



АННЕ,  
которая, прежде чем стать моей бабушкой,  
была матерью моего отца

С надеждой — всем родителям, не способным увидеть,  
какие раны — сознательно или нет —  
они нанесли своим детям

И с живейшей благодарностью всем,  
кто раскрывает сердца  
предкам и потомкам своим

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	7
<b>I. ЗАЧЕМ ВОРОШИТЬ ПРОШЛОЕ?</b> . . . . .	13
1. Сложное отношение . . . . .	14
2. Неудовлетворенность в отношениях . . . . .	20
3. Интерпретации и недоразумения . . . . .	23
4. Так ли уж необходимо ворошить прошлое? . . . . .	29
<b>II. ИСТОРИЯ ЖИЗНИ, РАНЫ И ШРАМЫ</b> . . . . .	33
1. Взглянуть правде в глаза . . . . .	34
2. Превышение власти . . . . .	37
3. Объект любви . . . . .	43
4. Изнасилование . . . . .	45
5. Обиды, осуждение и принижение . . . . .	50
6. «Беспричинные» раны . . . . .	56
7. Избиения . . . . .	61
8. Запреты и указания . . . . .	66
9. Алкоголизм, психическая неустойчивость и тревожные родители . . . . .	70
10. Когда потребности игнорируются . . . . .	73
11. Секреты и недосказанности . . . . .	77
12. Соучастие 83	
13. Проекция . . . . .	90
14. Ловушки бессознательного . . . . .	92
15. Поэма . . . . .	97

<b>III. ВЗГЛЯД РОДИТЕЛЕЙ</b> . . . . .	101
1. Груз прошлого . . . . .	102
2. Быть матерью . . . . .	107
3. Чувство вины у матерей . . . . .	114
4. Есть ли у матери право не любить своего ребенка? . . . . .	119
5. Доля бессознательного . . . . .	126
6. Неудобное положение отцов . . . . .	128
<b>IV. ОТ ОБИДЫ — К СИМПТОМУ</b> . . . . .	131
1. Восстанавливающий гнев . . . . .	133
2. Если родители не слышат гнева. . . . .	142
3. «Это для твоего же блага» . . . . .	148
4. Долг благодарности . . . . .	150
5. Забывание . . . . .	154
6. Идеализация . . . . .	159
7. Затянувшееся напряжение приводит к симптому . . . . .	164
<b>V. РАБОТА ПО ИСЦЕЛЕНИЮ</b> . . . . .	167
1. Рассматривать травмы как симптомы . . . . .	168
2. От гневливости агрессивной к гневливости конструктивной. . . . .	172
3. Уйти от идеализации. . . . .	175
4. Воспоминания возвращаются . . . . .	188
5. Отказаться от долга благодарности . . . . .	191
6. Мне было больно! . . . . .	195
7. Гнев, который восстанавливает . . . . .	198
<b>VI. ПОНЯТЬ НАШЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ</b> . . . . .	201
1. «Родителей не судят, их прощают!» . . . . .	202
2. Это убьет его! / Я боюсь умереть! . . . . .	206

3. «Не хочу причинять ему боль» . . . . .	208
4. «Это было бы слишком легко» . . . . .	213
<b>VII. СТАТЬ ВЗРОСЛЫМ.</b> . . . . .	<b>215</b>
1. Зависимость . . . . .	217
2. Отвернуться от родителей . . . . .	219
3. Бросить родителей . . . . .	223
4. Принять боль. . . . .	225
5. Полюбить в себе ребенка. . . . .	230
<b>VIII. ПУТЬ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ</b> . . . . .	<b>233</b>
1. Когда? . . . . .	234
2. Освободиться от ненависти . . . . .	245
3. Если родителей уже нет на свете . . . . .	259
4. Зачем писать письмо? . . . . .	267
5. Как сформулировать? . . . . .	271
6. Запрос на удовлетворение . . . . .	280
7. Как реагируют родители . . . . .	286
8. Встреча . . . . .	298
9. Посредничество психотерапевта . . . . .	303
10. Поэма . . . . .	312
Заключение . . . . .	315

## ВВЕДЕНИЕ

«**П**одожду вас внизу». Незаметно удаляюсь и тихонько закрываю за собой дверь. Мать с дочерью стоят обнявшись. Не хочу нарушать вновь обретенную задушевность их отношений. Спускаюсь по лестнице, ведущей из моего врачебного кабинета, с чувством, что сделала свою работу. В который раз волшебство оправдало себя. Отношения, казавшиеся такими конфликтными и обреченными, превратились в нежную и конструктивную связь. Мне нравится помогать восстановлению диалога двоих, способствуя связи, основой которой служит любовь.

В психотерапии часто заходит речь о родителях. На сеансы психотерапевта их приглашают реже. Говорить о душевных ранах, нанесенных в детстве, — банальная вещь; реже ищут способ их поправить, при активном участии самих родителей. Мне уже много лет случается все чаще принимать родителей своих пациентов — и эти сеансы чрезвычайно эмоциональны.

Впервые это произошло пятнадцать лет назад. Одна женщина призналась мне в чувстве беспомощности при общении с теми, кто произвел ее на свет. «Они не слушают меня, — говорила она. — Тебе-то легко советовать мне: дескать, просто поговори с ними, — ты ведь их не знаешь. Я хочу поговорить с ними при тебе».

Я согласилась. Родители тоже отнеслись к этому благосклонно. Эта сцена была для меня одной из самых прекрасных за весь мой опыт психотерапевта. Мы условились беседовать целых два часа, чтобы времени хватило на все. Отец с матерью, нарочно для этого приехавшие из провинции, выслушали дочь... Они разговорились. И признались себе в том, чего все это время не могли сформулировать вслух. Было много слез. «Папа, мне сорок пять лет, а я впервые вижу, как ты плачешь...» Под конец первого часа они уже обнимали друг друга.

Так я и открыла благотворное воздействие «облегчающего постороннего» в семейных отношениях. Мое вмешательство сводится к минимуму. Мне достаточно высказать некоторые правила поддержки и условия совместной работы и попросить уважать их. Волшебство сотворяет не мое присутствие, а пространство, где можно говорить и слушать, не обвиняя и не осуждая.

Окрыленная первым опытом, я принялась повторять его вновь и вновь. Сколько раз я слышала: «Ты впервые говоришь мне: “Я люблю тебя...”», «Ты никогда мне такого не говорил...», «Я и представить не мог, что ты так страдаешь...». И сама каждый раз бывала взволнована. Иногда достаточно такой малости! Сколько же родителей нуждаются в разрешении и легком ободрении, чтобы осмелиться и открыть свои сердца! Когда моим клиентам удается преодолеть сопротивление и пригласить родителей, примирение тут как тут. Самые строптивые раскрываются, только бы настал подходящий момент.

Несколько неудач побудили меня сделать эту работу более утонченной. Если такая встреча случается во время лечения слишком рано, родители не слушают или не понимают. Причины этого мы проследим далее.

Всевозможные «пси» (-хологи, -ханалитики, -хотерапевты, -хиатры), мистики, священники, философы говорят о родителях, причиненных в детстве травмах и о прощении. Сколько же чернил пролито ради разговоров о прощении. Вопрос важный, и позиции тут часто противоположны. Есть сторонники необходимости безусловного прощения — по той простой причине, что речь идет о наших родителях, и гневливость в их адрес — штука «скверная». Но есть и такие (они встречаются реже), кто считает прощение невозможным и рекомендуют соблюдать дистанцию по отношению к своей семье.

Вовсе не имея предвзятой установки по теме «прощать или нет», я более чем двадцать лет наблюдала, как сотни людей отдаляются от родителей. Многие из них простили, но многие — нет. Мне показалось, что прощение не есть самоцель. Оно происходит или не происходит как заданный маршрут. В результате чего я и пришла к выводу, что это не цель. Это подарок. Прощение, дарованное слишком поспешно, дает ране рассосаться, но не исцеляет. Иногда снимает напряжение, давая иллюзию освобождения, но не избавляет от глубоко скрытого страдания. Сколько людей, заявлявших, что простили своих родителей, при этом по-прежнему испытывают бешенство (по отношению к другим или к ним же), свидетельствующее о подавленных эмоциях.

Прощение — не инструмент для исцеления от ран. Оно не так уж необходимо для освобождения от прошлого. Зато необходимо для восстановления задушевности и близости. Прощение — жест любви, исправляющий отношения. Я все больше работаю над примирением. Ибо верю в способность каждого открыться другому.

Верю в силу эмпатии, любви и слов в восстановлении поврежденных отношений.

При этом, прежде чем признаться самим себе, нужно пройти внутренний путь выздоровления, и тут есть риск еще ухудшить положение дел. Если вы еще захвачены чувствами из прошлого, встреча грозит стать конфликтной. И прежде чем написать об этом, я проведу вас по всему терапевтическому процессу. Набросав итог ваших отношений с родителями, мы пройдем этап за этапом.

Бывают раны, вызванные обстоятельствами, природой (землетрясениями, извержениями вулканов, наводнениями...), обществом (социальное неравенство, войны...), школой. Отнюдь не собираясь недооценивать ни их важность, ни значение, мы в наших личных историях людей и их страданий в этой книге о примирении с родителями займемся только травмами, которые наносили именно они — напрямую и опосредованно.

Определив оставшиеся у нас шрамы, вновь погрузимся в прошлое, чтобы воскресить уже пережитое. И потом услышим голоса родителей. Это будет полезно для понимания того, что с ними происходит. Это прояснит нашу историю, сможет придать смысл некоторым из наших интуитивных ощущений. Мы научимся толерантно относиться к двум реальностям, не подавлять или сдерживать чувства, когда выслушиваем другого. Во время такого путешествия в интимность речь не о том, чтобы замкнуться внутри бинарной оппозиции «хорошо/плохо», а о том, чтобы проникнуться пониманием сложности человеческого бытия. Какими бы ни были мотивы, побудившие наших родителей делать именно так, как они сделали, — у нас есть право почувствовать и выразить свой гнев, чтобы доставить удо-

влетворение самим себе. Гнев, обращенный против родителей, — этап, порождающий многочисленные и иногда бурные реакции. У сопротивления такого рода много истоков. Мы изучим их, чтобы преодолеть и сперва войти в контакт с самими собой, а уж потом осмелиться на встречу с нашими родителями.

Письмом или тет-а-тет? Или лучше встретиться у психолога? В любом случае необходимо подготовиться, чтобы быть понятым. Если подъем на такую гору окажется слишком крут — что ж, усилия стоят того. Не останемся безразличными, осмелимся реконструировать отношения, столь богатые смыслом.

Хочу здесь поблагодарить всех, кто доверил мне свои истории и чувства как психотерапевту или во время наших занятий и кто позволил опубликовать их письма. Иногда я соединяла чьи-то жизненные пути, чтобы сделать понятнее определенные психические механизмы, изменяла некоторые детали, соблюдая принципы профессиональной тайны. Кроме оговоренных случаев, все имена вымышлены.

Какими бы безоблачными ни были ваши нынешние отношения с родителями — чтение этой книги может породить у вас разные чувства. Если вам кажется, что вы давно уже прошли через все это. Проверьте как следует. У истоков слишком поспешного прощения часто лежит страх вступить в конфронтацию с родителями. Осторожнее — вы лишь консервируете симптомы...

Никогда не торопитесь. Вам может захотеться прибежать к вашим родителям и вывалить на них все, что у вас накопело... Возможно, вы почувствуете облегчение, но создадите ли настоящий диалог? Это был бы «переход

к действию», как выражаются психологи. Иными словами — импульсивный порыв, с целью избежать истинного осознания всего происходит в вас сейчас. Рассчитайте, сколько времени нужно для созревания. Прибежав слишком быстро, вы перескочите через полезные этапы. Подумайте еще, интерпретируйте. Записывайте ваши чувства, эмоции, мысли в особой тетрадке.

Счастливо пройдите этот путь примирения с вашими родителями. Я всегда рядом с вами!\*

---

\* Вы всегда можете задать мне вопросы по этой книге на сайте [www.filliozat.net](http://www.filliozat.net).

# I.

## ЗАЧЕМ ВОРОШИТЬ ПРОШЛОЕ?

Есть сыновья и дочери, которые каждый день звонят мамам — а есть такие, кто не звонит им никогда. Есть те, кто строит дом поближе к родительскому — а есть те, кто старается поселиться как можно дальше от них. Есть такие дети, которым трудновато принимать решения без папы, мамы, и другие — для которых уступки семейным обязательствам допустимы лишь на Рождество, свадьбы или похороны. Отношения у всех со всеми разные. И у всех отношений богатая, иногда тяжелая история. Нас связывает с родителями такое прошлое, такой груз за плечами; тут трудно соблюдать дистанцию. Как со стороны родителя, так и со стороны ребенка тут возможна любая позиция, кроме самой простой. Большинство людей готовы смириться с тем, что есть, они уверены, что изменить все равно ничего нельзя. Встречи исчерпываются известными правилами поведения, которые никому не хочется подвергать сомнению.

# 1.

## СЛОЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ

Сегодня Жаклин, как и всегда по воскресеньям, ведет мужа с детьми обедать к родителям. Разговор крутится вокруг еды, болезней тех, кого здесь нет, и погоды. Иногда беседу оживляют внезапно вспыхивающие споры о воспитании («Нынешние молодые уже не те!») или о политике («Это вина правительства»). Всем немного скучно, но никто не ставит под вопрос эту обязательную встречу в полдень выходного дня. «Они ведь мои родители!» — с интонацией фаталиста говорит Жаклин.

Дети любят своих родителей. Родители любят своих детей. В большинстве случаев так оно и есть. Можно подумать, что отношения «родители — дети» — самые близкие, самые интимные. Но так бывает редко. Как много поверхностных, характеризующихся ритуализованностью, привычкой и легкой скукой отношений! Отношения могут быть холодными и чужими, ложно задушевыми. А могут быть бурными или молчаливыми, поверхностными или наоборот. Могут — болезненными и напряженными или нейтральными и невыразительными. Редко они бывают сбалансированными, здоровыми и гармоничными. Почему? Потому, что гармония\*

---

\* Гармония — имя греческой богини, родители Арес, бог войны, конфликта (Марс в римской мифологии), и Афродита, богиня любви (Венера в римской мифологии).

предполагает столько же гнева, сколько и любви — а именно эти два чувства в нашем обществе находятся под запретом. Даже когда любовь явно есть, ее недостаточно, чтобы придать отношениям настоящую текучесть и интимность. Задушевность требует подлинности. А выказать себя настоящим, подлинным — значит осмелиться проявить себя, свое отношение, свои потребности, заявить о собственных эмоциях, разделить чьи-то чувства. Ибо в семье почти не осмеливаются разговаривать о чувствах — разве что поверхностно. Раны чаще всего скрывают глубоко в себе, печали — прячут. Плакать в присутствии других считается неуместным. Страхи недооценены. Даже выражения любви во многих семьях ограничиваются. Проявления нежности сводятся к нескольким поцелуям на ночь и утром. Если любовь не сильна, необходимость в ней удовлетворяется поверхностными проявлениями, которые мы боимся подвергать опасности.

Совместная жизнь, однако, неизбежно порождает множество конфликтных ситуаций, каждая из которых основана на естественных и специфических потребностях, иногда несовместимых. Сам по себе конфликт — явление вполне здоровое; он позволяет совершить выравнивания, нужные для того, чтобы каждый смог найти свое место в группе. Конфликты между детьми и родителями не только неизбежны — они необходимы и созидательны для живых и динамичных отношений. Однако в лоне семьи их чаще всего воспринимают негативно. Распри под сурдинку сводятся на нет, бунты детей укрощаются, жалобы недооцениваются, просьбы мало кто слышит. Хотя и есть семьи, где каждого слышат, уважают и ценят, но из-за недооценки в нашей культуре эмоционального процесса истинное умение слышать друг друга встретить можно редко. Многие родители, сами испытывающие неловкость от собственной