

# БЕЗУСЛОВНАЯ НЕЛЮБОВЬ



КАК  
СЕМЕЙНЫЕ  
УСТАНОВКИ  
ВЛИЯЮТ  
НА МОЮ  
ЖИЗНЬ

ВЕРОНИКА ДИКЕР

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

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=44827642](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44827642)*  
*ISBN 9785005045003*

**Аннотация**

«Безусловная нелюбовь. Как семейные установки влияют на мою жизнь» – это книга для тех, кто считает себя никчемным. Кто достиг всего и продолжает чувствовать себя несчастным. А также для тех, у кого жизнь пошла под откос, и кто потерпел крах во всех сферах жизни. Тех и других объединяет безусловная нелюбовь к себе. В книге рассказывается о том, откуда эта нелюбовь к себе взяла истоки, как развивалась и о том, как её преодолеть. Книга содержит нецензурную брань.

# Содержание

Введение	5
Детство моих родителей	7
История отца	7
История матери от первого лица	9
До моего рождения	14
Раннее детство	16
Из моей истории	16
Конец ознакомительного фрагмента.	22

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

**Вероника Дикер**

*Иллюстратор* Василиса Гришина

© Вероника Дикер, 2019

© Василиса Гришина, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-0050-4500-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

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

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

У меня тоже всё это есть.

Я взрослый ребёнок из дисфункциональной семьи с нездоровыми установками, посылами, переносами, которые получила в детстве от родителей. Чувства у меня были заморожены. Я вообще не понимала, что со мной. Просто

было перманентное ощущение ущербности (хотя тогда я этого слова не знала) и что всё в жизни у меня идёт плохо. Мне казалось, что со мной всё так происходит, потому что я какая-то не такая, неправильная. И изменить это никак нельзя. Оказалось, возможно поменять установки с помощью терапии, в которой я уже два года.

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

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

# Детство моих родителей

## История отца

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

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

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

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

словечек.

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

# История матери от первого лица

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

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

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

В 4 года в Красном Селе я играла с двумя девочками из соседнего дома. Они надо мной издевались. Кто-то из них написал на землю и меня туда посадили попой. Я почувствовала обиду, заплакала, побежала домой жаловаться маме. Она

сказала, чтоб я больше не ходила к этим девочкам. Но меня всё равно к ним тянуло.

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

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

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

Родители развелись через два года, когда у отца и его новой жены родился сын. В течение этих двух лет я не видела

папу. Он стал для меня чужим. Он не проявлял ко мне нежных тёплых чувств. Я тоже ничего к нему не испытывала.

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

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

– Симулечка, я тебя почти что больше всех люблю.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## До моего рождения

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

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

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

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

было пренебрежительное.

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

# Раннее детство

## Из моей истории

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

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

В младенчестве я много и громко плакала. Пугалась малейшего шума. Однажды возвращались мы из Юсуповского

сада через Фонтанку домой. Мимо проезжала машина и я заревела от испуга. Мама переживала, не знала, как меня успокоить до самого дома.

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

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

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

я не догадалась попросить. Так я первый раз почувствовала ущербность.

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

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

В саду у меня была подруга Оля, жившая в одном подъез-

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

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

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

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

меня, и я, чувствуя сильных страх, выпаливаю ей эту дразнилку:

– Хочешь моей смерти? – спрашиваю.

– Да!

– Укуси мою какашку до кровей.

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

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

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

А нянечки после того, как укладывали нас спать, смотрели Мою вторую маму. В соседнем со спальней помещении. С открытой дверью. Всё было слышно. Я лично под телек спать не умею, поэтому лежала и слушала сериал. А по-

том ещё долго не могла уснуть из-за пережитых впечатлений. Чувствовала страх.

Когда мама приезжала нас навестить, я жаловалась, как мне плохо было на этой даче. В ответ мама говорила, что всё нормально. И возможности забрать нас оттуда у них нет. Я воспринимала это как посыл – я не важна, не нужна. Так я первый раз почувствовала одиночество, покинутость и ненужность. А ещё я чувствовала тогда ущербность, обиду. Особенно было обидно, что, когда наша троюродная сестра пожаловалась родителям, её сразу оттуда забрали. А нам приходилось терпеть и ждать, когда эти мучения закончатся.

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

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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