

Содержание

Предисловие 6

Детские обиды, или Психология жертвы 12

Сепарация, или Как взять на себя ответственность
за свою жизнь 84

Чувство долга, вина и страх, что родители умрут 98

Когда родители критикуют 118

Когда родители вмешиваются в жизнь взрослых детей 138

«Такого, как папа»: родители и либидо 162

Семейные сценарии, или Как не повторить судьбу
родителей 196

Это не характер, это — возраст! 210

Про отцов 225

Когда дети вмешиваются в жизнь пожилых родителей 244

Что делать родителям, которые «наломали дров» 254

Заключение 264

«Открытый микрофон» 267

Список иллюстраций 284





Главная цель этой книги — не оправдать ваших родителей, а объяснить, почему они себя так вели (и ведут сейчас), помочь вам избавиться от чувства обиды, стать по-настоящему взрослыми и счастливыми.

Предисловие

Ко мне на консультации, как частные, так и публичные, приходят самые разные люди с самыми разными проблемами — или, как принято говорить в психологии, запросами. Развод, самооценка, любовь, карьера, конфликты с окружающими, воспитание детей. А начнешь разговаривать — и выясняется, что **у всех этих людей крайне непростые отношения с собственными родителями.**

У одних — в целом ровные, но без особой душевной близости и теплоты. У вторых — просто ужасные, с жесткой критикой, манипуляциями и другими формами эмоционального насилия (а часто — и с физическим насилием в анамнезе). У третьих вообще никакого общения с мамой и папой нет — но даже в этом случае человек, как правило, продолжает «выяснять» с родителями отношения, хотя ему самому за 40 лет, а им — за 70, или их вообще уже нет в живых.

Помню, как-то во время публичной консультации я объяснял, что, даже если родная мать бычки о вас тушила, это не потому, что она вас не любила — возможно, у нее было психическое расстройство и так проявлялась его острая фаза. После этих слов встала женщина и призналась, что мама и правда тушила о нее сигареты. Потом выяснилось, что это еще было самым невинным, что она делала...

В общем, стоит открыть этот шлюз — и претензии в адрес родителей начинают литься рекой. Вот их далеко не полный список:

«Они меня никогда не любили — непонятно, зачем тогда вообще рожали».

«Меня воспитывала бабушка, родителей я впервые увидел(а), когда мне было 4 года (7 лет, 15, 20 — нужное подчеркнуть)».

«Меня сдали в детский дом/интернат».

«Мама так и говорила: мы тебя вообще не хотели, отец настаивал на аборте, но я его делать побоялась».

«Не помню, чтобы родители меня вообще целовали, брали на руки».

«Меня никогда не поддерживали, только отчитывали и критиковали — мол, я безмозглый, и руки не из того места растут, и ничего путного из меня не выйдет».

«Папа пил и все детство лупил меня за оценки и проступки».

«Мать с отцом постоянно сравнивали меня с чужими детьми — и всегда не в мою пользу».

«Если я маме не позвоню, она сама ни за что этого не сделает».

«Моим родителям на меня глубоко плевать, они никогда не спрашивают, как у меня дела, а когда звонят, рассказывают о своих проблемах или просят денег».

«Отец после развода потерял ко мне интерес, я его больше не видел(а). Мать так и сказала: он нас бросил, предал, нет у тебя больше отца».

И так далее, и тому подобное.

И эту ношу человек тащит на себе во взрослую жизнь. И часто не понимает, что причины своих неудач и несчастий стоит искать именно в нем — в этом самом грузе из детства.

«Не нравишься ты мне»

Когда ребенок только появляется на свет, он своих родителей не просто любит — он испытывает к ним абсолютно животную привязанность, считает себя частью матери, а мать — частью себя. Подробнее обо всем этом я буду рассказывать в одной из следующих глав. Сейчас интересно другое: а может ли быть такое, что родителям своим он не нравится прямо с рождения?

Может — и бывает. **Ребенок может не нравиться родителям чисто внешне — тем, что на них не похож.** «Не в меня пошел», «не в ту породу» — а может, наоборот, оказался точной копией мужчины, которого мать не любила и/или предпочла бы забыть. А потом, когда он чуть-чуть подрастает, вдруг оказывается, что **у него какой-то совершенно другой темперамент.** Например, родители все такие активные, стремительные, а он тихий и медлительный. Они экстраверты, а он интроверт, или наоборот. Раздражает? Еще как.

Школа, уроки и успеваемость тут, как вы понимаете, только подливают масла в огонь. По мере того как ребенок растет, выясняется, что **родительским запросам он не очень-то соответствует:** учится не лучше всех, в олимпиадах не участвует, наград не собирает, увлекается не тем, дружит не с теми. И родители начинают срываться, орать на ребенка или выражать свое недовольство иначе — игнорировать его и наказывать молчанием.

Бывает и так, что в раннем возрасте отношения между ребенком и родителями замечательные, но потом что-то идет не так. Когда и в связи с чем отношения портятся — и как это потом сказывается на уже взрослом человеке?

Возьмем такой пример: в семье растет дочка. В детстве, до ее 12–13 лет, все прекрасно: девочка прилежная, учится на отлично, маму с папой слушает. А потом наступает пубертат, а с ним и конфликты. Дочка пробует курить, начинает поздно приходить домой и забивать на учебу. И родителям резко перестает нравиться собственный ребенок — то, как он выглядит, что делает (думает о мальчиках вместо уроков, например), его друзья, одежда, увлечения и планы на будущее, а особенно — их отсутствие.

Есть и другая причина, по которой отношения портятся. Мать с отцом чувствуют, что **теряют авторитет** в глазах своих уже взрослых детей; понимают, что больше не могут все контролировать и управлять своим чадом. **И чтобы этот авторитет вернуть, начинают «включать родителя» и всячески «опускать» ребенка:** критиковать, осуждать, обесценивать, унижать. И так продолжается годами, даже когда отпрыску уже исполняется 30, 40 или даже 50 лет.

Детей такое отношение заставляет мучиться, страдать и терзаться вопросом: «За что они так со мной?»

Можно ли вообще в этом случае простить маму с папой — а главное, нужно ли? Отвечаю: можно и нужно. Вернее, даже не так: не простить, а принять ситуацию и отпустить обиды. Это вообще **главная цель данной книги — не оправдать ваших родителей, а объяснить, почему они так себя вели, и помочь вам избавиться от чувства обиды.**

Пока этого не случится, пока вы не разберетесь с этими вещами — хотя бы в собственной голове, — вы не сможете

стать по-настоящему счастливыми. **Претензии и обиды так и будут догонять вас всю жизнь, особенно в моменты невзгод.** К этому добавятся и проблемы с другими людьми: из вас то и дело будет «вылезать» все тот же обиженный ребенок. Поэтому **«вырасти» из своих родителей, перерасти их и самим стать взрослыми — вот ваша цель.**

Про то, как это сделать, мы и поговорим в этой книге. А еще о том:

- Как общаться с родителями, с которыми общаться сложно. Например, потому что они продолжают вам хамить, лезть в вашу жизнь, не считать вас за людей, делать замечания — в том числе при ваших детях.
- Что делать, если у мамы или папы деменция и/или они ведут себя неадекватно.
- Как перестать выбирать партнеров, похожих на родителей — холодных, агрессивных, недоступных и так далее.
- Как быть, если у пожилого папы или пожилой мамы наблюдаются признаки депрессии. Это, кстати, распространенная проблема, ведь с возрастом гормональный фон меняется, а психическое состояние требует к себе особого внимания. Людям с возрастом становится сложнее контролировать свои эмоции, поэтому общаться с ними бывает непросто.
- Наконец, как простить родителей за все, что они вам сделали — или чего для вас не сделали.

Сразу хочу предупредить: **о том, как «уживаться под одним потолком» взрослым детям со своими родителями, мы говорить не будем. Потому что не надо с ними уживаться.** Бывают, конечно, случаи, когда родитель

становится недееспособным, беспомощным, когда ему требуются помощь и уход, а обеспечить их сторонними силами возможности нет, — тогда понятно. Но жить вместе, потому что вы решили взять квартиру в ипотеку и хотите сэкономить на съемном жилье, хотя у вас с родителями тяжелые отношения, — извините, нет.

В общем, поехали.

Предупреждение от издательства: книга содержит личные истории о перенесенном опыте. Некоторые из них могут затронуть чувства читателей.

Детские обиды, или Психология жертвы

Когда до моих родителей наконец дошло, что меня похитили, они не медлили ни минуты и сразу же сдали внаем мою комнату.

Вуди Аллен

Начнем с главного. **Наличие обид на родителей влияет на все: на самооценку, выбор партнера, отношения с окружающими и на то, можете ли вы в жизни как-то реализоваться или нет.** То есть все истории про то, что у кого-то с мужем не ладится, а кто-то боится начальника, начинаются с отношений с отцом и матерью в очень раннем возрасте, когда психика ребенка еще только формируется. Не говоря уже о том, что в эту черную дыру под названием «обиды» уходит уйма времени и сил, которым можно было бы найти лучшее применение.

Конечно, дело не только в том, как родители с вами обращались. Во-первых, есть генетика, против которой не попрешь. Что-то вполне могло перейти вам «в наследство» от родителей, хоть вы об этом и не просили. Во-вторых, **бывают ситуации, в которых родители объективно не виноваты.** Например, вы в раннем возрасте, в год-два, попали в стационар с каким-нибудь золотистым стафилококком — и на несколько дней, а то и недель оказались оторванными от мамы с папой. И запросто могли выйти из больницы чистым невротиком,

со страхом вместо чувства безопасности. Все потому, что **раньше, когда вы орали, мама приходила и брала вас на руки, а тут никто не пришел, и вы почувствовали себя ненужными, брошенными и незащищенными.**

(Это сейчас появились палаты совместного пребывания, а раньше родителей к детям в больницу не особо пускали. А значит, шансы получить такую травму были довольно высоки.)

Так почему же важно решить ту давнюю проблему? Потому что, пока вы этого не сделаете, она будет сильно влиять на ваши отношения с окружающими в целом и с романтическими партнерами в частности. **Даже будучи взрослым, состоявшимся, успешным человеком с проседью в волосах, в отношениях с другими вы будете чувствовать себя пятилетним обиженным ребенком, с которым несправедливо обошлись. Или бунтующим подростком, который никак не может повзрослеть и поступает «назло» и «вопреки».**

Но главное, что стоит понять и запомнить: **родители не могли иначе.** Если бы они сейчас вернулись в ту травмировавшую вас ситуацию, то повели бы себя точно так же. Это сейчас с высоты собственного опыта им кажется, что они могли не уезжать в другой город, оставив вас с бабушкой, или не водить домой мужчин, или уделять вам больше внимания. Но **когда им было 20 или 30 лет, они были теми, кем были.** Почему? Да потому что такова их психика.

Может ли вам быть обидно за то, что у вас была такая семья? Конечно, может. Но **обижаться на маму с папой за то, какие они люди, бессмысленно и бесполезно.** К тому же **они так с вами поступали не нарочно.** Поверьте, никто, кроме разве что людей с садистскими наклонностями, которых среди нас не так-то много, не планирует специально издеваться над собственным ребенком, заставлять его страдать, игнорировать его потребности или требовать от него невозможного.

Глядя на младенца в колыбели, мать не планирует нанести ему психотравму в третьем классе, высмеивая за плохую оценку перед друзьями.

Что, впрочем, совершенно **не означает, что вы должны продолжать терпеть неподобающее отношение к себе** сейчас, когда вы выросли, но об этом позже.

Пара слов о жалости к себе

Несмотря на все, что я вам только что рассказал, некоторые пациенты (или, если хотите, клиенты), приходя на прием к психологу, отказываются «копаться в детстве» и «трогать» маму с папой. Согласен, путешествие в прошлое — вещь не слишком приятная, но необходимая. Там, в прошлом, надо, помимо прочего, искать корни жалости к себе.

Маленький ребенок может жалеть себя потому, что на него, например, наорали родители, бросили его, отправили жить к бабушке или вообще отдали на пятидневку. И вот он плачет, а на помощь ему никто не приходит. И если ребенку лет пять, это вполне понятно и объяснимо. Но беда в том, что **у него может сформироваться психология жертвы и жалеть он себя будет и в 5, и в 35, и в 45 лет.** И, увы, такая позиция напрочь убивает саму возможность счастья и удовольствия от жизни.

Вот представьте: у вас что-то происходит — вы влюбились, у вас родились дети, вы устроились на работу — туда, куда хотели; заработали денег, купили новую квартиру. Короче, жить бы и радоваться, но нет — жалость к себе и чувство обиды тут как тут и отравляют ваше существование. Именно так это и происходит у невротиков.

Когда здоровый человек сталкивается с тем, что потенциально могло бы его задеть или обидеть, он, согласно моему третьему правилу (даже если понятия о нем не имеет), сразу

говорит, что это ему не нравится, неприятно, причем делает это только один раз. Понимаете, да? Он не обижается и не твердит потом «обидчику»: ну я же тебя просил, ну мы же договаривались, ну ты же обещал — просто расстается с человеком, который с первого раза не понимает и не меняет своего поведения.

Но для того, чтобы так поступать, нужна здоровая психика. Невротики же никогда ничего не говорят СРАЗУ. Потому что, обозначь они свои границы в моменте, до обиды дело не дойдет, а **для невротика привычнее годами копить обиды, а потом предъявлять претензии — за все вместе.** Это своего рода кайф сродни наркотическому, и важно, чтобы обида долго «бродила», «настаивалась» — и так до самого «взрыва».

Увы, люди годами живут с психологией жертвы, нуждающейся в жалости. И их и правда жалеют: друзья приезжают к ним по первому зову, решают их проблемы, одалживают деньги; и ответственность за свою жизнь всегда можно спихнуть на кого-то другого. Казалось бы, удобно — такая вот вторичная выгода жертвы. Однако цена всего этого — то, что **такой человек не может быть счастливым.**

Так что подумайте вот о чем: действительно ли вам хочется в своем возрасте оставаться в позиции пятилетнего ребенка, которого все жалеют? Или в положении подростка, который все делает вопреки и из чувства протеста? Типа, «назло маме отморожу уши». Может, пора с этим завязывать и взрослеть — становиться уверенным в себе человеком с высокой самооценкой, который живет в свое удовольствие и умеет совершенно спокойно, а главное, мирно отстаивать свои границы?

Но для этого надо научиться избавляться от обид, чувства несправедливости и претензий — в первую очередь по отношению к родителям. И для начала — понять, почему они возникают.

Открою вам секрет: все дело в обманутых ожиданиях.