она искала тепла, любви и быстро забеременела. Отец ребенка бросил ее, но она хотела ребенка, чтобы любить его и делать все правильно, как учили ее опекуны. Но выйдя из больницы, Вирджиния понятия не имела, что делать с ребенком. Поскольку ее собственные ранние привязанности резко и жестоко прерывались, у нее не было того, что можно назвать материнским инстинктом. Теоретически она знала, что следует делать: кормить Лауру, одевать и купать ее. Однако эмоционально она чувствовала себя потерянной. Никто не подумал, что с ней нужно поговорить, рассказать, как важно ласково относиться к ребенку, как необходима ему физическая нежность и близость матери.

Вирджиния и сама не чувствовала в этом необходимости. Проще говоря, она не получала удовольствия от этих вещей, и ее этому не учили. Она была очень неэмоциональной ма-

терью. Она не держала подолгу ребенка на руках, кормила из бутылочки, не прижимая к груди. Она не качала Лауру, не пела колыбельных песенок, не гулькала, не смотрела в глазки, не пересчитывала снова и снова чудесные крошечные пальчики и не делала каких-то других, столь же глупых, но чрезвычайно важных вещей, которые люди, у которых было нормальное детство, делают совершенно инстинктивно, когда заботятся о ребенке.

Когда Лаура родилась, Вирджиния знала, что ей нужно "любить" своего ребенка. Но сама она не чувствовала той нежности, которая свойственна большинству людей, и поэтому не смогла выразить свою любовь с помощью физических контактов».

В результате Лаура перестала набирать вес. Над этой загадкой врачи бились четыре года, девочку кормили через зонд, но она угасала. К счастью, к проблеме Лауры нашли ключик и нашли для нее «патронажную» мать, умеющую нянчить детей и дарить им тактильное тепло. В ее доме мать и дочь прожили год. Лаура в первый же месяц прибавила четыре килограмма, а Вирджиния наконец-то поняла, как ей нужно было обращаться с маленьким ребенком.

«Для Лауры отсутствие стимуляции в виде ласки стало несчастьем. Ее тело ответило гормональным сбоем, который воспрепятствовал нормальному росту девочки, несмотря на достаточное питание».

Брюс Перри приводит еще более драматичный пример, когда ребенок, заброшенный матерью по невежеству и эмоциональной незрелости, стал *социопатом*-убийцей.

…Когда у Марии и ее мужа родился первый сын, они жили в поселке, окруженные родными. Они уделяли малышу много внимания и были на подхвате у юной матери. Но вот муж Марии потерял работу, а новую нашел лишь в 200 километрах от своей деревни. Семья переехала, это совпало со второй беременностью. Женщина оказалась в не привычной для себя изоляции. Родных вокруг не было, а ей теперь нужно было управляться одной уже с двумя детьми. Она растерялась. Все эти подробности Перри вытянул у нее в ходе беседы 16 лет спустя, когда ее второго сына Леона задержали за изнасилование и убийство двух девочек. Мария все рассказала как на духу – простодушная женщина искренне не понимала, как не понимали муж и старший сын, – чего они недодали Леону, раз он вырос таким бессердечным и жестоким.

«Мало-помалу мне стало ясно, что когда Леону исполнилось четыре недели, Мария возобновила свои прогулки со старшим сыном. Она оставляла грудного ребенка одного в темной квартире. Я слушал эту маму, и у меня сжималось сердце – невинная, но понятия не имеющая, что по-настоящему важно для маленького ребенка, молодая женщина

спокойно описывала, как она систематически игнорировала младшего сына.

Когда Мария с Фрэнком уходили на прогулки, Леон сначала плакал и кричал в своей кроватке. Потом он выучил, что плач и крики не помогут, и перестал плакать. Он лежал там, совершенно один, никто о нем не заботился, не разговаривал с ним, не хвалил за то, что он научился переворачиваться и ползать. Большую часть дня он не слышал человеческой речи, не видел ничего нового, и не было никого, кто бы обратил на него внимание.

Было тяжело осуждать Марию: она была любящей и внимательной матерью для своего четырехлетнего мальчика. Но в то же время она лишила своего грудничка условий, критически необходимых для того, чтобы в дальнейшем он мог формировать и охранять нормальные человеческие отношения. Я сказал суду, что эмоциональные, социальные и когнитивные проблемы Леона были связаны с ненамеренным плохим обращением матери».

Можно сказать, что «вина» родителей Леона – в том, что они сами были эмоционально незрелыми, неспособными обеспечить детям необходимую заботу. Попав в ситуацию, с которой Мария не смогла справиться психологически, она «пряталась» от младенца, насколько это было возможно.

«Проблема становится особо сложной, когда сами такие родители настолько психологически травмированы, что их становится жаль. Так как их поведение больше напоминает

поведение бессильных и безответственных детей, их взрослые дети чувствуют, что должны защищать их и защищают, как жертвы преступлений часто защищают преступников, совершивших в их отношении злодеяния.

Неважно, что "они не хотели причинить вред" или "они делали, что могли": подобные оправдания затемняют тот факт, что эти родители сняли с себя обязанности по отношению к своим детям и лишили их адекватной модели родительской роли, без которой ребенку очень трудно развиться эмоционально», – пишет Сьюзен Форвард.

– Родители, у которого дети «завелись» сами собой.

…и отвлекают их от более важных для них дел – например, науки, творчества, общественной деятельности. Впрочем, этими «важными делами» могут быть пьянство и гулянки. Это те же тяжело травмированные люди, обладатели расстройств личности, нередко отягощенные зависимостями. Именно таких мам и пап у нас обычно и считают плохими. В лучшем случае эти родители безразличны к детям, в худшем – жестоки.

«Мои мать и отец из неблагополучных семей. Отец родом из деревни, его отец был алкоголиком и по пьяни бил жену или гонялся с топором за сыном. А бабка моя, жена его, както не выдержав, полила его, спящего, бензином и подожгла. Он выжил, но рожа у него так и осталась в пятнах.

Наша семья напоминала психушку: драки, скандалы, па-

па, швыряющий мебель, его бесконечные измены и мамины истерики, подачи на развод, а затем папа, валяющийся перед мамой на коленях, вымаливающий прощение и клянущийся, что больше такого не повторится. Бабушка на ровном месте могла начать истерить, бить посуду, проклинать, орать, чтобы мы все сдохли, кидалась с кулаками на меня и мать. А когда мне было пять лет, бабка с отцом повздорили, он швырнул в нее креслом, а она в ответ пырнула его ножом в ягодицу».

Подобную семью описывает Аня Гучи в книге «Недомужикам вход воспрещен» (АСТ, 2020). Отец – эмоционально замороженный человек, воспитан в атмосфере ханжества и фанатичной религиозности. Мать – женщина с тяжелой судьбой: рано потеряла маму (от непосильных нагрузок у нее незадолго до родов третьего ребенка открылось кровотечение), отец быстро привел другую, а двух сестер сплавил в разные детдома. Надя выросла, поехала поступать в вуз и тут же попала в лапы двух садистов, которые вывезли ее в лес, изнасиловали, избили и ушли, бросив умирать. Ее нашли грибники. Год девушка провела в коме.

Прошло несколько лет, Надя познакомилась и сошлась с религиозным парнем. Забеременела, без особой охоты расписались и родили ребенка, который им не был нужен. Потом второго и третьего. Жили в адских условиях, в одной маленькой комнате в коммуналке. Муж все больше отгораживался от семьи, без обиняков заявляя детям, что все его

проблемы – из-за них, и лучше бы они не рождались. А потом и вовсе отселился в освободившуюся комнату.

Депрессивная мать, вероятно, с ПТСР, брошенная с детьми, сошлась с рецидивистом и быстро пристрастилась к алкоголю. Уголовник бил детей, на их глазах расправился с домашним псом. В доме часто не было еды. В итоге битый-перебитый мальчик стал тяжелым заикой, у него нашли открытый туберкулез. А девочка едва успевала отбиваться от домогательств собутыльников матери и отчима и в 17 лет сбежала в токсичные отношения. В одни, потом в другие…

Вот мы и подошли к еще одной распространенной категории безразличных родителей – так называемым «мертвым матерям».

– «Мертвые матери» (пассивные абьюзеры, соучастники абьюза).

Это «обесточенные» жертвы хронического абьюза, чьи моральные и физические ресурсы постоянно высасываются деструктивным мужем и окружением. Неудивительно, что душевных сил не остается ни на себя, ни на детей, ни тем более на что-либо другое. Чтобы понять, каково это, представьте, что вам, например, не давали спать трое суток. Когда дефицит сна достигнет критического порога, вам будет вообще ни до чего, только упасть и заснуть. Примерно так чувствует себя и «мертвая мать», у которой едва хватает сил

на собственное выживание.

Часто жизнь такой женщины – ад, начиная с детства, и, по сути, она страдает от тяжелого ПТСР, которое надо лечить долго и серьезно, но она его «переносит на ногах»… пока ноги носят.

У истощенной, увязшей в созависимости женщины не хватает сил, чтобы развестись. Да и будущее страшит – часто у нее нет профессии, она материально зависима от абьюзера, ей некуда идти. Вероятно, о таких матерях, выпрыгнувших из окна с детьми или отправившихся с ними топиться, мы время от времени слышим в новостях.

«Мертвые матери» не обращают на детей внимания, и тут уж ребенку как повезет. Иногда он «добирает» любви у других людей и тем спасает свою личность. Примерно так получилось у Максима Горького. В романе «Детство» его мать Варвара предстает как равнодушная к сыну женщина, подавленная смертью мужа и неудачным повторным браком, терзаемая токсичной родней. Сын редко ее видит, а когда это случается, она едва бросает ему пару слов.

В худшем же случае дети становятся для такой матери «громоотводом», помойной ямой для слива негатива. Еле шевеля губами от душевного истощения, она проклинает их, говорит, что они заели ей жизнь, портят ее отношения с мужем, и было бы лучше, если бы их не было.

Дорогие женщины! Чем дольше вы остаетесь рядом с

абьюзером, тем больше «мертвеете». Даже еще не родив ребенка. Ну а во время беременности над вами обычно куражатся по полной. Выносив малыша среди постоянных разборок, приходов-уходов, а то и избиений женщина подходит к родам уже «никакая».

Читательница рассказывала, что чем больше у нее становился живот, тем сильнее стервенел муж. В роддоме она три дня ревела и не могла разродиться, а абьюзер продолжал прессовать ее по телефону. Тогда врачи изъяли у нее мобильник и запретили контакты с мужем, пока она не родит.

Можно, конечно, искать причины слабой родовой деятельности в физиологии женщины, но думаю, все проще: абьюзер перенаправил все ее силы на себя, а на главное дело в данный момент – роды – их уже не осталось…

Итак, уже сейчас эта женщина в глубоком ресурсном дефиците. Раздавлена эмоционально, слаба физически. Что же с нею будет дальше? И что она сможет дать ребенку, когда ее саму впору выхаживать?..

Нередко «мертвая мать» становится пассивной сообщницей абьюзера. У нее нет сил защищать ребенка, противодействовать насильнику, планировать уход. Что видит ребенок? Мать вроде не злая, не бьет, не кричит, а «просто» не вникает. Она бы, конечно, вникла и защитила, но она сама-то как страдает! Ей-то каково! Так дети становятся психологическими родителями своим не повзрослевшим и тяжело трав-

мированным матерям.

Или, стремясь задобрить мужа, женщина играет на его стороне против собственных детей. Выставляет их как щит, чтобы агрессор выместил злобу на них, а она бы получила передышку. Такое поведение обычно бессознательно, но сама женщина может рационализировать его как «мы с отцом едины в методах воспитания, для их же блага стараемся».

Кроме того, запутавшись в токсичной паутине, женщина может вслед за агрессором считать, что дети «разболтались», «сели на шею» и правильно отец делает, что их «воспитывает».

Ну и вспомним, конечно, что муж-абьюзер постоянно обесценивает жену. Она чувствует себя никчемной, ущербной, кругом виноватой, и эту вину перекладывает и на детей. Они тоже плохи, «неудачны» – и все потому, что она плохая мать. Или не совсем плохая, а это с детьми «не повезло»? И вот женщина принимает сторону мучителя и обрушивает на детей всю свою неудовлетворенность и становится его сообщницей в «воспитательных» методах.

«Воспитывали нас в строгости – насилие было нормой. Физическое – с папиной стороны, бойкоты на дни и недели и “козьи морды” – с маминой. Мама часто накручивала папу и получала своеобразную эмоциональную разгрузку. Он едва придет, а она с порога: “А они!!!”

И получали мы с порога. Почти ни за что. Мы не прокази-

ли как-то особо, не рвали шторы, не били вазы. Но простого – "не слушаются", "не сделали" – хватало. Нам "всыплют", а она спокойная».

Однако при всем сочувствии к женщинам, попавшим в абьюз, или еще хуже – не вылезавшим из него с детства, нельзя снимать с них ответственность за то, что они обрекают детей на жизнь в неблагополучной и даже опасной среде.

…А вообще, не бывает, наверно, «белых и пушистых» родителей рядом с агрессивными партнерами. Тут все точно так же, как и с семьями, где есть инцест – «психологический рак» поразил всех участников, и все они в какой-то мере ответственны за происходящее. Поэтому имеет смысл говорить не только, например, о жестоком отце и страдающей матери, а о коалиции абьюзеров, которые как угорелые мечутся по *треугольнику Карпмана*.

«Все члены нашей семьи ненавидели друг друга и враждовали, но ненависть и всеобщее раздражение в связи с моим существованием, казалось, объединяли их, поэтому у меня не было никаких шансов успешно противостоять. Стоило мне сделать попытку защитить себя, как бабушка бежала жаловаться матери, что я ее довожу. Так же поступала и мать – давила на меня через отца или бабку. Отец давил через мать. В любой ситуации мать становилась на сторону более сильного, это помогало ей отвести агрессию от себя».

Точно так же, как и «мертвые матери», потворствуют

агрессивным властным женам и некоторые «добрые» мужья. Хрестоматийные примеры – мачеха издевается над Золушкой при полном попустительстве ее отца, которого, такого «бедненького», Золушка «понимает» и психологически усыновляет. Такая же ситуация – и в русской сказке «Морозко». Повез тебя папка в лес на верную погибель, потому что ему так мачеха приказала – а ты его все равно не осуждаешь, ведь ему-то еще хуже, чем тебе…

Такой «хороший» отец часто живет параллельной жизнью, выглядя в глазах окружающих незлобивым, безвинно страдающим, разве что слабым и притесняемым мегерой-женой. Нередко такой мужчина – тихий алкоголик, но ему даже сочувствуют.

«Я даже и не замечал ничего, так как дочки мои надевали одежду с длинным рукавом, закрывая руки и ноги. Я обнимал их и спрашивал, все ли нормально? Они говорили – да, и я после этого ложился и засыпал», – рассказал отец девочек, которых со следами систематических пыток доставили в больницу. Их мучила мачеха…

«В некоторых семьях активный абьюзер – мать, а пассивный – отец. В моей практике были случаи, когда активными абьюзерами были оба родителя, но схема “активный абьюзер/пассивный родитель” встречается гораздо чаще. Многие взрослые, подвергшиеся в детстве абьюзу, не обвиняют пассивного родителя, так как считают его такой же жертвой, как они сами», – пишет Сьюзен Форвард и пересказывает слова

пациента Тэрри:

«Я всегда был чувствительным ребенком, но мать говорила, что я женоподобный, часто срывалась на меня и била. Кажется, бóльшую часть детства я провел, прячась от нее по шкафам. Я никогда не знал, за что именно она меня бьет, я думал, что просто я ей не нравлюсь. Она как бы уничтожила мое детство».

А что же отец Тэрри?

«Часто он обнимал меня, говорил, что очень сожалеет, что у моей матери случаются эти приступы агрессии, что он ничем не может помочь мне, но если я постараюсь, возможно, у меня все наладится. Папа был действительно отличным парнем. Он много работал, чтобы его семья ни в чем не нуждалась, и он был единственным, кто относился ко мне с любовью».

Когда Тэрри вырос, он пытался поговорить с отцом, но тот сказал ему: «Что прошло, то прошло». Поначалу ответ отца сбил мужчину с толку: «И правда, зачем я буду надоедать ему этим, если у меня на самом деле проблема с матерью?»

«Тэрри отрицал соучастие своего отца в абьюзе, так как хотел защитить единственные хорошие воспоминания из детства, моменты, в которые, как ему казалось, он чувствовал любовь отца. Так же, как цеплялся он за эту любовь в детстве, цеплялся он за нее и теперь. Тэрри сменил темноту шкафов на фальшивую реальность отцовской любви, чтобы не быть вынужденным осознать правду. Он понимал, до

какой степени его взрослая жизнь находилась под влиянием материнского абьюза, но не осознавал, какой силы гнев в отношении отца ему приходилось подавлять в себе и жить с этим. Тэрри в течение многих лет отрицал, что его отец предал его, и в довершении всего переложил на него всю ответственность за абьюз, уверив мальчика в том, что если бы тот "постарался", то смог бы избежать побоев», – поясняет Сьюзен Форвард.

К сожалению, описанное ею стойкое когнитивное искажение типично для выросшей жертвы родительской жестокости. Недавно в одном блоге подписчицы обсуждали, как родители их били в детстве. Больно было читать:

«Лупил отец, любимый и самый лучший. Бил сильно, часто и больно за любую мою ошибку. Ремень, шланг от стиральной машины, резиновый тапок. Он меня очень любил и очень бил. И сейчас любит, а после того как осознал, что был неправ, каждым своим действием старается искупить вину».

Очень любил и очень бил… Посмотрите, как эти взаимоисключающие вещи срослись в сознании женщины! Честно – прочитав этот комментарий, я испытала вспышку гнева и спросила автора, каким образом отец искупает свою вину. Потому что не представляю, чем можно искупить такое. И она прогнозируемо ответила:

«Он терпит меня со всеми тараканами и загонами. Он стал другим. И постоянно повторяет: ты мама, надо быть доброй,

не повторяй моих ошибок».

Ловко устроился, не находите? И терпеливый-то какой: как в детстве терпел «неудачную» дочь, поучая ее ремнями и тапками, так и сейчас терпит ее тараканы и загоны… которые явно не «сами завелись»!

…Сьюзен Форвард пишет, что если один родитель позволяет другому избивать ребенка, стоит говорить о пассивном участии в абьюзе:

«Когда я спросила, что делала мать Джо, когда отец избивал его, он ответил: “Да ничего особенного. Иногда она закрывалась в ванной. Я все время спрашивал себя, почему она позволяла, чтобы этот сумасшедший сукин сын постоянно избивал меня до потери сознания, но я думаю, что она сама была слишком испугана. Такой конфликт был ей не по силам. Вы знаете, мой отец христианин, а мать еврейка из бедной ортодоксальной семьи. В ее стране жена особо и не может указывать мужу, что тот может или не может делать. Я думаю, она была довольна и благодарна за крышу над головой и за то, что у нее есть муж, который зарабатывает на жизнь”.

Мать Джо не била сына, но то, что она не защитила его от жестокого обращения со стороны мужа, делает ее соучастницей абьюза. Она сама превратилась в маленькую испуганную девочку, бессильную и беззащитную перед насилием мужа. По сути, она бросила сына в опасности».

Впадая в беспомощность, такой пассивный родитель остается как бы «не при делах», и ребенок нередко до последнего отрицает, что его предал не только «плохой», но и «хороший» родитель. Вот как это произошло с Кейт, пациенткой Сьюзен Форвард:

«Когда отец начинал нас избивать, мы кричали, звали маму на помощь, но она никогда не появлялась. Сидела внизу и слушала. Мы скоро поняли, что она не придет на крики. Она ни разу в жизни не сказала слова поперек отцу. Я думаю, она не могла преодолеть страх».

Однако Форвард не согласна с этим объяснением Кейт:

«Сколько бы я ни слышала это «я думаю, она не могла преодолеть страх», каждый раз это меня раздражает. Мать Кейт могла преодолеть страх. Я сказала моей клиентке, что ей необходимо начать рассматривать более реалистично роль ее матери. Мать должна была противостоять отцу, а если она слишком его боялась, она должна была вызвать полицию. Нет такого предлога, под которым родителю можно было бы соблюдать “нейтралитет”, когда над ребенком совершается абьюз».

В похожих семьях выросло немало моих читателей. Вот что пишет одна из них:

«Моя мать была настоящей патриархальной женщиной. Покорная во всем своему мужу и никогда ни в чем ему не перечащая. Когда отец меня лупил, она никогда не заступа-

лась, всегда и во всем ему поддакивала. Я не помню, чтобы мать хоть раз поддержала меня или защитила».

…Если вы – «хороший» родитель, а ваш партнер – «плохой», то у вас нет иного выхода, кроме как расстаться с ним и вырвать ребенка из обстановки, опасной для его психического и физического здоровья.

«Если вам угрожают, вас бьют, насилуют физически или психологически – вы можете только уйти. Нет никаких волшебных техник, чтобы “перестать реагировать”, “убрать у ребенка страх”, “научиться противостоять”. Ваша живая психика сопротивляется насилию – и это нормально. Это как пить обезболивающие, когда у вас сломана нога или воспален аппендикс, – бесполезно и опасно», – пишет психолог Мария Мухина.

Травмированные

Очень соблазнительной для взрослого ребенка плохих родителей может быть идея оправдывать их тем, что они сами не в тепличных условиях росли. Вот и стали такими. А детей любили, как могли. «Очень любили и очень били». Но что любили – это вне всяких сомнений!

В точно такую же ловушку невольно стремятся многие жертвы абьюзеров. Им непременно нужно выяснить: у обидчика «настоящее» нарциссическое расстройство личности или он «просто травматик»? Я в таких случаях предлагаю судить по тяжести ущерба, который вам нанес и продолжает наносить человек. И если этот ущерб серьезен, то какая вам разница, каков диагноз?

На секундочку, *нарциссы* и *социопаты* – тоже травматики. Очень тяжелые травматики. И стали они такими потому, что в детстве пережили критическую массу насилия. Можно ли им посочувствовать? Пожалуй, да – на расстоянии и эмоционально не вовлекаясь, если вы так умеете. Можно ли оправдать, извинить их травмами жестокость к своим детям? Понять – можно. Простить – совершенно необязательно, и об этом мы еще поговорим.

В то же время большинство родителей – это вот такие в той или иной степени травмированные люди, личность которых не «дозрела» и отчасти повреждена. Роди-

тельский абьюз, травля в школе, отношения с деструктивными людьми, обилие неверных установок порождают надломы в нашей психике, которые мы залечиваем – интуитивно или вполне сознательно. И вот человек более или менее собирает себя по кусочкам, рождается ребенок и…

Лишь недавно стали доступны исследования, доказывающие, что рождение детей может разбередить старые раны родителей и даже обострить протекание *посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)*.

«Когда моя дочка была маленькой, я как-то вошла в ее комнату, чтобы поцеловать на ночь. У меня появилось странное физическое ощущение – внезапная необъяснимая боль в животе и чувство паники. Мне пришла в голову странная мысль, что я вошла без разрешения на чужую территорию. Мне казалась отвратительной сама идея поцеловать ее в щеку. Я смогла понять, что мои чувства и физические ощущения не соответствуют ситуации, и поцеловала дочку на ночь. Но мне надо было разобраться, откуда это все пришло.

После этого я начала замечать похожие чувства, которые приходили, когда я выполняла обычные обязанности по отношению к детям. Эта боль в животе и паника, когда я меняла им памперсы, купала их, обнимала, кормила грудью, говорила “нельзя” – я привыкла, что что-то мне мешало быть мамой.

Это было ПТСР, потому, что я в детстве пережила сексу-

альное насилие. Сейчас я понимаю, что паника и странная реакция моего организма берут свое начало в том времени, когда мне было восемь лет, и насильник входит ночью в мою комнату, и никто на свете не мог меня защитить. Каждый раз он говорил мне: "Я тебя люблю", когда делал это. Я считаю, что в этом причина того, что мне стало плохо, когда я пошла обнять дочку перед сном.

Появление детей добавило еще одну сложную задачу для моего исцеления. Для меня стали триггерами те вещи, которые я делала вместе с моими детьми, рядом с ними и для них. И только после того, как я поговорила с другими родителями, пережившими травму в своем детстве, я перестала считать себя больной и недостойной быть матерью. Я рассказала о своих переживаниях, и узнала, что это бывает очень часто. Как только я смогла преодолеть стыд за свою ненормальность, я возобновила психотерапию и честно рассказала, что со мной происходит.

Люди, пережившие насилие, не по своей воле испытывают какие-то чувства в ответ на обычные события. Например, порыв оттолкнуть своего ребенка, когда он прижимается и просит вместе посмотреть мультики, хотя на самом деле тоже хочется посидеть вместе, обнявшись. Мать может умом понимать, что это нормально – испытывать тепло и проявлять его, обнявшись и сидя рядом, но ее тело ощущает, что эти прикосновения опасны, неприятны или даже мучительны.

Из-за этого такие родители относятся к своим детям иначе, чем обычные люди, и часто чувствуют себя одиноко из-за этого. Это может добавить еще один слой страха, разочарования и стыда при выполнении повседневных действий. Требуется невероятное количество сил и упрямства, чтобы жить с ПТСР и растить детей. Для многих ребенок – это триггер, которого невозможно избежать»[27].

Отметим высокий уровень осознанности этой матери и ее деятельное стремление сделать так, чтобы последствия ее травмы как можно меньше отразились на детях.

И, пожалуй, я бы сочла это главным критерием, отличающим деструктивного родителя от травмированного. У обоих – тяжелый бэкграунд, но одни не хотят или не могут заниматься самовоспитанием и идти к осознанности – а возможно, и к покаянию! – а другие пытаются это сделать и делают, по крупицам изгоняя из себя токсичное наследие, оздоравливая себя и свои отношения с детьми.

«Люди часто задаются вопросом, изменятся ли их родители когда-нибудь. Это зависит от того, хотят ли родители заниматься самоанализом, который является первым шагом на пути к любым изменениям. К сожалению, если родители не замечают, как их поведение влияет на окружающих, у них нет стимула анализировать себя. Без такого самоанализа ни-

[27] Автор – Dawn Daum, перевела julianikolaeva.livejournal.com.

какие изменения невозможны», – пишет Линдси К. Гибсон в книге «Взрослые дети эмоционально незрелых родителей».

Это относится и к выросшим детям токсичных родителей. Какими людьми вам быть, какую жизнь прожить, во многом зависит от вашего желания работать над собой. Да, это нелегко и даже очень сложно… а вдобавок еще и долго, но другого пути нет.

Почему они такие?

Несомненно, что люди от природы склонны к ненависти и зависти и что воспитание только усиливает эти качества. Ибо родители обыкновенно поддерживают в детях добродетель только мерами, рассчитанными на их честь или зависть.
Бенедикт Спиноза, философ

Минувший век был богат социальными катаклизмами: две мировые войны и множество локальных, революции, государственные перевороты… Многие наши бабушки и деды, матери и отцы в той или иной степени пострадали от геноцида, терроризма, репрессий, голода, нищеты…

Эти дети приняли на себя критическую массу лишений и горя. При них фашисты казнили их матерей (пионер-герой Марат Казей). Они оставались сиротами в блокадном Ленинграде (Таня Савичева) или в голодающей Украине – моя бабушка Надежда Федотовна. Их родителей увозили в «воронках» или угоняли в концлагеря.

Вместо безмятежного младенчества подле любящей матери и заботливого отца – «вспышка справа – вспышка слева» – череда опасностей, часто смертельных, конвейер утрат, непредсказуемая, переменчивая, тревожная жизнь – «и нет нам покоя, гори, но живи». Этим детям приходилось бороть-

ся за физическое выживание. Проще говоря, им было не до «высоких материй».

Выжив и повзрослев, эти обездоленные ребята стали родителями наших отцов и матерей. Жить стало лучше, жить стало веселей: исчез голод, хотя до изобилия было далеко, никого уже не ссылали на десять лет без права переписки, появились какие-то социальные гарантии, возможность работать и учиться.

Но неоткуда в этих родителях было взяться особенному теплу. Те, кто был способен любить, – любили, выражая эмоции урывками и скупо. Плачущих малышей не было принято брать на руки, утешать. То, что мы сейчас называем вниманием к эмоциям ребенка, презрительно именовалось «сюсюканьем». Эти родители растили несгибаемых борцов, мучеников. Видано ли, чтобы будущий герой «ныл», проявлял слабость? «А ты и на войне будешь скулить из-за разбитой коленки?»

Завтрашнему борцу надлежало стоически терпеть все, что бы ни приключилось – как тому **спартанскому мальчику**, который стоял по стойке «смирно» перед наставником в то время, как лисенок, спрятанный за пазухой, грыз его живот. Ребенок умер, не издав ни звука, на примере его поступка детей учили мужеству и стойкости…

Считалось достойным быть избитым «под шинелями» и, отказавшись выдать обидчиков, пойти в карцер. Почи-

тайте «Детство Темы» Гарина-Михайловского, «Республику ШКИД» Пантелеева и Белых! Пострадавший должен был не только в одиночку претерпеть насилие однокашников, но затем получить наказание и от преподавателей – уже за укрывательство. Что же удивительного, что мы выросли со страхом «ябедничать», с привычкой «самим решать свои проблемы»? Решить которые довольно трудно 13-летнему подростку, столкнувшемуся с травлей…

Такие родители учили «давать сдачи», «бить, чтобы неповадно было», то есть агрессивно отстаивать себя. В то же время стыдили «жадин», требовали «делиться», в воспитательных целях у ребенка могли забрать и передарить любимую игрушку. А еще – «сам погибай, а товарища выручай». Вот и выросло поколение самоотрицающих, жертвенных, бесконечно услужливых, без приглашения лезущих в самое пекло людей – с одной стороны, и жестко потребляющих – с другой.

…В те годы люди много работали, восстанавливали страну после войны, строили развитой социализм. Декретные отпуска были короткими, и нередко в самом нежном возрасте младенец оказывался в яслях, среди десятков таких же «живых свертков», на попечении одной-двух нянь, которые – в лучшем случае! – успевали перепеленать детей. Разумеется, в такой обстановке малыши переживали весь ужас депривации. Но тогда об этом не думали. Считалось, что младенец ничего не понимает и не помнит, его нужно лишь накормить,

прикрыть наготу да сменить пеленку. По сути, детей растили как животных.

«Только в 1946 году доктор Бенджамин Спок в своей книге «Ребенок и уход за ним» выдвинул идею, что чувства и личность ребенка имеют такое же важное значение, как его физическое благополучие и дисциплина. Предыдущие поколения заботились о послушании детей и считали его золотым стандартом их развития, и мало думали о поддержании в детях чувства эмоциональной защищенности и заботе об их индивидуальности. Старые принципы воспитания зачастую сводились к тому, что детей должно быть видно, но не слышно», – пишет Линдси К. Гибсон.

Да, от детей требовали послушания и «неотсвечивания». Хороший ребенок должен был быть «удобным». Он ничего не просит, всегда радует родителей и не дает им ни малейшего повода для огорчения. Хорошего ребенка можно по настроению покатать на ноге, подарить кулек карамелек – а потом привычно отодвинуть. Интересы взрослых были в безусловном приоритете, дети существовали как безгласные «приложения».

Люди тогда жили кучно, в коммуналках, личного пространства почти не было, понятия о границах были слабые и разве что интуитивные, вся жизнь была на виду. Вот почему мнение «княгини Марьи Алексевны» было архиважным. Люди боялись доносов, общественного порицания, из-

гойства, поэтому состояли с социумом, по сути, в созависимых отношениях.

Слово «Я» было почти неприличным. Любой, кто смел заявить о своем несогласии с мнением большинства, о желании или нежелании что-то делать, мог столкнуться с обвинениями в том, что он «единоличник», «идет против коллектива». Наверно, единицам удавалось выйти из такой мясорубки с неповрежденной личностью.

Время требовало грандиозных достижений, поэтому был силен дух соревновательности, которым невольно пропитывались все сферы жизни. Стать победителем социалистического соревнования. Попасть на доску почета. Быть принятым в пионеры в первую смену.

Нас призывали «быть достойными» кого-то – космонавтов, героев, передовиков, то есть людей исключительных качеств. Мы должны были равняться на этот социальный идеал. Кто-то изо всех сил тянулся к нему, но большинство, понимая, что он недостижим, приучалось лицемерно подменять содержание формой, а себя настоящего – Ложным Я.

Многие родители считали своими обязанностями накормить и одеть детей. Заниматься «душой» – об этом и не думали. Дать знания, расширить кругозор – в основном это делегировали школе и кружкам. До сих пор некоторые родители ждут от школы, что она будет «воспитывать» их ребенка.

Физические наказания были нормой. Считалось, что это приучает к дисциплине, что удержать ребенка от плохих по-

ступков можно лишь страхом перед наказанием и болью.

Теперь сплюсуем и посмотрим, каким формировался среднестатистический характер наших родителей.

– Терпи и не ной: жертвенность, самоотречение, переходящее в мазохизм.

– Не «якай»: поменьше думай о том, кто ты есть и чего хочешь. Индивидуальность – это плохо. Забудь о себе, думай о других. Думать о себе – это эгоизм.

– Будь достойным кого-то: «планка» уже поставлена, тянись к ней, а о собственных планках не думай.

– На тебя смотрят люди, не опозорься: страх ошибки, стыд «разоблачения» и осуждения, жесткая оглядка на мнение других, конформизм, стадное чувство.

– Все вокруг колхозное: у тебя нет ничего своего, ты человек без границ.

– Не докучай, не огорчай, не отсвечивай: недоразвитая и обрубленная эмоциональность, страх близости, неумение и стыд просить о помощи.

– Будь лучшим: соревновательность, неумение радоваться своим достижениям и уважать себя за них, сравнивание себя с другими, зависть.

– Кто сильнее, тот и прав: подчиняйся каждому, кто сильнее и старше. Сам стремись стать таким, чтобы подчинялись уже тебе.

Все это в совокупности и есть нарциссическая организа-

ция личности. Кто-то еще удивлен тому, что мы живем в эпоху нарциссизма?

…А дальше гонка за достижениями усилилась. Началась вундеркинд-истерия. Быть отличником с примерным поведением, заниматься в кружке авиамоделирования и заседать в учкоме стало уже недостаточно. Ведь вон какие ребята есть, всего 12 лет – а уже мировая известность, гастроли, интервью! Такими можно по-настоящему гордиться, а хорошей успеваемостью уже никого не удивишь…

И родители бросились искать в чадах зачатки гениальности, исключительности, настраивая их на выдающиеся достижения. Под колеса вундеркинд-истерии попала и Полина Осетинская, которая пишет о тех временах:

«К тому моменту страна уже гордилась Евгением Кисиным, на подходе к славе были юные скрипачи Вадим Репин и Максим Венгеров, сочиняла стихи Ника Турбина. Начиналась вундеристерия. Друг за другом штамповались передачи о выдающихся достижениях ребят, которых закаливали зимой в проруби, или с годовалого возраста сажали на шведскую стенку, или рожали в воде. Повсеместно родители искали следы гениальности в сыновьях и дочерях, ибо новое веяние гласило: нет бесталанных детей, есть бестолковое раскрытие их способностей. Наш с отцом тандем укладывался в своего рода соцзаказ, возникший непроизвольно, но набиравший обороты как главная задача пятилетки.

(…)

Если вы зайдете в специальные музыкальные школы, где выращивают лауреатов, то вы увидите огромное количество психологически искалеченных детей, которых родители уже к 12 годам так выжали, что они просто не могут играть».

Разумеется, не все родители бросились взращивать гениев. В здоровой форме это выразилось в том, что к способностям, интересам детей стали проявлять больше внимания, начали заботиться не только об одетости-обутости. Наверно, это было связано и с тем, что у людей вырос достаток, речь о физическом выживании уже не шла, появилась возможность подумать и о «душе». Но лишь в последние десятилетия или даже годы мы активно, как никогда, заговорили об уважении к личности и чувствам ребенка.

…В наши задачи не входит распутывание всех травм плохих родителей – каждый случай типичен и уникален одновременно, но мы не психотерапевты, а они не наши пациенты. На мой взгляд, емкий ответ на вопрос, почему они такие, дает Линдси К. Гибсон:

«Мои наблюдения и клинический опыт показывают, что многие из них эмоционально закрылись, когда сами были детьми. Исследуя историю своей семьи, многие клиенты вспоминали, что в детские годы их родители часто чувствовали себя несчастными и испытывали напряжение. В се-

мейной истории сплошь и рядом всплывают злоупотребление алкоголем и наркотиками, покинутость, потери, жестокое обращение, травмирующий опыт, связанный с иммиграцией. Все это предполагает, что наши родители выросли в атмосфере утраты, боли и изоляции. Многие люди рассказывали, что хоть они и чувствовали, что с ними плохо обращались, это не идет ни в какое сравнение с историями, которые родители рассказывали им о своем тяжелом детстве.

Похоже, родители многих моих клиентов никогда не имели тесной эмоциональной связи с родителями, не получали от них поддержки и, чтобы пережить собственное эмоциональное одиночество в детстве, возвели прочные защиты».

…Безусловно, наши родители стали холодными, требовательными и жестокими не от хорошей жизни. Однако лишения, которые они пережили, не дают им права вымещать свою боль, злость, неудовлетворенность на детях, которым почему-то вменяется обязанность их понимать и бесконечно прощать. Об этом поговорим в четвертой главе, а пока вернемся к нам самим и обсудим, с каким багажом из токсичных семей мы вышли во взрослую жизнь.

Глава 3
Тогда считать мы стали раны…

Девять десятых людей, с которыми мы встречаемся, являются тем, что они есть, – добрыми и злыми, полезными и бесполезными – благодаря своему воспитанию. Именно оно и создает большие различия между людьми.
Джон Локк, философ

Мать, которая надлежащим образом любит своего ребенка, снижает в нем своими вознаграждениями и подкреплениями интенсивность будущей потребности в любви, уменьшает вероятность поисков ласки, готовит его к тому, что он не будет отчаянно цепляться за мать. Нет лучшего способа научить ребенка повсюду искать любовь и страстно желать ее, чем частично лишить его любви.
Абрахам Маслоу, психолог

Быть особо невезучим – еще один способ постоянно ощущать собственную важность.
Альфред Адлер, психолог

«Мне 32. Дочь токсичных родителей. Мне часто снятся кошмары. Есть профессиональная неуверенность, синдром выученной беспомощности, ощущение потерянности, неуверенности, тревоги.

Я великий прокрастинатор и перфекционист.

Мое привычное состояние – создавать и поддерживать созависимые отношения. Я часто впадаю в роль жертвы или спасателя, потому что мне так привычно. У меня размытые границы. Я только недавно осознала, что не умею защищать себя от слова «совсем». Состояние уязвимости – мое привычное. У меня огромное количество вины. Я только сейчас учусь злиться. У меня с детства запрет на проявление злости, возмущения, обиды. Меня учили быть хорошей, удобной».

Из письма читательницы

А теперь вернемся к тому, с чего начали книгу. Как вы чувствуете себя сейчас, став взрослыми? Полет нормальный или?..

…Когда ребенка отвергают и унижают люди, призванные его оберегать и защищать, он растет всесторонне травмированным и… очень зависимым от одобрения извне. «Заслуживающее» поведение входит в автоматизм, жизнь человека становится подчинена поиску одобрения – в первую очередь родительского, а далее – и окружающих, в которых он видит родительские фигуры.

Например, немало взрослых женщин «отпрашивается» у мужа на встречу с подругой или не может сменить работу, потому что он «не разрешает». Или мы сжимаемся от страха каждый раз, когда шеф не в духе – а вдруг уволит. Даже

если вчера нам дали премию, даже если нам не раз говорили о незаменимости, этот страх не изжить. Потому что внутри мы по-прежнему маленькие испуганные дети, жизнь которых зависит от того, сможем ли мы угодить взрослым.

И сколько бы лет ни было человеку, каковы бы ни были его достижения, как бы высоко его ни оценивали другие люди, он так же, как и в детстве, чувствует себя перед мамой и папой как кролик перед удавом, хотя проявлять это может по-разному: «радовать» их, подавать поводы для гордости – или, наоборот, делая все, чтобы разочаровывать их. Ма, ты хотела, чтобы я был чинным землевладельцем с солидным капиталом? А я поеду в Париж, буду «праздным, как жаба» и стану вести себя максимально непотребно![28]

Примечательно, что эти стратегии могут сменять друг друга на протяжении жизни, но обе они говорят о сильной зависимости ребенка от родителя.

…Последствия родительского абьюза могут быть очень масштабными, ежечасно отравлять нашу жизнь и в перспективе – разрушать ее. Вот эти последствия:

– Эмоциональное одиночество, устойчивое ощущение, что твои чувства и мысли убоги, уродливы – «и радость, и муки, и все там ничтожно», поэтому их нельзя никому открывать.

[28] Речь об Артюре Рембо.

– Страх сближаться с людьми, привязываться к ним – ведь обязательно предадут, плюнут в душу, разлюбят. Во-первых, кто я такой, чтобы кому-то нравиться? Нет, это не для меня, это для других – умных, привлекательных, что-то собой представляющих. Во-вторых, верить никому нельзя, все носят маски белых и пушистых, а на самом деле…

– Вместе с тем – огромные ожидания от окружающих, на которых травмированный человек смотрит с надеждой: ну где, где тот, кто согреет любовью, примет, поймет, к сердцу прижмет и «сделает счастливым»? Он идеализирует людей, но быстро разочаровывается и ищет другого, на кого бессознательно возлагает обязательства, которые не могут быть выполнены…

В то же время человек, не умеющий и боящийся привязываться, не умеет принимать растущей привязанности другого. И тут снова возникает парадокс: страстно желая быть любимым, оцененным, он при встречном движении другого человека отгораживается от него стеной бесчувственности, неприятия. Он не верит в стабильность этой привязанности, у него нет такого опыта, он не знает, что так вообще бывает.

– Неумение чувствовать. Человек не понимает процессов, творящихся в его душе. Он не различает многих эмоций и уж тем более их оттенков. Неумение чувствовать сопря-

жено со страхом чувствовать – это непривычно и… неожиданно больно, ведь смутно оживляет в памяти какие-то давние, неприятные, невыносимые события… нет-нет, скорее закрыть эту дверцу на два замка и еще на засов! В результате мы видим тех самых вечно позитивных девочек с локончиками, цветочками и бабочками. Они живут в мире выдуманных эмоций, потому что настоящие отморожены.

– Умаление себя, пренебрежение своими желаниями, привычка задвигать их подальше, при этом – специфическая чуткость к вибрациям окружающих.

– Неотвязная вина перед родителями – до полного растворения в их обслуживании, ведь «мы перед ними в неоплаченном долгу» и «они столько для меня сделали». Вина за то, что хочется и самому быть счастливым и жить полной жизнью. Но как можно, если родители так несчастны? Поэтому не пойду в театр – поеду читать папе газету вслух. Откажусь от работы с командировками – маме постоянно требуются свободные уши для выслушивания ее горестных монологов и «охренительных баек». Но дело в том, что притязания таких родителей бесконечны, угодить им – невозможно.

«Даже если у детей есть возможность дать родителям по максимуму, тем всегда будет мало. Они не умеют радоваться сами и не дают радоваться ребенку. Купи такой маме квартиру – и будешь до конца жизни виноват в любом неудобстве или неприятности, которая в этом доме случится. Тру-

бу прорвало, в лифте застряла, ногу на улице подвернула – во всем обвинят ребенка, ведь всех этих несчастий не было бы, если бы он не подарил квартиру», – поясняет психолог Наталья Рачковская.

– Отвращение к себе. Изматывающий стыд за себя, такого несуразного, нелепого, никчемного, «хуже всех». Непременно «хуже всех»! Не в середке, не в «замыкающей тройке»…

– Чувство отверженности, изгойства среди людей, которые живут иначе.

– Страх неуспеха или… успеха, который кажется случайным, незаслуженным, недостаточным… а в итоге горьким и ненужным.

И это далеко не все, что испытывает выросший ребенок токсичных родителей. При этом нужно понимать, что все эти состояния проявляются комплексно. Например, если вас одолевает перфекционизм, то вам будет трудно полноценно реализоваться в профессии и быть счастливым в отношениях. Также это отразится и на вашем физическом здоровье.

Давайте поговорим о последствиях родительского абьюза.

Нереализованная сепарация

«Вот и закончилось детство…» – подумал Славик, когда пенсию принесли не только маме, но и ему самому.
Невеселый анекдот

Цель воспитания – научить наших детей обходиться без нас.
Эрнст Легуве, писатель

«Куда ж ты, маленький? Мир полон бед!» —
«Ах, мама-маменька, я уж не маленький,
Ах, мама-маменька, мне много лет».
Из песни на стихи Анатолия Поперечного

Став физически взрослым, ребенок токсичных родителей так и не становится самостоятельной личностью. Психологи называют это незавершенной сепарацией. Слияние с родителями жизненно необходимо младенцу, но по мере взросления он все более и более отделяется от них – сначала в мыслях, желаниях, чувствах, а постепенно и во всех сферах жизни. Самостоятельность нормально развивающегося семилетнего – выбирать себе занятия по вкусу и первых друзей, отказаться от неприятного блюда, спонтанно выразить искренние радость, досаду, привязанность. Самостоятельность восемнадцатилетнего – выбрать будущую специальность, круг

общения, стиль одежды, начать зарабатывать деньги.

Почему же дети токсичных родителей не могут сделать эти закономерные шаги и выйти из-под разрушающего влияния? Дело в том, что в них изначально подавили способность думать своей головой, доверять своим мыслям и чувствам. Вот и вырастает взрослый – «не рассуждающий», принимающий за истину любое мнение, особенно если слышит его регулярно, не способный и боящийся мыслить. Родителям этого и нужно, чтобы… всегда оставаться родителями в искаженном смысле – довлеющими, контролирующими, стыдящими, использующими фигурами. Поясняет Сьюзен Форвард:

«Родители, которые наедине с собой чувствуют себя хорошо, не нуждаются в том, чтобы контролировать жизнь взрослых детей. Но неадекватные родители функционируют на почве глубокой неудовлетворенности собственной жизнью и страха быть покинутыми. Для них независимый ребенок – это как остаться без руки или без ноги.

По мере того как ребенок взрослеет, для отца или матери становится все более насущной и важной задача сохранить те рычаги влияния, которые заставили бы ребенка оставаться зависимым. Как результат очень часто мы видим, как взрослые дети контролирующих родителей плохо представляют себе собственную идентичность. Им трудно видеть себя существами, отдельными от родителей.

Во всех семьях родители контролируют детей до тех пор, пока те не становятся способными сами контролировать собственные жизни. В здоровых семьях такой переход осуществляется чуть позже подросткового возраста, в дисфункциональных семьях эта сепарация откладывается на годы, иногда на всю жизнь. Она сможет осуществиться только тогда, когда взрослый ребенок четко обозначит для себя необходимые изменения, которые позволят ему стать хозяином собственной жизни».

То, что социум часто интерпретирует как родительскую любовь, часто оказывается формами созависимости, когда дети и родители всю жизнь существуют в патологическом симбиозе. Вот почему 40-летний мальчик бросает очередную подругу – она маме не понравилась. Вот почему 50-летняя девочка готова ползком ползти в субботу в пять утра к маме на дачу – потому что она «хорошая дочь». Не происходит своевременного разделения родителей и детей, и взрослый по паспорту человек остается психологическим ребенком, который заводит уже своих детей…

И таких людей вокруг нас большинство. Думаю, в этом и кроется причина многих социальных проблем: преступности, дефицита хороших сотрудников, алкоголизма, депрессий, повсеместной агрессии. В какую проблему ни ткни, не ошибешься.

«Нередко токсичные родители обрубают попытки сепара-

ции на корню в подростковом возрасте, а то и раньше. Сделать это очень просто. Вместо постепенной здоровой сепарации, когда ребенку шаг за шагом в соответствии с возрастом передается ответственность, токсичный родитель действует по принципу: «Все или ничего». Стоит только ребенку проявить самостоятельность, такой родитель кричит: “Ах так, значит, ты уже взрослый? Ну так и живи самостоятельно, а у нас помощи не проси”. После этого родители могут повесить замок на холодильник, перестать выдавать деньги на необходимые расходы, а то и вовсе выставляют ребенка за дверь.

А поскольку ребенок еще физически, морально и юридически не созрел для самостоятельной жизни, то такое поведение родителей создает в его голове прочную связку: самостоятельность = отвержение = смерть. Во взрослом возрасте такому человеку будет трудно не только отделиться от родителей, но и вообще проявлять самостоятельность и инициативу где бы то ни было. Ни о какой реализованности в жизни, карьере, бизнесе речи не идет», – пишет психолог Наталья Рачковская.

…Итак, в нормальных семьях сепарация происходит сама собой и постепенно. Да, подросток или даже студент живет с родителями, они содержат его и заботятся о нем, ведь он еще не взрослый в полном смысле этого слова. Но в его душе подготовляется база, чтобы в свое время отделиться от родителей во всех смыслах: научиться самому принимать не

некоторые, а все решения, заботиться о себе, обеспечивать себя. Можно сравнить этот процесс с отчаливанием судна. Сначала отданы швартовы, потом между причалом и кораблем появилась узкая полоска воды, затем она становится все больше, и вот судно выходит в свободное плавание.

Меж тем, в таком, естественном, виде сепарация детей проходит лишь в редких семьях.

«По правде говоря, большинство взрослых людей в той или иной степени продолжают так или иначе путаться в родительских сетях. Очень мало тех, кто на вопрос о том, могут ли они полностью самостоятельно мыслить, действовать и чувствовать, категорически ответят "да" не соотнесясь ни в какое мгновение с ожиданиями родителей», – пишет Сьюзен Форвард и тут же делает важную ремарку:

«На самом деле в случае здоровой семьи такая ситуация до определенной степени является положительной. Она позволяет создавать и поддерживать в человеке чувство принадлежности к семье, единения с ней. Однако, даже в случае здоровых семей, такое влияние не должно заходить слишком далеко».

Действительно, уважая и любя родителей, мы можем и в 25, и в 50 лет интересоваться их мнением. При этом соглашаться с ними полностью, частично или не соглашаться вообще, ведь мы уже давно принимаем решения сами и не боимся этого, а наоборот, наслаждаемся своей самостоятельностью и свободой.

А родители, в свою очередь, не будут давить на нас своей правотой, отметать наш опыт как не стоящий внимания, внушать вину за «непочтительность». Они не сочтут оскорблением, если, выслушав их, мы поступим иначе, а нам не придется выкручиваться. По мере накопления жизненного опыта мы окончательно переходим в общении с родителями в плоскость «взрослый – взрослый», сохраняя взаимный интерес и чувство общности.

…Нередко сталкиваюсь с тем, что некоторые, и даже психологи, упрощенно трактуют сепарацию как уход из родительского дома и переход на самообеспечение. Тому, кто живет с родителями, автоматом ставится диагноз: незавершенная сепарация.

Ах если бы все было так просто, и мы могли бы сепарироваться, сняв в 18 лет комнатушку и устроившись работать! Но в том-то и дело, что сепарация не означает физический уход от родителей. Можно в 16 лет уехать за тысячи километров, стать финансово самостоятельным, но по-прежнему оставаться в созависимости с мамой и папой, а можно жить в одной квартире и быть автономным человеком.

Сепарация – это уход не столько ОТ родителей, сколько К себе. Чтобы качественно сепарироваться, нужно психологически повзрослеть. Чем больше вы созреваете как личность – тем больше между кораблем и берегом полоска воды. Вер-

но и обратное: если ты не созрел, то сепарироваться не сможешь, даже если переедешь на другой конец земного шара. Такая «сепарация» больше напоминает подростковый побег, первый протест против родительского насилия, который в большинстве случаев завершается возвращением домой.

«Мой первый побег из дома случился в 15. Решила попробовать переночевать у бабушки, а она заголосила: “Ах ты шалава такаааааа!” Схватила трусы и стала лупить меня по лицу. Я выбежала из квартиры и в этот же вечер оказалась у очередного извращенца-деда. Он часто предлагал нашей компании малолеток какую-нибудь помощь за «пощупать». Пережив у него неприятную ночь, я решила возвращаться домой. Мать встретила многочасовыми издевательствами, демонстрировала, как поступают с проститутками, порывалась тушить мне “бычки” об тело и пыталась пропихнуть в рот презерватив. Накануне своего 16-летия я нашла жилье и навсегда ушла из этого страшного дома».

Я бы не считала сепарацией ранний уход из родительского дома. Нередко дети абьюзеров делают это при первой возможности. Распространенный вариант такого побега – ранний брак. При этом девушка может понимать, что это не лучший кандидат в мужья, но бросается из огня да в полымя. В то время, когда дети из здоровых семей спокойно оканчивают школу, поступают в вуз, их сверстники, сбежавшие из токсичной семьи, выживают: сидят впроголодь, перебивают-

ся случайными заработками, вынужденно терпят плохое обращение. А нередко к этому времени девушка уже становится матерью и срывает злобу на ни в чем не повинном ребенке…

Другой драматичный вариант развития событий – вчерашний подросток, уйдя от родителей, сталкивается с серьезными лишениями. Даже работая, он не может зарабатывать столько, чтобы ему хватило на аренду жилья и пропитание. Стремясь увеличить доходы (отнюдь не из алчности!), девушки и парни могут вовлекаться в проституцию, криминальные схемы…

…Окончательной сепарацией можно считать такое состояние, когда родительские установки не влияют на ваши решения, когда вы строите жизнь так, как считаете нужным, даже если это не соответствует представлениям мамы и папы.

Вы вступаете в брак, когда хотите и с кем хотите. Или не вступаете.

Рожаете одного, семерых или вообще не рожаете.

Меняете места работы, сферы занятости.

Проводите досуг, как вам нравится.

Тратите свои деньги, на что хотите.

При этом вы не чувствуете себя виноватым, «непутевым», не стремитесь «угодить», подать очередной повод для гордости. Вы можете общаться с родителями близко и вовлеченно, отстраненно и формально, не общаться вовсе – в любом

случае у вас будет своя голова на плечах.

…Когда повзрослевший ребенок плохих родителей пытается впервые проявить свою волю, это нередко выглядит не как зрелое решение, а как протест. По мнению Сьюзен Форвард, такое поведение – точно так же как и покорное – говорит о зависимости от родителей. Человек психологически не готов к отделению от родителей, стихийно бунтует, после чего его «загоняют в стойло» манипуляциями.

«Когда Фред решил провести Рождество на лыжном курорте вместо семейного ужина, он пытался быть индивидом, освободиться от семейной системы. Этим он выпустил джинна из бутылки. Его мать, братья и сестра обращались с ним, как с монстром, который украл у них Рождество, и спустили на него лавину обвинений. Вместо того чтобы проводить время со своей девушкой, катаясь на лыжах, Фред сидел в гостиничном номере, нервно схватившись за телефон, отчаянно пытаясь извиниться за горечь, которую, если верить его родственникам, он им принес.

Когда Фред попытался сделать что-то необходимое лично ему, члены семьи ополчились против него. Так он превратился в общего врага, который угрожал семейной системе. Будучи сильно привязанным к семье, Фред быстро вернулся обратно в загон, подгоняемый чувством вины. В подобных семьях бóльшая часть идентичности ребенка и его фальшивого чувства безопасности зависит от того, насколько он чувствует себя частью семьи».

Как видим, клиент Сьюзен Форвард не сепарировался от родителей, хотя и пытается уже поступать по-своему. Пока его зрелости хватает на то, чтобы иногда следовать своим решениям, но не на то, чтобы считать себя имеющим на это право и отвергать манипуляции семьи.

…Гиперопекающие родители опутывают детей сетями совершенно излишнего сервиса, усугубляя их *выученную беспомощность*.

«Когда мы только познакомились с будущим мужем, он, 22-летний, живущий отдельно парень, раз в месяц возил к маме стирать свою одежду. А она жила в деревне, и воду им привозили в цистернах, к которым нужно было тащиться к черту на кулички со своей тарой. Каково в таких условиях стирать? Но стоило ему сказать: мам, я живу в городе, в квартире с водопроводом, у меня есть стиральная машинка, как она принималась возмущаться или обижалась. И он снова вез ей белье, а она "убивалась" на стирке.

А потом, когда мы уже поженились, он как-то раз при ней пол помыл. Так она мне заявила: "Еще раз увижу твоего мужа со шваброй, я ее сломаю".

Я замечала: он от нее приезжает и становится совершенно беспомощным. Встал из-за стола и пошел, ни тарелку, ни крошки не убрав. Потом "отходил" и вновь начинал что-то делать по дому… до следующей поездки к маме».

«Когда родители развелись, мама не подавала на алименты. Первое время отец иногда привозил деньги и продукты, но потом бабушка (мамина мама) запретила отцу давать деньги моей матери, аргументируя это тем, что она транжира и деньгами распоряжаться не умеет. Она сказала, чтобы он отдавал деньги ей, а она будет выдавать и контролировать, куда они уходят. Мы жили впроголодь, а бабушка копила алименты и время от времени отстегивала с барского плеча то на ремонт, то на поездку в отпуск».

Такие родители нередко диктуют детям, с кем им создавать семью или вовсе запрещают это делать.

«Брак сына представляется контролирующим родителям как большая угроза, а в супруге они видят конкурента за его любовь. Это приводит к жутким баталиям между родителями и супругой, в которых взрослый сын оказывается под перекрестным огнем, раздираемый противоречивыми чувствами верности одной и другой стороне. Некоторые родители накидываются на отношения сына с критикой, сарказмом и предсказаниями провала. Другие отказываются принять жену сына или ведут себя так, будто ее не существует. Некоторые начинают настоящее преследование. Неудивительно, что эти тактики наносят такой вред, что вскоре брак окончательно расшатывается», – пишет Сьюзен Форвард.

Но, даже «отпустив» ребенка в брак, такие родители не собираются терять над ним контроль. Иллюстрация из жиз-

ни – патологическая привязанность Елизаветы Арсеньевой, бабушки Лермонтова к своей дочери Марии, матери поэта.

…Когда 17-летняя Мария и небогатый помещик Юрий Лермонтов полюбили друг друга, Арсеньева согласилась благословить их на брак только при условии, что молодые останутся жить с ней в ее поместье Тарханы. Чтобы усыпить бдительность будущего зятя, Арсеньева пообещала, что передаст ему управление имением. Однако верховодила в Тарханах по-прежнему она, а дочь и зять стали при ней, по сути, приживалами.

Арсеньева повязала их и экономически. Почву для этого она подготовила загодя: после смерти мужа основную часть его наследства записала на себя. В качестве приданого за дочерью она выдала Юрию Петровичу вексель на 25 тысяч. Но вексель – это не наличные. Вот и жили молодые на территории матушки и в полной финансовой зависимости от нее. Конечно, при таком раскладе Арсеньева могла крутить ими, как ей вздумается. Факты здесь и далее привожу по книге Елены Егоровой «Детство и отрочество Михаила Лермонтова», получившей одобрение лермонтоведов.

«Марию очень тревожат трудные отношения мужа с Елизаветой Алексеевной. Почему мать так холодна и придирчива к ее мужу? Он-то уж, кажется, во всем ей уступает: переехал в Тарханы, после свадьбы не стал настаивать на получении приданого. А оно немаленькое.

Но куда хуже бесконечные сплетни об изменах супруга с горничными и служанками. Маменька постоянно твердит об этом. Как ей не доверять? А верить не хочется. Муж по-прежнему нежен, внимателен к Марье Михайловне и сыну, не скупится на слова любви, а она боится обидеть его своими подозрениями, только втайне плачет. Неужели ее любимый Юра изменяет ей с дворовыми девками? Вряд ли…

Это очень расстраивало Марью Михайловну, доводило ее до слез. Она простудилась, слегла в лихорадке с кашлем и сильной головной болью. Однажды она сильно закашлялась и, вытирая рот платочком, испугалась, увидев кровь».

Вот так «любящая» мать держала дочь в постоянном стрессе и довела ее до чахотки. Но Арсеньева не остановилась и тогда. Нимало не заботясь о чувствах больной Марии, она продолжила терзать ее клеветническими рассказами про измены мужа. После очередного разговора с матерью Мария плакала и писала стихи о несчастливой любви и скорой смерти. Так оно и произошло…

Из подобных созависимых отношений и вытекают полуанекдотические, а на самом деле жизненные, и оттого еще более чудовищные, ситуации, когда мать ложится третьей в постель к сыну с женой или в любой момент врывается к ним в комнату. Поведение такой матери подчинено утверждению своего главенствующего влияния на сына. Оцените «клини-

ку» диалогов в «Грозе» Островского:

«Кабанова. Может быть, ты и любил мать, пока был холостой. До меня ли тебе; у тебя жена молодая.

Кабанов. Одно другому не мешает-с: жена само по себе, а к родительнице я само по себе почтение имею.

Кабанова. Так променяешь ты жену на мать? Ни в жизнь я этому не поверю.

Кабанов. Да для чего же мне менять-с? Я обеих люблю.

Кабанова. Ну да, да, так и есть, размазывай! Уж я вижу, что я вам помеха.

Кабанов. Думайте как хотите, на все есть ваша воля; только я не знаю, что я за несчастный такой человек на свет рожден, что не могу вам угодить ничем».

Только вдумайтесь: мать ревнует сына к жене, точно женщина любимого мужчину! Надо находиться в психологическом инцесте с сыном, чтобы видеть в его партнерше соперницу. Ведь это совершенно разные типы отношений, как и пытается втолковать матери Тихон.

…Времена Островского прошли, но Тихонов Кабановых и сейчас пруд пруди. Героя одной из историй, рассказанных мне читателями, настолько сильно контролировал весь семейный клан, что ему так и не случилось повзрослеть и… начать жить. Ведь разве можно назвать жизнью амебоподобное существование, когда ты вообще ни о чем не думаешь, ничего не хочешь, ничего не решаешь?

«Однажды к моему отцу на работу приехал отец Влада с предложением нас познакомить. До этого его семья собрала сведения о моей семье и лично обо мне. Далее мне позвонила сестра Влада и сказала, что ее брат хочет со мной познакомиться, но очень стесняется. Договорились о встрече.

На этапе между подачей заявления и свадьбой стало проскальзывать неприятное. Его родственники настаивали на исполнении всех ритуалов и традиций, очень пышной свадьбе, платьях конкретного цвета и фасона и даже цвете моих волос. А свадьбу хотели как можно скорее, поскольку беспокоились о том, что ему приходится… ездить ко мне по вечерам аж за девять километров!

Также мы с мамой проглотили, как "коллективный разум" нас отчитал за то, что "дитя нарядилось и приехало с цветами делать предложение", а ему не накрыли стол, не устроили праздник. "Дитя" при этом сидело молча.

Ясно, что его семейство настаивало на проживании вместе с ними. Я была против, но его мать и сестра изобразили такую обиду, будто я им не доверяю, что я согласилась на их условия.

После свадьбы началось. Его мама комментировала каждый мой шаг, взгляд, действие, выражение лица, не говоря уже про прическу, одежду и что соседи про меня сказали. По мнению высказавшихся жителей деревни, прическа на второй день свадьбы была плохая, куртка, в которой я как-то шла, коротка (тут же мне купили новую) и мне надо делать

завивку.

Еще пару раз было обсуждение меня на общем собрании их родственников. Меня уговаривали повлиять на своих родителей, может, даже обманом, давя на жалость, чтобы они давали мне на семью побольше денег. Мне внушали, что если муж меня бросит, то он себе быстро новую найдет, а я уже порченая разведенка и навсегда останусь одна.

На другом общем собрании мне предъявили обвинение в том, что я недостаточно старалась завоевать мужа, позволяла себе ходить по дому без улыбки и с хвостиком на голове, в то время как надо было транслировать непрекращающуюся радость по любому поводу и ходить с "ракушкой" или хотя бы сделать завивку и ходить с распущенными.

Я предлагала мужу отселиться и жить самостоятельно. Ведь мы оба работаем, проживем как-нибудь. Я еще любила его и думала, что Влад неплохой, а просто внушаемый. Но на семейном совете меня обвинили в том, что я хочу дитя оторвать от семьи. Он опять молчал.

Развелись по обоюдному согласию. Мать с сестрой составили текст заявления, а он его отвез куда надо. Влад через несколько месяцев женился снова на той, кого ему выбрали мать и сестра».

Бывает, что токсичные родители с ножом к горлу требуют брака и рождения внуков. Мой читатель, давно живущий в столице, в 29 лет приехал к матери на три недели в свой

провинциальный городок и услышал ультиматум: за это время выбрать невесту и подать заявление. Ему представили нескольких девушек, и он, не посмев протестовать, сделал предложение одной из них. О любви речи не шло, ведь нельзя полюбить, зная человека всего пару недель.

Через месяц была свадьба. Меж тем в столице у него была женщина, с которой он встречался несколько лет. Но поскольку мать ее «не рассматривала», то и он не осмелился ей перечить, и вернувшись из отпуска женихом поневоле, просто перестал ей звонить! Сейчас ему под 60, но он до сих пор с сожалением вспоминает о ней.

Бывает, что на нудеж родителей насчет замужества-женитьбы дети реагируют протестным одиночеством. Вот что рассказал Джонатан, пациент Сьюзен Форвард, который в свои 55 лет не был женат, но чувствовал, что упустил в жизни нечто важное.

«Моя мать одержима идеей женить меня. Я ее искренне люблю, но терпеть не могу проводить с ней время именно из-за этого. Она живет ради моего счастья, буквально душит меня своей заботой. Никак не могу стряхнуть с себя эту женщину. Она постоянно советует мне, как жить. Будь ее воля, она бы дышала вместо меня».

Форвард считает позицию Джонатана протестной:

«Он пытался избавиться от удушающего контроля и поэтому бунтовал и отвергал все, что предлагала ему мать, – даже то, что и сам мог бы желать, например брак. Для него

не поддаваться на уговоры матери стало настолько важным, что он отказывался от любых отношений с женщинами, которые, по его же словам, были ему необходимы. Ведя себя таким образом, он поддерживал иллюзию личной независимости, хотя было ясно, что потребность в бунте сильно превосходила его способность к свободному выбору».

Таким образом, и покорность, и протест, по мнению Форвард, говорят о том, что мы так и не стали отдельными от родителей личностями:

«Когда контроль со стороны родителей интенсивен, пугает нас, заставляет нас чувствовать вину и эмоциональную боль, мы, как правило, реагируем или капитуляцией, или бунтом. Обе эти реакции сворачивают процесс психической сепарации от родителей, хотя нам и кажется, что именно бунт означает отделение, переход к самостоятельности. Однако, если мы бунтуем, реагируя таким образом на поведение наших родителей, мы точно так же находимся под их контролем, как и в случае смирения и капитуляции».

…Словом, многие неправильные жизненные решения проистекают из-за незавершенной сепарации с родителями, когда вы слушаете не себя, а их – рабски ли повинуясь или бунтуя.

Например, Джонатан отказался от брака в пику контролирующей матери. Другие дети вообще отказываются от своей жизни под нажимом родителей. Моя читательница вышла замуж наперекор желанию отца, но ее сестру он твердо ре-

шил не «отпускать».

«Он взвалил на нее все то, что делала для него мама, пока не умерла. У сестры вообще не было личной жизни, после работы она бежала домой, в обеденный перерыв – тоже, поскольку отец настолько привык к обслуживанию, что даже не мог самостоятельно разогреть суп».

Принесение своей жизни в жертву, существование при ком-то в виде функции трудно расценивать как добровольный выбор человека, хотя навскидку он может выглядеть именно таковым. Вот отличная иллюстрация из Викентия Вересаева:

«У нее тысяча разных старческих болезней – эмфизема, миокардит, печень, колит. Дочь ухаживает за нею самоотверженно. Постарела, подурнела от забот и бессонных ночей. А старуха полна к ней злобой и желанием сделать ей больно. Спрашивает меня:

– Не можете ли вы меня устроить в больницу?

– В больницу? Зачем вам?

– Я тут очень всех стесняю, Вера только и думает, как бы от меня избавиться.

– Мама, да что ты такое говоришь!

– Да-а, да-а, я отлично вижу. Я чувствую, что я всем тут в тягость.

Все время точит дочь за то, что мало о ней заботится, что не любит матери. Если дочь выйдет на полчаса пройтись,

старуха встречает ее упреками, что она ее “бросила”. Ночью вдруг начинает звать спящую дочь:

– Вера! Вера!

– Что ты, мама?

– Я н-е с-п-л-ю!

Как, дескать, ты можешь спокойно спать, раз я не сплю. И часто говорит дочери:

– Когда я умру, совесть будет тебя терзать, что ты была со мною такая эгоистка. Я буду приходить к тебе во сне.

И дочь мне говорила:

– Как я все время чувствую себя глубочайшей преступницей и не могу убедить себя, что это у мамы только от старческого слабоумия! Я же ведь помню, какая она ко мне всегда была любящая и самоотверженная.

И все с трепетом ужаса повторяли:

– Не дай бог никому такой старости!»

А я бы сказала: не дай бог никому такой жизни, как у Веры! А престарелая мать как раз чувствует себя отменно: полностью поглотила и присвоила себе дочь. Бывает, ухаживая за такими родителями, дети быстрее их отправляются на тот свет…

Но и пережив родителя, человек часто бывает дезориентирован. Он понятия не имеет, как существовать без властной руки, без «поводыря». Его нет как самостоятельной единицы. Как жить? Для чего жить?

«После смерти матери Петя ушел в долгий запой с короткими периодами просветлений. Похоже, он чувствовал себя как трехлетний ребенок, который вдруг понял, что остался один в песочнице. Растерянный трехлетка с интеллектом, физиологией и внешностью взрослого мужчины…

Родственники, коллеги, знакомые искренне жалели так сильно горевавшего Петю. Когда деньги на выпивку закончились, он начал брать в долг у всех подряд. Пожилая соседка и сестра носили ему еду. Подруга матери Ольга Петровна, давняя замужняя любовница Пети, разрывалась на несколько фронтов – между детьми и внуками, Петей, который настаивал, чтобы она теперь жила у него и заменяла ему маму, – и одновременно пыталась прекратить его запои и гоняла от него "обнаглевших" соперниц.

Когда она уходила домой, он звал то меня, то другую девушку. Иногда мы занимались сексом всю ночь, а иногда он просто пил, рыдал, говорил, что ему страшно ночевать одному, и снова пил… "Ребенок" пытался окружить себя игрушками, чтобы спастись от постигшего его экзистенциального ужаса, а в роли игрушек неизменно оказывались близкие люди.

Сорвавшись, он начал скатываться в алкогольные пучины с ужасающей скоростью. Наверно, мать была единственным тормозом, который мог его хоть как-то остановить – и она же являлась самой любимой жертвой. А теперь все тормоза исчезли, шлюзы открылись, и трубы горели уже непрерывно,

как нефтяной факел. Деньги исчезли быстро, как и работа. Его и раньше выгоняли за пьянки несколько раз. С последней работы его уволили, когда он пропал на неделю без объяснения причин».

После смерти отца слетает с катушек и Парфен Рогожин из «Идиота» Достоевского. «Мальчик» дожил до 27 лет, рабски повинуясь суровому родителю, лишь время от времени вырываясь из-под контроля и пускаясь во все тяжкие. То напьется так, что валяется в канаве. То на деньги, выданные отцом, импульсивно купит бриллианты для неизвестной красавицы, увиденной на улице… И за этим неотвратимо следует «казнь». Такая привычная для Рогожина, на которую он ведет себя сам – видимо, ощущая свою огромную вину и плохость, но делегируя роль палача отцу.

Страх Рогожина перед кулаками отца, отсутствие всякого сопротивления, когда тот его избивает, – кроме импульсивных, совсем как у подростка, побегов, пьянства и растрат – поистине поразительны. С другой стороны, покорность побоям – как и «глотки свободы» – очень хорошо отражают садомазохистскую, самодеструктивную натуру Рогожина, привыкшего жить в ожидании наказания и ищущего способов наказывать самому. В такой среде он и не мог сформироваться иначе. Вот почему бесполезно недоумевать: «А как это он в 27 лет позволял отцу себя избивать? Мог бы давно уйти и не терпеть тиранию».

…При отсутствии сепарации родители продолжают врываться в жизнь детей, когда им заблагорассудится. Пусть даже дети живут отдельно – эти «ревизорро» всегда могут нагрянуть и открыть дверь своим ключом, обыскать шкафы, проверить качество уборки, заполненность холодильника. То и дело мне приходится слышать невообразимые истории, как свекровь выкинула «развратные» трусы невестки или вылила в унитаз приготовленные ею щи, поскольку они были «белые», а должны быть – «красные».

«Мой отец мог зайти ко мне в комнату, когда я переодеваюсь, меняю прокладку. И когда приехал в гости, вопреки моим протестам, вошел в комнату, где я кормила грудью малыша. Мог без предупреждения приехать в мое жилье (по документам, это его собственность, которой до 30 лет он меня шантажировал: не перечь отцу, и квартира будет твоей), когда я в постели лежу с парнем».

Моя читательница, раздельно проживая с матерью в одном частном доме, выдержала настоящую атаку, когда осмелилась поставить внутренний запор на своей двери. Пожилая абьюзерша страшно оскорбилась, когда как-то в полночь не смогла попасть на половину дочери!

От другой читательницы мать требует готовности принять ее звонок в любое время и слушать ее столько, пока не иссякнет поток красноречия. Спит ли дочь, работает ли, находится на совещании, печет блины – мать это не волнует. Она

уверена, что ради нее дочь обязана бросить все.

Читая такое, я все больше понимаю, отчего у многих людей такие специфические представления о личных границах.

Вот почему они говорят, что «дружба – понятие круглосуточное», – а это значит, что на правах друга человек может вломиться в вашу жизнь всегда, когда захочет.

Вот почему они способны позвонить пять раз подряд, если вы не отвечаете, а потом еще настрочить сообщение: «Почему не взял трубу?»

Вот почему они могут «устроить сюрприз», без приглашения заявившись в гости.

Распространенная форма нарушения личных границ – родители без вашего согласия рассказывают всем подробности вашей жизни: за кого вышли замуж, кем работает муж и сколько зарабатывает, почем вы купили квартиру, какие у вас проблемы со здоровьем.

«Моя мать готова каждому выложить про меня все-все. Если мне звонят на домашний, она тут же рассказывает, куда, во сколько и в какой одежде я ушла. Причем даже не спрашивает, кто мне звонит. Как-то выдала моей начальнице: «Она ушла к гинекологу, потому что до этого ходила в ванную, наверно, подмываться».

«Я вышла замуж и переехала в столицу, но не хочу, чтобы мою жизнь обмусоливали завистники. Но мою мать прямо не остановить! Сколько раз просила ее ничего обо мне никому

не рассказывать. Было несколько скандалов из-за ее длинного языка. Как-то она дала мой адрес бывшей приятельнице, с которой я порвала лет двадцать назад, и та заявилась ко мне в гости, "проездом". Раздает направо-налево мой телефон. А на все мои претензии – один ответ: "А что я такого сделала? Я тобой горжусь, поэтому и рассказываю про твои успехи. А ты перед людьми нос задираешь, и жизнь тебя за это накажет"».

…Запуганный и униженный с детства человек, на которого орут, обзывают тупицей и дубиной стоеросовой, которому запрещают «докучать» и вообще выражать эмоции, вырастает с практически парализованной способностью мыслить самостоятельно. Его голова напичкана родительскими установками – интроектами – искаженными представлениями о себе и о мире. Не умея и боясь думать самостоятельно, подвергать сомнению «аксиомы», человек живет под гнетом этих интроектов, слепо верит в них. Сьюзен Форвард называет их гласными и негласными убеждениями, и на этом я подробнее остановлюсь в четвертой главе.

«Сколько серьезных и даже судьбоносных решений мы принимаем, ориентируясь на мамин голос в голове. И чем токсичнее воспитание, чем больше родители давили авторитетом и душили попытки мыслить самостоятельно, тем больше интроектов живет в нас и управляет нашей жизнью. Самый простой пример: моя клиентка до 35 лет не могла на-

учиться вязать, хотя очень хотела, но каждый раз, принимаясь за дело, слышала в голове мамин голос: “У тебя руки не из того места растут”», – поясняет психолог Наталья Рачковская.

Вот почему полноценная сепарация невозможна без расчистки авгиевых конюшен в вашей голове.

…Незавершенная сепарация становится источником проблем и боли не только для самого выросшего ребенка, но и для его близких. Как-то на автограф-сессии ко мне подошла интеллигентная пожилая женщина и рассказала следующее:

«Мы с мужем прожили 40 лет, я любила его и считала, что он любит меня. Но вот умерла свекровь, и свекор потребовал, чтобы сын взял его к себе. Уточню: он не лежачий больной.

Мы с мужем оба работали, поэтому нанимали сиделок, но они долго не держались – у свекра тяжелый характер. В итоге все свалилось на меня. Я ушла с работы и оказалась наедине с бесконечными капризами свекра. За полгода превратилась в выжатый лимон и сказала мужу, что деда надо отселять, иначе я заболею.

Но муж отказался, сказал, что папа – это святое. А я получается никто, и мое здоровье, покой, работа ничего не значат? Я ушла. Прошло семь лет. Свекор умер, и муж вернулся ко мне. А я не нахожу в себе прежних чувств и не могу понять: я что, его разлюбила после 40 лет любви? Но почему?»

Потому что муж предал вас. Вы прожили с ним 40 лет, полагая, что вы как партнер – главный человек в его жизни. Но оказалось, что папа намного важнее. Такое положение вещей естественно для ребенка, но взрослея, он должен становиться все более автономной личностью, центром своей жизни.

Видимо, вы выросли в здоровой семье, и в положенный срок мама и папа естественным образом перестали занимать первое место в вашей жизни. Поэтому вам трудно понять, что ваш муж в свои 60 лет остался психологическим мальчиком, трепещущим перед властным отцом. Он так и не стал самостоятельной личностью, не сепарировался.

Сказать отцу «нет» – для него немыслимо. Легче отказаться от вас… да и от самого себя, если разобраться. Ведь папа стоит для него даже не на втором месте, которое в жизни взрослого человека принадлежит партнеру, – а на первом. То есть отец для него важнее… себя самого! Он себя ради него предает – что уж говорить о вас?

Незрелость вашего мужа – еще и в том, что он бросился «почитать» отца… вашими силами. Выходит, вы выбивались из сил ради свекра, чтобы… успокоить чувство вины мужа! Но на худой-то конец: в 60 лет трепещешь перед отцом – плати по своим счетам сам.

…Нельзя быть в отношениях с незрелым человеком и не разделить с ним груз зависимости от его родителей, не пострадать от его инфантильности. Послушаем еще одну исто-

рию:

«Моя свекровь говорила, что как было бы хорошо, если бы мы все жили вместе и она бы занималась домом и вносила в общий бюджет свою пенсию. И так мягко она стелила, что я сама же предложила мужу съехаться с его мамой.

Первые два месяца была идиллия. Она вставала в семь утра, чтобы мне перед работой блинчиков напечь. Мне было неловко, но она настаивала, чтобы я ее будила. Готовила мне завтрак, кормила, мыла посуду, провожала на работу, обнимая и перекрещивая. Почти всю домашнюю работу делала. Не подумайте, что я жила как барыня. Она просто вырывала у меня из рук толкушку для пюре, отталкивала от раковины, и я вынужденно уступала, ведь она говорила, что обидится, если я не послушаюсь.

А потом села на шею. Все обслуживание ее и ее сына легло на меня. А я вообще-то еще работала на руководящей должности и к такому раскладу была не готова. И вот муж после работы отдыхал, свекровь составляла ему компанию, а я крутилась как белка в колесе.

Как это произошло? Хитро и постепенно. Однажды просит помочь ей белье развесить, потому что простыни тяжелые, у нее спина болит. Я развесила, следующую партию закинула, она не возражает. Так стирка стала моим делом.

Еще через некоторое время прихожу с работы, она сидит со слезами на глазах. Что случилось, мама? Ой, ножки болят, весь день сегодня у гладильной доски простояла и не все

успела догладить, ну ничего, сейчас немного отдохну и продолжу. Ой, ну что же вы так убиваетесь, давайте я доглажу… так и глажка стала моей.

Через некоторое время у нее спина и колени заболели после мытья пола.

Потом стали ножки болеть после мытья посуды…

…Уже сейчас, когда я много лет в разводе с этим мужчиной, я вспоминаю эту историю и вижу, что свекровь еще до вселения к нам пыталась поехать на мне. Как-то раз муж привез мне ее постельное белье. Не спросил меня, смогу ли я постирать, готова ли этим заниматься. Ну и все, с тех пор я стала стирать не только постельное, но и всю ее одежду. А машинка тогда была не автомат, как сейчас, приходилось вручную полоскать и отжимать.

Потом она высказала невзначай, что ее бабушка все-все гладила, вплоть до носков и трусов… и после этого я стала не только стирать, но и гладить для нее. О чем я думала, приглашая ее к нам жить, – понятия не имею…»

Что не так в этой истории? Каждый вправе сам решать, какой сервис он готов предоставлять родителям, делать это самостоятельно, нанять помощника или вообще не взваливать это на себя, ведь мама с папой в состоянии обслужить себя, если они нестарые и в добром здравии.

Но здесь «почтительный» сын – в точности как и мужчина из предыдущей истории – вольно-невольно вплел жену в

свои нездоровые отношения с матерью. Сам он не может ни очертить границы, отказав ей, ни взять на себя ее обслуживание, раз уж считает это правильным. Выход – перекинуть все на жену, а самому устраниться – при этом считая себя хорошим сыном.

…Как понять, связаны ли вы с родителями нездоровыми узами? Сьюзен Форвард предлагает отметить утверждения, которые кажутся вам верными.

«В моих отношениях с родителями, я считаю, что:

– от меня зависит, будут ли они счастливы;

– от меня зависит, будут ли они горды мной;

– я для них являюсь всем;

– мои родители не могли бы жить без меня; я не смог бы жить без моих родителей;

– если я скажу родителям правду (о разводе, об аборте, о моей гомосексуальности, о том, что мой жених атеист и т. д.), я убью их этим;

– если я буду противостоять родителям, я навсегда потеряю их;

– если я скажу им, сколько вреда они мне причинили, они удалят меня из своей жизни;

– я не должен говорить и делать то, что может задеть чувства моих родителей;

– чувства моих родителей важнее моих;

– я должен компенсировать им то, что я настолько плохой

человек;

– если бы я мог донести до них, сколько они причиняют мне вреда, они бы стали вести себя иначе;

– неважно, что они сделали; они мои родители и я должен их уважать.

Если вы отметили четыре или больше высказываний, значит, вы все еще находитесь в сильной зависимости от родителей. Как ни трудно в это поверить, все эти убеждения иррациональны. Они мешают вам стать отдельным, самостоятельным человеком. Они увеличивают вашу зависимость и лишают вас власти над собой, присущей взрослому человеку. Некоторые из этих убеждений полностью перекладывают на вас ответственность за то, как чувствуют себя ваши родители. Если вас убедили в том, что вы ответственны за их чувства, возможно, что вы до сих пор верите в то, что обладаете властью делать так, чтобы ваши родители, а часто и весь мир были счастливыми или несчастными.

Например, если вы совершили не какой-то жестокий и противозаконный поступок, а сделали нечто, что опечалило вашу мать, например, заключили брак с кем-то, кто ей не нравился, или нашли работу в другом городе, ответственность за то, чтобы найти способ чувствовать себя лучше, лежит на вашей матери. Совершенно допустимо сказать ей что-то вроде “мне жаль, что это тебя расстроило”, но вы не обязаны менять ваши планы с единственной целью не затронуть мамины чувства.

Когда кто-то базирует свои жизненно важные решения на том, как будут себя чувствовать его родители, этот человек отказывается от свободы выбора. Если чувства родителей всегда на первом месте, значит, вы уступаете им водительское место в вашей собственной жизни», – подытоживает Сьюзен Форвард.

Сложности в создании отношений

Я тут узнала одну вещь: чтобы найти хорошего мужчину без тараканов, нужно и самой быть такой.
Из Сети

Побои и ругань как опиум: по мере снижения чувствительности приходится удваивать дозу.
Гарриет Бичер-Стоу, писатель

Если человек в раннем детстве был окружен любовью, вниманием и заботой близких людей, если его потребности в безопасности, в принадлежности и любви были удовлетворены, то, став взрослым, он будет более независим от этих потребностей, чем среднестатистический человек.
Абрахам Маслоу, психолог

Обманут.
Предадут.
Высмеют.
Отвергнут.
Бросят.
Изменят.
Плюнут в душу.
Разгласят тайны.
Разденут до нитки…

Вот далеко не полный перечень страхов, с которыми взрослый ребенок токсичных родителей смотрит на людей: романтических партнеров, друзей, коллег…

«К сожалению, родительское воспитание очень сильно сказалось на всех сферах моей жизни. Помимо выбора не тех мужчин мне всегда было трудно открыться людям, ведь мои близкие всегда лезли мне в душу, чтобы потом использовать вытащенную из меня информацию против меня – для насмешек или как доказательство моей неадекватности».

«Джо провел детство, ожидая, когда разразится буря отцовского насилия, и зная, что он никак не может предотвратить ее. Этот опыт оставил в нем интенсивное чувство страха; он боялся, что ему причинят вред и что его предадут. Его два брака быстро закончились разводом, потому что он не мог научиться доверять:

«Я постоянно чего-нибудь боюсь, и сам себе не могу этого простить. Если твой отец, который должен тебя любить и заботиться о тебе, обращается с тобой подобным образом, поневоле начинаешь задаваться вопросом, что же можно ожидать от чужих людей. Я разрушил все свои отношения, потому что не могу никому позволить приблизиться ко мне. Мне стыдно от этого, мне стыдно от того, что я постоянно боюсь. Но жизнь внушает мне ужас. На терапии я много работаю над этим, потому что иначе я ни на что не сгожусь ни себе, ни другим. Но боже ты мой, какая это тяжелая борьба!» –

рассказывает о пациенте Сьюзен Форвард.

Травмированный человек боится сближения и в то же время страстно желает быть оцененным, выделенным, принятым – назовем это «любимым», хотя это искаженное, невротическое представление о любви. От партнера он ожидает, что тот «сделает его счастливым». Однако нужды невротичного человека удовлетворить невозможно: ему всегда будет не то, не так и недостаточно, как бы хорошо к нему ни относились.

Взрослые дети токсичных родителей привычно создают нездоровые отношения: зависимые и созависимые. Классический зависимый – это такая беспомощная личность, инициативу и самостоятельное мышление которого задавили чрезмерной опекой. Такой человек не умеет о себе заботиться. Нередко он попадает в брак «тушкой»: зависимую девушку пристраивают замуж за психологического «папочку», а инфантильного сына мать передает психологической преемнице. Вместо того чтобы создать партнерство, человек обретает в супруге «мамочку» или «папочку», которые все за него решают, создают удобства, выручают.

А теперь вспомните, насколько у нас распространены семьи, где жена полностью обслуживает инфантильного и потребительски настроенного мужа. Она выполняет функции хозяйки, психолога, личного секретаря: рассылает его резюме, дает объявление о продаже авто, организует отдых… Бес-

помощность может доходить до того, что человек не умеет элементарных вещей: пожарить яичницу, простирнуть носки.

Зависимые создают «гармоничную» пару с созависимыми, которым жизненно необходимо кого-то опекать, наставлять, спасать. Одна читательница написала мне, что от развода с явно токсичным мужем ее удерживает то, что… ей не для кого будет готовить и создавать уют. А ведь как логично и естественно радовать вкусной едой и комфортом в первую очередь себя и детей.

Увы, от привычки к зависимости и созависимости трудно избавиться, если не завершил сепарацию от родителей. Почему, поясняет психолог Наталья Рачковская:

«До подросткового возраста мнение родителей для ребенка наиболее значимо. Потом он начинает от них психологически сепарироваться, но сразу отделиться от них в никуда ему страшно. Переходный этап – «прилипание» к какой-то значимой группе людей, чье мнение теперь становится для подростка важнее родительского. Но в какой-то момент у него появляется ощущение: я отделился от родителей, мир не рухнул, дальше я могу сам, я справляюсь.

Если же обстановка в семье нездоровая, родители препятствуют сепарации, стараются привязать ребенка, внушить, что он без них не справится, то он застревает в этом состоянии (созависимости). Он может пытаться спастись от нее, выбирая другой объект для «прилипания».

Но если завершить сепарацию от родителей, то потребность в «прилипании» и созависимых отношениях с кем-то другим отпадет сама собой. Ведь созависимость – это «мамонтенок ищет маму». Поэтому мы так часто слышим от взрослых: «Не могу жить без отношений».

Другая проблема выросших детей токсичных родителей – влечение к деструктивным людям. Пострадать от абьюзера может любой, но травмированные люди заводят такие отношения одни за одними. Зрелые личности, если им и встречаются, интереса не вызывают. Нет улетной эйфории, никто не ставит на пьедестал, не забывает ради вас обо всем на свете – а значит, мало любит. Нет эмоциональных качелей, драмы – а значит, скучно. Нет слияния, в которое можно упасть и забыться, – а значит, нет близости.

Травмированный человек чувствует себя в таких отношениях обделенным. Ему недодают. По сути, он хочет получить от людей то, чего ему задолжали и никогда не вернут родители. Конечно, это происходит бессознательно… но, увы, так и будет происходить, если свои автоматические ожидания и реакции не проанализировать в терапии и не «переучиться».

Итак, здоровые люди не дадут ни драмы, ни поклонения, ни слияния, а вот деструктивные, которые и сами такие же созависимые, бросят к вашим ногам «невероятную» любовь, которая сменится холодностью и отвержением. Горько, боль-

но, очень тревожно, но… давно привычно.

При этом было бы неверным говорить, что травмированные люди целенаправленно ищут партнеров, которые будут их унижать и отвергать, или «притягивают» их. Часто они просто ныряют в отношения, очаровавшись чьей-то (или даже своей!) влюбленностью, – настолько невыносимо им находиться наедине с собой и без слияния с кем-то. А иногда поспешно сходятся с явно проблемным человеком, потому что им негде и не на что жить, вот и приходится соглашаться практически на любые отношения, которые доступны. «И пошла она к нему, как в тюрьму».

Личностно зрелый человек долго не продержится с таким партнером. Ему станет некомфортно от непредсказуемости, беспричинной холодности, несоразмерной ранимости, вспышек ревности, от того, что из него постоянно «выбивают» подтверждения любви. Причем любовь нужна именно невротическая. «Я без тебя не живу, не пою, лишь о тебе мечтаю», «Во всем мире для меня существуешь только ты», «Я на все пойду ради тебя», «Позови меня в ночи – приду. А прогонишь прочь – с ума сойду. Всех из памяти сотру друзей – лишь бы ты всегда была моей»…

«Я не замужем и никогда не была. Несколько лет ни с кем не встречаюсь. Оглядываясь назад, понимаю, что были достойные мужчины, которые за мной ухаживали, но я их ни во что не ставила. Меня притягивали недоступные и загадочные.

Получается, либо мужчины со мной жестят, либо я с ними. И я не знаю, смогу ли я вообще создать здоровые отношения с адекватным мужчиной. Мне сложно строить близкие отношения, я в каждом вижу какие-то недостатки. Но я не хочу больше никакого деструктива и в результате нахожусь в изоляции».

«После 19 лет в домашнем аду я поймала себя на том, что копирую поведение родителей по отношению к близким – муж меня иногда раздражает беспредельно, я могу раздуть трагедию из любой мелочи, и в эти моменты я искренне верю, что он на самом деле такой отвратительный, каким я вижу его сейчас. Гнев захватывает полностью, очень сложно себя контролировать. Я работаю над собой изо всех сил, стараюсь сохранить гармонию в доме. И мне очень стыдно перед любимым человеком».

Существовать в подобных сценариях человеку больно (ведь он, по сути, постоянно повторяет травмы детства), но для него это так и останется единственной рабочей схемой, пока он всерьез не возьмется за «перезагрузку».

…Впрочем, иногда травмированному человеку не нужно ни пьедесталов, ни обожествлений, ни «невероятной» любви. Вернее, он не смеет и помыслить о таком, ведь он рос настолько заброшенным, что не видел и мало-мальского внимания. Манипулятор, чувствуя такую острую нужду, вьет из несчастного веревки. Например, в фильме «Монстр» с Шар-

лиз Терон показано, как Эйлин Уорнос, женщина с очень тяжелым детством, настолько прикипает к малознакомой девушке, что идет на череду убийств, чтобы заработать на их совместную жизнь. А та всего-то дала ей щепотку лже-нежности…

Похожий сценарий отыграла и Барбара Вулворт-Хаттон. В 1930–1950-х она была одной из богатейших женщин планеты, но все свои миллионы употребила на то, чтобы заткнуть бездонную дыру недолюбленности. Как Эйлин была готова на все, лишь бы удержать внимание единственной, кому она оказалась якобы нужна, так и Барбара не останавливалась ни перед какими тратами, лишь бы почувствовать себя любимой, что в ее представлении значило – хотя бы не отвергаемой. «Бедная маленькая богачка» – так прозвали ее журналисты.

Мать Барбары покончила с собой, когда девочке было пять, она мыкалась по родственникам и росла ребенком-«невидимкой», до которого никому не было дела. Привыкнув к тому, что ее как бы не существует, она была готова ухватиться за любого, кто давал ей иллюзию того, что она хоть сколько-то интересна, «видима». Не требовалось никакого мегаобольщения. Барбара легко угодила в сети профессионального «многоженца» Алекса Мдивани, который сорил ее деньгами, напропалую изменял, но по привычке, укоренившейся с младенчества, Барбара оставалась «невидимой», безгласной, видимо, считая, что не достойна иного отноше-

ния. Впрочем, оно ей было и неведомо, отсутствовало в ее картине мира.

Через два года Алекс оставил ее ради другой миллионерши, и с тех пор Барбара стала «переходящим знаменем» от одного абьюзера к другому. Она семь раз выходила замуж, но ее избранники изменяли ей, разоряли, а кто-то и поколачивал… И каждый раз при разводе она отстегивала им солидное отступное.

Барбара все сильнее погружалась в депрессию, все больше пила и умерла в 66 лет. На ее счету оставалось всего 3500 долларов… Вот такая трагичная история женщины, очень красивой и сказочно богатой, но с детства заброшенной и нелюбимой, которая всю жизнь положила на то, чтобы ее полюбили, и дорого заплатила за это – в прямом и переносном смыслах. Если вас заинтересовал сюжет, рекомендую фильм «Бедная маленькая богачка: история жизни Барбары Хаттон» с Фарой Фоссет.

«Мы, дети, выросшие у нарциссичных родителей, воспринимаем такое отношение к себе – все это, простите, дерьмо – как любовь. И когда мы встречаем такого человека, в его дерьмовом отношении к себе мы видим “любовь”. Да, он любит меня. Просто не может показать. Не умеет. Так же, как мама. Но любит, не может не любить.

И начинаем его, такого несчастного, жалеть. Поэтому так сложно из этих отношений вырваться. Кажется, что он любит, просто ему плохо, и он обижен, злится, ну а мы сейчас

все выясним – и все будет хорошо. И мы наконец-то сможем получить всю недополученную любовь. И мы, как получали изредка крохи любви от мамы, так «побираемся» и здесь. И в лживые *сахарные шоу* верим – как верили в мамины, принимая их за любовь».

Жестокое, но меткое слово: побираться. Ребенок нелюбящих родителей привык заслуживать их хорошее отношение, стараться понравиться, прилагать несоразмерные усилия, чтобы получить хоть капельку внимания. Некогда приняв на себя недетскую ношу ответственности за счастье родителей, он и во всех прочих отношениях «много на себя берет», полагая, что от него в отношениях зависит все или почти все. Классика созависимости.

Вот поэтому мы так легко взваливаем на себя вину за себя и за того парня, так легко впитываем токсичные установки, которые несут нам различные гуру мудроженственности.

Муж бьет? Жена виновата.

Муж пьет? Жена виновата.

Муж мало зарабатывает? Жена виновата.

Муж завел любовницу? Жена виновата.

Особенно такое заслуживание и гиперответственность свойственны дочерям токсичных родителей. Ведь девочки впитывает еще и токсичную «культуру», которая предписывает им неустанно стараться (это называется «работать над

отношениями»), прогибаться (это называется «идти на компромисс»), закрывать глаза на неуважительное отношение, терпеть чужие приступы гнева (это называется «быть мудрой»). А чтобы она не чувствовала себя совсем уж бессильной, ее «подбадривают» тем, что можно научиться женской хитрости и управлять агрессором. Он на тебя с саблей кидается – а ты ему танец живота изобрази и сказку расскажи. И так тысячу и одну ночь…

«У меня два старших брата, которых целовали в зад, а я росла как трава и мне внушали, что я всего лишь жалкая девчонка. Муж ненавидел женщин, а я бессознательно, по привычке из детства доказывала ему, что я хорошая, “стоящая”. Я проживала с ним свою историю “я тебе докажу, что женщины хорошие и их можно любить и уважать”».

«В 28 у меня было около 30 половых партнеров, я искала в них мужскую поддержку, любовь, которую не получила от родного отца. Привлекала я к себе созависимых: это травматики, как и я, часто неустроенные в жизни или токсичные мужчины. Я прогибалась в отношениях: и вдохновить на заработки, и горловой минет, и приготовить вкусно, и не ругаться никогда, и денег не просить… Поэтому для токсичных людей я часто становилась объектом манипуляций».

Впрочем, тот же подход к воспитанию девочки может выстрелить иначе, вылившись в отвращение к отношениям.

«Отец любил говорить: “Баба всегда должна ходить мол-

чаливой и беременной!"

Я поняла, какое будущее мне готовит мой папочка, и мне стала противна мысль о создании семьи. Да и постоянные разборки у нас дома не добавляли желания выходить замуж и рожать детей. Я едва терпела этот ад, зачем мне было создавать свой?»

Жестоко изломанными нередко оказываются судьбы юных жертв сексуального насилия и инцеста.

«Отторжение самой себя привели Конни к серии унизительных отношений. Ее первые отношения с мужчиной (ее отцом) представляли собой предательство и эксплуатацию, поэтому в ее представлении любовь и унижение были тесно переплетены. Уже будучи взрослой, она чувствовала влечение к мужчинам, с которыми можно было воспроизводить детский сценарий. Здоровые отношения, в которых бы присутствовали любовь и уважение, казались ей чем-то ненормальным, они никак не вязались с ее видением самой себя.

Когда жертвы абьюза становятся взрослыми, большинство испытывает огромные трудности в интимных отношениях. Если случайно жертвы инцеста попадут в здоровые отношения, обычно такие связи оказываются вскоре зараженными, особенно в сексуальной сфере. Люди используют свою сексуальность, чтобы продолжать унижать самих себя, потому что они выросли, думая, что не годятся ни на что, кроме как быть использованными сексуально. Хотя они могут пе-

респать с сотней мужчин, ища немного эмоционального тепла, многие из них чувствуют отвращение ко всему, что связано с сексом», – пишет Сьюзен Форвард.

Ребенок токсичных родителей с детства одержим надеждой «понравиться», «заслужить любовь». И этот сценарий реализуется в отношениях с человеком нарциссического склада, который унижает и отвергает, но все же держит на коротком поводке, время от времени давая немного сахарку на ладони. Взрослый ребенок плохих родителей настолько привык быть *нарциссическим расширением*, что до последнего держится за любые отношения. Вне слияния ему жить страшно, вот почему тема «я никого себе не найду» становится такой драматичной и гонит человека в любые связи, лишь бы не быть одному. Вот как рассказывает об этом Ким, пациентка Сьюзен Форвард:

«Хотя мой брак был не ахти какой замечательный, по крайней мере, я чувствовала себя частью другого человека. А вот когда брак распался и вдруг мужа рядом со мной не стало, я панически испугалась. Было такое чувство, что я ничто, что меня не существует. Я чувствую себя хорошо только тогда, когда я рядом с мужчиной, и он говорит мне, что я чувствую себя хорошо».

Форвард поясняет, почему Ким трудно представить себя вне созависимых отношений:

«Когда Ким была маленькой, ее привязанность к могуще-

ственному и постоянно меняющему настроение отцу привела к тому, что ее чувство уверенности в себе было очень хрупким. Как только девочка пыталась отделиться от отца, тот выискивал способ задушить это намерение. Будучи взрослой, Ким не находила способ чувствовать себя уверенной и в безопасности без того, чтобы не быть частью какого-нибудь мужчины, и без того, чтобы этот мужчина был частью ее самой. Такая спутанность в отношениях создает практически полную зависимость человека от внешнего одобрения и принятия. Друзья, любовники, начальство, первый встречный на улице превращаются в родительских двойников».

Вот почему сложно входить в близкие отношения с человеком, подобным Ким. Он способен принимать только безусловное одобрение. Малейшее несогласие, попытку конструктивно поговорить о чем-то более или менее проблемном он считывает как атаку на себя. Он плохой, его хотят бросить! И нередко он обрушивает свои спутанные, бурные эмоции на партнера, который и не подозревает, что через него человек говорит со своими родителями, как бы переводя на него гнев, не излитый по адресу.

Поиск родительских двойников побуждает к тому, что, став старше, дети токсичных родителей бессознательно ищут покровителей, замену родителям, от которых они так и не получили тепла и заботы.

«Они пытаются заставить о себе заботиться друзей, родственников, любимых, партнеров и даже общество, чтобы наконец почувствовать, что до них есть кому-то дело и они в безопасности. Возможно, они пытаются обмануть себя: если о них заботятся, значит, их любят. Но этой любви они не чувствуют.

Поиск заботливых замен незаботливым матерям – еще один способ получить шаткое внешнее одобрение. Но для выздоровления нужно научиться давать одобрение самим себе», – пишет Кэрил Макбрайд в книге «Достаточно хорошая».

«Иногда созависимость – это способ понять, какой я. Это характерно для людей с так называемой диффузной идентичностью, которая формируется, если был опыт разлучения с родителями и заброшенности в дошкольном возрасте. У такого человека есть сложности с самоидентификацией, противоречия и непоследовательность в восприятии себя. И такие же сложности в восприятии других. Он как бы не может отделить себя от другого, понять, где проходит граница. Одна моя клиентка описала состояние созависимости так: “У меня было ощущение, что все, из чего я состою – это он”», – пишет психолог Наталья Рачковская.

…Еще одна большая проблема: травмированные люди могут надолго или навсегда задерживаться в отношениях, где им не просто плохо, а есть угроза для жизни. Наш организм адаптируется к любым условиям и тренирует необхо-

димые для этих условий навыки. Например, занимаясь спортом и постепенно повышая нагрузку, мы тренируем выносливость тела. Точно так же, увы, и с насилием: выросшие дети токсичных родителей настолько «натренированы» в этом плане, что не считают чем-то особенным то, что другие бы с негодованием отвергли. Они словно не чувствуют, что в отношениях ходят по краю, и не верят в вероятность плохого исхода, даже когда им приводят примеры трагедий: женщин, которых мужья убили, забили до смерти, покалечили, превратили в «овощей»… «Да, мне страшно, – говорит такая женщина, – но я так по нему скучаю». Созависимость преобладает над инстинктом самосохранения.

Жертв созависимости часто упрекают в отсутствии достоинства. «Как можно позволять так с собой обращаться? Ты себя не уважаешь!» Да, не любит и не уважает, потому что ее не любили и не уважали родители. Мне кажется, такие люди ведут себя как младенцы. Малыш ведь не размышляет, уважают ли его, любят ли – он льнет к материнской груди, и это и есть его версия любви и уважения. Наверно, интуитивно поведение грудничка повторяют и жестко созависимые люди. Достоинство в общечеловеческом понимании – для них пустой звук, и как бы себя с тобой ни вели, нужно любой ценой «прильнуть к груди», «уколоться и забыться».

У жертв созависимости часто искаженное представление об уважении и самоуважении. Например, женщина может считать признаком уважения к себе то, что она воюет с лю-

бовницами мужа. Не уважала бы себя – позволила бы ему шляться, а она не позволяет. Или же она требует откуп за обиды (подарки, деньги, поездки) и считает, что таким образом она показывает мужу, что уважает себя.

…Интересный феномен: многие дети, вышедшие из токсичных семей, особенно девочки, наделены специфической чуткостью к чужим вибрациям, желаниям, даже невысказанным. Они умеют «читать по глазам», «чувствовать человека» и считают это повышенной эмпатией.

Меж тем эта «переэмпатия» – адаптивное защитное поведение… да пожалуй, своеобразно вывернутая паранойя, возникшая из-за необходимости постоянно быть начеку.

Но если «настоящий» параноик, видя вокруг сплошные угрозы, нападает на людей, то «сверхэмпатичный» человек по той же причине «понимает и принимает» – превентивно и всякого. Нападать он не может, его тактика другая: предсказать чужую агрессию и погасить ее в зачатке. И таким образом уберечь себя.

Почему это нельзя назвать повышенной эмпатией? Дело в том, что любовь к другим начинается с любви к себе. Невозможно быть настоящим эмпатом, пока не принял себя, не научился заботиться о своих интересах. Не стал для себя человеком номер один.

Сверхчуткое поведение, которое базируется на умалении (и даже отрицании) себя и возвеличивании других, навряд

ли может называться повышенной эмпатией. Предсказывая «погоду в доме», вы так или иначе умаляете себя ради другого, который в вашей системе координат – более значим, чем вы.

«Если у вас нет базового понимания, кем вы являетесь как личность, вы не можете научиться глубокому эмоциональному взаимодействию с другими людьми», – пишет Линдси К. Гибсон.

Итак, вы умеете вести себя так, чтобы окружающим было хорошо. А хорошо ли вам? От этого? Да и вообще?

Хорошие девочки из плохих семей иногда даже гордятся своей специфической силой и «мудростью».

«Я всегда вела себя так, чтобы папе нравилось. Любила точные науки, книги и фильмы, о которых говорил папа, была отличницей и вообще, папиной дочкой. Я в нашей семье считалась благополучным ребенком в отличие от «сложной» сестры.

Сейчас меня периодически охватывает паника, потому что я у себя нахожу много деструктивных черт. Например, я очень хорошо умею мимикрировать. Мне кажется, это вообще основная причина моего успеха в профессии. Потому что по работе мне приходится общаться с разной степени вменяемости людьми, но все как один после общения со мной не хотят работать с другими. А тайна моего успеха проста – я веду себя так, как людям того хочется. Но после мимик-

рирования (которое включается само собой) у меня эмоциональный спад. Мимикрирование отнимает много сил.

А еще я очень хорошо чувствую людей. То есть читаю эмоции. Если человек не обладает каким-то выдающимся интеллектом или непонятной для меня неземной творческой душой, то уже минут через пять я предугадываю, о чем он расскажет, как построит фразу, как ответит на вопрос и какой вопрос задаст. Мне это дает время подготовиться и сориентироваться, что ответить, чтобы расположить к себе человека.

А еще я умею поддержать любую тему разговора, даже если вообще в ней не разбираюсь. Я не знаю, как я это делаю. У меня просто щелкает внутренний тумблер, и все: я вовремя киваю головой, произношу фразы, услышанные краем уха, и вот, новый знакомый, коллега, партнер, считает, что я во всем разбираюсь.

Я написала, что не знаю, как я это делаю, но точно знаю, кто меня этому научил – отец. От тесного эмоционального контакта с ним я нахваталась умения менять маски, распознавать и читать людей».

Правильно подмечает читательница: мимикрирование отнимает много сил. Ведь вы живете, как разведчик на задании, которому нужно все видеть, все слышать и не провалиться. Энергосберегающим этот режим не назвать. Вот почему после очередного сеанса «сверхэмпатии» вы чувствуете себя обесточенной.

…Нередко бывает так, что человек вырабатывает какой-то самозапрет на счастье – во многом замешанный на ощущении, что он этого недостоин. Так взрослый ребенок токсичных родителей превращается в самосаботажника, сурового самообвинителя. Вот как говорит об этом Кейт, пациентка Сьюзен Форвард:

«Всю жизнь не могу отделаться от мысли, что я недостойна быть счастливой. Думаю, что поэтому я не вышла замуж и не хотела никаких отношений, не позволила себе быть успешной ни в чем».

«Я была уверена, что жизнь у меня плохая, потому что только такую я и заслуживаю. Потому что родители убедили, что я всегда во всем виновата, у меня сложный, паршивый характер, я невыдержанная истеричка, и мой муж чудом живет со мной.

Виновата, потому что виновата. Всегда и во всем. Это – аксиома, и она не оспаривается. С чувством постоянной вины я живу, сколько себя помню.

Но как же сложно выгребать из себя вот это все, что было заложено: неверие в себя, нелюбовь к себе, мысль, что мои чувства неважны и никому не интересны, что я некрасивое ничтожное чмо…»

…Отношения с родителями – наши первые серьезные, значимые и длительные отношения. И мы невольно повто-

ряем затверженный сценарий со всеми, с кем контактируем в дальнейшем.

«Если отношения с родителями были источником эмоциональной поддержки, уважительные к нашим правам и чувствам, мы вырастем, ожидая, что остальные будут относиться к нам так же. Эти позитивные ожидания позволяют нам быть относительно ранимыми и открытыми в наших взрослых отношениях.

Но если наше детство – время тревоги, напряжения и неотступной боли, мы окапываемся в негативных ожиданиях и защитах», – поясняет Сьюзен Форвард.

Обратим внимание: тот, кого любили родители, тоже раним, но «относительно раним». А вот тот, над кем издевались, раним болезненно, ему нестерпимы любые «прикосновения», многие из которых вовсе не несут угрозы. Мы говорим такому человеку комплимент – он морщит лицо в гримасе отвращения. Он не верит, что на самом деле может нравиться. Ему кажется, что над ним смеются. Или что ему грубо льстят, поскольку хотят от него что-то получить. Или это потому, что все другие дамы в компании «разобраны», поэтому очередь дошла до самых «страшненьких».

Имея искривленное представление о любви, человек продолжает родительско-детскую историю уже с мужем, женой, друзьями, детьми… Пока не поймет, что эта дорожка – кривая.

Проблемы с физическим здоровьем

Нашему организму не нравится, когда его уничтожают. Поэтому, как бы ни был у человека нарушен контакт со своими чувствами, он может ориентироваться хотя бы на состояние своего здоровья. Тело подает нам сигналы, что ему плохо – поначалу недомоганиями или точечными взрывами, а потом и хроническими болезнями, порой очень тяжелыми. Человек, привыкший ломать себя, скрывать и подавлять эмоции, всегда встречает протест со стороны организма. Ведь проживание и выражение эмоций – наша естественная потребность! Благодаря этому мы и живы.

«Часто наше тело говорит за нас то, что мы хотим, но не можем сказать. Конкретные физические симптомы у каждого будут зависеть от семейного анамнеза, предрасположенности или уязвимости человека в определенных частях тела, особенностей эмоциональной и личностной структуры. Нередко взрослые дети токсичных родителей страдают от головных болей и болей в желудке, мускульного напряжения, усталости. У них пропадает аппетит, или они компульсивно едят, страдают бессонницей или тошнотой», – пишет Сьюзен Форвард.

Вот почему многих взрослых мучают психосоматические болезни. О психосоматике у детей говорят реже – и очень

зря!

«Меня пугает, что в наш просвещенный век многие родители считают, что нервный тик, энурез и заикание – это болезни, не имеющие никакого отношения к психологическому здоровью ребенка. Я же уверен, что любая его болезнь – это повод задаться вопросами: *"Что я делаю не так? Что происходит в наших взаимоотношениях?"* В подавляющем большинстве дети – очень здоровые и сильные существа, которые "уходят в болезнь" в первую очередь из-за психологических проблем», – пишет психолог Андрей Метельский.

Человек, живущий с подавленным гневом, не может быть здоровым. И старт этому нездоровью дают родители, «затыкающие» нас, не позволяющие нам проявлять «плохие» эмоции.

«Кейт канализировала гнев внутрь себя, и он находил выход в соматике: "Неважно, что мне сказали или как со мной поступили, я неспособна защитить себя. Я никогда не чувствую себя способной к защите. У меня мигрени, я постоянно болею. Все топчутся на мне, а я не знаю, как предотвратить это. В прошлом году я была уверена, что у меня язва, потому что постоянно болел желудок".

Кейт усвоила в детстве роль жертвы и продолжала играть ее, став взрослой. Она не представляла себе, как сделать так, чтобы другие перестали использовать ее, и таким образом детская боль стала вечной. Неудивительно, что ее огромная

ярость должна была найти выход, но так как страх не позволял ей проявиться открыто, тело Кейт и ее психика выражали ярость в виде мигреней, ощущения болей в желудке и в депрессии», – поясняет Сьюзен Форвард.

Прислушайтесь к фразеологизмам. «Описаться от страха», «обделаться от ужаса», «заикаться от страха», «горло перехватило от гнева». Мы пользуемся этими выражениями на автомате, а изначально это были отнюдь не фигуры речи, а описание соматических реакций в ответ на постоянную жизнь в тревоге и ожидании очередной расправы.

«Я росла в прямом смысле слова “забитым” ребенком, спала с согнутыми в локтях руками, держа ладони в кулачках, не умея расслабиться. У меня всегда был беспокойный сон, снились кошмары, я орала ночами. Еще я частенько хлопалась в обморок, где угодно, во дворе было обычным делом позвать маму, мол, твоя опять…

Меня водили к врачам, проверяли, ничего особенного не находили, но записали почему-то в “сердечницы” – наверно, потому, что я жаловалась на тяжесть в области груди. Еще лет в восемь я на месте папы “увидела привидение” и начала заикаться».

Что же за непонятные болезни точат детей плохих родителей? Подробно разъясняет психолог Наталья Рачковская:

«Принято считать, что стресс идет нам на пользу. Это адаптационный ответ нашего организма на изменение усло-

вий внешней среды. Поэтому условно полезным можно назвать лишь тот стресс, который не превышает адаптационных возможностей нашего организма. Например, занятия спортом – это стресс. Начав заниматься спортом, мы увеличиваем привычную нагрузку, организм говорит: "Ого, кажется, условия изменились, нужно увеличить выносливость мышц" и делает это. Но если мы перестараемся и нагрузка окажется чрезмерной, мы можем заболеть или даже умереть. Именно в такой чрезмерной нагрузке на нервную систему и живет ребенок токсичных родителей.

Его организм начинает вырабатывать гормоны стресса – кортизол, адреналин и норадреналин. Под их воздействием активируются механизмы, необходимые для борьбы или бегства:

– повышается кровяное давление, чтобы обеспечить мышцы достаточным количеством кислорода. Привет, мигрени и сердечно-сосудистые заболевания;

– повышается тонус мышц, что не позволяет расслабиться и полноценно отдохнуть, развиваются боли в различных частях тела;

– увеличивается частота дыхания. Отсюда астма;

– угнетается работа пищеварительной системы, как не важной для выживания в условиях борьбы или бегства. Это приводит к гастритам, нарушению аппетита, панкреатиту, синдрому раздраженного кишечника и многим другим заболеваниям;

– угнетается работа иммунной системы, поскольку организм бросает все силы на борьбу с основной опасностью, на иммунитет их просто не хватает. И мы становимся беззащитны перед вирусами и бактериями, с которыми наш организм легко справился бы в обычных условиях.

Не страшно, если стресс кратковременный, если эти перестройки в организме происходят нечасто и ненадолго. Если же мы живем в хроническом стрессе, то наш организм работает на износ. И когда адаптационные резервы заканчиваются, мы начинаем болеть.

Если изначальные, данные от рождения, резервы организма достаточно сильны, то нам хватает этого запаса, чтобы дожить до совершеннолетия и только потом начать разваливаться. Если же нам не повезло и мы родились со слабым организмом, то хронические заболевания сопровождают нас с самого детства. И, увы, не все из них можно вылечить.

Некоторые психологи и врачи считают, что если убрать источник хронического стресса, то вызванное им заболевание само собой пройдет. Это не всегда так. Да, бывает, что при устранении стресса высвобождаются резервы организма, которые он задействует для борьбы с болезнью, но иногда поломка настолько серьезна, что организм уже просто не может восстановиться самостоятельно.

Еще одна опасность хронического стресса для ребенка в том, что организм забирает ресурсы у роста и развития, не позволяя нам развить весь наш потенциал по максимуму,

стать максимально сильными и устойчивыми».

Итак, выросший ребенок токсичных родителей может болеть «непонятными» болезнями, которые не поддаются лечению. Иногда страдающие люди годами ходят по врачам, пока кто-то не догадывается, что эту язву, колит, мигрени и панические атаки не вылечить без вмешательства психотерапевта.

Но тут еще тоже на кого попадешь. Некоторые заявляют в лоб: вы болеете, потому что вам выгодно болеть! От такого оторопеет даже человек, знакомый с темой психосоматики. А что почувствует травматик? То, что он лжец, симулянт, фантазер, ему становится стыдно, и он бросает ходить к врачу, а его состояние меж тем ухудшается.

Так выгодно ли человеку болеть? Да. Но это специфическая «выгода», механизм которой сформировался еще в детстве и стал своего рода психологической защитой.

Например, ребенок понял, что заболеть – значит:

– добиться передышки в насилии, без слов сказав: «пощадите!»;

– получить возможность легально сбежать из дома в больницу и какое-то время пожить вдали от насильников;

– получить внимание родителей, увидеть их озабоченные лица и почувствовать: меня любят;

– да порой просто поесть досыта и нормальной еды, как в случае с Полиной Осетинской!

«Я была болезненным ребенком. Вначале я не осознавала, что таким образом защищаюсь от домашнего ада. У меня случались периодически то пневмонии, то гнойные ангины и, попадая в больницу, я получала от родителей тайм-аут. Меня не обижали, не гнобили, и я могла хоть немного отдохнуть от прессинга».

«С 9–10 лет я по несколько раз в году лежала в больнице. Чтобы вызвать у себя болезненное состояние, мне надо было всего лишь от получаса до двух. На самом деле таким образом я нашла для себя возможность отдыхать от ненавистной школы и невыносимой обстановки дома».

Заболеть – это и получить «законное» основание не заниматься неприятным делом, которое навязал родитель. Вспомним мальчика, отец которого растил из него второго Пеле, несмотря на то что ребенку отчаянно не нравился футбол. Что ж, организм нашел, как разрубить этот узел, – мальчик заболел ревматоидным артритом. Теперь его нельзя принудить к занятиям спортом.

Если такое поведение дает ожидаемый эффект, то оно входит в автоматизм, и болезнь становится хронической. Или же «блуждает» по организму, вспыхивая то здесь, то там. Ребенок взрослеет, а привычка «болеть с выгодой» крепнет. Так, привыкнув, что плохим самочувствием можно выбить у родителей немного внимания и ласки, человек в схожих ситуациях может резко занемочь. Например, у жен-

щины заколoло сердце, участился пульс, она легла на диван и что же? Домашние сразу обратили на нее внимание, заходили вокруг, укрыли пледом, напоили лекарством, подержали за руку…

…Дорогие женщины! Если вы живете с абьюзерами, уговаривая себя, что «это все ради ребенка», то вы, наоборот, причиняете ему вред. Давайте взглянем на маленьких страдальцев, растущих в якобы правильных, полных семьях.

…Читательница развелась с мужем-нарциссом, когда сыну было пять лет. У него было заикание, синдром раздраженного кишечника, плохой сон, сплошные больничные. Сейчас парню девять, от этих проблем не осталось и следа – как и от «любящего» папы, который переключился на «нового», «более лучшего» ребенка. Совпадение? Не думаю.

А вот ситуация посерьезнее. У 10-летнего мальчика – энкопрез. Это когда человек в штаны какает. Мать, замотанная мужем-абьюзером, до семи мальчиковых лет не заморачивалась этой проблемой. Год назад побежали по врачам. Органических проблем предсказуемо не выявили. Дошли до детского психиатра. Причины энкопреза не нашел и он, но прописал серьезные препараты, ведь мальчик нервный, странный, за неадекватное поведение был исключен из секции, был под угрозой отчисления из школы – подозрение на аутизм. А скорее всего, просто хотели «списать» проблемного ребенка…

Так вот, энкопрез у него очень характерный. В штаны он ходит строго при маме. В остальное время терпит – видимо, чтобы не оставить ее без «сюрприза». Отца-нарцисса боится и боготворит. Можно предположить, что энкопрез – выражение гнева и, возможно, вопль о внимании, ласке.

«У его сына, с которым он пришел ко мне жить, небольшая задержка развития, нарушения речи, и он в свои шесть лет до сих пор может неожиданно наделать себе в штаны, постоянные навязчивые движения типа вытягивания ворота футболки. Теперь я понимаю, что это очередное последствие неадекватности его отца».

Конечно! Будет ли ребенок развиваться, набираться ума, учиться думать, если он скован страхом, виной, стыдом? Психика первым делом будет тратить силы на выживание, адаптацию. А поскольку абьюз не прекращается, то это будет идти безостановочно.

Многие мои читатели, выходцы из токсичных семей, рано понимают, что спасение утопающих – дело рук самих утопающих, и сами начинают что-то делать для своего здоровья.

«Заикание у меня с детства. Когда меня перевели в новую школу, это был большой стресс: новый коллектив, дома – ад, и заикание мое сильно прогрессировало. Я не могла без ужаса представить выход к доске, у меня началась бессонница и паника. Я пошла сама к врачу, и он диагностировал невроз. Позже я сама же нашла логопеда и с ним занималась. Был

большой прогресс. И сейчас до сих пор с этим работаю.

Лет в 13 я сама ходила к психиатру. Мне назначили полный покой, но, само собой, скандалы дома не прекратились. Вообще, бессонница – моя верная подруга, сколько себя помню. Спасаюсь снотворными».

«С детства и до 22 лет у меня был ночной энурез. Родители предпринимали несколько вялых попыток его лечить, но в итоге пришли к выводу, что я сама виновата и просто над ними издеваюсь. В 22 года я начала самостоятельно по психологической книжке работать с детскими травмами. Причем не с энурезом. Я вообще о нем не думала, считала его физиологической проблемой. Но первым же результатом моей работы над собой, который я получила буквально через пару месяцев, стал исчезнувший энурез».

…Ребенок, которого не любят, отвергают, ощущает себя «некачественным», ненужным, и винит в этом себя. Ненависть к себе, «плохому», он может выражать в самонаказании. «Пусть мне будет хуже. Я достоин только худшего». Промочу ноги и слягу. Напорюсь на угол стола. «Нечаянно» полосну руку ножом, когда режу колбасу. Съем «задумавшееся» блюдо. Если ваша жизнь – череда травм, отравлений, несчастных случаев, можно подумать, почему это так или обсудить с психологом.

Взрослый, с детства не привыкший к заботе родителей и не научившийся заботиться о себе, может небрежно от-

носиться к своим недомоганиям, позволяя болезни развиться, неправильно питаться, мало отдыхать, недостаточно двигаться, злоупотреблять алкоголем. Родители не создали ему условий, в которых он мог бы полюбить себя, у него не сформировалась привычка беречь себя, которая проявляется в отношении не только к душе, но и телу. В тяжелых случаях человек может бессознательно включить «программу самоуничтожения». И никакой магии тут нет: когда пропадает воля к жизни, организм начинает саморазрушаться.

Проблемы с душевным здоровьем

Характер ребенка – это слепок с характера родителей, он развивается в ответ на их характер.
Эрих Фромм

– Билли, вы можете вспомнить, когда у вас возникли затруднения с речью? Когда вы начали заикаться, помните?

– Н-начал заикаться? Я начал заикаться с первого с-своего слова: м-м-м-мама.
Кен Кизи. Пролетая над гнездом кукушки

Человек, у которого отняли свободу, обязательно станет кого-нибудь ненавидеть.
Харуки Мураками, писатель

Первые признаки душевного нездоровья дети из токсичных семей обнаруживают еще в раннем возрасте. Как минимум они сильно невротизированы, что может проявляться в тиках (двигательных, звуковых), навязчивых действиях (например, выкручивании волос), недержании (энурез, энкопрез), заикании, проблемах со сном… И это очень понятно и закономерно, ведь можно только догадываться, сколько страха и подавленного гнева носит в себе такой ребенок, какое огромное внутреннее напряжение он приучается сдерживать.

Мои читатели рассказывают, что уже в 6–8 лет настойчиво думали о самоубийстве, «нечаянно» попадали в опасные для жизни ситуации, косвенно указывающие на нежелание жить. Например, одна девочка в шесть лет выпала с балкона. Выжила чудом. Тогда она объяснила несчастный случай тем, что очень хотела к маме, ждала ее на балконе и потеряла равновесие. И лишь сейчас, спустя 25 лет, в терапии, она осознала, что это была попытка самоубийства. Причем она догадывалась об этом еще в детстве, но гнала от себя эту мысль.

«С восьми лет я вела дневник. Если сейчас посмотреть его, то можно подумать, что его писал не ребенок. Он усеян выражениями “хочу сдохнуть”, “меня никто не любит”, “я ничтожество” и картинками с виселицами и могилами. Однажды мама сказала, что они с папой прочли мой дневник. И знаете… ее больше удивило, что у меня был парень, а не то, что я пишу о смерти. Больше мы про этот дневник не разговаривали».

К 9–10 годам ребенок может уже вполне осознанно покушаться на свою жизнь. Третьеклассница выбросилась из окна, поскольку строгая бабушка требовала от нее совершенства во всем – только отличных оценок, безукоризненного внешнего вида, соблюдения дисциплины. Как-то вернувшись из школы с «четверкой», девочка машинально погладила форму, выучила уроки и шагнула из окна. Вот к чему привели стыд и чувство вины, вот какой оказала цена «иде-

альности»… Кстати, мама девочки, дочь этой строгой, бабушки тоже покончила с собой в 28 лет.

У подростков ко всем этим переживаниям добавляются мотивы неразделенной любви, изгойства, травли. Устав биться с жизнью в одиночку и решив, что это заранее обречено на провал, видя равнодушие, осуждение родителей, презрение сверстников, ребенок сознательно обдумывает самоубийство. «Таким, как я, незачем жить». «Я смертельно устал выносить все это» – вот лейтмотив таких мыслей.

«Я купила большую бутылку крепкого пива и залезла на крышу. Сама я сбрасываться на собиралась, но сознательно подвергла свою жизнь опасности. Выход на крышу был через чердачное окно, оно было у самого края, защиты там никакой нет, только за гвоздь торчащий можно держаться, и наклон довольно большой. Дальше можно перейти на пологую площадку. Я тогда очень сильно напилась. Спуститься на чердак мне удалось, а уже на чердаке я упала и минут пять встать не могла. Жива осталась только чудом».

Одни дети долго вынашивают суицидальные мысли и готовятся к «шагу». Другие могут решиться на это, стремясь привлечь внимание родителей, на самом деле не желая умереть. Третьи покушаются на себя импульсивно, когда сталкиваются с большим оскорблением, несправедливостью.

«В девятом классе я наглоталась лекарства. Это было после того, как родители сожгли мои книги. Помню, что бы-

ло страшновато, но желание прекратить этот кошмар было сильнее. Но как назло, мать посреди дня забежала с работы домой и вызвала "скорую". Я была не в себе, "под кайфом". Как мне передали (я ничего не помню), я упиралась, била врача, не хотела открывать рот для промывания желудка и требовала дать мне умереть, говоря, что это мой выбор и никто не имеет права решать за меня. Я открыла рот только после того, как врачи пригрозили открыть его ломом, выбив зубы.

В реанимации я провалялась пару дней. Дома мне устроили разбор полетов. Мать орала, что я чуть не опозорила семью, что не дай бог соседи узнают о моем поступке. Она сказала: "Ты хоть понимаешь, как из-за твоего самоубийства на нас бы смотрели люди? Еще раз выпьешь таблетки, я вырву тебе их вместе с глоткой"».

Страшно, что боль таких ребят эксплуатируют сетевые психопаты, заманивая их в группы суицидников, снабжая инструкциями, а потом нередко запугивая и вынуждая довести начатое до конца в духе: сказал «а» – говори «б». Но к счастью, правоохранительные органы обратили внимание на деятельность таких сообществ… или вроде как обратили.

…Суицид – это крайняя форма саморазрушения. Однако ненависть к себе может выражаться в виде самоповреждений, когда ребенок как бы примеряет к себе тему смерти. Одна читательница лет с восьми после ссор с родителями

убегала в душ, где лила себе на спину кипяток. Доходило до реальных ожогов!

Такие поступки – это всегда смесь разных мотивов. Тут и стремление «отвлечься» от сильной душевной боли – ведь когда больно физически, уже не до всякой «ерунды» типа родительского ора. Тут и самонаказание, мини-самоубийство – ведь если с тобой так обращаются, то значит, ты плох, ущербен, заслуживаешь худшего. Тут и попытка обратить внимание родителей на силу своих страданий и даже выплеснуть таким образом эмоции, которые высказать невозможно. Например, Камилла, героиня «Острых предметов» Гиллиан Флинн, переживая невыносимые ситуации, вырезает на своем теле слова, имеющие значение только для нее одной: исчезновение, грязь, падение, вишенка…

Еще один мотив самоповреждения – в ответ на физическую боль организм начинает вырабатывать эндоморфины – вещества, вызывающие эйфорию. Нередко дети самостоятельно делают это открытие, примеряясь, как бы располосовать себе вены. И в дальнейшем самоповреждение становится их наркоманией. Они знают, что в любой момент могут вызвать «улет».

«В 13 лет я решила закончить жизнь самоубийством. Я порезала руку, исполосовалась неопасно. Но, к моему удивлению, меня этот процесс и вид крови успокоил, и умирать я передумала. Зато с того дня стала резаться и делала это в любой непонятной ситуации больше 20 лет. Случались пе-

риоды затишья, но бывало и так, что я резалась каждый день по несколько раз, так что живого места не оставалось.

Бросить это занятие не проще, чем слезть с наркотиков, потому что это, по сути, и есть наркомания, только наркотик вырабатывает сам организм. Когда в жизни все хорошо, потребность в "наркотике" отпадает, но в любой стрессовой ситуации у меня буквально начинают чесаться руки. И хотя уже наработаны новые способы справляться со стрессом, в этот момент приходится прикладывать нечеловеческие усилия, чтобы не свернуть на старую дорожку. Истинно утверждение, что бывших наркоманов не бывает, оно справедливо и для такой вот внутренней "наркомании"».

Случается, что на этот путь ребят толкают садисты-родители:

«Меня раньше отец, если я в чем-то провинился, заставлял резать ножом руки. Сейчас же я понимаю, что я не был повинен во многих поступках, просто он таким способом поднимал себе настроение. Однако тогда я считал это нормой, были даже моменты, когда я сам без его ведома начинал резать себе руки».

Иногда саморазрушительное поведение бывает бессознательным и выражается в том, что ребенок, а затем и взрослый постоянно влипает в истории. Сьюзен Форвард описывает 42-летнего полицейского, которого направили к ней на консультацию, поскольку он постоянно попадал в чрезвычайные

ситуации:

«Например, он пытался в одиночку арестовать банду наркоторговцев, и его чуть не убили. Внешне это было похоже на героизм, но на самом деле представляло собой безответственное и рискованное поведение. В департаменте полиции уже ходили слухи, что Джейсон пытается покончить жизнь самоубийством под видом выполнения служебного долга».

Когда психолог разговорила Джейсона, он рассказал ей следующее:

«Отец покинул нас, когда мне было два года, потому что с моей матерью невозможно было ужиться. После того, как он ушел, не проходило и дня, чтобы она не сказала мне: "Лучше бы ты не родился". Когда она была в хорошем настроении, она говорила: "Ты такой же, как этот гад, твой отец, и такой же подлец". Когда она была в плохом настроении, она говорила: "Чтоб ты сдох, и чтоб твой папаша сдох тоже, сгнить ему в могиле". Я все думаю, что эта история позади, но у меня до сих пор внутри все холодеет, когда я вспоминаю, как сильно моя мать меня ненавидела».

Сьюзен Форвард объясняет рискованное поведение Джейсона на службе так:

«Мать Джейсона дала ему отчетливо понять, что он ей не нужен. Когда отец покинул его, это усилило его убежденность в том, что в жизни он лишний. Своим поведением во

время полицейских заданий Джейсон неосознанно старался быть хорошим и послушным сыном. По сути, он пытался исчезнуть, уйти из жизни, чтобы порадовать мать. Он точно знал, что нужно сделать, чтобы ее порадовать, потому что она говорила ему об этом напрямую: “Чтоб ты сдох”. Кроме боли и эмоциональной спутанности, к которым ведет эта форма вербального абьюза, она очень часто становится самосбывающимся пророчеством. Суицидальные тенденции, как у Джейсона, встречаются часто у взрослых детей токсичных родителей. И часто осознать и преодолеть отравляющие отношения с прошлым становится для них вопросом жизни или смерти».

…Чем больше в семье насилия, тем с более выраженными повреждениями личности растут дети. Каждый адаптируется к невыносимой обстановке и тяжелым переживаниям по-своему. Одни находят отдушину в мире фантазий, все больше отдаляясь от реальной жизни. Другие болезненно замыкаются в себе, «отключают» эмоции. В их представлении, они убирают из жизни все, что может их ранить. Но каково жить на осадном положении, в «усеченной версии»?

Родом из детства – и зачатки патологий, которые у ребят диагностируют как расстройство поведения и которые с годами могут развиться в расстройство личности: *антисоциальное (диссоциальное), нарциссическое, параноидное* , пограничное, истерическое, шизоидное. Расстройство лично-

сти – это очень серьезное, часто необратимое состояние, при котором нормальная жизнь невозможна в принципе. О том, как устроены люди с расстройствами личности, как складывается их судьба, как они взаимодействуют с другими, я написала трилогию «Бойся, я с тобой», которую искренне рекомендую к прочтению.

…Вот мы и подобрались к вопросу, который вы мне часто задаете: может ли ребенок абьюзера вырасти таким же? Конечно, может! Но не потому, что от родителя ему передастся некий вирус нарциссизма. Все проще: в атмосфере абьюза нельзя сформироваться здоровым человеком.

Заметила, что многим импонирует теория об особом устройстве мозга абьюзера. Вроде как семья и ни при чем – уж что уродилось, то уродилось. Это не так. В книге Брюса Перри рассказывается, что мозг ребенка, которого отвергают и унижают, формируется дефектно. То есть это не проклятие небес, не ошибка природы, а закономерное следствие насилия.

«Заброшенность в раннем детстве может нарушить развитие тех областей мозга, которые отвечают за способность к эмпатии и к нормальным человеческим отношениям. Это важная потеря, в результате которой люди становятся неприспособленными к жизни в социуме, одинокими и странными. Недостаточная эмоциональная подпитка в первые годы жизни может также создать предрасположенность к злобе и

мизантропии», – пишет Брюс Перри.

Есть понятие «нарциссические династии». Но возникают такие цепочки не потому, что это родовое проклятие или генетическая поломка конкретной семьи, а потому, что у деда-нарцисса совершенно логично вырастает сын-нарцисс, который и своих детей растит соответствующе. Вот династия и продолжается…

Дети, пока у них еще окончательно не сбита здоровая «заводская» настройка, сами нередко просят «хорошего» родителя развестись. Моя читательница рассказывает, что на коленях умоляла мать уйти от отца, который ее избивал. Много лет спустя, давно похоронив мать (смерть наступила в ее 42 года от последствий многочисленных черепно-мозговых травм), женщина размышляет, почему та не послушала ее.

«Во-первых, была старомодной: надо сохранять семью, разводиться – стыдно. Какой никакой, а отец. Как дети без отца? (О Господи, как бы мы без такого отца жили, от которого раз в три месяца мы убегали среди ночи? Это было бы ужасно трудно, наверное, но мы бы потерпели, привыкли к покою. Привыкли бы, что нас, женщин, не бьют. Меня ведь он тоже регулярно избивал, один раз даже пинал сапогами, куда попадет, в живот, в пах, держа за волосы. Мне было 10 лет).

Во-вторых, боялась одна не вырастить детей, что одной зарплаты не хватит.

В-третьих, некуда было идти. Надо было бы полностью все менять, куча забот, искать на первое время жилье – боялась перемен.

В-четвертых, боялась остаться одна.

В-пятых, раз в три месяца у папы любимого было обострение, когда ему надо было почесать об нас руки и ноги, но потом ведь был снова мир и относительный покой.

В-шестых, с годами уже не было сил что-то менять. Она привыкла к такой жизни и катилась по наезженной колее. Постоянная игра в кошки-мышки, пряник и кнут, обесценивание вымотали ее вконец, здоровье было подорвано. Она запуталась, просто отключилась, перешла в "энергосберегающий режим", прожили день – и ладно.

В-седьмых, ее слово" разведусь" уже никто, кроме меня, не воспринимал всерьез. Жалуется, что дома изверг, а сама не уходит. Значит, тебя все устраивает. Надоела, не ной. Так стало с одной приятельницей, потом с другой. Может, кто-то предлагал и реальную помощь, но мама давала задний ход, ну и кому это понравится? Значит, сама так хочешь, значит, не все так страшно, как рассказываешь. А у нее, видимо, остались силы только на то, чтобы жаловаться.

В-восьмых, она не знала другой жизни. Ее отец тоже поднимал руку на жену, выпивал, гонял семью».

Поэтому, если вам не повезло родить от деструктивного человека, стоит как можно раньше удалить малыша из токсичной среды. Она опасна для его физического и душевного

здоровья. Вы вправе решать, как жить вам самой, но разве ребенок заслужил будущее, которое я описываю в этой главе?

Мы обрекаем детей на существование в абьюзе в основном под лозунгом «не хочу, чтобы рос без отца». Но не слишком ли большую цену они платят за присутствие отца? Заметим, что эту цену мы платим из их «средств», которыми не имеем права распоряжаться.

Да, ребенку нужен отец, но только любящий. Любящий – это не тот, кто в охотку поиграет с ним или стихийно обкормит мороженым, а потом проклянет или наподдаст. Часто вы мне пишете про «замечательных отцов»-нарциссов. Начинаем разбирать и видим, что «отличный отец» не раз бросал вас с больным ребенком, орал на него – и на вас при нем. Вы все еще считаете, что он замечательный?

А то, что ребенок видит, как на вас кричат, унижают, швыряют – разве способствует его душевному здоровью? Когда между родителями – уважение, доброжелательность, дети чувствуют себя в безопасности, хорошо спят, мало болеют, с интересом учатся. Им не страшно, их не мучает вина, они не ощущают себя плохими, нелепыми и нелюбимыми. Взрослея в такой атмосфере, они выходят в жизнь добрыми, сильными, как правило, неглупыми и счастливыми. И это ощущение душевного благополучия не покинет их уже никогда, что бы ни уготовила им жизнь.

И наоборот, повзрослевший ребенок абьюзеров будет ид-

ти к счастью и благополучию очень тернистым путем, и не факт, что дойдет. Вот почему нельзя растить малыша в семье, где норма – бойкоты, ругань, рукоприкладство. Обычно это и есть «школа» будущего абьюзера или тяжело травмированного человека.

«У детей, которые подвергаются дома жестокому обращению, отмечаются большее количество психологических расстройств, частые случаи злоупотребления алкоголем или другими веществами, больше попаданий в полицию в подростковом возрасте, повышенный риск совершения преступлений, связанных с насилием, сравнительно высокий уровень безработицы и самоубийств. И наконец, более трети страдающих от жестокого обращения детей, вырастая, сами становятся жестокими, невнимательными или не соответствующими своей роли родителями», – пишет Рональд Комер.

Частым аргументом за сохранение брака с абьюзером ради детей выступает убеждение, что ребенка травмирует развод родителей. Да, это действительно так, но в случае абьюза – это необходимая травма, которую можно сравнить с хирургической операцией по удалению опухоли. Да, операция травматична для организма, но промедление или отказ от операции смертельно опасны. Разводиться или не разводиться – выбор из двух зол, но если уж приходится выбирать, лучше выбрать меньшее.

«Ко мне на консультации приходят женщины, которые воспитывались в полной семье с отцом-абьюзером. Как думаете, какие чувства они испытывают к отцу? Что угодно, но только не дочернюю любовь. Страх, обиду, ненависть, которые отравляют их жизнь и отношения. И требуется очень много часов терапии, чтобы вычистить из головы и сердца это токсичное наследство. Поэтому если вы принимаете решение остаться с абьюзером ради детей, начинайте сразу откладывать детям на длительную терапию», – пишет психолог Наталья Рачковская.

…Немалая часть моей аудитории верит в то, что психопатами рождаются. А уж как на этой версии настаивают родители, которым «не повезло» с детьми! Ведь очень тяжело признать, что «неудачные» дети – это то, что мы сами же и посеяли, а не кара небесная, свалившаяся на нас непонятно за какие прегрешения.

Может, и есть небольшой процент врожденных психопатов – не возьмусь опровергать. Однако мне думается, незачем списывать психопатию на аномалии развития мозга, в то время как человек воспитывался в очевидно неблагополучной обстановке. Послушаем специалистов.

«Детство социопатов нередко отличается обилием опасностей и хаоса. Хаотическая смесь суровой дисциплины и сверхпотворства. В историях наиболее деструктивных, криминальных психопатов фактически невозможно найти от-

ражение последовательного, любящего, защищающего влияния семьи. Наличие слабых, депрессивных и мазохистичных матерей и вспыльчивых, непоследовательных и садистических отцов характерно для психопатии, как и алкоголизм, и применение наркотиков членами семьи. Частыми являются паттерны переездов, потерь, семейных разрывов. В таких нестабильных и угрожающих обстоятельствах просто невозможно естественное развитие нормальной убежденности ребенка в собственном чувстве всемогущества и, позднее, стремление защитить появляющееся ощущение собственного Я», – пишет психотерапевт Нэнси Мак-Вильямс.

«Некоторые люди начинают смотреть на свое окружение как на недружественное в результате воспитания, отличающегося повышенной требовательностью. Они должны быть все время наготове, поскольку не могут доверять окружающим. Кроме того, у этих детей часто накапливается чувство сильного гнева, они проецируют это чувство на окружающих, и им начинает казаться, что они подвергаются все большим угрозам», – пишет Рональд Комер о формировании *параноидной* личности.

Но конечно, не обязательно ребенок из токсичной семьи вырастает наглухо поврежденным, чаще это пусть и травмированные люди, но с сохранной эмпатией и потенциалом к восстановлению. Я думаю, здесь многое зависит от трех факторов:

– времени начала насилия и его продолжительности. Самый опасный период – до пяти – семи лет, когда закладывается личность, налаживается контакт с собственным Я;

– объема и разнообразия насилия;

– присутствия (отсутствия) хоть какой-то теплой, принимающей фигуры.

У одной моей читательницы ею стала соседка, которая сказала ей, пятилетней, что ее родители неправы, оскорбляя ее, и она вовсе не такая, как они ее называют. Читательница навсегда запомнила тот разговор и считает его судьбоносным.

Другого читателя холодная мать в два года сплавила в деревню. Как оказалось, к добру. Он отогрелся душой около своих простых теток, так была спасена его эмпатия. А вот младшему сыну, оставшемуся при матери, не повезло – он вырос социопатом.

«Я раздражала отца с раннего детства – ору, сопливая, обделалась. Я была обузой и ему, и матери. Поэтому, едва я начала ходить, меня передали бабушке в деревню. Это был золотой период моего детства. Я очень любила бабушку, и ее тепло, забота меня отогрели».

«Почему я не стала нарциссом? Мне очень повезло с друзьями в университете. На первом курсе я познакомилась с Сашей. Видя мое неустойчивое психическое состояние, она не только не отвернулась от меня, но и помогла мне стать "простым" человеком. Она научила меня видеть в окружаю-

щем мире не только плохое. Научила, знакомясь с людьми, начинать общение не со знака минус, а со знака плюс. И самое важное, она научила меня верить в себя, забивать на мнение окружающих и учиться быть здоровой эгоисткой. Это, оказывается, сложная наука, если с детства твое Я задавлено».

«Я не стала нарциссом потому, что помимо токсичной матери были в моей жизни другие значимые люди: воспитатели, преподаватели, друзья. Еще я много читала, так что была возможность понять, какими должны быть отношения между людьми и что вести себя так, как моя мать, – недопустимо. Я каждый раз отрицала ложные утверждения и даже миллион повторений не заставил бы меня их принять. Но бесследно, конечно, жизнь с матерью не прошла».

…В детские годы у нас складывается и арсенал *психологических защит*. Мы приучаемся идеализировать и обесценивать, пытаться контролировать все и вся, уходить в отрицание, *рационализировать*, спасаться диссоциацией – как бы отделяться от себя, страдающего, и смотреть на себя со стороны.

В более тяжелых случаях родительского насилия закладываются предпосылки для распада психики на так называемые субличности. И это не только тяжелые случаи, как, например, расстройство множественной личности (раздвоение личности). Судя по обилию в Сети полушутливых постов, не

так уж мало людей считают нормой, когда в их психике соседствуют Елена Петровна, Машулька и Велимир, которые активизируются по очереди. Но навряд ли это слишком весело, если учесть, что речь идет о расщеплении личности, которое может привести к «полноценной» душевной болезни.

Да и жить с таким «коллективом» в голове очень непросто. Человек всю жизнь страдает от внутренних конфликтов, которые заводят его в тупик или же требуют колоссального количества усилий для их преодоления. Например, одна часть личности хочет отношений и любви, другая считает себя недостойной чужого внимания. Или одна хочет открыть бизнес, а другая считает себя неудачником, который вечно все портит.

«Когда меня били родители, я как будто покидала свое тело, повторяя: “Меня тут нет, меня тут нет”. Это помогло мне сохраниться тогда, но сослужило плохую службу после. Я научилась терпеть насилие, расщепляясь, оставляя на растерзание свое тело, которое все стерпит. В какой-то момент процесс расщепления вышел из под контроля и вернуть целостность психике теперь не легче, чем склеить, разбившуюся в дребезги чашку. Уже год мы с психотерапевтом собираем осколки моей личности как какой-то долбаный пазл. И конца – края этому процессу не видно».

В атмосфере родительского насилия невозможно сохранить – да и, в принципе, сформировать – целостное Я. У многих детей складывается *Ложное Я*, выраженное в той

или иной степени, а если оно полностью замещает собой не сформировавшееся истинное Я, то можно говорить уже о зачатках *нарциссического расстройства личности* или как минимум нарциссической травмы.

«Истинное Я – это как бы наше лицо, которые нам дано от рождения и которое дальше продолжает формироваться под влиянием жизненных обстоятельств, появляются морщинки, уникальная мимика. Человек со здоровой любовью к себе любит свое лицо таким, какое оно есть, и считает себя симпатичным. Да, он может наносить макияж, а может выйти из дома и ненакрашенным.

Но есть такой макияж, который меняет лицо до неузнаваемости. Вот это и есть ложное Я. Человек настолько не принимает, ненавидит свое лицо и стыдится его, что не может предъявить его другим как есть, только в безупречной "маске".

Человек же с нарциссическим расстройством личности – это человек без лица вообще. То, что было дано от рождения, – не смогло сформироваться, было уничтожено, выжжено, раздавлено прессом родительской нелюбви. Поэтому у нарцисса нет варианта выйти из дома "без макияжа", он вынужден не только делать макияж, но и рисовать себе глаза, губы, нос, потому что их попросту нет», – поясняет психолог Наталья Рачковская.

«Часто дети, подвергающиеся сексуальному абьюзу со

стороны членов семьи, становятся выдающимися актерами. В их внутреннем мире царят ужас, путаница, печаль, одиночество и чувство отверженности, поэтому многие начинают взращивать в себе "фальшивую самость", которая служит им для связи с внешним миром и позволяет вести себя так, как будто в их жизни все идет наилучшим образом», – пишет Сьюзен Форвард и приводит свидетельства своих пациентов:

«Трейси говорит: "Я чувствовала себя так, будто в моем теле живут две личности. С друзьями я была открытой и дружелюбной, но дома полностью замыкалась. Часто у меня бывали приступы безудержного плача. Я заболевала всякий раз, когда надо было выходить в свет с семьей, потому что надо было притворятся, что все замечательно. Ты не можешь себе представить, как трудно постоянно разыгрывать эти две роли. Часто я была полностью истощена"».

А вот рассказ Дэна:

«Я чувствовал себя таким виноватым за то, что проделывал мой отец по ночам! Я действительно чувствовал себя вещью; я ненавидел себя, но постоянно разыгрывал роль счастливого ребенка, и никто в семье ни о чем не догадывался. В классе я играл роль клоуна, обожал принимать гостей и развлекать их, я делал все, чтобы понравиться окружающим, но внутри я страдал. В 13 лет я стал тайком напиваться».

С ранних лет такие ребята пакуют в себе тонны гнева. Вымещают его по-разному.

Косвенными способами: вспомним случай энкопреза у 10-летнего мальчика. Вымещают его на себе, причиняя себе вред и подвергая опасности. Вымещают его на тех, кто слабее: младших детях, девочках, животных.

Выразить свою злость по адресу ребенок не может. Родитель – большой, всесильный. Ребенок полностью зависим от него, боится его и нередко – боготворит. Часто он даже не понимает, кто источник его злости.

«Ребенок не может развернуть негативные переживания в сторону агрессора, поскольку, как мы знаем, хорошие дети послушны, а значимые взрослые всегда правы. Значит, плохой (по логике ребенка) – это я. Раз со мной можно "так", значит, я какой-то "не такой". Ощущение собственной "грязноты" и вины, страшной тайны, из-за которой нельзя пожаловаться, получить защиту или утешение и за которую ответственен ребенок, остается навсегда или до того, как это будет проработано в длительной терапии», – пишет психиатр Юлия Вревская.

Агрессия, подавляемая годами и десятилетиями, может выстрелить очень неожиданно, как, например, у Артура Флека, героя фильма «Джокер». Годами наблюдаясь у психиатра и получая бесплатные антипсихотические препараты, Артур может хоть как-то социально адаптироваться. Пока это – «тихий», относительно безобидный душевнобольной человек.

Но вот систему бесплатной психиатрической помощи упраздняют, Артуру перестают выдавать лекарства, болезнь выходит из-под контроля, а тут еще и травмирующая ситуация… и вот он просто взрывается гневом, подвалы с упакованной и утрамбованной злостью взлетают на воздух, и происходит настоящая «техногенная катастрофа», только в человеческой жизни.

«Подавленный гнев может проявляться в криминальных насильственных актах, от брутального абьюза над женой до изнасилования и убийства. Наши тюрьмы полны под завязку взрослыми, которых избивали в детстве и которые не научились адекватно выражать свой гнев», – пишет Сьюзен Форвард.

Дети из токсичных семей годами накапливают и подавляют в себе массу сложных, разрушительных эмоций. И пока они в состоянии удерживать их под спудом, то могут выглядеть так, что никто и не подумает, как тяжелы их переживания. Но бывает, что, набрав критическую массу этой боли, психика уже не может справляться с ней и «открывает шлюзы». Так человек может шагнуть в пограничное состояние и вернуться обратно, к относительной нормальности, а может перейти и на «ту» сторону, задержаться там надолго или насовсем…

«С 14 лет я катилась по наклонной, с каждым годом все больше и больше набирая скорость. Сначала алкоголь и легкие наркотики. Потом промискуитет и экстремальные раз-

влечение. Проституция. Снова алкоголь и уже более серьезные наркотики. Суициды. Самоповреждения. Расстройство пищевого поведения. В 26 мне поставили диагноз “пограничное расстройство личности”.

Сейчас мне 34, и все это в прошлом. Я работаю, ращу сына. Третий год в терапии, учусь справляться со сложностями без самодеструктивного поведения, выстраиваю адаптивные стратегии совладания. Вроде получается».

…Именно в детстве, на мой взгляд, закладываются предпосылки для тяжелых депрессий, в которых иной раз проходит вся жизнь. Они вроде как «беспричинны», их называют эндогенными, то есть проистекающими из внутренних, чисто физиологических, процессов в организме. Но где-то же была отправная точка, когда эти процессы сошли с рельсов и понесли поезд под откос?

Такие депрессии могут длиться годами и с трудом корректируются препаратами, делая человека социальным инвалидом: он не может работать, «сыплется» на глазах, иногда у него нет сил даже встать с постели. Читатели рассказывали, что часами собирались в магазин за углом, а вернувшись, без сил опускались на пол прямо в прихожей и подолгу сидели так. Тем, кому, к счастью, сложно представить подобное состояние, скажу, что из такой депрессии можно вообще не выйти, а погибнуть от суицида, несчастного случая, развившихся болезней. Ведь депрессия – это не «взгрустну-

лось», это снижение иммунитета, системное угасание всех функций организма.

Нередко подобная длительная, «беспричинная» депрессия, от которой ничто не помогает – проявление *посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)*. Не так давно специалисты считали, что это состояние может развиться у тех, кто пережил очень уж страшные события: вернулся с передовой, побывал в плену, был захвачен в заложники. Однако многолетнее пребывание беззащитного маленького человека в полновластном распоряжении грубого, жестокого взрослого – по-моему, то же самое «гестапо», и развитие ПТСР здесь скорее закономерность, чем случайность.

Проявления ПТСР разнообразны: депрессии, панические атаки, так называемые флэшбэки – вспышки-воспоминания о тяжелом опыте, болезненные реакции на триггеры – «якоря», оживляющие в памяти невыносимые события, бессонница, зависимости… ПТСР – очень серьезное состояние, которое может пустить под откос жизнь человека и сократить его дни. Поэтому не стоит ждать, пока само пройдет. Если через полгода не прошло, это веский повод идти «сдаваться» врачу и получать системное лечение, иногда в стационаре. Во второй главе я рассказывала о женщине Наде из книги Ани Гучи. Не сомневаюсь, что Надина жизнь прошла так, как прошла, именно из-за нелеченного ПТСР. И очень разрушительно отразилась на ее детях.

Трудно избежать развития ПТСР, если с детства тебя подвергали разнообразному абьюзу.

Предвестникам душевного нездоровья обычно не придают значения, списывая их на капризы, «завихрения» и возрастные странности. Например, после сексуального насилия у ребенка может нарушиться сон и аппетит. Приступы агрессии, тревоги, боязни чужих людей могут чередоваться с чрезмерной оживленностью, появляется склонность к сексуальным играм.

Такую пациентку описывает детский психиатр Брюс Перри. На первом приеме семилетняя Тина забралась к нему на руки, «ее ручка оказалась в моей промежности, и она стала трудиться, пытаясь открыть молнию на моих брюках». Мать Тины рассказала, что на девочку жаловались в школе: она «обнажала и демонстрировала определенные места своего тела, говорила непристойности и пыталась вовлечь детей в сексуальные игры». Оказалось, с четырех до шести лет Тину и ее младшего брата насиловал 16-летний сын ее няни…

«При травматизации в среднем школьном возрасте (9–12 лет) часто наблюдается депрессивное расстройство, противоречивое, неадекватное и манипулятивное поведение, психические расстройства, позволяющие диагностировать ПТСР. Такие подростки вызывают наибольшее беспокойство у родителей, поскольку у них часто наблюдается суицидальное поведение, агрессивное поведение по отношению

к членам семьи и сверстникам; они нередко уходят из дома, перестают учиться, начинают употреблять психоактивные вещества, алкоголь, демонстрируют невротический промискуитет», – пишет Юлия Вревская и подытоживает:

«Нарушения, вызванные травмой инцеста, затрагивают все сферы функционирования человека и приводят к стойким личностным изменениям. Во взрослой жизни это проявляется отсутствием (или нечеткостью) границ личности, заниженной самооценкой, повышенной тревожностью, чувством вины, многообразием страхов, острой потребностью контролировать все и всех (вызванной ощущением постоянной опасности), непониманием своих истинных желаний и потребностей, зависимостью от потребностей другого, отсутствием доверия к миру, страхом перед близостью. Такие люди часто оказываются жертвами насилия, сексуального, физического и психологического.

Женщины, пережившие сексуальное насилие в детстве, в ряде случаев проявляют промискуитетные тенденции или занимаются проституцией. Другой полюс – отказ от сексуальности. Поскольку тело воспринимается как источник боли, стыда, в нем бессознательно видится “причина” надругательства – тело наказывается отсутствием заботы и запретом быть женским, дабы обезопасить себя. Подчас это выражается в наборе лишнего веса, неряшливости, нанесении самоповреждений.

У мужчин отказ от сексуальности проявляется в гомосек-

суальности, импотенции, алкоголизме или наркомании (как отказ от жизни вообще). Такие мужчины часто проявляют физическое насилие по отношению к партнерше (партнеру).

Наиболее тяжелые последствия инцеста – это психические расстройства, пограничное расстройство личности, фобии, обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), депрессии, асоциальное поведение, социофобия, химические зависимости, алкоголизм, суицидальные тенденции».

И хотя Юлия Вревская пишет о маленьких жертвах сексуального насилия, все описываемые ею состояния свойственны и ребятам, пережившим другие формы абьюза. И чем он был длительнее и многообразнее, тем тяжелее и устойчивее последствия.

…Из обиженных ребят вырастает новое поколение деструктивных и тяжело травмированных людей, которые нередко отрываются уже на своих детях. Сьюзен Форвард рассказывает о 41-летней пациентке Холли:

«Ее десятилетний сын по распоряжению школьного совета соцслужб временно жил с родителями мужа, так как на Холли поступила жалоба: она била мальчика. Хотя Холли направили на терапию постановлением суда, она оказалась в высшей мере мотивированной клиенткой: “Мне так стыдно за саму себя! Я раньше иногда давала ему пощечину, но в этот раз сорвалась по-настоящему. Этот ребенок выводит меня из себя… Знаете, я давно дала себе слово, что если у

меня будут дети, я никогда не подниму на них руку. Господи, уж я-то знаю, что это ужас! Но вот, незаметно для себя, я становлюсь такой же гарпией, как моя мамаша. Мои старики били меня, но она особенно. Я помню, как однажды она гонялась за мной по кухне с мясницким ножом!"

Холли была склонна выражать сильные эмоциональные импульсы в агрессивных действиях. Подростком у нее были постоянные проблемы из-за этого, ее несколько раз выгоняли из колледжа. Она описывала себя во взрослом возрасте как ходячий пороховой склад: "Иногда я ухожу из дома, потому что мне страшно от того, что я могу сделать с ребенком. Я чувствую себя так, как если бы на самом деле потеряла контроль над собой". Гнев Холли взорвался и изливался на ее сына».

…Зависимости (*аддикции*) – вот еще одна большая проблема, с которой в том или ином виде сталкиваются люди, пострадавшие от родительского насилия. Вот свежий пример из практики моей читательницы, психотерапевта Татьяны Исаевой:

«На прием пришел юноша 18 лет. Самостоятельно. Запрос: нестабильное эмоциональное состояние, неконтролируемые приступы гнева. Выясняется: алкоголизм с 13 лет. При этом полная семья, родители непьющие. А он может выпить две бутылки водки. Домой друзья приносят в отключке. "Пью, когда мне больно", – поясняет он.

Расспрашиваю про семью. У парня – роль козла отпущения, а сестра – золотой ребенок. С ней терпеливо делали уроки, а его за двойку били и оскорбляли. Парень получил профессию – родители сказали: ты никто и ничто, профессионалом тебе не стать. На попытки спросить, почему такое разное отношение к нему и сестре, отмахиваются: “Чего ты ревнуешь?” и “Тебе показалось”».

…Пристрастие к алкоголю, наркотикам, рискованным занятиям, бесконтрольная скупка вещей, переедание, игромания, частая и импульсивная смена партнеров и даже одержимость работой, чему нередко рукоплещут, – все это формы зависимости, которыми травмированный человек глушит свою боль, спасается от скуки, страха остаться наедине с собой и услышать ропот полузадушенных эмоций. Зависимость может заполнять пустоту, привнося в жизнь подобие смысла, а может быть чередой маленьких «суицидов».

Вероятно, такого «запойного» работоголика Чехов описал в Андрее Коврине из повести «Черный монах»:

«Он много читал и писал, учился итальянскому языку и, когда гулял, с удовольствием думал о том, что скоро опять сядет за работу. Он спал так мало, что все удивлялись; если нечаянно уснет днем на полчаса, то уже потом не спит всю ночь и после бессонной ночи, как ни в чем не бывало, чувствует себя бодро и весело».

В своей одержимости работой Коврин полностью пренебрег потребностью организма в отдыхе, и огромное пере-

утомление спровоцировало развитие душевной болезни. Общаясь с галлюцинацией – черным монахом – Коврин чувствовал воодушевление и умиротворение, ощущал себя особенным, избранным человеком, а вот когда его вылечили, лишив всех зависимостей – от работы, вина, сигарет – почувствовал себя лишенным главной опоры в жизни и начал третировать близких.

…Своеобразным запоем Салтыков-Щедрин назвал манеру Иудушки Головлева заполнять свою жизнь многочасовыми бессмысленными подсчетами.

«С утра он садился за письменный стол и принимался за занятия; во-первых, усчитывал скотницу, ключницу, приказчика, сперва на один манер, потом на другой; во-вторых, завел очень сложную отчетность, денежную и материальную: каждую копейку, каждую вещь заносил в двадцати книгах, подводил итоги, то терял полкопейки, то целую копейку лишнюю находил. Наконец брался за перо и писал жалобы к мировому судье и к посреднику. Все это не только не оставляло ни одной минуты праздной, но даже имело все внешние формы усидчивого, непосильного труда. Не на праздность жаловался Иудушка, а на то, что не успевал всего переделать, хотя целый день корпел в кабинете, не выходя из халата».

«У Юли все вылилось в тотальный шопинг. Скупается все: одежда, косметика, аксессуары. Многое ни разу не надева-

лось или не подходит по размеру. Многое и не наденется, потому что надевать некуда. Вещей и посылок много, становится еще больше. Дома заставлены все стены и углы. Все лежит кучами».

Аддикции управляются самыми разными невротическими мотивами. Например, некоторые работоголики даже от непродолжительного перерыва – поесть, вздремнуть – испытывают острое чувство вины, ощущают себя лентяями и растратчиками времени. Поэтому да, они не едят и не отдыхают. И при этом все равно чувствуют вину и недовольство собой, ведь из списка в 25 дел выполнены только 23! Вот вам еще одна проблема аддиктов: гиперпланирование. Реальный для выполнения список из пяти дел вызывает прилив вины: кааак, и это все? Слабовато выступаем!

…У ребят, выросших в атмосфере насилия, часто не складываются отношения с едой, что выливается в расстройства пищевого поведения (РПП), и лечение таких состояний – нередко уже компетенция психиатра. Вот почему значительные отклонения от нормального веса почти всегда говорят о серьезной психологической подоплеке, и советовать таким людям повесить на холодильник замок или, наоборот, есть побольше пирожных и запивать их пивом – значит, не понимать всей тяжести их проблемы.

Распространенное расстройство пищевого поведения – помешанность на худобе, озабоченность «правильным» пи-

танием и агрессивное навязывание всем своих стандартов. Часто такие люди имели или имеют опыт анорексии и булимии.

Другие становятся одержимы едой. О драме такой женщины рассказывается в фильме «Что гложет Гилберта Грейпа». Мать четверых детей после самоубийства мужа начинает бесконтрольно есть, и ее вес постепенно зашкаливает – 200 килограммов.

Оноре де Бальзак вспоминал: «Не успел я родиться, как меня отправили в деревню и отдали на воспитание кормилице; семья не вспоминала о моем существовании в течение трех лет; вернувшись же в отчий дом, я был таким несчастным и заброшенным, что вызывал невольное сострадание окружающих». Может быть, поэтому писатель очень много ел, рано располнел, а его пристрастие к кофе шокировало современников: он выпивал по 50 чашек в день!

Другой вариант РПП – равнодушие к еде, человек «забывает» поесть, бессознательно или полусознательно морит себя голодом, словно отрицая свою телесность, как бы медленно убивая себя.

«С 22 до 25 лет был период, когда я пыталась научиться не есть совсем. Увлекалась голоданиями и чистками, не ела иногда по три недели. Читала про праноедов, которые не едят совсем, завидовала и мечтала о том же. Мне нравилось не есть и до сих пор нравится ощущение пустого желудка.

Мне так спокойнее.

Любой стресс, как положительный, так и отрицательный, сказывается на том, как я ем. Чем сильнее стресс, тем сложнее мне есть. Мне становится сложно есть на людях (с кем-то или в общественных местах), возвращается ощущение, что я ем слишком много, все это видят и осуждают. Становится сложно покупать еду, кажется, что сейчас меня осудят за то, что я покупаю не то, что нужно, или слишком много, слишком дорого.

Очень сложно переживается, если кто-то комментирует, как и сколько я ем. В такие периоды сам факт наполненности (не переполненности) желудка вызывает дискомфорт, хочется, чтобы он снова стал пустым. Есть становится невкусно, появляется ощущение, что я жую пенопласт».

Можно ли наладить правильные отношения с едой, избавиться от зависимостей? Да, если бороться с ними не как с симптомами, а лечить душу на глубоком уровне, комплексно. Да, иногда зависимые люди демонстрируют чудеса воли, но рано или поздно напряжение переполняет психику, и человек срывается: одни уходят в редкие, но меткие запои, другие – в «зажоры», а бывает, что одну аддикцию меняют на другую. Например, бросают пить и подсаживаются на… деструктивную секту. Или начинают бесконтрольно поедать сладкое. Или «убиваться» в спорте. Или, как Иудушка Головлев, который, перестав запойно перебирать бумажки, на

склоне лет начал злоупотреблять алкоголем, хотя до этого был ни-ни.

«Может, кто-то еще верит, что алкоголизм – это потому, что "компания затянула"? А может, это боль, проблемы с самооценкой, отвержение родными? Если эти люди не обращались к специалистам, это не значит, что у них нет эмоциональных проблем. А это недиагностированные аффективные расстройства: тревожные, депрессивные состояния, пограничное расстройство личности и другие проблемы. И это в 100 % случаев алкоголизма! И это 100 % – какие-то травмы и что-то не так было в семье. Это порванная душа, и кодированием она не лечится. Тут нужна длительная, не менее двух лет личная терапия и программа 12 шагов».

Вот под каждым словом психотерапевта Татьяны Исаевой подпишусь! Алкоголизм и прочие зависимости надо профилактировать не стращалками, запретами и демонстративной трезвостью, а уважительным отношением к человеку с самого детства.

Любая зависимость – симптом непорядка в душе, а не какое-то самостоятельное состояние, «вредная привычка». Поэтому нужно устранять не конкретную зависимость, а в принципе – привычку к зависимости, учиться принципиально другим, здоровым формам поведения и отношений с людьми и с собой.

«Попадая в любую зависимость, мы оказываемся в так называемой дофаминовой петле, когда мы, как ослик, бес-

конечно бежим за морковкой, привязанной перед носом. А вознаграждение так и не получаем или получаем крайне редко, крайне мало и непредсказуемо. Если ослик продолжит бежать, то, исчерпав внутренние ресурсы, он погибнет от переутомления и голода.

Но человек не ослик и бежать он может очень долго – годами и десятилетиями. Сменяя одну зависимость на другую, пробуя сочетания разных зависимостей. Например, сначала нырнула с головой в созависимые отношения. Вынырнула, ушла в трудоголизм и спортзал шесть дней в неделю. Потом новые созависимые отношения. Потом снова спорт, трудоголизм и "всего лишь бокальчик вина за обедом и ужином". Потом все бросила и уехала в Индию искать покой и медитировать круглыми сутками. Потом ушла в секту… потом в сериалы… А потом рак в 45, потому что организм говорит: "Слушай, хватит, я так больше не могу, сдаюсь".

Можно ли стать здоровым и счастливым, поменяв одну зависимость, условно нездоровую, на другую, как будто здоровую? Нет! Не бывает здоровых зависимостей. Любая зависимость, будь то алкоголизм или аддиктивный духовный рост, строится на одной и той же биохимической основе. Любая зависимость – это зависимость от дофамино-адреналиновых встрясок внутри нашего организма. И неважно, каким способом вы их получаете, итог будет один. Организм истощается, начинает болеть и умирает раньше времени.

Соответственно, чтобы стать здоровыми и счастливыми,

нам нужно выйти из дофаминовой петли, перестать бежать за морковкой. А это возможно только за счет здоровых умеренных удовольствий по сценарию: ожидание – действие – награда. Например, ослик прошел сколько-то, получил морковку, прошел еще немного, еще получил. Так же и вы: умеренно с удовольствием поработали, вечером расслабились и отдохнули – погуляли, почитали, посмотрели фильм, пообщались с приятными людьми.

Конечно, проблема зависимости не решается одним днем просто усилием воли. Прежде всего, потому, что под таким способом поведения прячутся огромные запасы тревоги, собственно, она и запускает дофаминовый сценарий. И если его вдруг выключить, ваша психика может просто не справиться с тревогой. И тут одно из двух. Либо психика выключит сознание и включит автопилот, и вы совершенно неожиданно обнаружите себя через пару месяцев, например, в запое. Либо скатитесь в депрессию. Поэтому в запущенных случаях лучше обращаться к специалисту», – поясняет психолог Наталья Рачковская.

«Переучивание» и усваивание здоровых привычек – дело небыстрое, и прогресс может быть очень медленным, но это возможно!

«Мне 35 лет, и я до сих пор не выработала здорового отношения к еде, но улучшения налицо. Я научилась покупать нужную еду в нужном количестве, не бояться и не стыдиться этого. Я научилась есть в меру и разнообразно. Все чаще

получается не испытывать дискомфорт, когда ем с кем-то, говорю о еде, о том, что я люблю вкусно поесть.

Я постепенно научилась тому, что нормально есть мясо регулярно, а не только в праздники. Что фрукты, сыр, колбаса, йогурты – тоже не роскошь, а ежедневный рацион. Я долго избавлялась от чувства стыда за чрезмерные, как мне казалось, покупки – это когда купила все вышеперечисленное сразу, а не одни макароны и картошку.

В то же время иногда покупки были действительно чрезмерны, например, четыре-пять видов разных фруктов, по килограмму каждого. Потом просто физически не могла все это съесть. До сих пор буквально бью себя по рукам, чтобы не брать с запасом».

Проблемы самореализации

Я – мир, в котором солнце не зажглось.
Я – то, что быть должно и не сбылось.

Людмила Вилькина, поэтесса

Есть только один способ избежать критики: ничего не делайте, ничего не говорите и будьте никем.
Аристотель, философ

Было время, когда я искренне не понимала, почему объективно талантливые люди отказываются от перспективных проектов, годами не решаются взяться за то, о чем мечтают, стесняются своих достижений. Например, им конфузно порекомендовать свою книгу, даже если их просят посоветовать чтение по теме.

А сколько раз я с удивлением слышала от читателей с очевидными литературными способностями: «Ну нет, я не смогу написать пост. Я не творческий человек». Или: «У меня совсем нет фантазии». А еще такое мне говорили 20 лет назад: «Когда-нибудь я напишу такую книгу, что все закачаются». Книга не написана, не пишется и вряд ли напишется…

Неверие в себя – следствие родительского обесценивания и оккупации психики их «вредоносными программами» –

интроектами. «С такими ляжками не танцуют», «Таких не берут в космонавты», «Слишком мелко плаваешь». Даже достигая успехов, признания, люди думают: это что, правда, про меня? На моем месте должен быть кто-то другой… Ой, да мне просто тупо повезло. И знали бы они, сколько «косяков» в моей работе – сразу бы «отозвали» свои похвалы…

«Каждый раз, когда я выходила на сцену, то слышала внутри себя голос отца, который твердил, как я бездарна, тупа и позорю его. И вот я держалась неартистично, зажато, была словно заморожена, хотя на репетициях иногда пела так, что самой нравилось… ага, две минуты. Потом становилось стыдно, что я возомнила в себе талант, которого на самом деле нет. Хотя преподаватели подтверждали мои вокальные способности. Да одно то, что я поступила в консерваторию, должно же было сделать меня увереннее? Должно было… но только не меня».

Однако неверие в себя – это часть проблемы, которую может усиливать неумение трудиться. У гиперопекающих родителей мы можем расти, заботливо оберегаемые от каких-либо напряжений. Онегин решил стать поэтом, но «упорный труд ему был тошен» и в результате «ничего не вышло из пера его».

Дети, воспитанные в стиле «кумир семьи» часто вообще не начинают работать! Не любят, не умеют и не считают нужным. «Сами предложат и сами все дадут». Они паразитируют

на родителях, находят партнеров, за чей счет можно жить. С детства в них не выработали привычки получать радость от труда, самостоятельного преодоления. Удовольствие от работы, вдохновения, творческого поиска им неведомо. Да и зачем им это, когда все и так лежит перед ними на блюдечке с голубой каемочкой?

Но не всем может так «повезти», и обстоятельства иногда вынуждают вчерашнего кумира семьи самому зарабатывать на жизнь. Так они и трудятся в стиле «тяп-ляп, сойдет» – лениво, небрежно, поверхностно. Они чувствует себя оскорбленными теми «низовыми» должностями и невысокими зарплатами, которые им предлагают и которых они объективно стоят. В итоге они срывают злость на покупателях, подают нам несъедобный бизнес-ланч, лечат ангину… по телефону, задают школьникам читать на уроке учебник, а сами занимаются своими делами.

«Моей сестре 35, но лишь два года назад она впервые за свою жизнь устроилась на работу – помощником повара в столовой. После первого рабочего дня позвонила мне в чудовищной истерике и кричала, что не хочет работать со “второсортными” людьми!»

Противоположное явление – дети, замордованные трудом, которых принуждали постоянно что-то делать. Причем делать неинтересное, делать нудно, трудно, принося жертвы и страдая… В голове формируется связка: работа – это каторга. Такие люди с мазохистским рвением тянут лямку,

убиваясь на нелюбимой и тяжелой работе.

Другие же могут возненавидеть труд и стать «идейными» бездельниками, фантазируя о том, что когда-нибудь создадут нечто. Или не фантазировать, а постоянно влипать в авантюры и полукриминальные схемы типа пирамид – словом туда, где им обещают раскрыть секрет кнопки «бабло».

Неверие в свои силы может толкать человека на бесконечный поиск себя, частую смену рабочих мест и специальностей. Он устраивается на работу, проходит стажировку, с интересом осваивает новые навыки. Но как только стажировка заканчивается, он перестает быть новичком, который пока учится и поэтому ему позволительны ошибки. В человеке начинает нарастать тревога – а вдруг оплошаю, и все увидят, что я на самом деле ни на что не гожусь. Рано или поздно ошибка случается – ведь мы живые люди! – и у человека опускаются руки. В результате он увольняется или включает внутреннюю программу самосаботажа, сажая ляп за ляпом, вынуждая уволить себя.

Потом он решает попробовать себя в новой профессии, и все начинается заново. Причем со стороны такой человек выглядит молодцом – смело «выходит из зоны комфорта», не боится нового, легко обучается, столько всего знает и умеет, столько всего попробовал.

…Взрослых детей токсичных родителей можно поделить на две условные группы: пере- и недодостигающие. Первые

– «выше, сильнее, быстрее» – постоянно берут новые планки, быстро обесценивая уже взятые. В их головах звучит надменный голос родителей: «Ну и кого ты хотел удивить миллионом к 25 годам? У всех нормальных людей этих миллионов было бы уже минимум 25». Или помните историю из эпиграфа: «Мало, Коля, мало стать президентом, вот если бы ты стал властелином земного шара…»

Несмотря на блестящие успехи передостигаторов, восхищение и зависть, которую они часто вызывают, им… не позавидуешь! Их жизнь – гонка, допрыгивание, дотягивание. Они несутся со свернутой назад головой: «Мам, смотри, как я могу!» Не получая удовольствия ни от процесса, ни от самого достижения, они не любят ни искусство в себе, ни себя в искусстве. «Куда ж несешься ты? Дай ответ. Не дает ответа».

Они, словно дрессированная белка, азартно молотят лапками по барабану, ускоряясь с каждым кругом. Получить одобрение родителей – вот что превыше всего! И хоть ненадолго ощутить себя хоть сколько-то талантливым, чуть заткнуть внутреннего критика… И в этой гонке они эмоционально выгорают, а иногда и сгорают на работе…

Впрочем, блестящие успехи нередко оказываются фикцией, а сами передостигаторы – мнимыми величинами. Ведь это люди из тех, кому важно только само достижение, и даже не оно, а его атрибуты – деньги, известность, а еще лучше – слава. И все это чем скорее, тем лучше. Поэтому иногда они

неразборчивы в выборе средств. Поймать хайп, эпатировать, «засветиться», «продать, а потом создать»… Такие люди активно пиарятся, поскольку верят, что известностью можно добиться большего, чем созданием качественного продукта. Упор они делают на внешний эффект, за которым порой пустота. Форма преобладает над содержанием, а иногда и полностью заменяет его.

Так в нашу жизнь приходят великолепно оформленные книги, наполнение которых вызывает оторопь, зато на роскошной бумаге и с шелковой закладочкой.

Так рождаются «шедевры», именуемые современным искусством.

Так появляются «авторские методики» аферистов международного масштаба, которые иногда могут так запудрить людям мозги, что их провозглашают мировыми светилами.

Так военные делают карьеру «от солдатских кровей».

Так «великие» тренеры не жалеют подопечных, выжимая из них все. «А помрет, так помрет».

Для таких передостигаторов ничто не имеет значения – ни умершие пациенты, ни убитые солдаты, ни ломаные-переломанные спортсмены. Они готовы заплатить любую цену, лишь бы получить еще одну звезду на погон, еще одну медаль на грудь…

К сожалению, часто мы оказываемся очарованы подобными людьми, считаем их целеустремленными и даже гениаль-

ными. Мы советуем детям равняться на них. Но что стоит за такой слепой «волей к победе»? Думается, корни надо искать в детстве. И вот этот генерал, вернувшийся из горячей точки и расплатившийся за свою звездочку жертвами, которые были вовсе не нужны, – не тот ли это мальчик, который кричит: «Мам, а смотри, как я могу?» А мама отворачивается, машет рукой, презрительно фыркает: «Вот если бы ты властелином мира стал…»

Кстати, передостигаторством человек может и протестовать против родителей. Возможно, этим и занимался Шарль Бодлер, создавая скандальные стихи и как бы «позоря» свою холодную и отвергающую мать. По сути, это то же самое «мам, смотри, как я могу», только вывернутое наизнанку.

Другая группа, которая может показаться полной противоположностью – недодостигаторы. Они избрали другую защиту от страха родительского (и своего собственного) неодобрения – вообще ничего не достигать. То, что они тупицы и бездарности, – эта песенка давно для них привычна. Так зачем же дергаться? Чтобы опять сгорать со стыда перед родителями (и собой!) за свою невысокую должность и скромную зарплату? Вот если бы сразу стать кем-то значительным! Но как?

«Я старалась ничего не делать, даже то, что действительно мне нравится, мне было страшно, что мать опять будет унижать меня», – приводит Сьюзен Форвард слова пациент-

ки Вики и поясняет:

«Послания бессознательного могущественны: “Ты не можешь добиться большего успеха, чем я”, “Ты не можешь быть красивее меня” или “Ты не можешь быть счастливее меня”. Другими словами: “У всех есть предел, и твой предел – это я”.

Эти посылы продолжают действовать и тогда, когда взрослые дети родителей-конкурентов добиваются успеха: чем более они успешны, тем более несчастными себя чувствуют, и это часто приводит их к подсознательному саботированию собственных успехов, чтобы не превзойти своих родителей ни в чем, и таким образом они исполняют отчасти родительские негативные пророчества».

Иногда недодостигаторы все же совершают какие-то рывки. Например, обстоятельства сложатся ну очень уж удачно, что фортуна сама идет в руки, да еще и чьи-то похвалы прольются бальзамом на душу. Воодушевленные, они берутся за дело, но быстро стухают. Им становится страшно. «Ты только чушь и можешь придумать!» – эхом отдаются в голове голоса родителей. «Ну чего еще от тебя можно ждать! А ведь такой умненький мальчик был в четыре года, куда все делось»…

«В три года прошу маму меня выпустить из коляски, она возражает и говорит: ты упадешь. Угадайте, что произошло, когда я вылезла из коляски? Падение, кровь из носа и “яже говорила”. Я недавно только отловила эту установку: даже не

пытайся ничего делать сама, нос расшибешь».

«В садике воспитательница разорвала мой рисунок и заставила нарисовать “как у всех”. Все мои инициативы разбивались о скалу осуждения: “опять ты не как все, у всех дети как дети”. Ну что скажу? Я “благополучно” профукала несколько действительно классных предложений по работе – из-за своей привычной неуверенности в себе и своих силах. В итоге устроилась на скромную работу, которой, как считала, была достойна…»

«Учеба мне давалась легко, учителя говорили, что к моему уму добавить бы каких-то стремлений – цены бы мне не было. Но стремлений у меня как раз и не было. Всем было на меня наплевать, да и мне на себя тоже. Я даже выигрывала какие-то олимпиады, куда меня отправляли учителя, но я не уверена, а знают ли вообще мои родители об этом?»

Оба типа достигаторов страдают от перфекционизма. Личностно зрелый человек разумно требователен к себе, это дисциплинирует его в работе, подпитывает самоуважение. В нездоровом варианте в нас живет злющий внутренний критик, обнуляющий все, что бы мы ни сделали. Даже объективно хорошую работу.

Именно этот критик заставляет нас вязнуть в мелочах, упуская из виду главное, и вот мы по десять раз правим… даже свои сообщения, приходя в ужас от того, что могут подумать о нас люди, не увидев запятой после деепричастия.

Именно этот критик заставляет нас сидеть по два часа над проходной заметкой, которой жить не дольше суток и из которой совершенно незачем делать литературный шедевр!

Именно «благодаря» этому критику мы… сами портим свою работу, уродуя ее избыточными правками, в то время как она уже достаточно хороша. Что характерно, бесконечные коррективы в итоге не приводят к «идеальному» результату. Есть разумные пределы совершенства, и если планка не берется с третьей… ну, хорошо, пятой попытки – значит, это не твоя высота. Пока или вообще. Что не делает тебя глупым, бездарным и ущербным.

Лучшее – враг хорошего. Здоровый человек спокойно относится к тому, что не все, что он делает, будет на пять с плюсом. Это невозможно даже у гениев. Да и нужно ли? Если ваш уровень будет колебаться в пределах «хорошо – отлично» – это уже будет прекрасный результат! Перфекционист же сосредоточивает усилия не на приемлемом результате, а закапывается в бесконечных – и с какого-то момента бессмысленных – улучшениях.

Перфекционизм очень мешает жить, поскольку человек всегда обесценивает то, что сделал, и себя самого. Заодно он обесценивает и окружающих, ведь и в чужой работе он ковыряется так же въедливо. Это свойство отравляет все сферы жизни перфекциониста.

«Я в любом, самом идеальном человеке найду недостатки

и обесценю. Я смотрю на Монику Белуччи и вижу не красоту, а морщины и лишний вес. Не представляю, чтобы кто-то мне мог понравиться. Поэтому у меня нет ни друзей, ни любимого человека».

Но не всегда перфекционист – это такой неутомимый саморедактор. Иногда гонка за совершенством подталкивает не к правкам, а к… бездействию. «Как у Цветаевой у меня все равно не получится… и как у Милы Позняковской – тоже… так зачем же писать стихи?»

Одни бездействуют, а другие пытаются что-то делать, но впадают в прокрастинацию. Человек никак не решается взяться за дело (пишущие люди называют это «страхом чистого листа»), поскольку заранее отравлен пораженчеством[29]. Рассказывает Пол, пациент Сьюзен Форвард:

«Лаборатория, где я сейчас работаю, мне очень нравится, но мне страшно, что я не смогу работать лучше всех. Я часто откладываю работу на потом, сроки проходят, я начинаю спешить, делаю все в последнюю минуту и кое-как. Чем больше ошибаюсь, тем больше боюсь, что меня уволят. Каж-

[29] Выделю еще такой мотив: мало кто сразу создает качественный чистовик – я говорю о чистовике в широком смысле. Прокрастинатора от того, чтобы стартовать, может удерживать и ужас встречи с собой, неидеальным и негениальным. Первая версия черновика иногда разительно отличается от финальной, но вот эту длительную фрустрацию, пока вещь «вытесывается из глины», прокрастинатор переживает очень тяжело. Человек же здоровый понимает, что из первичных «каля-маля» при настойчивости обязательно вытешется качественный продукт, и принимает небольшие всплески неудовлетворенности как естественную часть творческого процесса.

дый раз, когда мой супервизор делает какое-то замечание, я воспринимаю это как нападку на меня и реагирую скандалом. Мне все время кажется, что случится что-то ужасное, потому что я где-то накосячил. В последнее время я накопил столько работы, что предпочел притвориться больным. Я уже не в силах разрулить ситуацию».

По мнению Сьюзен Форвард, Пол поступал подобным образом, поскольку отчим с детства требовал от него совершенства во всем. Страх не соответствовать этим ожиданиям заставлял откладывать работу, пока залежи не становились катастрофическими. Вот почему прокрастинаторы – это еще и авральщики. Если подобный человек руководит коллективом, то он всем задает нездоровый, рваный темп работы. Но даже если перфекционист-прокрастинатор – рядовой работник, то и он своей «ленью» и «неорганизованностью» (а именно так это воспринимается со стороны) мешает коллегам трудиться слаженно и продуктивно.

«Очень часто я не могу начать делать какую-то задачу или дело, потому что боюсь, что не смогу это сделать хорошо. Для меня всегда самое сложное – сделать первый шаг к цели. И иногда на это уходит несколько месяцев, а то и лет».

Прокрастинатор не всегда понимает подоплеку своего поведения. Например, он может считать, что ему дали «неинтересное» задание, а то бы он ух! Или надо работать, а у него в неурочное время просыпается зверский аппетит, и он делает перерыв, по сути, не взявшись за дело. Ну а потом на

него нападает сонливость, а там, глядишь, и рабочий день закончился.

Конечно, такое поведение не способствует росту самоуважения, и представление прокрастинатора о своих возможностях становится еще хуже, то есть желаемое совершенство удаляется от него все дальше. Ну а потом груда накопленных долгов погребает его под собой, и человек совсем опускает руки, жалуясь, что его «текучка заела».

(Это не отменяет того, что текучка действительно может заесть. Такое случается, когда на человека наваливают непомерное количество работы или же он сам склонен к гиперпланированию и не умеет говорить «нет». Обычно это случается в начале карьеры, но в норме такие сложности рано или поздно преодолеваются.)

С людьми, которых с детства обесценивали родители, непросто иметь дело. Таких коллег приходится постоянно подбадривать, «вдохновлять». Очень сложно бывает подобрать слова и тон, чтобы высказать им замечания. Даже пожелание, выраженное в корректной форме и сопровожденное похвалой, человек с низкой самооценкой воспринимает в штыки. В этот момент он слышит не «в целом, все хорошо, спасибо, только вот тут подправь немного», а «горе ты луковое, опять все запорол? А я, дурак, на тебя понадеялся… Ну все, можешь искать новую работу».

Возникает дилемма: либо не «задевать чувства» травмированного человека, принимать его работу с первого раза и

доделывать-переделывать за него, либо настаивать на своих претензиях, но обычно без шанса получить адекватную переработку. В главе «Насилие учебой» я рассказывала, что в ответ на поведение, кажущееся ему атакой, человек словно тупеет, отказывается понимать даже самые четкие, доброжелательно сформулированные рекомендации по улучшению, полусознательно сопротивляется им, с каждой переделкой ухудшая работу.

…Но главной проблемой, с которой сталкиваются выросшие дети деструктивных родителей, я считаю сложности с самоопределением. Человек, которому с детства запретили чувствовать, самостоятельно мыслить, высмеивали его первые попытки выразить себя, за которого родители сами все решали или которым было совершенно на него наплевать, вырастает со слабым представлением о том, кто он есть и к чему его влечет. Получается, что у человека нет главной опоры, ведь, реализуя себя, мы питаем самоуважение, наполняем свою жизнь смыслом и радостью.

Эта тема мне особенно горька, ведь самореализация – основа нашего счастья. Нельзя вычеркнуть эту «графу» из жизни и быть счастливым.

И вообще, какую инновационную экономику можно строить, когда объективно способные и даже одаренные люди считают себя никчемными? И таких среди нас – большинство. А ведь «от правильного воспитания детей зависит благосостояние всего народа», как утверждал Джон Локк…

Финансовые проблемы

Ах, поворую – перестану.
Жду: вот-вот богатым стану.

Из песни Михаила Шуфутинского

Выросшие дети токсичных родителей выходят в жизнь, не имея перед собой примера здорового обращения с деньгами. Их головы забиты осознаваемыми или фоновыми программами: «Не были богатыми – нечего и начинать», «От трудов праведных не построишь палат каменных», «Деньги – навоз, сегодня нет, а завтра воз».

Обычно мы впитываем модели, усвоенные в семье, или же действуем протестно, с точностью до наоборот. И вот одни ударяются в патологическое накопление, неизвестно на что, лишая себя самого необходимого. Имя гоголевского героя Плюшкина стало символом болезненного и бестолкового скопидомства, еще более зловеще выписан Салтыковым-Щедриным образ Иудушки Головлева, который всю жизнь положил на то, чтобы обобрать родных, а в итоге остался в полном одиночестве, а богатство пошло прахом…

Другие жалеют денег на себя, но, попав в отношения с токсичным партнером, снимают с себя последнюю нитку и влезают в долги, чтобы удержать ускользающую «любовь» абью-

зера.

Третьи стремятся контролировать других с помощью денег и подарков. Такие люди могут быть весьма агрессивными «меценатами». Они «причиняют добро», окружая ненужными благодеяниями, а потом ропщут на неблагодарность. Но в том-то и дело, что никакую отдачу они не признают соразмерной, а значит, любой облагодетельствованный будет уличен в неблагодарности. Смысл такого поведения не в том, чтобы порадовать подарком, а в том, чтобы «принося жертвы», ждать и даже требовать чьего-то гарантированного расположения, покорности.

«Есть у бабушки фишка – снабжать нас безвозмездно, только в обмен на это считать, что имеет право никого не уважать. Она притаскивает нам большие сумки. Казалось бы, грех на это жаловаться. Но нам, например, не нужны макароны, мы их не едим, а она несет пять пачек. И всем говорит: вот я им столько приношу, а они совсем не ценят!»

У четвертых деньги уходят сквозь пальцы. Они относятся к ним, как малыши, нашедшие рубль и бегущие накупить мороженого. Такие дети вырастают «балбесами», кругом должают, безответственно набирают кредитов. Поль Верлен подчистую разорил мать, над великовозрастным Шарлем Бодлером мать и отчим были вынуждены назначить опеку, чтобы остановить бесконтрольное расшвыривание отцовского наследства.

В геометрической прогрессии растут долги Поля из романа «Жизнь». И если поначалу это 15 тысяч франков за три месяца, то дальше счет идет на десятки и сотни тысяч! Его мать только успевает распродавать имущество, а в финале, полностью разоренная, живет на содержании у бывшей служанки.

Другие незрелые люди могут приводить свои семьи к нищете «интеллигентно» – например, как Илья Ростов из «Войны и мира». Отец Николя и Наташи инфантильно не вникает в денежные дела, словно стесняясь вывести на чистую воду вороватого управляющего, хотя знает о его финансовой нечистоплотности.

И наконец, эмоционально незрелые люди нередко ждут волшебного обогащения, проводят ритуалы по привлечению денег (трагикомичные красные трусы на люстре и провод зарядки, вложенный в портмоне), пытаются освоить «мышление миллионера», «по науке» играют в лотереи. Рассказывают, некоторые настолько подсаживаются на это, что берут кредиты и продают имущество…

Есть целая категория детей-«добытчиков», которые считают, что их святой долг – очень существенно поддерживать и даже обеспечивать родителей, а то и других родственников. И иногда это происходит не от избытка, а в ущерб своим нуждам. Такие «почтительные дети» могут брать кредиты или расходовать декретные деньги жены, чтобы закатить

маме юбилей. Они стремятся выглядеть преуспевающими в глазах родителей, скрывая от них свое истинное материальное положение. Им стыдно отказать маме и папе, они чувствуют невероятный долг перед ними, который всю жизнь платить и не расплатиться. А эгоцентричные родители по своей привычке не вникают, каким образом детям удается снабжать их деньгами и делать дорогие подарки…

«Нашему сыну предстояло поступать в вуз, предстояли большие расходы. И тут свекровь говорит моему мужу, что желает в честь своего 70-летия устроить грандиозный юбилей. Муж тут же снимает для праздника коттедж, нанимает повара, праздничное агентство. Свекровь приглашает толпу гостей, начиная от тети Маши с соседней улицы и заканчивая троюродным братом мужа двоюродной сестры. При этом и свекор, и свекровь – пенсионеры, особых сбережений у них нет.

И вот праздник. Мой муж делает маме подарок – кольцо и серьги – то ли изумруды в бриллиантах, то ли наоборот. Сколько стоит это чудо, я не знаю. Родня ахает, а я соображаю, на что мы будем отправлять сына учиться…»

«Сына я родила в 18 лет без мужа, с молодым человеком встречались полтора года, а во время беременности он просто испарился. Мама отправляла меня то на аборт, то на искусственные роды, но я сопротивлялась. Так я, сама того не подозревая, вступила в ряды вечно перед ней виноватых и постоянно обязанных ей в ее благосклонном решении дать

мне родить и не умереть с голоду. Поэтому, как только я стала работать, всю свою зарплату отдавала ей, а она уже распоряжалась деньгами, сначала маленькими, потом большими. Я ни разу не взбунтовалась – таков был груз вины».

Нередко бывает, что взрослые дети считают себя обязанными расхлебывать последствия родительской бесшабашности и финансовых авантюр. Мама и папа ведут себя как безответственные и капризные малыши, а сыновья и дочери становятся им психологическими родителями, опекая, заботясь и стеля соломку, где только можно. Разумеется, такие дети могут понести значительные финансовые потери, ради хотелок родителей продавая имущество, обвешиваясь кредитами. При этом, сколько бы они ни дали, они чувствуют неизменную вину.

«Родители закладывают вполне конкретные программы обращения с деньгами. Эти программы могут быть разными: от “ты ничего не сможешь без родительской опеки” до “мы в тебя столько вложили, пора и долги отдавать”, но суть у них одна – чтобы ребенок остался зависимым от них», – поясняет психолог Наталья Рачковская.

Глава 4
Время собирать камни: выжить и восстановиться

Пожелавший правды уже страшно силен.
Федор Достоевский

Травматичный опыт требует уважения, заботы, лечения, когда-то оплакивания, когда-то утешения, но это то, с чем нужно иметь дело, это часть жизни. Если ее просто запереть – получается плохо.
Людмила Петрановская, психолог

Работа адовая
будет
сделана
и делается уже.

Владимир Маяковский

Как мы прозреваем

…Почему у человека начинают открываться глаза на истинное положение дел в родительской семье? У всех это про-

исходит по-разному. Но общий знаменатель таков: становится критической масса вопросов, почему в жизни все идет наперекосяк.

А дальше люди начинают читать по теме, идут к специалистам и постепенно складывают пазлы, пока не доходят до своей эврики.

Иногда процесс сильно ускоряется очередной выходкой родителей, которая на этот раз ранит особенно сильно.

И вместо привычного автоматического отклика – ступора, оправдывания, заискивания, ответной агрессии – вы берете паузу для обдумывания, а чаще – родители сами «наказывают» вас бойкотом.

Или же, выдав привычную реакцию, вы начинаете анализировать, почему бегаете по кругу и сколько это будет продолжаться. Вам приоткрывается, что вас дергают за ниточки, желая получить определенную реакцию. А вы ее на автопилоте выдаете.

Моя читательница, автор истории «Прозрение Тамары», крепко задумалась об этом повторяющемся сценарии после 30 лет, когда ее мать в очередной раз объявила ей бойкот. Раньше это работало безотказно: мать замолкала, а Тамара ломала голову, чем же она не угодила на этот раз и как ей загладить вину. Да, у нее давно было смутное ощущение, что в ее родительской семье что-то не так, но она себя одергивала. Жила в отрицании и торгах, как сказали бы психологи[30].

---

[30] Торги – это маятникообразный мыслительный процесс, когда вы мечетесь от

Но на этот раз вместо терзаний из-за очередного бойкота Тамара стала читать про токсичных родителей, и пазл неожиданно сошелся. Смутные сомнения – что мать намеренно подложила ее под «друга семьи» – переросли в уверенность. По-другому посмотрела Тамара и на свой подростковый перитонит, и на систематические избиения до «усикивания», и на кормления до рвоты, и на многое, многое другое… Возможно, именно полгода материнского безмолвия поспособствовали тому, что она начала выходить из-под токсичного влияния и размышлять самостоятельно.

…Прозрения происходят и по мере того, как вы узнаете другую жизнь, видите иные отношения. «А что, так тоже можно было?» – думаете вы и понимаете: оказывается, не «все так живут», как внушали вам родители…

«Я сильно удивлялась, когда узнала, что некоторые дети с удовольствием приходят домой, обнимают маму и папу, они их целуют, радуются успехам, сопереживают, если что-то не удалось, поддерживают и просто рады тому, что ребенок есть. Вот это прямо шоком было. Я-то думала, что у всех

претензии к оправданию – до тех пор пока не выносите «вердикт». «Как она могла ударить меня за то, что я съела сосульку?!» – «Ну, было и было. Я и сама иной раз могу наорать на ребенка, а у мамы тогда были неприятности на работе». – «Но ведь у меня тогда была температура, и она об этом прекрасно знала!» – «А про немецкую куклу, которую она тебе купила на следующий день, ты забыла? Ни у кого таких не было. И все говорили: “Надо же, как тебя мама любит”.Торги могут проявляться и в попытках управлять поведением родителей, когда человек тестирует разные подходы, ожидая, что следующая проба станет успешной и ларчик родительской любви наконец откроется.

так, как у нас в семье».

«Родители всю жизнь твердили, что унижают и бьют меня для моего же блага, чтобы сделать меня сильной, ведь мир жесток и ужасен. Я долго верила в это.

И лишь когда у меня появилось нормальное общение, начало приходить осознание, что я ни в чем не виновата перед семьей и что не я, а они предали меня.

Мои обиды, подавляемые годами, всплыли на поверхность, и на место вины пришла ненависть. Я поняла, что меня били и унижали не для моего блага, а чтобы самоутвердиться. Им просто нужно было на ком-то срывать злость, и я была самой удобной мишенью».

«Когда я вырвалась из домашней изоляции, я поняла, что мне просто врали, подавляли и запугивали, чтобы удерживать рядом. В жизни я встретила много хороших людей, которые помогли мне встать на ноги, самореализоваться и которые относились ко мне с пониманием и не унижали».

«Когда я видела, как подругу при встрече обнимала ее мама, как она суетилась на кухне с блинчиками для нас, мне становилось… жаль подругу. Я думала, что ее мать передо мной красуется, изображая заботу и ласку, а вот когда я уйду…

Но ведь я видела, что подруга искренне любит мать. Что-то не так в моей теории? Нет, все объяснимо, подруга просто не хочет видеть очевидного, что все родители желают детям зла. Если бы я тогда признала, что в мире есть хорошие ро-

дители, мне, наверное, было бы совсем невыносимо».

Позволить себе прозреть – шаг, требующий немалой отваги, большое испытание для психики. Вот почему она долго сопротивляется, спасаясь «забвением», идеализированием родителей, агрессией в адрес тех, кто посмел назвать вещи своими именами и рассказать правду о своем детстве. Дада, «выгул белого пальто», когда человек, явно переживший родительское насилие, отрицает масштаб его влияния, пытается пристыдить авторов исповедей, требует «быть благодарным, это же родители» и «взять на себя ответственность за свою жизнь» – это тоже психзащита.

«У меня не ладилось с деньгами, и подруга сказала, что у меня, видимо, есть какие-то обиды на отца и мне надо к психологу. Обиды и в самом деле были… небольшие, как мне казалось. И я думала, что смогу простить его просто усилием воли, но никак не выходило, и я пошла к психологу и рассказала: “Я была очень непослушным ребенком, и отцу иногда приходилось наказывать меня ремнем. Это продолжалось до восьми лет, потом родители развелись, и с тех меня не били”.

А вот как было на самом деле и как я это рассказываю сейчас. Отец избивал меня с садистским удовольствием. Он говорил, что так воспитывает меня, наказывая за проступки, но он мог избить меня не только за “шалости” вроде сломанной игрушки или порванных колготок, но, и например, за то, что я не доела в садике кашу или не смогла уснуть во

время тихого часа. Только дай повод. А если и не дашь, он его найдет.

Потом родители развелись, и меня стала бить мать, которая прежде руку не поднимала, зато с удовольствием науськивала на меня отца. Серьезные избиения стали реже, но зато теперь ежедневно я получала подзатыльники, оплеухи и пинки.

Чтобы увидеть истинную картину, мне понадобилось несколько лет терапии. Сейчас меня приводит в ужас мысль, что я могла так никогда и не дойти до этой правды, продолжать считать себя никчемной и во всем виноватой перед своими "святыми" и "терпеливыми" родителями».

Однако прозрение – или, точнее, приоткрывание глаз – это лишь первый шаг на пути в тысячу лье. И немало людей подолгу топчутся на старте, поскольку догадываются, что это разнесет на кусочки привычную картину мира, принесет много сильных эмоций, боли.

Для многих выросших детей плохих родителей это камень преткновения, не дающий отгоревать крушение иллюзий и принять это. Неумение и страх иметь дело с сильными и продолжительными эмоциями побуждают отказаться от них, попытаться замуровать их, обсмеять перед самим собой – как с детства повелось.

Успех процесса во многом зависит от того, насколько полно и своевременно вы проживете все чувства, что у вас по-

явятся. И тут, наверно, трудно будет обойтись без помощи специалиста. Вы – новичок в мире эмоций, и вам нужен понимающий и сострадательный проводник, на которого вы могли бы поначалу опираться в оценке своих непривычных чувств. Дальше вы пойдете сами.

Пережив гнев прозрения и безнадежность горевания, на месте руин вы сможете строить новую, здоровую, жизнь. Это очень большой труд, который идет годами, а иногда десятилетиями. Вам предстоит решить две задачи:

– психологически отделиться от родителей и выработать с ними такой формат отношений, который не разрушал бы вас и вашу жизнь;

– вернуть себе себя, свободу чувствования и мышления, собрать целостное Я, научиться заботиться о себе, любить и принимать, избавиться от вредных установок и автоматических реакций, освоить новые, здоровые, сценарии и сделать так, чтобы в автоматизм вошли уже они.

Некоторые считают, что это значит сотворить из себя нового человека, я же думаю, что это скорее «распаковать» себя настоящего, которым ты был когда-то давно или каким ты мог бы стать, но тебе не дали. Вы как бы вернете к жизни клетки, ссохшиеся от обезвоживания, и каждая эта реанимированная клетка раскроется новой гранью вашего Я – гранью, о которой вы помнили, смутно догадывались или даже не подозревали о ней.

Пройдя этот путь, вы «присвоите» себе то, что принадле-

жало вам по праву. Дети токсичных родителей зачастую ведь не замечают, как много они делают, сколь многим обладают. Они приписывают свои успехи родителям, другим людям, везению.

Это похоже на физическое ощущение, когда отсидел ногу, встаешь и не чувствуешь ее. Нога работает, держит, но ты не чувствуешь ее и поэтому не можешь быть уверен, а точно ли она есть, точно ли не подведет? Вот так и мы живем с «отсиженными» знаниями, умениями, не чувствуем их, не ощущаем своими. В терапии вас научат их видеть и осознавать, что это – ваше, что вы имеете право этим пользоваться, что это у вас никто не отберет.

«Работа адовая будет сделана» непременно, и, когда она будет близка к завершению, вы сами поразитесь тому, как переменились вы, ваши отношения, как улучшились здоровье, работоспособность – да вся ваша жизнь! То, о чем вы думали «это не для таких, как я», станет вашим. Вы почувствуете, как легче и радостнее станет жить. Возможно, вы впервые ощутите себя счастливым.

Я написала: «когда работа будет близка к завершению». Но это завершение будет условным. Даже когда травма будет проработана, вы продолжите расти и меняться, с каждым шагом открывая для себя новые грани радости и продуктивности.

Давайте посмотрим, каким образом мы сможем к этому прийти.

Этап первый. Глаза приоткрываются. «Кажется, мои родители тогось, но это еще не точно»

А может, я сгущаю краски, начитавшись психологической литературы?

А может, я сама виновата, что меня ругали и били?

А может, это не гиперопека, а нормальная родительская забота?

А может, им было не плевать на меня, а они хотели, чтобы я вырос самостоятельным?

А может, они были такими от жизни тяжелой?

А может?..

Чтобы сомнения ушли или, наоборот, переросли в уверенность, вы можете захотеть задать родителям некоторые вопросы – деликатно и почтительно – и услышать такой же ответ.

«Поговорим начистоту, как близкие люди, и все встанет на свои места», – думаете вы и ждете, что вам скажут что-нибудь вроде:

– «Послушай, дочь, у меня был тогда тяжелый период, вот я и не могла себя сдержать иной раз. Сейчас я бы ни за что так не поступила. Мне очень жаль, что ты из-за этого страдала. Что я могу сделать, чтобы тебе стало полегче?»

– «Я бужу вас с Машей и детей, когда звоню в шесть утра по субботам? Вам не нужны десять бутылок масла по акции,

которое я вам привожу на тележке? Так давно бы сказали! Все, поняла вас, больше этого не будет».

– «Я звоню тебе по десять раз на дню и требую отчета обо всех передвижениях, потому что ужасно о тебе беспокоюсь. Но я понимаю, что это не дело, что ты уже взрослый человек со своей жизнью. А мне нужно что-то делать со своей тревожностью, запишусь-ка я к психотерапевту».

Но ничего подобного вы, скорее всего, не услышите. Если бы ваши родители сожалели о своих поступках, вы бы давно это ощутили по перемене их поведения и отношения к вам. Но в том-то и дело, что они и тогда и сейчас пребывают в полной уверенности, что поступали правильно. Да они в принципе это не анализируют – им нечем и незачем.

Поэтому вы приходите с миром, а натыкаетесь на стену из щитов. Над вами насмехаются или якобы беззлобно подтрунивают, ваши переживания объявляют надуманными или пустячными, вас привычно обвиняют, возмущаются вашими «наглыми претензиями», а то и просто «съезжают с темы» – привет, висхолдинг!

Другие родители напускают на себя вид оскорбленной невинности, горестно качают головой, слабым голосом апеллируют к богу и вашей совести. Факты насилия они не «драматизируют»: если вы спросите, за что вас регулярно лупцевали, они могут ответить, что вы раздули трагедию из пары эпизодов с легкими шлепками «за дело».

Вы можете услышать примерно следующее:

– «Это вы сейчас такие умные стали, а мы педагогических вузов не заканчивали и воспитывали вас, как могли».

– «А может, это мне надо обижаться? Ты была несносным ребенком, я с тобой выбивалась из сил и не знала, как справиться».

– «И у тебя еще язык поворачивается такое мне говорить? Вот какова благодарность за мои бессонные ночи! А вспомни, как я (…). А (…) тоже забыла? Много ты таких родителей знаешь, как мы? Эх, не думала когда-нибудь такое услышать…»

– «Мы жили в нервотрепке, в одиночку вас поднимали, во всем себе отказывали, чтобы вам все лучшее дать, а они, видите ли, чем-то недовольны».

– «Какая ты, оказывается, злопамятная! Что за удовольствие ты находишь в том, чтобы ворошить прошлое?»

– «Да-да, мать у вас ужасная, хуже всех, убейте ее».

– «Мы вот посмотрим, как ты своих детей воспитаешь и что они потом тебе скажут».

– «Ух ты, какие ужасти ты рассказываешь! У тебя еще что-нибудь или лучше пойдем пить чай с беляшами, а то остынут?»

Иногда можно услышать и «извинения», но в особенной, свойственной таким родителям манере. Например, вы только что перечислили свои обиды, а вам отвечают: «Прости,

если я когда-то чем-то тебя обидела». Как это – «если»? А о чем я тут полчаса говорила?

Эмоционально незрелые люди в штыки воспринимают такие темы, даже очень тактично поданные. Им кажется, что к ним пришли обвинять, разоблачать и наказывать. Да, наверно, никому не будет приятен подобный разговор. Но разница состоит в том, что зрелый человек выслушает, постарается сохранить спокойствие и взглянуть на себя вашими глазами. Он не будет делать вид, что такого не было, он способен признать и пояснить свои поступки, и, если он согласен, что они были некрасивыми, – раскаяться в них.

«Когда я окончательно уехала из дома и обосновалась в другом городе, периодически я приезжала к родителям в гости и делала несколько попыток поговорить об их поступках, но они отвечали: “Не выдумывай, такого не было, ты преувеличиваешь”. Самой частой их отмазкой было: “Не вороши прошлое и не будь такой злопамятной”. И вообще, “Ты просто зажралась. Сыта, одета – че еще надо?”

Как-то по телеку показывали передачу про жестокое обращение с детьми. Мать причитала: “Бедные дети. Радуйся, что тебе с родителями так повезло”. А я смотрела на нее и не понимала: она серьезно не помнит про свои подзатыльники?

Когда в передаче показали историю девочки, которую изнасиловали в школе и которая скрывала это от своих родителей, мать причитала, что хорошие сразу бы заметили изменения в поведении ребенка и исправили ситуацию.

Тогда я спросила мать, почему она игнорировала меня, когда я прямым текстом говорила ей об издевательствах одноклассников и учителей. Я была очень удивлена, получив ответ, что она… слышит об этом впервые! А потом она грустно добавила, что все через это проходят и ее тоже когда-то парень, который ей нравился, обозвал вонючкой. Насколько должен быть эмоционально туп человек, чтобы поставить рядом единичное словесное оскорбление с многолетним моральным и физическим насилием!

Кстати, с бабушкой я тоже пыталась поговорить о причинах ее жестокого обращения. Она ответила: "Зато ты с медалью школу окончила. Ты должна у меня в ногах валяться, благодарить. Все соседи завидуют. У них девки дуры, и, если б не я, ты такая же была"».

Не отговариваю вас от попыток «поговорить по-хорошему» – видимо, это нужно попробовать каждому, в ком шевельнулось подозрение: а мои-то «идеальные» – не из этих ли самых? Попробовать хотя бы затем, чтобы убедиться в верности своих догадок и не чувствовать вины, что затаил обиду на ни в чем не повинных родителей, которые «любили, как могли». Но возможно, сам разговор дастся вам легче, если вы будете готовы к тому, что… он не состоится. В виде нормального диалога, а не его фикции.

Нередко такие разговоры заканчиваются скандалом с последующим бойкотом и прочими «санкциями». А поскольку

вы еще в самом начале пути и мыслите пока старыми категориями, то привычно сомневаетесь в себе, своих эмоциях и оценке событий. Редкие факты хорошего отношения, манипулятивно выпяченные родителями, окунают вас в чувство вины. «Надо же, папа со мной все выходные проводил, куда мы только с ним не ездили, вещи классные покупал, а я смею ему предъявлять, что меня в 12 лет изнасиловал его друг! Конечно, папа говорит, что такого не было, что мне показалось».

И тем не менее процесс переосмысления запустился.

Может быть, после неудачных попыток поговорить вы решите: «померещилось» – и замолчите надолго.

Может быть, возмутитесь и станете раскачивать лодку еще сильнее.

Может быть, «возьмете себя в руки» и решите: я взрослый, информированный, неглупый человек, смогу приспособиться к родительским закидонам, улучшить отношения.

Но с большой долей вероятности вы продолжите свое «внутреннее расследование». Причем этот процесс может быть и бессознательным. Мозг, получив задачу, но не получив ответа, будет фоново искать информацию, нужную для создания полной картинки.

«После нескольких лет жизни отдельно мне пришлось вернуться домой. У меня маленький ребенок, и одна бы я просто не справилась. Мы снова живем все вместе. Отец и мать почти не разговаривают. 80 % их общения – молчанка,

которая периодически переходит в разборки.

Я прихожу в ужас от того, как невыносима атмосфера в нашем доме при внешнем благополучии. Свербит мысль, что надо бежать, что так жить нельзя, но потом эта псевдозабота затягивает, дурманит, лишает воли… и появляются мысли, что, может, это как-то само собой разрешится, сейчас не время, а как я справлюсь, нет денег и прочее… и я вязну и остаюсь тут жить дальше.

Раньше я пыталась как-то улучшить наши семейные отношения. Мне казалось – если не я, то кто? Я как самая осознанная, понимающая, буду потихоньку вносить свой вклад, а потом и они потихонечку подтянутся, и у нас будет счастливая и любящая семья. Ха. Ха. Ха.

Раньше, когда мать уходила в бойкот, я старалась ей угодить. Но чем больше я старалась, тем сильнее она цеплялась и придиралась, пока я не начинала реветь от обиды. На что она с издевкой говорила: “Обиженную из себя не строй!” То есть она меня затыкала и стыдила тем, что я показываю, как мне больно. Мне и до сих пор очень стыдно плакать, и я могу расплакаться по совершенно банальнейшим случаям и всегда ужасно стыжусь этого.

Но я больше не ведусь на бойкоты. Раньше я готова была на стенку лезть, ломала себе голову, что же я сделала не так, и делала все возможное, лишь бы они прекратили молчанку. Сейчас, как только мать показывает козью морду, я начинаю сама жестко наезжать на нее и придираться, и – о чудо! – это

срабатывает! Она пугается, происходит сбой в программе, и она отстает от меня».

Этап второй. Прозрение и высвобождение гнева. «За что вы так со мной? Я вас ненавижу!»

Не получив желаемых результатов после попыток поговорить «по-человечески» и продолжая натыкаться на родительские манипуляции, вы медленно закипаете, пока у котла не срывает крышку.

Но бывает, что вы не чувствуете закипания, «ничто не предвещает беды», но вдруг вы вспыхиваете как факел после очередной родительской выходки.

Это не те точечные вспышки недовольства, которые, возможно, были у вас раньше. Сейчас вы чувствуете ярость, и она пугает вас своим размахом, кажется почти сумасшествием. С вами никогда такого не было! А тут еще присоединяются вина и стыд за свой гнев: ненавидеть – это ужасно, грешно, ненавидят только плохие, злые, невоспитанные люди, а вы мало того, что ненавидите, так еще и собственных родителей! Кто же вы такой после этого?!

Вот почему многие пугаются разгорающегося пожара эмоций и торопятся уговорить себя: все-все, хорош, надо заканчивать с этим негативом. Не имея навыков экологичного обращения с сильными эмоциями, вы чувствуете, что они выходят из-под контроля, затапливают вас, и вы попросту боя-

тесь, что они унесут вас куда-то не туда.

Этап распаковывания подавленного гнева, следующий за прозрением, очень тяжел. Но «сделать монтаж» не получится. Этот период многие хотят «проскочить», но специалисты считают, что именно правильное и полноценное проживание гнева определяет успех всего процесса сепарации, горевания и восстановления. Нужно высвободить и прожить весь гнев, обиду, горечь, разочарование, которые вы долго запирали внутри с подачи родителей.

Эти «замурованные» эмоции разрушали вас. На их подавление вы расходовали массу сил, ваша энергия утекала в песок, вы тратили жизнь на «припудривание» глубоких гнойников, разлагающих вас изнутри.

Вот почему важно понять, что негативные чувства не стыдны и не возникают на ровном месте. Так наша душа защищает себя от разрушения извне.

«Гнев – это нормальная человеческая реакция на абьюз. Очевидно, что взрослые дети токсичных родителей несут в себе заряд гнева, намного превосходящий гнев других людей. Но и груз боли, который им приходится нести, тоже намного превосходит бремя других людей.

Кроме того, гнев – это знак, который говорит нам нечто важное. Возможно, он предупреждает нас о том, что наши права попираются, что нас оскорбляют или используют или что наши потребности не удовлетворены. Гнев всегда озна-

чает, что нечто должно быть изменено», – поясняет Сьюзен Форвард.

«Мы чувствуем сильный гнев и иногда даже ярость, когда понимаем, что наши эмоциональные потребности не удовлетворялись и что это пренебрежение оказало значительное негативное влияние на нашу жизнь. Мы злимся на родителей – и на себя за то, что следовали искаженным шаблонам поведения и оставались в их плену», – пишет Кэрил Макбрайд.

Если подавлять гнев, это всегда выходит нам боком. Мы можем уйти в депрессию, болеть физически и душевно, импульсивно выплескивать ярость на ни в чем не повинных людей…

«Мы менее всего способны контролировать гнев, который не осознаем», – предупреждает Форвард.

Вот почему надо признать, что вы испытываете именно гнев, обиду, страх, а не что-то иное, определить их источники и позволить этим чувствам быть, «приручить» их.

Вот советы Сьюзен Форвард.

– Не осуждайте себя за свои эмоции. Они не означают, что вы плохой человек. Чувство вины за то, что мы разгневаны, особенно на своих родителей, – это ожидаемо.

– Выразите свой гнев. Швырните диванные подушки, скажите нелицеприятные вещи фотографиям людей, на которых вы злы, выскажите им мысленно все, что вы о них думаете.

– Поговорите с людьми, которым доверяете, о том, как вы

злы и расстроены. Пока вы открыто не выразите свой гнев, вы не сможете совладать с ним.

– Увеличьте физическую нагрузку. Выражение гнева обычно помогает освободить большое количество энергии и увеличить продуктивность.

– Используйте свой гнев как источник энергии для самоопределения и выработки границ. Ваш гнев поможет вам понять, что вы готовы или не готовы допускать в отношениях с родителями. Гнев может помочь вам сфокусировать энергию на вас самих, а не на бесполезных попытках сделать так, чтобы родители изменили отношение к вам.

…То, что с вами сейчас происходит, когда-нибудь завершится. Нет, вы не стали буйнопомешанным, и не будете рвать и метать всю жизнь.

«Это происходит только с теми, кто отказывается признать свой гнев, или с теми, кто использует его, чтобы запугивать других и чувствовать себя при этом могущественным», – пишет Сьюзен Форвард.

Этап сильного гнева обычно совпадает с полным прозрением насчет родителей или же приводит к прозрению. «Да как вы смели так со мной обращаться! – негодуете вы. – Ни за что больше не куплюсь на ваши манипуляции! Не поверю ни одному вашему слову!»

Соответственно, если мы подавляем гнев, то опять попадаем в услужливые объятия психзащит. «Что-то я разошел-

ся. Брызгаю слюной, трясусь, как псих. Они, может, не самые идеальные, но у многих еще хуже. Надо не на плохом зацикливаться, а быть благодарным за хорошее, а у меня, видать, и правда мелочная и черная душонка, как говорила мама».

Это мешает перейти на следующий уровень исцеления, процесс стопорится, вы откатываетесь к исходным позициям и, как и раньше, притворяетесь «хорошим ребенком», чтобы вас «простили» за «приступ дури».

…Высвобождение гнева и проживание сильных, непривычных чувств может стать пугающей и даже непосильной задачей, с которой трудно будет справиться без помощи специалиста.

«Многие люди сталкиваются с тем, что попросту не могут найти путь к своим чувствам без терапевтической помощи. Но ваши чувства не потеряны; просто они находятся не в том месте, где должны были бы, и иногда нужна помощь, чтобы отыскать их. Важно сохранять спокойствие, когда мы начинаем впускать некоторые наши чувства в сознание.

Возможно, что в течение некоторого времени, пока они начинают оживать, вы будете испытывать чрезвычайную тревогу. Многие люди начинают терапию с надеждой улучшить свое состояние и падают духом, когда на самом деле начинают чувствовать себя хуже, прежде чем начнется реальное улучшение. Речь идет об эмоциональной хирургии, и, как во всякой хирургии, необходимо хорошенько промыть раны, чтобы они могли зажить, а боль могла утихнуть. Но боль –

симптом того, что процесс выздоровления начался», – успокаивает Сьюзен Форвард.

Этап третий. Признание и оплакивание утраты. «Все с вами ясно»

Если вы позволили себе «перекипеть», то с какого-то момента накал эмоций начинает ослабевать, и на смену им приходит чистое горе, безбрежное отчаяние и безысходность. Вам предстоит признать, оплакать и «похоронить» свои многочисленные утраты…

«…добрых чувств к самому себе; чувства безопасности, доверия, радости и спонтанности, добросердечных и уважительно относящихся родителей, детства, невинности, любви», – перечисляет Сьюзен Форвард.

Через скорбь, как и через гнев, тоже хочется быстрее проскочить. Гнев пугает размахом и кажущейся неуправляемостью, а в горевании вас накрывает безнадежность. Вы осознаете, что ваша ситуация непоправима: у вас не было и никогда не будет любящих родителей, что они и сейчас не станут другими, хоть бы вы наизнанку вывернулись. И вы ничего не можете с этим поделать. Вы пересматриваете свои ожидания и признаете их нереалистичными, перестаете уповать на то, что родители смогут измениться, если пойдут на терапию или их расколдует добрая фея.

«Это нужно не для того, чтобы взрослые дети таких родителей пожалели их и продолжили опекать. А для того, чтобы

они поняли, что родители не смогут измениться. Они такие не потому, что у нас плохо с границами или мы не можем повзрослеть и простить им некоторые обиды, как нам любят внушать некомпетентные психологи. Они такие, потому что они такие. Потому что их психические функции по каким-то причинам не были сформированы правильно и уже никогда не сформируются. Нужно принять это как данность и выстраивать (или не выстраивать) дальнейшие отношения с ними, исходя из этой данности», – пишет психолог Наталья Рачковская.

Это очень важное условие дальнейшего прогресса – признать эмоциональные ограничения родителей! Распрощавшись с надеждами на то, что они способны к любви, эмпатии, вы откажетесь от наивного и беспочвенного оптимизма, спасете себя от бессмысленного топтания на одном месте и расчистите себе место для шага вперед.

«Отпустите веру в то, что ваша мать может измениться, захочет измениться или когда-нибудь изменится, что она когда-нибудь сможет дать вам любовь, которую вы заслуживаете и которой у вас не было. Это освободит вас и позволит отправиться на поиски настоящей себя», – пишет Кэрил Макбрайд в книге «Достаточно хорошая».

К сожалению, на этом этапе точно так же, как на этапе гнева, вам может захотеться сойти с дистанции. Слишком уж все это больно, долго, непривычно, виновато, стыдно и страшно.

Кто-то уговорит себя, что печаль не так глубока и всеобъемлюща, чтобы так «убиваться». «Я уже взрослый и должен не на родителей яриться и рыдать по своему детству, а брать на себя ответственность за свою жизнь», – думает он фразами, вычитанными недавно в интернете и упрощенно интерпретированными. Не переживайте, возьмете вы на себя ответственность! Уже начали брать! Вот только ответственность надо брать не за все подряд, а за определенные вещи. Об этом поговорим дальше.

Кто-то решит, что непозволительно «разнюнился». Так ведут себя только слабаки! А где же сила и стойкость? Вы можете испытать презрение к себе за «слабость», ведь у вас еще нет понимания, что это – естественное состояние любого живого человека и… составная нашей силы. Вы пока не умеете жалеть себя, вам может это казаться недостойным поведением, потаканием своим недостаткам.

Кто-то решит, что тратит время и силы на пустое. Вы привыкли ориентироваться на дела, результаты которых можно «потрогать», и невидимая духовная работа может казаться вам застоем, особенно если вы из передостигаторов и работоголиков. Но иногда лежать и смотреть в потолок, как будто бы ни о чем не думая, – тоже большое дело.

Кто-то притормозит, поняв, что новое осознание может привести к разрыву родственных уз, а это тревожит. Тревожит потенциальная психологическая автономность, ведь вы еще только в начале сепарации. Еще в детстве нас запуга-

ли «самостоятельностью», вышвыривая за дверь со словами: «Раз такой умный стал, вот и живи теперь без нас, как знаешь». Самостоятельность стала у нас невольно ассоциироваться с отвержением, изгойством, наказанием, беспомощностью…

Кто-то с головой погружается в отчаяние и пугается этого состояния. Особенно оно пугает тех, кто привык быть сильным и несгибаемым, а теперь «нюни распустил».

Пугают и переживания стыда, вины – за то, что «бросил» родителей, покусился на святое. Поэтому вы можете начать себя убеждать, что переоценили размах катастрофы, заварили кашу, которая того не стоила. Может появиться самообесценивание: другим-то еще тяжелее, их били и насиловали, и то они ничего, живут – не ропщут. А я-то что так разошелся?

Все это может помешать правильному переживанию и восстановлению. Пройдя большой отрезок горького пути, вы вдруг останавливаетесь, а то и поворачиваете назад. Но…

«Отложенный траур рано или поздно свалится нам на голову, иногда в самый неожиданный момент. Многие люди не позволяют себе начать процесс переживания утраты в тот момент, когда утрата произошла, но они неизбежно «сдадут», иногда спустя годы, и частенько по самому банальному поводу.

И до тех пор, пока они не согласятся с необходимостью пройти через отложенный траур, они не смогут твердо встать

на ноги в своей эмоциональной сфере. Траур имеет начало, развитие и окончание, и всем нам необходимо пройти через эти этапы. Пытаясь избежать боли, мы прикрепим ее к себе, задавив ею наши лучшие чувства», – предупреждает Сьюзен Форвард.

Переживать траур – не значит, месяцами жить в беспросветной черноте. Хотя иногда бывает и так, особенно если этот период совпадает с депрессией, что не редкость. Вот почему я рекомендую пускаться в это плавание в штормовом море не в одиночку. Участие толкового специалиста и, возможно, медикаментозная терапия могут очень поддержать вас на этом пути.

Но конечно, не стоит недооценивать и силу наших собственных ресурсов самопомощи. Методик, облегчающих состояние, очень много, и вам расскажут о них ваш психолог, умные книги и обучающие курсы. Например, мои читатели высоко оценивают практикум психолога Марии Сойченковой «Помоги себе сам: восстанавливаемся после абьюза»[31].

А пока послушаем советы Сьюзен Форвард, как пережить черные времена горевания. Нужно:

«– Заботиться о себе, относиться к себе с такой же теплотой, как отнеслись бы к другу, у которого случилась полоса неприятностей.

(От себя расшифрую, что значит заботиться о себе. Это любые формы бережного отношения к себе. Сострадайте се-

[31] Можно купить, перейдя по ссылке https://tanja-tank.com/veb03

бе: мысленно утешайте себя так, как просит душа. Мысленно (или даже по-настоящему) обнимите себя, погладьте по голове. Разговаривайте с собой. Да-да, ведение внутренних диалогов выводит нас к свету! Разрешите себе поплакать. Дайте себе поспать, не забывайте себя покормить.);

– участвовать в том, что кажется вам приятным и интересным.

(Здесь смысл в том, чтобы обеспечить себе «немного солнца в холодной воде». Для кого-то это будут прогулки и чай в кофейне, для других – перечитывание любимых книг, третьи «залипнут» в сериалы, четвертые поймут, что их утешает рукоделие, пятые пойдут в волонтеры…);

– искать любую помощь у людей, но будьте готовы к тому, что не все смогут выслушать и поддержать вас».

Найти понимающую аудиторию можно в тематических группах в соцсетях. Взаимное выплакивание и поддержка бесценны. Чем больше вы понимаете, что людей с таким детством – как минимум две трети общества, тем меньше остается стыда и горечи от того, что именно вам так страшно не повезло, а все кругом такие беспроблемные счастливчики. Чувство сопричастности к другим очень лечит!

По-моему, невероятно облегчает ведение дневника. Некоторые делают это онлайн – в виде блогов, где день за днем пишут о своем прогрессе и откатах, новых радостях и разочарованиях. Например, я уже год с интересом читаю в Инста-

грам @nataliyapiper. Я спросила Наташу, как она сама оценивает эффект от ведения онлайн-дневника.

«Я стала к себе относиться бережнее, меньше грызть себя за промахи и ошибки и, как следствие, меньше косячу, тревожность снизилась! Хотя мой психолог не принимает такую открытость, считает, что это лучше нести в терапию, но для меня посты в Инстаграме уже стали частью терапии».

…Сьюзен Форвард предлагает искать поддержки людей, но не считать, что они обязаны вам ее давать. Очень верное напутствие! Как многим детям токсичных родителей, вам может быть сложно просить о помощи в форме, которая не унижала бы вас и не отпугивала бы людей. На мой взгляд, просьбы о поддержке должны быть деликатны, уместны и не чрезмерно часты. Кроме того, нужно соизмерять степень близости человека, а не использовать любые свободные и безотказные уши.

Прося о помощи, помните о чужих границах. Если у вас горе – это не значит, что вы имеете право стихийно врываться в чужие жизни, не ожидая, что вам выставят ограничения. По моему опыту, человек, который просит умеренно, нечасто, не притязая на особое внимание, не «лезет без очереди», не просит невозможного – как правило, получает запрашиваемое.

Воздержитесь от манипуляций в попытке получить внимание и утешение. «Ты моя последняя надежда, спаси меня», «Если даже на тебя нельзя опереться, то как вообще ве-

рить людям, и стоит ли после этого жить?» – это все токсичные формы запрашивания помощи, которыми вы сможете привлечь лишь людей, склонных к созависимости.

Хорошо, если у вас получится найти несколько источников поддержки. Одному человеку действительно может быть тяжело поддерживать вас в том объеме, который вам сейчас требуется. Когда внутри все кипит и бурлит, когда все мысли только об одном и хочется постоянно говорить об этом – будет прекрасно, если вас попеременно будут выслушивать несколько человек. Так вы получите нужное количество поддержки, не перегружая людей.

Но наверно, больше всего стоит рассчитывать на специалиста. Найти его – дело непростое. Читатели рассказывают, что в кабинете психолога столкнулись с тем же обесцениванием, внушением вины, призывами «быть мудрее» и «понять, простить», что усугубило их переживания, направило по неверной дорожке, затормозило прогресс.

«Первый психолог, к которому я обратилась по поводу родителей, постоянно перебивала меня и не давала рассказать о моем детстве. Выпытывала обстоятельства жизни родителей, чем они занимались, как росли. И потом предложила мне встать на их место и представить, как им было нелегко. Да еще и с трудным подростком.

Вторая пошла дальше и предложила исследовать родовые проблемы. Говорила, что я отрабатываю грехи нескольких

поколений, и мне важно понять, что это за грехи и как мне их отработать. Без этого счастья мне не видать.

Третья заявила, что отношения с мужчинами у меня не ладятся из-за обид на отца. И что как только я прощу отца, отношение ко мне моего мужчины сразу переменится.

Четвертая предположила, что обиды тянутся из прошлых жизней. Видимо, там я чем-то крепко обидела моих родителей, вот теперь и отрабатываю.

Я им верила и честно пыталась делать то, что они говорят. И вставать на место родителей, и прощать их и весь наш род. Толку было ноль, пока не встретила нормального психолога, которая назвала насилие насилием и помогла пережить горе. А то так и "прощала" бы до конца жизни».

«Работая с клиентом, мы работаем именно с его чувствами. Мы не можем заставить измениться, например, его отца, с которым у него сложные отношения. Но это вовсе не значит, что мы должны предлагать клиенту покопаться в себе, поискать, почему он так реагирует на отца, предложить изменить отношение к нему, понять и простить.

Работа психолога – помочь клиенту разобраться со своими чувствами, признать их и их закономерность, принять и перестать их стыдиться, выразить и прожить их. Это не простой и не быстрый процесс.

Поэтому сделать это может, увы, не каждый специалист, ведь для этого нужно обладать не только профессиональны-

ми знаниями, но и эмпатией, личной устойчивостью, способностью переносить сильные чувства другого человека, самому при этом не разрушаясь.

Если же психолог сам боится сильных чувств, у него возникает желание поскорее от них отделаться. И тогда вместо того, чтобы сказать клиенту: "Вы имеете право чувствовать себя именно так, в вашем случае это совершенно закономерно", психолог говорит: "Давайте разберемся, какие вторичные выгоды заставляют вас в 40 лет продолжать злиться на маму".

Хотя путь отрицания нормальности чувств клиента привлекателен еще тем, что дает более быстрый результат. Если процесс проживания горя может занимать месяцы, то убедить клиента в том, что на родителей не стоит обижаться, можно буквально за одну-две встречи. И клиент действительно может почувствовать мгновенное облегчение, воспрянув надеждой, что вот сейчас я прощу родителей и стану счастливым.

Но вскоре эйфория проходит, и клиент впадает в депрессию и отчаяние от того, что ходит он ходит по психологам, а проблема не решается. Сначала он думает, что конкретный психолог не смог ему помочь, идет к другому, третьему. И в конце концов решает, что это с ним что-то не так, что это он плохой и не может сделать такое "элементарное" дело, как простить родителей», – разъясняет психолог Наталья Рачковская.

Как найти хорошего психолога? Сейчас нет необходимости искать его в своем городе – многие специалисты работают онлайн и, кстати, нередко по более низкой цене. Поэтому возможности выбора очень широки. Прислушайтесь к советам людей в тематических группах, изучите блоги психологов, почитайте их статьи. Лучше искать специалиста, имеющего соответствующие знания и опыт работы с травмой.

…Запрашивая и получая помощь, вы начнете учиться, как самому помогать себе и утешать себя, откроете в себе «внутреннюю мать». Настойчиво «проситься на ручки» и обижаться на отказ – детская позиция, самому себе организовать эти «ручки» – умение психологически зрелого человека.

…Этап горевания – это не только работа эмоций, но и разума. Пока вы охвачены гневом, трудно размышлять со всей трезвостью. Сейчас же пришло время, чтобы разобраться со многими принципиальными вопросами. Например, с пресловутой ответственностью.

Ответственность: где родительская, а где ваша?

Наверно, вы слышали: «Тебе 30 лет, пора уже принять на себя ответственность за свою жизнь и перестать обвинять родителей». Да, в целом это верно, но нуждается в разъяснении.

Вы не можете быть ответственны за то, что ваши родители не дали вам безопасности, тепла и принятия, которые вам «полагались». Как раз таки это была их ответственность, которую они благополучно провалили. Из-за этого вы и выросли таким, каким выросли.

Вольно или невольно, но вы уже взвалили на себя ответственность за плохое обращение родителей, поверив им, что вы сами это заслуживали и «вынуждали» их. Поэтому признать, что ничего подобного вы не заслуживали – по сути, означает признать себя нормальным ребенком, а не тем проблемным, неудачным, капризным, глупым, как внушали вам родители, чтобы оправдывать свою агрессию и поддерживать в вас чувство вины. Признать себя нормальным и не заслуживающим того, что вам пришлось вынести, снять с себя ответственность за плохое обращение – это отправная точка для перезагрузки вашего отношения к себе, тот самый архимедов рычаг, с помощью которого вы сможете перевернуть свой мир, не по вашей вине наполненный искажениями.

А вот продолжать считать себя ответственным за то, что к вам плохо относились родители, – значит, по-прежнему думать о себе как о плохом, ущербном ребенке, который вырос в неважнецкого взрослого. То есть передача родителям ответственности за их плохое обращение с вами запускает в вас освобождение от стыда, вины, нелюбви, а нередко и ненависти к себе. Это – база. Без этого дальнейшее продвижение невозможно. Смысл тут не столько в обвинении родителей, сколько в снятии вины с себя.

Продолжать считать себя ответственным за плохое отношение родителей – значит, продолжать думать, что вы могли и можете управлять их поведением, заслужить их любовь. А это не так, ведь мы можем контролировать лишь свои действия, но не других.

«В детстве на нас в принципе не могла лежать ответственность за отношения с родителями. Для этого ребенок еще эмоционально незрел. Поэтому ответственность на 100 % лежит на взрослом. Каким бы ребенок ни был, именно взрослый отвечает за регуляцию отношений», – считает психолог Наталья Рачковская.

Кроме того, не передав родителям ответственность за их плохое обращение с вами и продолжая считать, что могли и можете управлять их отношением к вам, вы сводите на нет исцеляющий эффект процесса. Ведь вы не выполнили главное условие этапа горевания – так и не признали ограничения своих родителей. В вас еще живут какие-то надеж-

ды вместо осознания: это такие люди, они не могут любить никого, и меня в том числе, и ничего с этим не поделаешь.

…Понятно, что все эти процессы сопряжены с «торгами». Нельзя прочитать эту главу и в одночасье передать ответственность по адресу.

«Сперва вы, скорее всего, будете понимать на интеллектуальном уровне, что ответственность за произошедшее действительно не лежит на вас, но ваш внутренний ребенок может продолжать чувствовать себя виновным. Необходимо время для того, чтобы ваши новые чувства пришли в соответствие с вашим новым взглядом на мир», – пишет Сьюзен Форвард.

Итак, ответственность за плохое обращение в детстве возвращаем на свое исконное место – маме и папе. А вот ответственность за себя нынешнего и свою жизнь – уже ваша. Сейчас, когда вы уже взрослый человек или же стремитесь им стать, только от вас зависит, перенастраивать свою жизнь или оставить все как есть.

Но что стоит за торжественной фразой «ответственность за себя и свою жизнь»? Сьюзен Форвард рекомендует написать список того, за что вы считаете себя ответственным в своей обновленной жизни. Что бы включила в этот список я?

– Ответственность за собственное эмоциональное благополучие. Мы больше не ждем от других, чтобы они утолили наши печали. Мы учимся, как самим радовать и утешать се-

бя. Мы позволяем себе чувствовать все, что чувствуется, при этом экологично переживаем эмоции, не причиняя ущерб себе и людям.

– Ответственность за свое физическое благополучие. Если вы пьете, переедаете или морите себя голодом, гоняете на машине, то и дело влипаете в переделки – на то, конечно, есть свои причины, но никто кроме вас не способен осмыслить их источник, «продезинфицировать» его и сформировать более здоровые привычки.

– Ответственность за свое материальное благополучие. Готовность самому обеспечивать себя и детей, если они есть, а не «найти человека», не ждать манны небесной ни от близких, ни от государства.

– Ответственность за отношения с людьми. Если вас влечет к созависимым отношениям, если вы привыкли в них «пахать», довольствуясь крохами взамен, – на то есть свои причины, но разобраться со своей созависимостью, пересмотреть окружение, разрешить себе создавать принципиально иные отношения – это ваша ответственность как взрослого человека.

Ответственность за отношения с людьми подразумевает и здоровую требовательность к себе. Мало решить: «Теперь я буду общаться только с душевно благополучными людьми». Нужно и самому становиться таким человеком.

– Ответственность за отношение к детям, если они есть. Поняв и приняв то, что наши родители были ответственны

за нашу базовую безопасность, заботу, мы сами становимся более осознанными, добросовестными, любящими родителями, нежели были наши мать и отец.

Важно: то, что мы взяли на себя ответственность за все вышеперечисленное, не означает, что у нас все наладится, как по волшебству, и всегда будет оставаться на высоте. Ответственность за эмоциональное благополучие не означает, что нам никогда не будет грустно и тоскливо. Ответственность за физическое благополучие не означает, что мы всегда будем здоровы. Ответственность за отношения не означает, что нам не встретится токсичный человек.

То есть взятие ответственности – это не о том, что в жизни больше не будет неудач и горестей, а о том, что мы будем делать все возможное для собственного благополучия.

«Разумеется, вы несете ответственность за вашу взрослую жизнь, но эта жизнь по большей части была сформирована обстоятельствами, над которыми вы не имели ни малейшего контроля. Вы не ответственны за то, что сделали с вами, когда вы были беззащитным ребенком. Вы ответственны за то, что будете делать сейчас, чтобы перезагрузить вашу жизнь», – пишет Сьюзен Форвард.

И выбор тут жесткий: либо вы проходите этот путь и избавляетесь от власти родителей, раскрываете свою «уникальную личность человека, способного любить и достойного быть любимым, того человека, быть которым вы были предназначены вашим рождением».

Либо же вы и дальше существуете «сносно», прячась за психзащитами и спасительным самообманом, пусть и проживаете «не свою» жизнь, на психологических «полусогнутых».

…Итак, постепенно вы движетесь к завершающим этапам процесса – восстановлению и воссозданию здорового Я. На этом пути вас ждут быстрые продвижения вперед и откаты. Это нормально. Не торопите себя. Примите этот новый опыт и позвольте себе чувствовать все, что чувствуется.

Прощать или нет?

Еще одна сложная дилемма, которая встает перед нами на этапе горевания.

Как я уже сказала, люди, которых с детства стыдили за проявление негативных да и вообще сильных эмоций, запрещали их показывать, могут считать, что гнев, досада, разочарование, грусть – это поведение слабака, нытика. Это убеждение прошито в них на глубинном уровне и действует автоматически. Думаю, с этим страхом перед сильными негативными эмоциями, с виной за то, что их ощущаешь, и связано стремление многих поскорее простить обидчиков.

Некомфортно ощущать себя «злюкой», «плаксой», «обиженкой» – а примерно такими уничижительными словами мы называем свои живые чувства, а не фасадный «бодрячок» и «позитивчик».

Неприятно сознавать, что ты «злопамятен». Злопамятность в эмоциональном лексиконе выросших детей токсичных родителей – это свойство злого, обидчивого, зацикленного на негативе человека, а быть таким – стыдно.

На самом деле истинная злопамятность – устойчивая многолетняя ненависть к обидчику (часто по надуманным причинам) вкупе с мстительными планами – встречается не так уж и часто, а «злопамятность» большинства из нас – это всего лишь острое переживание негативных эмоций в течение

того или иного времени, которое нужно нашей психике, чтобы переработать боль.

«Простить», уверить в этом себя и окружающих, да еще «почувствовать» снизошедшую благодать – значит, спрятаться от стыда за свои «плохие» эмоции, сказать себе: «Нет, я не обиженка и злюка, я "светлый человечек". Я хороший, добрый». Но эти «нарисованные» чувства – самообман, на самом деле вы не простили и не просветлились, а поспешили укрыться от «негатива».

Ну и предлагаю рассмотреть поспешность с прощением как происки гордыни, то есть стремления считать себя выше, мудрее, великодушнее, чем «злюки». Это им надо «вариться в обидках» по три года, а вы такой – раз! – помедитировали, преисполнились света и простили.

На желание поскорее простить могут влиять и совершенно дремучие мифы, в которые вы верите. Например, такой: «Если не прощать, то тяжело заболеешь». Все с точностью до наоборот! Подавленные эмоции воплощаются в болезнях, а позволить телу и психике свободно выражать себя – как раз таки означает позаботиться о своем здоровье.

«Отряхнуться», улыбнуться, уверить себя, что простили, – в нашей ситуации значит застопорить процесс горевания, по старой привычке загнать свои чувства под плинтус в угоду масочным, социально одобряемым эмоциям. Причем вы можете искренне считать, что и правда не злитесь, и правда простили – а это будет совсем не так. А к чему приводит

подавленный гнев и намотанные на кулак эмоции, Сьюзен Форвард вам уже сказала выше.

Только шаг за шагом пройдя все этапы восстановления, выплакав всю боль до последней капельки, переработав стыд, вину, сомнения, вы почувствуете, что… Простили? Нет. Вы почувствуете нарастающее облегчение. И терзания – прощать или нет – сойдут на нет сами собой. Это и называется – отпустить ситуацию. Но нельзя сделать это волевым усилием, после трех дней гнева, напугавшись, завиноватив себя и решив: что-то я разошелся, какой я, оказывается, злыдень, ай как нехорошо.

Итак, в стремлении проскочить самую болезненную часть процесса, многие торопятся убедить себя, что простили родителей. Это может быть большой ловушкой, стопорящей ваше исцеление. Очень глубоко об этом рассуждает Сьюзен Форвард, которая признается, что в начале профессионального пути тоже верила в то, что прощать обидчиков – необходимо:

«Наверное, вы уже спрашиваете себя, не будет ли первым шагом простить родителей? Мой ответ: нет, не будет, и это, скорее всего, возмутит, разозлит, разочарует и смутит многих моих читателей. Почти всех нас научили прямо противоположному: что для того, чтобы выздороветь, первым делом нам необходимо простить. Но на самом деле вовсе не обязательно прощать ваших родителей для того, чтобы вы могли чувствовать себя лучше и менять вашу жизнь!

Конечно, я отдаю себе отчет, что в этом есть прямой вызов некоторым из наших основных религиозных, духовных, философских и психологических принципов. Мне прекрасно известно, что многие эксперты и специалисты, работающие в сфере помощи ближнему, искренне верят в то, что прощение это не только первый шаг, но и часто то единственное, что может обеспечить нам внутреннее умиротворение. Я совершенно с этим не согласна.

В начале моей профессиональной карьеры я тоже верила в то, что прощать тех, кто причинил нам вред, и тем более наших родителей, – важнейшая часть процесса выздоровления. Я часто воодушевляла моих клиентов, многие из которых подверглись в детстве тягчайшему абьюзу, на то, чтобы они простили своих жестоких и агрессивных родителей.

Кроме того, многие клиенты торжественно заявляли в начале терапии, что они уже простили родителей, но потом я убедилась, что чаще всего они совсем не чувствовали себя лучше оттого, что простили. Они продолжали чувствовать себя очень плохо. У них сохранялись все их симптомы. Прощение не вызвало в их самочувствии никаких важных перемен. Если говорить правду, многие чувствовали себя еще более неадекватными и говорили мне такие вещи, как: “Может, я недостаточно прощаю?”, “Мой исповедник говорит, что мое прощение неискренне”, “Могу я хоть что-то сделать как следует?”

Мне пришлось долго и упорно раздумывать над темой

прощения, и я начала спрашивать себя, возможно ли, чтобы прощение не только не способствовало, но и препятствовало бы выздоровлению. Так я пришла к выводу, что у прощения было две стороны: во-первых, отказ от необходимости мстить, во-вторых, снятие ответственности с виновного в причинении вреда.

Мне было нетрудно принять идею о необходимости отказа от мести. Месть нормальная, но негативная мотивация. Человек застревает в обсессивных фантазиях о том, как лучше ответить ударом на удар; чувствует себя очень фрустрированным и несчастным: месть идет вразрез с нашей необходимостью в эмоциональном равновесии. Какой бы сладкой не показалась нам месть в определенный момент, она продолжает намешивать эмоциональный хаос в отношениях жертвы детского абьюза и родителей-абьюзеров, заставляя растрачивать драгоценное время и ресурс. Отказаться от мести – это трудный шаг, но очевидно, что он работает на выздоровление.

Однако второй момент в теме прощения (снятие ответственности с виновного в причинении вреда) мне не казался таким очевидным. Мне казалось, что есть какая-то ошибка в том, чтобы отпускать чужие грехи без того, чтобы поднимать вопрос об ответственности, особенно если речь идет о жестоком обращении с детьми. Ради чего или кого кто-то должен «прощать» своего отца, который наводил на него ужас и избивал его, превратив таким образом его детство в ад? Каким

образом можно «не придавать значения» тому, что в детстве некто день за днем возвращался в темную пустую квартиру и был вынужден заниматься матерью-алкоголичкой? И действительно ли должна женщина простить отца, который насиловал ее, когда ей было шесть лет?

Чем больше я думала, тем больше понимала, что отпущение грехов в прощении было ничем иным, чем еще одной формой отрицания: "Если я прощу тебя, мы оба сможем притворяться, что произошедшее не было таким уж страшным". Так я поняла, что именно этот аспект прощения и не позволял людям устроить наконец-то свои жизни», – размышляет Сьюзен Форвард.

Она считает, что поспешное «прощение» в корне подрывает нашу способность к высвобождению подавленных эмоций:

«Как можно признать, что вы обижены на мать или на отца, если вы их уже простили? Ответственность может следовать только по одному из двух возможных направлений: вовне, чтобы пасть на тех, кто причинил нам страдание, и вовнутрь, чтобы оказаться на нас самих. Ответственность всегда чья-то. В таком случае вы может простить ваших родителей, но взамен возненавидеть себя еще больше.

Также я заметила, что многие клиенты очень спешили простить, чтобы таким образом избежать болезненных моментов на терапии. Они думали, что простить – это срезать путь к улучшению самочувствия. Некоторые "прости-

ли", прекратили терапию, а затем провалились в еще более глубокую депрессию и тоску.

Несколько из этих клиентов крепко держались за свои фантазии: "Единственное, что мне необходимо сделать – это простить, и я выздоровею: у меня будет отличное психическое здоровье, мы все полюбим друг друга, заключим друг друга в объятия и будем счастливы навеки". Некоторые чувствовали прилив благодати, который бывал очень непродолжительным, потому что ничто на самом деле не менялось ни в них самих, ни в их взаимодействиях с родителями».

К чему может привести преждевременное прощение, Сьюзен Форвард рассказывает на примере клиентки Стефани. В 11 лет ее изнасиловал отчим, и это продолжалось еще год, пока мать не рассталась с ним по другим причинам. Но в последующие четыре года Стефани была вынуждена терпеть сексуальные домогательства приятелей матери. В 16 лет она сбежала из дома и стала проституткой. Спустя семь лет один из клиентов едва не забил ее до смерти. В больнице она познакомилась с верующим мужчиной, который убедил ее присоединиться к его церковному приходу. Через пару лет Стефани вышла за него замуж и родила сына.

«Хотя Стефани искренне пыталась начать жизнь заново, она продолжала чувствовать себя несчастной. Два года она ходила на терапию, но ее депрессия становилась все сильнее, и я включила ее в терапевтическую группу с жертвами ин-

цеста. На первой же сессии Стефани уверила нас в том, что помирилась со своим отчимом и матерью и простила обоих. Я сказала ей, что для того, чтобы избавиться от депрессии, возможно, придется "забрать прощение обратно" на какое-то время, чтобы иметь возможность установить контакт с собственным гневом, но Стефани ответила, что она верит в прощение и что у нее нет необходимости гневаться для того, чтобы выздороветь.

Между нами дело дошло до достаточно интенсивного противостояния, отчасти потому что я просила ее сделать нечто, что причиняло ей боль, и с другой стороны, потому что ее религиозные убеждения находились в противоречии с ее психологическими нуждами. Стефани отказывалась признавать собственный гнев. Постепенно она все же начала проявлять вспышки злости по отношению к историям других людей. Например, однажды вечером она обняла одного из членов группы со словами: "Твой отец был чудовищем. Ненавижу его!"

Несколько недель спустя на поверхность впервые вышла ее собственная подавленная ярость. Стефани кричала, оскорбляла своих родителей и обвиняла их в том, что они отняли у нее детство и разрушили ее взрослую жизнь. Я обняла ее, пока она плакала, и почувствовала, как все ее тело расслабилось. Когда она успокоилась, я шутливо спросила, можно ли так себя вести хорошей христианке. Ее ответ я никогда не забуду: "Наверное, Богу важно, чтобы я выздорове-

ла, а не чтобы я простила”».

Сьюзен Форвард приходит к выводу, что можно простить обидчиков, но не в начале, а в финале выздоровления – «генеральной психологической уборки».

«Необходимо, чтобы люди приходили в ярость от того, что с ними произошло, чтобы они выплакали горе от того, что их родители не дали им любовь, которая была им так нужна. Необходимо, чтобы люди перестали «не придавать значения» тому вреду, который им причинили. Слишком часто «прости и забудь» означает «сделай вид, что ничего не произошло».

А вот мнение моей читательницы:

«Как надоела однобокая интерпретация прощения! Раз ребенку надо забыть, как его в детстве колошматили (подумаешь, мама перенервничала), то, значит, верна и ситуация наоборот – нервная доча пришла домой и вломила маман по самое “не хочу”. Ну а что? Она же просто понервничала.

А потом маме пол подмела. Мама, а ты забывай – подумаешь, мелочь жизни! Ну и что, что дочь взрослая? Мама же тоже была в сознании, когда ребенка колошматила. Получается, маленьких можно бить, а взрослых нельзя? А на каком основании? На том, что дети забывать должны? Так давайте пойдем дальше – признаем детей не людьми, а биоматериалом.

И это требование – забыть – оно презумпция невиновно-

сти родителя, родом из дремучего патриархата “я тебя породил, я тебя и убью”. Можно бить, насиловать, издеваться всеми возможными способами – а поскольку насилие не забывается, то выросший ребенок, стиснув зубы, должен это передать дальше, следующему поколению – такой трансфер насилия.

Ну, или не передать – зато проделать такую духовную работу по прощению – уподобиться Христу на кресте: “Прощаю, ибо не ведают, что творят”. Нехилое такое духовное требование, да? Ты, доча, давай быстренько в святость, откуда все людское мелким кажется, и возлюби меня наконец как следует.

А наоборот – никак нельзя! Нельзя маму оставить в одиночестве достигать святости, очищаясь и постигая связь между своими поступками. Это что за монополия на невиновность?

“Он тебя бьет, а ты – прощай”, – учит бабушка внучку. “Я старый человек, мало ли что сделала, а ты больно много помнишь, прощай давай”. “Что ты все помнишь, прощать надо, здоровее будешь”. Эти реплики мы слышим постоянно. А когда жертва, у которой накипело, вламывает агрессору – то ей не прощается почему-то».

…Ну а дальше-то как, можно будет простить? По мнению Форвард, для этого нужно, чтобы обидчики признали свою ответственность за случившееся и проявили готовность ис-

купить вину.

«Если человек в одностороннем порядке простит родителей, которые продолжают обращаться с ним дурно, он сильно затруднит ту эмоциональную работу, которую ему необходимо проделать на терапии. Если один из родителей (или оба) умерли, у повзрослевшего ребенка есть шанс выздороветь, простив себя самого и избавясь от как можно большей части того влияния, которое родители продолжают иметь на его эмоциональное самочувствие.

Наверное, сейчас кто-то задается вопросом, не придется ли такому человеку прожить остаток жизни в горечи и злости, если он так и не простит родителей. На самом деле все происходит наоборот. То, что мне довелось увидеть на протяжении многих лет, – эмоциональное и ментальное умиротворение приходит как результат внутреннего освобождения от контроля со стороны "тех самых" родителей, при котором прощения может и не быть. Освобождение, в свою очередь, может наступить только после того, как человек проработает свои интенсивные чувства обиды и боли, и после того, как он поместит ответственность за случившееся туда, где она должна находиться: на плечи родителей».

Умиротворение, о котором пишет Форвард, – это и есть «отпускание ситуации», которое происходит в конце психологической перезагрузки. Болезненный опыт осмыслен и пережит, чувства – высвобождены, и постепенно вы теряете интерес к этому отрезку своей жизни. Пазл сложен, дело рас-

следовано и сдано в архив. Вас уже не заботит, прощать или не прощать обидчиков. У вас нет к ним ни чувств, ни претензий.

А что скажут «все нормальные люди»?

Еще одна опасность, подстерегающая вас на пути выздоровления – давление окружающих. Они могут лезть к вам с непрошеными советами, прорабатывать, выражать свое «фе». С настоящей травлей столкнулась Полина Осетинская, когда в 13 лет сбежала от отца.

«Некоторые плевали мне в лицо на улице, так что выходить стало невозможным.

Время от времени подходили сердобольные женщины, дергали за рукав и начинали заклинать: “Полин, а Полин, ты с отцом-то помирись, нехорошо, отец твой хороший такой человек, гений”».

Но чаще *агрессия окружения* протекает мягче и… возможно, опаснее для вас. Например, вы сами обращаетесь за поддержкой к людям, которым доверяете, а они начинают вам «парить» про недопустимость злости, святость прощения и «это-ж-родителей». Или рассказывать о том, как мамочка страдает без вас, сколько раз ей вызывали «скорую» и что вы, наверное, хотите свести ее в могилу своим поведением.

«Не слушайте чужих мнений, пока находитесь в этом процессе. Из самых лучших намерений близкие будут говорить что-то вроде: “Да забудь уже об этом”, “Ты не можешь изме-

нить прошлое, хватит пытаться", "Перестань думать о прошлом, живи здесь и сейчас". Вас будут отговаривать заниматься этой важной работой, потому что не понимают, как она ценна. Они не хотят видеть, как вы страдаете, они не понимаете, что если вы не встретитесь лицом к лицу со своей грустью, она останется с вами навсегда», – пишет Кэрил Макбрайд в книге «Достаточно хорошая».

Вы можете быть еще и сами полны сомнений насчет правильности взятого курса, а доброхоты будут дополнительно раскачивать вас. И вы либо повернете назад, либо выдержите бой со стереотипами и собственными убеждениями насчет родительской любви, и признаете, что многие из них ложны. Разберем некоторые из них.

– «Все родители любят своих детей, просто выражают это по-разному».

Нет. «Любовь», которая выражается через насилие, заставляет страдать – никакая не любовь, а ее полная противоположность.

И если предположить, что любовь может быть выражена деструктивным образом, то, наверно, тогда верно и то, что мы тоже можем выразить любовь к родителям гневом, дистанцированием и даже разрывом.

Да и зачем отрицать, что некоторые родители действительно не любят своих детей, сами это понимают и порой совершенно открыто говорят: «Я тебя никогда не любила, так

бывает». Или это стоит считать причудливым объяснением в любви?

По-моему, имеет смысл не прятать голову в песок, а принять тот факт, что родители не любят вас, а вы имеете право не любить их. И это не ваше исключительное несчастье, а, увы, распространенное положение вещей.

«Когда я осознала и приняла, что не люблю свою мать и не собираюсь ее прощать, стало легче. Я понимаю, что просто мне не повезло родиться у такого человека, а у других могут быть хорошие родители».

– «Родители так поступали с нами для нашего же блага».

«Я уверена, что в большинстве случаев, намерения действительно были благими, но разгадывать чужие прошлые намерения – это потеря времени. Важны результаты. Если мы имеем неадекватных родителей, которые причинили вред своим детям, их намерения тут ни при чем. Неадекватные родители так же ответственны за свои действия, как и за свое бездействие», – пишет Сьюзен Форвард.

– «Мы перед родителями – в вечном долгу»…

…ведь они подарили нам жизнь. А мы их об этом просили? Разве, зачиная нас, они думали о том, чтобы осчастливить нас этим даром? Идея неоплатного долга[32] и априори

[32] В понятии «долг» вообще немало токсичного. Все, что нужно делать не по

благодарности кажется мне абсурдной. Мне нравится, как об этом пишет психолог Анастасия Рубцова:

«Особенно смешной (хотя и жуткой) мне кажется мысль, что благодарности можно требовать. Откуда она вообще берется? Подозреваю, что от некоторой родительской садистической безнаказанности и ужасной путаницы в картине мира.

Понятно, что с ребенка очень много можно стребовать и получить. Послушание. Оценки хорошие. Какое-то поведение – с тем дружи, с этим не дружи, на этой не женись, там не учись, работай здесь, позвони бабушке. Даже заботу, при некоторой ловкости, можно вытребовать. И она будет выглядеть как настоящая.

И если родитель долго идет по этому пути, он немножко хамеет. Ему начинает казаться, что давление на эти, в общем-то, простенькие рычаги вины, невротического страха и потребности в одобрении может обеспечить ему все.

Но правда в том, что заполучить от ребенка таким образом можно только самый примитивный корм. Деликатесы, такие как любовь и благодарность, даются добровольно и никак иначе. Они создаются более тонкими вибрациями, что ли.

доброй воле, а под принуждением и самопринуждением, – неправильно. Человек заботится о своих престарелых родителях, потому что любит их, а не потому, что это его долг. Мы не кидаем огрызок мимо урны не потому, что должны соблюдать чистоту, а потому что любим свой город и хотим, чтобы он был уютным и красивым.

Благодарность – ну просто в слово вслушайтесь – это то, что дарится. От избытка, от великодушия, от душевной щедрости. Но не от невротической вины! Поэтому любые попытки выбить сыновнюю благодарность – или вытянуть, выклянчить – обречены на болезненный провал.

Нет.

Лавочка закрыта.

Так же как и попытки выбить, вытребовать, выдоить родительскую любовь.

Что дается, то дается распахнутыми руками.

Чего нет, того нет и не обязано быть».

…Как быть с людьми, которые пытаются «сбить с толку»? Думаю, не стоит ничего им доказывать, а если на вас сильно наседают – отдаляйтесь от них или даже прерывайте общение. Помните, что давать вам советы и «учить жизни» люди могут только по вашему запросу. Не всегда советчики желают нам плохого – просто такая уж у нас сложилась «культура» – давать советы. Но если в человеке есть хоть сколько-то душевной деликатности, ему хватит одной вашей просьбы, чтобы перестать это делать.

«Скажу им все, что я о них думаю!»

В главе о приоткрывании глаз я рассказывала о том, что у нас может возникнуть побуждение по-хорошему обсудить с родителями наши прошлые и нынешние взаимоотношения.

На этот разговор мы обычно идем, как мирные рабочие шли с прошением к царю, а получили вероломный залп в грудь. В крайне редких случаях родители способны вас услышать… но, кстати, если бы они были способны на это, ваши сложности давным-давно разрешились бы сами собой без особых драм.

Второй позыв «высказать им все» обычно случается на стадии прозрения и гнева. Что ж, желание выпустить пар и выразить ненависть обидчикам вполне естественны, но стратегически бессмысленны.

«Если у вас появился этот импульс, мой совет: сдержите его. Сейчас неподходящий момент. Эмоциональные поступки почти всегда оборачиваются против нас. Избегайте любой конфронтации, пока ваши эмоции кипят, поскольку вам будет трудно трезво оценивать ситуацию. У вас достаточно времени, чтобы интегрировать в вашу жизнь новую точку зрения на вещи, но первым делом необходимо составить план действий. Помните о том, что сейчас вы в начале долгого пути, а не на пороге чудесного исцеления», – пишет Сьюзен Форвард.

Меж тем Форвард считает, что разговор с родителями – конфронтация – все же должен состояться. Ее цель «не месть, наказание, унижение, вымещение гнева или получение какой-либо выгоды. Цель – раз и навсегда покончить со страхом противостояния родителям, сказать им правду о ваших отношениях и определить параметры этих отношений

на будущее».

О чем, как и когда стоит говорить?

О чем

Форвард предлагает такой план:

– то, что родители сделали вам;

– что вы при этом чувствовали;

– как произошедшее повлияло на вашу жизнь;

– какого поведения вы ждете от них в будущем.

Как

«Спокойно, но уверенно».

Как вариант, Форвард предлагает написать письмо. Мне очень близка эта идея!

«Это отличный способ избежать провала и быть уверенным в том, что вы донесете до ваших родителей то, что хотели сказать. Оно дает возможность организовать все то, что мы хотим сказать, и перерабатывать это до тех пор, пока мы не останемся довольны. Адресату письма оно дает возможность перечитывать написанное и размышлять над его значением. Кроме того, письмо является более надежным средством коммуникации с потенциально агрессивными родителями».

Сьюзен Форвард советует писать по отдельности каждому родителю. Сперва – тому, кто, по вашему мнению, наиболее токсичен.

«Как только ваши эмоциональные шлюзы откроются с помощью первого письма, вам будет легче выразить чувства второму из родителей. В письме ему вы можете бросить вызов за его пассивность и за то, что он оставил вас в опасности».

Когда

«Есть четыре условия, которым мы должны соответствовать для конфронтации:

– чувствовать себя достаточно сильными, чтобы столкнуться с отвержением, отрицанием, упреками, обидами;

– у вас должна быть крепкая сеть социальной поддержки;

– необходимо в письменном виде отработать то, что мы собираемся сказать в момент конфронтации, а также практиковать заранее не защитные ответы и реакции – необходимо перестать чувствовать, что ответственность за негативные события детства лежит на нас.

Последний пункт имеет решающее значение: если вы все еще несете груз ответственности за ваши детские травмы, конфронтация будет преждевременной. Невозможно предъявить родителям претензии по поводу событий, относительно которых вы сами не уверены, на ком должна быть ответственность.

Как только вы почувствуете себя относительно уверенным в себе и в состоянии выполнить предыдущие четыре требования, момент для конфронтации наступил. Не медлите.

Ожидание конфронтации всегда труднее, чем сама конфронтация».

Чего ждать

«Скорее всего, конфронтация не приведет к тому, что ваши родители внимательно вас выслушают и отреагируют словами: “Это правда, я вел себя ужасно по отношению к тебе”, извинятся или спросят, что они могут сделать, чтобы выправить ситуацию. Именно негативную реакцию и стоит ожидать.

Вероятнее всего, они воспримут ваши слова как предательскую персональную атаку и вновь прибегнут к тем тактикам и психзащитам, которые применяли всегда, но с еще большей силой. Но в конфронтации важна реакция не родителей, а ваша. Если вы будете способны выдержать злобу, угрозы, обвинения со стороны родителей, вы узнаете сладкий вкус победы. Вы должны считать результат конфронтации позитивным уже по факту того, что нашли в себе мужество, чтобы пойти на нее».

По мнению психолога Натальи Рачковской, конфронтация – это что-то вроде инициации, часть процесса взросления. В здоровом варианте каждый из нас должен пройти этап конфронтации в 13–16 лет – тот самый «подростковый бунт». Если родители позволяют ему быть, то происходит еще один этап сепарации. Но токсичным родителям выгодно, чтобы вы оставались психологическим ребенком, поэто-

му процесс конфронтации подавляется тем или иным способом. Вступая в конфронтацию, будучи взрослым, вы как бы даете сами себе второй шанс на сепарацию.

…Завершая большую главу про горевание, скажу несколько слов о том, как можно облегчить свое состояние:

– с помощью психотерапевта, психолога. Есть самые разные варианты терапии: индивидуальные, групповые, сообщества типа «Взрослые дети алкоголиков» и т. д.;

– если вас накрывает депрессия, активизировались психосоматика, панические атаки, вы плохо спите, вас неудержимо тянет к алкоголю и прочим способам «забыться», не стесняйтесь сказать об этом своему психотерапевту или сходить к неврологу, психиатру. Вам могут выписать антидепрессанты и прочие препараты, которые минимизируют тягостные симптомы. Если вы боитесь обращаться к психиатру, думая, что вас обязательно поставят на учет и «залечат», посмотрите бесплатный вебинар психолога Натальи Рачковской и психиатра Любови Володиной «Мифы о психиатрии»[33];

– если ваши страдания непереносимы, проконсультируйтесь насчет курса терапии EMDR (десенсибилизация и переработка травм движением глаз). Это сравнительно новый, но подтвержденный эффективный способ снизить остроту травматических переживаний. Приятный бонус метода: облегчение наступает уже после первых сеансов, которые относительно недороги, и их требуется немного;

[33] https://tanja-tank.com/mify

– углубляйте свои знания по психологии. По-моему, это хорошее подспорье в том, чтобы становиться все более и более осознанным. Во-первых, вы получаете инструменты, чтобы вдумчивее анализировать себя – а без самопознания трудно представить выращивание в себе здоровой личности.

Во-вторых, когда вы начинаете разбираться в мотивах поведения людей, вы уже перестаете приписывать им то, что привыкли и хотели бы видеть. Все реже вы прибегаете к рационализации, отрицанию. Это помогает вам выбирать для общения хороших людей и быть начеку с проблемными.

В-третьих, вы учитесь видеть в их агрессии не нападки на вас, а их собственный невроз. Например, когда вас недобро критикуют, вы уже не думаете о себе плохо, как раньше, а предполагаете в критиках зависть, проекции и так далее. Постепенно сторонние мнения – особенно негативные – будут для вас не больше, чем лаем Моськи. Сначала они перестанут вас расстраивать, затем вы практически перестанете их замечать, а это совершенно новая свобода жить без оглядки на других. Обещаю: вы ее оцените!

«Если вы найдете в себе мужество и силы выполнить всю эту работу, вы сумеете вызволить их рук ваших родителей бóльшую часть власти, которая по праву принадлежит вам как взрослым, и достоинства, присущего вам как человеческим существам. Однако эта работа потребует заплатить эмоциональную цену. Когда вы разрушите свои психические защиты, вы обнажите в себе переживания ярости, тревоги,

боли, сомнения и особенно горя. Разрушение имиджа родителей, который сопровождал вас всю жизнь, может мобилизовать в вас интенсивные переживания утраты и оставленности.

Если в процессе работы вы встретились с чем-то, что заставляет вас чувствовать себя неудобно, не торопитесь, посвятите этой теме необходимое время. Важна не скорость, а прогресс», – пишет Сьюзен Форвард.

Восстановление, формирование здорового Я

Дорогою свободной
Иди, куда влечет тебя свободный ум.

Александр Пушкин

Ребенок – существо разумное, он хорошо знает потребности, трудности и помехи своей жизни. Не деспотичные распоряжения, не навязанная дисциплина, не недоверчивый контроль, а тактичная договоренность, вера в опыт, сотрудничество и совместная жизнь.
Януш Корчак, педагог

Это заключительный этап длительного и трудоемкого процесса, в котором никогда нельзя будет поставить точку, потому что нет предела самопознанию.

Итак, вам предстоит сформировать целостную, или цельную, личность. В моем понимании, это такая личность, в которой внешнее отображает внутреннее. То есть ты живешь так и делаешь то, что тебе подсказывает твоя душа, – и это происходит естественно. Жить так – очень легко и интересно, ты ощущаешь себя счастливым даже при объективно несчастливых обстоятельствах.

Второй важный признак целостности личности – она «литая», то есть ее части существуют не сами по себе, а сплавлены воедино. То есть в вас не живут Ольга Петровна, Ксюша и Альберт, которые часто спорят друг с другом, побуждая вас действовать противоречиво и страдать от их «междоусобицы».

В здоровом варианте: насколько вы едины в физическом выражении (то есть у вас не две головы и не три руки) – настолько едины и в духовном. Вот доходчивое пояснение психолога Николая Козлова:

«Целостность личности – это такое соединение ее частей, которое создает крепкую и гармоничную целостность. Можно говорить о внешней, или общей, целостности личности, имея в виду гармоничное единство ее телесной, душевной и духовно-нравственной жизни. Если человек днем учит здоровому образу жизни и нравственным ценностям, а ночью «гудит» в ночном клубе, говорить о целостности такой личности трудно. Целостность личности предполагает соответствие содержания внутренней жизни человека и его внешней деятельности.

В психологии чаще говорят о внутренней целостности личности, имея в виду способность человека в критических ситуациях сохранять свою жизненную стратегию, оставаться приверженным своим жизненным позициям и ценностным ориентациям. Это человек одновременно автономный – и открытый к людям и жизни.

О целостности личности говорят, когда человек имеет смелость посмотреть на вещи реалистично, делать свои выводы и, если необходимо, сказать об этом, в том числе противостоя внешнему давлению. Это личность, у которой есть устойчивое мировоззрение и система ценностей. Это человек, которого не терзают противоречия, у которого внутри покой и уверенность».

Личность взрослого ребенка токсичных родителей редко бывает целостной. Теперь ее предстоит собрать по осколкам, примирить все ее части и сплавить их в единое Я. Для этого нужно вернуть себе – или вырастить в себе – две способности: чувствовать и самостоятельно мыслить. Именно они позволяют нам стать устойчивыми, самостоятельными и нечувствительными к одобрению извне. Необходимое условие для развития эмоционального мира – психологическое отделение от родителей.

«Не завершив процесс индивидуации и не отделившись от матери, вы так и остаетесь незавершенной, эмоционально незрелой «полуличностью», которая лишь стремится стать целостной. Для того чтобы обрести целостность, вам придется выздоравливать», – пишет Кэрил Макбрайд в книге «Достаточно хорошая».

Возвращаем способность чувствовать

Годы детства – это прежде всего воспитание сердца.
Василий Сухомлинский, педагог

Если строгость и приводит к исцелению от скверной наклонности, то этот результат часто достигается за счет насаждения другого, еще худшего и более опасного недуга – душевной пришибленности.
Джон Локк, философ

Наверняка вы часто слышали выражения «в контакте с собой», «понимать себя и свои потребности». Однако для большинства людей это необходимое условие счастливой жизни – роскошь, которая так и не стала доступной.

Меж тем человек, находящийся в контакте с собой, – это, пожалуй, и есть счастливый человек. Ведь он:

– знает что ему нужно, а что нет. Он для себя открытая книга, поэтому у него нет затруднений с выбором, чем заниматься, с кем общаться, что надеть и заказать в кафе;

– владеет большой палитрой чувств, а не тремя-пятью черно-белыми эмоциями. Он разбирается в том, что и почему он чувствует – эмоционально «грамотен». Он понимает, что чувствовать себя «плохо» – это может значить: досадовать, тревожиться, грустить, сомневаться… И он способен

определить, как именно ему «плохо» и отчего «плохо», – а значит, правильно утешить себя;

– знает, как позаботиться о себе, и чувствует, что ему нужно именно сейчас;

– владеет развитым эмоциональным интеллектом, что позволяет ему дружить, любить, сотрудничать, легко заводить знакомства, понимать людей;

– бережно относится к своему здоровью – физическому и душевному. И отправная точка здесь – опять-таки контакт с собой. Человек улавливает признаки непорядка на самых ранних этапах и принимает меры. Он навряд ли доведет до нервного истощения, насилуя себя работой, как чеховский Коврин. Он откажется от отношений, которые ухудшают его самочувствие. Он уволится с работы, на которую каждое утро идет со слезами;

– имеет хорошо работающую интуицию, позволяющую ему в большинстве случаев избегать неприятных ситуаций и отношений. Большинство потенциальных проблем он видит в зачатке и «режет, не дожидаясь перитонита». И это никакая не магия, не «шестое чувство», а способность слышать себя, улавливать, анализировать и правильно интерпретировать сигналы, поступающие извне, не подгоняя реальность под желаемое;

– очень адаптивен, ведь его внутренний мир – содружество свободных мыслей, воспоминаний, опыта, то есть кладезь готовых и полуготовых решений, которые постоянно

синтезируются, выдавая ему оптимальное решение, как поступить.

Как же получилось так, что мы разучились или даже не научились чувствовать?

– Плохие родители не интересовались нашим внутренним миром.

Для них имело значение лишь внешнее: как мы выглядим, ведем себя, что говорим, чего добились.

Они препятствовали нашим попыткам погрузиться в себя, высмеивали наши мечты, которые поначалу мы пробовали им поверять, а потом уже прятали в дневники, но родители находили их, читали и продолжали смеяться над нами, стыдить за «витание в облаках».

Нашу духовную работу, невидимую им, а то и намеренно убранную подальше от чужих глаз, они приравнивали к безделью. Нет бы учебник почитать или в комнате убраться! Таким образом, они, во-первых, не давали нам возможности погрузиться в свой внутренний мир и подружиться с ним, постоянно дергая и отвлекая нас реальными и придуманными «настоящими делами». Во-вторых, приучали нас ориентироваться на внешнее. Как заведенный решал задачки и уснул прямо за письменным столом? Молодец. «Спал с открытыми глазами», уставясь в одну точку – балбесничал, «пойдешь в дворники».

Как человек, который в детстве часто «смотрел в потолок»

и «спал с открытыми глазами» (и продолжает это делать сейчас), могу уверенно сказать, что это «безделье» часто скрывает под собой духовную работу. Можно сказать, вы медитируете в персональном стиле. Даже если вам кажется, что в данный момент в голове у вас пусто и вы ни о чем не думаете, – на самом деле «котелок варит».

– Плохие родители запрещали нам выражать «не те» эмоции.

А «не теми» могли быть объявлены любые сильные, выразительные, негативные… и просто те, которые манипулятору неудобны в данный момент! За «не те» эмоции нас наказывали: насмешками, бойкотами, побоями. Защищаясь, мы отказывались от «неправильных» эмоций, едва они начали формироваться. Что же удивительного, что мы либо не знаем об их существовании, либо помним о них смутно: было – не было?

– Плохие родители внушали нам, что скрывать эмоции, не показывать боль, не плакать – это поведение сильного человека.

Замечали, что немало людей гордится своей способностью подавлять и прятать эмоции? «Но я не заплакала. У нас, Ивановых, это не принято. Мы сильные!» – что-то подобное пишут люди в постах. Плакать – «ныть», «разводить сырость», «распускать нюни». Вырвать зуб без заморозки, ро-

дить и не пикнуть, выйти на матч с признаками начинающегося инфаркта – подвиг! А потом удивляемся, что чувствуем «окаменелость», что «слезы не идут»…

…Контакт со своим внутренним миром – непременное условие для творчества (в самом широком смысле) и успешного преодоления трудностей. Причем многие решения приходят не в процессе целенаправленного обдумывания, а в ответ на ваш интуитивный запрос. Они спонтанно вбрасываются в сознание, когда вы гуляете, моете посуду, засыпаете и даже спите. То есть внутренний мир, которому вы позволили быть свободным, как бы сам работает за вас.

Возвращаем способность свободно мыслить

Цель воспитания – это образовать существо, способное управлять собою, а не такое, какое могло бы только быть управляемо другими.
Герберт Спенсер, философ

В теории воспитания мы часто забываем о том, что должны учить ребенка не только ценить правду, но и распознавать ложь, не только любить, но и ненавидеть, не только уважать, но и презирать, не только соглашаться, но и возражать, не только слушаться, но и бунтовать…
Януш Корчак, педагог

«Свобода мысли – основа психологического здоровья и независимости. Здоровый человеческий ум не ограничивает себя без необходимости», – пишет Линдси К. Гибсон в книге «Свобода быть собой».

Почему мы же наша способность мыслить пострадала или вовсе не сформировалась из-за нелюбящих родителей?

– Нас стыдили не только за «плохие» чувства, но и за «плохие» мысли.

Нам внушили, что есть «хорошие» мысли, а есть «пло-

хие» – например, мысленно вспылить на кого-то, пофантазировать о «запретном». А о «плохом» думают лишь испорченные, ущербные люди.

Нас пугали тем, что видят нас насквозь, поэтому бесполезно скрывать «плохие» мысли от родителей. Так поступают только лживые и глупые дети. Оценили размах бомбардировки стыдом?

А поскольку «плохие» мысли все же приходили нам в голову, то мы все больше верили в то, что мы – плохие. Мы же тогда не знали, что о «плохом» думают абсолютно все, только одни – спокойно, а другие – сходя с ума от стыда, паники и всячески борясь с собой. Но тогда мы считали, что наша испорченность – уникальна, и мир еще не видывал девочки или мальчика гаже нас.

И чем больше мы старались думать «хорошо», тем сильнее лезло на ум «плохое»[34]. Постоянно получая подтверждение своей плохости в виде «плохих» мыслей, и пугаясь того, что они подконтрольны родителям, мы интуитивно пришли к пониманию: спасение – в том, чтобы… не думать. Надежнее всего – довериться самым непогрешимым в мире людям – родителям. Это сейчас над этим можно улыбнуться, а ребенок думает о маме и папе именно так.

---

[34] Кстати, сильный контроль над «правильностью» мыслей может привести к навязчивым мыслям именно о том, что для вас является предметом стыда и самоосуждения. Одна читательница спросила меня: «Как перестать думать об извращенном сексе?» Мой ответ: никак. Стоит позволить себе думать о том, о чем думается. Думать об извращенном сексе – не значит им заниматься.

Так мы запретили себе самостоятельный мыслительный процесс и безоговорочно впитывали в себя все, что нам несли родители. Постепенно наше сознание заполнилось стереотипными мыслями и «мудростями» эмоционально незрелых родителей и «всех нормальных людей».

Вот и подумайте, содержимым какого качества обычно набиты головы людей, в которых с детства задавили способность думать самостоятельно и критически. Обращали внимание, как и о чем говорят эмоционально незрелые люди? Они общаются на поверхностном уровне, в основном о событийном и обсуждая других, их речь – ярлыки, штампы и «общие места». Вы не услышите от них ни одной живой мысли, лишь обрывки чужих, причем вырванных из контекста и скомпилированных в соответствии со своим неврозом и уровнем развития.

А замечали, как плохо у нас с культурой дискуссии? Для большинства людей уважительный обмен мыслями и невозможен, и неинтересен, а вот «переорать» собеседника, утвердить свое мнение – это да, коммуникация прошла удачно. Их не интересует, что думают другие, – их интересует только самоутверждение. Выслушать чужую точку зрения, признать, что она не лишена смысла и, не дай бог, высказана аргументированнее и весомее, чем твоя, – это же получить пинок по своему раздутому эго, которому важно контролировать все и вся. «Посрамить» оппонента, «посадить в лужу» – вот цель «дискуссий», которые ведут эмоционально

незрелые люди.

– Токсичные родители страшатся любого проявления свободомыслия.

Это подрывает их уверенность в том, что они полностью властвуют над вами. Ребенок, который высказывает свои мысли – а значит, думает, – претендует на выход из слияния.

Кроме того, он, этакий наглец, «перетягивает одеяло на себя», то есть покушается на право эмоционально незрелого человека всегда и везде солировать – право, которое они добыли самозахватом.

– Токсичные родители почти не разговаривают с вами, а без этого мы не можем развивать свои когнитивные способности.

Бытовуха и «воспитательный процесс» в виде ора, оскорблений, затыкания – вот и все их общение. А ведь умение мыслить развивается в том числе и в доверительной беседе, в обсуждении прочитанного, увиденного, прочувствованного. В токсичных семьях о таком слыхом не слыхивали.

– Токсичные родители воспринимают ребенка как помеху.

Вот был бы безгласным, всегда послушным и сливался с обоями! А «этот» опять липнет со своей болтовней и тупыми вопросами! Детей попросту затыкают: «А можно помол-

чать?», «Опять у нас птица-говорун проснулась», «Не умничай», «Хватит молоть ерунду, вон на нас уже люди оглядываются».

…Ребенок, с которым не разговаривают, каждую попытку высказаться которого пресекают или высмеивают, которого стыдят за «неправильные» мысли, привыкает к тому, что думать – опасно. Хорошие дети во всем полагаются на мнение родителей. Думать иначе, чем родители, – признак испорченности, повод стыдиться себя.

– Токсичные родители формируют в ребенке рефлекс: подумал сам – высказался – огреб.

Мне кажется, при таком воспитании высшие структуры мозга остаются недоразвитыми. Ведь каждый акт мысли сопряжен с угрозой, с необходимостью бить, бежать или замереть, а это инстинктивные реакции нашего древнего мозга – лимбического. Рядом с унижающими родителями эти реакции активируются слишком часто, в рядовых ситуациях, когда нам не надо бороться за выживание, но нас искусственно ставят перед этой необходимостью. Тут уж не до жиру – то есть не до думанья – быть бы живу.

При таком воспитании некоторые вырастают вообще неспособными мыслить – как, например, Влад из истории выше, которого женили и развели мать с сестрой. Жизнь такого человека похожа на существование амебы.

У других котелок худо-бедно варит, но зашоренно, сте-

реотипно. Очень страдает и способность мыслить критически, то есть рассматривать любую идею, в том числе и свою, со всех сторон. А без такого умения нельзя стать творческим и продуктивным человеком. Лишь фасадно успешным, как я описывала в главе «Проблемы самореализации».

Без умения критически мыслить мы не способны ни распознавать опасности, ни получать радость от жизни. В первом случае мы поразительно доверчивы и готовы принимать за чистую монету все, что нам скажут. Во втором – мы изначально не доверяем никому, всюду ищем подвох и «ликвидируем подруг», что сильно обедняет нашу жизнь и мучает нас самих.

…Возвращая себе способность чувствовать и думать, нужно будет разгрести завалы, отделив собственные мысли от «вредоносных программ», которыми наше сознание заразили извне. Как разобраться, где наше, а где – чужое? Линдси К. Гибсон предлагает избрать критерием дискомфорт, возникающий вместе с определенной мыслью:

«Процесс ментальной уборки очень прост: ставьте под сомнение любую мысль, которая вызывает у вас щемящее чувство. Унаследованные модели мышления давят на нас. Токсичное чувство вины указывает на то, что их корни скрываются в раннем эмоциональном давлении.

Наши истинные мысли основаны на фактах и отличаются ясностью. Они делают то, что и должны делать мысли: помогают нам решать проблемы, заниматься творчеством, защи-

щать себя и удовлетворять потребности. Ваш истинный разум не будет ожидать, что вы станете идеальным или ругать за ошибки. Он не станет считать, что правда всегда за авторитетными фигурами».

Прибираясь в голове, нужно выявить гласные убеждения и раскопать негласные. Сьюзен Форвард пишет, что гласные убеждения – это то, что нам открыто внушили в виде формулировок «ты должен», «тебе надо бы», «хорошие дети делают то-то». С гласными убеждениями работать легче, ведь они лежат на поверхности. Мы можем всесторонне рассмотреть их и понять, насколько они здоровые или нет.

«Даже если эти убеждения стали частью нас, мы сможем отказаться от них в пользу более конструктивных и полезных в нашей жизни. Например, родительское убеждение о недопустимости развода может удерживать дочь в деструктивном браке. Но дочь может вступить в конфронтацию с этим убеждением, спросив себя, что именно «плохо» в разводе, и ответ на этот вопрос может привести ее к отверганию родительского убеждения».

А вот с негласными убеждениями работать сложнее, ведь мы их не осознаем и поэтому не можем отвергнуть, а они продолжают управлять нашей жизнью и разрушать ее. Сьюзен Форвард приводит рассказ клиента Майкла.

«Долгие годы я чувствовал себя плохим сыном, потому

что переехал жить в Калифорнию и женился. Я действительно был уверен, что если ты не ставишь родителей превыше всего, ты дерьмо, а не сын. Мои родители никогда такого не говорили, но я четко это усвоил. Хотя они жутко издевались над моей женой, я никогда не вступался за нее. Я был убежден, что дети должны принимать от родителей любое обращение и у них в ногах валяться, вымаливая прощение. Я был как дурак, полностью зависимый от них».

А вот как Сьюзен Форвард анализирует это убеждение Майкла:

«Поведение его родителей транслировало негласное убеждение в том, что имеют значение только чувства родителей и что сам Майкл существовал для того, чтобы делать их счастливыми. Эти негласные убеждения душили Майкла и почти разрушили его брак. Однако он научился распознавать их и противостоять им. Родители Майкла, как и все им подобные, отреагировали, «лишив его любви», – тактика, с помощью которой они контролировали жизнь сына. Однако на этот раз Майкл не попался в ловушку, так как уже понимал, каковы на самом деле были его отношения с родителями.

Только осветив наше бессознательное и вытащив оттуда на свет деструктивные родительские убеждения и правила, мы сможем отменить их. Только когда мы сможем проанализировать их, мы обретем свободу выбора».

Параллельно стоит работать и с негативными представле-

ниями о себе. Вас ими забомбардировали с детства, а поскольку ребенок всецело доверяет родителям и ему еще не на что опираться в оценке себя, то он некритично усваивает все эти злые, несправедливые слова в свой адрес. Они прорастают в его сознании. Что ж, настало время его «прополоть», чтобы дать взойти здоровым семенам.

Для начала стоит понять, что в этих посланиях не было и нет правды.

«Разумно ли им верить? – задается вопросом Кэрил Макбрайд. – Ведь они исходили от человека, лишенного искренности, способности испытывать эмпатию, который не мог наладить с вами тесную эмоциональную связь, проецировал на вас чувства из-за неспособности быть в контакте с ними и к тому же завидовал вам. Почему вы позволяете этому человеку определять, кем вам быть?»

Этот автор рекомендует очень понятную процедуру избавления от негативных убеждений. Нужно записать все плохое, что вы о себе слышали и сами думали, а рядом – почему это неправда.

«Это поможет вам заново определить, что вы считаете правдой о себе. Например, с чего это вы недостаточно хорошая? Кто это говорит и зачем? Вам нужно быть достаточно хорошей только для самой себя!»

Но это еще не все. Когда в очередной раз вы услышите внутри себя гадость о себе, вы должны тут же вспомнить свое «возражение» и повторить его. Так старые послания будут

«затираться» новыми. Это непростая и нескорая работа, но эффект от нее будет. Приблизить его вам помогут сеансы EMDR.

…Чтобы утешение и поддержка всегда были «под рукой», стоит наладить отношения со своей «внутренней матерью». Пусть она всегда будет за вас, что бы ни случилось и каким бы ничтожным и несчастным вы себя ни чувствовали. Пусть она хвалит, поддерживает, защищает, гладит вас по головке и дует на «бобо», как только вам это потребуется. Словом, пусть «внутренняя мать» будет такой, какой в ваших мечтах должна была быть ваша настоящая мать в пору вашего детства.

Для верующих этим безусловно любящим – а не карающим, перед которым мы в вечных вине-грехе, – родителем может стать бог. Гарриет Бичер Стоу так и писала: «Бог всегда был для меня не столько отцом, сколько дорогой и нежной матерью».

Возможно, вы будете находить утешение у внутренней матери до конца своих дней. Но так же возможно, что по мере психологического взросления у вас отпадет потребность именно в таком источнике и такой форме безусловной поддержки. Когда мы становимся по-настоящему взрослыми, у нас уже несколько иные эмоциональные потребности, нежели в детстве. Нам уже не хочется «впадать в детство» и «проситься на ручки».

Поэтому, возможно, со временем внутренняя мать транс-

формируется во внутреннего друга, то есть это будет равная вам фигура, а не защищающая и закрывающая вас крыльями. И с этим внутренним другом вы наладите общение взрослых, зрелых людей. И вам уже захочется не забираться к нему на колени, а вести глубокий, предельно искренний диалог.

Расскажу про себя. У меня нет внутреннего друга. Безусловно поддерживающий, одобряющий и вдохновляющий голос настолько впаян в мою личность, что я не ощущаю его как хоть сколько-то отдельную структуру. То есть в минуту жизни трудную я не обращаюсь к внутреннему другу, потому что он – это я, и мы неделимы.

Но я это пишу не затем, чтобы вы себя почувствовали на низшей ступени эмоционального развития. Не стоит «тянуться» за кем-то. И если вы сможете черпать силу в поддержке внутренней матери или внутреннего друга, уже можно будет говорить о том, что вы нашли опоры, несравнимо более крепкие, чем у вас были до этого. Вам стало лучше относительно себя вчерашнего, и это большой прогресс! Дальше отношения с собой должны только улучшаться.

…Как наладить контакт со своими чувствами и освободить мышление? Это тернистый и нескорый путь, по которому вас за ручку проведет хороший психолог.

«Вы поймете, что ваше представление о себе стало здоро-

вым, когда узнаете себя и поймете, что вы – хороший. Вы начнете с заботой относиться к своей индивидуальности – интересам, увлечениям, идеалам – и будете с любопытством развивать свои новые достоинства.

Здоровое представление о себе помогает избавиться от одержимости тем, что вам нужно в себе исправить. О здоровом представлении о себе свидетельствует ваше отношение к своей индивидуальности как к чему-то ценному. Вы больше не хотите притворяться кем-то другим. Каждый человек может воспринимать себя так по праву рождения», – пишет Линдси К. Гибсон в книге «Свобода быть собой».

Какими нам не дали стать, но какими мы можем стать

А теперь, чтобы еще раз вдохновиться на большую, длительную и непростую работу по самопознанию и «генеральной уборке» души, давайте посмотрим, какими мы можем стать через некоторое время и как это изменит нашу жизнь.

– Вы научитесь любить и уважать себя. У вас выработается или окрепнет чувство собственного достоинства, которое оградит вас от людей, потенциально угрожающих ему.

– Вы перестанете мучить себя, требовать от себя чего-то невероятного. На то, что раньше вы считали неудачами, ошибками, за что стыдили и ругали себя, вы посмотрите как на рядовой факт. «Это жизнь, детка». Зато своим успехам, даже самым незначительным, вы порадуетесь и увидите в них предвестники новой радости, а не того, что «скоро плакать придется».

– Вы станете чутким по отношению к себе, научитесь поддерживать, вдохновлять, утешать себя, заботиться о себе. Вы сможете дать себе все, что раньше так настойчиво и требовательно искали у других, старались «заслужить» и удержать, иногда поступаясь чувством собственного достоинства

и безопасностью.

– Вы станете эмоционально зрелым человеком. Это значит, что вы сможете испытывать большую гамму эмоций, не пугаясь их накала, и ни одно из ваших чувств не покажется вам стыдным, ненормальным. Вы научитесь не подавлять их, но и не пускать на самотек. Вы подружитесь с ними и контролировать их будете автоматически. Эмоции будут свободно возникать и изливаться вовне или перерабатываться внутри вас. Вы позволите им быть, и новые, тонкие переживания обогатят вашу жизнь.

– Благодаря наладившемуся контакту с чувствами и умению мыслить вы сможете без особых усилий понимать, чего вы хотите, а чего нет, и, исходя из этого, формировать стиль жизни, комфортный именно для вас.

– Став чутким к себе, вы станете по-настоящему чутким к чувствам других людей, но эта будет уже истинная эмпатия, а не «переэмпатия», основанная на тревоге и ожидании плохого. Вслед за этим придет и умение доверять – но не слепо и безоглядно, впадая в созависимость, как раньше, а трезво и без ущерба для себя.

– Постепенно будут оздоравливаться все сферы вашей жизни. Вы расстанетесь или отодвинетесь подальше от эмоционально незрелых людей и присмотритесь к другим. Но вы

уже не будете ждать того, что они «возьмут вас на ручки» – удовлетворят ваши детские потребности, в чем вас обделили родители. Вы перестанете искать родителей в окружающих.

Чем дальше, тем качественнее вы будете удовлетворять свои потребности. А если близкие помогут вам в этом, вы воспримете это с благодарностью, а не как должное. Специфическая «ненасытность» на знаки одобрения сойдет на нет, а редкие ее всплески вы сможете контролировать без особого напряжения. Вы станете независимы от чужих оценок. «Я все о себе знаю», – сказал известный политик, когда его спросили, почему он не читает книги о себе.

– Ваша жизнь естественным образом станет более осознанной. Вы уже не будете плыть по ней, как щепка, гонимая бурным потоком, почти не управляя ею, а лишь реагируя на события и поступки других. На смену былой реактивности придет проактивность. Да, мы можем управлять не всем в своей жизни, но все же достаточно многим.

У вас начнет вырабатываться стратегический подход к жизни. Живя в настоящем, вы будете помнить опыт прошлого, трезво планировать будущее и последовательно воплощать все, что задумали, по ходу внося коррективы.

При хорошем контакте с собой и понимании своих желаний человек может простирать свой взгляд куда дальше, чем год, три и даже пять. Он как бы держит в уме карту своей жизни и, если что-то побуждает его отклониться от кур-

са, бьет тревогу и включает «режим повышенной осознанности». Например, меня очень обеспокоило, что сблизившись с нарциссичным человеком, я начала отдавать ему столько времени и душевных сил, что их не осталось на главное для меня – литературную работу. Даже не владея знаниями об абьюзе и плохо понимая причины его непредсказуемого, капризного, сверхтребовательного поведения, я тем не менее поняла: в мою жизнь входит нечто, что может нарушить или даже разрушить мои планы.

– Вы станете счастливым человеком – то есть реализующимся, автономным, умиротворенным. Счастье станет вашим естественным состоянием, придя на смену тому, что вы считали счастьем раньше, – мимолетным подъемам настроения, которые наполняли вас эйфорией, но и тревогой о том, что «скоро плакать придется», и за которыми неизменно следовали провал и «похмелье».

Нарисованная мной гармония может показаться вам «фантазиями Веснухина» – недостижимой и какой-то неоправданно радужной картиной, как мечты утопистов о золотом веке человечества. Но даже если вы, обновленный и обновляющийся, будете лишь в какой-то мере соответствовать описанным критериям, ваша жизнь все равно заметно улучшится. Вы почувствуете, что в ней станет меньше тревоги, разочарований, самоедства, вины и стыда.

Это как жить с нормальным гемоглобином и существовать с анемией. Еле таскаешь ноги, голова кружится – но считаешь, что это нормально и все так живут. Потому что ничего другого не знаешь.

Но стоит пролечиться и поднять показатели до нормы – и поражаешься, как изменилось самочувствие. Это осязаемое улучшение, его можно «потрогать». И бросая взгляд назад, уже понимаешь, что «счастье было так возможно, так близко», просто ты не верил в его существование в таком виде, как описывали врачи. Зато сейчас ты ощутил его сам и вслед за этим поверил в него.

«Я ощущаю, что с каждым годом моя жизнь становится все лучше. Постоянно замечаю какие-то изменения в себе, которые могут показаться мелочами для кого-то, но для меня это важно. Решилась на что-то, чего раньше себе не позволяла. Давно не тревожилась и не переживала из-за чего-то. Давно не использовала самодеструктивные способы совладания с эмоциями. Все это показатели изменений. Поэтому неидеальность с каждым днем огорчает все меньше. Жизнь постепенно становится лучше – значит, потом станет еще лучше, а потом еще и еще».

Да, у счастливого человека тоже бывают потери, сложности, боль, но они не лишают его надежды и вкуса к жизни даже в самых драматичных обстоятельствах. С трудом верится? Почитайте книги Эдит Эгер и Виктора Франкла, которые прошли концлагеря и не только выжили, но и сохранили

жизнелюбие и ощущение счастья.

(Кстати, Эдит Эгер начала основательно работать со своими психологическими травмами и менять свою жизнь уже после 40 лет. В 50 лет она становится доктором клинической психологии, а в девяносто – пишет знаменитую книгу «Выбор».)

Словом, улучшать себя и свою жизнь стоит относительно себя, а не сравнивая с «эталоном», который я описала выше. Мои стандарты могут кому-то показаться завышенными, поэтому равняйтесь не на них, а на себя и свои персональные улучшения. Например, я чувствую себя энергичной и достаточно спортивной, научившись запрыгивать на тумбу. Чтобы ощущать себя такой, мне не надо быть чемпионкой по прыжкам. Меня радуют мои собственные улучшения относительно моих же вчерашних возможностей, а не достижений неких «эталонов».

В то же время я не расстроюсь и не буду корить себя за то, если на следующей тренировке не смогу запрыгнуть на тумбу. Это не «все пропало», это не я «ленища» и теряю кондиции. Запрыгну завтра. Или не запрыгну, а что-то другое сделаю, что поддержит самоуважение, оптимизм и вкус к жизни.

…Сейчас, когда я пишу эти строки, моя читательница празднует победу: в свои 42 года она наконец-то позволила себе купить джинсы, проигнорировав «ценные указания» матери! И вот такими микрошажками мы способны посте-

пенно улучшить свою жизнь.

«Я чувствую, как постепенно возвращаю себе себя. Обидно лишь то, что живем не 210 лет и потеряно уже очень много времени!»

Да, не 210. Но начать улучшать свою жизнь не поздно никогда, пусть вам 60, 70 и даже больше лет. Ведь даже несколько десятилетий и даже месяцев такой жизни бесценны. Потому что именно они и есть полноценная жизнь. Вот почему стоит шагнуть к ним уже сегодня – начав хотя бы с покупки джинсов, которые нравятся именно вам!

Перестройка отношений с родителями

Ваши большие внутренние перемены затронут не только вас, но и отношения с родителями. Даже если внешне все останется по-прежнему, они почувствуют в вас какой-то новый тон, и это их встревожит: любого агрессора беспокоит, когда жертва подает признаки самостоятельности, силы, готовности выйти из-под контроля. Поэтому нам нужно взять на себя ответственность за свое благополучие и начать охранять его от родительских поползновений.

«В симбиотических семьях иллюзия любви и стабильности может поддерживаться неопределенно долгое время, если никто не предпринимает попытки сепарироваться и если все будут придерживаться семейных правил. Когда Майкл решил переехать, жениться, начать самостоятельную жизнь, сам того не осознавая, он нарушил семейное равновесие.

Слово “равновесие” ассоциируется с покоем и порядком, но в “тех самых” семьях стилем жизни является хаос, и все искажения в поведении родителей служат поддержанию этого нестабильного, хаотичного семейного равновесия. Чем токсичнее семья, тем сильнее в ней чувство внешней угрозы, тем опаснее для ее выживания становится любая потеря равновесия. Поэтому токсичные родители реагируют на малейшее отклонение от семейных правил, как на конец света», –

пишет Сьюзен Форвард.

Их реакция может быть такой:

– Усиление давления и контроля. Если родители привыкли добиваться своего силой, то сейчас они могут с удвоенной силой начать погружать вас в чувство вины, обвинять во всех смертных грехах и даже перейти (вернуться) к физическому насилию!

Сюда же отнесем и популярное запугивание – в первую очередь лишением наследства.

– Послабления, *сахарное шоу*. Родители вдруг становятся шелковыми, начинают задаривать вас по всем швам, печь пирожки, проводить с вами время, интересоваться вашими чувствами – давать все то, чего вы так долго от них ждали. И вот вы думаете: наконец-то… свершилось…

Надо ли говорить, что сахарное шоу рано или поздно заканчивается, ведь оно отражает не внутренние изменения родителей, а их страх потери контроля?

– Изменение внутрисемейного рейтинга. В любой токсичной семье есть любимчики и «постылые». Заметив в вас первые ростки самостоятельности, родители могут этот рейтинг пересмотреть. Вас могут неожиданно приблизить, а если вы были любимчиком – наоборот, отдалят. И это не может не беспокоить, ведь вас с детства приучили жить в услови-

ях нестабильности родительского отношения. И сейчас родителям нужно встревожить, дестабилизировать вас, чтобы отвлечь ваше внимание от «глупостей», то есть вашей собственной жизни.

– «Отлучение». Родители прекращают с вами общаться, оставляя вас «подумать над своим поведением» и вернуться с покаянием и готовностью еще сильнее раствориться в них, еще больше повиноваться.

Отлучение нередко сопровождается травлей, когда мама и папа, надев личину мучеников, рассказывают о вашем «вольнодумстве» родственникам, соседям, знакомым, которые становятся их летучими обезьянами.

Так как же строить отношения с токсичными родителями, когда вы взглянули на них новыми глазами? Стратегий несколько, и вы можете попробовать все из них.

Дистанцирование

В каких-то случаях – если, например, родители умеренно токсичны – можно общаться с ними поверхностно, нечасто, оставив попытки создать с ними эмоциональную близость, к которой они неспособны. Вот почему так важно признать свои иллюзии насчет их человечности и отказаться от них.

Если вы выбираете такой вариант общения, то стоит соблюдать все те же советы, что и при «дружбе» с нарциссом, которые я привожу в книге «Бойся, я с тобой»:

– Держать при себе личное, избегать тем, обсуждение которых может вас уязвить.

Если, например, родители критикуют вашу профессию, не рассказывайте им о своей работе. Если вас пытаются вывести на этот разговор, скупо отвечайте, что все хорошо, и раз за разом переводите тему, а если давление станет чрезмерным, скажите прямо: «Я же говорю, что все хорошо, дальше расспрашивать не стоит». Вас не слышат? Прерывайте беседу и уходите.

Психологи рекомендуют такой прием: ведите разговор сами, а не идите на поводу у родителей, которые задают темы, интересные им – то есть те, где можно утвердиться за ваш счет и специфически «развлечься», расстроив вас. Лидируя в беседе, подбрасывая тему за темой, быстро «перелистывая

картинки», вы сможете снизить свое эмоциональное напряжение, меньше тревожась, что разговор примет неприятный оборот.

– Проанализировать свои автоматические реакции на неприятное поведение родителей и заменить их другими, осознанными.

Родители должны уяснить, что теперь вы глухи к их провокациям, и они уже не могут управлять вашими чувствами и настроением, дергая за привычные ниточки.

«Большинство из нас реагирует на своих родителей автоматически, практически на уровне рефлекса. Наши реакции становятся более автоматическими, когда нас третируют эмоционально или когда мы подвергаемся нападкам. Так мы преподносим пульт управления нашими эмоциями другому человеку на блюдечке с голубой каемочкой», – пишет Сьюзен Форвард.

Вот почему и нужно выработать новые реакции. Например, в ответ на бестактное замечание не вспыхивайте, не бросайтесь оправдываться. Сьюзен Форвард рассказывает, как она помогла клиентке научиться по-новому разговаривать с матерью. Вот как было раньше:

Мать Сэнди: «Ты неблагодарная эгоистка!»

Сэнди: «Нет, неправда! Я все время забочусь о других. Все время забочусь о вас. Я убиваю себя, стараясь не расстроить отца и тебя. Может, вспомним, сколько раз я, еле до-

живая до зарплаты, оплачивала тебе покупку продуктов или готовила вам с отцом? Что бы я не делала, вам все мало!»

Форвард поясняет, что, отвечая таким образом, Сэнди защищается: продолжает извиняться, спорить и доказывать.

«Между тем ей было необходимо прекратить свои попытки "объяснить им и заставить их понять". До тех пор пока Сэнди старалась получить одобрение матери, та продолжала контролировать ее. Если Сэнди хотела избавиться от этого контроля, она должна была перестать защищаться. Взаимодействие с матерью должно было стать как можно менее эмоциональным.

Отвечать, не прибегая к защите, – наиболее трудная для нас тактика общения. Большинство считает, что если они не будут защищаться, другие сочтут их слабаками и сомнут. На самом деле все происходит с точностью до наоборот. Если нам удается сохранить спокойствие и отразить попытку нападения, не прибегая к защите, мы сохраним контроль за ситуацией в наших руках. Нет ничего более важного, чем научиться сохранять спокойствие и безэмоциональность во время конфликтов с токсичными родителями. Подобные ответные действия помогают нам прервать цикл «атака – отступление – защита – эскалация насилия».

Чтобы научиться отвечать не защищаясь, Форвард предлагает потренироваться на людях, отношения с которыми не так эмоционально заряжены, как с родителями. Вот список нейтральных фраз, которыми можно реагировать на атаки:

«Ну да», «Да, это интересно», «Ты можешь думать, что хочешь», «Мне жаль, что ты не согласен», «Я останусь при своем мнении».

От себя поясню, что смысл тактики – не в том, чтобы начать душить свои эмоции, а в том, чтобы избавиться от «нерабочих» схем, следование которым неизбежно погружает вас в расстроенные чувства. Ваш новый способ общаться приведет к тому, что вы все меньше и меньше будете страдать от нападок, которые раньше выбивали вас из колеи.

Кстати, попытки бороться, пытаться взять верх над родителями будут тем же самым реактивным протестным поведением, говорящим не о свободе от их контроля, а о том, что вы пока зависимы от них. Поначалу вас может опьянить эта мнимая свобода – открыто противостоять родителям, но не стоит это делать стилем общения с ними. Тот, с кем вы воюете, кому пытаетесь что-то доказать, – контролирует вас, как бы вам ни казалось иначе.

Это похоже на импульсивный побег пятилетнего под дождь, когда он обижен на родителей. Когда он убегает, ему кажется, что все, он ушел отсюда навсегда. Но, охолонув под ливнем, он возвращается, иногда получает пряник и кружку теплого молока… а после непродолжительной идиллии все возвращается на круги своя.

«Агрессивное поведение создает иллюзию борьбы, но в реальности также указывает на вашу зависимость. Ваши реакции являются не результатом свободно выбранного пове-

дения, а необходимостью доказывать вашу независимость. Подчинение и агрессия – это две стороны одного и того же типа поведения», – пишет Сьюзен Форвард.

…Отказываясь от прежних реакций и выходя из оборонительной или атакующей позиции, вы постепенно «автоматизируете» новый стиль общения. И чем более вы будете психологически отделяться от родителей и становиться зрелой личностью, тем легче и естественнее это будет вам даваться.

«Для того чтобы быть эмоционально независимым человеком, необязательно разрывать отношения с родителями. Эмоциональная независимость означает, что можно быть частью семьи, но в то же время отдельным индивидом, самим собой и позволить родителям быть такими, какие они есть. Когда вы чувствуете себя достаточно свободным, чтобы иметь собственные убеждения и мнения, чтобы вести себя так, как считаете нужным и правильным, вне зависимости от того, что думают и как ведут себя ваши родители и другие люди, вы “самоопределяющаяся личность”», – пишет Сьюзен Форвард.

В новом ощущении собственной свободы бывает трудно редко обойтись без перегибов. Позволять себе поступать по собственному разумению не означает делать все, что заблагорассудится и плевать на чужие чувства.

«Всем нам необходимо найти точку равновесия между заботой о самих себе и заботе о чувствах других», – пишет Сьюзен Форвард.

– Оберегать свои границы.

По мере выхода из слияния с родителями вы начнете пересматривать свои границы – то есть определять то, что с вами можно, а что нельзя. Поначалу – для себя, ведь чтобы ждать уважения своих границ от окружающих, нужно их очертить, иначе люди будут обращаться с ними по своему разумению. Например, если для человека приемлемо получать и давать непрошеные советы, и вы при первом же случае подобного поведения не пояснили, что вам это не подходит, – он будет судить о ваших границах по своим и повторять то, что вам неприятно.

Возможно, вы вообще впервые в жизни задумаетесь о своих границах и удивитесь, как раньше жили без них, допуская интервенции в свою личность и даже не понимая, отчего вам неприятно, обидно, больно.

Например, читательница составила перечень действий, которые она считает посягательством на ее границы, и зачитала его отцу. Разумеется, никто не бросился уважать ее границы. Но знаково уже то, что женщина о них задумалась и решилась их отстаивать.

«Я написала список личных границ, что со мной нельзя делать. Когда отец приехал посмотреть на внучку, зачитала ему. Репетировала раз двадцать перед зеркалом. Меня колбасило так, что сердце колотилось, но концентрацию и твердости голоса не потеряла. И он меня услышал или сделал

вид, что согласен.

Сейчас, когда он нарушает мои границы, я просто увеличиваю дистанцию, как и обещала. Я уже вполне спокойно воспринимаю вариант полного прекращения общения с большинством родственников. Например, приехавшая в гости тетка нарушила все границы, которые только могла. Я рявкнула, после чего меня моментом завиноватили, устыдили.

Я предложила ей спустя пару дней поговорить. Выслушала ее, попросила меня не перебивать, когда начну говорить. Начала зачитывать, что со мной нельзя. Она перебивала нещадно, перешла на личности. Я была вынуждена разорвать с ней отношения. Меня трясло, я не могла спать неделю, строчила факты нарушения границ в комп, чтобы, когда меня отпустит, я не стала жалеть ее, виноватиться и просить прощения. Я себя отстояла, хоть и с кровью».

Если родители нарушают ваши границы часто и в форме, неприемлемой для вас, можно сказать им об этом и отодвинуться еще дальше – временно или насовсем. А можно и не говорить: некоторые психологически повзрослевшие дети не видят смысла долдонить одно и то же тем, кто не способен слышать. Их выбор: отойти на любое комфортное расстояние – под благовидным предлогом, спустив общение на тормозах или вовсе ничего не объясняя.

…Определение и очерчивание границ может быть настолько новым и воодушевляющим опытом, что поначалу

примет чрезмерные, с точки зрения здорового человека, формы. Скорее всего, вы станете отстаивать свои границы довольно агрессивно, но это закономерный этап. Со временем все должно более или менее уравновеситься, а если нет и если это осложняет вашу жизнь, можно обсудить это с психологом.

– Считать себя вправе в любой момент встать и уйти.

Некоторые психологи советуют заранее решить, что встреча продлится час или даже меньше, если вам станет некомфортно.

Если вы навещаете родителей в другом городе, лучше не останавливайтесь у них, а позаботьтесь об «убежище», куда вы всегда сможете уйти, если вам что-то не понравится. Планируйте визит так, чтобы родители не могли «оккупировать» вас и вы не чувствовали себя заложником их капризного «гостеприимства». То же самое – если родители приезжают в гости к вам. Постарайтесь поселить их отдельно.

– Сформировать и поддерживать собственную автономность.

То есть у вас должна быть своя жизнь, где вы благополучны и самодостаточны без родителей. Вы уже не ребенок, мама и папа не должны быть для вас самыми значимыми людьми. Нужно перестать зависеть от их одобрения, финан-

сов и прочего.

Если вы делите с родителями одну территорию, то готовьте базу для самостоятельной жизни, а пока используйте тактику серого камня: не обсуждайте важные для вас темы, не рассказывайте о себе, не «ведитесь» на провокации.

«Больше 20 лет мать всецело распоряжалась моим настроением, планами, жизнью. Когда-то для себя я решила, что не люблю ее, ведь переносить унижения и издевательства от любимого и нелюбимого человека – большая разница. Мы до сих пор живем вместе, но последние годы я не разговариваю с ней и коплю деньги на переезд».

Еще одна из тактик – уводить внимание агрессора от своих настоящих болевых точек, выставляя «обманки».

«Я живу с родителями-нарциссами и готовлю материальную базу для ухода. Для выживания я играю перед ними «нужные» эмоции, показываю свою зависимость, хотя эмоционально чувствую себя уже свободной от них. Чувства вины, страха и стыда оставили меня, но я их изображаю. Я больше не страдаю от того, что меня не любят мои манипуляторы. Главное для меня – выжить и убежать, накопив на свое жилье. Не искать выгод от родителей».

Пауза в общении

Некоторые родители ведут себя настолько агрессивно и бесцеремонно, что в какой-то момент вы понимаете, что совсем не хотите с ними общаться. Такое решение принять непросто, особенно учитывая наши культурные нормы. Можно начать с того, чтобы отстраниться на время и понаблюдать, как оно вам.

Многим претит идея о разрыве с родителями, и они ощущают себя относительно комфортно, если иногда что-то делают для них – но уже не стелясь им под ноги. Кому-то это позволяет чувствовать себя великодушными и сознательными, сдерживать недовольство родственников.

«Я помогаю своей матери, когда она попросит, но отдаю себе отчет, что делаю это только потому, что не хочу быть похожей на нее. При этом я не считаю, что обязана это делать и не испытываю никаких угрызений совести, когда не получается вот прямо сразу сделать то, что она просит. Сделаю, когда появится время. Моя жизнь, мои чувства, дела, которые приносят мне радость, для меня сейчас важнее».

Вы можете временно отдалиться от родителей, пока проходите терапию, разбираетесь со своими чувствами, переживаете гнев и траур. В это время особенно важно выйти из-под родительского контроля, сделать шаг в преодолении созависимости. Кэрил Макбрайд в книге «Достаточно хоро-

шая» рекомендует прямо сказать маме и папе, что некоторое время общения не будет, кроме экстренных случаев. Это может вызвать негодование или напускной «крещенский холод», но главное, что вы донесли до родителей свое решение, наконец-то «осмелились» поставить на первое место в своей жизни себя, а не их. Следуйте своему курсу!

Полный разрыв

Есть родители, которые выраженно деструктивны и даже опасны – например, мать с делегированным синдромом Мюнхгаузена[35] или отец, чуть что распускающий руки. И вот тут в целях самосохранения вы вольны удалить их из своей жизни. Одна моя читательница порвала с матерью, когда та налила уксус в чайник, где она подогревала воду для детского питания. Ее подозрения стали уверенностью: мать опасна и, вероятно, психически нездорова.

Человек, решившийся на разрыв с родителями, да и, в принципе, на претензии к ним, предсказуемо сталкивается с агрессией окружения. Вас могут обвинять, уговаривать «быть мудрой», пытаться помирить…

«Я не раз пыталась делиться со знакомыми своими семейными проблемами, но в ответ слышала: “Ох уж эти зажравшиеся богатенькие дети, вечно все их не устраивает. У твоих родаков два коттеджа, денег до хрена, машина шикарная, а ты все ноешь”».

«К сожалению, друзья меня не поддержали. Мне говорили: ну и что? Это же мама, она добра тебе желает. А то что из дому выгоняет, так это она сорвалась, с кем не бывает, нервы не железные…»

Столкнулась с осуждением и Полина Осетинская. Когда

[35] Подробнее в главе «Воспитание в культе болезни».

в 13 лет она сбежала от отца, он преследовал ее и близких угрозами.

«…В дверь начал ломиться отец. От страха я забилась в угол и нечленораздельно мычала, умоляя меня защитить. Кира позвонила Ире и в милицию. Я написала заявление, в котором просила принять меры по моей безопасности.

Через полчаса приехал Александр Невзоров. В интервью я приносила извинения ленинградцам за отмененный концерт и просила отныне воспринимать меня отдельно от отца. В общем, это, конечно, был сеанс с разоблачением. Лежавшее на столе заявление, в котором упоминались "побои, разврат и пьянство", было заснято и зачитано.

Шок и потрясение, охватившее публику, граничили с горячечным бредом. Все наперебой загалдели: во-о-о-т, мы давно подозревали, что там не все в порядке! Другие кричали: позор, Павлик Морозов, как ей не стыдно! Некоторые плевали мне в лицо на улице, так что выходить стало невозможным.

Да и сам папа не дремал, раздавая очередные интервью о моей погибшей душе и о том, что я ни копейки не плачу за пользование его трудом, и высылая письма, суть которых сводилась к одному – гони рупь».

Родители могут пытаться удерживать вас в повиновении, манипулируя общением с внуками. Вы чувствуете себя не вправе лишить их бабушки и дедушки и вынужденно избегаете разрыва.

«Сейчас самое слабое звено – мой ребенок. Бабушка душит его своей гиперзаботой и с нарциссическим удовольствием заставляет его делать то, что он не хочет. Если он не подчиняется – она его бойкотирует или пугает, например, тем, что сдаст в детдом. Это мне ребенок рассказал.

Я сто раз просила ее не давать ему конфет, но стоит мне выйти из дома – она тут же начинает пичкать ими ребенка, а потом, если я ее уличаю, говорит: он сам у меня выпрашивает конфетку! И так во всем! Бесконечное вранье всегда и во всем».

Еще одна действенная манипуляция – угроза лишить наследства. И тут уж каждый решает сам, стоит ли угождать агрессорам с неясными перспективами или рассчитывать только на свои финансы. Увы, из страха потерять родительские деньги можно всю жизнь прожить «на полусогнутых», но так ничего от них и не получить. Такое случается сплошь и рядом. Или получить, но понять, что заплатили за это непомерно высокую цену.

…Нужно быть готовым к *пингам* оставленных родителей и игнорировать их, раз уж настроились на разрыв. Какими бывают *пинги*, я подробно описала в главе «На бис» в книге «Бойся, я с тобой» на примере романтических отношений, но суть пингов одна со всеми типами агрессоров: мужьями, друзьями, родственниками. Полина Осетинская рассказывает, что отец еще много лет мытьем и катаньем призывал ее

«одуматься»:

«Полина, ты воровка и убийца! Ты убила, оклеветала, оболгала и обокрала своего великого отца! Ты – торгуешь его трудом! Ты торгуешь его звуком, его фантастическими знаниями, его культурой, его гением! Торгуешь – и не платишь ничего, дрянь! Твои интервью и статьи – это ложь и подлость, за которую ты ответишь очень страшно! Иуда! Бог тебя оставит совсем, а люди проклянут с презрением, когда все узнают! Ты все плотней опускаешься в помойную жижу! Через два года Глоба предсказал тебе страшную кару, если не придешь к отцу и не умолишь простить тебя! От тебя скрывают, как люди презирают тебя!

Ты отняла у него все – смысл жизни, честь, любимую дочь, славу, счастливую обеспеченную старость, признание людей, радость исполненного долга – ты, в кругу своих ничтожеств и подонков, верно, и не знаешь, что это такое! И – за что? За пощечину отца?! – справедливую! – за его высоту, великодушие, заботу о твоем будущем? Ты торгуешь его кровью, его мужеством, его борьбой с совками за залы, поездки и оркестры, его огненностью! Бог послал тебе его волшебную кровь и его гениальное лицо! – но не его ангельскую душу! Ух, какая ты гадина, раздавить тебя хочется, мразь, я задушу тебя собственными руками!

Я помню – ты говорила: "После Бога сразу папенька", первый концерт – папочке очки, второй – папочке машину и половину денег – всегда! Ты, низменная тварь, получаешь за

его труд бешеные деньги! Ты должна делиться с ним деньгами и славой, пока он жив, и играть тогда будешь лучше, ты должна вернуться и покаяться публично и дать ему возможность не думать о деньгах! Он не хочет издавать книгу про тебя, которую написал, он ждет. Если книга выйдет – ты просто не сможешь взглянуть никому в глаза, тебе останется только повеситься. Люди ждут от тебя покаяния, и папа, твой великий, единственный папа».

Свободны или… не совсем?

Как определить, вышли ли вы из-под влияния родителей? Сьюзен Форвард предлагает отметить, с какими фразами вы согласны.

«В отношениях с родителями я чувствую вину, когда:

– не оправдываю их ожидания;

– делаю что-то, что причиняет им неудобство;

– не следую их советам;

– спорю с ними;

– раздражаюсь на них;

– они разочарованы во мне,

– я задеваю их чувства;

– делаю для них недостаточно;

– не делаю всего того, о чем они меня просят;

– говорю им «нет».

Я чувствую страх, когда:

– они кричат на меня;

– они обижаются на меня;

– я обижаюсь на них;

– мне необходимо сказать им нечто, что может им не понравиться;

– они угрожают, что разлюбят меня;

– я в чем-то с ними не согласен;

– пытаюсь им противостоять.

Я чувствую печаль, когда:
– вижу, что они несчастны;
– понимаю, что подвел их;
– мне не удается сделать их жизнь лучше;
– они говорят мне, что я испортил им жизнь;
– я делаю что-то, что нравится мне, а они обижаются;
– им не нравится мой муж (жена, любовник, друзья).

Я чувствую раздражение, когда они:
– критикуют меня;
– пытаются контролировать меня;
– говорят мне, как я должен жить;
– пытаются указывать мне, что я должен/должна думать, что чувствовать и как себя вести;
– выдвигают мне требования;
– ожидают, что я буду заботиться о них;
– отвергают меня.

Если вы отметили более трети фраз, то ваша эмоциональная сфера продолжает находиться под родительским контролем».

Вместо послесловия
Мы дети Галактики

Когда человек может назвать мать свою по духу родной – это редкое счастье.
Максим Горький, писатель

Человек, действительно уважающий человеческую личность, должен уважать ее в самом ребенке, начиная с той минуты, когда ребенок почувствовал свое Я и отделил себя от окружающего мира.
Дмитрий Писарев, литературный критик

Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты, или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
Януш Корчак, педагог

Будущее нации – в руках матерей.
Оноре де Бальзак, писатель

Детей нет, есть люди.
Януш Корчак

…Многие из нас, столкнувшиеся в детстве с нелюбовью родителей, полны желания дать любовь уже своим детям. Однако при самых благих намерениях мы можем ощущать

бессилие, поскольку сами плохо знаем, что такое здоровая любовь и еще только учимся «правильно» любить себя, а значит – и других людей.

Что значит любить ребенка? Это значит удовлетворять его физические и эмоциональные потребности. Физические – в еде, одежде, крыше над головой, медицинской помощи, защите. С эмоциональными потребностями все сложно и одновременно просто: любить – значит не мешать ребенку раскрывать свою индивидуальность, содействовать ему в этом, быть с ним открытым, искренним и доброжелательным. Быть для него не довлеющей фигурой, а нравственным ориентиром, старшим другом и до определенного возраста – покровителем.

«Все нравственное воспитание детей сводится к доброму примеру. Живите хорошо или хоть старайтесь жить хорошо, и вы по мере вашего успеха в хорошей жизни хорошо воспитаете детей», – наставлял Лев Толстой.

Сталкиваюсь с тем, что некоторые превратно понимают суть родительской любви. Они стараются дать детям какую-то совсем уж идеальную любовь, загоняя самих себя в жесткие рамки, держа под запретом… даже неизбежные негативные мысли о ребенке и такие же неизбежные негативные чувства в его адрес. Они говорят, что долг родителей – дать детям стопроцентное принятие.

Однако принятие вовсе не означает, что нам должно нравиться в ребенке абсолютно все и всегда. Принимать чело-

века – ребенка ли, взрослого ли – означает любить его за те качества, которые нам в нем нравятся, и примиряться с теми, которые нам менее симпатичны, не покушаясь на индивидуальность человека, не пытаясь перекроить его под свой идеал или «достроить» до него.

Живя в страхе подумать о ребенке «плохо» или почувствовать в его адрес злость, досаду, обиду, мы лишаем себя естественных, живых человеческих реакций. Невозможно прожить жизнь, пребывая в неизменном восхищении кем бы то ни было. И ребенок не исключение. Мы можем быть огорчены его плохими оценками.

Раздосадованы тем, что он вернулся с прогулки в испачканном платье.

Утомлены его непоседливостью и любознательностью.

Нам могут не нравиться его друзья.

Нам может претить стиль одежды подростка.

И это все естественные, живые мысли и эмоции, среди которых нет «плохих». Есть жестокие слова, разрушающие поступки. Есть неумение выражать свои чувства экологично, с уважением к чужой индивидуальности, инакомыслию. Вот это и есть «плохо».

…Многие будущие родители связывают с рождением ребенка нереалистичные ожидания. В своих фантазиях они уже очень любят (или скорее идеализируют) его и уверены, что полюбят еще больше, когда он появится на свет. И

очень удивляются и переживают, если оказывается, что живой, растущий ребенок не похож на того малыша из их грез.

Столкнуться с такими чувствами – неприятно, стыдно, «виновато». Поэтому родители обычно заглушают их как недопустимые, преступные, либо «играя в любовь», либо признавая, что сын или дочь «не удались», поэтому к ним и нет особых чувств – и «разрешая» себе не любить их, а лишь выполнять элементарные родительские обязательства.

И в том и в другом случае ребенок вольно или невольно назначается виноватым за то, что родители его не полюбили. Ведь это не потому, что они «плохие». Это он «не тот». А вот появится другой, «тот самый», – и их любовь изольется бурным потоком.

Меж тем, вы можете полюбить своих детей, если захотите этого. Полюбить постепенно, сознательно. Ведь любовь – это не умиление «сладкой деткой», которую «хочется затискать». Любовь – это работа души, система осознанных поступков. Вы можете взять на себя обязательство любить ребенка – как берете на себя обязательство кормить, одевать и растить его. Захотеть полюбить и действительно полюбить, как эмпатичный, разумный взрослый человек, любящий себя.

…Что делать, если вы прочитали книгу и местами узнали себя? Главное – не считать, что «все пропало» и вы ужасные родители. Чем младше ваши дети, тем больше возможностей

«отмотать назад», минимизируя для них негативные последствия ваших ошибок.

И даже если вы воспитываете подростка или у вас уже взрослые сын или дочь – никогда не поздно переменить к ним отношение, проанализировать свое токсичное поведение и отказаться от него. Легко не будет, но вам помогут ваш собственный настрой на перемены и, возможно, хороший психолог.

Если же взрослые дети предъявляют вам претензии, примите их и обдумайте. Возможно, вы придете к искреннему раскаянию и постараетесь хоть как-то компенсировать причиненный вред, что сделает ваши отношения более теплыми. Ведь дети в любом возрасте ждут от вас любви – пять им лет или пятьдесят пять.

Чтобы стать способными на такой самоанализ и переосмысление отношений с детьми, нужно самим психологически «дорасти». Без эмоциональной зрелости вы не будете способны к той большой духовной работе, которой потребует налаживание испорченных отношений с детьми и искреннее покаяние.

…Сейчас, когда тема родительской нелюбви и насилия перестала быть запретной, когда выросшие дети отказываются прятать голову в песок, у многих из них формируется твердая позиция: не нести насилие в следующие поколения.

Они стараются стать другими родителями, нежели были

их отец и мать.

Они полны стремления стать последним в нездоровой династии, чтобы дальше с каждым поколением семья становилась здоровее и здоровее.

Они хотят, чтобы для их детей родительский дом действительно стал «началом начал» и «надежным причалом».

Думаю, именно так общество и может постепенно оздоровиться – когда все больше родителей осознанно решат не передавать эстафетную палочку абьюза своим детям.

«Мы действуем на основе тех факторов, что в нас заложили в детстве, самая большая родительская задача – эти факторы изменить. Преодолеть, чтобы мой ребенок не слышал от меня, например, таких фраз – «тебя никто не будет любить, если ты (не) будешь делать то-то и то-то», «у тебя толстые ноги, тебе не надо так одеваться», «ой, как ты меня огорчил, вечно с тобой так». Эти и подобные им фразы оставляют в детской душе ужасный след.

Потому своей родительской первостепенной задачей я вижу создание здоровых отношений родителя и ребенка, основанных на безусловной любви, принятии и поддержке. Любой человек в атмосфере любви и поддержки будет гораздо лучше, быстрее развиваться, делать успехи, ведь он будет окрылен и воодушевлен», – пишет Полина Осетинская.

При этом не стоит предъявлять к себе непомерно высоких требований. Разрешите быть себе не идеальными, а просто нормальными, достаточно хорошими родителями. Нико-

му не дано быть непогрешимым… и надо думать, это счастье, поскольку это значит – быть живым и естественным самим собой.

Не переживайте – если обстановка в семье в целом здоровая, доброжелательная, отдельные воспитательские огрехи не травмируют ребенка. Особенно если вы будет готовы признавать свои ошибки и приносить извинения.

«Не считаю сильной трагедией, если я иногда накричу на детей, но без унижений и оскорблений. Просто выплеск эмоции в силу темперамента. И дети мои порой кричат друг на друга. Другое дело, что мы никогда не ложимся спать, не помирившись, не извинившись друг перед другом. Мы просим прощения и проговариваем наши чувства, потому что это очень важно.

Например, сын говорит мне: “Мама, ты обидела меня, когда сказала то-то и то-то”. Я тоже могу сказать: “Сынок, мне было очень обидно и больно, когда ты сделал или сказал то-то”. То есть говорю о своих чувствах, а не: “Ты плохой, я с тобой не дружу”.

Я перестала себя винить за то, что я не идеальная мать. Когда я научилась не казнить себя по поводу всего на свете, мне стало гораздо легче, появилось больше ресурсов», – пишет Полина Осетинская.

«Если ваши родители были эмоционально незрелыми, это не значит, что вы сами станете таким родителем. Вы можете

стать тем, кто положит конец эмоциональной боли, передающейся из поколения в поколение в вашей семье. Все, что для этого нужно: обращать внимание на чувства своего ребенка, слушать его с эмпатией и убеждать его, что в вашем сердце всегда есть для него место. Извиняйтесь, когда не правы, принимайте детей всерьез и целиком, откажитесь от сарказма и насмешек, обращайтесь с ними с уважением.

Если ребенок знает, что вы рядом, уважаете его, способны на эмпатию и поступаете справедливо, – он не будет ощущать эмоциональное одиночество, которое, возможно, испытывали вы», – напутствует Линдси К. Гибсон в книге «Свобода быть собой».

Стремясь стать хорошими родителями, начните с себя. Повзрослейте духовно. Полюбите и примите себя. Кэрил Макбрайд подчеркивает, как важно самим для себя стать «достаточно хорошими», ведь наше истинное отношение к себе люди – и наши дети! – считывают интуитивно. И если вы по-прежнему не считаете себя достаточно хорошими, не любите и не принимаете себя по-настоящему, ребенок будет впитывать эту модель отношения к себе. Поэтому начинать изменения стоит с себя.

…Друзья, вы почти дочитали эту трудную книгу. Возможно, вам пока тяжело и больно примириться с тем, что родители не любили вас и вы оказались обокрадены в самом важном, основополагающем. И то, что это невозможно испра-

вить, наполняет это осознание особой трагичностью.

В чем можно искать утешения? Во-первых, в понимании, что ваша история не уникальна, а как раз – типична. Последствия родительской нелюбви у вас такие же, как у многих. И переживания – очень схожие, и в них нет ничего постыдного, делающего вас неудачным, ущербным, жалким человеком.

Во-вторых, большое утешение можно найти, открыв и выпестовав в сердце «внутреннюю мать», которая будет всегда с вами, всегда поддержит, похвалит, утешит. Верующих людей должно облегчать прочувствованное обращение к богу – любящему, принимающему, всепрощающему.

Но мне самой самым утешающим, целительным и вдохновляющим видится осознание своей глубокой причастности к миру, Вселенной, родине – как к нашему главному родителю, другу и покровителю. Эту идею гениально передает Роберт Рождественский.

Как безмерно оно – притяженье Земли,
Притяженье полей и печальных ракит,
Всех дорог, по которым мы в детстве прошли,
И дорог, по которым пройти предстоит.

Там горы высокие,
Там степи бескрайние,
Там ветры летят, по проселкам пыля.
Мы дети Галактики,
Но самое главное —

Мы дети твои, дорогая Земля!

Притяженье Земли, притяженье садов,
И закатов, и сосен в пушистом снегу,
Небольших деревень и больших городов,
И ночного костра на пустом берегу.

Не изменится этот порядок вещей,
И настигнет меня, и припомнится мне
Притяженье Земли, притяженье друзей,
Притяженье любимой в далеком окне[36].

…Я заглядываю в будущее.

Я вижу сегодняшних детей гармоничными, радостными, талантливыми.

Они будут смело браться, за что хотят, а если что-то не получится – не станут ругать себя, а попробуют опять или начнут что-то новое.

Они будут жить по совести, но не будут изнурять себя виной, а если поступят неправильно – искренне попросят прощения.

Они не будут стыдиться себя и даже в неудачах будут любить себя, уникального, верить в лучшее будущее и деятельно приближать его.

Они не будут лучше нас.

[36] Р. Рождественский «Притяженье Земли».

Они будут хорошими, просто несколько иначе.
Мы же тоже хорошие, правда?

Азбука абьюза

Абьюз (от англ. abuse – жестокое обращение, издевательство) – моральное (психологическое, эмоциональное) насилие. Все агрессивные практики, описанные здесь и в книгах «Бойся, я с тобой» и «В постели с абьюзером» (обесценивание, неглект, газлайтинг и т. д.), можно назвать абьюзом.

Агрессия окружения – использование агрессором различных групп людей (родственников, друзей, виртуального сообщества, СМИ и т. д.) в своих интересах – как правило, для обеления собственного имиджа и очернения жертвы, травли. Используемые люди (см. *Летучие обезьяны*) часто не догадываются о своей роли в кампании агрессора. О том, как работает агрессия окружения, я подробно рассказываю во втором томе своей трилогии «Бойся, я с тобой» – «И это все о них».

Аддикция (от англ. addiction – зависимость, пагубная привычка) – навязчивая потребность в чем-либо – веществе, человеке, каком-либо виде деятельности. Например, эмоциональная зависимость, химическая зависимость, интернет- и порнозависимость, игромания, шопоголизм и т. д.

Антисоциальное (диссоциальное) расстройство

личности (см. *Психопат, социопат*) – расстройство личности, которое характеризуется бессердечным равнодушием к чувствам других, неспособностью к эмпатии, безответственностью и пренебрежением социальными нормами, правилами и обязанностями; неспособностью к поддержанию устойчивых отношений при отсутствии затруднений в их установлении; низким порогом появления агрессивного поведения и раздражительностью; отсутствием осознания своей вины или неспособностью извлекать уроки из негативного жизненного опыта, лицемерием, лживостью, импульсивностью или неспособностью планировать наперед, рисковым поведением и зависимостью от эмоционального возбуждения. Подробнее о типажах деструктивных людей читайте во втором томе моей трилогии «Бойся, я с тобой. И это все о них», которую можно купить у меня в магазинчике tanjatank.com.

Выученная беспомощность – состояние, при котором человек не пытается улучшить свое состояние, положение, хотя у него есть такая возможность. Выражается в пассивности, отказе от действия, нежелании менять враждебную среду или избегать ее, даже когда появляется такая возможность.

Газлайтинг (от англ. gaslight – газовый свет) – манипуляция, выражающаяся в том, что агрессор внушает жертве

искаженное видение ситуации и представление о себе самой. В результате жертва начинает сомневаться в своем психическом здоровье, перестает доверять собственным суждениям и ощущениям, чувствует, что сходит с ума. Подробнее в книге «Бойся, я с тобой», в главе «Ледяной душ».

Диссоциальное расстройство личности (см. *Антисоциальное расстройство личности, Психопат, Социопат*).

Летучие обезьяны – люди, которых абьюзер манипулятивно использует для «вразумления», преследования, обвинения жертвы, а также обеления собственного имиджа в глазах окружающих (см. *Агрессия окружения*). Летучие обезьяны обычно не понимают своей роли в происходящем и искренне считают, что они восстанавливают справедливость, мирят поссорившихся, способствуют сохранению семьи и творят прочие благие дела.

Ложное Я – эрзац личности, который формирует нарцисс, наделяя его желанными, социально одобряемыми, вызывающими зависть и преклонение чертами. Цитируя Сэма Вакнина, автора книги «Злокачественная самовлюбленность», «Ложное Я выступает в качестве подсадной утки, это заместитель Истинного Я. Оно выносливо и бесчувственно, поэтому может принять любое количество боли и негативных эмоций. Изобретя его, ребенок развивает иммунитет к

безразличию, манипуляции, садизму, подавлению или эксплуатации – короче говоря – насилию, причиняемому его родителями».

Подробно об организации личности нарцисса читайте во втором томе трилогии «Бойся, я с тобой» – «И это все о них».

Магическое мышление – применительно к нашей теме: убежденность в том, что в мире не бывает случайностей, что если в вашей или чьей-то жизни появился агрессор, случилось плохое, то это урок Вселенной, кармическое наказание, возмездие за какие-то грехи и т. д.

Мудроженственность — идея, проповедуемая рядом псевдопсихологических мизогинных доктрин, рассматривающих женщину как низшее, ведомое мужчиной существо, утрированно трактующих женственность как стремление «ничего не решать, а хотеть платьишко».

Делает упор на женское предназначение, особую женскую энергию, на то, что «сила женщины в ее слабости», так повелось исстари, поэтому надо следовать неким законам женской природы и женского предназначения, предписанным нам самой Вселенной. Все проблемы женщин объясняются отклонениями от предназначения и от женской природы (ношение джинсов, делание карьеры и т. д.).

По сути, мудроженственность эксплуатирует *магическое мышление*, вселяя в женщину уверенность, что «мудрой»

женщине подвластно управление любым мужчиной. Особенно опасна мудроженственность для жертв деструктивных людей, поскольку наделяет их иллюзиями, что абьюзера можно исправить «мудрым» поведением, невольно задерживает их в опасных отношениях.

Нарцисс – человек, чья личность характеризуется грандиозным чувством собственной значительности (преувеличением своих достижений и талантов, ожиданием признания без соответствующих достижений), увлечением фантазиями о безграничном успехе, власти, богатстве, красоте и идеальной любви, твердым убеждением в своей уникальности и «особенности». Для него характерно требование чрезмерного восхищения, неоправданные ожидания особых привилегий, использование других в своих целях, отсутствие эмпатии, зависть, высокомерное поведение.

Описывая внутренний мир нарцисса, психоаналитик Отто Кернберг говорит о «чувстве смутной фальши, стыда, зависти, пустоты или незавершенности, уродства, неполноценности или их компенсаторных противоположностях – самоутверждении, презрении, защитной самодостаточности, тщеславии и превосходстве».

Подробно об организации личности нарцисса читайте во втором томе трилогии «Бойся, я с тобой» – «И это все о них».

Нарциссическая зависть – ключевая эмоция нарцис-

са, выражающаяся в стремлении присвоить желанные черты другого человека, «достроить» собственную несуществующую личность. Зависть присуща и *социопатам*. Цитируя психотерапевта Нэнси Мак-Вильямс, «особенностью самопереживания психопатических пациентов является примитивная зависть – желание разрушить все, что является наиболее желанным».

Нарциссическое расстройство личности *(см. Нарцисс).*

Нарциссическое расширение – личность человека, чьи границы оккупировал нарцисс. Объект, с кем он осуществил нарциссическое слияние. Классический пример – ребенок нарциссического родителя, который, по словам Нэнси Мак-Вильямс, «чрезвычайно важен для него не благодаря тому, кем он в действительности является, а потому, что выполняет некую функцию».

Присваивая себе качества и достижения жертвы, нарцисс как бы «расширяет» свою личность. Например, вырастив ребенка-звезду, нарциссическая мать ощущает звездой и себя. Или нарцисс, женившись на яркой и успешной женщине, какое-то время и себя чувствует ярким и успешным.

Нарциссический ресурс – эмоциональное «питание», в котором нарцисс испытывает постоянную ненасыщаемую

потребность. Нарцисс стремится получить от нас отражения, которые бы подкачивали его грандиозное представление о себе, защищая от проваливания в нарциссический стыд. В качестве нарцресурса подходят любые эмоции «дилера», кроме безразличия, в том числе и негативные: страх, ненависть.

Перфекционизм — болезненное стремление к некому иллюзорному идеалу, совершенству, которое, по мнению перфекциониста, может быть достигнуто в отношениях, работе, творчестве и т. д. Перфекционист изнуряет себя тем, что никакой результат не приносит ему удовлетворения, ему постоянно кажется, что можно было сделать лучше.

Пинг – манипулятивная попытка агрессора вернуть жертву после разрыва или (чаще) убедиться в том, что она готова это сделать («дернуть за леску»). Абьюзер предпринимает пинги, чтобы убедиться в том, что сохраняет контроль над жертвой. Подробно – в книге «Бойся, я с тобой», глава «На бис».

Психологические защиты — не осознаваемые нами глубинные психические процессы, с помощью которых мы стремимся совладать с отрицательными переживаниями. Используются для того, чтобы защитить свое Я от стыда, вины, гнева, тревоги, то есть от любого переживания, которое

угрожает нашей целостности и устойчивости.

Психопат – (см. *Антисоциальное расстройство личности, Диссоциальное расстройство личности, Социопат*).

ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) – психическое расстройство. Может развиваться после травмирующего события (сильного стресса), которое воспринималось человеком как угроза собственной жизни или жизни близкого и было связано с переживанием ужаса и беспомощности.

Проявляется через месяц или больше после переживания травматического события, но может проявиться даже через многие годы. Главные симптомы ПТСР: вторгающиеся воспоминания о событии, постоянное мысленное воспроизведение и переживание события, избегание событий, людей и разговоров, напоминающих о событии, чувство опустошенности и отчуждения, человек как будто мысленно находится где-то далеко, приступы гнева, печали, тревожность.

ПТСР часто развивается у участников боевых действий, жертв изнасилования или физического насилия, жертв катастроф, а также у тех, кто пережил травмирующие события в детстве.

Расстройство личности – стойкая патология личности, сохраняющаяся на протяжении всей жизни и негативно вли-

яющая на все сферы жизни человека. Включает три группы симптомов: нарушения в восприятии себя, других и окружающего мира, сложности в регулировании эмоций, поведенческие нарушения и сложности в межличностном взаимодействии.

Рационализация – механизм психологической защиты, когда человек, анализируя ситуацию, пытается найти и находит логичное и приемлемое для него объяснение непонятным ему поступкам.

Сахарное шоу – манипулятивное поведение деструктивного человека, когда он испытывает страх потери жертвы или наказания за свои поступки. Выражается в «подлизывании», заискивании, лживом раскаянии, задаривании и т. д.

Созависимость – сосуществование в патологическом слиянии с другим человеком. В таких отношениях созависимый полностью сосредоточен на интересах другого и на его жизни. О типах личности, более других склонных к созданию созависимых отношений, я рассказываю в третьем томе моей трилогии – «Восстать из пепла».

Социопат – (см. *Психопат, Антисоциальное расстройство личности, Диссоциальное расстройство личности)*.

Стокгольмский синдром – механизм психологической защиты, когда жертва отрицает факт насилия, а если признает его, то находит для насильника оправдания. Авторство термина «стокгольмский синдром» приписывают криминалисту Нильсу Бейероту, который ввел его, анализируя ситуацию, возникшую в Стокгольме во время захвата заложников в августе 1973 года. Впервые этот механизм защиты был описан Анной Фрейд и получил название «идентификация с агрессором».

Триангуляция — или «треугольник отношений», привлечение в отношения двоих третьего человека с целью укрепления своей позиции, поиска союзника, наказания.

Триггер – «болевая точка», провоцирующий фактор, явление или событие, которое запускает у вас определенную эмоциональную реакцию. Триггеры бывают и положительными.

Треугольник Карпмана (Жертва – Спасатель – Преследователь) – психологический феномен «треугольник судьбы», описанный Стивеном Карпманом в 1968 году. Участники треугольника играют в эту игру, поскольку каждый из них получает те или иные психологические выгоды. Если человек находится в треугольнике, то он последовательно переходит из одной роли в другую, далее – в третью,

и так до тех пор, пока не выйдет из схемы.

Преследователь – это тот, кто с точки зрения Жертвы оказывает на нее давление. Чтобы поддерживать свое «превосходящее» положение, Преследователю нужно контролировать и принижать окружающих, подпитывая в них ощущение собственной ущербности.

Нередко Жертва ищет определенной помощи, обращаясь к Спасателю. И если Спасатель принимает на себя эту роль и берется помогать, не отдавая себе отчета в подоплеке происходящего, – все, треугольник состоялся.

Эмоциональная зависимость – психологическое состояние человека, при котором все действия, мысли связаны с каким-либо предметом или объектом. Характеризуется чувством собственной неполноценности, навязчивыми мыслями о другом человеке, стремлении жить его жизнью, раствориться в нем. Переживается как слияние, в котором другой становится жизненно необходимым, а собственное Я теряется.

Эмоциональные качели – последовательность противоречивых действий агрессора, который то приближает, то отбрасывает от себя жертву, оставляя ее в тревоге, замешательстве насчет его истинных чувств к ней. Такое поведение дестабилизирует человека, активирует в нем токсичное чувство вины, способствует быстрому погружению в созависи-

МОСТЬ.

Полезная информация

Я в Сети

Каждый будний день разбор ваших ситуаций, книг и фильмов об абьюзе, живое общение с подписчиками в комментариях – в Инстаграмме *@tanja.tank*.

Постоянно читать истории моих читателей вы можете:
– на моем личном сайте tanja-tank.ru,
– в Живом Журнале tanja-tank.livejournal.com,

Мои книги

Трилогия «Бойся, я с тобой»

Мою трилогию «Бойся, я с тобой» можно приобрести в магазинчике tanja-tank.com.

– Первый том «Кругами ада» – базовая и очень подробная книга об абьюзе – рассказывает об этапах деструктивного сценария: от Разведки до Утилизации. Эта книга опубликована издательством АСТ, и ее можно купить в обычных книжных магазинах, в «Лабиринте», «Book24», «Wildberries».

– Во втором (сером) томе «И это все о них» я пишу о типажах деструктивных людей, устройстве их личности и судьбе и отвечаю на вопросы, которые мучают каждого человека, пострадавшего от абьюза.

– Третий том «Восстать из пепла» посвящен восстановлению после абьюза, разборам распространенных ловушек на этом пути, опровержению расхожих мифов о жертвах абьюза. Заключительная глава рассказывает о здоровых жизненных установках и позволяет сделать первый шаг к радостной и благополучной жизни.

«В постели с абьюзером»

…Разбитые сердца, обманутые надежды, тяжелые расста-

вания… Каждый день читатели присылают мне драматичные исповеди, в которых задают одни и те же вопросы – общие для всех, у кого «сложная» любовь с «противоречивым» человеком. В этой книге я собрала и прокомментировала 150 типовых ситуаций из ваших писем. Читать ее просто – открываете оглавление и ищите «свою»!

Книгу можно купить в обычных и электронных магазинах: в «Лабиринте», «Book24», «Wildberries». По вашему желанию я вышлю книгу в ваш город или страну как с автографом, так и без него.

Аудиоверсии

Аудиоверсии всех моих книг можно купить на tanjatank.com.

Акция «Подвешенная книга»

Книга «Бойся, я с тобой» стоит недорого. Но иногда женщины, страдающие от абьюза, бывают настолько стеснены в деньгах, что у них нет 400 рублей, чтобы купить книгу и получить важную, а то и жизненно важную для них информацию.

Благодаря меценатам – моим читателям – вот уже пять лет книга «Бойся, я с тобой» стала доступна каждой, кто меня об этом попросит. Эту акцию придумала одна читательница и назвала ее «подвешенная книга» – по аналогии с «подвешенным кофе», который вы можете оплатить в кафе для

незнакомца.

Если вы хотите получить подвешенную книгу, присылайте мне на *tatkokina@yandex.ru* ФИО получателя, индекс, точный адрес.

Если вы хотите стать меценатом и помочь кому-то получить мою книгу, напишите мне на имэйл, ВКонтакте или в директ Инстаграма.

Группа поддержки

Официальная закрытая группа поддержки и общения по теме абьюза работает ВКонтакте https://vk.com/perverzny. Для вступления нужно подать заявку админу Алисе Сергеевой.

Вебинары и Клуб друзей Тани Танк

На сайте tanja-tank.com можно купить около 50 вебинаров, которые для моих читателей провели психологи и психотерапевты, а также я сама. Темы: абьюз, эмоциональная зависимость и выход из нее, восстановление после абьюза, токсичные родители и психологическое отделение от них, токсичный офис, манипуляции и т. д.

По теме этой книги у нас целых 12 вебинаров, объединенных в два пакета:

– **«Недетский»** – шесть лекций о том, какими бывают токсичные родители и какие психологические травмы они нам наносят, как мы впадаем в зависимость от них и никак не можем сепарироваться. Купить вебинары можно здесь: https://tanja-tank.com/veb01

– **«Недетский-2»** – шесть лекций о родительских манипуляциях, последствиях токсичного воспитания в нашей взрослой жизни и о том, как наше детство аукается уже нашим детям. Купить вебинары можно здесь: https://tanja-tank.com/veb02

Если у вас нет возможности обратиться к психотерапевту, но вы понимаете, что самостоятельно не можете преодолеть последствия родительского насилия, рекомендую наш курс, который записала для вас психолог Наталья Рачковская. Из курса вы узнаете, что происходит с вашей психикой во время

абьюза, как преодолеть последствия длительного насилия и созависимость. Первая часть курса бесплатна, получить ее можно здесь: https://rachkovskaya.ru/kurs

Как прислать мне историю

Выставить свою историю для обсуждения в моем блоге вы можете, прислав текст отдельным файлом на *tatkokina@yandex.ru* или мне в личку ВКонтакте vk.com/id146742284. Я рекомендую вам самим поменять имена и завуалировать узнаваемые фрагменты истории, если для вас это важно.

Если вы хотите поделиться со мной историей, но не готовы к публикации, предупредите меня об этом.

Все истории я публикую анонимно.

Мои контакты

– электронная почта – tatkokina@yandex.ru.

– аккаунт ВКонтакте – https://vk.com/id146742284

– аккаунт в Инстаграмме @tanja.tank

Я не психолог и не психотерапевт, мое дело – написание книг, статей и ведение блогов, поэтому я не консультирую платно, но, по мере возможности, общаюсь со всеми читателями, кому нужен мой совет, поддержка или взгляд на ситуацию.