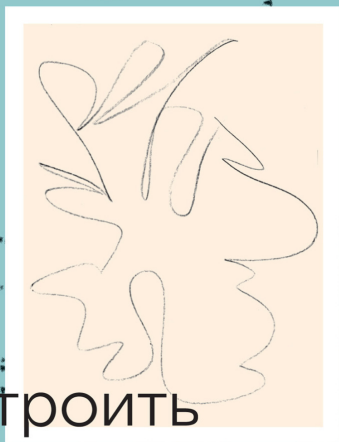


# ТАК МОЖНО



ВЫСТРОИТЬ  
ГРАНИЦЫ  
В ОТНОШЕНИЯХ  
С ТРУДНЫМИ  
РОДИТЕЛЯМИ

практикум  
по эмоциональной  
самоподдержке

ДЭВИД  
М. АЛЛЕН

Дэвид Аллен

**Так можно: выстроить  
границы в отношениях  
с трудными родителями**

Серия «Так можно»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67764293](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67764293)*

*Так можно: выстроить границы в отношениях с трудными  
родителями: БФ «Нужна помощь»; Москва; 2022  
ISBN 978-5-6046470-6-6*

### **Аннотация**

Родительская любовь и забота – то, чего ищет практически каждый человек, иногда в течение всей жизни. Что, если мы не чувствуем поддержки от самых значимых близких? Если родители критикуют нас и дают понять, что мы не оправдали их ожиданий? Требуют постоянного внимания, ведут себя как капризные дети? Такие отношения не приносят радости, не подпитывают нас, а, наоборот, высасывают энергию. Устав от взаимных упреков и манипуляций, мы можем даже избегать общения с родителями. Неужели другого выхода нет?

Это книга для всех, кто хотел бы улучшить свои отношения с родителями. Кто ищет от них поддержки и принятия или же просто мечтает о спокойном общении без

истерик и манипуляций. Кого коммуникации с родителями не подпитывают, а опустошают. Кто не готов свести эти коммуникации к минимуму, потому что испытывает потребность в родительском участии или чувствует долг перед ними.

# Содержание

Отзывы	6
Комментарий психолога	9
Предисловие	14
Введение	17
Потребность в душевном тепле и принятии	17
В начале пути	21
Ваши цели	24
Часть первая	27
Глава первая	27
Типы дисфункционального поведения	29
Привязанность и социальное научение	35
Конец ознакомительного фрагмента.	40

**Дэвид М. Аллен**  
**Так можно: выстроить**  
**границы в отношениях**  
**с трудными родителями**

Coping with Critical, Demanding, and Dysfunctional Parents:  
Powerful Strategies to Help Adult Children Maintain Boundaries  
and Stay Sane

Издано с разрешения New Harbinger Publications, Inc.

Coping with Critical, Demanding, and Dysfunctional Parents:  
Copyright © 2018 by David M. Allen and New Harbinger  
Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Перевод на русский язык, издание на русском языке,  
оформление. БФ «Нужна помощь», 2022

**Дэвид М. Аллен**

Доктор медицинских наук, почетный профессор психиатрии и бывший директор психиатрической ординатуры в Центре медицинских наук Университета Теннесси в Мемфисе

# ОТЗЫВЫ

Неблагополучные отношения в семье – одна из самых серьезных проблем и для пациентов, и для психотерапевтов. К ее решению есть много подходов, и книга Дэвида М. Аллена вносит свой важный вклад. Она написана доступно и понятно. Автор разъясняет сложные концепции на жизненных примерах и рассматривает проблему с разных точек зрения. На мой взгляд, самое удачное в книге – что читатели могут использовать ее самостоятельно. Эта книга станет пособием по самопомощи и подспорьем в клинической практике. Настоятельно рекомендую включить ее в ваш терапевтический арсенал.

*Джеймс Райх, врач, магистр общественного здравоохранения, преподаватель факультета психиатрии Калифорнийского университета в Сан-Франциско и медицинского факультета Стэнфордского университета, основатель Ассоциации исследований личностных расстройств*

Просто и внятно, на ярких примерах, Аллен демонстрирует эффективный подход к улучшению отношений между родителями и детьми (которые влияют на отношения и в других сферах жизни). Больше всего впечатляет, с каким трепетом автор описывает ценность этих отношений. Он объясняет,

как важно их налаживать и что делать, чтобы они приносили радость и удовлетворение.

*Джордж Стриккер, доктор наук, преподаватель Американской школы профессиональной психологии в Университете Аргоси, автор книги Psychotherapy Integration*

Дэвид М. Аллен дает рабочие схемы для анализа того, как критикующие родители влияют на жизнь уже взрослых детей. Он перечисляет конкретные стратегии, которые помогут освободиться от деструктивного наследия. И главное, делает это очень мягко и чутко. Его подход – целебный антидот против токсичного эмоционального климата, в котором росли эти люди.

*Сердж Прингель, консультант по психологическому здоровью, редактор подкаста Relational Implicit (ранее назывался Somatic Perspectives on Psychotherapy)*

Дэвид М. Аллен успешно справился с задачей, которая под силу лишь немногим ученым. Он написал понятную, простую и во всех смыслах практическую книгу для неспециалистов, которая действительно помогает людям из дисфункциональных семей выстроить неконфликтные, насыщенные отношения с родственниками. Аллен использует уникальный научный подход – интегративный и сбалансированный. Он поднимает важные вопросы и предлагает выполнить упражнения, чтобы понять, как устроены дисфункциональные семьи. Более того, Аллен объясняет, как избавиться от этих паттернов и реализовать потенциал, не разрывая отношений с

семьей. Горячо рекомендую!

*Андре Марки, доктор наук, доцент факультета психологического консультирования и человеческого развития в Университете Рочестера, автор нескольких книг, в том числе Integral Psychotherapy*

Книга Дэвида М. Аллена – блестящее руководство для тех, кто стремится наладить отношения с родителями. Ясно и доступно автор объясняет читателям, как родительское поведение разрушительно влияет на детей, а также дает конкретные, полезные советы: что сделать, чтобы выпутаться из паутины эмоций.

*Грегг Энрикес, доктор наук, преподаватель факультета психологии в Университете Джеймса Мэдисона, автор книги A New Unified Theory of Psychology*

# Комментарий психолога

С самого детства родители передают нам знания, накопленные поколениями: мы смотрим на мир сквозь призму их опыта, действий и слов. Часть этих знаний мы получаем пассивно: видим и слышим, как родители общаются друг с другом – договариваются или ссорятся. Другая же часть знаний больше напоминает правила – они преподносятся нам прямо и строгим голосом: «Никому не доверяй», «Будь активнее, нельзя бояться», «Не высовывайся». В силу зависимости и привязанности к родителям мы не можем выбирать то, что подходит именно нам, и вынуждены играть по их правилам.

Если в отношениях между родителями и детьми отсутствует равная коммуникация, родители переходят на крик или игнорируют ребенка, тот не получает должной поддержки своих действий и поступков, не заручается заботой и уважением, то такие отношения можно назвать дисфункциональными. Подобная модель коммуникации быстро осваивается ребенком и потом воспроизводится во взрослой жизни.

Люди с таким опытом бывают склонны к тревожности или агрессии, оказываются не способными выстраивать личные границы с окружающими. В конфликтной ситуации человек ведет себя растерянно, срывается, рвет дружеские или романтические отношения, он в целом редко оказывается довольным своей жизнью. У другого типа людей высоки риски

развития посттравматического синдрома и депрессии. Они во всех обстоятельствах стремятся услужить окружающим, чувствуют себя обязанными. Происходит отказ от витальности, от собственного авторства жизни, от желания делать ее качественной, насыщенной и счастливой. Отношения с родителями в обоих случаях могут стать еще более сложными.

Часто мы не замечаем, как воспроизводим в своей жизни паттерны поведения, усвоенные в детстве, но потерявшие свою эффективность теперь. Например, в детстве у вас была привычка при ссоре родителей прятаться в шкаф или убежать из дома. Уже будучи взрослым, вы возвращаетесь к этому паттерну – месяцами не навещаете родителей, замалчиваете проблемы, уходите от ответа в сложных разговорах. Ведь раньше эта стратегия вас защищала – значит, она сможет помочь и сейчас. Но во взрослом возрасте это уже не кажется подходящей тактикой. На такие паттерны поведения важно обращать внимание, тестировать реальность, соизмерять свое поведение с ней и находить нужные механизмы взаимодействия. В этом человеку помогают психотерапия и различные способы самоподдержки: разговоры с друзьями, самостоятельный анализ, курсы, вебинары, книги.

Конечно, никакая книга не заменит вам терапию, она скорее служит трамплином к ней. Но книга Дэвида М. Аллена – один из ориентиров самоподдержки. Особенно для человека, находящегося в начале пути выстраивания безболезненных отношений с родителями. Книга позволяет взглянуть

на отношения внутри семьи по-новому, разобраться в привычных моделях поведения, найти их причины и, что еще важнее, рискнуть изменить правила игры. Автор планомерно знакомит нас с паттернами общения, приводит примеры бесед и называет происходящее в семье своими словами: это манипуляция, а это насилие.

По ходу чтения у вас будет много возможностей познакомиться с собой, понять и назвать свои эмоции, научиться замедлять вспышки гнева, которые возникают при контакте с родителями, обращать внимание на дыхание, интонацию и выстраивать логику разговоров. Вы научитесь занимать метапозицию – позицию наблюдателя, исследователя семейных отношений, составите генограмму, высветите наиболее болезненные темы в отношениях с родителями. И в конечном итоге сможете заручиться поддержкой и уважением родителей. Автор дает нам всем надежду на то, что любые дисфункциональные отношения поддаются изменениям, если над ними работать. Пожалуй, это одна из главных идей книги.

Вероятно, для читателей, которые подверглись физическому или эмоциональному насилию со стороны родителей в детстве, книга не станет решением всех проблем. Об этом говорит и сам автор. Таким людям точно не обойтись без терапии.

Обычно к терапии человек обращается тогда, когда у него уже достаточно знаний о себе и своих проблемах. Однако люди, которые приходят в психотерапию, чаще всего скон-

центрированы на событиях, которые происходят с ними прямо сейчас. Они не осознают, что низкое качество жизни может быть связано с тем, как вели или ведут себя их родители. К примеру, расстройство пищевого поведения может быть объяснено насилием в детстве, а плохое самочувствие, утомляемость и ипохондрия – это выученная реакция на беспомощность, с которой мы сталкиваемся, когда родители ругают и критикуют нас. Так психологическое знание о себе помогает обнаружить паттерны и причины того, что нас тревожит.

За десять лет работы психологом мне стало очевидным, что отношения внутри семьи влияют на каждого. В этом плане психотерапия становится для человека безопасным пространством: здесь он может дать волю своим словам и чувствам, исследовать, как детский опыт проявляет себя во взрослой жизни, и научиться строить здоровые отношения. В советское время, например, к психотерапии обращались редко, а трудности в отношениях с родителями и вовсе были табуированной темой, но сейчас проговаривание стало общемировой тенденцией. Среди клиентов сервиса «Ясно», где я работаю, отношения с родителями – один из самых популярных запросов. Только за апрель 2022 года за помощью с такой проблемой обратились 27 % пользователей<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> «Ясно» – первый в России сервис видеоконсультаций с психотерапевтами. Он помогает выбрать специалиста онлайн и назначить встречу. Сейчас в сервисе работают 2 тысячи психологов, которые провели 600 тысяч консультаций более чем с 80 тысячами клиентов.

Разобраться в отношениях с родителями сложно. Чтобы пройти этот эмоциональный путь, требуется храбрость. Книжки, вебинары, подкасты – все это служит прекрасным подспорьем и оказывает сильный терапевтический эффект. Я рекомендую прочитать прекрасную книгу Аллена всем, кому бывает непросто с родителями, а также психотерапевтам, работающим со взрослыми из дисфункциональных семей.

*Марина Руфанова, гештальт-терапевт, психолог сервиса «Ясно»*

# Предисловие

Моя пациентка Элис много лет злилась на родителей. Самовлюбленная мать, склонный к постоянной критике отец – не детство, а мучение. К сожалению, когда она повзрослела, отношение родителей к ней не изменилось.

В зрелом возрасте Элис по-прежнему мечтала о нормальных отношениях с родителями. Отношениях, в которых можно разговаривать, делиться радостью и печалью, любить. Новая книга Дэвида М. Аллена дает надежду, что мечта Элис сбудется.

Человека отличает от животных в том числе и стремление к теплоте и душевной близости с родителями. Взрослея, собаки, кошки, медведи, лошади, птицы и львы забывают родителей, которые произвели их на свет и вырастили. Стоит им научиться выживать без присмотра взрослых, связь между родителями и потомством обрывается.

У людей все иначе. Мы высоко ценим наши отношения с семьей. Мы искренне стремимся их поддерживать, по крайней мере если чувствуем хоть каплю заботы.

Кроме того, оказывается, что забота о престарелых родителях усиливает нашу любовь к ним. Мы любим тех, кого опекаем. Поэтому, когда наши родители стареют, возобновление отношений может принести огромную радость всем, даже если раньше эти отношения приносили вам боль.

Подход доктора Дэвида М. Аллена основан на интегративной психотерапии, в эффективности которой он убежден. Аллен – лидер этого направления, в своей работе он сочетает множество различных инструментов. Это и когнитивно-поведенческие методы, которые помогают мыслить и общаться по-новому. И психодинамический анализ причин, по которым сложились определенные паттерны мышления и поведения. И анализ индивидуальных особенностей, и семейная системная терапия. Все вместе позволяет работать эффективнее и подробнее изучить поведение родителей, детей, братьев и сестер.

Многочисленные исследования показывают, что такой интегративный подход приносит клиентам максимальную пользу. Думаю, и для читателей она будет не меньше.

Доктор Аллен взялся за очень амбициозную задачу. Великолепный семейный психотерапевт, он решил объяснить свои методы работы настолько просто и понятно, чтобы читатели могли применять их самостоятельно. Я представляю себе, насколько это сложно, потому что в работе над книгой *Prescriptions Without Pills* задался той же целью. Прямо скажем, непростая задача. Однако доктор Аллен справился с ней блестяще.

Шаг за шагом он показывает, как детям и родителям примириться, снова начать общаться и вернуться на землю обетованную, где царит любовь. Уверенно и со знанием дела, как навигатор Google Maps или Waze, доктор Аллен поэтап-

но прокладывает маршрут к лучшим отношениям.

Браво, доктор Аллен, за ваш бесценный вклад в укрепление семейных связей между взрослыми людьми.

*Сьюзен Гайтлер, доктор наук, автор книги Prescriptions Without Pills: For Relief from Depression, Anger, Anxiety, and More*

# Введение

## Потребность в душевном тепле и принятии

Для многих из нас родители – главный источник всего самого замечательного, что есть в жизни. Они заботятся о нас, пока мы маленькие, дают пищу, кров и человеческое тепло. Они защищают и удерживают от поступков, которые могут нам навредить. Они всегда готовы помочь, но избегают гиперопеки. Они учат, как нам вести себя в этом мире, чтобы удовлетворить свои желания и потребности. С ними связаны неиссякаемая любовь и участие. Мы с нетерпением ждем любых поводов побыть рядом, будь то дни рождения, праздники, выпускные, повышение на работе, свадьбы и рождение наших детей. Или мы приезжаем к ним без повода, просто потому что нам нравится с ними общаться. Мы думаем о них с любовью, а когда они покидают этот мир, наше сердце сжимается от тяжелой утраты.

Если вы выбрали эту книгу, то, скорее всего, вам как раз не хватает такого тепла. Возможно, ваши родители считают, что вы все делаете неправильно. Возможно, они негативно реагируют на ваши увлечения и интересы. Возможно, вы

чувствуете, что не оправдали их ожиданий и они стыдятся вас, или вы слишком драматизируете, или сильно зависите от их мнения. Или их вечная компульсивная (навязчивая) резкая реакция на ваши решения и просьбы заставила вас думать, что вы слишком много требуете и вам надо больше о них заботиться.

Вполне вероятно, вы считаете, что родители частенько ведут себя как дети и порой в семье нет других взрослых, кроме вас. В каком-то смысле вам приходится играть роль родителя для матери или отца – или для обоих. Возможно, они жалуются вам друг на друга, будто вы можете (и даже обязаны) решить их супружеские проблемы.

Или вы считаете, что ваши родители ни капли не ценят вас, даже если любят. Их отношение можно назвать неуважительным, критикующим, требовательным, враждебным – и в целом неадекватным. Не то чтобы оно было *абьюзивным*.

(Внимание: если в вашей семье открыто применяется физическое или сексуализированное насилие в любой форме, пожалуйста, обратитесь к опытному психотерапевту. Эта книга не заменит вам работу со специалистом.)

Наверняка общение с родителями не всегда вызывает неприятные ощущения. Скорее всего, неприятными бывают определенные ситуации, места или темы общения – например, школа, карьера или личная жизнь. Нельзя сказать, что ваши родители ведут себя так постоянно. В других контекстах они вполне славные люди – друзья и коллеги ценят и

уважают их. Наверняка вам доводилось видеть, как приятно ваши родители общаются с другими людьми. И, возможно, эти люди даже говорили, что вам с такими родителями очень повезло.

Тем не менее *для вас* они остаются сложными родителями. Они *обесценивают*: игнорируют ваши чувства и мысли; говорят вам или другим, что ваши идеи глупые или сумасшедшие; утверждают, будто лучше вас знают, что вы чувствуете. Они вмешиваются в вашу жизнь, критикуют решения или диктуют, что вам надо или не надо делать. Или, наоборот, отстраняются и исчезают из вашей жизни как раз тогда, когда они особенно вам нужны.

Наверняка вы старались подстроиться под их желания и потребности, но *вас за это критиковали*. Иногда их требования и придирки кажутся непоследовательными или даже противоречивыми: что бы вы ни делали – похвалы не дождетесь. Если вы старались или до сих пор стараетесь терпеть все трудности, лишь бы ладить с родителями, то, должно быть, знаете, что это невозможно. Неприятные моменты все равно повторяются. А главное, отношения с родителями часто мешают вашей *самоактуализации* – возможности жить именно так, как вы сами считаете нужным.

Родители то и дело критикуют, предъявляют требования – в общем, проявляют *дисфункциональное поведение*. Вы же чувствуете, что вас унижают, обесценивают, подавляют, предают, и ощущаете гнев и усталость. Вполне нормально, ес-

ли вам при этом кажется, что общаться с родителями невозможно. Но тем не менее вы наверняка продолжаете мечтать об их любви и одобрении, даже если сами себе в этом не признаетесь. Вам не хочется исключать их из своей жизни, но терпеть давление, третирование и открытую враждебность тоже надоело. Вы не хотите сжигать мосты, но переживаете, что в какой-то момент придется либо избегать родителей, либо переделать себя, чтобы смириться с их плохим отношением. Повзрослев, вы наверняка удивляетесь сами себе: как вообще можно было надеяться, что однажды вы заслужите их любовь и принятие?

Должно быть, вы уже много чего перепробовали, чтобы наладить общение с родителями, но, к сожалению, так и не добились результата. Однако вы и правда можете сделать так, чтобы они перестали относиться к вам критически, требовательно. Конечно, если бы это было легко, вы бы давно все исправили и добились цели. Легко не будет. Решения, предложенные в этой книге, требуют стратегического планирования и немалого упорства. Но у вас все получится<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> От издателя. Эта серия книг оформлена как практикумы, то есть содержит вопросы и упражнения для читателя. Это не значит, что без прохождения заданий вы не почерпнете пользу. Это не значит это и того, что проходить упражнения обязательно в строгой последовательности, записывая ответы. Можно завести отдельную тетрадь, записывать в нее свои мысли, а вопросы автора использовать как наводящие. Но все же мы думаем, что наибольший эффект проявится, если выполнять упражнения последовательно.

## В начале пути

Поведение ваших родителей вызвано причинами, о которых вы не знаете, и сложилось под влиянием жизненного опыта. Они воспитывались по определенным правилам, которым приходилось подчиняться, даже если те вступали в конфликт с истинными желаниями. Надеюсь, мне удастся показать, что, понимая эти причины, можно выстроить общение с каждым родителем совершенно по-новому. Разобравшись в необъяснимом поведении родителей, вы сможете применить действенные стратегии и положить конец неприятным ситуациям, которые повторяются снова и снова. Здесь вам поможет *метакоммуникация* – общение об общении. Это умение прямо в ходе разговора обсудить, что происходит с общением: почему оно складывается именно так, почему используются те или иные слова, жесты и мимика. Такой навык полезен, чтобы говорить с родителями эффективно и плодотворно.

Вы проанализируете историю своей семьи, а также принятые в ней правила. Поймете, как они создают внутренние конфликты в сознании ваших родителей – конфликты, которые определяют поведение. Затем вы узнаете, как пробиться через железобетонную защиту и отрицание этих конфликтов, чтобы конструктивно обсудить, почему родители ведут себя определенным образом. Когда личные желания и склон-

ности ваших родителей противоречили установкам их собственных отцов и матерей, формировалась особая семейная система ценностей, в которой поощрялось дисфункциональное поведение. Нам важно понять и признать это.

В главе 5 и главе 6 я предложу более двадцати пяти стратегий на случай, если ваши родители не хотят говорить о трудностях в ваших отношениях и делают все, чтобы избежать обсуждения. Вам не придется притворяться, что вы не злитесь и не расстроены из-за их поведения (наверняка так и происходит). В то же время вы научитесь контролировать свои эмоции и не обвинять родителей в том, что они такие, какие они есть.

Вы также узнаете, что делать, если другие родственники подрывают ваши усилия. Мы выясним, как попросить каждого из родителей изменить в поведении что-то конкретное. Как указать на проблемы, обесценивание, критику, чрезмерную требовательность. Как объяснить, что их поведение разрушительно. Наконец, вы научитесь грамотно вести себя при неизбежном возвращении к дисфункциональным паттернам (то есть шаблонам поведения).

Эта книга подготовит вас к тому, чтобы конструктивно обсуждать с родителями ваши отношения. До того как приступить к метакоммуникации, вам предстоит многое узнать и спланировать. Так что дочитайте *до конца, прежде чем начинать подобный разговор* с родителями. Именно поэтому я пошагово показываю, как организовать такое общение, толь-

ко в конце девятой главы. Я хочу, чтобы сначала вы увидели всю картину и могли избежать ловушек, когда перейдете к метакоммуникации.

# Ваши цели

У эффективной метакоммуникации много общего с тем, что психологи называют навыками *ассертивности*<sup>3</sup>, то есть способности не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать свое поведение и отвечать за него. Эти навыки позволяют постоять за себя и высказать свои желания – и одновременно не принимать пассивно все, что вам «скармливают», не проявлять к другим людям агрессии и не ограничивать их права и желания. Однако зачастую ассертивность в чистом виде не подходит для общения с членами семьи, ведь они умеют мастерски ей сопротивляться. Поэтому такие навыки надо *подстроить под особенности всех, кто участвует в отношениях*. Тогда можно будет избежать защитной реакции «бей, беги, замри», а также агрессии и отстраненности.

Например, родитель дает вам непрошенные и назойливые советы. Что предложит коуч по ассертивности? Например, ответить так: «Я ценю твою заботу, но думаю, сам знаю, что делать». Если отношения в семье достаточно здоровые, большинство родителей после этого сразу же перестанут упорствовать. Но что, если человек чувствует скрытую вину за то, что не соответствует идеализированному образу

---

<sup>3</sup> Alberti, R., and Emmons, M. 2017. *Your Perfect Right*. 10th ed. San Luis Obispo, CA: Impact.

родителя, каким якобы должен быть? Тогда вполне возможно, что он будет навязчиво повторять один и тот же совет и попросту вас проигнорирует. Или скажет: «Ты никогда меня не слушаешь. После всего, что я сделал для тебя! Как тебе не стыдно?!» Или даже так: «Думаешь, ты тут умнее всех, да?»

Один важный момент: эта книга совсем не о том, как «исправить» ваших родителей. Они могут в прежней манере общаться с другими людьми, не заботиться о себе и не решать давние супружеские или рабочие проблемы. Вы не заставите их измениться. Вы не обязаны этого делать, да и не сможете, даже если очень захотите. В книге речь пойдет о том, как исправить *ваши отношения с каждым родителем*. А для этого нужно разобраться в семейных правилах и психологических конфликтах, которые незаметно разрушают связи между вами. Вы и ваши родители научитесь общаться по-новому.

Восстановив отношения, вы сможете перейти к *самоактуализации* – жить так, как считаете нужным, а не так, как велят родители. Эта задача вам по силам. Когда вы обсудите причины и проявления всего, что вас ранит, у родителей могут улучшиться и отношения с другими людьми. Но цель не в этом. Для вас главное – освободиться от повторяющихся паттернов общения и тяжелых последствий, к которым приводит нездоровое поведение и которые мешают вашему росту и развитию.

\* \* \*

В этой книге я расскажу о методах и стратегиях, за которыми стоят сорок лет клинической практики. Как психотерапевт я помогал моим пациентам справиться с тяжелым разладом в семье, находил способы исправить ситуацию и решить актуальные проблемы в отношениях с их агрессивными, капризными и упрямыми родителями. Я предлагаю вам свежий взгляд на причины проблемных отношений в вашей семье и объясняю, откуда они взялись. Надеюсь, вы сможете посмотреть на родителей с другой стороны. Уверен, что эта книга станет для вас ценным ресурсом, и очень надеюсь, что она окажется не только полезной, но и интересной.

# **Часть первая**

## **Что происходит?**

### **Глава первая**

#### **Ключи к пониманию поведения ваших родителей**

Когда вы обсуждаете болезненные моменты семейных отношений с основными значимыми для вас взрослыми, может разгореться яростный спор. В такой ситуации важно отключить «автопилот» и перейти на «ручное управление» — очень важный навык, о котором мы среди прочего поговорим в книге.

Под основными значимыми взрослыми я имею в виду кровных или приемных родителей, а также всех, кто участвовал в вашем воспитании: дедушек, бабушек, старших братьев, сестер или бывших опекунов, с которыми вы поддерживаете отношения. Для удобства я и дальше буду использовать слово «родители», но вы можете подставить сюда любых людей старшего поколения, с которыми хотели бы наладить отношения. Процесс этот нелегкий, поскольку члены семьи прекрасно знают, как вывести вас из себя, — и вы сразу воз-

вращаетесь к привычному поведению. Но выход есть, и об этом пойдет речь в первой части книги.

Чтобы изменить сложные отношения, прежде всего надо понять, как они устроены. Этим мы зложим фундамент для стратегий, которые помогут еще не решать проблемы, но хотя бы не умножать их. Для начала вы проанализируете свое общение с родителями. Затем взглянете на их поведение совершенно под другим углом – и откроете для себя много нового. Мы обсудим семейные правила, которые сложились под влиянием семейной истории и навязаны нам родителями или другими значимыми взрослыми. Эти правила могут конфликтовать с истинными желаниями членов семьи, из-за чего повторяются одни и те же проблемы в отношениях.

Возможно, некоторые идеи покажутся вам запутанными или неподходящими лично для вас. Потерпите и продолжайте читать, потому что скоро все встанет на свои места. И, надеюсь, вас посетит озарение и вы подумаете: «Неудивительно, что они ведут себя так!» Важно понять *скрытые причины* проблемного поведения ваших родителей. Именно на этих причинах основаны стратегии, направленные на продолжительные изменения. Вы сможете сдерживать гнев и раздражение (совершенно оправданные, но уводящие вас от цели) и проявлять *эмпатию* в общении с родителями. В этом случае под эмпатией я подразумеваю, что вы признаете внутренний конфликт, который мешает родителям общаться с вами нормально, но *не одобряете их поведение*.

# Типы дисфункционального поведения

Ниже вы найдете примеры критикующего, требовательно-го и дисфункционального поведения родителей. Об одних случаях мне рассказывали пациенты. Другие я лично наблюдал в своей практике, причем так поступали люди, которые в любом другом контексте вели себя совершенно нормально, у них не было никаких неврологических и психических расстройств или заболеваний мозга, таких как болезнь Альцгеймера и шизофрения. (Если у ваших родителей есть подобные нарушения, не применяйте стратегии из этой книги.)

Прочитайте список и подумайте: возможно, что-то из этого часто повторяется в вашем общении с родителями. Если же подобное происходит редко, то, скорее всего, предлагаемые стратегии вам не понадобятся, но в любом случае вы сможете лучше понять родителей. Отметьте – можно прямо в тексте ручкой или карандашом – именно те паттерны поведения, с которыми не раз сталкивались.

## *Обесценивание*

- Негативно и пессимистично смотрят на ваше будущее, склонны воспринимать все, что вы говорите, в худшем свете.
- Убеждают, что вы не в состоянии позаботиться о себе, поэтому вам нельзя жить отдельно от них.

- Жалуются и винят в своих проблемах вас или кого угодно, только не себя.
- Укоряют вас в излишней чувствительности и болезненной реакции, если вы жалуетесь на их поведение.
- Звонят по несколько раз в день, чтобы проверить, что вы живы-здоровы, хотя уже давно живете самостоятельно и можете о себе позаботиться.
- Считают все ваши достижения своей заслугой, а все, что им не нравится в вашем поведении, их «убивает».
- Избегают вас, считая отношения с вами назойливыми, скучными и ненужными, поэтому порой вы подолгу не контактируете совсем или контактируете очень скудно.

## *Постоянная критика*

- Никогда не хвалят вас за то, что вы для них делаете.
- Критикуют и постоянно комментируют ваше умение вести домашнее хозяйство, ваш вес, прическу, методы воспитания детей.
- Приезжают к вам домой и переставляют мебель, перевешивают картины.
- Изводят вас советами и претензиями: когда же ты выйдешь замуж/женишься, родишь детей, найдешь приличную работу и т. д.

## *Необоснованные требования*

- Регулярно берут у вас деньги и при этом жалуется, что вы для них ничего не делаете.
- Хотят участвовать во всех ваших мероприятиях, потому что у них якобы нет друзей и собственных увлечений.
- Приезжают в гости, когда им вздумается, иногда без предупреждения, и требуют, чтобы их обслуживали, как царских особ, ни разу не предложив помочь по дому или взять на себя часть расходов.
- Один родитель жалуется вам на другого и требует, чтобы вы решили их супружеские проблемы, а вы при этом оказываетесь между двух огней.
- Сетуют, что никто им не помогает, но либо не принимают помощь, либо критикуют все ваши действия – и даже переделывают за вами всю работу.
- Когда вы приезжаете в родной город, чтобы навестить друзей и родственников, родители требуют, чтобы вы проводили с ними все время, и не дают встречаться с другими людьми.

## *Враждебное поведение*

- Велят вам оставаться в абьюзивных отношениях или на-

стаивают, чтобы вы нашли другого партнера, потому что они лучше знают, что вам нужно.

- Портят отношения между вами и вашими братьями и сестрами, сплетничая у вас за спиной.
- Осыпают ненужными подарками и при этом жалуется, что с трудом сводят концы с концами.
- Распускают слухи или обсуждают за глаза вашего партнера с родственниками и знакомыми, из-за чего в вашей паре возникают проблемы.
- Хвалят ваших братьев и сестер, которые не могут позаботиться о себе, и игнорируют тех своих взрослых детей, которые многого достигли в жизни.
- Пытаются соблазнить вашего партнера.
- Исключают вашего партнера из семейных мероприятий без веской причины.
- Подрывают ваши методы воспитания, разрешая детям то, что вы запрещаете, – у вас за спиной, конечно.
- Делают предвзятые, чрезмерно категоричные или оскорбительные замечания при ваших друзьях.
- Отказываются приходить на выпускной или другие мероприятия одних внуков, а других, наоборот, обожают и превозносят.
- Просят вас держать в тайне от других членов семьи неприятные секреты.

## Письменное упражнение

Будет полезно подкрепить обобщенные формулировки, которые приведены выше, конкретными событиями из вашей жизни. Подумайте, в каких случаях во время общения с родителями вы чувствовали гнев, печаль, отсутствие любви к вам, критику или необоснованные попытки контролировать вас.

Запишите все примеры неприятного общения, какие вспомните. Можете даже завести отдельный дневник для таких записей, он вам еще пригодится. Затем подумайте, напоминают ли они типы поведения, перечисленные выше. Какие паттерны вы видите?



Ситуации, перечисленные выше, создают напряжение. Кажется, их нельзя избежать и они будут повторяться постоянно. К тому же родители всегда найдут способ пресечь обсуждение проблем. Все это расстраивает, но есть еще кое-что очень неприятное: вы не можете найти объяснение. Почему слова и поступки родителей такие противоречивые? Например, почему они хотят, чтобы вы поддержали семейный биз-

нес, хотя вам интересна другая работа? Почему родители из кожи вон лезут, чтобы вывести вас из себя? Ведь они прекрасно знают, как сильно вас задевают конкретные слова и действия.

Сталкиваясь с такими убийственными ситуациями, вы наверняка пытались найти в поведении родителей хоть какую-то логику. Возможно, вы решили, что они просто сумасшедшие, плохие, глупые или недалёковидные. Они ведут себя так, потому что они ненормальные, злые и слишком бес-толковые, чтобы увидеть, насколько нелепы их требования. Да они просто не в состоянии понять, сколько вреда вам причиняют. Или же вы, напротив, считаете, что родители правы и *с вами действительно что-то не так*. И вот вы вините то родителей, то себя. Понятно, что ничего другого вам не остается. Однако все эти выводы ошибочны.

Поведение, которое доводит вас до белого каления, не возникает на пустом месте. Никто не рождается критикующим, требовательным и дисфункциональным. Врожденные склонности только косвенно влияют на паттерны поведения. Неблагополучные семейные паттерны закладываются не в тот момент, когда ребенок появляется на свет. Определенные привычки *приобретаются*, когда он взаимодействует с родителями. Мы учимся у значимых взрослых – как раз это и обусловлено генетикой. Наши родители, в свою очередь, усвоили свои паттерны общения от тех, кто воспитывал их, и так далее. Дисфункциональные паттерны формируются как

минимум на протяжении трех поколений<sup>4</sup>.

## **Привязанность и социальное научение**

Человек рождается беспомощным и остается таким довольно долго. В младенческом возрасте у нас нет врожденных знаний о том, как устроен мир, и мы не можем позаботиться о себе. Такое крайне зависимое положение сохраняется длительное время – особенно если сравнить человека с другими млекопитающими. Так что все мы генетически запрограммированы на то, чтобы активно реагировать на основных значимых взрослых в нашей жизни – тех, кто нас воспитывал. Взрослые, которые несут за нас ответственность, обязаны показать нам, как устроен мир и, в частности, общество. Без этих знаний нам не прожить.

Непосредственно от родителей мы получаем очень важную информацию: какую роль мы играем в своей социальной группе и как общаться с другими членами этой группы. Людей можно назвать самыми социальными существами на планете. Сотрудничество – залог нашего выживания. Мы зависим от труда других людей, которые обеспечивают нас едой, жильем, защищают от врагов и удовлетворяют остальные наши материальные потребности – кроме тех немногих, что мы способны обеспечить сами. Можно сказать, что правила общения внутри нашей социальной группы буквально

---

<sup>4</sup> Bowen, M. 1978. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson.

отпечатываются в нашем мозге с раннего детства – даже если они диктуют то, что противоречит нашим интересам.

В примитивной части мозга, *лимбической системе*, есть клетки, которые реагируют только на конкретные лица<sup>5</sup>. Они распознают только мать или отца – и больше никого другого<sup>6</sup>. Все, что мы усваиваем в период ранней привязанности, сильно влияет на нас. Как только возникает знакомая ситуация, мы ведем себя привычно, автоматически, почти неосознанно. Эти привычки сложно подавить или изменить, даже когда мы вырастем.

Мы также учимся добиваться своего, а для этого внимательно следим, чем *мотивировано* поведение родителей, как они реагируют на нас и окружающий мир. Джон Боулби, один из сторонников теории привязанности, считает: к двум годам ребенок уже прекрасно знает, как вызвать у родителей определенную реакцию<sup>7</sup>. Конечно, мы не можем читать мысли взрослых, поэтому анализируем их поступки и слова. Причем именно по поступкам мы определяем, чего они ждут от нас.

Стремясь получить одобрение родителей, мы учимся у них, как реагировать на поведение других людей и другие

---

<sup>5</sup> Brothers, L. 1989. "A Biological Perspective on Empathy." *American Journal of Psychiatry* 146 (1): 10–19.

<sup>6</sup> Lott, D. A. 2003. "Unlearning Fear: Calcium Channel Blockers and the Process of Extinction." *Psychiatric Times* May: 9–12.

<sup>7</sup> Bowlby, J. 1988. "Developmental Psychiatry Comes of Age." *American Journal of Psychiatry* 145 (1): 1–10.

аспекты нашего окружения. И всю оставшуюся жизнь мы повторяем заученное поведение – машинально, не задумываясь, без каких-либо сознательных решений. Если бы нам пришлось размышлять обо всем, что мы делаем в течение дня, времени действовать не осталось бы! Мы практически впали бы в ступор<sup>8</sup>.

В определенной ситуации все мы способны пожертвовать личными желаниями (а иногда и жизнью) ради семьи или социального порядка. Эта склонность унаследована генетически. Вот самый очевидный пример: на войне многие оказываются готовы умереть за свою страну или народ. Также у нас есть острая потребность следовать семейным правилам и играть роль, которую нам поручили. Не делая этого, мы испытываем высокую тревожность. Это явление известно как *родственный отбор*<sup>9</sup>. Впервые такую особенность у животных отметил не кто иной, как Чарльз Дарвин. Причем мы не обязаны идти этим путем. Мы способны выбрать совсем другую жизнь, но при этом ощущать себя так, будто идем против собственной природы.

Некоторые поступки родителей кажутся нам странными, даже безумными, потому что прежние правила и роли в семье неактуальны или контрпродуктивны, ведь культура ме-

---

<sup>8</sup> Eagleman, D. 2015. *The Brain with David Eagleman*. PBS television series.

<sup>9</sup> Wilson, E. O. 1998. *Consilience: The Unity of Knowledge*. New York: Alfred A. Knopf; Sapolsky, R. 2017. *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*. New York: Penguin Press.

няется. Возможно, ваши родные не угнались за переменами и до сих пор держатся за старые правила. Это пример «культурного отставания». В наше время общество меняется невероятно быстро. Родители и дети живут почти в разных вселенных, если посмотреть, как они взаимодействуют с внешним миром в повседневной жизни, – дети со своими сверстниками в школе, а взрослые в своем социальном круге. В 1950-е годы, когда я рос, почти все мамы в моем районе были домохозяйками и сидели дома с детьми. В крайнем случае они выбирали профессию учительницы, медсестры или секретарши. Но прошло совсем немного времени – и для женщин стало нормальным работать. Возвращаясь домой из колледжа, девушки радовались карьерным возможностям, но что они слышали от матерей? Да ни один мужчина не захочет жениться на женщине, которая предпочла работу! «И откуда только такие дурацкие мысли?!» – недоумевали девушки. Ответ: в такой системе ценностей воспитывали их мам.

Вот что заставляет сомневаться большинство людей: каким потребностям следовать – семейным или своим собственным? Что важнее: традиции семьи или *самоактуализация*? За последние несколько веков приоритет в западной культуре постепенно сдвигался в сторону самоактуализации<sup>10</sup>. Людей, живущих по старым правилам, личная сво-

---

<sup>10</sup> Fromm, E. 1969. *Escape from Freedom*. New York: Avon Books. First published 1941.

бода зачастую пугает, но одновременно и притягивает.

Все эти факторы позволяют объяснить, почему паттерны поведения, усвоенные от проблемных родителей, так прочно закрепились и обладают такой силой. К тому же родители машинально реагируют на *собственные страхи*

# 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.