

# Возвращение к Жизни

**Как один человек  
может изменить  
судьбу семьи**



**ВАЛЕНТИНА  
МОСКАЛЕНКО**

профессор медицины  
и семейный психотерапевт

Валентина Москаленко

**Возвращение к жизни.  
Как один человек может  
изменить судьбу семьи**

«Никея»

2019

УДК 159.9  
ББК 88.37

**Москаленко В. Д.**

Возвращение к жизни. Как один человек может изменить судьбу семьи / В. Д. Москаленко — «Никея», 2019

ISBN 978-5-907202-82-5

Книга профессора медицины и психотерапевта Валентины Москаленко рассказывает о семье как о системе, в которой все мы связаны друг с другом традициями отношений, передающимися из поколения в поколение. Состояние одного из ее членов неизбежно отражается на самочувствии другого. Поэтому, когда конфликты в семье становятся обычным делом, портятся отношения между родными, или возникают более серьезные проблемы, не обязательно ждать, когда человек – их источник – возьмется за ум. Его родные могут начать с себя – найти причину сбоя системы, и уклад семьи неизбежно изменится.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-907202-82-5

© Москаленко В. Д., 2019

© Никея, 2019

## Содержание

От автора	6
Часть 1. Семья как система	7
Проблемная семья	8
Здоровая семья	10
Отношения между родителями и детьми в семье созависимых	13
Матери – сыновья	13
Дочки-матери	16
Отцы и дочери	23
Мстительница	25
Дочь-соперница	26
Ожидание рыцаря	26
Карьеристка	27
Понять – значит простить	28
Судьба в наследство[1]	29
Родители – архитекторы наших судеб	33
Требовательный родитель	34
Критикующий родитель	35
Сверхопекающий родитель	37
Отстраненный родитель	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

**Валентина Москаленко**  
**Возвращение к жизни. Как один**  
**человек может изменить судьбу семьи**

© ООО ТД «Никея», 2019

## От автора

Семья – главная человеческая система, к которой принадлежит каждый из нас, а система – это группа людей, которые соединены в единое целое. Поскольку все ее члены тесно связаны друг с другом, улучшение/ухудшение состояния одного из них неизбежно отражается на самочувствии другого.

Мы расскажем о психологии зависимости и созависимости – разрушительном состоянии родных больного – как о семейной проблеме. Это значит, что мы уже не спрашиваем: «Почему муж (сын) так себя ведет?» Мы думаем: «Что происходит в семье, в которой страдает один из членов?»

Чтобы вся семья в целом могла жить лучше, не обязательно ждать, когда «проблемный» родной возьмется за ум. Уклад семьи может измениться и в том случае, если хотя бы один созависимый ее член начнет выздоравливать. Родные могут начать с себя. Созависимости подвержены все члены проблемной семьи. А еще, жены, матери, братья, сестры, взрослые дети и даже внуки больного алкоголизмом или наркоманией. Они не только страдают сами, но и строят такие взаимоотношения в семье, которые не помогают выздоровлению больного.

Но созависимость излечима, в этой книге вы найдете программу ее преодоления. Исцеление приводит к более гармоничным взаимоотношениям в семье, оберегает детей от появления у них зависимости. Вот почему эта книга адресована еще матерям, женам, детям и внукам зависимых людей. А еще всем тем, кто хотел бы изменить напряженную атмосферу в семье, избавиться от частых ссор и конфликтов.

## **Часть 1. Семья как система**

Созависимость возникает не в браке, а в родительском доме. Созависимые растут в семьях, где в ходу была либо зависимость от психоактивных веществ, либо холодные отношения, лишённые доверия и уважения, оскорбления, насилие.

Естественное выражение чувств в родительской семье запрещалось («Не реви», «Что-то ты развеселился очень, как бы плакать не пришлось», «Мальчикам плакать нельзя»). Если все эти перечисленные особенности встречаются в одной семье, а такое бывает часто, ее называют дисфункциональной (проблемной), то есть неправильно выполняющей свои задачи, функции.

## Проблемная семья

Ее отличают такие признаки:

1. Отрицание проблем и поддержание иллюзий.
2. Вакуум интимности.
3. Замороженные правила и роли.
4. Конфликтные отношения.
5. Обязательное единство чувств («Если мама сердится, то сердятся все»).
6. Либо границы между ее членами смешаны, либо они наглухо разделены невидимыми стенами.
7. Все хранят секрет семьи, все поддерживают фасад псевдоблагополучия.
8. Склонность к полярным чувствам и суждениям.
9. Закрытость системы.
10. Особое значение воли и контроля, с их помощью регулируются отношения между членами семьи, родителями и детьми.

Воспитание в проблемной семье подчиняется определенным правилам. Вот некоторые из них:

1. Взрослые – хозяева ребенка.
2. Только взрослые определяют, что правильно, а что неправильно.
3. Подразумевается, что ребенок отвечает за то, что взрослый сердится.
4. Родители держат эмоциональную дистанцию с детьми.
5. Воля ребенка, которая расценивается как упрямство, должна быть сломлена, и как можно скорее.

Если следовать этим правилам, в семье образуются две группы людей – угнетатели (родители), наделенные властью и абсолютным контролем, и угнетаемые (дети).

Угнетаемые не имеют права голоса. В них превыше всего ценится послушание. Задавать вопросы о том, почему надо слушаться всех взрослых, было бы нарушением правил семьи, посягательством на авторитет власти родителей.

Пристрастие к власти и силе – болезненная черта проблемной семьи. Дети, перенесшие физическое или сексуальное насилие, выучили урок беспомощности. Рана психической травмы будет беспокоить их всю жизнь. У них может развиваться болезненное неосознанное стремление попадать в положение жертвы (см. описанные дальше типы «Избиваемая жена», «Жена-угодница»).

Чтобы выжить и чувствовать себя в безопасности, ребенок до подросткового возраста верит, что родители хорошие, все их правила и предписания он принимает без критики. Ничто не может разубедить его в том, что они правы.

Психолог Клаудиа Блэк в книге «Это никогда со мной не случится» сформулировала правила проблемной семьи предельно кратко: «Не говори, не чувствуй, не доверяй».

Дети в таких семьях приучаются защищать себя с помощью врожденных механизмов психологической защиты: они подавляют свои чувства, как радостные, так и тяжелые, отрицают то, что с ними происходит, приписывают свой гнев и ненависть друзьям или даже предметам, создают иллюзию любви и привязанности. Дети идеализируют и сводят к минимуму свои чувства и их проявления, затуманивают переживания и свое сознание и в конце концов могут вообще потерять чувствительность. Эти же механизмы защиты работают у взрослых зависимых и созависимых людей.

### *Правила и заявления, распространенные в проблемных семьях*

- ◆ Не выражай своих чувств.

- ◆ Постыдился бы.
- ◆ Не злись.
- ◆ Ты недостаточно хорош(а).
- ◆ Не будь печальным.
- ◆ Лучше бы тебя у меня не было.
- ◆ Не реви.
- ◆ То, в чем ты нуждаешься, – неправильно.
- ◆ Делай так, как я говорю, а не так, как я делаю. (Например, не кричи, но я буду кричать.)
- ◆ Торопись стать взрослым.
- ◆ Будь хорошим, милым, безупречным.
- ◆ Будь послушным, не будь самостоятельным.
- ◆ Избегай конфликтов.
- ◆ Будь мужчиной.
- ◆ Не думай, не разговаривай, а выполняй мои приказы.
- ◆ Большие мальчики не плачут. / Веди себя так, как ведут хорошие девочки.
- ◆ Хорошо веди себя в школе.
- ◆ Не будь таким.
- ◆ Не задавай вопросов.
- ◆ У тебя не может быть таких чувств.
- ◆ Не предавай семью.
- ◆ Ты такой глупый (плохой).
- ◆ Не выноси сор из избы, не выдавай секретов семьи.
- ◆ Это все из-за тебя.
- ◆ Чтобы тебя не было слышно!
- ◆ Ты нам всем обязан.
- ◆ Никаких разговоров за спиной!
- ◆ Конечно, мы тебя любим.
- ◆ Не возражай мне.
- ◆ Я жизнью (карьерой) пожертвовала ради тебя. Если бы не ты (вы – дети), я была бы счастлива.
- ◆ Ты всегда должен хорошо выглядеть.
- ◆ Как ты мог так поступить со мной?
- ◆ Я всегда права, ты всегда неправ.
- ◆ Мы не будем любить тебя, если ты...
- ◆ Всегда контролируй себя.
- ◆ Ты меня с ума сведешь!
- ◆ Подумай о родителях.
- ◆ Ты никогда не доводишь дело до конца.
- ◆ Не пьянство причина несчастий нашей семьи.
- ◆ Ты такой эгоист.
- ◆ Не раскачивай лодку (*сохраняй существующее положение вещей*).
- ◆ Нет, я из-за тебя скоро умру.
- ◆ Это неправда.
- ◆ Я тебе точно обещаю (*но обещания не выполняются*).

## Здоровая семья

Перечень признаков благополучной семьи выглядит так:

1. Проблемы признаются и решаются.
2. Поощряется свобода (восприятия, мысли и обсуждения, свобода иметь свои чувства, желания, свобода творчества).
3. Каждый член семьи имеет свою уникальную ценность, различия между людьми высоко ценятся.
4. Члены семьи умеют заботиться о себе.
5. Родители делают то, что говорят.
6. Роли в семье выбираются, а не навязываются.
7. В семье есть место развлечениям.
8. Ошибки прощаются, на них учатся.
9. Семейная система существует для человека, а не наоборот.
10. Правила и законы семьи гибкие, их можно обсуждать.

Такая система живет по таким принципам:

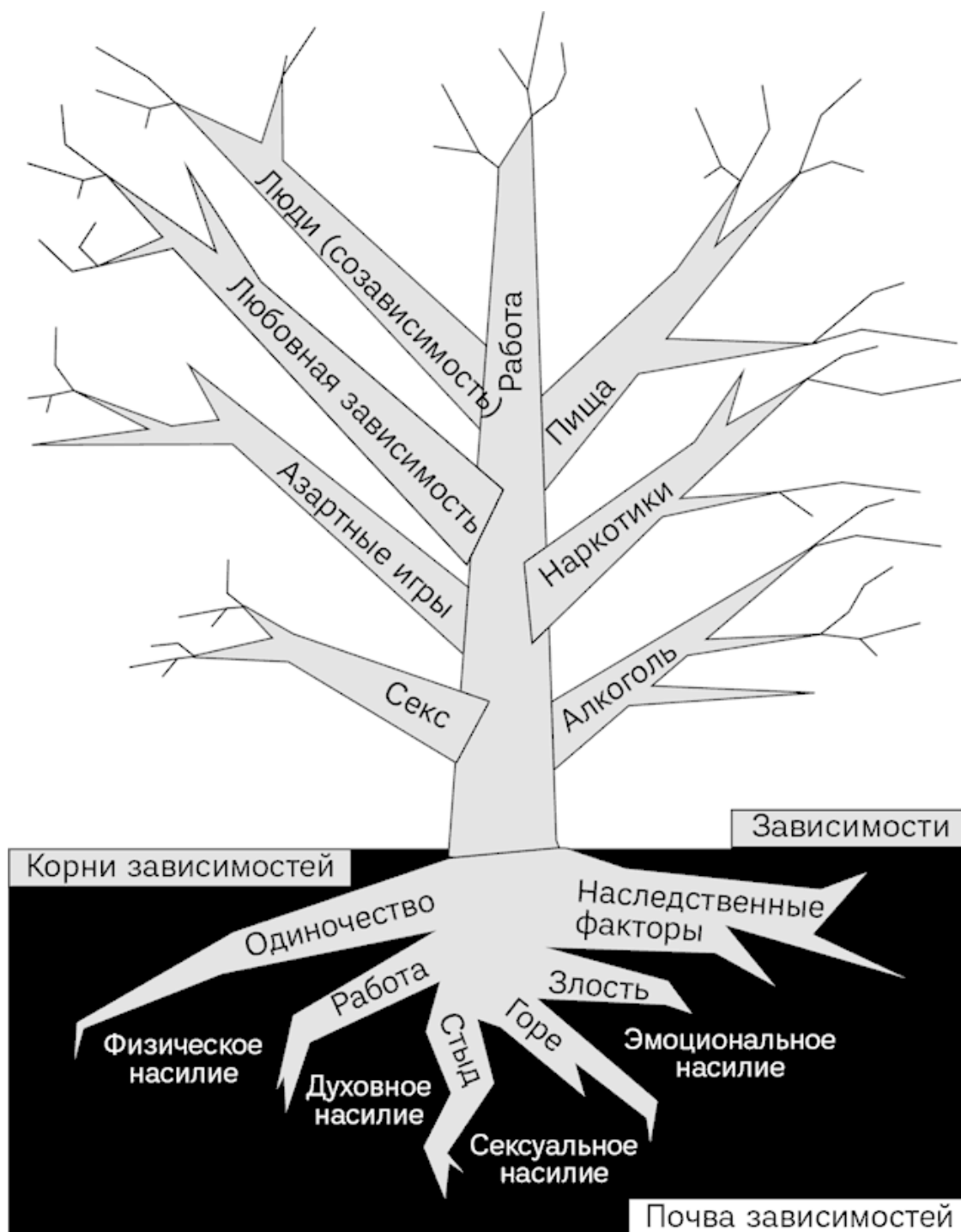
1. Целое больше, чем сумма частей.
2. Система постоянно стремится к росту, приспосабливаясь к стрессам, и принимает во внимание обратную связь.
3. Правила, существующие в семье, всегда открытые и обсуждаются.
4. Есть баланс взаимного уважения: «мы вместе» – «каждый особенный».
5. Члены семьи не склонны к излишней тревоге, в том числе по поводу отношений друг с другом, что помогает им принять уникальную особенность каждого из них, творчески подходить к своему собственному развитию и выстраиванию отношений. Этот подход дает замечательный пример детям, и в будущем они смогут строить собственную семью по этому образцу.

Проблемная система воплощает такие принципы:

1. Высокий уровень постоянной тревоги.
2. Слитность границ.
3. Неясные и скрытые правила.
4. Закостенелость и неизменность системы и ролей в ней.
5. Неразличимость каждого из членов семьи.
6. Утрата свобод.
7. Псевдовзаимность и псевдосплоченность.

Для проблемной семьи характерны:

1. Высокий уровень тревоги.
2. Застывшие роли и границы.
3. Утрата свобод (спонтанности).
4. Отсутствие взаимности.
5. Одиночество и излишняя рациональность.



Корни и ветви зависимостей

Воспитание в проблемной семье формирует психологические особенности, которые составляют почву созависимости. Стресс, который испытывает ребенок, становится пусковым механизмом ее развития.

На одном из семинаров, где я рассказывала об алкоголизме как о семейной болезни, одна женщина спросила:

– У нас в семье, насколько я знаю, не было алкоголиков. Но я нахожу у себя многие признаки созависимости, о которых вы говорите. Так может быть?

– Да, это бывает очень часто. Возможно, вы выросли в эмоционально репрессивной семье, где были приняты ядовитые педагогические правила.

Мой опыт психотерапевта подтверждает возможность появления созависимости в проблемных семьях не только алкогольного типа. Главный источник созависимости человека – определенный характер, который сформировался под влиянием родительской семьи. Выбор партнера, страдающего какой-нибудь зависимостью, происходит позже, и к этому времени почва для появления созависимости или сама созависимость уже имеются. Поэтому истоки созависимости стоит искать в раннем детстве.

На многих семинарах по зависимости ведущие демонстрируют рисунок «Корни и ветви зависимостей». На нем показано, что все разнообразие зависимостей – от алкоголя, наркотиков, пищи, работы, от людей (созависимость), азартных игр, секса – имеют одни и те же корни. Если «почва зависимостей» – это родительская семья, то «корни» – это травмы детства, которые выражались в любом насилии и вызывали определенные чувства, главным из которых был стыд. Особое место занимает наследственность, важное значение которой в происхождении зависимости уже никем не оспаривается.

## Отношения между родителями и детьми в семье созависимых

«Отношения между родителями и детьми столь же трудны и столь же драматичны, как отношения между любящими», – писал А. Моруа. Рассмотрим разные типы отношений внутри семьи.

### Матери – сыновья

Женщина жалуется на трудности в отношениях со взрослым сыном.

– Что для вас значит ваш сын?

– О, это трудно выразить словами. Это что-то большее, чем моя жизнь.

Нет, я не могу этого объяснить.

Как и многие женщины, к пятой годовщине своего брака эта женщина несколько разочаровалась в муже. Пылкие ухаживания остались в прошлом, равно как и совместные интересы, мечты и то внимание, которое он ей уделял.

Мужа подолгу не бывало дома. Он работал, а выходные проводил в гараже или ездил на охоту, ему нужно было встречаться с друзьями. А ей? Она твердо усвоила: надо хранить домашний очаг. Чего ей хотелось? Душевной близости, внимания к себе, любви.

К пятому – седьмому году брака муж почти исчезает с портрета ее семьи. Физически он иногда бывает дома, а эмоционально... его нет. Образовавшуюся пустоту кто-то должен заполнить, и вот у моей клиентки появился сын.

Привязанность к нему столь сильна и продолжительна (это на всю жизнь!), что не сравнится с чувствами ни к одному мужчине. С сыном ей было комфортно, их душевная близость очевидна.

Супруг этой близости как раз не жаждал. Для многих мужчин просто непонятно, как можно интересоваться внутренним миром жены и делиться своим собственным.

Утешение давал сын, он позволял строить с ним теплые и прочные отношения. Вот уж кому она всегда нужна, так это сыну. Дочь не могла бы настолько соответствовать ее ожиданиям, ведь она вырастет и станет такой же, как она. А сын завоеует мир, он превратится в сильного мужчину. Он будет делать то, что она сама бы делала, если бы была мужчиной. Уровень притязаний у нее высок, и сын будет восполнять то, чего не хватает ей, женщине.

Не исключено, что сын в будущем будет иметь другое мнение о своем предназначении, но это не мешает тому, чтобы мать идеализировала его. Представляете, какая прочная у них эмоциональная связь? Попробуй отделись от матери! Не выйдет. Крепкая привязанность к сыну дает матери возможность ощутить себя женщиной. Это важная потребность – быть любимой, ценной, уважаемой.

Женщина, имеющая тесную привязанность к мужу и хорошие отношения с ним, подсознательно сообщит сыну, что ее отношение к нему естественно, наполнено радостью, а не является заменой чему-то, в чем она испытывает нужду. Сыну передается спокойное осознание своего места в мире.

Неудовлетворенная женщина привяжет к себе сына мощными цепями. Она просто не в состоянии перерезать пуповину. Почему? Он необходим ей для удовлетворения насущных нужд, для утверждения себя как женщины.

Женщина, несчастливая в браке с эмоционально недоступным мужем, чувствует себя примерно так: у меня нет мужчины, я нуждаюсь в мужчине как в дополнении своей женской

слабости, поэтому я не могу позволить себе потерять сына. Сын – это все, что у меня есть. Она будет идеализировать, чрезмерно опекать его.

Частично ее поведение мотивируется страхом потерять сына, особенно в пользу другой женщины. Она будет подчеркивать чистоту своей любви в сравнении с коварством всех женщин, которые хотят завладеть им. В сущности, она сообщает ему, что не существует в мире большей любви, чем ее любовь. Теперь вы понимаете, почему маменькины сынки – плохие мужья?

В поисках себя, в поисках ответа на вопрос «Кто я такой?» сын обращается к отцу. И если мать принижает отца, насмехается над ним, сын не захочет быть похожим на него. А как он может восхищаться матерью, если она принижает отца? И много ли на свете таких умных женщин, которые не говорили дома при детях: «Посмотрите, что учинил на прошлой неделе ваш непутевый отец!» У меня в кабинете жены называют своих супругов «недоразвитыми», «алкашами», «оно», «что-то жалкое», «тот, кто без меня пропадет».

Допустим, сорвалось с языка, нервы не железные. А что, если женщина унижает мужа постоянно? Если взаимоотношения между супругами холодные, отчужденные? Тогда сын «не узнает» в себе отца. Так начинается процесс, который психологи называют «демаскулинизацией». Да, мать лишает сына признаков мужественности.

Пока сын не отождествляет себя с отцом, он вынужден идентифицировать себя с матерью – воплощением реальной правящей силы в доме. Сын будет доказывать, что он не слабый человек, каким считается в доме отец. У него может появиться внутренний конфликт – одновременное сопротивление и отцу, и матери. Сын может бороться против матери за право стать мужчиной, но по факту мужчины становятся теми, кому они сопротивляются. В этой ситуации он станет таким, как мать, но в полноценного мужчину ему превратиться не по силам. Связанный прочной пуповиной с матерью, он не сможет стать самостоятельным.

С наступлением зрелого возраста внутренний конфликт сына может усилиться. Он одновременно отвергает мать и желает ее присутствия, ему ведь всегда комфортно с ней. Он не желает брать в жены женщину, напоминающую мать, но часто выбирает именно такую. Он хочет, чтобы другая женщина ухаживала за ним именно так, как это делала мама. В то же время он желает, чтобы забота жены была не столь удушающей.

У сына легко возникает чувство вины перед матерью, может быть, потому, что он, действительно, не удовлетворил всех ее притязаний, ведь она ожидала от него слишком многого. Чувство вины может проецироваться на жену в виде агрессии чувств, слов, отношения. Что-то мстительное есть в его позиции по отношению ко всему женскому племени.

Мать тоже испытывает противоречивые чувства. Она желает сыну взросления, роста и в то же время желает заботиться о нем как о маленьком мальчике. Наслаждение от этого ни с чем не сравнить, и материнство не только жертвенно, но и эгоистично. В конце концов, у нее было так мало радостей в отношениях с мужем.

Она знает, что сын уйдет к другой женщине, и злится на эти импульсы, которые отторгнут от нее ее мальчика. Именно это чувство диктовало ей желание критиковать его девочек, не подзывать его к телефону, когда они ему звонили. А теперь она очень критически относится к его жене.

Татьяна вышла замуж за мужчину, который был и все еще остается центром вселенной для своей матери. Даже теперь, через десять лет после свадьбы, Алексей срывается с места с радостным энтузиазмом, услышав звонок мамы. Все эти годы он сравнивает Татьяну с мамой – и, конечно же, не в пользу жены. А что Татьяна? Она каждый раз спрашивает: «Может быть, Алеша прав? Может быть, я действительно плохая хозяйка? Может быть, я действительно плохая мать?»

Алексей раз в неделю навещает маму и обедает у нее. Обед проходит под ее комментарии: «Пусть хотя бы раз в неделю мальчик прилично поест». Когда свекровь приезжает в семью сына, она заглядывает в шкафы и проверяет: лежат ли простыни с простынями, а скатерти со скатертями. Татьяна изредка жалуется мужу на беспардонное поведение его матери, но Алексей всегда говорит: «Этого не может быть, ты преувеличиваешь».

Когда Татьяна выходила замуж, то надеялась, что Алексей будет заботиться о ней. Он представлялся ей сильным, любящим, отзывчивым. Вскоре Таня обнаружила, что он сам от нее ждет заботы, причем как о ребенке. Все, что раньше делала для него мама, теперь должна делать жена – так он хочет. Таня не понимает, почему муж остается глухим к ее потребностям.

Алексее трудно. Он находится между двух огней. В воздухе витает вопрос мамы: «Кого ты больше любишь, ее или меня?»

В Библии говорится: *И сказал: посеку оставит человек отца и мать и прилепится к жене своей, и будут два одною плотью, так что они уже не двое, но одна плоть. Итак, что Бог сочетал, того человек да не разлучает* (Мф. 19: 5–6). Речь в этом отрывке идет не о том, чтобы оставить отца и мать и буквально перестать заботиться о них. Нужно перерезать эмоциональную пуповину и решить, кто ты в первую очередь – муж своей жены или сын своей матери. Обе роли важны, но какая-то из них должна быть первой. Не решив этот вопрос, трудно «прилепиться» к жене и образовать новую эмоциональную связь.

Разумная мать знает, что, когда сын создает свою семью, его первейшая обязанность – заботиться о жене. Он взял на себя эти обязательства перед государством, когда расписывался в загсе, и перед Богом, когда венчался. Некоторые матери не хотят это признать, а их сыновья не хотят менять правила игры.

«Маменькины сынки» любят то радостное возбуждение, которое мать создает вокруг них. Что бы они ни сделали, они любимы. Сын получает безусловную любовь без всяких усилий, а часто еще и без условий и какой-либо ответственности. Она необходима маленькому ребенку, но неуместна теперь.

Резкая критика в адрес сына может служить той же цели – подкреплению сильнейшей эмоциональной привязанности между ним и матерью.

Сын захотел устроиться на работу в компанию, которая находится далеко от дома. Что сделала его мама? Раскритиковала за это решение: «Ты и на этой работе хорошо зарабатываешь, оставайся с тем, что имеешь, не высовывайся и не рискуй, довольствуйся меньшим». Но главное и тайное желание матери осталось не озвученным: будь при мне, нуждайся во мне, оставайся зависимым от меня. Объяснение простое: эта женщина давно в разводе с мужем.

Ее сыну по паспорту 37 лет, а по уровню зрелости и зависимости от матери – всего лишь семь. В конце концов, жена не может дать ему столько безусловной любви, сколько дает мама. Если жена делает для него что-то хорошее, он чувствует себя обязанным платить тем же. Это уже обязательства, ответственность – закон взрослой жизни. А мама ничего не требует взамен, лишь бы был при ней ее вечно маленький мальчик.

Некоторые мужчины, воспитанные одинокими женщинами, не женятся совсем или женятся поздно. Они не могут решиться порвать с атмосферой восхищения, которую создала вокруг них мама.

Полина Ивановна, мать 40-летнего сына, на словах выражает желание, чтобы Юра женился. И тут же восхищается тем, какой он заботливый сын, еще ни разу не ездил в отпуск без мамы. Примечательно, что Юра страдает ожирением. Мать сделала его не мужчиной даже по форме тела. Она демаскулинизировала его, и слой жира как будто надежно защищает его от посягательств женщин.

Хорошей матерью быть легко, если у женщины сложились хорошие отношения с мужем. Она видит в сыне хотя и близкого, но отдельного человека, другого, а не продолжение себя. Часто «маменькины сынки» становятся зависимыми от алкоголя или наркотиков.

Отношение матери к сыну носит характер сильной привязанности, и что-то изменить в таких отношениях очень трудно. Однако это возможно. У меня в группе была женщина, которая осознала свое болезненное отношение к сыну, и ей удалось в какой-то степени изменить себя. Вот как она сама об этом рассказывает:

– Сыну сейчас 27 лет. Когда он был юношей, я была к нему так сильно привязана, что не помню минуты, чтобы я о нем не думала. Если к 23 часам он не возвращался домой, я места себе не находила. Однажды он мне сказал: «Мам, я, конечно, могу приходить домой даже в 22 часа, но неужели ты не понимаешь, что отравляешь мне жизнь?» Эти слова потрясли меня, я долго над ними думала. Постепенно я начала осознавать, что любовь и моя чрезмерная привязанность – это не одно и то же. В группе (имеется в виду психотерапевтическая группа) я окончательно убедилась, что мне нужно «отвязывать» себя от сына.

Моя любовь к нему никак не уменьшилась. Как ни мучительно это было для меня, я перерезала связывавшую нас пуповину и увидела, как он начал дышать самостоятельно.

Сейчас сын женат. Я запрещаю себе вмешиваться в его жизнь. Я напоминаю себе, что он не глупее меня и сам разберется, что ему лучше делать. И знаете, что я замечаю? Теперь мы стали намного ближе и роднее. И еще у меня появилось много сил, которые я трачу на свои дела. Я дала сыну свободу и неожиданно обрела свою собственную.

А вот взгляд с другой стороны. Этот рассказ я услышала от 29-летнего мужчины.

Позвонила его мама и очень настойчиво просила срочно приехать к ней. Речь шла о какой-то мелочи, кажется, надо было прибить полку. А герой этой истории женат, его собственному сыну пять лет. К тому же он занят на работе, возглавляет социальный центр. Я была потрясена тем, что он ответил матери:

– Мама, ты же знаешь, что я женат. И моя первая обязанность – заботиться о жене и своей семье, а вторая – заботиться о маме. Приеду в конце недели.

Мне показалось, что в этих словах сформулированы правила социальной гигиены – расстановки приоритетов в отношениях. Жена – на первом месте, мать – на втором. Однако это отношение, конечно, не распространяется на особые ситуации – болезни, немощи матери.

## Дочки-матери

Света, 28 лет, менеджер, женщина с высшим педагогическим образованием, обратилась ко мне с жалобами на головную боль. Она пришла ко мне как к врачу-психоневрологу и не собиралась заострять внимание на внутрисемейных отношениях. Почему-то вскоре мы заговорили о Свете и ее маме. Маме 54 года, она работает директором школы в другом городе и приезжает к дочери время от времени. Отношения у них весьма напряженные. Сейчас она гостит у дочери уже третий день, нянчится с внучкой.

По словам Светы, мама вмешивается в дела ее собственной семьи, критикует зятя и дочь. Характер у мамы трудный, от ее советов никуда не денешься. С ее появлением атмосфера в доме накаляется до предела.

- И что тогда происходит?
- Мы разговариваем на повышенных тонах, ссоримся, потом ходим надутые и не разговариваем вовсе.
- Это помогает?
- В чем, в решении вопроса – кто прав, кто не прав?
- Нет, в том, чтобы улучшить ваши отношения. Кажется, это ваша цель?
- Нет, не помогает. У нас так давно сложилось. Мы то ссоримся, то молчим.

Разбирать список разногласий между Светой и мамой бессмысленно. Каждая из женщин борется не за свои принципы и, конечно же, не за благополучие внучки. Все это псевдопроблемы.

Реальная проблема сидящей передо мной Светы – это ее борьба за независимость от мамы. Да, в психическом облике Светы немало черт созависимости. Выздоровление от созависимости и переход к более здоровым отношениям, то есть к естественной взаимозависимости, проходит через фазу достижения независимости. Постоянно в состоянии независимости жить нельзя, тогда у нас не будет никаких отношений с людьми. Но как временное состояние, как точка опоры она необходима нам, чтобы, оттолкнувшись от нее, строить уже более здоровые отношения.

Света долгое время ведет борьбу с мамой за независимость, за право быть уникальной, неповторимой, быть самой собой, состояться как мать и почувствовать себя ценной, значимой. Борьба тянется долго и изнуряет обе стороны.

Я спросила Свету:

- Почему вы не поговорите с мамой о важных для себя вопросах?
- Не знаю, кажется, я боюсь ее.
- Можете ли вы объяснить маме свои намерения, мотивы?
- А как?
- Ну, может быть, так: «Я поступаю так со своим ребенком, потому что убеждена, что именно в этом он и нуждается».
- Моя мама ничего слушать не будет. Это только ухудшит дело. Я уже тысячу раз объясняла ей, и все бесполезно.
- А вы можете проявить твердость и внятно заявить, что в ее советах не нуждаетесь, напомнить, что вам уже 28 лет?
- Сказать, что я не нуждаюсь в ее советах? Да вы что! Это убьет мою маму.
- Тогда ваше счастье, что она живет далеко.
- Да, я люблю свою маму, но ее постоянного присутствия я бы не выдержала.
- И все же я не понимаю, почему вы ей не говорите о своей любви и не просите меньше вмешиваться в вашу жизнь.
- О, вы не знаете мою маму!
- Звучит знакомо, не правда ли?

Когда эмоциональная напряженность в семье достигает высокого уровня, большинство из нас возлагает всю ответственность за плохие взаимоотношения на другого члена семьи. Эти другие – мама, папа, сестра, брат, муж, зять, невестка – нас не слышат, нам не помогают и

т. д. Это другой человек мешает нам говорить, быть понятым, это другие не хотят изменить отношения к лучшему, а мы...

А что, собственно, мы для этого делаем? Только боимся, возмущаемся, плачем, наконец. Мы пребываем в атмосфере сильно накаленных чувств и культивируем их. Чувства – это важная часть нашей жизни, но пока мы находимся в таком разгоряченном состоянии, нами легче манипулировать. Пока мы находимся на взводе, мы – удобная игрушка в руках других. Хорошо бы начать с того, чтобы как минимум не культивировать свои запредельные эмоции и включить разум, чтобы остановиться и подумать о том, что происходит.

Обычно на консультации я применяю такую тактику. Сначала позволяю клиентке выплеснуть эмоции, затем подтверждаю их уместность в ее ситуации («Да, да, это действительно тяжело, я не знаю, можно ли чувствовать себя иначе в вашем положении»). Выражаю сочувствие («Вы и вправду находитесь сейчас в трудных обстоятельствах. Спасибо, что у вас находятся силы все это переносить»).

Тем временем клиентка успокаивается, слезы (они часто льются в кабинете психотерапевта, и это хорошо!) просыхают. Что произошло? А произошло что-то очень важное. Я называю это эмоциональным вытрезвлением. Теперь «на трезвую голову» клиентка включает разум.

Четыре встречи с психотерапевтом имели для Светы следующий результат. Она пришла к выводу, что пытаться изменить маму, доказать, что она не права, – абсолютно тупиковый путь. Желаемого результата не будет. Более того, это путь поражения, а не достижения успеха.

Мы переформулировали цель. Теперь Света уяснила, что ее задача – не изменить маму, а установить с ней более здоровые отношения. Света усвоила, что если она и дальше будет жить, как маятник, между надутым молчанием и горячими перебранками с мамой, их отношения не изменятся. В конце концов, обе женщины застряли в нездоровой ситуации. Важно не упускать из виду, что проблема заключается не в плохих людях, а в непродуктивных правилах, которые они используют, чтобы общаться.

Узнала Света и о том, что взаимоотношения с мамой влияют на ее отношения с мужем и дочерью. Если Света не обретет желанную для нее независимость, отношения с дочкой в будущем будут либо такими же напряженными, как у Светы со своей мамой, либо отстраненными – мать и дочь могут держать эмоциональную дистанцию, прикрываясь завесой вежливости. К следующему визиту мамы Света была готова начать новые отношения, но эмоционально эта задача оказалась такой трудной, что молодая женщина не могла от волнения подобрать слова, когда пересказывала мне очередную сцену.

К третьему дню пребывания мамы атмосфера накалилась до известного уровня. Она критиковала дочь, что та неправильно распоряжается деньгами, а зятю досталось за то, что он не починил забор на даче. С неудовольствием отметила, что внучка «одета в синтетику, а это вредно для здоровья», и подарила ей платье из ситчика, которое сшила своими руками. Свете платье не понравилось, и она забыла поблагодарить маму. Мама обиженно заметила, что ее помощь здесь не ценят. Света и мама уже готовы были разойтись надутыми по своим углам, но на этот раз Света отодвинула обиды в сторону (обида – неконструктивная эмоция) и применила новую тактику.

Она спокойно выслушала все замечания мамы. В основном та говорила о том, как не следует поступать с ребенком, во что следует одевать. Советы правильные, тут и спорить нечего, но в голосе мамы слышался с трудом подавляемый гнев. Голос Светы был спокойным и уверенным (но как трудно это ей далось, никто не знает!):

– Мам, я высоко ценю твою заботу об Анечке. Я знаю, как важно для тебя, чтобы твоя внучка была ухожена. Но есть нечто очень важное для меня. И я хочу тебе сказать об этом... – Здесь Света сделала паузу, она почувствовала ледящий холод в груди, страх, но продолжила: – Видишь ли, мам, Аня – моя дочь. Я прилагаю много усилий, чтобы быть хорошей матерью и чтобы мои отношения с дочерью были хорошими. Мне очень важно осознавать – то, что я делаю для своего ребенка, хорошо для него. Для меня это очень важно. Я знаю, что иногда я делаю ошибки. Я допускаю, что ты тысячу раз права в том, что ситцевое платье лучше синтетического костюмчика. Но сейчас мне нужно утвердиться в том, что я могу заботиться о своем ребенке так, как я понимаю заботу. Это важно и для меня, и для Анечки. Я должна быть уверена в том, что я – хорошая и разумная мать. Помоги мне в этом.

Когда Света закончила, она впервые заметила, что в ее голосе звучала уверенность и зрелая сила. Она впервые почувствовала себя равной с матерью, а не пристыженной маленькой, навеки перепуганной девочкой. Света смогла продолжать:

– Я каждый раз испытываю горькое чувство, когда ты, мама, объясняешь, как мне обращаться с ребенком, или берешь дела в свои руки. Тогда мне кажется, что я ничего не умею, ничего не могу правильно сделать. Это мешает мне чувствовать себя взрослой. Иногда в раздражении мне хочется спросить тебя, уж не считаешь ли ты меня глупой.

После этого наступила гробовая тишина. Мать выглядела подавленной и вот-вот грозила разразиться возмущением. У нее на лице как будто было написано: «Как это так? Яйца курицу не учат!» Света же чувствовала себя так, как будто вонзила матери нож в сердце. Она испытывала боль, вину, тревогу... Затем послышался мамин голос, знакомые нотки гнева и раздражения:

– Я не могу спокойно наблюдать, как мучается ребенок. И чувствую, что мой долг – вмешаться и защитить его. Если ты не понимаешь самых простых вещей, о чем с тобой вообще говорить?..

И далее привычные, много раз звучавшие в этом доме фразы. Света внешне спокойно дослушала тираду до конца. Затем сказала:

– Мам, я не уверена, что ты услышала меня. Я говорила не о том, что я права в отношении Анечки. Наверное, я делаю ошибки в ее воспитании. Но я говорила о том, как важно мне ощущать, что я делаю для ребенка то, что ему лучше подходит. Пойми, это важно для меня как для матери Ани. Я отчаянно борюсь за то, чтобы чувствовать себя уверенно как мать. Ты была матерью четыре раза. Помоги мне почувствовать, что со своим ребенком я поступаю так, как надо.

Света чувствовала, что мама становится все более напряженной. У нее самой внутри несколько раз начинал kloкотать гнев, но она не дала втянуть себя в привычную борьбу. Она все подчеркивала, что пытается не критиковать мать, не обесценивать ее советы, а лишь делится с ней тем, что сама чувствует и чего она, Света, хочет.

В конце беседы Света была изнурена до предела и близка к обмороку. Ее состояние называется в научных терминах «тревога отделения». Впервые она действительно (не физически, а психологически) покидала родительский дом, отделялась от матери, перерезала пуповину. Света решила порвать ту болезненную зависимость, которая мешала ей стать взрослой, зрелой женщиной. Отделяться от родителей или других людей, с которыми нас

связывает зависимость, часто бывает очень больно, но другого пути к свободе я не знаю.

Независимость нужна Свете для того, чтобы прочувствовать свои особенности, определить, кто она такая, чего она хочет. Независимость нужна ей, чтобы чувствовать себя отдельной и отличной от матери женщиной. Это совсем не означает, что отношения с мамой теперь разорваны, что они больше не близки друг другу. В условиях независимости Света по-прежнему остается любящей дочерью, но приобретает совсем другое ощущение себя, находит свое истинное «Я».

Мы продолжали работать со Светой. Она начала понимать, как чувствует себя мама и почему она так резко сопротивляется.

Главное чувство, которое испытывает мать при отделении дочери, – это чувство отвержения. Ужасно болезненное чувство, лежащее, кстати, в фундаменте всякой зависимости или созависимости. Человеку больно, тревожно, дискомфортно. Перемены несут угрозу привычному образу жизни. Спокойнее всего жить, ничего не меняя, сохранять существующее положение вещей. В этом случае работает правило проблемной семьи: «Не раскачивай лодку».

Естественно, мама сделает все возможное, чтобы в отношениях с дочерью ничего не изменилось. В арсенале мамы есть много способов. Главное – вызвать у Светы чувство вины за дерзость так говорить с матерью. Мама своим поведением шлет Свете сигнал: «Сейчас же вернись к прежнему положению. Пусть все остается, как было».

Вот почему в первый раз она «не расслышала» смысла слов Светы, во второй раз упрекнула в неблагодарности, в третий – привела веский аргумент своей компетентности: она мать четырех детей и всю жизнь воспитывает детей в школе. Все эти демарши продиктованы страхом отвержения, страхом утратить ту важную связь с дочерью, без которой мать не чувствует себя целостной и самодостаточной личностью. В свое время у нее были сложные отношения созависимости со своей мамой.

Тот, кто начал что-то менять, несет ответственность за установление эмоциональной близости на новом уровне. А тревога отделения лечится именно эмоциональной близостью. Сидение по углам в молчании не может помочь добраться до основной цели – установления новых здоровых отношений.

И Света взяла на себя эту ответственность. Она расспросила маму о взаимоотношениях с ее мамой, бабушкой Светы. Она спрашивала, чем интересуется мама, чем наполнена ее жизнь, с кем она общается, что делает каждый день.

Расспрашивать родственников об их прошлом и интересоваться их нынешней жизнью – лучший путь для поддержания эмоциональной близости. Света узнала много нового и важного для себя и о себе. Раньше мама давала советы, и предполагалось, что Света их получала. Теперь они впервые обменивались чувствами.

Между прочим, головная боль у Светы прошла. Взаимоотношения с мамой стали теплее. Света как будто нашла свое потерянное место в родительской семье и обрела устойчивость, точку опоры и почувствовала связь с корнями своего рода. Корни держат дерево в бурю, от корней зависит качество кроны.

Когда человек достигает определенной степени независимости в родительской семье, это обязательно сказывается положительным образом на всех других важных для него взаимоотношениях. Если мы застряли в конфликте с матерью или с отцом, то как мы можем создавать новые привязанности? Получается, чтобы стать хорошей матерью, надо вначале завершить дела в родительской семье, отделиться от родителей психологически, а не только географически. Чтобы отделиться, нужно принять родителей спокойно и больше не возмущаться их ошибками. Тогда мы можем принимать и себя, можем становиться женами, матерями. То же самое относится к мужьям, отцам.

История Светы – это история со счастливым концом, цель была достигнута – отношения с мамой улучшились.

Посмотрим шире на взаимоотношения матерей и дочерей. Бабушка – мама – дочь – внучка... Вертикальная цепочка в родословной. По цепочке передается что-то очень важное. Что же? Может быть, наша женская сущность?

Веками женская доля означала воздержание, обязательность, терпение, стойкость в перенесении любой боли. Быть женщиной значило быть либо собственностью мужчины, либо его «половинкой». И сейчас еще говорят: «Для женщины она зарабатывает хорошо». Или: «Для женщины она пишет неплохие романы». Кто сказал, что женщина не может писать такие же хорошие романы, как мужчина?

Если мама впитала подобные идеи, то будьте уверены, она передаст их дочери. Мамы – отменные учителя. Главная классная комната дочерей – это кухня. Здесь преподается наука быть женщиной, женой, матерью. Здесь дочь узнает все, что мама думает о себе. Если говорить по-научному – передается самоидентификация от матери к дочери. Здесь пишутся семейные сценарии.

Быть привязанной к матери естественно и нормально. Почему же мы боимся полного сходства? Наверное, в нас, дочерях, живет неистребимое желание уникальности. Каждая дочь имеет право на свою собственную индивидуальность, имеет право быть единственной и неповторимой.

Мы, дочери, боимся полного сходства с матерью потому, что нас к этому призывают: «Будь как я». Многие дочери не хотят повторить судьбу матери и выйти замуж так, как мама вышла за папу, а судьба повторяется. Если папа поднимал руку на маму, дочь может оказаться в том же положении. Жертвы рожают жертв. Если мама была женой алкоголика, то весьма вероятно, что дочь повторит ее историю.

Дочери получают судьбу «в наследство» скорее в том случае, если ни мама, ни дочь не знают о существовании внутрисемейных законов. Следовательно, они не могут пользоваться ими в своих интересах.

Матери связывают с дочерьми особые ожидания. Либо «будь как я», либо «будь совсем другой». И та, и другая задача для дочери тягостна, она бременем ложится на ее хрупкие плечи.

Чем опасна позиция «будь как я»? В этом случае мать не говорит дочери о многообразии возможностей жизни. В этом послании скрыт смысл: «Все усилия напрасны. Что толку делать больше? Выше мамы не прыгнешь». Страх женщин всех времен и народов быть отвергнутой, нелюбимой, брошенной идет от маминого «делай, как я говорю, иначе любить не буду». В этом случае дочь навеки обречена доставлять удовольствие маме.

Чем опасна позиция «будь совсем другой» (счастливее, образованнее, лучше меня)? В этом случае дочь живет под прессом «будь лучшей». Свободное развитие ребенка принесено в жертву ради удовлетворения тайного желания матери улучшить свое собственное благополучие.

И в первом, и во втором случае ожидания матери мешают дочери развиваться. Источник ожиданий мамы – недостаток чувства собственного достоинства, размытые представления о себе. Мама не знает, где заканчивается граница ее личности, где начинается территория дочери. Границы другого человека чаще нарушает тот, у кого отсутствуют собственные. Уважительное отношение к суверенитету ближнего (границы людей, как и государств, надо уважать) означает, что мать и дочь – люди родные, близкие, но разные. Что хорошо для мамы, то не обязательно подойдет дочери. Пусть дочь развивается в соответствии с замыслом Творца.

Взаимоотношения с матерью будут влиять на все другие взаимоотношения, особенно с мужчинами. Дочь выберет себе друзей, мужей, может быть, даже начальников, которые будут относиться к ней так, как мама.

«Хорошая» девочка выберет мужа, который будет ее холить и лелеять, не даст ей повзрослеть, будет держать у себя в подчинении, для него она всегда «малышка», жена-девочка. А «малышка» будет бледнеть при одной мысли, что может сделать что-то такое, что ему не понравится.

«Плохая» девочка выберет мужчину, который будет обходиться с ней плохо, усиливая ее чувство неполноценности.

Хорошие девочки, плохие девочки... Что общего в их судьбах в зрелом возрасте? Отказ ценить свое мнение и слишком полагаться на мнение других.

Мамины послания, которые мы заглотнули еще в детстве, имеют власть над нами почти всю жизнь, даже после ее смерти.

С чего начать взрослой, умной дочери, если она страдает от маминого пресса? Спросите себя: «Чего я хочу?» Допустим, ответ будет: «Я хочу быть не такой, как мама, хочу иной жизни». Тогда громко и твердо скажите: «Я постараюсь сделать это». С этого дня дух бунтарства, дух протеста против маминых предписаний пойдет по новому, более конструктивному пути. Для достижения своей цели вам потребуется настойчивость и отвага. Но вначале перечислю, какие действия могут оказаться непродуктивными, чего вам делать не следует.

***Непродуктивно:***

- ◆ Обвинять маму.
- ◆ Покорно молчать.
- ◆ Бороться с мамой.
- ◆ Доказывать, что мама не права.
- ◆ Держать эмоциональную дистанцию.
- ◆ Искать замену маме, утешителя (друга, психотерапевта). В этом случае можно получить лишь временное облегчение.
- ◆ Уезжать из дома только для того, чтобы успокоиться. Ни расстояние, ни время не разрешают конфликты с родителями.
- ◆ Становиться жертвой.

***Продуктивно:***

- ◆ Не спешить.
- ◆ Признать за мамой право думать иначе, чувствовать иначе, чем вы сами думаете и чувствуете.

◆ Ставьте целью сохранить не только себя, но и хорошие отношения с мамой.

◆ Начинайте первой общаться.

◆ Расспрашивайте маму о ее прошлом.

Нарисуйте свою родословную, попросите маму рассказать вам о родственниках.

Станьте «биографом» своей мамы, узнайте, как складывалась ее жизнь.

Интересуйтесь текущими делами мамы.

Поделитесь с мамой чем-то своим. (Осторожно! Избегайте обвиняющего тона.)

Говорите о том, что вам важно (например, о том, что вызвало ссору), твердо и спокойно.

Примеры конструктивной формы таких заявлений.

«Я уважаю твои чувства, но...»

«Прости, если я обидела тебя, но моим намерением было не задеть тебя, а высказать свое мнение».

«Я знаю, как много это значит для тебя, но это не мой путь».

Пытайтесь улавливать скрытый смысл маминых высказываний. Вот универсальный ключ к пониманию: все плохое, что было сказано в адрес дочери, продиктовано плохим отношением мамы к самой себе. Хочешь знать, как человек относится к себе, слушай, что он говорит о других.

<b>Высказывания мамы</b>	<b>Что они значат</b>
«Ты ничего не можешь сделать как следует».	«Я так боюсь ошибиться».
«Мужчинам от тебя нужно одно».	«Я вышла замуж не по любви. Это не должно повториться с тобой».
«Ты плохая дочь».	«Я ничего хорошего из себя не представляю. Ты не можешь быть лучше меня».
«Я делаю все, чтобы заботиться о твоём отце. А он доставляет мне одни мучения».	«Я ужасно боюсь быть брошенной. Угождай мужчинам, если не хочешь остаться одна. Все терпи».

## **Отцы и дочери**

Олю ко мне прислал ее отец. Вот уже второй месяц каждый день она плачет и звонит в другой город Игорю. Девушка страдает от любви. Отец – мой коллега, врач – просит лечить Олю: возможно, у нее депрессия. Девушка страдает, она самозабвенно любит Игоря и говорит, что жить без него не может.

История их отношений вкратце такова. После института, где Игорь и Оля учились вместе, молодой человек уехал за границу, где нашел работу по специальности. Оля поехала вслед за ним. Влиятельный отец помог найти ей место в аспирантуре, правда, не по специальности. Оля была готова на все, лишь бы быть рядом с Игорем.

Там, за границей, в их отношениях начался кавардак. Когда-то, еще в институте, Игорь признался Оле в любви, а теперь, когда Оля бросила родной город, родной дом и поехала вслед за ним, Игорь вел себя отстраненно.

Он всегда был занят работой, говорил, что до ночи проводит опыты в своей лаборатории. По воскресеньям у него теннис. На встречи с Олей у него не хватало времени.

Однажды по случаю дня рождения Игорь пригласил гостей, указал Оле на трех девушек и сообщил, что за каждой из них он пробовал ухаживать.

Дойдя до этого места в своем рассказе, Оля начала громко плакать. Боль, нанесенная Игорем ее сердцу, из разряда таких уколов, какие с трудном забываются, но Оля продолжает любить.

Олины знакомые принимали участие в ее судьбе: одни сочувствовали, другие осуждали. Говорили, что она позволила Игорю обижать себя, что у нее нет чувства собственного достоинства. Оля не хотела вступать в споры и отмалчивалась.

Мой диагноз: созависимость. Чтобы понять корни проблемы, надо разбираться в характере взаимоотношений, которые были приняты в родительской семье.

Я знаю семью Оли. Отец очень заботлив, всю жизнь много работает и многого добился. Я не сомневалась, что отец обожает свою дочь.

Я удивилась, услышав от Оли, что она не только не испытывает теплых чувств к отцу, но ей тяжело, даже невозможно, как она выжила, находиться с ним в одной комнате. Полгода

назад они расставались перед отъездом Оли за границу, и ей пришлось принудить себя обнять отца на прощание в аэропорту.

Задаю Оле несколько вопросов, касающихся ее раннего детства:

- Скажите, Оля, вы помните себя маленькой, сидящей на коленях отца?
- Нет, не помню.
- А его руки помните, его прикосновения?
- У нас есть фотография, где отец держит меня за руку, но таких ощущений я совсем не помню. Может, он и прикасался ко мне, но в памяти ничего не осталось.
- Как вы воспринимали своего отца в детстве?
- Он всегда мне представлялся строгим, недоступным. Как памятник на пьедестале.
- Как сейчас Игорь?
- Недоступностью и холодностью они похожи.

Запомним это Олино «похоже».

Из рассказа замужней 42-летней Алевтины:

– В детстве я все время злилась на отца за то, что он обижал маму. Я никак не могла выразить свой гнев. Теперь мой муж точно так же обращается со мной. Мои чувства к нему точь-в-точь такие, какие я испытывала к отцу. Разница состоит лишь в том, что тогда я не могла открыто злиться, а мужу я могу об этом сказать.

Мать двух детей Ирина, 29 лет, живет в браке с «трудным» мужем, который пьет, иногда по три дня не приходит домой. О своем опыте общения с отцом в детстве Ирина рассказывает:

– Родители разошлись, когда мне было два года. Отец пытался навещать меня, но мама не хотела наших встреч. Она была очень задета его изменой. Иногда папа встречал меня на улице, приносил подарки. А мама потом говорила, что ему делать нечего, вот он и ходит за мной. А подарками он откупается, поскольку чувствует себя виноватым.

Практически во всех трех судьбах, в которых мы видим трудные взаимоотношения у женщин с мужчинами, можно проследить одну общую закономерность: отец как теплый, заботливый, любящий человек отсутствовал. Он был эмоционально недоступен для дочери.

Многие отцы не знают о потребностях детей, и главная из них – это любовь. Возможно, Оля уже забыла, как девочкой она пыталась ласкаться к отцу, старалась доставить ему удовольствие, но он повелительным, безапелляционным тоном приказывал: «Теперь пора спать». Или, рассеянно взглянув на дочкин рисунок, замечал скороговоркой: «Хороший рисунок, но сейчас иди гуляй». Либо еще резче: «Я сказал тебе, не беспокой меня!»

Самое болезненное чувство в детстве вызывают ситуации, когда мы чувствуем себя отвергнутыми теми, кого мы любим. Пережившие это чувство еще и в зрелом возрасте пуще огня боятся быть отвергнутыми, брошенными. В одних случаях, как с Олей, не утоленный с детства эмоциональный голод толкает девушку к странным, на первый взгляд, отношениям – к чрезмерной и болезненной привязанности к своему избраннику. Желание принадлежать кому-то так сильно, что девушка буквально липнет к парню и терпит от него то, что терпеть не надо.

Примечательно в этом смысле свидетельство Анастасии Ивановны Цветаевой. Читаю в ее книге «Воспоминания»: «Отец нам был скорее – дед: шуточный, ласковый, недалекий». И в другом месте: «Его трогательная в быту рассеянность создавала о нем легенды. Нас это не удивляло, папа всегда думает о своем Музее. Как-то сами, без объяснений взрослых, мы это понимали».

Добрый, трогательный, погруженный в свои дела – в годы детства Марины и Анастасии, – их отец был поглощен заботами о создании знаменитого теперь на весь мир Музея изобразительных искусств имени А. С. Пушкина. А для детей он был эмоционально недоступным человеком.

Вот Анастасия Ивановна рассказывает о своей первой пылкой влюбленности и вслед за ней скоропалительном, впоследствии несчастливом браке. Первая встреча на катке: «Что-то ослепительное, несомненное, никогда не виденное, нужное было в этом подлетевшем и умчавшемся человеке. Все остановилось. Важным было только одно – его возвращение». И далее в том же тоне: «Кто он, этот изумительный человек, до мозга костей насмешливый и – чую! – до глубины сердца лиричный, не поддающийся осознанию и описанию, из них рвущийся, как угорь из рук?!»

Разве по силам выдержать человеку (просто человеку, а не тому идеальному герою, что не поддается «осознанию и описанию») такой накал чувств, такую игру воображения, такую высокую планку ожиданий?! Юная Ася Цветаева, как известно, в скором времени пережила драму развода.

Избранник моей клиентки Оли в силу воспитания и душевного развития или ставшей сейчас нормой жесткости отторгает ее «завышенную» любовь, прибегая к недостойным мужчины оскорблениям.

Вы скажете, а как же долгий, по-своему счастливый, хотя и не безоблачный брак сестры Аси – Марины Цветаевой с Сергеем Эфроном, ведь отец у них был один? Ну, в иные времена Сергею Эфрону приходилось очень нелегко, о чем свидетельствуют его письма.

Я бы хотела обратить внимание читателя на романтические увлечения Марины Ивановны. Их было немало. И в каждом все то же: накал чувств, идеализация всех качеств «героя», высокая планка требований, затем – спад, похожий на разочарование в том, кто не оправдал надежд.

Приходят на память слова Корделии из «Короля Лира»: «Любовь к отцу я мужу передам». Из отношений с отцом вырастает стиль поведения по отношению к мужчинам, а также некоторые установки поведения.

## Мстительница

Как-то в газете я натолкнулась на небольшое письмо 22-летней девушки под очень выразительным названием: «Слушайте, мужчины! Я ненавижу вас!»

Автор письма – идеальный образец созависимой «мстительницы». Она так и писала: «Девочки и женщины! Слушайте меня, я отомщу за всех вас, обиженных этими недостойными мужчинами. Я заставлю их мучиться от любви ко мне». И ведь заставит. (Любимое слово созависимых – «заставлю».)

Но прежде она страдала рядом с собственным отцом. В письме она рассказывала, что он ударил ее за потерянную в детском саду варежку «до потери сознания», до «скорой помощи и больницы». А в 16 лет на нее поднял руку и любимый парень. Ее будущее – лик созависимости под названием «Избиваемая жена».

Другая женщина рассказывала: «Сейчас, когда мне уже 54 года и мои дети выросли, я могу более-менее спокойно и хладнокровно проанализировать свою женскую долю. С мужем мы разошлись после 18 лет совместной жизни. Я не могу пожаловаться на невнимание других мужчин. Собственно, из-за этого мы и разошлись. Много у меня было романов, но они не насыщали меня. Какой-то бес во мне нашептывал: ищи нового, покори сердце еще одного. Я праздновала свою победу над многими мужчинами».

Эта женщина была дочерью разведенных родителей, взаимоотношения с отцом после развода не поддерживались.

Будучи лишенной в детстве внимания папы, не добившись успеха в завоевании его сердца или, возможно, постаравшись от его тяжелой руки, женщина может стать мстительницей во взаимоотношениях с мужчиной.

Мстительница будет добиваться все новых и новых жертв. Она мстит за то, что сделал отец. Он отверг ее, так что теперь ни один мужчина не поступит с ней так же. Пусть они, мужчины, переживут горечь ее отвержения.

Перемена поклонников дает приятное возбуждение (опьянение?), подъем и удовлетворение мстительного чувства.

Устойчивые, длительные, удовлетворяющие обе стороны взаимоотношения – не ее сильная сторона. Мстительница найдет причину, чтобы уйти от этого мужчины к другому (см. лик созависимости «Жена-скандалистка»).

## Дочь-соперница

«Это может показаться странным, но меня в детстве мама ревновала к отцу. Я не могла остаться наедине с ним, чтобы она не разозлилась. У мамы с папой отношения были натянутые, теперь я понимаю, что она добивалась его внимания к себе, и ей всегда было мало того, что он ей давал. Она не была удовлетворена своим браком, и на мне она вымещала свое недовольство. Мама как будто выталкивала меня из дома, и я вышла замуж в 18 лет».

Супружеская жизнь этой женщины сложилась несчастливо. По ее словам, муж оказался «носителем всех пороков» – равнодушный, бесхозяйственный, любил лежать на диване и пить пиво.

Эта девочка попала в еще более тяжелое положение, чем те, кто не знал душевной близости с отцом: она была эмоционально отвергнута и отцом, и матерью, и испытывала горькие чувства по отношению к обоим родителям.

Причина неудачного брака дочери, получившей двойную дозу родительского невнимания, в том, что она вступила во взрослую жизнь с чувством своей неполноценности: «Раз меня не любили, значит, я не была достойна любви. Как я могу быть уверена, что достойна ее сейчас?»

Отчаянно желая убедиться в обратном, почувствовать себя и любимой, и желанной, она выбирает как раз того мужчину, который меньше всего может дать ей то, в чем она нуждается.

## Ожидание рыцаря

«Я вышла замуж в 22 года, тогда я очень любила своего мужа. Я говорила ему об этом, а он... Он только однажды признался мне в своих чувствах. Когда я упрекала его, что он не говорит мне о своей любви, он отмахивался, отвечал: „Один раз сказал и хватит. Если что-то изменится, я сообщу“.

А мне казалось, что мой брак ужасен. Все было как-то не так. Мне всегда хотелось от него большего. Позже я поняла, что я слишком много ждала. Всю юность я искала рыцаря, мне нужен был необыкновенный муж.

Я идеализировала его, и одно время мне даже казалось, что он спас мне жизнь, вытащив из ужаса родительского дома.

Я испортила ему жизнь своими непомерными требованиями, тем, что не терпела в нем никаких слабостей, никаких недостатков. А он был обыкновенным добропорядочным человеком. Он не был идеальным, он не был героем, он – просто человек».

Стремление обожать отца, считать его не обыкновенным человеком, а героем без слабостей и недостатков, жило в этой взрослой женщине, не претерпев никаких изменений с детства. Хорошо, что сейчас она поняла, что ее требования к мужу были завышенными, и их взаимоотношения стали намного лучше.

## Карьеристка

«Мне не везло в любви, зато я добилась высокого положения на работе. Я думала, что делаю карьеру только потому, что мне нравится моя работа. Какое значение имеют мои отношения с отцом и матерью в детстве?»

Прямое влияние системы родительской семьи на нашу взрослую жизнь может быть сильным и длительным.

В частности, женщина, сделавшая успешную карьеру, могла и не подозревать, что она своими достижениями как бы пыталась добиться того, что ей не удавалось в детстве. Возможно, своими успехами она неосознанно пыталась завоевать любовь родителей, их положительное внимание, признание и высокую оценку, но особенно она старалась ради отца.

Отец все свое внимание отдавал работе. Она хотела быть достойной его. Карьера (в хорошем смысле этого слова), достижения, которые давались ей потом и кровью, – это лишь попытка заработать тяжким трудом более высокую самооценку. И как следствие – надежду, что она может нравиться мужчинам. Где-то глубоко в ее душе сидит – нет, не мысль, а чувство, не оформленное в слова: «Вот это моему папочке понравилось бы!» Или: «Вот я и доказала, что способна на многое!»

Этой женщине еще предстоит научиться верить, что, даже не имея достижений в профессии, она может нравиться!

Зачем я пишу о том, как трудно стать счастливой в личной жизни, если женщина ребенком не испытала радости от любви, внимания (внимания, направленного только на нее!), одобрения и признания со стороны отца? Соль на раны? Прошлого ведь не воротишь, поздно, выросла.

Понимание истоков своих чувств нам не повредит. Обвинения в адрес родителей давайте отложим. Обвинения, обиды – это тактика подростков, равно как и критика, а мы – взрослые. Быть взрослым означает, что пора начать относиться к родителям с пониманием, независимо от того, живут они рядом, или далеко, или уже покинули этот свет.

Мы можем испытывать двойственные, противоречивые чувства к матери и отцу – привязанность и обиду, любовь и негодование, благодарность и возмущение. Наши обиды, тянущиеся с детства, – это неоконченные дела нашего прошлого. Быть взрослым – значит не только стойко выдерживать сложные, двойственные чувства, но и уметь похоронить прежние потери и разочарования, проводить свое прошлое. Непрошенные обиды, утраты напирают на нас сзади, создают завалы, образуют эмоциональные дебри, в которых мы застреваем. Кто будет их разбирать? Только мы сами.

## Понять – значит простить

Хотите, чтобы ваши отношения с мужем улучшились? Выберите время, найдите тихий уголок и неспешно ответьте сами себе на несколько вопросов:

- ◆ Как я оцениваю свои взаимоотношения с отцом в детстве?
- ◆ Была ли я лишена отцовской любви?
- ◆ Ищу ли я – эмоционально – отца до сих пор?
- ◆ Позволяю ли я своему отцу иметь недостатки, слабости?
- ◆ Чего я ищу во взаимоотношениях с мужчинами – постоянного внимания, признания?
- ◆ Напоминают ли мои взаимоотношения с мужем взаимоотношения отца и матери?
- ◆ Добиваюсь ли я от мужа больше того, что он мне может дать?
- ◆ По каким причинам я злюсь на мужа?
- ◆ Не играю ли я роль маленькой девочки, которой муж должен дать все, а от нее не требовать ничего?
- ◆ Соревнуюсь ли я со своим мужем, пытаюсь доказать свое превосходство над ним?

Когда я ответила себе на эти вопросы со всей честностью, на какую была способна, я поняла, что мой отец – всего лишь человек со своими слабостями и несовершенством. Он любил меня, но не умел выражать эту любовь так, как мне бы хотелось. А где же он мог научиться выражать ее, если в его семье тоже циркулировали правила ядовитой педагогики? Он – тоже дитя проблемной семьи. Система работает, вовлекая в свою орбиту многие поколения.

Почему же я хотела, чтобы у меня был необыкновенный отец без всяких недостатков? Мои ожидания были непропорциональны. Отец не любил меня так, как мне хотелось? Но он же любил меня по-своему! Он научился этому у своих родителей. Теперь моя очередь.

## Судьба в наследство<sup>1</sup>

О том, как проблемы семейной системы могут передаваться из поколения в поколение, даже если кровнородственные узы отсутствуют, свидетельствует письмо Валентины, которое я комментировала для одного популярного журнала.

«Когда развелись мои родители, мне было двадцать лет. Прошло четыре года, а рана до сих пор болит. Обрушился мой мир, и нужно строить новый, как-то жить дальше. Все думано-передумано: причины, последствия... Но что это меняет? Дорого далась мне эта мудрость – все знать, все понимать.

Моего отца вырастила бабушка. Она прошла всю войну военврачом в действующих войсках. Была в плену, в концлагере. Как раньше относились к тем, кто был в плену, известно.

У нее не было будущего. И вот она усыновила мальчика, круглого сироту. Его отец пропал под Ельней, мать умерла. Он долго побирался, затем попал в детдом, где было немногим лучше, чем на улице. Там его бабушка и присмотрела.

Они могли стать крепкой семьей, два израненных человека, но не смогли. Я их хорошо представляю вместе – озлобленный мальчик и женщина, которой война и плен закрыли пути к нормальной жизни.

Папа под ее железным руководством вырос умным, талантливым, ироничным, но слабым и нерешительным. Потом алкоголь подмыл ум, унес талант, появилось уязвленное самолюбие, мелочность какая-то... И что совсем ужасно – радость торжества над чужой слабостью. Я столько раз все это наблюдала!

Моя мать – сирота, детдомовка. После детдома жила одна, хлебнула лиха. Она говорила, что выходила замуж, чтобы избавиться от одиночества, от сиротской бездомности. Бабушка этот брак одобрила, я думаю, потому, что привыкла иметь власть над близкими, и невестка-сирота ей подходила.

Родился внук, потом мама снова забеременела. Бабушка решила, что это лишнее: нет денег, проблемы с жильем. Она велела маме сделать аборт и, наверное, впервые получила твердый отказ.

Родить мать меня родила, но сказались нервы – семь лет мы обе не вылезали из болезней. А кончилось все тем, что она целиком ушла в материнство, а отец – в пьянство. Семья держалась только мамиными усилиями. Она так хотела ее сохранить! Прощала, терпела, любила, жалела.

Родители отметили тридцать лет свадьбы – и тут „рвануло“. Отец решил уйти. У него все эти годы была другая женщина – жена его друга. Тот тяжело заболел, слег с параличом. Он был еще живой, когда отец перебрался в его дом. Я была в шоке: оказывается, и такое в этой жизни возможно!

В последнюю ночь перед тем, как отец окончательно от нас ушел, мы просидели с мамой без сна на одной кровати. Отец пьяно буянил в соседней комнате. Было очень страшно. Мама плакала и говорила, говорила и плакала.

После развода бабушку отец оставил с нами. Она его вырастила, дала образование, по-своему любила, а ее отбросили, как что-то ненужное. И все

---

<sup>1</sup> Подробнее об этом, а еще о том, как складывается взрослая жизнь детей из проблемных семей, рассказано в моей книге «У меня свой сценарий. Как сделать свою семью счастливой». М.: Никея, 2019.

это происходило не в каком-то мексиканском сериале, а в моей собственной семье, в моей жизни.

Три года мать со мной разговаривала практически об одном и том же: об отцовском предательстве, о своей загубленной жизни. Но, похоже, и в этой истории больше всех досталось мне.

Я не могу простить того, что со мной сделали родители. Мать – очень больной человек. Я привыкла в детстве просыпаться от маминых криков и стонов и оказывать ей помощь. Когда мне было четырнадцать лет, она особенно тяжело заболела. Врачи сказали, что больше пяти лет она не проживет. Мать почти ничего не могла делать руками, даже причесываться. Я решила, что эти пять лет у меня не будет никаких личных интересов, мама будет моей жизнью.

И все у нас с ней получилось. Здоровье ее поправилось. И тут – этот тяжелый развод. И опять она привычно оперлась на мое плечо.

Я думала, что я сильная, но ошиблась. Эта ноша оказалась слишком тяжелой. Мать без разбора вываливала на меня все – боль, обиды, гнев, какие-то глубоко личные подробности. Это слишком, слишком!

Обрушился мой мир. Мама всегда говорила, что нужно любить, что любовь созидает, нужно верить, а недоверие унижает и убивает любовь. Я считала, что так и есть, как она говорит. И вот выяснилось, что ничего она не построила своей любовью. Как мне с этим жить? Об этом она, наверное, не подумала.

Меня спасла работа. То, что я делала, связано с рисованием. И еще руками надо мастерить. Работа требует внимания и увлеченности. Это меня и вытащило из пропасти.

Я борюсь, теперь уже за себя. Но иногда мне кажется, что у меня нет больше сил. Нет свежести чувств. У меня нет парня – больше трех недель со мной никто не выдерживает, нет и близких друзей. Иногда мне кажется, что я старше моей матери, дальновиднее и холоднее.

Иногда я злюсь на нее за все это, но чаще мне ее жалко. Мы стали чаще ругаться, и я не могу больше бесконечно уступать и утешать. Мне сейчас очень тяжело, такая пустота внутри. Смогу ли я кого-нибудь полюбить? Любить – значит отдавать, а мне сейчас нечего отдать. Могу поделиться болью и обидой, а это добро никому не нужно».

О чем это письмо? О страдании – долгом, непрекращающемся, передающимся из поколения в поколение. Страдала бабушка – израненный войной и всей жизнью человек. Страдали отец и мать Валентины – от сиротства и одиночества. Затем Валя и мать – от долгих болезней. А каково ребенку в детстве просыпаться «от маминых стонов и криков»? Но как будто всего этого было мало – и вот еще одно горе: отец покинул семью.

Если бы мы больше знали о родословной Валентины, то наверняка нашли бы страдальцев и в более отдаленных поколениях.

Прогноз на будущее таков: если Валентина не залечит свои душевные раны, то ее дети понесут страдание дальше. Судьбы наследуются. Родительская семья – фундамент будущей жизни. Вряд ли передача страдания из поколения в поколение происходит генетическим путем. Бабушка Валентины подтверждает этот вывод. Властная, несчастливая, она заняла свое место в цепи внутрисемейных проблем, не будучи кровной родственницей.

Страдание передается скорее по психологическим законам, через атмосферу в семье, и в этом я вижу основание для оптимизма. Гены мы изменить не можем, а среду – можно попробовать.

Когда в родительской семье так много горя, как было в семье Валентины, ребенок инстинктивно ищет способ выжить, принимая на себя разные роли. Роль страдальцы тоже годится для выживания. Как это ни парадоксально, но возможно, что, когда девочкой Валя «не вылезала из болезней», именно это и помогло ей выжить. В детстве роль страдальцы (частые болезни – вариант этой роли) помогает ребенку получить любовь, внимание взрослых. Для детей из трудных семей, детей, вечно голодных на любовь близких, добиться внимания любой ценой – сверхважная задача. Внимание – это жизнь. Зброшенность – гибель.

Мир и себя в мире ребенок долго-долго узнает через любовь любящего и любимого человека. Без его внимания ребенок – никто. Беда, если он добивается внимания только болезнями и страданием.

Детские привычки, ролевые маски прилипчивы. Они могут стать нашим вторым «Я». Оглянитесь вокруг: как много зрелых людей пытаются привлечь к себе внимание страданием! Людям-страдальцам сочувствуют. Они, наверное, очень нуждаются в таком сочувствии.

Давайте посмотрим, какую цену платит человек за эти «выгоды». В зрелом возрасте несбалансированное страдание начинает давать «обратный удар». Так винтовка после выстрела бьет стрелка по плечу. Тот механизм, что помог человеку в детстве, начинает разрушать личность, мешает ее духовному росту.

Страдание может стать потребностью, и человек как бы притягивает к себе то, из-за чего можно пострадать.

Расскажу вам притчу. Однажды к индийскому мудрецу пришел юноша. «Учитель, я хочу путешествовать. Но одна часть меня хочет отправиться на запад, а другая на восток. Как мне быть?» – «Все верно, юноша, – отвечает мудрец. – В каждом человеке за обладание его сердцем дерутся две собаки. Обе собаки сильные и голодные. Какая из них одержит победу?» Юноша не знал ответа. Тогда мудрец сказал ему: «Победит та собака, которую ты будешь кормить».

Эта притча может иметь отношение к состоянию Валентины. Не знаю, как вам, Валентина, но многим людям в трудных обстоятельствах помогали такие действия.

**1.** Скрупулезно перечислите и даже запишите все хорошее, что было и есть в вас и в вашей жизни.

Я бы отнесла сюда то, что именно благодаря трудностям вы выросли достойным человеком с твердым и закаленным характером. У вас есть достижения – в работе, умении вести хозяйство, помогать другим. У вас хороший аналитический ум и способности к рисованию, об этом говорит ваше письмо. Вы – надежный и ответственный человек, я бы вас взяла на работу. На вас можно положиться. Вы способны к глубокому переживанию, глубина чувств – это ценное качество. Кто много страдал, тот многого постиг.

Продолжите начатое мною перечисление. Теперь поздравьте себя со всем хорошим, что в вас есть, и поблагодарите за это Бога.

**2.** Перестаньте жить прошлым. Живите по принципу «здесь и сейчас». У вас есть много ценного, чтобы жить настоящим, не опираясь на страдание, как на костыль.

**3.** Повышайте свою самооценку. Повторяйте без усталости, пока сами не поверите в верность этих слов: «Я во всех смыслах достойный человек».

**4.** Простите родителей. Я знаю, что это трудно. Может быть, у вас эта задача займет месяцы. У многих на это уходят годы. Прощение нужно именно вам, а не им, родителям. Принять родителей такими, какие они есть, – это условие вашего счастья. Таким образом можно прекратить передачу страдания из поколения в поколение. Вы будете последней в ряду тех, кто испытал столь тяжелые несчастья.

Искренне пожелайте родителям добра и признайте за ними право жить так, как они живут. Сделав это, вы освободите себя от власти прошлого, от душевной боли, связанной с ним. Люди, которых мы простили, больше не имеют власти над нами.

**5.** Кормите «собаку любви», а не «собаку ненависти». Когда вы освободитесь от обиды, гнева, осуждения, на то место, которое занимали эти чувства, хлынут любовь и умиротворение. «Свято место пусто не бывает». Вы сами удивитесь тому преображению, которое произойдет с вашей душой. Жизнь может перемениться кардинально.

**6.** И последнее. Если вы соберетесь выходить замуж, не делайте это так, как делала мама, чтобы «избавиться от одиночества, от сиротской бездомности». Такой брак называется реактивным (брак как реакция на страдание). К таким союзам относятся и те ситуации, когда люди хотят уйти из неприветливого родительского дома или выходят замуж назло неверному любимому. Реактивный брак обречен.

Не знаю, помогла ли я вам запустить механизм внутренней работы. Работа над собой – самая трудная задача из всех, но и самая благотворная. Происходит величайшая мобилизация внутренних ресурсов.

## Родители – архитекторы наших судеб

Время закладки фундамента будущей жизни коротко – это первые шесть лет нашей жизни, и его качество определяют события, которые происходили в семьях, в роду задолго до рождения человека. Случайности в течение жизни, конечно, имеют свое значение, но краеугольные камни характера закладываются рано и в соответствии с психологическими законами, принятыми в семье. Но не стоит думать, что мы мало что можем изменить в своей судьбе: практика показывает, что кое-что нам по силам. И это кое-что порой много значит.

Существует такое понятие – «семейный сценарий». Это повторение узловых событий в семье. Понять тайну сценария нам будет важно, поскольку любые перемены к лучшему начинаются с осознания своих проблем.

Мы уже говорили о том, как созависимость близких может поддерживать алкоголизм или наркоманию в семье. Сейчас мы увидим, как созависимые родители воспитывают своих детей. Их влияние на потомство часто приводит к появлению предрасположенности к развитию зависимости. Но вначале выполним одно упражнение.

Большинство людей в нашей культуре верят, что быть хорошими родителями – значит руководствоваться следующими пятью принципами.

1. Я обязан(а) контролировать своих детей, иными словами, заставлять их жить так, как я считаю правильным.

2. Я выше своих детей во всех отношениях: по опыту, уму и т. д.

3. Мои дети пожизненно обязаны мне за все, что я для них сделал(а).

4. Я обязан(а) быть безупречным родителем.

5. Мои дети для меня важнее, чем я сам(а).

Если вы согласны с этими утверждениями, то вы – созависимый родитель.

Созависимость, хотя и не является болезнью в строго медицинском смысле, но нуждается в лечении. Созависимые родители и сами не чувствуют себя комфортно в жизни, и не позволяют гармонично развиваться детям. Более того, созависимость родителей ставит детей в условия, которые повышают риск развития разных форм зависимости.

Ниже описаны четыре типа созависимых родителей – требовательный, критикующий, сверхопекающий, отстраненный. Каждый из них может руководствоваться либо всеми пятью принципами созависимости, либо некоторыми из них. В жизни часто бывает, что один и тот же созависимый родитель сочетает в себе черты требовательного и критикующего, а иногда сверхопекающего или отстраненного.

Что делать со своей созависимостью? Во-первых, не огорчаться и не упрекать себя в ошибках. Между прочим, самобичевание – тоже признак созависимости. Медицинская практика и житейские наблюдения убеждают меня в том, что все родители созависимы в той или иной мере. Созависимое поведение – это не постыдное поведение, а закономерная реакция на трудности, и в этой реакции нет ничего личного. Человек ведет себя так не потому, что он добровольно принял это решение, а потому, что созависимость развивается по законам психологии у людей, выросших в эмоционально репрессивных семьях. Созависимость – закономерный спутник зависимости, имеющейся у одного из членов семьи.

События нашей истории, русский менталитет с его идеей болезненного самоотречения и жертвенности, а еще войны, нищета, голодоморы, раскулачивания и репрессии, пережитые нашими предками, – все это почва для развития созависимости. Их слезы каким-то образом доходят до сердец потомков.

## Требовательный родитель

Послушаем несколько фраз из рассказа требовательной матери.

«Да, действительно, я всегда была очень требовательной матерью. Я четко знала, каким должно быть будущее моей единственной дочери. Я видела ее счастливой и преуспевающей. Я знала, как она должна быть одета. Я хотела, чтобы она читала умные книги. Я знала, какой мужчина ей необходим в браке. В общем, я смотрела на свою дочь как на продолжение себя самой и, естественно, желала ей только хорошего».

Из рассказа ее 24-летней дочери:

«У нас дома было заведено так. Все, что я чувствовала, все, о чем я думала, абсолютно ничего не значило для моих родителей. Мое мнение не имело никакого значения. Все должно было идти так, как решила мама. А папа должен молчать. Посмотрите на мою одежду. На мне и сейчас нет ни одной вещи, которую я выбрала бы сама. Все покупала мама, меня не спрашивала. Все необходимое у меня было. Однажды, мне было тогда девять лет, я увидела в магазине куклу, которая отворачивалась, если ей подносили кашу, и с удовольствием сосала бутылочку с молоком. Я обомлела от желания иметь эту куклу. Робко попросила об этом маму, но мама сказала, что это дорого. Я почувствовала себя никем, ничем, ничего не значащей для мамы. Позднее на праздник мне подарили эту куклу, но мне кажется, что это было сделано из жалости. Радости у меня не было. В какой-то мере я и сейчас чувствую себя никем, особенно в глазах мамы».

Требовательные родители ведут себя как диктаторы. В их поведении можно усмотреть главный смысл: «Я твой начальник, а ты мой подчиненный». Это девиз родителей. В доме, как заклинание, звучит: «Слушайся, слушайся, слушайся». Если всегда слушаться маму, папу, бабушку, воспитательницу, учительницу, то как же сказать «нет» тем сверстникам, которые предложат закурить, выпить? Умение говорить «нет» оттачивается в возрасте 3–4 лет, а в 13–14 заниматься этим уже поздно. Важный навык отстаивания себя, не развившийся в детстве, уже трудно выработать. Когда же начинать профилактику зависимости? Получается, что с рождения надо лелеять в человеке чувство собственной ценности, самоуважения и не подавлять его самостоятельность.

Как и все родители, требовательные отцы и матери любят своих детей, в этом я не сомневаюсь. Отчего же дети чувствуют себя нелюбимыми или недолюбленными? Дефицит родительской любви – самая частая проблема, которая обнаруживается на приеме у психиатра или психолога. Дело в том, что любящие родители не выражают свою любовь понятным образом. Этому можно и нужно учиться.

Требовательные родители не учат своих детей делать выбор. Родители сами принимают решения за детей. Это ведет к тому, что дети не имеют возможности делать свои собственные ошибки и теряют возможность извлекать из них мудрость. Знания можно добыть из книг, а мудрость добывается только из собственного опыта.

Жить с требовательными родителями – все равно что жить в тюрьме: за родителем (надзирателем) остается последнее слово. В тюремных условиях трудно убедить узников, что надзиратели любят их. Детям требовательных родителей трудно любить маму и папу.

Родители толкают детей на достижение целей, иногда невозможных, иногда требующих неоправданных затрат времени и сил. Они хотят видеть ребенка героем семьи, не считаясь с тем, может ли сын или дочь исполнить эту роль. «Мы ее пихали, куда только могли, – говорит

мать 18-летней наркоманки. – Она ходила и на музыку, и на английский, и вот, оказалась такой неблагодарной». Одно слово «пихали» говорит о том, что все в семье решалось силой.

А что, если ребенок не оправдает надежд и планов родителей? Тогда родители сочтут свою репутацию испорченной и подумают, что их дом, семья в глазах окружающих много потеряли. Дети, по их мысли, призваны поддерживать безукоризненный фасад семьи.

Какими могут быть результаты воспитания требовательных родителей? Дети вырастают либо слабыми, безвольными, подчиняемыми (сбылось-таки внушение «слушайся»). Они испытывают чувство вины и собственной малой ценности, уходят в робость и замкнутость (тип «потерянный ребенок»). Либо дети становятся отчаянными бунтовщиками. Они живут под ложной маской зрелости и несерьезным поведением себе во вред бросают вызов всем окружающим без разбора (тип «козел отпущения»). Главная цель безобразного поведения – привлечь к себе внимание, пусть даже отрицательное. Положительное внимание они привлекать к себе не хотят, ведь вот, например, старший брат ведет себя именно так – отличник, «герой семьи».

Вне родительского дома ребенок требовательных родителей может выглядеть как безвольный человек, не умеющий защитить свои интересы. Такие женщины часто практикуют угодническое поведение с мужем и детьми («Лишь бы им было хорошо, а я уж как-нибудь»).

Взрослые люди из таких семей могут неосознанно тянуться к тем, кто их обижает, отсюда повторяемость проблем в нескольких браках. Если первый муж был алкоголиком, то и второй с большой вероятностью тоже окажется большим зависимостью.

Дети требовательных родителей могут сталкиваться с самыми разнообразными трудностями, среди которых – ранняя беременность, наркотики, угрозы и попытки самоубийства, столкновения с законом, тюрьма. Они вынуждены лгать так часто, что привыкают ко лжи и теряют связь с реальностью.

Язык требовательных родителей отражает стиль воспитания. Вот фразы, часто звучащие в таких семьях. Они произносятся требовательным тоном, не терпящим никаких возражений.

«Делай это сейчас же».

«Убери свою комнату немедленно».

«Потому что я так сказала».

«Это мое правило. Вот почему».

«Быстренько убирайся отсюда и делай то, что тебе говорят».

«Прекрати!»

«Я сказала: „Делай“, значит, делай».

Этот далеко не полный перечень фраз показывает непоколебимую волю требовательных родителей и веру в свою правоту. Они всегда правы. Их способ что-то делать – лучший способ. Они культивируют свой имидж всезнающих людей.

А как обстоят дела на самом деле? Истоки диктаторского, тиранического стиля поведения родителей находятся в том, что сами они в глубине души – крайне неуверенные люди, которые многого боятся. И чтобы ощущать, что жизнь идет как надо, чтобы обеспечить себе чувство безопасности, они испытывают потребность управлять и контролировать жизнь своих детей. У таких родителей было трудное детство.

## Критикующий родитель

Когда я хочу узнать у моих собеседников, насколько критикующими были их родители, я задаю им два вопроса:

◆ Что говорила мама, когда хотела вас покритиковать?

◆ Что говорила мама, когда хотела вас подбодрить, похвалить, поддержать?

Если на первый вопрос человек отвечает тотчас и перечисляет множество нелестных определений или смущается и не может повторить слова мамы, а отвечая на второй, никак

не может вспомнить ничего приятного, – значит, он воспитывался критикующим родителем. Молчание, глубокие переживания, слезы в ответ на первый вопрос говорят о том же. В проблемных семьях соотношение порицания и похвалы может составлять не менее чем 10:1. Выровнять бы это соотношение или даже достичь показателя 1:10! Или хотя бы уравновесить 5:5.

Классический тип критикующего родителя – это требовательный родитель, а в крайней степени выраженности – требовательный экстремист. В любом поведении критикующий родитель найдет недостаток, на который можно указать, обязательно увидит, что можно покритиковать, плохо оценить. Критицизм нужен ему для того, чтобы контролировать жизнь своих сыновей и дочерей, навязывать свою волю, заставлять соглашаться с тем, что будет сказано.

Стиль критицизма может быть как явным («Ты хоть что-нибудь можешь сделать толково или у тебя руки не оттуда растут?»), так и скрытым, заключенным в двойном послании («Ты такая замечательная девочка, и умница, и красавица, но характер у тебя... Не завидую тому, кому выпадет несчастье на тебе жениться»).

Родители могут критиковать и несколько иначе. Дочь принесла из школы сочинение, расхваленное учительницей перед всем классом и оцененное на «отлично». Отец взял его в руки, долго скептически рассматривал, а затем сказал: «Нет, не может быть, чтобы это написала наша Вероника». И радость девочки тотчас улетучилась.

Иногда критикуют не сына, а его избранницу, девушку, которая ему нравится, пытаются принизить в его глазах ее достоинства и преувеличить недостатки.

За фасадом уверенных в себе родителей, твердо знающих, что нужно делать детям и вообще другим людям, скрываются недовольные собой люди, которые в детстве безуспешно стремились добиться похвалы и любви своих мам и пап, но так и остались недооцененными и недолюбленными. Они сами в детстве подвергались критике родителей и поверили в то, что им говорили.

Всю жизнь критикующие родители рвались и все еще рвутся к совершенству любой ценой (эта особенность называется «перфекционизм»), даже за счет благополучия своих детей. И тем не менее в глубине души ощущают себя неудачниками. Их критика детей – это критика и неприятие самих себя.

Их девиз: «Ты ничего не можешь сделать как следует». Возможно, подталкивая, поощряя детей к сверхдостижениям, к выполнению заданий наилучшим образом, они продолжают свою собственную погоню за сверхдостижениями, чтобы теперь-то уж их оценили и похвалили самые значимые люди, то есть их родители.

Одна 40-летняя женщина говорила: «Мне так хотелось, чтобы дочь окончила школу с медалью. Моя мама была бы довольна». Ее мамы уже нет в живых, но власть родителей над детьми продолжается и после их смерти.

Несмотря на то что родители чувствуют себя неудачниками, в жизни они являются перфекционистами. Они сами стремятся быть лучше всех и понуждают к этому детей. Перфекционизм – это вечное стремление к совершенству, за пределы возможного, стремление к тому, чего в принципе не бывает. Перфекционизм – обоюдоострое оружие. Стремясь к недостижимым, призрачным целям, родители и себя, и своих детей ставят в ситуации, где их ждет провал, неудача, поражение. Детям трудно жить с родителями-перфекционистами. И не только детям. Любому человеку рядом с перфекционистом как минимум неуютно.

Чтобы чувствовать себя более или менее хорошо, родителям нужно критиковать других. Подчеркивая недостатки детей, они могут возвышаться в своих собственных глазах. Низкая самооценка, как мы помним, – важная характеристика созависимых. Родителям нравится доказывать самим себе, что они правы, а другие ошибаются. Они могут продолжать соревноваться с детьми, желая себе победы, а им поражения. Для этого они подрывают в детях уверенность в себе. Матери и отцы как будто бы боятся быть разоблаченными, ведь на самом деле

они не такие уж совершенные, их превосходство очень хрупкое. Поэтому они и боятся, что дочь может оказаться привлекательнее матери, а сын умнее отца. Идет соперничество.

Почему родители все же не любят себя? Разве плохо быть теми, кто мы есть на самом деле? Возможно, это происходит потому, что они сами выросли в условиях негативной бомбардировки. Всю жизнь они испытывали большие трудности, ведь жить на уровне высочайших, запредельных требований и ожиданий своих собственных родителей почти невозможно, во всяком случае мучительно. Кто может жить без права на ошибку?

Теперь это ощущение жизни они передают детям – так разворачивается семейный сценарий. Дети, воспитанные критикующими родителями, стремятся к сверхдостижениям, становятся трудоголиками и ставят себя в ситуации, в которых их ждет провал. Дети твердо усвоили послание семьи и верят, что ничего не могут делать как следует. Как бы не были велики реальные достижения, выходец из критикующей семьи не будет доволен жизнью.

Дети критикующих родителей могут стать злобными, негодующими, тоже критикующими всех вокруг себя, они боятся рисковать, чтобы не попасть в ситуации проигрыша, чтобы не сделать ошибку. Они чувствуют себя ложными, ненастоящими людьми, которых вот-вот разоблачат. Что бы они ни делали, чего бы ни достигли, они будут всю жизнь слышать в своем сердце критикующий голос родителя.

Фразы, которые часто звучат в подобных семьях.

«О чем ты думала, когда это делала?»

«Я не могу поверить, что это сделала ты».

«Ты выглядишь ужасно злой (растерянной, глупой). Сейчас же прекрати!»

«Я не могу поверить, что ты снова это делала, я же тебе столько раз говорила, что так нельзя!»

«Ну, и что ты думаешь о своем поведении?»

«Ты – папуля номер два. Ты точно такая же, как он».

«Сядь прямо, перестань грызть ногти».

Напоминая детям о том, что они глупые, непривлекательные, бестолковые, некрасивые и т. п., родители подрывают и даже разрушают чувство собственной ценности и собственного достоинства. Их внешняя, показная самоуверенность сочетается с тем, что они проявляют мало эмоций по отношению к детям. Любви, сочувствия нет. Родители боятся, что эти чувства приблизят к ним детей, и тогда дети увидят их внутренний далеко не совершенный мир.

## Сверхопекающий родитель

Из рассказа 54-летней учительницы, матери 30-летнего сына:

«Своих родителей я даже плохо помню в детстве. Нет, меня не покидали, но они много работали. Когда у меня появился сын, я решила, что дам ему столько заботы, столько внимания, чтобы у него было все, чего я была лишена. И у него было все. Я даже вступалась за него в мальчишеских драках. И вот теперь у него алкоголизм. Вчера у него так дрожали руки, что я кормила его с ложечки».

Сверхопекающий родитель считает, что без его помощи дети не выживут. То обстоятельство, что они уже взрослые, как-то остается незамеченным. Правда состоит в том, что 20–30-летние мужчины в таких семьях действительно не выживут без маминой опеки или... бросят пить, употреблять героин и начнут заботиться о себе сами.

Не только лишения в детстве толкают родителей к сверхопеке детей. Некоторые сверхопекающие родители сами получили когда-то множество внимания, максимум игрушек и, как говорят, ни в чем не нуждались. Правда, они нуждались в том, чтобы научиться самостоятельно

принимать решения, развить навыки преодоления трудностей. А вот это за них делали родители.

Выходцы из таких семей считают совершенно нормальным и естественным принимать решения за сына или дочь, даже если им исполнилось 40 лет, помогать им до старости деньгами.

В классическом виде сверхопекающий родитель всем своим поведением выражает и внушает детям такой девиз: «Ты ничего не можешь сделать, во всяком случае без моей помощи».

Родитель верит, что необходимо отслеживать каждое движение ребенка, независимо от того, сколько ему лет, и обязательно управлять его жизнью вплоть до мелочей. Детям в таких семьях редко разрешают принимать самостоятельные решения.

В результате они начинают верить в свою некомпетентность в любых жизненных вопросах, боятся рисковать, неохотно делают шаги на незнакомой территории. Такие люди тратят много времени на то, чтобы избежать конфликтов. Одна из форм ухода от таких проблем – алкоголь, наркотики.

В лексиконе детей сверхопекающих родителей часто встречаются фразы «Я не могу», «Я не знаю, как это сделать» – еще до попытки прощупать и понять проблему.

Возможен другой вариант развития событий, когда дети впадают в противоположную крайность, – они безоглядно рискуют, ведут безответственную жизнь.

Сверхопекающие родители не дают детям возможности стать зрелыми, ответственными взрослыми, подобно тому, как это делают требовательные родители. Различие состоит в том, что сверхопекающий родитель достигает своей цели скорее через чувство вины в ребенке («Мы тебе дали все, а ты, неблагодарный...»), использует скрытые средства, а требовательный родитель прибегает к силе и явному давлению. И в том, и в другом случае дети вынуждены соглашаться с родителями и подчиняться.

Одна моя собеседница, жена инфантильного, безответственного мужа, рассказывала, что ее свекровь часто напоминала сыну, какие трудности она претерпела из-за его рождения. Беременность угрожала ее жизни, но она все вынесла. Поэтому теперь сын должен жертвовать собой, чтобы обеспечить ее старость. Непроходящее чувство вины перед матерью заставляет его вести себя так, как она хочет. Если же маме не удается добиться желаемого, она заболевает, и сын сдается.

Сверхопекающие матери сыновей часто воспитывают ребенка без мужа. Сын становится главным мужчиной в их жизни и главной ценностью.

Такая женщина сфокусировала на сыне все свои ресурсы: время, внимание, любовь, материальные средства. Она пожертвовала своей личной жизнью в его пользу. (Спросим себя: кто же просил ее об этом?) Я еще не встречала матерей-жертв, которые хотя бы однажды не напомнили: «Я тебе отдала все, а ты?» Жертвы корыстны.

Язык сверхопекающих родителей таит скрытый, неявный разрушительный смысл. Не сразу заметно, что их фразы ранят ребенка. Вот несколько типичных высказываний из их лексикона:

«Ты бы лучше позволил мне помочь тебе».

«О, это не твои трудности».

«Это наше с отцом дело – беспокоиться о тебе».

«И ты думаешь, что уже готов приступить к этому делу?»

«Ты бы лучше ничего не делал, не спросив предварительно меня».

«Я это сделаю для тебя» (фактически – за тебя).

«Я боюсь, что ты наживешь себе неприятности».

Подобными внушениями сверхопекающие родители убеждают своих сыновей и дочерей в том, что они (дети) не знают, как о себе позаботиться. Родители буквально отталкивают детей

от принятия решения. Но если этот механизм не применяется на практике, он не развивается, «ржавеет», разрушается.

В результате эмоциональная дистанция между родителями и детьми все больше увеличивается. Родители ведут себя так, будто они знают какие-то секреты, владеют мудростью жизни, но не сообщают их детям. На самом деле родители боятся выпустить их из-под своего контроля, а дети боятся самой жизни. Родители очень не хотят потерять свое дитя. В конце концов, это самое драгоценное, что есть в их жизни.

## Отстраненный родитель

Послушаем 34-летнюю мать, у которой есть проблемы в общении с 13-летним сыном:

«Будучи ребенком, я чувствовала себя нелюбимой, и только теперь осознаю, что боролась с ощущением своей неадекватности. Я не знала, какой я должна быть, но знала, что я какая-то не такая. Всюду я была не к месту. В юности я пыталась подавлять эти болезненные переживания. Но именно они толкали меня на то, что я бросалась из одной крайности в другую. Я то нападала на окружающих, в основном близких людей, то безвольно подчинялась матери, которая наказывала меня тем, что не разрешала выходить из дома. Я чувствовала себя одинокой, но в то же время мне было комфортно под маминым крылом.

Позже я всю свою агрессию вложила в достижение успехов и занималась своей карьерой. За профессиональными достижениями я прятала пониженную самооценку. Я защитила диссертацию, работала в хорошем коллективе и следовала неписаным правилам этики интеллигентной лаборатории. Они приучили меня к эмоциональной сдержанности. Выйдя замуж, я чувствовала себя слишком занятой, слишком усталой, чтобы выполнять обязанности по дому. Воспитание ребенка переложила на маму.

Фактически я использовала свой трудоголизм как увертку, как предлог, чтобы избежать ответственного материнства, насколько это было возможно. И, как я теперь понимаю, все мое поведение направлялось глубоко лежащей неуверенностью в моей человеческой ценности, в моем достоинстве. Мой комплекс неполноценности диктовал мне одну и ту же мысль: „Что бы я ни сделала, чего бы ни достигла, все равно этого будет мало для того, чтобы завоевать любовь моей мамы“».

В этом рассказе можно проследить истоки того родительства, которое называют отстраненным. Складывается цепочка: низкая самооценка и остро переживаемый дефицит родительской любви – трудоголизм, погоня за достижениями в ложной надежде завоевать любовь родителей – отстранение от собственного сына, неумение заботиться о нем и любить его – отработка навязчивой мысли о том, что «когда-нибудь я заработаю любовь папы и мамы, я им докажу, что я хорошая».

В классическом виде отстраненный родитель недоступен для своих детей. Он либо слишком занят, либо очень устал, либо постоянно болен. Он не занимается ребенком, за него это делают бабушки, воспитатели, репетиторы и прочие люди. Такие родители как будто боятся эмоциональной привязанности к своим детям и вообще боятся тех взаимоотношений, в которых требуется забота о других (помните, что в вышеприведенном примере женщина не заботилась не только о сыне, но и о муже, ссылаясь на усталость). Впрочем, о себе эти люди тоже не умеют заботиться.

Для отстраненных матерей и отцов любовь – трудное дело, поскольку их воспитание прошло в атмосфере нелюбви или недостаточной любви. Возможно, родители их и любили, но не

умели выразить свои чувства так, чтобы дети в них не сомневались. Поэтому отстраненный родитель прячет свои амбиции, тратит много энергии на достижения, работает до истощения и действительно устает. Он может использовать для самоустранения болезнь – мнимую или реальную, не имеет значения. Главное, что остается неизменным, – это эмоциональная дистанция с ребенком, потребности которого не удовлетворяются, что чревато тяжелыми последствиями для его личности и судьбы.

## **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.