

ББК 86.37
УДК 159.923
К47

Originally published in the USA by Zondervan Publishing House, Grand Rapids, Michigan 49530 under the title *The Mom Factor* by Dr. Henry Cloud and Dr. John Townsend. Published under a license from Zondervan Publishing House.

Клауд, Генри

К47 фактор матери: Пер. с англ. Л. Сумм. /Генри Клауд, Джон Таунсенд. — 4-е изд. - М.: Триада, 2007. - 328 с, ISBN 978-5-86181-342-6

Мать оказывает огромное влияние на развитие личности человека, но с ней связано и самое большое число неблагоприятных взрослых сыновей и дочерей. Матерям и детям очень трудно бывает найти общий язык. Любя друг друга, они, тем не менее, доставляют друг другу немало неприятностей. Книга предназначена для матерей (возраст ребенка значения не имеет) и для взрослых детей, которые уже поняли, что конфликты и ссоры с матерью — не случайность. Она помогает добиться взаимопонимания и гармонии в отношениях. Книга рассказывает об истоках зависимости и созависимости, помогает вернуть себе и матери эмоциональное здоровье.

ББК 86.37

Содержание

Введение.....	5
Глава первая. Что случилось с мамой?.....	9
Глава вторая. Мать-«призрак».....	25
Глава третья. Выстроить отношения заново.....	47
Глава четвертая. Мать-«фарфоровая куколка».....	69
Глава пятая. «Учитесь властвовать собой...».....	89
Глава шестая. Властная мать.....	111
Глава седьмая. Стать самим собой.....	137
Глава восьмая. Мать-«охотница за скальпами».....	159
Глава девятая. Признать реальность.....	181
Глава десятая. Мать-«босс».....	203
Глава одиннадцатая. Стать взрослым.....	223
Глава двенадцатая. Мать-«наседка».....	245
Глава тринадцатая. Правильный способ покинуть дом.....	263
Глава четырнадцатая. Только для женщин.....	285
Глава пятнадцатая. Только для мужчин.....	303
Глава шестнадцатая. А что же теперь?.....	323

© 1996 by Henry Cloud and John Townsend
D Перевод на русский язык, оформление
МРО ЕХ «ХМ Триада», 2005

Введение

Вы раскрыли книгу «Фактор матери». Надеемся, она принесет вам пользу. Но, пока вы еще не начали читать, мы хотим рассказать вам, о чем эта книга и чего вы можете ожидать от нее.

Вы раскрыли эту книгу - значит, вас интересуют или беспокоят, или даже мучают отношения с человеком, занимающим одно из главных мест в вашей жизни, — с матерью. Место матери может занимать родная мать, свекровь, теща или даже кто-то из друзей. Бог дает нам мать, чтобы она заботилась о нас, кормила и растила. Она отчасти исполняет для нас роль Самого Бога. Мать или человек, взявший на себя ее обязанности, ответственен за то, каким вырастет ребенок. Религиозные вожди и политики, великие мыслители и художники нередко говорят о влиянии, которое мать оказала на всю их жизнь. Работа матери — самый важный, самый тяжелый и низкооплачиваемый труд.

Тем не менее для многих людей мать является также источником проблем. Их преследуют тяжелые воспоминания, которые тянутся из прошлого, или мучают нынешние непростые отношения с матерью. Однако, поскольку большинство из нас нежно любят своих матерей, нам трудно обсуждать эти отношения. Скорее всего вас тревожит один из следующих вопросов:

Как мне исправить нынешние отношения с матерью?

Как отразились на моем романе или карьере трудности, источником которых была моя мать?

Что было хорошего и что неверного в моем воспитании, как это повлияло на мое детство и продолжает влиять на мою взрослую жизнь?

Как мне преодолеть сложности в отношениях с матерью, чтобы научиться самостоятельно строить свою жизнь?

Как мне воспитывать своих детей?

Эти и многие другие вопросы вовсе не являются каким-то «предательством» по отношению к матери. Мы твердо верим, что Господь заповедал нам ценить родителей и преклоняться перед матерью: «Почитай отца твоего и мать твою» (Второзаконие 5:16) — эта тема проходит по всей Библии. Но мы также обязаны быть честными и откровенными, не уклоняться от ответственности, исцелять, прощать и печалиться, а не только чтить мать.

Вот почему мы взяли за эту книгу. Наш многолетний опыт практикующих психологов показал, насколько важным и даже критическим фактором являются отношения с матерью. Об этом было много написано с профессиональной точки зрения, однако мало кто затрагивает проблемы более общего характера, и еще меньше авторов рассматривают влияние матери с духовной точки зрения. Мы видели множество людей, которые долгое время страдали и боролись с призраками, потому что у них не было возможности понять, что было хорошего и что плохого в идущих из детства отношениях с матерью.

С другой стороны, порой мы становились свидетелями чуда. Многие наши пациенты постепенно начинали осознавать особенности своих отношений с матерью и, по мере того как лучше их понимали, обретали исцеление и любовь. Им удалось установить более осмысленные и плодотворные отношения с матерью, а благодаря этому и с другими людьми. Таким людям мы и посвящаем нашу книгу.

Структура книги «Фактор матери» проста: в шести разделах — «Мать-«призрак», «Мать-«фарфоровая куклолка», «Властная мать», «Мать-«охотница за скальпами», «Мать-«босс» и «Мать-«наседка» — рассматриваются шесть типов отклонения от правильного воспитания, начиная с недостатка любви и нежности и заканчивая неумением отпустить выросших детей в самостоятельную жизнь. Каждому типу матери посвящаются две главы — в первой главе обсуждается проблема и те потребности ребенка и матери, которые остались неудовлетворенными, а во второй предлагаются способы удовлетворения этих потребностей и восстановления нарушенных отношений. Последние главы книги рассматривают по отдельности специфические проблемы мужчин и женщин в отношениях с матерью и их собственные задачи как родителей.

Одно важное замечание: матерью мы называем либо родную мать, либо того человека, который занимает в нашей жизни место матери. Многие люди были выращены не матерью, а бабушкой, мачехой, тетей или другом семьи. В таком случае матерью является именно тот человек, который играет определяющую роль в жизни ребенка.

Мы надеемся, что никто не примет эту книгу за некое психологическое «творение», направленное против матерей. Наша цель совершенно иная — мы стремимся к примирению. Одна из главных потребностей ныне — просить и даровать прощение, чтобы исправить свою жизнь и улучшить отношения с другими людьми. Первым шагом к примирению всегда служит осознание проблемы. Вот почему мы считаем столь необходимым разобраться с различными типами матерей.

И последнее: может показаться странным, что за книгу о матери взяли не женщины, а двое мужчин и что исследование этой сугубо женской роли написано не с точки зрения

женщины. Однако мы считаем себя вполне подготовленными для этой задачи и вот почему:

- материнство и отношения с матерью давно сделались темой исследования для врачей, ученых и философов обоих полов;
- мы оба имеем профессиональную подготовку и большой практический опыт, в том числе опыт многолетней работы с пациентами как внутри лечебного заведения, так и за его стенами;
- многим мужчинам приходилось играть роль матери по отношению к своим детям, а многие женщины берут на себя роль отца;
- у нас обоих есть матери, и нынче наши отношения с ними просто превосходны!

Итак, мы полагаем, что пол не имеет никакого отношения к способности человека написать книгу о матери. Чтобы осознать, какое влияние оказывает мать на жизнь человека, на его личность, нужно гораздо больше знать не о различии полов, а о Боге, о людях и о том, как мы должны строить отношения с Богом и людьми.

Мы хотим, чтобы, читая книгу «Фактор матери», вы смогли кое-что понять о самих себе, о матери и Боге. Более того, мы надеемся, что вы почувствуете себя лучше, обретете душевное здоровье. Пусть эта книга доставит вам радость!

Что случилось с мамой?

Бет бросила трубку. Она обижена, растеряна, утомлена. Полтора часа она потратила на разговор с матерью — девяносто минут потеряны напрасно. Бет просто не могла себе этого позволить, ведь она совмещала обязанности жены, матери и деловой женщины.

Она тщетно пыталась объяснить матери, что нет никакой возможности навестить ее всей семьей во время ближайшего отпуска.

— Ты же знаешь, как нам хотелось бы повидать тебя, — уговаривала она мать, — но в этот раз мы решили посмотреть Большой каньон.

Повисло молчание... О, как это знакомо! Стоит хоть в чем-то отказать матери, и готово: она оскорбляется, замыкается в себе, голос становится холодным и отчужденным. В последнем усилии хоть что-то исправить Бет воскликнула:

— Мама, мы непременно постараемся заехать к тебе в следующий раз.

— Не стоит. Уверена, у вас опять не найдется для меня времени.

Мать положила трубку; частые гудки спровоцировали давно знакомую Бет боль в животе. Как всегда, она не сумела угодить матери. Постоянно оказывается, что она либо «недотянула», либо «перехлестнула». В чем же все-таки дело — это она такая неблагодарная, эгоистичная дочь или мать слишком многого от нее требует?

Бет очень любила мать и больше всего на свете хотела установить с ней близкие, уважительные отношения. Она хорошо помнила заповедь «Почитай отца твоего и мать твою» и думала: «Ничего не получится. Если я встану на ее сторону, я предаю семью, а если я буду поступать как лучше для семьи, получится, что я недостаточно уважаю мать». Смирившись с этим положением, Бет решила не менять планы на отпуск, однако предстоящие каникулы уже не сулили ей ни малейшего удовольствия.

ЧТО НЕ ТАК?

Подобная сцена повторяется ежедневно миллион раз во всех уголках мира. Каждое мгновение еще один взрослый человек испытывает чувства раскаяния, гнева, вины, страха и неуверенности, не понимая, как ему наладить отношения с матерью.

Большинство людей мечтают о нормальных, удовлетворяющих обе стороны отношениях с одним из главных людей в своей жизни — с матерью. Однако реальность далека от идеала. Сложности могут возникать в различных областях. Вот далеко неполный список чувств и состояний, которые испытывают люди:

- неспособность к общению с матерью;
- недостаток уважения со стороны матери к ценностям и решениям выросших детей;
- боль, причиняемая отказом матери признавать друзей и семью сына или дочери;
- недостаток свободы, невозможность отделить свою жизнь от материнской, чтобы при этом не утратить ее любовь;
- отсутствие связи с матерью и взаимное непонимание;
- неумение отказать матери или поспорить с ней;

- необходимость скрывать свое истинное «я» и изображать совершенство;
- необходимость поддерживать в матери уверенность, что она совершенство;
- вина за то, что мать не получает заботу, на которую претендует;
- разочарование и конфликты из-за отношений матери с невесткой или зятем;
- вина за то, что не удалось осуществить мечты или оправдать ожидания матери;
- огорчение из-за того, что мать не в состоянии понять боль детей;
- инфантильность в присутствии матери;
- возмущение материнским эгоцентризмом;
- готовность «убить» мать, когда она точно также обижает внуков, как прежде обижала детей;
- и, дочитав этот список до конца, ужас оттого, что он оказался таким длинным.

Это перечисление можно было бы продолжить, но главное уже ясно: наши отношения с матерью в прошлом или настоящем складываются не так, как мы хотели бы. Одни стремятся к большей близости с матерью, другие сожалеют, что мать недостаточно подготовила их к взрослой жизни и т.д.

Отношения с матерью не только определяют ваше взаимодействие с ней, но и вторгаются во все сферы жизни. От матери мы учимся близости, общению, умению соблюдать дистанцию; мать показывает нам, как справиться с неудачами, тревогами, несбывшимися ожиданиями и несоответствием идеалу, с утратой и горем; мать определяет «качество» эмоциональной составляющей личности, то есть той части человеческой души, которая отвечает за успех в любви и работе.

Итак, два фактора в значительной степени определяют наше психологическое развитие:

1. Как мать обращается с нами.
2. Как мы отвечаем на ее обращение с нами.

Дейв припарковался перед цветочным магазином и вышел из машины. Опять приходится покупать букет в знак примирения. Накануне вечер наедине с женой закончился слезами Синди. Она так хорошо все подготовила! Это был особенный вечер. Синди долго ждала Дейва, надеясь после ужина на несколько часов близости, доверительного разговора. Но когда она спросила мужа, что он думает об их браке и жизни в целом, Дейв замкнулся в себе. Как всегда, он не сумел подобрать нужные слова и преодолеть эмоциональную холодность между собой и женой.

«Наверное, я просто ее недостоин. Муж должен любить жену. Почему же мне не хочется столь близких отношений, о которых она мечтает? Что со мной? — думает Дейв, расплачиваясь за букет. — Неужели я не могу дать ей ничего, кроме цветов?»

На первый взгляд может показаться, что сложности Дейва возникают лишь в отношениях с женой и никак не связаны с его отношениями с матерью. Однако в действительности все эмоциональное «устройство», в полном соответствии с Божьим замыслом, мы получаем от родителей. Общение с матерью убедило Дейва в нежелательности и даже опасности излишней близости. Стоило ему удариться или испугаться, мать начинала так суетиться, так причитать над ним, что он уже не знал, как от нее избавиться. В результате всякий раз, когда жена пыталась сблизиться с ним, Дейв уходил в глухую оборону, сопротивляясь чувствам, которые он воспринимал как угрозу. Но он постоянно оказывался в проигрыше, поскольку, с одной стороны, не хотел отдаляться от жены, а с другой, не был готов к близости с ней. Любой их разговор с точки зрения жены оказывался неудовлетворительным. Пока Дейву не удавалось справиться со страхом пе-

ред эмоциональной близостью, это происходило вновь и вновь.

На примере Дейва мы хотели показать одну из основных проблем, затронутых в этой книге, а именно: то, чему мы научились в отношениях с матерью, оказывает влияние на все сферы нашей взрослой жизни.

ЕСТЬ ЛИ У НАС ВЫХОД?

Божий замысел, согласно которому человек учится у матери строить отношения с людьми, может обернуться катастрофой во взрослой жизни. Но для таких случаев существует Божий замысел исцеления, который может принести необходимую перемену и духовный рост.

В молодости Марк заметил в отношениях с девушками ту же проблему, что наблюдалась в семейной жизни Дейва. Он не мог поддерживать длительные отношения. Стоило ему по-настоящему сблизиться с девушкой и подумать о браке, как он уже спешил положить конец роману, заявляя, что очередная избранница оказалась слишком требовательной, или слишком степенной, или недостаточно серьезной, или еще какой-нибудь. Многие годы Марк старался убедить себя, что ему просто еще не встретилась та «единственная», пока однажды друг не намекнул ему, что истинная проблема заключается в самом Марке. По совету друга Марк начал посещать группу поддержки, где рассматривались проблемы близости и доверия. Сперва ему пришлось нелегко, потому что именно этих качеств ему больше всего не доставало, однако постепенно, открываясь настойчивому призыву других членов группы, Марк стал меняться. Товарищи по группе показали ему, что он сам несет ответственность за свои недостатки и страхи, и в то же время они дали ему то, что отсутствовало в его отношениях с матерью. В результате Марк обнаружил, что его уже меньше пугает близость. Напротив, он начал

стремиться к ней, а его длинный список требований к возможной спутнице жизни сделался гораздо реалистичнее.

На пути духовного роста Марк понял, что встретил свою настоящую любовь. Но в действительности это Марк стал «настоящим», позволив друзьям завязать с ним отношения, в которых он нуждался, и тем самым научившись отношениям, которых у него не было в детстве. Если в материнском воспитании есть какие-то изъяны, Бог пошлет нам других людей, которые их устранят. Бог может исцелить опыт детства, либо дополнив и развив благо, доставшееся человеку от матери, либо ответив на те насущные потребности, которые мать не умела удовлетворить.

ДВЕ ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ

Многие люди заблуждаются, считая, будто во всем виновата их мать. Современная популярная психология нередко поощряет следующие методы:

- винить родителей во всех проблемах пациентов;
- сосредоточиваться исключительно на «болезненном прошлом», всячески перебирать и пережевывать его в поисках «исцеляющего катарсиса»;
- рассматривать пациента как жертву, соглашаясь с тем, что его мать (да и все остальные) обращались с ним несправедливо;
- прощать недостатки поведения и характера, неумение любить, сваливая вину за все это на мать;
- поощрять пациента думать о прошлом гораздо больше, чем о настоящем;
- устраивать «разборки» с матерью, полагая, что, примирившись с ней или заставив ее признать свои «недостатки», пациент наконец заполнит пустоту в душе.

Эти методы предусматривают, что прежние отношения с матерью важнее настоящих. Предлагаая в качестве лечения возложить вину на родителей, изменить родителей или пересмотреть события прошлого, такие психологи забывают, что для подлинного исцеления необходимы изменения в характере самого пациента.

Мы тоже считаем, что для духовного роста необходимо разобраться в отношениях с матерью, однако этого недостаточно. Нужно оценить то, чему эти отношения нас научили.

Двумя основными темами этой книги и являются отношения с матерью и наша реакция на них. Давайте рассмотрим обе стороны этой проблемы.

МАТЬ

Когда мы говорим, что надо «разобраться в прошлом», мы не имеем в виду, что следует вернуться в это прошлое. Мы не в состоянии возвратиться в 1950-й, в 1960-й, 2000-й год и даже во вчерашний день. Разобраться в отношениях с матерью возможно потому, что — хотим мы того или нет — она сопутствует нам в каждый момент нашей сегодняшней жизни.

Каждый день мы сталкиваемся с двумя группами проблем, порожденных неправильными отношениями с матерью. Первый ряд проблем связан с чувствами, которые мы испытываем к матери, с нанесенными ею обидами и неудовлетворенными ею потребностями. Второй ряд — это схемы и динамика отношений с матерью, которым мы научились в детстве от нее же. Первая группа проблем определяет наше ощущение прошлого, вторая задает поведенческие схемы, заложенные в прошлом, но воспроизводящиеся в настоящем.

Нелегкое наследство

Рассмотрим первую проблему — наши чувства к матери.

Джим и Дебби готовятся к отъезду: Дебби пакует чемоданы, Джим возится с машиной. И вдруг Дебби внезапно вспоминает, что в ее машине пора поменять масло. Она заходит в гараж и спрашивает, сменил ли Джим масло, надеясь, что он вспомнил сам и с утра сделал это.

— Отстань от меня! — кричит Джим в ответ. — Ты что, за идиота меня считаешь? Разумеется, я сменил масло. Я же тебе сказал, что займусь машиной, но ты ведь мне ни капельки не доверяешь, что тебе ни говори! — Джим смотрит на жену с яростью и презрением, у нее от этого взгляда даже мурашки бегут по спине. Дебби понятия не имеет, как себя вести, когда Джим начинает орать. Она убегает в свою комнату и раздражается слезами.

Дебби задала совершенно невинный вопрос, но Джим отреагировал на него так, будто его сочли дураком, и он готов обороняться от Дебби и сам нападает на нее.

В чем причина? Мать Джима обращалась с ним совсем не так, как Дебби. Решительная, склонная все держать в своих руках женщина не допускала и мысли, что Джим способен сам справиться со своими обязанностями, и не верила, когда он говорил, что уже все сделал. Все детство Джим старался угодить ей, в то же время злясь на нее.

В первую очередь Джим полюбил Дебби за то, что она совсем другая. Сознательно он не сравнивал ее с матерью, но в Дебби его привлекала теплота и готовность уступить. С первой же встречи он выбрал ее, признав в ней воплощение всех своих грез.

Время шло, отношения становились все более близкими — и тут начались проблемы. Джим уже не был так мягок и нежен с Дебби, в нем нарастало сопротивление, прорывавшееся вспышками гнева. Одну из них мы описали выше.

А ведь Дебби ничуть не изменилась. Это была все та же ласковая, вовсе не склонная командовать женщина, которую Джим любил.

Что же произошло? По мере того как привязанность Джима к жене углублялась, сложности, связанные с матерью вновь всплыли на поверхность и исказили его отношения с Дебби. Гнев против матери, возмущение тем, что им командуют, контролируют его, выказывают ему недоверие, — все это было теперь перенесено на Дебби. Для Джима Дебби сделалась таким же противником, как прежде мать. Он перестал воспринимать Дебби такой, какой она была на самом деле, подменяя отношения с ней своими отношениями с матерью. Он подставлял на место Дебби свою мать.

Это явление психологи называют переносом. Мы склонны переносить на свои сегодняшние отношения с людьми те чувства, которые на самом деле принадлежат нашему прошлому. Обжегшись на молоке, дуем на воду. Если кто-то нас обидит, а мы не сумеем разобраться с обидой и преодолеть ее, это отразится на отношениях, которые мы будем строить в дальнейшем. На взрослых отношениях скажется прежнее, приносившее боль, взаимодействие с матерью. Если отношения с матерью не сложились, нам необходимо разобраться в них во имя будущего.

Эту работу Библия называет прощением. Прощение подразумевает честный и искренний разбор проблем, возникающих в отношениях, мужество встретиться с ними лицом к лицу, готовность преодолеть их и смириться с потерями. Так мы освобождаемся от прошлого: определяем, что было неправильно, всматриваемся в эти неблагоприятия, еще раз переживаем те давние чувства и, наконец, расстаемся с ними. Наша цель — «покончить с фактором матери» и увидеть окружающих нас людей в истинном свете.

Схемы отношений

Второй ряд проблем, связанных с матерью, затрагивает те схемы и динамику отношений, которые мы получили во взаимодействии с ней. Вспомним эпизод с Дейвом. От мате-

ри он научился определенному типу отношений, который теперь переносит и на собственную семейную жизнь. Эти схемы отношений (их развитие и изменение называют «динамикой») представляют собой нечто вроде карты, отпечатавшейся у нас в мозгу. Ими мы руководствуемся в отношениях различного рода. Карта близких отношений у Дейва выглядит следующим образом: как только ему предлагается доверительный разговор, он пугается волны всепоглощающих чувств, которая накрывает его с головой. Ему кажется, что жена (как прежде мать) покушается на его личное пространство, и он спешит уйти в себя.

Дейв воспроизводит хорошо знакомую ему схему отношений, и, пока он ее не изменит, он «ходит по путям отцов своих». Библия учит нас, что нам суждено повторять неблагоприятные схемы поведения, пока мы ими не овладеем и их не проработаем (см. Марка 7:8-9). Дейву нужно внимательно разобраться в схеме отношений, которую он унаследовал от матери, чтобы отказаться от нее и начать строить более здоровые отношения с женой.

Нам всем необходимо понять, какие схемы были заложены в отношения с матерью. Нежелание близости, привычка угождать, подавление (доминирование), пассивность, агрессивность, избыточный контроль, недоверие или что-то иное... Все это оплетает наш мозг, словно колючая проволока. Человек задуман как существо, воспринимающее и воспроизводящее родительские схемы. В этом и состоит воспитание детей: они усваивают образ жизни родителей и на его основании строят свою жизнь.

Вот почему мы обречены воспроизводить усвоенные нами ложные образцы отношений и поведения до тех пор, пока не осознаем их и не сумеем изменить. В этом смысле отношения с матерью не только нуждаются в прощении. Нам надо еще понять их динамику и «устройство» и преобразить в нечто более приемлемое.

БЫТЬ МАТЕРЬЮ

Джордан — заботливая мать двоих детей и очень любит своих малышей. Но они ужасно неорганизованные — дети ведь часто такими бывают: разбрасывают повсюду игрушки, устраивают жуткий беспорядок. При виде этого Джордан все **больше** раздражается, а потом кричит: «Уберите игрушки! Немедленно!». Дети боятся этих взрывов гнева, у них уже обнаруживаются признаки повышенной тревожности. Когда **Джордан** кричит на них или резко отчитывает, она сама считает себя «ужасной матерью» и терзается угрызениями совести.

Джордан обратилась за советом к надежному другу, **Сьюзен**. Впервые в жизни она решилась откровенно признаться в своих недостатках. Сьюзен отнеслась с сочувствием и пониманием, и тогда Джордан смогла обнаружить в себе и **другие** отклонения от идеала.

Постепенно Джордан начала замечать существенное **различие** между Сьюзен и другими своими знакомыми. Все остальные хвалились, как замечательно они живут, какие **успехи** делают их дети, как сами они выросли духовно. Нет **ничего** дурного в том, чтобы поделиться своими успехами, но **эти** женщины никогда не делились неудачами, а Сьюзен была готова слушать не только о том, что у Джордан хорошего, но и о **ее** бедах.

Джордан стала меняться. Она делилась со Сьюзен всем: и дурным, и хорошим, и на душе у нее становилось все спокойнее. Ее уже не тревожили отклонения от идеала, и к своим **детям** она тоже стала относиться терпимее. Она поняла, что существует совершенно иной способ принимать близких **вместе** с их недостатками. Отношения Джордан со Сьюзен повлияли на ее поведение как матери.

Что же произошло? Джордан удалось вжиться в роль **матери**. Сьюзен заложила в ней сочувствие и терпимость — те основные качества материнства, которых не хватало соб-

ственной матери Джордан. Чтобы жить в мире с самими собой, нам прежде всего необходимо найти человека, с которым мы могли бы быть самими собой; нам требуется понимание и принятие, чтобы стать самими собой. Хорошая мать осуществляет именно эту задачу: выслушивает, не оставляет без внимания отрицательные черты характера ребенка, помогает ребенку справиться с ними. В этом смысле она терпима к его недостаткам. Ребенок впитывает ее покой и терпимость, и сам в свою очередь готов принять отклонение от идеала. Мать, принимающая ребенка целиком, помогает ему сделаться цельным.

Но многим людям не выпадает на долю такое сочувствие и понимание матери. Их недостатки вызывают у родителей такое же раздражение, какое первоначально вызывали у Джордан ее дети. Она сама была так воспитана и только так умела обращаться со своими детьми. Мать не выражала в нужной мере сочувствие и понимание, и у Джордан не было достаточного внутреннего запаса этих качеств, чтобы применить их на благо себе и своим детям.

Согласно Божьему замыслу, процесс взросления невозможен без определенных условий, за которые отвечает «достаточно хорошая мать». Наша задача — показать вам: если вы не получили от матери все, что было вам необходимо, то единственный способ наладить жизнь — найти человека, который возместит недостающее. Именно это Сьюзен сделала для Джордан: дала ей то, чего не дала мать. Для этого и существуют друзья. Именно это мы и подразумеваем под словами «компенсация матери».

Нужно не только проработать отношения с неким реальным персонажем нашего прошлого, но и получить от других то, чего не дала — или не додала — мать.

Основную часть книги мы посвятим главным аспектам отношений с матерью и к матери, чтобы читателям стало ясно, почему та или иная область отношений или поведения оказывается неудовлетворительной и что необходимо для

исправления положения. Как Джордан, обнаружившая, что ей не хватает сочувствия и понимания, и получившая компенсацию этой стороны материнских отношений от Сьюзен, вы тоже сумеете понять, чего именно вам недостает.

ЧЕМ ОБЕРНУТСЯ ОТНОШЕНИЯ С МАТЕРЬЮ

Как вы помните, раньше в качестве двух основных факторов, определяющих нашу личность, мы назвали, во-первых, отношение, которое мы испытываем со стороны матери и других людей, занимающих центральное место в нашей жизни, а во-вторых, наш внутренний ответ на это отношение.

Если мы испытывали на себе негативное отношение со стороны матери, мы можем на всю жизнь проникнуться недоверием к людям, будем прятать от них свои слабости и потребности, станем агрессивными и напористыми; чтобы противостоять давлению, сами попытаемся давить на людей и т.д. Какие-то изъяны в отношении матери к ребенку вызывают защитную реакцию, которая, как мы убедились на примере Джима, в свою очередь мешает нам получить то, в чем мы нуждаемся. Так образуется порочный круг.

Джордан в отношениях с матерью не хватало сочувствия и терпимости; и в результате у нее выработалась схема, препятствовавшая ей в дальнейшем принимать сочувствие, которое предлагали другие люди. Ведь и до Сьюзен нашлись бы друзья, готовые выслушать Джордан и принять ее такой, какая она есть, но она, поглощенная своими усилиями достичь совершенства, не замечала предоставлявшиеся ей возможности компенсировать недостающий ей опыт.

Этот отказ Джордан от компенсации матери противоречит библейскому призыву «принять свет». Мы со всех сторон окружены светом — это честность, открытость, доверие, ответственность, принятие, прощение. Мы должны лишь раскрыться навстречу ему-

ИСХОДНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ

Приступая к основному анализу, мы будем исходить из трех предпосылок.

Во-первых, мы убеждены, что не существует пары «хороший ребенок и плохая мать». Некоторые врачи и психиатры поощряют «вытеснение родителей», возлагая вину за все негативные качества и поступки пациента на одного из родителей или на обоих. Разумеется, некоторые матери совершенно не справляются со своей ролью, другие не могут соответствовать всем требованиям, третьи в целом справляются неплохо, но все же что-то упускают из виду или оставляют недоделанным. Но ведь и детям часто свойственна защитная и/или не соответствующая обстоятельствам реакция, и, уже считая себя взрослыми, они продолжают воспроизводить неверные схемы поведения. Следовательно, выросшим детям необходимо принять значительную часть ответственности на свои плечи.

По мере того, как человек начинает осознавать изъяны полученного им воспитания, его обязанность заключается в том, чтобы печалиться о недостатках своей матери и прощать их: только так он сможет исправить зло, которое она ненамеренно ему причинила. Затем, осознав «свою» сторону проблемы и приняв на себя ответственность за нее, пациент сможет получить то, чего ему недоставало, овладеть ситуацией и изменить жизнь в тех областях, где она не складывалась. Двусторонний процесс прощения и принятия ответственности открывает неограниченные возможности для духовного роста.

Во-вторых, мы знаем, что существуют закономерности, определяющие как поведение матери, так и ответные движения души и поведение ребенка. Мы постараемся описать тот универсальный и в основном предсказуемый процесс, через который проходит каждый ребенок в отношениях

с матерью. Показав вам этот процесс, мы поможем понять, как он отразился на вас лично, на истории ваших отношений с матерью и на вашей нынешней жизни. Мы начнем с самых основ — с необходимости установления эмоционального контакта, а затем перейдем к моменту, когда выросший человек должен оставить свою мать и «прилепиться» к жене или мужу.

В-третьих, на каждой ступени нашего развития мы нуждаемся в любви и границах личного пространства. Любовь матери помогает ребенку завязывать связи с другими людьми, а способность матери устанавливать границы дает ребенку возможность принимать на себя ответственность. Если мать не сумеет обеспечить в должной мере любовь и границы*, или если она даст что-то одно, необходимо найти способ компенсировать этот недостаток.

Итак, мы приглашаем вас в нелегкое и увлекательное путешествие: мы будем учиться строить отношения с матерью и управлять своей реакцией на мать.

* Теория границ личного пространства подробно освещена Генри Клаудом и Джоном Таунсендом в книгах «Барьеры» (СПб.: Мирт, 2004), «Брак: где проходит граница?» (М.: Триада, 2004), «Свидания: нужны ли границы?» (М.: Триада, 2004), «Дети: границы, границы!» (М.: Триада, 2005).

Мать - «призрак»

Рассказывает доктор Клауд

Однажды я предложил аудитории назвать понятия, которые приходят людям на ум, когда они думают о матери. В ответ я услышал: «пища», «забота», «привязанность», «пирожки», «доверие». Это нормальная реакция на слово «мать». Мать не только рождает ребенка, она каждый день дает ему жизнь. В ее объятиях младенец ощущает покой и защищенность, ребенок чувствует, что он не один в мире. Для большинства из нас мать — воплощение любви и привязанности.

Как сказал псалмопевец: «Ты... вложил в меня упование у груди матери моей» (Псалом 21:10). Во все века материнство люди связывают в первую очередь с пищей и защитой. И все же многим не выпадает на долю достаточно этой пищи и защиты, вместо надежной связи с матерью они выносят из детства чувство пустоты и одиночества.

Детские воспоминания Кита полны ярких образов: «Большую часть времени я чувствовал уют и покой одиночества. У нас был большой дом, и мне в детстве казалось, что он просто огромный, бесконечный. Он был сумрачным даже в дневное время. Странно, когда я мысленно возвращаюсь в этот дом, я никого, кроме себя, там не вижу. Он пуст.

Я знаю, что мама много времени проводила дома, но я как-то не припоминаю, чтобы я с ней общался. Я вижу ее либо за книжкой, либо на кухне. Она все время была очень занята, встанет и крутится по хозяйству. Когда я пытаюсь

вспомнить, что разговариваю с ней, у меня ничего не получается.

Есть и другие воспоминания. Она часто лежала в постели. Просто лежала и лежала, часами. Отец велел мне оставить ее в покое, мама плохо себя чувствовала. Тогда я выходил на улицу и играл в свои игры, придумывал свой мир. Странно, но я вовсе не чувствовал себя одиноким, мне не казалось, что мне чего-то не хватает, что я чего-то недополучаю. Просто было сумрачно или пусто.

Когда она возвращалась домой с работы, то чувствовала себя усталой, взвинченной и все время раздражалась. Я не был виноват в этом, но, когда она была в таком настроении, не стоило ее трогать. Мне не хотелось вертеться у нее под ногами. Она готовила ужин, мы все вместе садились за стол, но семейного тепла не доставало.

Потом, повзрослев, я довольно много времени проводил вне дома. Не потому, что я избегал матери или не хотел находиться в нашем доме. Просто мне не нравилась пустота. Странно. Мама ведь хороший, симпатичный человек. Не понимаю, откуда эта пустота в душе».

Тут Кит поднял глаза и спросил меня: «Это как-то связано с теми трудностями, которые я теперь испытываю в отношениях с людьми?»

Я даже не знал, какими словами выразить безусловное согласие, и только кивнул в ответ.

ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ КИТА

Кит был одаренным студентом, спортивным парнем, легко сходилась с людьми. Его считали веселым и искренним, у него было множество друзей, однако в интимных отношениях он становился очень сдержанным. Девушки рано или поздно догадывались, что они ему не нужны, эмоционально они оставались неудовлетворенными. В его жизни были длительные периоды, когда он предпочитал находиться в одиноче-

стве. Кроме того, в быту Кит иногда становился резким, склонным к сарказму человеком.

Это продолжалось до зрелых лет, пока Кит не осознал наконец, что все время воспроизводит одну и ту же схему намеренно подавляемых и в конце концов разрушающихся отношений. Тогда он обратился ко мне, и мы начали вместе искать истоки той душевной пустоты, которая преобладала в его жизни.

Что происходило с этим человеком? Кита растила мать-«призрак», по большей части физически и морально отсутствующая мать. Нельзя сказать, чтобы она дурно обращалась с ребенком, но она была закрыта для его чувств. Кит не научился открытости и близости с другим человеком. Мать Кита — не единственный вариант матери-«призрака», во многих случаях ситуация оказывается намного хуже. Мать Кита не устанавливала эмоциональную связь, но и не проявляла жестокость по отношению к нему. Есть и другие виды матери-«призрака», которые:

- прибегают к насилию, уничтожая любую возможность контакта;
- контролируют эмоции и тем самым не допускают установления тесной связи;
- заслоняют своими требованиями подлинное «я» ребенка;
- оставляют ребенка в одиночестве, в результате чего он утрачивает способность доверять кому-либо;
- испытывают личные трудности и потому не обращают внимания на ребенка;
- ведут себя так, что дети не могут ничем поделиться с ними, боясь огорчить или рассердить мать.

Общий и печальный итог в любом случае — ребенок не может установить такую связь с матерью, которая обеспечила

бы ему запас душевных сил, необходимый для дальнейших отношений с людьми.

ПОТРЕБНОСТЬ, ОСТАВШАЯСЯ НЕУТОЛЕННОЙ

Какую потребность ребенка не удовлетворяет мать-«призрак»? Чем пренебрегает отсутствующая или невнимательная мать? У ребенка — а затем и у взрослого — есть пять фундаментальных потребностей, о которых мать должна позаботиться.

1. Безопасность

Маленький человек воспринимает мир грозным и полным тревог. Внутри нас нет любви, есть только потребности и чувства. Это очень больно. Вглядитесь в лицо малыша, который упал и ждет, что ему кто-нибудь поможет подняться, посмотрите на девочку, которую тревожат мысли, — и вы увидите эту муку. У ребенка нет ощущения безопасности, есть лишь тревога. Чувство защищенности он обретает в матери или в человеке, заменяющем ее.

Безопасность обеспечивает человек, который ведет себя предсказуемо, последовательно, спокойно. Хорошая мать вполне способна справиться со всеми основными своими задачами. Если же такого человека рядом нет, ребенок пребывает в состоянии тревоги, он не способен ни любить, ни учиться. Заботливая, ласковая, внимательная и разумная мать обеспечивает ребенку убежище и преобразует опасный мир в нормальную среду обитания.

2. Пища

Мы имеем в виду духовную пищу: забота хорошей матери проникает прямо в душу ребенка, как вода и солнечный

свет поступают в растение. Когда о нас заботятся и дают нам духовную пищу, мы расцветаем, растем, развиваемся и меняемся согласно вложенному в нас замыслу.

Не будет этой пищи — и мы увянем. Неспособность к росту и многие другие идущие из детства проблемы напрямую связаны с недостатком благодатного питания. Потребности, с которыми ребенок рождается на свет, не сводятся исключительно к физической пище — «не хлебом единым жив человек»: для поддержания жизни нам нужны нематериальные, духовные флюиды человеческих отношений.

3. Доверие

Способность человека открываться новым отношениям определяется доверием. Прежде чем мы научимся доверять другим, мы должны твердо убедиться в непоколебимой надежности человеческих отношений. Способность доверять не дается от рождения — это навык, которому следует учиться. Доверие позволяет человеку обращаться к другим, признавать свою зависимость и нужду, воспринимать людей как источник некоего блага. Ребенок может положиться на заботливую мать: стоит ему обратиться к ней — и она поспешит удовлетворить его потребности.

Доверяя человеку, мы вкладываем в него частицу себя и надеемся получить взамен нечто ценное. Инвестируя деньги, мы рассчитываем на их сохранность и получение прибыли. Имея хорошую мать, мы можем вложить в нее сердце и все свое существо и получить «прибыль», которую невозможно не вкладывать в отношения снова и снова. Доверие укрепляет способность нуждаться в другом человеке, зависеть от него, благодаря чему растут и развиваются человеческие отношения. Эта нужда заложена в природе человека, но важно, чтобы зависимость не угнетала и не пугала. Мать, которой ребенок может довериться, развивает в нем эти способности.

Правильно воспитанный человек без страха признает потребность и нужду в других людях.

4. Чувство принадлежности и необходимости людям

Человек устроен так, что ему необходимо «принадлежать» кому-то или чему-то более значимому, чем он сам. Любовь и чувство принадлежности — основа человеческого бытия. Мы выражаем себя лишь в отношениях с другими, сами себя мы обеспечить отношениями не можем. Библия наставляет нас укорениться и утвердиться в любви (см. Ефессянам 3:18). Если мы укоренимся и укрепимся в Боге и других людях, мы получим духовную пищу, покой и убежище от грозящего всем и каждому чувства одиночества. На матери лежит ответственность за то, чтобы избавить ребенка от одиночества и отчуждения, вывести его в мир, пронизанный человеческими связями.

Материнская любовь и забота говорят ребенку о том, что он желанный и нужный человек. Нам приходилось помогать множеству людей, считавших себя ненужными и нелюбимыми, хотя у них было немало друзей и близких, всей душой любивших их. Беда этих людей заключалась в том, что в детстве им не хватало «пищи».

Человек не может достичь ощущения своей нужности самостоятельным интеллектуальным усилием. Разум способен подсказывать вам, что вы любимы, но если вы не получили достаточно любви от матери-«призрака», чувства не смогут подтвердить самые убедительные рассуждения. В начале жизни ребенок должен постоянно убеждаться в том, что он любим и желанен, — только так он будет в состоянии вступить в те или иные отношения, войти в любое общество, не гадая, «принадлежит» он к нему или нет.

5. Любовь к ближнему

Эмоциональное развитие происходит благодаря не только материнским «вложениям», но и любви, направляемой ребенком на мать. Мать — первый человек, которого ребенок полюбит, это «объект любви». Для эмоционального, физического, интеллектуального и социального развития человек должен не только быть любимым, но и любить. Любовь питает душу, окрашивает радужными цветами отношения с людьми и миром, в котором мы живем, наполняет жизнь надеждой. Потребность любить — одна из фундаментальных потребностей человека, для удовлетворения которой требуется определенная личность. Если мать соответствует этой потребности, любовь обращается на нее, если нет, человек либо оказывается в одиночестве, либо начинает испытывать ненависть.

Перечисленные здесь фундаментальные потребности выявлены научными и клиническими исследованиями, подтверждены теорией и личным опытом многих людей и Библией. Если мать (или лицо, ее заменяющее) обеспечит ребенку ощущение надежности, душевную пищу, способность доверять, чувство принадлежности и возможность любить ее самое, у ребенка есть все шансы для здорового развития.

МАТЬ-«ПРИЗРАК»: ПОСЛЕДСТВИЯ

Неспособность Кита к длительным отношениям — типичное явление. Мы видели, как это сказалось на его взрослой жизни. Какие еще последствия воспитания матерью-«призраком» могут проявиться в дальнейшем?

Проблемы отношений

Недоступная для общения мать оказывает разрушительное влияние на всю дальнейшую жизнь ребенка. Может

возникнуть вопрос: «Почему прошлое так много значит для будущего?». Допустим, у матери Кита были трудности с установлением контакта. Но разве он не мог сам установить правильные отношения с матерью, когда вырос? Нет, не мог, пока не подвергся лечению и не изменился.

Речь идет о том, как ребенок психологически подготовлен к вступлению во взрослую жизнь. Можно сравнить эту подготовку со сборкой автомобиля. Если в 1960 году в мотор не будет вставлен клапан, то и в 1996 году машина не поедет. И неважно, как давно собиралась эта машина, важно, все ли части были собраны. Точно так же отражаются на взрослой жизни первые этапы развития: какие-то способности либо прививаются человеку, либо нет. Если мать не справится со своей задачей, человеку придется с чьей-то помощью компенсировать и выправлять способность строить отношения с другими людьми. Если мать выполнила свои обязанности и ребенок правильно откликнулся на ее поведение, он вырастет, обладая способностью устанавливать отношения с людьми.

Вот еще несколько проблем, которые могут возникать при общении у людей, выращенных матерью-«призраком»:

Поверхностные отношения

Люди часто ощущают некоторую выхолощенность отношений, не могут развивать их вглубь. Они жалуются на недостаток близости и возникающую из-за этого неудовлетворенность.

Отстраненность

Партнеры вроде бы установили отношения, но на самом деле муж или жена не принимает в них активного участия. Этот партнер душевно, эмоционально так и не становится частью семьи, и весь груз «эмоционального обеспечения» ложится на плечи другого супруга.

Замкнутость

Таким людям не свойственна обычная здоровая потребность в зависимости. В трудные времена они не обращаются за помощью, а уходят в себя, вызывая глубокое разочарование у тех, кто их любит.

Недоверие, враждебность, агрессия

Эти чувства некоторые используют для того, чтобы держать людей на расстоянии. Не доверяя другим, они переходят в атаку, отбрасывая прочь всякого, кто пытается сблизиться с ними.

Переоценка отношений

Во взрослой жизни эти люди ищут кого-нибудь, кто заполнил бы брешь, оставленную матерью-«призраком». Они рассчитывают, что друг или возлюбленная смогут дать им то, чего они не получили от матери. Супруг или супруга должны сделаться сказочным принцем (принцессой) и превратить их скудное существование в мир чудес. Однако ни один человек не соответствует столь высоким требованиям. Те недовольные жизнью одиночки, которые воображают, что брак по мановению волшебной палочки сделает их счастливыми, как правило, ищут эрзац материнской любви.

Негативные отношения

В результате взаимодействия с матерью, изначально сложившегося неудачно, не давшего человеку уверенности в себе, во взрослой жизни он становится жертвой негативных отношений. Чтобы благополучно миновать пору одиночества и дожидаться хороших отношений, нам нужен хороший старт в жизни — надежная мать.

В группе поддержки Терезу спрашивали, почему она до сих пор не положила конец роману с Джорджем. Этот человек не мог ей ничего дать. Тереза выросла в семье, где было мало любви, и выбрала человека, столь же мало готового к

любви. Джордж был скор на гнев, всячески обижал ее и крайне редко проявлял доброту или участие. Когда он в очередной раз обидел ее, Терезу вновь спросили, почему она не прекратит эти отношения. Она, разрыдавшись, ответила: «Если я порву с ним, у меня никого не останется».

Не установив в детстве связи с матерью, Тереза продолжала страдать от одиночества. Она знала: разрыв повлечет за собой такое острое чувство утраты, что она постарается возобновить роман, не приносящий ей ничего, кроме боли. Ее настолько пугало одиночество, что плохие отношения она предпочитала их полному отсутствию. Такое происходит достаточно часто: люди, принадлежащие к тому же типу, что и Тереза, не решаются положить конец мучительным и вредным отношениям, потому что их больше всего страшит одиночество в промежутке между двумя романами.

Личностные проблемы и жизненные трудности

Эмоциональная недоступность матери может повлиять и на другие способности, необходимые для нормальной жизнедеятельности. Исследования показали, что качество первых наших отношений отражается на здоровье, физическом развитии и учебе. При отсутствии фундаментальной уверенности и чувства безопасности, которые обеспечиваются отношениями с матерью, в человеке развивается склонность избегать риска, страх неудачи, критика для него невыносима, все проблемы неразрешимы, его изнуряет постоянное чувство вины, он не способен реализовать имеющиеся у него дары и таланты. Мы должны обрести первоначальную уверенность в отношениях с матерью, чтобы жить нормально, став взрослыми.

Рэнди, преуспевающий экономист, достиг заметного успеха в своей деятельности. Он работал главным консультантом в нескольких компаниях, его ценили за умение заранее предвидеть финансовое состояние фирмы. Но стоило кому-нибудь усомниться в правильности предложенного им ре-

шения или что-нибудь возразить, как это мгновенно перерастало в конфликт. Любой спор Рэнди превращал в борьбу до победного конца, каждое расхождение во мнениях он рассматривал как беспощадную вражду. Для него существовали лишь сторонники и противники, а человек, высказавший иное мнение, автоматически превращался во врага. Рэнди пускал в ход все силы, чтобы отразить «нападение».

Эта схема поведения, порожденная неуверенностью, мешала карьере Рэнди. Некоторое время он успешно трудился, проявляя свои незаурядные способности, и совет директоров был весьма доволен его достижениями. Но его склонность к конфликтам порождала раскол в команде, и, когда правление догадывалось о причинах происходящего, компания предпочитала ради собственного блага расстаться с Рэнди. Неуверенность Рэнди происходила от недостатка изначального доверия. Не вобрав в себя материнскую любовь, Рэнди воспринимал мир как опасное и враждебное окружение. Он должен был обороняться от всех.

Умение жить и здравствовать во взрослом мире зависит не только от врожденных способностей, таланта и академических успехов. Все это пригодится лишь тому человеку, который сумел разобраться, что в мире представляет для него угрозу, а что нет. Подобного рода уверенность может вырасти лишь из материнской заботы.

Духовные проблемы

Автор Псалма 21 научился упованию у груди матери. Мы приводили эту цитату раньше. Вглядимся в нее вновь: «Вложил в меня упование у груди матери моей. На Тебя оставлен я от утробы; от чрева матери моей Ты — Бог мой». Доверие к Богу неразрывно связано с доверием, которому мы учимся в самых первых своих отношениях. Библия постоянно возвращается к этой связи между нашими отношениями с

Богом и нашими отношениями с людьми. Они взаимно обуславливают друг друга (см. 1 Иоанна 4:20).

Если мы имеем собственную, **личную**, веру в Бога, то и относиться к Нему мы будем как к Личности. Конечно, Бог в значительной мере отличается от знакомых нам людей, но мы переносим на Него те же ощущения и ожидания. Тот, кто не научился упованию у груди матери, с трудом приходит к вере в Бога.

Марти заинтересовался религией в колледже. Он начал посещать церковь, собрания верующих и стремился развить духовную жизнь. Он был склонен к мистицизму и эстетизации своих переживаний, его привлекала идея установить личные отношения с Богом.

Но вскоре духовный рост обернулся для Марти трагедией. Читая Библию, он все больше и больше начинал бояться Бога. Все, что он читал, звучало в его ушах суровым приговором. Он боялся, что Бог считает его «плохим», что Бог каким-то образом «отплатит» ему. Вина и страх нарастали в нем, пока Марти не убедил себя, что прямой дорогой следует в ад.

Он обратился к священникам, работавшим в этом колледже. Духовные наставники постарались объяснить Марти, что Бог любит его, что он неправильно понимает весть Библии и вся его проблема заключается в том, что он не научился ощущать Божью любовь. Но страх по-прежнему парализовал духовный рост Марти.

Наконец ему сумел помочь психолог, выявивший корни этой проблемы — отсутствие эмоциональной связи с матерью. В глубине души Марти чувствовал себя нежеланным. Благодаря любви и пониманию, которые он смог обрести у друзей и психолога, Марти постепенно научился верить и Богу, и людям. Однако потребовалось немало усилий, чтобы преодолеть дурное влияние его первого душевного опыта на дальнейшую внутреннюю жизнь.

Наши первые отношения оказывают огромное влияние на способность к духовной жизни, они отражаются на нашем

видении Бога, на достижении равновесия между внешними и внутренними событиями жизни. Отношения с матерью особенно отражаются на способности доверять, любить и принимать любовь. От того, как сложатся отношения с матерью, в значительной степени зависит наше понимание безопасности, свободы, точной самооценки и мистической связи с Богом.

Психологические проблемы

В фильме «Манхэттен» персонаж Вуди Аллена впадает в отчаяние, потому что жена бросила его ради другой женщины. В особенности он огорчен тем, в каких условиях будет расти его сын. Подумать только, у мальчика будут две матери! «Одной и то много!» — в панике восклицает он.

К несчастью, так думают многие люди. Отношения, которые должны были заложить в нашей душе фундамент безопасности и уверенности, часто приводят к совершенно обратному, сеют семена эмоциональной нестабильности. Назовем лишь несколько последствий воспитания матерью-«призраком».

Депрессия

Часто тяжелая депрессия вызывается какой-то объективной причиной, например, утратой супруга. Однако человек, не имевший «хорошей матери», постоянно испытывает чувство внутренней потери. Корни такой депрессии уходят в глубь сердца. Если в начале жизни человек не имел глубокой и прочной связи с другими людьми, он живет в состоянии внутренней пустоты, переходящей в ощущение подавленности, которое окутывает душу беспросветным мраком. Этот механизм часто срабатывает во взрослой жизни, в частности, после прекращения близких отношений с другим человеком, и пробуждает ощущение ненужности, отсутствия любви.

Пустота

Это наиболее невыносимое эмоциональное состояние из всех известных человечеству. Мы не можем выдерживать его в течение длительного времени и обычно пытаемся сделать хоть что-то, чтобы заполнить внутренний вакуум. Подобное ощущение обычно бывает обусловлено изначальными отношениями с матерью. Ребенок, а позднее взрослый «наполняется» изнутри, отвечая на любовь и заботу матери. Взрослые часто думают, что их душу наполняет любовь другого человека, а те из нас, кто ощущает душевную пустоту, горят желанием найти внешний источник из которого можно черпать любовь.

Однако на самом деле нас наполняет не любовь другого, а чувство, рождающееся внутри нас самих. Поднимаясь изнутри, любовь к другому дает нам состояние «наполненности». Мы любим, а еще лучше, если любовь взаимна — вот что заполняет пустоту. Проблема возникает, если у человека нет никого, кого он мог бы любить. Ребенок, у которого нет человека, принимающего его любовь, вырастет с ощущением внутренней пустоты. Отдаленная, недоступная для ребенка мать-«призрак» воспитывает столь же отстраненного ребенка, человека с неутолимой пустотой в душе.

Наркотическая зависимость

Сегодня термин «зависимость» употребляется слишком широко: говорят о злоупотреблении чем угодно — от пищи до работы и секса. Мы имеем в виду традиционное значение этого термина, применяя его к алкоголизму и употреблению наркотиков. Однако, учитывая, что сегодня наркомания рассматривается как характерологическое изменение, мы вправе предположить, что наркотическая зависимость — это выражение поисков матери, один из способов заполнить внутренний вакуум, прибегая к какому-нибудь веществу или определенному типу поведения, позволяющему заглушить чувство пустоты.

Проблемы мышления

Эмоциональная привязанность первична, мышление — вторично. Прежде чем ребенок научится думать и пользоваться языком, ему необходимо эмоциональное «питание». Малыш начинает говорить на втором году жизни, когда уже получит достаточно «пищи». Это означает, что основой мышления является чувство покоя и защищенности. Для нормального протекания этого процесса важно, чтобы потребность в любви была удовлетворена.

Человек, не имеющий чувства уверенности, испытывает ощущение своей ненужности, недостаток доверия и мучительные подозрения. Ему свойственны параноидальные симптомы, чувство недоверия, негативные представления о самом себе и других людях, отрицательная оценка собственных достижений и негативное отношение к миру в целом. Обычно эти мысли так или иначе затрагивают межчеловеческие связи. Такой человек считает, что кто-то его не любит, или замечает, что его партнер не достоин любви. И все это происходит не из-за каких-то изъянов мышления, а из-за недостатка любви, которая должна лежать в основе этих процессов.

Крайний пример расстройства мышления — психоз, состояние, при котором человек утрачивает способность отличать реальное от нереального. Люди, имеющие проблемы в развитии привязанности, в той или иной степени страдают расстройствами мышления.

Безнадежность и бессмысленность существования

Надежда — одна из главных добродетелей, присущих нам. Многие люди считают, что надежда предусматривает исключительно будущее, но на самом деле она связана и с прошлым. Надежда укрепляется в нас по мере того, как мы убеждаемся, что боль может найти утешение. После многократного опыта такого рода мы приучаемся верить, что боль не возьмет верх над нами и что спасение подосплет вовремя.

Невозможно переоценить роль матери в этом процессе. Для младенца или маленького ребенка единственное утешение в беде — надежные объятия матери. Когда ребенку больно, мать приносит ему облегчение и утешение, и несчастье растворяется в чувстве безопасности и благодарности. Это должно повторяться множество раз, и тогда человек научится предвидеть конец своих страданий и в душе его разовьется добродетель, именуемая надеждой: умение ждать несомненной победы добра, невзирая на любые тяжкие обстоятельства.

Примерно так же обстоит дело и с обретением смысла жизни. Любовь, отношения с Богом и людьми составляют подлинный смысл жизни. Если человек лишен матери, с которой устанавливается первоначальная связь, и не обучается в начале жизни умению устанавливать отношения, нарушается общая картина мира. Вместо подлинного смысла жизни, обретаемого в отношениях, человек пытается найти его в иных сферах — в работе, успехе, материальных приобретениях.

ПОЧЕМУ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ СО МНОЙ?

Люди, имевшие проблемы с матерью, часто задают вопрос: «Почему это случилось именно со мной?». Они не понимают, почему мать не хотела или не могла любить их «как следует», почему мама не была «достаточно хорошей».

Подлинной причины этого не знает никто. Чаще всего эти проблемы были «унаследованы» женщиной, которая, в свою очередь, не получила достаточно любви и не могла дать своим детям то, чего не было у нее в душе. Чтобы пересмотреть чувства к матери, необходимо разобраться в обстоятельствах, в которых находилась она.

Вот несколько вероятных причин неспособности матери к любви:

- Ей самой в детстве не доставало привязанности и любви.

- Будучи покинутой или обиженной, она запретила себе излишне привязываться к кому бы то ни было, даже к родному ребенку.
- Она испытывала эмоциональную пустоту.
- Она страшилась интимности, боялась узнать другого человека и быть узнанной им.
- Она находилась в состоянии депрессии и не имела душевных сил, которые могла бы передать ребенку.
- У нее возникали проблемы с мужем.
- Она была больна или испытывала иные трудности.

Как говорится, надо поставить себя на место другого человека, чтобы понять, каков он и с чем ему приходится сталкиваться в жизни. Нам следовало почаще всматриваться в собственную жизнь и прикидывать, каково было бы «ко всему прочему» еще и воспитывать маленького ребенка. Так мы могли бы обрести большее понимание, ведь слишком часто мы даже не догадываемся о проблемах матери.

Но есть и другой ответ на вопрос, почему мать не сумела выполнить свою роль. Она оказалась слишком эгоистичной. Чтобы ни произошло с человеком в прошлом, каждый несет ответственность за свой выбор. Независимо от того, как поступали в прошлом с вашей матерью, она сама отвечает за свое восприятие мира. «Недостаточно хорошие матери» — как правило, вовсе не дурные люди, просто они чересчур сосредоточены на самих себе, на своих проблемах и не замечают потребности окружающих. Дети для них — лишь средство удовлетворения собственных потребностей. Это и есть грех эгоизма: человеку кажется, будто мир вращается вокруг него. Иисус советовал всем нам обращаться с другими так, как мы бы хотели, чтобы обращались с нами (см. Матфея 22:39). Матери, о которых идет речь, предпочитают не вникать в этот совет.

Каждый из нас несет ответственность за свой эгоизм и неспособность принять свет Божий, зовущий нас в жизнь любви. Чтобы ответить на вопрос «почему», нужно учесть и то, что при-

шлось пережить матери, и то, как она отнеслась к пережитому. Таким путем мы приходим к состраданию и прощению, осознаем, что и сами полны эгоизма и нуждаемся в прощении. В следующей главе мы проследим процесс исцеления, но уже сейчас важно осознать, что недостаток материнской любви обусловлен внутренними проблемами матери, а не мнимой виной ребенка.

ЧТО ЖЕ ТЕПЕРЬ?

Мы рассмотрели некоторые последствия воспитания матерью-«призраком». Но что происходит дальше, как складываются отношения между такой матерью и ее выросшими детьми? Вот несколько типичных сценариев.

Пожалуйста, люби меня!

Мария с нетерпением дожидалась визита родителей. Они уже почти год не виделись, и девушка представляла себе, как они сядут рядышком и вволю наговорятся.

Последние встречи Марии с матерью прошли не слишком удачно. Нет, они, конечно, не ссорились. Мария изо всех сил старалась быть «милой», но, хотя дело и не доходило до открытого конфликта, что-то все-таки складывалось неправильно. Обычно она расставалась с матерью, ощущая пустоту внутри.

Марии было уже двадцать восемь лет, и, хотя встречи проходили мирно, ей не доставало близости с матерью. Мария хотела поделиться с родителями важными событиями своей жизни, планами и мечтами, огорчениями, всем, что было дорого ее сердцу. Но когда она пыталась установить близость с матерью, она вновь и вновь испытывала разочарование. Мать просто не была готова «подключиться» к ее чувствам, к ее наиболее интимным переживаниям. Она тут же принималась рассказывать о своей жизни или о какой-нибудь приятельнице. Марии казалось, что все интересы матери какие-то выхоло-

щенные, поверхностные, что мать беспокоит лишь соблюдение условий.

И все же Мария скучала по матери, перед каждым визитом они заранее обсуждали по телефону эту встречу, и казалось, что теперь-то уж все будет замечательно. И все было замечательно, но только для матери, которая не осознавала, что происходит, а Мария напрасно старалась добиться от матери такого выражения любви, которое она могла бы ощутить. Вместо этого ей приходилось демонстрировать, как она работает, готовит, ездит в отпуск, изо всех сил расписывать радужными красками свою жизнь, чтобы мать могла ею гордиться. И мать гордилась дочерью, но материнская гордость не могла наполнить душу Марии. Если б Мария научилась объективно оценивать ситуацию, она бы заранее предвидела, что и следующая встреча с матерью обернется разочарованием.

Куда делась семья?

В случае с Марией отстраненные отношения с матерью, установившиеся в детстве, без изменений продолжают и во взрослой жизни. В других ситуациях недостаток близости доходит до логического предела — родители и дети все больше утрачивают связь, и их отношения попросту сходят на нет. У меня был пациент, молодой человек тридцати с небольшим лет, воспитанный матерью-«призраком». Однажды я спросил, как поживают его родители, так как он уже очень давно даже не упоминал о них.

— Похоже, нам теперь не о чем разговаривать, — ответил он, — я перестал им звонить.

Подобный разрыв между родными людьми кажется трагедией, но на самом деле это отчуждение установилось с самого детства. Повзрослев, этот мужчина нашел людей, с которыми он мог нормально общаться, и тогда для него еще более явным оказалось отчуждение от родителей. Столь выраженный недостаток близости может послужить признаком

того, что наступило время духовного роста и примирения. Об этом мы и поговорим чуть позже.

Не бросай меня!

Выросший ребенок скрывает тоску и недостаток близости под маской гнева. Гнев обычно бывает направлен вовсе не на то, что действительно плохо, — на отсутствие связи с родными людьми. Нет, все ссоры в семье происходят из-за каких-то мелочей: куплен не тот подарок, нет возможности договориться, кто к кому придет в гости, и т.п.

Истинная причина конфликта, разумеется, заключается в испытываемом выросшим ребенком недостатке близости. Склонность затевать ссоры обычно указывает на то, что человек пытается чего-то добиться от другого; раздражительный человек скорее всего все еще испытывает недостаток любви, но не может открыто признать эту проблему. Призыв «Не бросай меня!» отчетливо звучит во всех этих ссорах, ведь затевающий их «ребенок» не способен отпустить своих родителей или сам уйти от них. В приступах гнева ясно звучит все та же весть о потребности в любви.

ПЕЧАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Мы видим, что отношения взрослых детей с матерью-«призраком» весьма разнообразны. Потребность в контакте вынуждает некоторых людей постоянно пытаться угодить матери, причем эти попытки могут продолжаться на протяжении десятилетий, как в случае с Марией. Или, напротив, выросший ребенок удаляется от матери, избегая таким образом и самих отношений, и сопутствующего им чувства ущербности. Так было с моим пациентом, который перестал разговаривать с матерью. В других случаях ребенок скрывает тоску по близости под маской гнева. Эти проблемы выражаются

по-разному, но причина их всегда одна и та же: отношения не достигли завершения.

К этой проблеме мы и должны теперь обратиться. Если развитие отношений между матерью и ребенком осталось незаконченным, каким образом мы можем довести его до завершения? Мы знаем теперь, что такое отстраненное, недостаточно эмоциональное материнство, каковы его последствия, какие нужды оно оставляет неудовлетворенными, какие схемы болезненных и неправильных отношений оно порождает во взрослой жизни. Бог вложил в нас потребность в хорошей матери, и эта потребность не исчезнет сама собой, если останется неудовлетворенной. В следующей главе мы покажем способы удовлетворения этой нужды и методы, которые могут научить человека, как строить благополучные отношения с матерью-«призраком».

Выстроить отношения заново

Рассказывает доктор Таунсенд

Вэл заканчивала курс терапии. На сеансах и в группе поддержки ей удалось преодолеть отстраненность и недостаток доверия, и теперь ее труды стали окупаться. Вэл научилась общаться с людьми, не испытывая внутренней паники, завязывать отношения с окружающими, не прятаться в своей скорлупе. Теперь она могла позволить себе признаться в том, что испытывает потребность в близости, желание открыться тем надежным людям, которые встречались ей в жизни.

Отношения с супругом также стали глубже и полнокровнее. Вэл была удовлетворена карьерой и нашла церковь, где могла бы применить свои музыкальные таланты. В ее жизни наступила прекрасная пора. Они с мужем даже подумывали завести ребенка. Прежде перспектива материнства приводила Вэл в ужас. Она боялась, что ее эмоциональные проблемы отразятся на ребенке. «Я не имею права произвести на свет человека, которому не сумею дать то, в чем он больше всего будет нуждаться», — повторяла она. Однако по мере происходившего душевного роста и изменений Вэл обрела не только способность налаживать отношения с людьми, но и желание стать матерью, принести кому-то то же утешение и чувство безопасности, которые получила она сама.

На сеансе я задал ей вопрос: «Какие факторы оказались наиболее важными для вас во время лечения?». Вэл на мгновение задумалась и ответила: «Три фактора: отношения, отношения и отношения».

НАЧАЛО

В предыдущей главе мы обсуждали проблемы, вызванные матерью-«призраком», и потребности, которые такая мать оставляет неудовлетворенными. Теперь мы покажем путь к удовлетворению этих потребностей и исправлению того, что было нарушено в процессе воспитания.

КОРНИ И ПЛОДЫ

Первый этап в терапии проблем, вызванных «недостаточно хорошей матерью», — это осознание того, что истинной проблемой является отнюдь не симптом. Тревожные сигналы, которые мы описывали в предыдущей главе, эмоциональные и функциональные расстройства, духовные трудности и трудности в общении с окружающими указывают на наличие проблемы, на какую-то неправильность в вашей жизни, когда, например, человек ощущает угнетенность или его отношения, его работа выливаются в множество конфликтов.

Тогда человеку кажется, что боль и страдания, вызванные этими проявлениями расстройства, и есть его настоящая проблема. Он начинает бороться с симптомами: чаще ездит отдыхать или, наоборот, еще усерднее принимается за работу; меняет знакомства или профессию в тщетной попытке избавиться от мучений. На какое-то время эти средства помогают, но, если речь действительно идет о характерологическом расстройстве, любые перемены лишь ненадолго приглушат боль. Если неделя отдыха и полной расслабленности так и не помогла вам прийти в себя, быть может, дело не только в усталости.

Можно обратиться за советом к специалисту, но и ему пациент жалуется только на симптом. Он хочет, чтобы психоаналитик изменил его взгляд на жизнь, и тогда «все снова будет хорошо». Помощь специалиста необходима для того, чтобы разобраться в собственной схеме мышления, но зачастую эта помощь обходит стороной истинную проблему. Истинная

проблема состоит не в том, что мы плохо себя чувствуем, а в том, что нам на самом деле плохо. В душе, в сердце что-то осталось неразвитым или сломалось.

Боль — признак существенной проблемы, как высокая температура — симптом тяжелого заболевания. Если вы обнаружили у себя какие-либо симптомы, перечисленные во второй главе, вполне вероятно, что вам не хватает доверия и вы боитесь привязанности. Когда вы займетесь решением этих характерологических проблем, болезненные симптомы начнут постепенно сходить на нет — так падает температура, когда инфекцию подавляют антибиотиками. Боль выполнила свою роль, заставила вас обратить внимание на внутренние неполадки. Иисус учил нас, что хорошее дерево не приносит дурных плодов, а дурное — хороших (см. Матфея 7:18). Прислушайтесь к своей боли, и она укажет вам корни проблемы.

Многие люди застревают на этапе лечения симптомов. При недостатке или отсутствии чувств их страшит работа по изменению характера, поскольку она требует обнажить внутреннюю пустоту. Мой друг Алекс, страдавший от сильного эмоционального расстройства такого рода, признавался: «Какая-то часть меня понимала, что проблема гораздо глубже, чем негативное отношение с миром или необходимость позаботиться о своем здоровье. Но стоило мне призадуматься о самом себе или о прошлом, как я проваливался в черную дыру отчаяния и некому было подхватить меня. Мне становилось страшно даже приблизиться к краю этой ямы». Алексу не удалось в детстве включить в структуру личности «хорошую мать», и поэтому он не мог лицом к лицу столкнуться с самим собой.

«ОТНОШЕНИЯ, ОТНОШЕНИЯ, ОТНОШЕНИЯ»

Осознав, что проблема лежит глубже и не сводится к внешним симптомам, нужно найти среду, в которой эта проблема может быть разрешена. Как мы установили, именно челове-

ческие отношения позволяют нам удовлетворить потребность в привязанности.

Травматические отношения с матерью — это расстройство, вызванное дефицитом любви, который возникает в наиболее важное время нашей жизни — в детстве. Отношения могут сломать человека, но они же могут его исцелить.

Переход от обнаружения симптомов к перестройке отношений с окружающими непросто для тех, кто страдает от недостатка эмоций и отчужденности. Человек, воспитанный матерью-«призраком», становится одиноким и необщительным, ему кажется, что он может положиться только на себя самого и ни на кого более. Сама мысль обратиться за помощью к другим людям пугает, она подразумевает отказ от всех навыков выживания, которые до сих пор помогали пациенту справляться с жизнью и удерживать ее в относительном порядке.

Вэл представляла собой типичный случай «самолечения». Вместо домашней аптечки она собирала литературу об эмоциях, успехе, отношениях, браке и духовности. Однако, даже располагая всеми этими полезными знаниями, она так и не смогла помочь себе. Только когда Вэл осознала, что помимо знаний ей необходимо что-то еще, она начала искать поддержку в отношениях с людьми.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В НОВЫЙ ДОМ

Здесь действительно идет речь о создании нового дома, прибежища для той части души, что прежде блуждала в одиночестве. Эта часть, не научившаяся прикосновению к другой душе, привязанности, доверию, все еще ждет, чтобы ее «усыновили» и воспитывали, как дитя. Она оторвалась от целого и застыла на каком-то этапе развития, она все еще пребывает в том незрелом, нарушенном, обиженном состоянии, в котором оставило ее прерванное воспитание. Хотя разрыв мог произойти много лет назад, эта часть души останется неиз-

менной и не связанной с целым, откуда человеку не удастся восстановить отношения.

Идея предоставить этой части души новое убежище не нова. В своей семье мы получаем то, что она может нам дать. При этом «по умолчанию» мы признаем, что и мать, и сам ребенок не лишены недостатков. Детство заканчивается, человек вырастает и берет на себя ответственность за собственную жизнь. Если он обнаруживает в себе неудовлетворенные потребности, он не может вернуться к маме и попросить ее начать все сначала. Рост и развитие человека уже не входят в обязанности матери, теперь он сам отвечает за эту область своей жизни. Та часть души, которая «зависла» в прошлом, может быть исцелена.

Иисус учил нас такому пониманию дома и семьи. Когда Ему сказали, что Его мать и братья ждут снаружи и хотят поговорить с Ним, Он использовал эту возможность для того, чтобы показать людям истинную семью. «Кто мать Моя, и кто братья Мои? И указав рукою Своею на учеников Своих, сказал: вот мать Моя и братья Мои; ибо, кто будет исполнять волю Отца Моего Небесного, тот Мне брат и сестра и мать» (Матфея 12:48-50). Иисус не хочет сказать этим, что Мария была Ему плохой матерью, Он дает здесь новое определение семьи. Это в первую очередь духовные и эмоциональные, а не биологические узы. Другими словами, важно не то, что Мария — Его мать по плоти: подлинной частью Его семьи она становится потому, что разделяет Его стремление любить и принимать Господа и других людей, и исполнять волю Отца. Это и есть семья.

КТО СОСТАВЛЯЕТ СЕМЬЮ?

Люди, страдающие от расстройств, вызванных матерью-«призраком», часто думают, что само физическое присутствие других людей может удовлетворить их потребность. Но будут ли такого рода отношения исцеляющими? Мы часто

путаем духовную и физическую близость. Пэм говорила мне: «Я думала, что мои связи с людьми вполне удовлетворительны. Трижды в неделю я обедала с подругами. У нас с мужем было целое расписание различных мероприятий и встреч. Я просто не понимала, что необходимо еще говорить с кем-то о том, что делается у меня внутри». Конечно, нам важно иметь общение на «социальном уровне», но эти отношения не помогут выявить неизвестную нам самим часть нашей души и воссоединить ее с целым.

Нужно найти людей, которые устанавливают отношения во имя самих отношений. Таких людей мы можем отыскать в различных областях жизни: в браке, среди преданных друзей, в группе поддержки, церкви, кабинете врача. Исследования подтверждают: чем больше у пациента здоровых контактов, тем лучше медицинский прогноз. Однако нужно понимать, что эти люди помогают нам учиться отношениям, т.е. близость с людьми — это не средство, а цель. Цель курса терапии — достичь чувства привязанности и принадлежности.

Люди, которые держатся отстраненно, часто именно этого и не понимают. Они думают, что близость нужна им для достижения какой-то прагматической цели. К примеру, они посещают уроки тенниса или поют в хоре, чтобы таким образом «быть с людьми». Однако при таких занятиях близость — лишь побочный эффект, а не цель. Как-то раз Иисус посетил двух сестер, Марфу и Марию. Марфа, «деятель», принялась поспешно убирать дом и готовить еду гостю, а Мария, «человек отношений», сидела у ног Иисуса, стремясь к наибольшей близости. Иисус объяснил «деловой» Марфе, что ее сестра Мария избрала более правильный путь: «Одно только нужно. Мария же избрала благу часть, которая не отнимется у нее» (Луки 10:42).

Группы поддержки, друзья, помогающие нашему исцелению, психотерапевты, лечащие расстройства отношений, церковь часто оказываются наилучшими источниками для наполнения пустой части души. Таково их призвание. Надо

лишь поискать вокруг, расспросить — и найдутся люди, умеющие помогать тем, кто испытывает проблемы от недостатка доверия и привязанности.

ЧТО МЫ ИЩЕМ?

Каким должен быть человек, который возьмет на себя роль матери? Люди, способные помочь, отличаются несколькими признаками. Одни из них одинаковы независимо от «типа» матери, другие специфичны именно для случая матери-«призрака».

Пол не всегда имеет значение. Некоторые специалисты полагают, что проблемы в отношениях с матерью лучше всего решать с помощью женщины, а в отношениях с отцом — с помощью мужчины. Однако это слишком примитивное решение. В отдельных случаях подобный подход, быть может, и верен, но большинству из нас требуется человек, имеющий в своей душе элемент «хорошей матери». Может найтись мужчина, компенсирующий материнский (питающий) элемент, и женщина, компенсирующая роль отца (вызов). Бог-Отец исполнен милосердия (см. Псалом 114:5), Он соединяет в Себе оба начала. Это удается также некоторым людям.

Теплота и сочувствие

Нужно установить связь с людьми, способными проявлять сочувствие, которые умеют поставить себя на место другого, ощутить его переживания и не торопиться с оценкой или советом. Такой человек всегда будет на вашей стороне. Вы можете рассказать ему о себе все, и он станет помогать вам, даже если не одобрит и не примет то, что вы ему открыли.

Теплота и сочувствие являются основой безопасности и доверия, которых так недостает человеку, выращенному матерью-«призраком». Эти качества перекидывают мост над

бездной и помогают отделившейся части души перейти из прошлого в настоящее и слиться с целым.

Такому человеку трудно обнаружить в других людях теплоту и сочувствие, поскольку на самом деле он ждет от них противоположного. Ему легче общаться со столь же отстраненной личностью, с человеком, играющим роль строгого родителя, с источником информации или с формальной церковью, которая может снабдить его необходимой жизненной структурой, не затрагивая чувства. Это кажется более привычным и безопасным, но это не путь к решению проблемы, а лишь способ ее затушевать.

Ненавязчивость

Важно, чтобы человек, берущий на себя роль матери, был открыт и готов к сочувствию, но в то же время ненавязчив. Навязчивость подразумевает сближение без приглашения. Назойливый человек спешит установить преждевременный контакт, нежелательный или пока ненужный. Женщины такого типа не вступают с ребенком в подлинные отношения, а под видом эмоционального контакта навязывают ему собственные потребности, чувства и мысли. Этим способом они пытаются контролировать ребенка. Дети, воспитанные такими матерями, обычно «закрывают все окна» и погружаются в себя. Один мой друг описывал это так: «Мама говорила со скоростью сто слов в секунду о чем-то, совершенно мне недоступном. Я стоял и слушал, а мыслями уносился прочь».

Навязчивость принуждает отделившуюся часть души прятаться еще глубже, уходить не только от контроля, но и от надежды на воссоединение. Чересчур ревностные, «поглощающие» другого люди часто лишь ухудшают состояние человека с расстройствами отношений: он чувствует себя захваченным врасплох, оказывается в угрожающем положении и спешит выставить заслон.

Напротив, ненавязчивый собеседник способствует выходу наружу отделенной части, а не загоняет ее вглубь. Тепло, искренний интерес, открытость такого человека помогают отгораемой части души почувствовать себя желанной. В то же время сохраняется достаточно свободы для постепенного, безопасного выхода спрятанной до времени части естества на поверхность. Мы бы предложили в качестве образца ненавязчивости огородное пугало: сперва птиц страшит внешний вид пугала, его очертания и раскинутые руки, но, убедившись, что страшилище неподвижно, птицы подлетают все ближе и ближе и наконец преспокойно усаживаются прямо ему на голову. Ненавязчивый человек позволяет исцелению совершиться в нужный момент и в нужном темпе.

Путь к взаимной зависимости

Эти новые отношения должны быть проникнуты взаимной зависимостью. Потребность в связи, поддержке, утешении, общении заложена в природе человека. Младенец тянется к матери, и застывшие на ранних этапах части души испытывают потребность в зависимости. «Утраченная часть» души должна знать, что она вправе обратиться за поддержкой, обрести ее в пору одиночества, стресса, конфликтов.

\ Эти отношения принципиально отличаются от тех «готовых решений», которые не учитывают фактор привязанности и зависимости. В таких отношениях стоит человеку проявить свою потребность в зависимости, как его друзья реагируют примерно таким образом:

- уклоняются в тревоге, считая, что отношения зашли слишком далеко;
- проявляют строгость: нечего вести себя, как младенцу, пора уже вырасти;
- дают совет: есть прекрасный способ разрешить все проблемы.

Не все знают, что милость и утешение — основа нашей жизни. Люди, умеющие явить их, оказывают нам ту поддержку, в которой мы нуждаемся.

Честность

Человек, берущий на себя роль матери, должен быть честным до скрупулезности. Ему придется говорить правду и о вас, и о самом себе по двум причинам. Во-первых, человек, страдающий от неумения устанавливать отношения, имеет сверхточный «детектор лжи», он воспринимает любые отношения с недоверием и проявляет чрезмерную бдительность. Он готов всех подозревать и легко находит причины отказать от новых отношений, считая, что лучше вовсе в них не вступать, чем снова разочароваться. Честные люди далеки от совершенства, но в основе их жизни лежит умение строить отношения с окружающими, чувство реальности и ответственности, поэтому на них можно положиться.

Во-вторых, честность важна потому, что человек нуждается в обратной связи и информации о том, как идет процесс исцеления. Порой его личность оказывается разделенной до такой степени, что он сам не осознает своих желаний и потребностей, скрытых схем поведения и защитных блоков. «Новая мать» должна поставить его лицом к лицу с этими проблемами и помочь ему разобраться в происходящем.

Есть два общих аспекта в изначальных отношениях с матерью и в отношениях с человеком, берущим на себя роль матери во взрослой жизни, а именно: эти отношения обращены к юной, незрелой или раненой стороне души и представляют собой попытку удовлетворить определенные потребности. Основное различие между прежними и нынешними отношениями заключается в степени ответственности.

В детстве человек почти не отвечает за свой рост и созревание. У него еще слишком мало собственных возможностей, он ничего не может взять на себя. С возрастом, по мере

того как человек становится самим собой, уровень его ответственности возрастает. Вот почему детство определяется обоими факторами: матерью и реакцией на нее. Вина не может полностью возлагаться на мать.

Чем старше становится человек, тем больше его личная ответственность. Когда он вступает в отношения со своей «новой матерью», он не должен полностью переключать на другого человека ответственность за свою жизнь. Эта часть воспитания уже осталась позади, жизнь находится в наших и только наших руках, и только от нас зависят ее итоги. «Ибо всем нам должно явиться пред судилище Христово, чтобы каждому получить соответственно тому, что он делал, живя в теле, доброе или худое» (2 Коринфянам 5:10). Отделенная часть души нуждается в отношениях с матерью, но не в переключении на нее ответственности.

Некоторые психологи и консультанты стирают это весьма существенное различие, пытаясь стать «родителями» своих клиентов. Следует посоветоваться с компетентным человеком о том, какую степень ответственности вам предстоит сохранить за собой в качестве пациента.

ВАШИ ОБЯЗАННОСТИ

Поиск человека, который возьмет на себя роль матери, — это необходимая, но не единственная составляющая исцеления. Пациент должен сам отвечать на предложенную ему любовь, истину и поддержку. Как младенец взаимодействует с биологической матерью, замыкая круг взаимной отдачи и принятия, так и взрослый должен участвовать в восстановлении пострадавшей части своей души. Здесь мы укажем лишь некоторые его задачи.

Когда вы берете на себя определенные обязательства:

— препоручите себя и весь процесс исцеления Господу;

- будьте готовы к серьезным усилиям, необходимым для духовного роста;
- открывайтесь людям, которые участвуют в вашем исцелении, говорите с ними;
- добивайтесь абсолютной искренности этих отношений.

Нужно понять и ценность, и ограничения этих обязанностей. Вы должны связать, соединить две вещи: свою душу и процесс роста. Как химик, смешивающий различные вещества, чтобы добиться определенной реакции, вы соединяете элементы духовного роста, чтобы они вступили во взаимодействие.

Обязательства не подразумевают пожизненный обет, от которого никогда нельзя будет отступить, а также обещание стать совершенным с завтрашнего же утра. Речь идет лишь об искреннем согласии участвовать в исцелении, отдавать всего себя своим отношениям с «матерью».

Будьте ранимым. Если вы не испытывали привязанности к матери, вам, быть может, не довелось испытать зависимости и потребности в другом человеке. Эти состояния остались спрятанными глубоко внутри и не могут вырваться на поверхность. Они постепенно начнут выходить наружу, если вы будете уверены в надежности отношений с человеком, играющим роль матери, в своей потребности и жажде любви. Даже если вы еще не осознали эту потребность, ваша эмоциональная пустота и «незавершенность» делают вас ранимым и позволяют открыться другим людям. Вы можете поговорить с ними об этом. Открытость даст вам возможность убедиться в искренности и надежности человека, исполняющего роль матери.

Берите инициативу на себя. Не ждите, пока кто-нибудь возьмется восполнить вам недостающее. Забота — не лекарство, которое можно купить по рецепту, принять и почувствовать облегчение. Вы сами несете *ответственность*, вы

должны *ответить* на любовь, которую получаете. Обсуждая в предыдущей главе проблему потребностей, мы пришли к выводу, что любовь, которую мы испытываем, исходит не от другого человека, а от нас самих. Мы наполняемся изнутри чувством тепла и благодарности.

Доун долгое время отгораживалась от других людей и знала, что ей предстоит восстанавливать утраченные связи. Она нашла хорошую церковь, посещала группу поддержки и психолога, но продолжала повторять, что в глубине души ничего не чувствует. Даже если она видит, что человек готов проявить к ней участие, она просто не в состоянии «впустить его в себя». Но однажды на сеансе у психолога Доун начала припоминать и рассказывать о людях, которые терпеливо предлагали ей свою любовь, относились к ней с теплом и пониманием. Девушка испытала глубокую печаль, на глазах у нее выступили слезы при мысли о пустоте всех этих лет — и внезапно ее душа переродилась, Доун ощутила благодарность за милость и любовь, которыми она была окружена все это время. Девушка наконец позволила себе ответить на них и почувствовала, как она оживает, начиная вновь ощущать чувства и потребности.

Не торопите события. Исцеление от травмы, нанесенной матерью-«призраком», не происходит за одну ночь. Много зависит от того, когда была получена травма, и от ее глубины. Пациент должен терпеливо относиться к самому себе. Для восстановления эмоциональных контактов потребуется время. Придется пройти через множество страхов, обид, ошибок, отклоняться от правильного пути, прежде чем потребности начнут давать о себе знать. Помните, мы не можем сознательно выбирать отношения, мы способны только выбрать способы, которые приведут к установлению контакта.

Не подавляйте чувство зависимости. По мере получения достаточной материнской заботы в пациенте возрождается способность отзываться на любовь, а вместе с ней и чувство зависимости. Это очень трудный участок пути, потому

что человек может испытывать острое чувство одиночества или не находить того, на кого он должен обратить свою любовь. Его охватывает тревога, ему кажется, что с ним происходит что-то не то. Он винит себя в эгоцентризме, незрелости либо боится, что человек, взявший на себя роль матери, осудит его или отвернется от него.

В это время надо помнить, что зависимость человека от Бога и других людей соответствует Божьему замыслу: Бог хочет, чтобы мы соединились с Ним и со всем родом человеческим. Пока человек не научится выражать свои потребности, он остается одиноким, отчужденным от других, надменным, самодостаточным. Но стоит ему ощутить эти потребности, как он сможет получить помощь и «пищу», необходимые ему для выживания.

Молитесь и вызывайте Бога. Люди, неспособные или не готовые к близким отношениям с другими, часто бывают довольно энергичными и предприимчивыми: постоянная активность и внешний успех помогают им скрыть, что у них нет внутреннего тепла. В таком случае они вовсе не беспокоятся об отсутствии отношений. Это со временем проявляется и в их отношениях с Богом. Во время исцеления необходимо выделить время для общения с Богом и Словом Божиим. Это и есть пребывание в любви. Нужно вкладывать в эти отношения все, что имеешь. Иисус сказал: «Как возлюбил Меня Отец, и Я возлюбил вас; пребывайте в любви Моей» (Иоанна 15:9). Просите Бога, чтобы Он помог вам ощутить Его тепло и сочувствие к каждому человеку. «Бог есть любовь» (1 Иоанна 4:8). Бог всегда готов вступить в отношения с нами.

Осознавайте защитные блоки. Мать-«призрак» побуждает ребенка вырабатывать способы, помогающие ему скрывать свои потребности. Однако эти потребности прорываются на поверхность в минуту слабости, и тогда включается защита, спасающая человека от страшных для него отношений. Общение с человеком, взявшим на себя роль матери, можно использовать и для того, чтобы выявить защитные блоки и

понять, отчего они включаются, когда и как действуют. Это скрыто от нас самих, и требуется обратная связь, чтобы мы осознали, каким образом они вмешиваются в наши отношения и нарушают их. Ниже мы приводим несколько примеров работы этих механизмов.

Обычный вид защиты от привязанности — заниженная оценка. Недооценивается либо сама потребность в отношениях, либо человек, на которого эта потребность направлена. Словно лиса в басне, мы отказываемся от «зеленого винограда», чтобы защитить себя от болезненной реальности, от глубокой потребности в другом человеке. Связь с матерью может прояснить нам степень недооценки отношений.

Я убедился в том, что в лечебных группах чрезвычайно полезно противопоставлять точку зрения одного участника группы заниженной оценке другого. Например, когда кто-нибудь из пациентов говорит: «Джерри, когда ты утверждаешь, что не думаешь и не вспоминаешь о нас всю неделю, я чувствую, что ты попросту нас отталкиваешь», Джерри получает возможность задуматься о том, не прибегает ли он к заниженной оценке отношений с целью скрыть свою потребность в любви.

Второй вид защиты — всемогущество. Чтобы защититься от сидящего внутри «жалкого малыша», человек развивает в себе ощущение самодостаточности и огромных возможностей. Он считает себя профессионалом высшего класса, способным преодолеть все препятствия и любую «сказку сделать былью», но внутри него по-прежнему остается та слабая, бессильная часть души, которая нуждается в общении с другими людьми. Быть может, он сам в себе этого не замечает, но это видит человек, играющий роль матери. Я слышал однажды, как муж говорил жене: «Энн, я восхищаюсь твоим мужеством, но мне недостает твоей слабости».

Третий вид защиты — уклонение. Человек, страдающий от расстройства отношений, попросту «уходит в сторону», страшась сближения. Как, только предоставляется возмож-

ность установить контакт, он становится отвлеченно-рассудочным, предается собственным размышлениям или попросту замыкается в себе. Такой человек предпочитает избегать насыщенных эмоциями положений, поспешно переводит разговор на другую, безопасную тему или вообще стремится покинуть помещение.

Это происходит бессознательно. Чтобы выявить тенденцию к уклонению, необходима помощь «матери». Ведущий должен мягко напомнить подопечному, что тот вновь вышел из контакта, и спросить его, в чем дело. Человек, берущий на себя роль матери, поможет понять, какие эмоции или потребности вышли на поверхность и напугали вас так, что вы предпочли интеллектуально и эмоционально отключиться. Это совместное исследование должно обеспечить чувство безопасности при повторном контакте.

Я был очень тронут, увидев, как сам собой устанавливается этот контакт и предлагается материнское попечение. Я вел еженедельное собрание группы в Южной Калифорнии, и во время обычного обмена вопросами и ответами одна женщина спросила, какое лекарство от депрессии я посоветую ей. Я назвал несколько антидепрессантов и спросил, пытается ли она преодолеть депрессию через общение с окружающими.

Женщина ответила отрицательно, и тогда я вкратце пояснил, что истоки эмоциональных расстройств, как правило, следует искать в неумении строить отношения с людьми.

Однако она вновь спросила, какое лекарство ей следует принимать. Я же хотел узнать, что она чувствовала, когда я говорил об общении.

Женщина печально покачала головой и с отчаянием сказала, что это не для нее.

Но когда собрание закончилось, несколько человек поспешили к этой женщине и попытались убедить ее в том, что вполне понимают ее страхи. Они готовы были предложить ей общение. Итак, не только сама женщина осознала свою

ошибку, но и несколько добрых людей предложили ей начать процесс «компенсации матери».

РАБОТА С МАТЕРЬЮ

По мере общения с человеком, взявшим на себя роль матери, мы получаем возможность восстановить отношения и с родной матерью. Если она жива и доступна для общения, нам, конечно же, захочется исправить отношения с ней настолько, насколько она это позволит. Для этого нужны:

Прощение. Скорее всего детство вашей матери также было осложнено проблемами и травматическим опытом. Но даже если это не так, вы все равно можете простить ее. Прощение подразумевает, что невиновный говорит: «Прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим» (Матфея 6:12). Мы должны освободить мать, избавить ее от обязанности расплачиваться за потерянные нами годы, за усилия, потраченные на эмоциональное исцеление, за деньги, пошедшие на лечение. Мы принимаем ответственность на себя, потому что отныне проблема отношений — это наша проблема, а не мамина.

Приглашение. Мать точно так же нуждается в общении, как и мы. Это правда, хотя мать-«призрак» как раз к нормальным отношениям и неспособна. Вы не можете взять на себя роль родителя по отношению к ней или принять на себя ответственность за ее реакцию. Но вы способны пойти навстречу: открыться ей, «подставиться», признать, что и во взрослой жизни вы нуждаетесь в более близких отношениях с ней. Быть может, вам придется сделать первый шаг и в обсуждении каких-то проблем прошлого или нынешних конфликтов. В таком случае вы сумеете передать матери ту любовь, которую получили в процессе излечения.

Это сложное решение. Некоторые матери-«призраки» настолько опасны и обладают таким разрушительным воздействием, что преждевременная открытость иногда мо-

жет погубить плоды долгого труда. Попросите психолога посоветовать вам, когда и в какой форме следует открыться матери.

Установление границ. Мать-«призрак» может критически воспринять выражение чувств или уклониться от предложенных ей отношений. Возможно, она пренебрегает обязанностями бабушки, отказывается заниматься вашими детьми. Вы должны решить для себя, что вы больше не будете жертвой ее разрушительных наклонностей.

Вы не можете изменить свою мать, если она сама этого не захочет, но вы можете помешать ей ранить вас. В каких-то случаях приходится предупредить, что если она не перестанет задевать вас, вы прекратите всякое общение с ней. Объясните, что именно обижает вас или членов вашей семьи и чего вы ждете от нее, а затем дайте матери шанс исправиться. Установить границы в случае с матерью-«призраком» очень нелегко, однако это может освободить ее от эгоцентрической самопоглощенности, и она осознает разрушительные последствия своего поведения.

Примирение. Если мать не будет против, предложите ей примирение. Примирение — это новый период после отчуждения, который включает в себя несколько действий:

- признать проблемы, связанные с нарушенными отношениями и сопутствующими травмами (конфронтация);
- принести и принять извинения;
- получить прощение и простить;
- покаяться и призвать к покаянию.

Однако примирение, как и открытость, — это сложная задача, выполнение которой зависит от множества факторов, в том числе от степени неблагополучия матери и от уязвимости сына или дочери. Прежде, чем раскрыться перед матерью или приступить к примирению, нужно убедиться,

что вы к этому готовы. Помните: цель — не исправление ошибок, не месть и не получение от матери того, что она давно вам задолжала. Цель — восстановление отношений.

Необходимо сделать еще одно важное примечание. Термин «конфронтация» означает, что проблемы нужно встречать лицом к лицу. Цель этой установки — сделать отношения реальными и таким путем достичь близости. Задача конфронтации — не отчуждение, а сближение, не избавление от давно накопившейся боли, а воссоединение. Боль должна войти в ваши новые отношения с матерью.

Конфронтация, к примеру, означает обсуждение материнского поведения в прошлом и того влияния, которое оно оказало на ваше детство. Вы можете сказать матери: «Мне нужно объяснить тебе, к чему привела меня твоя эмоциональная отчужденность. Тогда мы сможем преодолеть эту проблему и выстроить новые отношения». Когда вы расскажете о своей боли и утрате, мать сумеет понять, чем она вас обидела. И тогда наступит ваш черед простить ее и развивать отношения дальше. Если мать проявит заинтересованность в этом разговоре, вы сможете поговорить об ее отношении к вам и о вашей ответной реакции. Тем самым вы предоставите ей возможность простить вас за те случаи, когда вы сами уклонялись от ее попыток сблизиться с вами, ведь и ребенок нередко делает нездоровый выбор, причиняя боль родителям. Повторяем: цель конфронтации — вовлечь в отношения непреодоленное прошлое, переработать его и наконец от него освободиться.

Принятие реальности. Одна из наиболее важных и сложных задач в процессе роста — смириться с истинным характером матери. Если мать не заинтересована в более глубоких и устойчивых отношениях и предпочитает вести себя отчужденно, вам придется с пониманием отнестись к ее ограниченностям и смириться с этой реальностью.

Многие люди страстно желают, чтобы их духовный рост повлиял также на мать и превратил ее в такого человека, каким она никогда не была. Если это не удастся, приходится

оплакивать тот идеал, каким мать не была и не будет. И нам остается лишь отказаться от него, наполнившись любовью и установив контакт в отношениях с человеком, взявшим на себя роль матери. Мы будем скорбеть об этой утрате только тогда, когда отчасти возместим ее.

НОВАЯ ЛИЧНОСТЬ И ПРЕЖНЯЯ МАТЬ

На что вы можете рассчитывать в своих отношениях с матерью, если решите все перечисленные выше задачи? В зависимости от реакции матери отношения могут развиваться в одном из двух направлений.

Возможно, в самой матери за эти годы совершился духовный перелом и она тоже стремится к подлинным отношениям, более насыщенным эмоционально. Тогда для обоих наступит пора величайшего удовлетворения и душевной полноты. Между матерью и взрослым ребенком может сложиться дружба, и они будут все больше сближаться, открывая друг в друге что-то новое. Не следует смешивать этот процесс с исцелением, которое уже осуществилось в контакте с психологом или консультантом. Вы просто создаете более глубокие и значимые отношения.

Если удалось установить такие отношения, необходимо, чтобы вы и ваша мать продолжали независимо развиваться как в духовной, так и в душевной сфере. Мать тоже нуждается в свободе для роста и восстановления, и ее жизненное пространство не должно перетекать в ваше. В противном случае вы начнете смешивать нынешнюю дружбу и детские отношения с матерью. Зачастую выросший ребенок чересчур ревностно стремится к исцелению матери. Вы вправе предложить ей помощь, но сохраняйте «отдельные комнаты», и пусть мать посещает свою группу поддержки и своих душепопечителей, а вы — своих.

Я видел, как происходило такое чудо: матери открывались эмоциональному порыву выросших детей и делились с

ними своей душевной жизнью. В них укреплялось взаимное уважение и любовь. В конце концов родителей и детей объединяет общее прошлое. Если им удастся прийти к примирению, настоящее и будущее сулит им много радостных открытий.

Предположим однако, что мать не может или не хочет участвовать в этом процессе. В таком случае ее выросшему ребенку придется взять большую часть работы на себя. Патрисия, мой близкий друг, долгое время проработывала «проблему матери», и тут выяснилось, что ее мать смертельно больна раком. Узнав о состоянии матери, Патрисия решила, что они должны как можно лучше использовать то время, которое у них еще оставалось. Она попросила мать сходить на несколько сеансов к психологу, и мать согласилась, поскольку ей тоже хотелось «кое-что привести в порядок». Поговорив с психологом, мать поручила ему побеседовать с Патрисией, чтобы совместно выработать решение.

— Как мне установить отношения с матерью за то время, что нам осталось? — спрашивала Патрисия.

— Ваша мать прожила долгую и нелегкую жизнь, — ответил ей психолог после нескольких бесед с ее матерью. — Она скоро умрет и, как она выражается, не хочет теперь рыться в грязном белье. Она сказала мне, что ее чувства — это ее личное дело, и в этом она права.

—- Что же мне делать? — Патрисия была в растерянности.

— Расспросите ее о добром старом времени, когда она помогала мужу содержать семью, работая на заводе во время Второй мировой войны. Позвольте ей поиграть с внуками. Посидите вместе за чашкой чая и поболтайте о цветах, которые она любит.

Патрисия рассказала о своей заботе в группе поддержки. После этого она принялась выполнять указания психолога. Когда все было кончено, она сказала мне:

— Все было хорошо. К тому времени, как маме пришла пора уходить, мы сблизились с ней настолько, насколько это было возможно для нее. Я благодарна ей за это.

Как вы будете вести себя со своей матерью? Выбор за вами.

Мать-«фарфоровая куколка»

Рассказывает доктор Таунсенд

Стефани не умела справляться с чувствами дочурки Викки, хотя отнюдь не была холодна, равнодушна или недостаточно заботлива. Напротив, она оставалась очень нежной, любящей, преданной матерью. Беда заключалась в том, что, стоило малютке проявить малейшее неудовольствие, Стефани тут же терялась.

Например, когда Викки принималась вопить и извиваться в колыбельке — младенцы часто так делают, — Стефани бросалась к ней, хватала девочку на руки и восклицала: «Маленькая, что с тобой? Ты дышишь? Боже, не допусти, чтобы моя крошка умерла!»

— Джим! — принималась она звать мужа. — Викки плачет, я не знаю, в чем дело!

Тут приходил отец Викки, брал дочку на руки, убеждался, что пеленки мокрые, и менял их.

Маленькая Викки испытывала ярость, когда ее насильно укладывали спать или когда она не могла дотянуться до приглянувшейся ей игрушки. Лицо малышки краснело, точно помидор, она испускала неистовые вопли и сжимала кулачки. Стефани мгновенно впадала в панику, отворачивалась от Викки и принималась умолять дочку: «Пожалуйста, не кричи! У твоей мамы от этого уши болят. Мамочка расстроится». Иной раз она и впрямь закрывала уши руками, чтобы не слышать криков дочери. Викки приходилось са-

мой как-то справляться с вышедшими из-под контроля чувствами.

Став постарше, Викки искала у матери утешения, когда ей снился страшный сон или просто становилось грустно. Ей нужны были надежные материнские объятия, но девочка не успевала даже объяснить, в чем дело: Стефани уже прижимала ее к себе, притискивая голову к своей груди, и принималась укачивать девочку. «Я с тобой, — шептала она своей полузадохнувшейся дочке. — Улыбнись! Не горюй, лапонька!»

Викки, став взрослой женщиной, матерью троих детей, пришла ко мне на прием с жалобами на постоянное тревожное состояние. «Мама просто-напросто душила меня!» — заявила мне Викки на одном из сеансов.

На самом деле Стефани отнюдь не всегда «душила» свою дочь. Гнев Викки вызывал у нее прямо противоположную реакцию: Стефани «разваливалась на куски» и в свою очередь нуждалась в утешении. Викки припомнила один случай. Когда она уже училась в средней школе, мать однажды не пустила ее с друзьями в кино. Какое-то время девочка попробовала канючить, а затем взорвалась.

— Ты ничего мне не позволяешь! — кричала она. — Там будут все мои друзья, а ты лишаешь меня всякого удовольствия! Ненавижу тебя!

На миг, показавшийся вечностью, мать и дочь замерли в молчании. Лицо матери посерело и словно пошло трещинами — это было похоже на замедленную съемку дома, разрушаемого землетрясением.

— Дочь! Родная дочь! — простонала она, падая на стул. — И это ответ на всю мою любовь! Ты никогда не поймешь, как больно ты ранила маму! — шептала она, задыхаясь от рыданий.

Викки казалось, что на нее обрушилась скала. Она и впрямь верила, что убивает человека, принесшего ей в жертву всю свою жизнь.

Нынешняя жизнь Викки

Как и ее мать, Викки была добрым и сострадательным человеком. У нее имелись хорошие друзья и неплохая работа. И все же, как и мать, она сохранила страх перед сильными и особенно перед негативными чувствами. Если она испытывала одиночество или печаль, она уходила в себя и молча переживала, не допуская, чтобы что-то прорвалось наружу. Рассердившись или обидевшись, Викки заглушала гнев и боль усердной работой. Это помогало ей совладать со страхом, что однажды она «не справится с собой».

В то же время Викки с готовностью «подставляла плечо» всем окружающим. Ей нравилось слушать о чужих горестях, утешать, «перевязывать раны». Постепенно эта привычка сама по себе превратилась в проблему, поскольку Викки всякий раз оказывалась дающей, а не принимающей стороной. Она до дна вычерпывала себя, помогая другим, и при этом ей казалось, что ее чувства никого не интересуют. Однако она и не хотела никому их навязывать. Она боялась ошарашить другого человека напором эмоций, пугалась того, что они ошеломят и ее.

Викки считала, что сильные чувства для нее «плохи», разрушительны. Постепенно она приучила себя почти не испытывать сильных эмоций, но порой утрата, обида или стресс пробуждали их, и тогда Викки казалось, что она обижает других или что она ведет себя эгоистично и отталкивает от себя людей.

Когда невроз тревожности сделался очевидным, Викки поняла, что от чувств ей никуда не уйти. Тогда она обратилась ко мне.

В ЧЕМ ДЕЛО?

Если описанные в предыдущей главе последствия воспитания матерью-«призраком» показались вам знакомыми, то теперь

вы, наверное, решили: «Ну, Викки жилось совсем не так плохо, ведь мама все время была рядом». Да, верно, этот тип матери легко идет на сближение, однако мать Викки страдала от Другой, не менее выраженной проблемы — она была чересчур «хрупкой». Мамочка-«фарфоровая куколка» очень легко «бьется». Она не в состоянии справиться с неприятной или напряженной ситуацией. Она не умеет устанавливать границы, владеть собой и своим окружением, не готова иметь дело со взрослым миром и в особенности не пригодна для материнства. Все это проявляется в ее поведении как матери: проблемы ребенка подавляют ее, захлестывают точно так же, как и собственные.

Это становится очевидным, когда ребенок выражает какие-нибудь сильные чувства. Хотя мамочка-«фарфоровая куколка» любит свое дитя, она мгновенно пасует перед его паникой, яростью, печалью или страхом. Сила этих чувств пугает ее, и она не знает, как с ними быть. У нее есть несколько возможных «ответов» на эмоции ребенка.

Катастрофа. Мамочка-«фарфоровая куколка» может воспринимать эмоции младенца как нечто катастрофическое. Слезы и вопли Викки казались Стефани гораздо более опасными, чем это было на самом деле, и она слишком эмоционально реагировала на них. Мокрая пеленка превращалась во что-то, угрожающее жизни малышки.

Уход. Пока ребенок спокоен и всем доволен, мамочка-«фарфоровая куколка» тоже спокойна. Но если ребенок капризничает или пугается, такая мать погружается в собственные чувства, «уходит» от него, и ребенку приходится самому каким-то образом совладать с собой, чтобы вновь сблизиться с матерью.

Сверхидентификация. «Фарфоровая куколка» живет в собственном, насыщенном болезненными эмоциями, мире и воспринимает все через их призму. Когда ее ребенок находится в разладе с реальностью, сквозь чувства сына или дочери она

видит собственные страхи и растерянность. Неконтролируемое «я» матери поднимается на поверхность, и это ее пугает.

Регресс. Мать-«фарфоровая куколка» часто сама превращается в ребенка, когда ее дитя выказывает недовольство или огорчение. В те минуты, когда нужно поддержать ребенка, она очень расстраивается и ждет помощи и утешения от него самого.

«Удушьяющая» любовь. Мать-«фарфоровая куколка» предлагает ребенку сверхкомпенсацию эмоций, вторгаясь тем самым в его личное пространство. Она стоит у него над душой, пытаясь оградить от всех бед. Ее усилия «погасить спичку пеной огнетушителя» приводят к тому, что ребенок все глубже уходит в себя.

Попреки. Мать-«фарфоровая куколка» часто упрекает ребенка за «чересчур сильные» негативные проявления. Она не понимает, что проблема заключается не в плаче младенца, а в ее отношении к слезам малыша и в ощущении ответственности за огорчение маленького ребенка. Она может сказать что-то вроде: «Перестань плакать, если любишь мамочку».

Гнев. Многие матери-«фарфоровые куколочки» не замедлят наказать своих детей за «неправильные» чувства. Если ребенок чересчур много жалуется, труден в общении, цепляется за мать или все время раздражается, такая мать может наброситься на него, пытаясь задушить негативные эмоции в зародыше. «Прекрати плакать, не то у тебя и впрямь появится причина реветь!» — так отвечает мать, не способная справиться с чувствами ребенка.

ПОТРЕБНОСТЬ В УДЕРЖАНИИ

Первая из основных потребностей человека — психологическая связь с матерью; вторая — потребность в удержании. Удержание (контейнирование) — это определенная функция матери, которая буквально «удерживает» чувства ребенка, пока он не научится сам управлять ими. Удержание помогает

ребенку справляться с душевными «бурями и натисками» и достигать в этом отношении большей зрелости, развивая параллельно и другие черты личности. Рассмотрим обе стороны потребности ребенка в удержании.

Эмоции. Чувства малыша сильны, примитивны и непредсказуемы. Только что он был ласков и мил, в следующее мгновение он уже рыдает или злобно вопит. Как правило, эти эмоции выражаются очень несдержанно:

- ребенок не просто тревожится, он впадает в панику;
- он не просто испытывает чувство одиночества, а цепляется за родителей так, словно от этого зависит его жизнь;
- он не просто раздражается, а испытывает ярость;
- он не просто огорчается, а впадает в депрессию.

Что такое чувства? Бог дал их нам с определенной целью: это сигнал. Подобно барометру, измеряющему атмосферное давление, эмоции показывают состояние нашей души. К примеру, гнев может указывать на опасность и необходимость решительных мер; тревога говорит о том, что опасность слишком велика, и подсказывает, что надо отступить. Печаль напоминает об утрате чего-то ценного, о необходимости чем-то или кем-то это заменить.

Не понимая своих эмоций, мы лишаемся жизненно важной информации и можем попасть в серьезную беду, как если бы в машине отключилась панель управления. Вообразите себе самолет, в котором отказали приборы, а пилот понятия не имеет о высоте, скорости, направлении и встречных объектах. Человек, у которого порвалась связь с собственными чувствами, входит в разрушительные для него отношения, не подозревая, что тут «что-то не так». Он постоянно оказывается страдающей стороной в любви или работе, потому что не в состоянии предвидеть возникновение проблемы.

Бог дал нам чувства от рождения. Младенец входит в мир, уже наделенный ими, он вопит от ужаса, в ярости, протестуя и подавая сигнал о возникшей у него потребности. Первое время эти эмоции служат сигналом скорее для матери, чем для самого ребенка. Они сообщают матери, что ребенок нуждается в пище, ласке или сухой пеленке.

Не только тело и разум ребенка еще незрелы — не развиты и его чувства. Он рождается с двумя фундаментальными влечениями: любовью и ненавистью. Он либо в восторге от того, как с ним обращаются, либо не в состоянии этого вынести. Для младенца нет середины, нет оттенков.

В первые годы жизни эмоции ребенка сосредоточены преимущественно на одном человеке — на его матери. Весь мир ребенка заключен в матери — источнике жизни, пищи, безопасности. От нее зависит все, и ребенок либо любит ее, либо ненавидит со страстью, которую невозможно выразить словами. По мере того как ребенок растет, он начинает испытывать сильные чувства и по поводу других объектов «за пределами» матери: он болезненно воспринимает других людей, неудачи в школе, конфликты с друзьями. Мать уже перестает быть объектом этих чувств, но она является их «приемником».

Здесь и начинается роль удержания. Примитивные, слишком сильные эмоции ребенка пугают его самого не меньше, чем мать. Они выходят из-под контроля, нарастают до такой степени, что ребенок боится каким-то образом навредить ими матери, даже уничтожить ее. Ребенок не просто испытывает какие-то эмоции, он сам — эмоция.

Обязанность матери — помочь ребенку научиться справляться с чувствами, то есть задача матери — брать на себя то, с чем ребенку совладать не под силу. Это и есть удержание. Мать принимает и удерживает чувство, с которым ребенок не справляется. Затем она постепенно возвращает его ребенку таким образом, чтобы он воспринимал, проживал чувство понемногу, не поддаваясь ему целиком. Так мать при-

учает ребенка брать на себя ответственность за чувства и готовит его к большей зрелости.

Части личности. Не только незрелые чувства, но и не достигшие зрелости части личности ребенка нуждаются в удержании. Оно помогает им развиваться и расти, чтобы в итоге человек мог жить как взрослый. Вот несколько примеров:

- потребность: развивается способность вступать в отношения с людьми в поисках любви;
- слабость: развивается осознание собственной недостаточности и невозможности изолированной жизни;
- автономия: развиваются те аспекты личности, которые стремятся взять инициативу на себя, перейти к независимому и ответственному существованию.

В грамотно собранных часах все пружины, винтики и стрелки так пригнаны друг к другу, что механизм точно отсчитывает время в едином ритме. Таким образом Бог создает и нас: все элементы нашей личности должны работать согласованно по мере того, как мы созреваем, учимся любви и разумному, полезному делу жизни. И впрямь, мы дивно и чудно устроены.

Ребенок уже наделен всеми этими «пружинками», но они еще не сложились в цельный механизм, не пригнаны друг к другу. К примеру, ребенок то принимает свою зависимость от помощи матери, то готов бежать от нее за тридевять земель. Еще минута — и ребенок вновь в панике бросается к матери.

Тут наступает черед материнского воспитания. Мать учитывает этот «примитивизм» детской психики и помогает ребенку расти так, чтобы различные части его личности смогли действовать слаженно, не вступая в конфликт.

ОСОБЕННОСТИ УДЕРЖАНИЯ

Итак, применительно к эмоциям и составляющим личности удержание — это та функция матери, которая помогает росту и развитию ребенка. Далее мы опишем некоторые способы удержания.

Утешение. Вы когда-нибудь наблюдали, как мать подхватывает испуганного малыша на руки и покачивает его, шепча ласковые слова ободрения? Испугавшийся чего-то ребенок постепенно перестает плакать, дыхание его успокаивается, маленькое тельце уже не так напряжено, оно прикивает к телу матери. Затем ребенок может уснуть или вывернуться из материнских объятий и вновь приняться за игру. Это и есть утешение.

Утешение — это эмоциональный обмен между матерью и ребенком. Ребенок обиделся, устрасился чего-то или почувствовал себя одиноким. Его переполняют болезненные чувства, которые «сильнее» его, и он пугается, оказавшись лицом к лицу с чувствами. Когда мать обнимает и укачивает ребенка, она «вбирает в себя» его испуг. Ребенок может «переложить» свои волнения на маму, которая не боится болезненных чувств, и взамен она даст ему спокойствие и любовь. Это похоже на то, как эмбрион отдает матери токсичные продукты своей жизнедеятельности, а взамен получает питание.

Бог — великий Утешитель. Он желает утолить наши страхи и печали. «Иерусалим, Иерусалим!.. Сколько раз хотел Я собрать детей твоих, как птица собирает птенцов своих под крылья» (Матфея 23:37). Мать-утешительница воспроизводит именно этот атрибут Бога.

Сопереживание. У моей жены выдался тяжелый день, полный стрессов и конфликтов. Когда она начала мне рассказывать об этом, я пытался подсказывать ей, как лучше разобраться в этих проблемах. Наконец обиженная моей непонятливостью жена заявила: «Мне не нужен совет. Я просто

хочу, чтобы ты меня выслушал». До меня дошло, я замолчал и выслушал ее.

Когда чувства выходят из-под контроля, нам требуется сочувствие, то есть возможность поделиться ими с человеком, который переживал бы их вместе с нами как реальные, болезненные и тревожные. Это и есть сопереживание — войти в эмоциональное состояние другого человека. Сопереживая, мы как бы говорим ему: «Ты не пытаешься просто-напросто привлечь к себе внимание, ты в самом деле страдаешь». Если ребенку кажется, что его никто не понимает, он остается наедине с худшим из своих кошмаров. Сопричастность к чувствам человека — это путь к нормализации его состояния.

Легко впасть в ту же ошибку, какую совершил я, и отказаться в сочувствии. Есть два варианта: мы либо сводим чувства собеседника на нет («Не мог же ты и в самом деле так уж расстроиться из-за такой мелочи? Подумаешь, Тимми тебя ударил»), либо вовсе отрицаем их («Хватит думать об этом, все будет хорошо»). И самая нуждающаяся часть ребенка получает от нас меньше всего помощи.

Сопереживание не предполагает согласия с содержанием чувств. Мы должны только понять чувства ребенка.

Определение и упорядочивание (структурирование) — еще один способ удержания чувств. Эмоции ребенка могут показать матери, что малыш считает, будто его мир рухнул. Это свойственно детям — все или ничего. Но если девочка потеряла любимую куклу, ей надо помочь — нужно, чтобы она взглянула на событие «с высоты птичьего полета».

Мать способна помочь ей, рассказав о том, что такое наши чувства. Она может показать ребенку, что мы «испытываем» эмоции, а не «становимся» ими. Очень полезно расширить словарь маленького ребенка, объяснив ему, что есть очень много слов для описания чувств: «Похоже, ты испугался» (или рассердился, огорчился). Во-первых, это учит ребенка «давать имена» глубоким и таинственным переживаниям, что отчасти помогает ему совла-

дать с ними. Он в состоянии теперь их обсуждать. Более того, наличие эмоционального словаря помогает развитию «наблюдающего я»: ребенок сумеет отделить себя от испытываемых им чувств, отступить в сторону и посмотреть на себя со стороны. Таким образом обеспечивается безопасная дистанция, и это тоже способствует укрощению эмоций. Ребенок избавляется от хаоса в душе, осознав, что подчас он сердится, иногда огорчается, порой грустит, и, как правило, на все это есть причина.

Жизненно важно, как сама мать справляется со своими эмоциями. Если она, испытывая раздражение, явственно проявляет это, ребенок привыкает отстраняться от матери и в то же время сам «превращается» в свою эмоцию, поглощается ею целиком. Если мать не берет на себя ответственность за свои чувства и сваливает вину за них на дочь, девочка впадает в растерянность. Только мать, говорящая: «Я испытываю гнев, но это мое чувство, а не твоя вина», научит ребенка сдерживать собственные эмоции.

Упорядочивание подразумевает также определенные действия. Ребенку нужно понять, что чувства — это лишь «симптом» неблагополучия, и что они оставят нас в покое, если мы сосредоточимся на их причине. Мать научит ребенка, что эмоции — не враг, а союзник, если поможет ребенку осознавать границы личного пространства, видеть проступки других людей и находить выход из опасных обстоятельств.

Как-то раз я повел своих сыновей в кино. Рикки было шесть лет, а Бенни четыре. Мы смотрели приключенческий фильм: сплошные драки, «плохие парни» заполнили экран. Рикки был счастлив, он кричал, хохотал и наслаждался всем происходящим. Но что касается Бенни, тут я переоценил его способность различать реальность и вымысел.

Он съезжился на сиденье, а потом стал канючить: «Папа, пойдем домой». Я видел, что мальчик напуган. Мы уже собрались уходить, но тут я вспомнил, что в холле кинотеатра продавались игрушечные мечи. Я купил сыновьям по мечу и велел им сражаться с врагами.

Мы вернулись в зал, и я с интересом наблюдал, как переменялся Бенни. Всякий раз, когда на экране появлялся враг, он принимался размахивать мечом, вопя и смеясь.

— Ну что, пошли домой? — уточнил я, чтобы окончательно разобраться в происходящем.

Мальчики прямо-таки взвыли от возмущения, и я, успокоившись, откинулся на спинку сиденья и без помех досмотрел фильм до конца.

Получив возможность что-то сделать со страхом перед «плохими парнями», Бенни уже не чувствовал себя столь беспомощным и уязвимым. Структурирование помогает детям понять, что эмоции — это сигнал: пора предпринять какие-то действия для исправления положения.

Конфронтация. Даже если ребенок справился со структурированием, эмоции все равно могут взять верх над ним как в силу его незрелого возраста, так и потому, что он изо всех сил сопротивляется реальности, которую не хочет принять. В такие минуты ребенку необходимо «наведение порядка» в душе. Конфронтация — разумное противостояние — помогает ребенку столкнуться лицом к лицу с его собственными, неподдающимися управлению чувствами, она возвращает ему ощущение реальности.

Малыш Такер идет по дороге за руку с мамой. Мимо проезжает машина, попадает колесом в лужу и обдает грязью новенькую рубашку Такера. Мальчик начинает рыдать — он потрясен, обижен, расстроен. Его чувства вполне законны. Мама подхватывает его, вытирает грязь и пытается утешить, но Такер продолжает вопить. Тогда мать должна сказать: «Такер, прекрати, слышишь?». Такер покачает головой, поглядит на мать и начнет успокаиваться, перестанет вопить, будет тихонечко всхлипывать. Чувствами можно владеть. Конфронтация помогает соединить эмоции и реальность и придает чувствам их подлинный смысл — они указывают на проблему, которая может быть решена.

Обдумывание. Как мы указывали в предыдущей главе, эмоции — это первичный процесс, а мышление — вторичный. По мере созревания ребенку требуется помощь для того, чтобы разобраться в своих чувствах. Он должен научиться обдумывать их. Размышление о переживаниях помогает снизить их накал и успокоиться.

Дети должны узнать, что чувства не длятся вечно. Когда малыш скучает без мамы, ему кажется, что этому не будет конца. При отсутствии мышления эмоции оказываются вне времени, для ребенка нет предела ни страху, ни гору. Удерживающая мать помогает ему ощутить преходящий характер эмоций и понять, что с помощью определенных действий (утешение, решение проблемы) и/или по прошествии некоторого времени внутренняя буря уляжется.

Мать должна также помочь ребенку понять, что чувства не всегда представляют собой то, чем они нам кажутся. Ребенок считает мать чудовищем, потому что она не покупает ему мороженое. Что ж, если мать пообещала лакомство, а потом отказала в нем исключительно из вредности, вероятно, она и впрямь так плоха, как представляется ребенку. Однако если мать всего лишь опасается, что сладкое перебьет ему аппетит перед обедом, то чувства, побудившие малыша возмутиться поведением матери, неверны. Ребенок должен начать осознавать, что он злится потому, что разочарован, не получив мороженое в тот момент, когда ему этого захотелось. Размышление поможет ему воспринимать эмоции как сигнал для исследования обстоятельств, а не как повод для суда Линча. Он сможет оценить свои разочарования, ожидания и желания и разобраться с ними.

Мать-«фарфоровая куколка» не оказывает помощи в обдумывании чувств. Ее парализует состояние ребенка, и она не способна понять, что происходит на самом деле. Она не может воспринять реальность объективно и вместе с ребенком спускается в бездну по спирали страха и не знающего предела душевного волнения.

Мальшу требуется постоянная опора на реальность, чтобы выжить и развиваться. В этом процессе чувства и мысли матери играют не меньшую роль, чем его собственные.

МАТЬ-«ФАРФОРОВАЯ КУКОЛКА»: ПОСЛЕДСТВИЯ

Если вы полагаете, что у вас был именно этот тип матери, внимательно прочтите приведенный ниже перечень симптомов и проверьте, соответствует ли он вашему состоянию.

Проблемы отношений

Дети «фарфоровых куколок» неизбежно сталкиваются с проблемами в отношениях с самыми важными для них людьми. Они развивают трудный для себя тип отношений, отвергая близость, в которой нуждаются.

Чрезмерная заботливость

Вы все время спешите на выручку друзьям, берете на себя решение всех их проблем? Вполне возможно, что на самом деле вы пытаетесь таким образом справиться с собственной тревогой и чувством неуверенности в себе. «Усыновляя» друзей, вы впадаете в иллюзию, будто способны справляться со своими выходящими из-под контроля эмоциями. Эта роль позволяет отвлечься от собственных сильных и пугающих ощущений. Забота о других избавляет вас от одиночества, ведь вам удалось хоть с кем-то установить контакт. Беда в том, что в итоге люди этого типа отдают слишком много любви, а получают гораздо меньше, чем им требуется.

Агрессивность

Есть и такой способ справляться с эмоциями — отвергать и осуждать их все, как свои собственные, так и чужие. Человек начинает критиковать эмоциональных людей, счи-

тая их слабыми и безответственными. Когда кто-то обращается к нему со своей проблемой, он склонен советовать им «взять себя в руки» и «перестать ныть». Однако и его собеседникам, и ему самому нужно совершенно иное решение: «К страждущему должно быть сожаление от друга его, если только он не оставил страха к Вседержителю» (Иов 6:14).

Уход в себя

В результате воспитания «фарфоровой куколкой» вы можете привыкнуть прерывать контакт всякий раз, когда испытываете гнев, страх или печаль или замечаете эти чувства в других. Эмоции захлестывают вас, и тут словно сторает предохранитель, обеспечивающий безопасную работу всего механизма: вы убегаете из сложившихся обстоятельств либо психологически, либо даже буквально. Так вела себя Лаура. Все было прекрасно, пока она не ссорилась со своим мужем Рэнди. Но стоило ей рассердиться на супруга или ему на нее, как Лаура отдалялась от Рэнди. Она боялась наброситься на него со своими чувствами и таким образом его потерять. Однако Рэнди в это время казалось, что он уже теряет ее: ему была нужна жена, готовая вместе с ним разобраться в истоках конфликта, и уход Лауры в себя обескураживал его.

Личностные проблемы и жизненные трудности

Сложности в работе

Маргарет, замечательно талантливая и высокообразованная женщина, всегда мечтала попасть в высшее звено менеджмента. Однако, хотя у нее, несомненно, хватило бы дарований и сил на то, чтобы управлять компанией, к тридцати пяти годам она так и не поднялась выше среднего уровня. «Все дело в напряжении, которое буквально давит на меня — поясняла она. — Когда мне приходится принимать слишком важное решение, меня как бы парализует изнутри. Я избегаю

окончательного решения так долго, как только могу, а потом впопыхах делаю импульсивный выбор и попадаю впросак».

Маргарет не выносит слишком сложных рабочих ситуаций. Она думает, что все дело в «прессинге», но на самом деле проблема заключается в ее реакции на внешнее давление. Напряжение — неотъемлемая часть работы, которая требует от нас не только компетенции, но и личного вклада, готовности идти на риск. А рисковать приходится многим: повышением по службе, прибавкой к жалованью, премией, порой и своими сбережениями. Постоянное напряжение вызывает сильные чувства: тревогу, гнев и печаль. Если мы не находим успокоения и не можем поверить в реальность этих переживаний, они нас захлестывают, и мы становимся неспособными работать полноценно.

Решение жизненных задач

По тем же причинам человек, воспитанный матерью-«фарфоровой куколкой», «спотыкается» о все существенные решения повседневной жизни: купить машину или дом, где поселиться, какую школу выбрать. Этот человек боится сложных проблем, требующих обдумывания и выбора. Рассмотрев все «условия задачи», он так и не приходит к «верному» или «неверному» ответу. Эмоции замещают разум и здравый смысл, поэтому такой человек не доверяет собственному суждению. Ему часто кажется, что он «не готов к реальностям жизни», и он уходит от них или перекладывает решение на других, избавляясь тем самым от тревожного состояния.

Жесткие схемы мышления

Человек, воспитанный матерью-«фарфоровой куколкой», отвергает любые неподвластные ему эмоции и полностью укрывается в сфере чистого интеллекта. Не доверяя чувствам, считая эту область жизни опасной, человек живет так, словно жизнь сводится исключительно к мышлению. Как сказал мне один пациент: «Двадцать лет я только и делал, что

пекся о душевном состоянии моей мамочки. Я отбыл свой срок и покончил с чувствами».

Психологические проблемы

Депрессия

Воспитание «фарфоровой куколкой» вызывает различные виды депрессии. К примеру, человек обнаруживает, что унаследовал от матери неспособность справляться с конфликтами и сильными чувствами в самом себе или в других людях. Сталкиваясь с житейскими и любовными бурями, он постоянно впадает в панику, наполняется отчаянием и в конечном счете начинает верить в то, что не способен полноценно жить в качестве взрослого человека во взрослом мире.

Другой вид депрессии проистекает из добровольного эмоционального «затворничества» и отчуждения. Человек боится, что никто не сумеет понять ни его самого, ни его сильные чувства и иные внутренние проблемы, и поэтому превращает себя в такую личность, которую никто не сможет воспринять «целиком».

Еще один вид депрессии происходит от перерасхода внутренних ресурсов: человек тратит все силы на то, чтобы не задеть окружающих своими эмоциями, и в результате у него иссякает энергия.

Тревога

Тревога в таких формах, как общее тревожное состояние, приступы паники и фобии, весьма распространена у людей, воспитанных мамочками-«фарфоровыми куколками». Некоторые формы нужны нам в качестве сигнала опасности или предупреждения о возможности внутреннего конфликта. Однако клинические проявления тревоги могут возникать в результате двух отклонений, порожденных воспитанием мамочкой-«фарфоровой куколкой». Во-первых, недостаток материнского утешения препятствует человеку самому научить-

ся успокаивать себя и справляться с тревожным состоянием, а во-вторых, боязнь утратить любовь, испугать или задеть другого заставляет подавлять агрессию или чувство гнева, которые в таком случае замещаются тревогой. Это происходит по мере нарастания гнева или вместо него и сбивает с толку и самого человека, и его друзей.

Неблагополучия в поведении

«Фарфоровая куколка» вызывает у своего ребенка многие виды навязчивого поведения и склонность к наркотической зависимости. Случалось ли вам успокаивать, умирять, «снимать» душевное напряжение искусственно, с помощью лекарств, пищи или секса? Любой вид «наркотика» в данной ситуации играет роль общей анестезии, которая должна успокоить вас и на время вернуть чувство стабильности и равновесия. К примеру, в старших классах я превратился в такую «проблему» для учительницы испанского языка, что ей приходилось перед уроком принимать транквилизатор. Моя несдержанность превосходила ее способность владеть собой. Она глотала успокоительное и только таким образом могла вынести мысль о необходимости войти в помещение, где ее поджидал я!

ВЗРОСЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ С МАТЕРЬЮ

По мере того как «фарфоровая куколка» стареет, становится все труднее находить с ней общий язык. Старость сама по себе делает человека хрупким и зависимым, и многим выросшим детям приходится брать на себя роль защитника и «родителя» по отношению к состарившейся матери. Однако в данных обстоятельствах трудно провести границу между старческой слабостью и постоянной неготовностью матери отвечать за свою жизнь. В таком случае следует посоветоваться с друзьями, чьи матери в том же возрасте сохраняют твердость характера и продолжают управлять собственной жизнью. Многие старые женщины отстаивают свою независимость и гордятся

тем, что не превращаются в обузу для детей. Они составляют планы на старость, обеспечивая себя в финансовом, социальном, медицинском и психологическом отношении. Детям матери-«фарфоровой куклки» приходится заранее беспокоиться о том, как бы она не провела всю старость в их доме. Можете быть уверенным, что, если придется выбирать между своим и вашим благополучием, мать всегда предпочтет собственное.

Однако проблемой попечения о матери в преклонном возрасте сложности не ограничиваются. Все ваши отношения искажены: вы обязаны сообщать матери только «добрые вести» о себе и своей семье, не расстраивать ее никакими трудностями, связанными с работой и воспитанием детей. Не стоит чересчур много говорить о себе. Она предпочтет, чтобы вы слушали о ее бедах и опасениях.

Любая попытка напрямую поговорить с матерью о ваших отношениях чревата угрозой. «Фарфоровая куколка» отгораживается от противоречивых чувств, высказывая недовольство. Только вы попытаетесь произнести нечто вроде: «Я хотела бы иметь с тобой более близкие отношения, но нам кое-что мешает...», как мать, недослушав, уже расплчется, возмутится или даже выбежит из комнаты.

Выросшие дети винят себя в том, что они «огорчают мамочку», в особенности если их братья и сестры поддерживают легенду о жертвенности и самоотверженности родительницы. Семья зачастую оказывается неспособной углядеть манипуляции, скрывающиеся за утонченным поведением матери, объединяются против «паршивой овцы», не ценящей мамулю. Таким образом они получают возможность перенести свое негодование против матери на другую, безопасную мишень: на того из них, кто попытался прорваться к искренним отношениям.

Тем не менее, для выросшего ребенка «фарфоровой куклки» не все потеряно. Нет надобности все время ходить по

натянному канату, угождая матери. В следующей главе мы покажем вам, как справляться с этой проблемой.

Глава пятая

«Учитесь властвовать собой...»

Марти чувствовал, как в нем нарастает гнев. «Как всегда, — негодовал он, — ткнула меня носом в грязь и отвернулась, не желает говорить со мной, бросила меня одного, когда все рушится». Ярость становилась все сильнее. А Кэрол в это время сидела на полу и плакала. Она ушла в себя, прервав разговор. В глубине души Марти догадывался, что жена чувствует себя одинокой, что нуждается в его прикосновениях, но не мог совладать с гневом.

Он не собирался кричать на нее, обижать ее. Он очень любил Кэрол, но не мог сдерживать чувства. Они закипали в нем и тогда, когда супруги обсуждали свои сложности и разногласия, и теперь, когда Кэрол замолчала, опустила на пол и не желала больше ни о чем говорить. Марти ушел в гараж и принялся в ярости расшвыривать все вокруг. Но чем больше он бушевал, тем сильнее овладевал им гнев.

Даже в этом состоянии он помнил о Кэрол и ее обиде. Он знал, что, когда им не удастся поговорить, Кэрол чувствует себя одинокой и брошенной. Если бы он сумел слиться с ее чувствами, все было бы в порядке, но Марти не мог успокоиться. Его гнев был сильнее него. Он начал догадываться, что с ним что-то не в порядке.

И тут Марти почувствовал, как кто-то тронул его за плечо. Он резко обернулся, готовый к новой схватке, но Кэрол приникла к нему, обнимая, лаская. Она сжимала мужа в своих объятиях, и Марти почувствовал, что его гнев затиха-

ет по мере того, как восстанавливается нежность и ощущение близости.

Он тоже потянулся к жене, и примирение помогло им обоим обрести безопасность и уверенность друг в друге. Марти вновь сделался прежним любящим супругом, ласка Кэрол, как он говорил, «привела его в себя». Теперь Марти понимал, что у него есть проблема: гнев часто оказывался гораздо сильнее, чем того требовала ситуация. Он просто не знал, как справиться с собой. Даже в этот момент, когда ему уже полегчало, Марти с ужасом думал о том, что может произойти, когда на него вновь накатит ярость.

НАЧАЛО ПУТИ

Марти достиг той точки, с которой начинается подлинное решение проблемы: от смутного ощущения неурядицы он перешел к пониманию проблемы как таковой. Он не просто злился, а обнаружил, что его беда заключается в том, что он злится слишком часто и сильно. Он сумел разглядеть порочную схему и понял, что настало время что-то предпринять. Только он не знал, что именно.

Марти пытался успокоиться, напоминая себе о чем-нибудь хорошем, повторяя стихи из Библии и предпринимая множество других мер. Однако ничего не помогало. Ему удавалось отчасти овладеть собой, но истинная причина гнева не исчезала: ярость возвращалась вновь и вновь.

Вот на чем мы хотим заострить внимание: надо выйти за пределы симптомов, чтобы добраться до источника проблемы. Чувства, с которыми Марти не справлялся, были симптомами. Он не мог справиться с трудными для него эмоциями.

Марти был воспитан мамочкой-«фарфоровой куколкой», которая не удерживала поглощавшие мальчика внутренние состояния и чувства. Теперь именно это требовалось взрослому Марти, чтобы от проявлений неблагополучия перейти к пониманию его причин и работе над ними.

ОСОЗНАТЬ ПРОБЛЕМУ

Как мы уже говорили, подлинная проблема заключается в необходимости найти человека, который заменит мать и даст нам то, чего не доставало в первоначальном процессе воспитания. Какую потребность испытывает человек, если эмоции, побуждения и части личности не слились в единое целое? Как ему получить необходимую помощь? Как он себя поведет, если эта помощь будет ему предложена?

И как обстоит дело с биологической матерью? Как привести отношения с ней к конкретному итогу? Как примириться с ней? Как с ней общаться ныне?

В этой главе мы разберем способы исправить «фарфоровую куколку», обитающую внутри нас.

СОКРОВИЩА МАТЕРИНСТВА

В предыдущей главе мы перечислили пять сокровищ материнства, которых лишает своего ребенка «фарфоровая куколка». Вот они:

1. Утешение
2. Сопереживание
3. Упорядочивание (структурирование)
4. Обдумывание
5. Конфронтация

А теперь вопрос: где найти эти сокровища? Никодим, член совета израильских старейшин, однажды пришел к Иисусу, чтобы проверить, в самом ли деле Он является учителем, посланным Богом. Иисус сказал Никодиму нечто загадочное: «Кто не родится заново, не увидит Царствия Божьего». Никодим удивился: «Как может человек родиться заново, когда он уже состарился? Не может же он вновь войти в утробу

своей матери!». Никодим понимал то, что прекрасно знает каждый человек: из утробы матери нельзя родиться вторично.

Иисус ответил Никодиму, что родиться вновь надо от Духа. Мы должны начать все сначала, и без родителей тут не обойдешься. Мы начинаем все заново, через посредство Иисуса входя в отношения с Богом и созревая в процессе духовного роста. Тогда мы обретаем сокровища, не полученные в детстве, мы находим их, создавая отношения с Богом и народом Божиим. Как говорит Петр: «Служите друг другу, каждый тем даром, какой получил, как добрые домостроители многоразличной благодати Божией» (1 Петра 4:10). Другие люди разделят с нами свои дары, и мы получим ту компенсацию матери, в которой нуждаемся. Общаясь с Богом и добрыми людьми, мы вберем в себя «хорошую мать». Проследим, как это происходит.

Утешение

Иов сказал однажды: «К страждущему должно быть сожаление от друга его» (Иов 6:14). Вот уж кто действительно нуждался в участии! Иов утратил родных, имущество, здоровье. Мы получаем утешение, когда кто-то понимает нашу боль, когда мы слышим вблизи ласковые голоса. «Да, да, понимаю». Порой достаточно услышать лишь это, и мы начинаем успокаиваться. Павел наставлял колоссян: «Итак облачитесь, как избранные Божий, святые и возлюбленные, в милосердие, благодать, смиренномудрие, кротость, долготерпение» (Колоссянам 3:12). Общаясь с людьми, «облекшимися в эти одежды», мы интегрируем эмоции, с которыми раньше не могли совладать. Мы обретаем утешение.

Сэнди обнаружила это, когда начала посещать группу поддержки, чтобы избавиться от пагубной привычки: она имела обыкновение напиваться до бессознательного состояния, чтобы уйти от неприятных или слишком сильных чувств. Сэнди обменялась телефонами с несколькими члена-

ми группы, и они договорились, что в час беды в любое время дня и ночи они будут звонить друг другу.

Прошло несколько месяцев, и Сэнди заметила, что ее чувства уже не нарастают столь неудержимо, как прежде. Если же опасные эмоции прорывались на поверхность, она говорила себе: «Я могу позвонить Сюзи». Достаточно было этой простой мысли, чтобы Сэнди успокоилась и сумела совладать с тревогой и захлестывающими ее чувствами. Группа поддержки дала необходимую ей компенсацию матери.

Подтверждение чувств и сочувствие

Ощущение, что чувства имеют право быть, что они «законны», тождественно ощущению, что нас поняли и наши чувства действительно существуют. Исследования показали: когда кто-то готов разделить распирающие вас изнутри чувства, их легче удерживать. На этом принципе основаны наиболее удачные, постоянно доказывающие свою пригодность подходы к терапии людей, неспособных владеть собой. Лавинообразный рост чувств приостанавливается, когда кто-то нам сопереживает.

Если наши эмоции существуют, очевидны, понятны, разделены, то они преобразуются, и мы получаем возможность восстановить и поддерживать связь с реальностью. Достаточно порой и того, чтобы нас выслушали с дружеским участием. «Услышь меня!» — взывает душа.

Следовательно, нам нужны люди, с которыми мы могли бы поговорить, которые поняли бы нас и разделили наши чувства. Больше всего ранят слова:

- у тебя вовсе нет причин испытывать такие чувства;
- не так уж все плохо;
- ты все воспринимаешь чересчур обостренно;
- нельзя быть таким чувствительным;
- ты забыл о вере.

Они должны сказать:

- я все понимаю;
- да, это и впрямь скверно;
- как ты переживаешь;
- мне так жаль, что тебе пришлось пройти через это.

Эти фразы кажутся ничего не значащими восклицаниями, но они обладают огромной силой, оправдывают наши чувства, показывают, что они на самом деле существуют и могут быть кем-то разделены. Таким образом эти нехитрые слова способствуют становлению целостной личности. Речь идет не о том, насколько переживание связано с реальностью, а лишь об истинности самого переживания.

Упорядочивание (структурирование)

Структурирование эмоций позволяет связать их с реальностью. Как это ни парадоксально, люди часто отказываются разделить чувства другого человека как раз при попытке их структурировать, ибо надо помнить: этап структурирования наступает после этапа сопереживания. Когда кто-то разделит наши чувства, мы можем понять их и оценить внутри общей картины.

Обсуждая проблемы с тем, кто проявляет к ним подлинное понимание, мы начинаем видеть более объемную картину, понимать, что чувства приходят и уходят, что Бог заботится о нас, что то или иное событие не определяет всю жизнь. Мы вспоминаем, что у нас имеется запас внутренних сил, а рядом есть люди, которые помогут нам справиться с самыми тяжелыми обстоятельствами, что нам и прежде приходилось переносить нечто подобное. Словом, мы возвращаемся к реальности, осознаем, что, как бы существенны ни были наши переживания, чувства остаются чувствами и не более того.

Мы также начинаем размышлять о том, что теперь следует делать. Строя планы вместе с кем-то, мы ощущаем возможность овладеть собой и обстоятельствами, осознаём, что можем изменить отношение к неприятностям и, так или иначе, справиться с ними. Создание плана действий, в котором помимо нас участвует кто-то еще, дает нам возможность разобраться, «разложить по полочкам», структурировать практически любые обстоятельства, в которых мы в данное время находимся.

Другая сторона упорядочивания — время. Джессика недавно разъехалась с мужем, и у нее не было ни малейшей уверенности, что им удастся восстановить семью. Она не могла перенести страх перед возможной утратой отношений, плакала днем и ночью. Она была не в состоянии структурировать кризис.

Джессика присоединилась к группе поддержки, в которой люди, попавшие в трудные обстоятельства, встречались несколько раз в неделю. Они проводили вместе полтора часа, делясь переживаниями. Вначале Джессика не укладывалась во время, отведенное каждому члену группы, она хотела говорить еще и еще. Приходилось останавливать ее, чтобы дать высказаться другим. Члены группы советовали Джессике не забывать о повседневных делах.

Сначала эти «перерывы» казались Джессике особенно мучительными, но по мере того, как она входила в структуру группы, чувства перестали захлестывать ее с головой. Джессика научилась на время, пока занималась другими делами, откладывать мысли и чувства, связанные с выпавшей на ее долю бедой. Ей помогала компенсация матери, предоставленная группой.

Конфронтация

Сколько раз мы видели в кино такой эпизод: кто-то впадает в истерику, а главный герой пощечиной приводит беднягу в чувство. Мы отнюдь не рекомендуем бить людей по лицу, но

иногда, если эмоции выплескиваются с такой силой, что нормальный контакт с человеком почти невозможен, ему нужно твердо сказать: «Прекрати! Возьми себя в руки!».

Нам требуются искренние друзья, готовые противостоять нам, когда мы утрачиваем ощущение реальности. Конфронтация ограничивает склонность «делать из мухи слона» и запугивать самих себя.

Размышление

Отчасти мы уже говорили об обдумывании и размышлении в разделах, посвященных структурированию и конфронтации. Чувства и импульсы должны быть связаны с мышлением, но, не умея сдерживаться, мы отделяемся от своего сознания. Обсуждение проблем с другими людьми и размышление о том, что же мы испытываем на самом деле, помогает соединить два разобщенных процесса.

Над размышлением тоже надо думать. Обсуждая свои эмоции в группе поддержки, с другом или психологом, мы начинаем понимать не только то, *что* мы думаем, но и то, *как* мы думаем. Мы выделяем определенные темы, присутствующие в наших мыслях, и изучение этих тем начинает нас сдерживать. Мы можем отметить:

- негативные мысли;
- пессимистические мысли;
- параноидальные мысли;
- излишнюю критичность по отношению к себе или другим;
- эгоцентризм.

Исследования показали, что поняв особенности собственного мышления, пациенты успокаиваются, начинают видеть «лес за деревьями», их самочувствие улучшается, они обретают власть над эмоциональной сферой, им становится

легче жить во многих других отношениях. Именно это делает хорошая мать: она показывает ребенку, в какой мере его чувства совпадают с реальностью, а в какой расходятся. Обратная связь в виде группы поддержки, психолога, друзей помогает нам использовать размышление в целях удержания.

Когда человек, играющий роль матери, осуществляет удержание, позволяя нам тем самым перейти к открытой конфронтации с негативными мыслями и иными разрушительными проявлениями мышления, он создает мост, соединяющий нас с реальностью, который должна была построить мать. Нередко человек, работающий над собой, получает «домашнее задание» пронаблюдать за негативными схемами мышления, а затем ему помогают заменить отрицательные установки позитивной верой и установить контакт с реальностью. Поддержка других людей помогает ввести элемент удержания в мыслительные процессы и встроить его в структуру личности так, как когда-то должна была «вобраться» в душу «удерживающая мать». Помогая нам, эти люди как бы говорят: «Все не так уж плохо. Постарайся сделать еще лучше. Давай, ты сможешь. Я тебе помогу».

ОТВЕТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ МАТЕРИ

Как мы уже узнали из первой главы, имеет значение не только тип матери, но и реакция ребенка. Человек, воспитывавшийся «проблемной» в том или ином отношении матерью, выстраивает различные виды защиты: уход в себя, гнев или, напротив, готовность со всем согласиться, лишь бы избежать дальнейшего воспитания. Когда такому человеку предлагается компенсация, «возмещение» матери, он не в состоянии ее принять.

В этой неспособности заключалась проблема Дианы. Группа поддержки изо всех сил старалась ей помочь. Сама она всегда откликалась на нужды других, но противилась любой попытке заставить ее обсуждать чувства, которые ей требовалось удерживать. После очередной встречи Диана воз-

вращалась в свой одинокий дом и «утешалась» пирожными. Но члены группы продолжали настойчиво вовлекать ее в разговор, и наконец Диана сумела им ответить. Пока она не приняла на себя ответственность за собственную реакцию на «материнство», она не могла преодолеть недостаток удерживающего начала, который вынесла из детства.

Если вы твердо решили принять предлагаемую вам компенсацию матери, вам нужно выполнить следующие задания.

1. Найти «убежище»

Первоочередная задача — выйти за пределы собственного опыта и разума. Нужно установить контакт с внешним миром, откуда поступает материнская забота. «Что ты имеешь, чего бы не получил?» (1 Коринфянам 4:7). Самоутешение возникает в результате утешения, полученного извне.

Итак, нужно найти убежище, то есть вступить в какие-либо из перечисленных ниже отношений:

- с группой поддержки;
- с группой, проходящей курс терапии;
- с психологом, консультантом, пастором или священником;
- с разумными и сочувствующими друзьями;
- изучать Библию, стараясь при этом осознавать и перерабатывать свои чувства и переживания;
- с открытой церковью, поощряющей человеческие отношения и духовный рост личности.

2. Пойти на риск и признать свои чувства

Недостаточно просто присутствовать на собрании. Нужно участвовать в нем, открываться людям, делиться с ними своими чувствами, допускать товарищей к непосредственному со-

переживанию вашим сверхэмоциональным состояниям, понимать, что вы нуждаетесь в немедленном ответе, в общении с людьми. Откройтесь, станьте уязвимыми. Поведайте другим о своих чувствах, смятении, получите утешение, удержание, структурирование и все остальное. Допустите надежных людей в свою жизнь, в душу, приготовьтесь к зависимости от них, которая со временем научит вас самих владеть собственными состояниями*. Нужно сначала получить материнское удержание со стороны, чтобы затем оно стало частью вашей личности.

3. Ответить на сочувствие и поддержку

Открываясь, обязательно нужно откликаться на полученное вами выражение любви. Прекратите недооценивать свои чувства, примите сочувствие, предложенное вам другими людьми. Часто, слыша от кого-нибудь сочувственные слова, мы отмахиваемся от них, приговаривая: «Ох, да не так уж все плохо. Это я веду себя чересчур эгоистично». Если о вас никто никогда не заботился, чужая забота может показаться унижительной, вам будет трудно ее принять. Порадуйтесь утешению, сочувствию, беседе и другим предлагаемым вам сокровищам. Не противьтесь любви и благодати.

Постарайтесь выявить защиты, которые мешают вам принимать любовь. У всех есть такие «баррикады», и как много любви мы упускаем в жизни оттого, что просто-напросто не научились открываться, принимать любовь и отвечать на нее.

4. Учитесь обдумывать чувства и наблюдать за собой

По мере того как люди помогают вам обдумывать и наблюдать чувства и переживания, начинайте и сами работать над своим мышлением. Возможно, вам пригодится дневник: постоянные записи способствуют структурированию и организации мыслей и чувств. Выделите темы негативного мыш-

* См. Г. Клауд, Дж. Таунсенд «Надежные люди», (М.: Триада, 2005).

ления и будьте готовы противостоять им точно так же, как это делают помогающие вам люди. Послужите примером товарищей и поменяйте собственное представление о себе.

Рассказывает доктор Клауд

Однажды я проводил сеанс с женщиной, в которой накапливались нехорошие, тяжелые чувства. Послушать ее, так на всем свете не осталось ни одной любящей души, а если где и есть добрые люди, то сама она настолько дурна, что никто не сможет ее полюбить.

Я остановил пациентку и предложил разобраться в ходе ее мыслей. Когда женщина осознала, насколько они темны и разрушительны, ей открылась подлинная картина. Все дело было в том, что она оплакивала утрату друга, но ей требовалась помощь со стороны, чтобы структурировать мышление, которое в противном случае становилось все более и более негативным.

Полезно проследить невольное возникновение негативных мыслей в течение недели, а затем разобраться с ними. Важный элемент сдерживания — разговор с самим собой.

5. Составить план действий

Обдумывая вместе с группой поддержки стоящие перед вами задачи, составьте план действий, который должен предусматривать обретение дополнительной поддержки, чтение определенных книг и статей, выполнение «домашней работы», изучение раздела Библии или обсуждение с каким-то человеком. Тщательно разработанный план, включающий в себя достижимые цели, способствует личностному росту.

6. Выразить сочувствие и оказать поддержку другим людям

Нам поможет также любовь к другим людям и помощь, которую мы оказываем им в сдерживании их слишком

сильных чувств. Подобного рода общение выводит нас за пределы своего мирка в большой мир. Становясь сопричастным движениям души другого человека, мы ощущаем ответную сопричастность. Мы видим склонность людей к негативному и катастрофическому мышлению. Узнавая об их всепоглощающих переживаниях, мы перестаем бояться собственных. Мы отвлекаемся от самих себя и приобретаем более четкий взгляд на реальность.

ПРИМИРИТЬСЯ С МАТЕРЬЮ- «ФАРФОРОВОЙ КУКОЛКОЙ»

Компенсация недополученного от матери, которую дают надежные люди, встретившиеся нам на жизненном пути, меняет направление жизни. Получив то, чего мы были лишены в детстве, мы обретаем почву под ногами. Но остается другая проблема: требуется преодолеть некий болезненный опыт, полученный в начале жизни. Как мы уже говорили ранее, для установления реальных отношений в настоящем придется сначала «разобраться» с матерью самому.

Мы отнюдь не считаем, что духовный рост достигается исключительно в процессе «копания в прошлом», но уверены, что человек переносит в настоящее чувства и реакции на несостоявшиеся в прошлом отношения, и речь, таким образом, идет уже не о прошлом, а о настоящем. Поскольку прежние чувства и переживания прошлого продолжают вызывать определенную реакцию и сегодня, они вмешиваются в наши нынешние отношения с людьми.

Библия учит, а научные исследования подтверждают, что для «преодоления» матери из прошлого нам придется пройти через процесс прощения и примирения. Сделав это, мы обретаем невероятную свободу и любовь. Вот что мы должны сделать, чтобы простить мать-«фарфоровую куколку».

НАЙТИ БЕЗОПАСНЫЙ ОСТРОВ

Чтобы простить такую мать, нужно забыть обиды и все прочее, что гнетет нас к земле. Люди, к которым мы испытывали какую-либо привязанность в прошлом, по-прежнему остаются в наших сердцах. Все внутренние связи имеют определенную эмоциональную окраску — позитивную либо негативную.

К примеру, думая о человеке, которого вы любите, вы осознаете благотворность объединяющей вас связи. Результатом такой связи становятся радость, любовь, ощущение общего благополучия, которые улучшают душевное, духовное и физическое состояния. Негативные связи порождают чувства печали, гнева, подозрительности и горечи, которые рождаются в глубине сердца и всегда в какой-то мере влияют на нас. Если мы не откажемся от негативных связей, все наше существо будет пропитано их разрушительным воздействием.

Только простив и оплавав недостатки матери, мы высвободим место и энергию для других связей и/или сможем воспринять положительные стороны наших отношений с ней. Сделать это мы сумеем, только обретя запас сил и чувствуя себя в надежном положении, — поэтому прежде надо получить из другого источника то, чего когда-то не смогла дать нам мама. Мы не сможем отпустить мать, если нам все еще что-то от нее нужно. Вот почему в первую очередь следует научиться у других людей удерживать эмоции.

ОСОЗНАНИЕ

Схемы отношений взрослых людей в настоящем часто обусловлены прошлыми отношениями с матерью. Динамика и схемы поведения, ставшие привычными в результате восприятия матери и реакции на нее, продолжают действовать и тогда, когда мы вырастаем. Всем нам известны случаи, когда человек «безо всякой на то причины» уходит в себя или переходит к обороне. Причина, однако, существует — но не в настоящем, не в нынешних

отношениях, а за пределами того, что известно участникам этих отношений. Отношения с матерью все еще не преодолены.

Таким образом, осознание подразумевает понимание автоматических схем, которые возникают из отношений с матерью. Вспоминая особенности общения с матерью, мы говорим себе, что все это осталось в прошлом, и - главное - перестаем переносить отношения с нею на нынешние отношения с окружающими. Мы начинаем воспринимать людей такими, какие они есть на самом деле, и обретаем подлинную близость с ними.

Если вы были воспитаны матерью-«фарфоровой куколкой», рассмотрите реакции, развившиеся у вас в ответ на ее «хрупкость». Вы склонны уходить в себя? Вы отрицаете свои чувства или потребности, боясь обрушить их на собеседника? Вернитесь к тем симптомам, которые мы описывали выше, и осознайте, каким образом прежние отношения до сих пор проявляют себя. Когда вы начнете припоминать эти схемы и вызвавшие их переживания, а затем прорабатывать их, они утратят влияние на настоящее, потеряют власть над вами. Недавно я услышал, как одна женщина сказала: «Не хочу никого обременять своими переживаниями» и тут же осознала, что это «мать в ее голове» сочла бы себя обремененной, а не друзья, о которых идет речь сейчас.

ЧТО ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ?

Научившись устанавливать контакт и ощутив большую уверенность, сумев реально оценить мать, мы начинаем замечать в себе связанные с ней чувства. Осознание этих чувств — первый этап исцеления травмы, нанесенной матерью-«фарфоровой куколкой». В это время необходимо:

- осознать свои чувства;
- выразить и понять их;
- позволить себе получить утешение;
- избавиться от этих чувств.

Возможно, в ваших отношениях с матерью все еще не преодолены гнев, печаль и другие чувства. Ощущение Джима, что мать не доверяет ему и считает глупцом, не оставалось его. Оно изливалось на его жену Дебби. Прежде чем Джим сумел исцелиться от обиды и гнева, ему потребовалось осознать свои переживания.

Недостаток способности к удержанию порождает по отношению к матери чувства, которые необходимо признать в себе и от которых нужно избавиться, чтобы они больше не препятствовали нынешним отношениям. Обсудите свои чувства с надежным человеком и постарайтесь не брать их в дальнейшую жизнь.

ПРОЩЕНИЕ

Прощение - сложный процесс, который, в числе прочего, предполагает списание долгов. Именно это и подразумевается при прощении матери. Мы достигаем этапа, на котором можем примириться с матерью, потому что она уже «не должна нам ничего».

Прощение избавляет от горечи, гнева, ярости, ненависти и других разрушительных состояний. Ненависть к человеку, который что-то сделал или чего-то не сделал в прошлом, заставляет нас испытывать чувство обиды и в настоящем.

Прощение не подразумевает отрицания прошлого. Чтобы увидеть реальность, нам нужен этап осмысления и оценки. Мы обязаны понять, что произошло, осознать прошлое и взглянуть в лицо своим чувствам. После этого мы должны избавиться от них.

«Отпустим матушку на свободу», даже если она этого «не заслужила!» — этот девиз выражает возможность получить утешение и научиться сдерживать чувства, что так необходимо в настоящем. «Отпущение» матери позволит другим людям взаимодействовать с теми составляющими нашей личности, которые нуждаются в исцелении. До тех пор, пока мы будем тре-

бовать утешения от матери и винить ее во всем, мы не откроемся другим людям и не сможем получить от них утешение. Не держите обиды на мать — тогда и вы, и она сможете использовать свою свободу для поисков чего-то лучшего.

НЫНЕШНИЕ ОТНОШЕНИЯ С МАТЕРЬЮ

Как же строятся отношения с матерью сегодня?

Джанет позвонила мне, потому что была сильно огорчена: она только что поговорила с матерью и в результате чувствовала себя ужасно. Джанет переживала кризис, испытывала достаточно болезненные чувства, но, когда она позвонила матери в поисках понимания и сочувствия, результат оказался катастрофическим: мать отругала ее, заявив, что она «не должна вести себя подобным образом». Девушка была просто в отчаянии.

В нашей беседе она припомнила еще тысячи подобных случаев. Для нее не было новостью, что мать не справляется ни со своими, ни с чужими негативными эмоциями. Новостью стало другое — Джанет смогла, наконец, разглядеть порочную схему: нуждаясь в утешении и эмоциональной поддержке, она звонила матери, получала очередную травму, забывала об этом и вновь звонила, ожидая на этот раз услышать утешающие и отрезвляющие слова, — и опять с тем же печальным результатом.

Теперь Джанет составила новый план. Она установила тесную связь с несколькими друзьями и решила, что в следующий раз, когда будет расстроена и ей понадобится утешение, позвонит не матери, а им. Затем, уже успокоившись, она позвонит матери и обсудит то, что имеет смысл обсуждать с ней. Мать Джанет обладала надежными знаниями и большим опытом и во многих случаях действительно могла помочь, но была совершенно неспособна утешить и посочувствовать. Джанет следовало привыкнуть обращаться к маме-«фарфоровой куклке» с теми просьбами, которые мать могла выполнить.

Именно в этом заключается суть взрослых отношений с «хрупкой» матерью: если она не может помочь вам справ-

ляться с чувствами, общайтесь с ней тем способом, который ей доступен. Расскажите о своей потребности в утешении и поддержке кому-нибудь другому. Перестаньте требовать от матери то, чего она не может дать. Общайтесь с ней так, как умеет общаться она. Приведем несколько рекомендаций.

ОБСУДИТЕ ПРОБЛЕМУ

Мы надеемся, что мать будет вам другом. Однако, если вы желаете включить во взаимоотношения ту область, в которой при общении с мамой как раз испытываете трудности, вам придется обсудить с ней этот вопрос. Повторяем: обсуждать совершенно необязательно, но если вы хотите проработать проблему, придется это сделать. Некоторые матери просто ничего не понимают в чувствах и не умеют быть друзьями в час нужды. В таком случае надо общаться лишь на том языке, какой они способна понять.

Можно сказать так: «Знаешь, мама, я бы хотела рассказывать тебе о своих делах и о том, что мне приходится время от времени переживать. Но в прошлом, когда я пыталась это сделать, ничего не получалось. Прежде, чем мне удавалось хоть что-то объяснить тебе, я чувствовала, что мы с тобой все больше отдаляемся друг от друга. Мне бы хотелось, чтобы ты была рядом, чтобы ты выслушала меня, когда я пытаюсь поделиться своими переживаниями. У тебя нет никаких причин в чем-либо винить себя, и не нужно мне ни в чем помогать. Я просто хочу с тобой поделиться. Мне бы хотелось, чтобы и ты делилась со мной. Ты не должна пугаться моих чувств или брать на себя ответственность за них. Я просто буду время от времени рассказывать тебе, как мне живется».

Многие матери прекрасно реагируют на такой призыв. Быть может, ваша мать просто не понимала, в чем вы нуждаетесь, чего вы хотите, и она будет удивлена, узнав, что вам требуется лишь малость сочувствия, а не «скорая помощь». Она даже испытает облегчение, увидев, что она ни за что не

отвечает и не должна ничего делать, — вы хотите лишь ощутить близость с ней.

Если мама это поймет, в ваших отношениях наступит совершенно новая эпоха. Скорее всего, она не поможет вам справляться с вашими чувствами, и в этом отношении вам придется полагаться на помощь других людей. Но, научившись новым способам общения, вы перейдете к взаимно приемлемым отношениям.

МЕНЕЕ БЛАГОПОЛУЧНЫЕ СЛУЧАИ

Некоторые матери не способны или не готовы ответить на призыв к более тесной дружбе. Если такова и ваша мать, мы рекомендуем вам следующее.

1. Найти надежных людей

Кто-то должен научить вас справляться с чувствами. Мать не может исправить то, что не получилось в прошлом. Вам нужно обрести поддержку у других людей. Если мать не в состоянии даже понять вашу потребность, перестаньте просить ее о том, чего она не может дать! И делайте все, что мы предписывали, чтобы обеспечить удовлетворение своей потребности.

2. Установить границы и для себя, и для матери

Если мать не в состоянии утешать вас, понимать ваши чувства, проявлять сочувствие — словом, оправдывать эти и другие ожидания, не подставляйте ей свои уязвимые стороны. Установите между собой и матерью определенные границы.

Границы для себя

Если мать способна лишь причинять вам боль, уменьшите открытость и уязвимость в общении с ней. Если она «хрупкая», не опирайтесь на нее. Став менее уязвимым, вы не

будете вновь и вновь испытывать прежнюю боль. Кроме того, следует ограничить и желание быть понятым матерью.

Границы для матери

Иногда вопреки вашему решению соблюдать дистанцию мать застает вас врасплох или начинает подчеркивать собственную «хрупкость». Если можете, просто не обращайтесь к ней. «Благоразумие делает человека медленным на гнев, и слава для него — быть снисходительным к проступкам» (Притчи 19:11). Постарайтесь не воспроизводить прежние схемы. Если у вас хватит сил, махните рукой и скажите про себя: «Мамочка верна себе».

Если вы еще не достигли того этапа, на котором поведение матери перестает вас задевать, то вы все еще уязвимы и нуждаетесь в защите. Не рискуйте получить еще одну травму, уйдите от разговора, сказав: «Мама, если ты не перестанешь критиковать, мне придется прервать разговор. Не могла бы ты сменить тему?»

Это и означает установить границы для матери. Если у вас не хватает сил на общение с ней, в этом нет ничего страшного. Прекратите разговор и позвоните другу, который даст вам то, в чем вы нуждаетесь. Нет никакого смысла получать все новые и новые травмы.

3. Не требуйте от матери невозможного

Мой друг Стэн рассказывал мне о недавней поездке к матери. Он подробно расписывал, как замечательно они провели время вместе, как путешествовали, обо всем на свете разговаривали и по-настоящему наслаждались обществом друг друга. Он был преисполнен радости и благодарности.

Я не верил своим ушам. Я уже давно был знаком со Стэном и знал, что его отношения с матерью весьма далеки от идеала. Отец Стэна умер рано, мать вынуждена была работать помощником адвоката, и Стэн чувствовал, что мать его бросила, что он лишен эмоциональной «подпитки». Когда он

вырос, обнаружилось, что отец завещал им достаточно денег, чтобы матери не пришлось работать.

У Стэна развилась устойчивая неприязнь к матери, он винил ее во всех своих жизненных трудностях. Их общение стало холодным и пустым.

Я не мог совладать с любопытством.

— Откуда такая перемена? — спросил я. — Мне казалось, ты ненавидишь мать. Что произошло?

— Много чего, — отвечал он, — но главное, я стал старше. Я научился наконец ценить мать такой, какая она есть, а не требовать, чтобы она стала кем-то другим. Мне всегда хотелось, чтобы она была в большей степени «мамочкой», ласковой, всегда готовой помочь, а вместо этого она превратилась в уверенную в себе служащую адвокатской конторы. Но теперь, когда эмоциональную подпитку я получаю от других людей, я понял, что от нее мне больше ничего не нужно, и я могу с радостью принять ее. Во многих отношениях она просто потрясающая. Теперь, когда я сам работаю в сфере бизнеса, нам есть о чем поговорить. Просто невероятно, как она умна, сколько у нее опыта и знаний в области юриспруденции. Мне нравится общаться с ней.

Я был изумлен. Этот человек не получил жизненно важных элементов в детстве и много лет ощущал себя «психологическим калекой». Он ненавидел свою мать и потому обходил стороной всех «сильных» женщин. Так он прожил до тридцати пяти лет. Но теперь, удовлетворив с помощью других людей потребность в сочувствии и сдерживании, он обрел свободу и смог перейти ко взрослым отношениям с матерью. Он больше не просил у нее то, чего она была не в состоянии ему дать, и мог наслаждаться тем, чем она охотно с ним делилась. Это наилучшее решение. Я видел, как растет и укрепляется их взаимная любовь. С тех пор они чудесно проводили время вместе.

4. Лучший способ любить мать

Трудно установить близкие отношения с матерью, неспособной удерживать эмоции. Она не может использовать свою или вашу уязвимость для большего сближения — вместо этого она либо обращает ваши чувства против вас, либо сама «разваливается на куски» под их натиском.

Но ведь и у нее есть свои потребности, она хочет, чтобы ее любили и ценили. Найдите способ полюбить ее. Показывайте ей, как вы ее цените. Таким образом вы сумеете развить отношения настолько это вообще возможно, облегчите ее боль и ослабите ее власть над вами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если вы были воспитаны «фарфоровой куколкой», вам по-прежнему требуется, чтобы кто-то удерживал ваши эмоции. Вам нужно утешение и структурирование, упрямое чувство, которые вы можете получить от других людей, встретившихся вам в жизни, и от Бога. Они готовы помочь, стоит лишь попросить.

Кроме того, надо научиться принимать то, что вам дают. Мало найти «хорошие отношения», нужно еще их правильно использовать. Рискните — откройтесь, признайте свою зависимость от человеческих отношений и примите любовь и помощь, которые эти отношения вам предоставляют. Приняв предлагаемую вам заботу, вы обретете исцеление.

Простите мать за то, чего она не сумела сделать для вас, и выработайте иные отношения с ней. Новая любовь может оказаться плодотворной для вас обоих. Помните: «Более же всего имейте усердную любовь друг ко другу, потому что любовь покрывает множество грехов» (1 Петра 4:8).

Глава шестая

Властная мать

ш была очень энергичной малышкой и во все совала свой нос. В трехлетнем возрасте она решила заново покрасить кухню, принесла из гаража синюю краску и принялась за дело.

Али была первым ребенком Нэнси, и Нэнси очень любила ее. Она представляла себе будущее дочери в самых радужных красках: школьные годы, выпускной бал, учебу в хорошем колледже, свадьбу. Наконец-то Нэнси обрела маленькую подружку, о которой всегда мечтала.

Но довольно скоро появились и трудности. На Пасху Нэнси купила дочке белое платье и шляпу, но Али при виде нового наряда затопала ногами:

— Хочу мой красный костюм! — кричала она. — Не буду надевать шляпу!

Однако Нэнси настаивала на своем. Наконец вмешался отец Али и уговорил жену повести Али без шляпы.

С тех пор такие сцены возникали постоянно. Мать и дочь были очень близки, им нравилось общаться друг с другом, но в какой-то момент Али внезапно отталкивала Нэнси. Нэнси огорчало внезапное нарушение близости, и она часто дулась, когда выяснялось, что Али не желает помощи матери или не ценит ее. В детстве конфликты обычно возникали из-за проявлений Али индивидуальности: продолжались споры из-за одежды, а также из-за того, в какой цвет следует окрасить стены у девочки в комнате, во что и с кем ей играть и какое время отвести для игр. Если Али хотела пойти в гости в

тот самый день, который Нэнси собиралась провести с ней, дело завершалось скандалом.

Нэнси так любила свою дочку, что особенно болезненно переносила ситуации, когда Али отвергала ее руководство. Нэнси точно знала, «как будет лучше» для Али, и боролась с дочерью, которой просто не доставало понимания, чтобы оценить усилия, с помощью которых Нэнси исправляла ее выбор. Разве не в этом состоит обязанность матери? Нэнси знала, что ее собственная жизнь сложилась бы лучше, если бы ей предоставили иные возможности. Она хотела всего этого для дочери.

Нэнси сбивало с толку, что обычно Али, по-видимому, наслаждалась ее обществом и радовалась дружеским отношениям, но порой решительно отвергала и совет, и помощь матери. Нэнси хотела, чтобы дочка возглавляла группу болельщиков за школьную команду и выставила свою кандидатуру в совет учащихся, но Али предпочитала активно заниматься спортом и увлекалась искусством. Девочка не соответствовала ожиданиям матери, ее сносило в сторону «контркультуры».

Нэнси возмущал и выбор подруг, и мальчики, с которыми водилась ее дочь. Все они смахивали на хиппи времен ее молодости. Нэнси не придавала особого значения музыке и рисованию, а также всем этим рассуждениям о социальных и экологических проблемах. По ее мнению, Али должна была побольше заниматься теми предметами, которые пригодятся ей в будущем.

Али испытывала не меньшие страдания, чем ее мать. Она чувствовала, что мать не позволяет ей вести жизнь по собственному усмотрению, что никто не прислушивается к ее мнению и не уважает ее выбор. Али мечтала как можно скорее вырваться из семьи и обрести свободу. В глубине души она догадывалась, что порой поступает неправильно только затем, чтобы больнее задеть мать.

Так все и шло, пока не наступило время поступать в колледж. Али отказалась продолжать образование сразу после школы. Она хотела сначала поработать и разобраться, чего же она хочет в жизни. Нэнси в связи с этим сочла, что в роли матери она потерпела неудачу, что Али подвела ее. Али тоже испытывала растерянность, переживала отчуждение от матери и не знала, что же ей делать со своей жизнью.

ПОТРЕБНОСТЬ БЫТЬ САМИМ СОБОЙ

В главах, посвященных матери-«призраку», мы подчеркивали необходимость близких отношений матери с ребенком, эмоциональной подпитки. Но, когда контакт установлен, наступает черед другой важной обязанности матери: помочь ребенку стать самостоятельной личностью.

Человек задуман как часть человечества, как «мы», и потому он непременно должен вступать в отношения с другими людьми. Но человек также задуман как «Я», как существо самобытное, и должен развивать свою личность и жить собственной жизнью. В трудные обязанности материнства входит не только установление контакта с ребенком, но и постепенная подготовка его к выходу в самостоятельную жизнь. Для этого мать должна обладать определенными навыками.

1. Допускать и поощрять независимость, проявление воли, решимости и самобытности.
2. Допускать и поощрять особенности ребенка, его индивидуальные склонности.
3. Исправлять неверный выбор, искоренять дурное поведение и вредные привычки и устанавливать границы.
4. Противостоять склонности ребенка избегать независимости и ответственности.

Рассмотрим подробнее эти функции матери.

1. Допускать и поощрять независимость, проявление воли, решимости и самобытности

В раннем детстве (а затем и в подростковом периоде) ребенок начинает ощущать в себе нечто, что мы называем волей. Некоторые дети, обладающие решимостью, которой хватило бы на трех-четырёх человек, могут показаться упрямыми, другие более покладистыми, однако воля есть у каждого. Все мы испытываем стремление внутри имеющихся ограничений утвердить и проявить себя как особую личность.

Это стремление создает в человеке способность управлять собой и своей жизнью. Утверждая себя, мы развиваем волю — способность определить желания, поставить перед собою цель и следовать ей. Этим стремлением мы утверждаем само свое существо.

Ребенок должен отличать себя от тех, с кем он связан. Он постепенно отдаляется от матери — сперва ощущая себя как отдельное тело, затем играя на детской площадке, позднее ведя собственную жизнь в школе и в компании и, наконец, покидая свой дом (это мы обсудим в главе 10).

На всем протяжении этого пути ребенок учится говорить «нет»: «Нет, я не хочу близости в данный момент. Я хочу сделать это по-своему». Или заявляет: «Я хочу это. Я сделаю так». Ребенок протягивает руки, чтобы коснуться мира за пределами нерасчлененного «мы» — его и матери. Это поведение — проявление не «мы», но «я».

Для некоторых матерей стремление ребенка к самобытности может быть мучительным, подчас оно даже кажется «плохим». Нередко от родителей слышишь: «Нужно переломить его упрямство». Однако мы скоро увидим, что волю надо не ломать, а воспитывать. «Дух человека переносит его немощи; а пораженный дух — кто может подкрепить его?» (Притчи 18:14). Слово «дух» означает здесь дыхание и жизнь. Воля нужна каждому, жизнь без воли ничем не отличается от смерти. Ребенку требуется воля, чтобы достичь своей цели и

противостоять чужой недоброй воле. Когда у человека нет собственной воли, он вообще не является личностью.

Если мать не способна позволить ребенку вести собственную жизнь, отделиться, отойти от нее, сделать шаг в сторону или поперек, произойдет одно из двух: либо ребенок будет сломлен, либо он будет бороться с матерью не на жизнь, а на смерть.

2. Допускать и поощрять особенности ребенка, его индивидуальные склонности

Утверждая свою личность, мы отвечаем на вопрос: «Кто я такой?». Подразумевается, что каждый человек уникален, по определению отличен от всех остальных людей, даже от матери. Мы видели, как эта динамика проявлялась в жизни Али. Ее желания отличались от материнских: мать хотела, чтобы она надела шляпу, а дочь решала обойтись без головного убора; мать хотела покрасить стены детской в розовый цвет, Али предпочитала зеленый. У ребенка есть множество способов утверждать свое отличие от других, но если запретить ребенку проявлять отличия и делать собственный выбор, у него начнутся проблемы с самоидентификацией. Он не будет точно знать, кто он такой. Ребенок либо начнет сражаться за самоидентификацию, либо пассивно примет тот факт, что у него вроде бы и нет собственной личности.

Разумеется, некоторые конфликты возникают не по поводу самоидентификации, а из-за желания ребенка отказаться от «хороших» вещей, от определенных ценностей и этических норм. Далее мы покажем, как следует корректировать неправильный выбор. Однако само по себе стремление к самоидентификации нуждается в свободе и поощрении. Али хотела, чтобы Нэнси ценила ее индивидуальность и гордилась ею как уникальной личностью.

Ребенку нужна свобода (в допустимых пределах), чтобы он мог сам выбирать одежду, друзей, еду. Самовыражение не-

обходимо сдерживать определенными рамками, однако внутри этих рамок должна царить свобода. Нельзя ходить голой, но какое платье надеть — красное или синее — это уж дело самой девочки. Нельзя отправиться в джинсах и свитере к другу на свадьбу, но выбрать платье или уложить волосы человек может сам. Нет ничего плохого в рок-музыке — запреты лишь определенные темы или слова песен.

Нелегко установить равновесие между требованиями общества, закона, традиции, безопасности, этики и свободой личности. На долю матери выпадает нелегкая задача, поскольку в ее обязанности входит также установление границ: она должна и границы устанавливать, и свободу поддерживать. Однако матери придется воздержаться от соблазна использовать границы для того, чтобы помешать ребенку в чем-либо отличаться от нее.

3. Исправлять неверный выбор, искоренять дурное поведение и вредные привычки и устанавливать границы

И вновь мы видим обратную сторону медали: свобода и самоидентификация возможны лишь внутри определенных границ. Ребенок, несомненно, личность, но отнюдь не Господь Бог. Ребенок заслуживает уважения, но и все остальные люди тоже. Ребенок — равноправный член семьи, но другие члены семьи ничуть не хуже его. Порой поведение сына или дочери вредит родным или самим детям, и тогда они нуждаются в напоминании о существующих правилах и неизбежных последствиях дурного поведения.

Нельзя ломать волю, но воспитывать ее необходимо. Дисциплина отличается от наказания, выражающего по большей части лишь гнев чем-то задетого родителя. Дисциплина — это обучение пределам и ценностям и принуждение ребенка к ответственности за последствия, которые наступают в случае нарушения этих правил.

При правильном научении дисциплине ребенок порой испытывает разочарование, но на этом опыте он учится. Нарушая правило, он всегда что-то теряет. «Всякое наказание в настоящее время кажется не радостью, а печалью; но после наученным чрез него доставляет мирный плод праведности» (Евреям 12:11). Цель дисциплины — научить ребенка, что всякий раз, когда он поступает дурно и забывает о каких-либо ценностях, ему приходится об этом жалеть. Эти огорчения постепенно научат его поступать правильно, и жизнь его станет более спокойной и мирной.

Некоторые матери не устанавливают пределы, не желая плохо выглядеть в глазах ребенка. Чтобы не брать эту задачу на себя, они перекладывают внушение и наказание на плечи отца. Однако чрезвычайно важно, чтобы мать сама обучала ребенка дисциплине, потому что таким образом он научится определенным ценностям в отношениях. Если он может «сесть матери на голову», он не будет уважать объекты своей любви. С одной стороны, Нэнси навязывала Али свои личные пожелания, а с другой, не наказывала за невыполнение домашнего задания и работы по дому.

Словом, если мать умеет говорить ребенку «нет», ребенок, в свою очередь, научится говорить «нет» ей и разовьет в себе способность уважать границы других людей. Таким образом в детях формируется ядро личности, которое обеспечивает самоконтроль и самодисциплину. Ребенок может делать личный выбор с учетом всех целей и ценностей, причем он не позволит неподвластным ему порывам сбить себя с избранного пути.

Мать, которая не может установить границы в отношениях с собственными детьми и дать им прочувствовать последствия их поведения, выбирает опасный путь, ведущий к вседозволенности. Она ждет от них соблюдения определенных правил, но, когда эта схема нарушается, неспособна применить силу или допустить, чтобы неприятные последствия обрушились на детей. Она делает за дочку или сыночка

работу по дому, позволяет пренебречь школьными заданиями и отправиться на вечеринку, платит штраф за потерянные библиотечные книги и не вычитает эту сумму из карманных денег ребенка. Эта схема нередко сохраняет силу еще долгое время после того, как дети уже становятся взрослыми.

Последствия наших поступков суть движущая сила построения границ, которые образуют структуру личности и обеспечивают надежность окружающего нас мира. Если мать желает, чтобы выросшие дети жили полноценно и успешно, она предоставляет им свободу и одновременно устанавливает пределы и правила, а также последствия их нарушения. Если же в детстве нам не будут заданы границы, то придется уже во взрослой жизни получить болезненный урок, когда мы не сможем достичь поставленной цели, наживем неприятности с законом или финансовые трудности - вобщем, испытаем все печальные следствия недостатка или отсутствия самодисциплины. Во избежание этого мать должна:

- устанавливать четкие и соответствующие возрасту ребенка границы, правила и требования, которые будут ему понятны и доступны;
- определять, по возможности согласовав с ребенком, соответствующие награды и наказания;
- неукоснительно соблюдать установленные правила и не избавлять ребенка от наказания;
- по мере роста ответственности допускать все большую свободу;
- устанавливать четкие границы в отношениях и проявлять самоуважение, чтобы ребенок научился уважать тех, кого он любит, а не использовал бы их и не сядил бы им на шею.

Если все это делается с любовью, дети усваивают важную истину: понимают, что свобода и ответственность неотделимы друг от друга. Чем больше у них свободы для прояв-

ления собственной индивидуальности, тем выше должна быть их ответственность за эти проявления. В ребенке укрепляется осознание личного жизненного пространства, понимание, за что он может отвечать, а за что нет. Вместе с тем он учится владеть собой, своими чувствами, делать собственный выбор, правильно вести себя, строить отношения и нести за все это ответственность. Это и означает развить самоконтроль и самодисциплину.

4. Противостоять склонности ребенка избегать независимости и ответственности

«Нет, я не хочу в школу!» — как часто мы слышим этот вопль ребенка. Иногда это значит: «Не хочу вырастать, хочу, чтобы ты всегда заботилась обо мне!». Каждый решительный шаг — из детского сада в начальную школу, из младших классов в средние, из дома в самостоятельную жизнь — сопровождается желанием избежать взросления. Ребенок мечтает о независимости и в то же время отвергает ее. «Отпусти меня/не отпускай меня» — эти два стремления возникают у ребенка на каждом этапе развития.

Каждый шаг на пути к взрослой жизни вызывает свои тревоги. Пока в объятиях матери ребенок чувствует себя в безопасности, верх берет стремление отделиться, но, как только он делает шаг в сторону большей самостоятельности, он начинает испытывать тревогу и страх и боится идти дальше. «Цепляние» за мать возобновляется снова и снова. Могут проявиться и другие симптомы уклонения от самостоятельности и ответственности: симулирование болезни, медлительность. Хорошая мать понимает страхи ребенка, но не позволяет ему впадать в зависимость. «Знаю, ты боишься, но уроки пропускать нельзя. Вернешься домой — мы все обсудим», «Знаю, ты боишься, но тебе пора идти спать. Если я тебе понадобится, я буду в соседней комнате».

Некоторые дети умеют избегать нарастающей ответственности, которую влечет за собой взросление. Они уговаривают мать прибраться за них в комнате или другими способами уклоняются от необходимости вести себя «как большие». Хорошая мать не только не поощряет такой «возврат» в более ранний возраст (регрессию), но препятствует ему — она не удерживает своего птенца в гнезде, а выталкивает в самостоятельный полет. «Гнездом» мы называем проявление зависимости на том этапе развития, когда подобное поведение уже неуместно. Хорошая мать становится неотъемлемой частью души ребенка, и эта душевная структура противостоит регрессивному желанию получить излишнюю заботу, когда на самом деле следует становиться старше. В дальнейшей жизни в те минуты, когда человек пожелает уклониться от взрослой жизни, «внутренний голос матери» остановит его.

Проблемы возникают оттого, что властная мать не умеет противостоять регрессивному порыву. Иногда ей кажется слишком жестоким отказывать ребенку в этой потребности, а порой она сама радуется его зависимости, спасающей ее от страха одиночества. Такое часто происходит, когда женщина чувствует себя одинокой в браке: она «пользуется» ребенком, чтобы заполнить пустоту своего существования. Иногда причина коренится в том, что ее потребность в матери в свое время не была удовлетворена, и теперь она переносит эту неудовлетворенность на ребенка, который вполне самостоятелен и самодостаточен.

В урочный час птица выталкивает слетков из гнезда; так и хорошая мать должна на каждом этапе развития повторять: «Хватит, достаточно» и подводить ребенка к следующей ступени.

Если все многогранные проявления самостоятельности и воли развиваются внутри заданных матерью границ и дисциплины, дети запоминают очень важные истины. Они узна-

ют, что им дарована Богом жизнь, которая, согласно Божьему замыслу, должна быть построена в соответствии с их индивидуальностью, и что они сами за это отвечают. Они приучаются бороться за добро и противостоять злу. Они развивают в себе целеустремленность, приобретают привычку воплощать задуманное.

Такой человек самобытен и хорошо понимает, что значит быть самим собой. Он знает, чего он хочет, чего не желает, что ему нравится и что он не одобряет, знает все, что отличает его даже от тех людей, которых он любит. Уже в детстве этот человек понимает, что другие люди не воспринимают отличие как угрозу. Напротив, различия могут даже укрепить отношения. Узнавая различия, ребенок обретает самоидентификацию.

Он начинает понимать, что может вполне владеть своей жизнью и что ее качество зависит только от него самого, а не от окружающих. Один выбор поведет его в одном направлении, другой — в ином. Что посеешь, то и пожнешь: в зависимости от нашего выбора этот опыт может оказаться как позитивным, так и негативным.

ЧТО НАМ МЕШАЕТ

Джерри хотела на весенние каникулы отправиться в путешествие вместе с друзьями. Она спросила у матери разрешение и нарвалась на неприятности.

— Что? Так надолго оставить нас? — в смятении воскликнула мать. — Я-то думала, ты меня любишь.

— Мамочка, всего на недельку, — заныла Джерри, — мне так хочется поехать. Все ребята поедут, я давно об этом мечтала.

— Мне все равно, что делают другие ребята. Это забота их родителей. Может, им и дела нет до своих детей. После всего, что я для тебя сделала, ты могла бы проявить хоть чуточку внимания к родным, побыть с нами, когда наконец-то

нашлось время пообщаться. Тебя и так никогда нет дома: то хор, то спортивные состязания, то молодежная группа. А теперь еще и поход! Это уж чересчур! — и мать, всхлипывая, выбежала из комнаты.

Джерри рухнула на постель и тоже заплакала. Она все время припоминала слова матери. Неправда, что ее «никогда не бывает дома». Ей, напротив, казалось, что она только дома и торчит, ведь когда бы она ни попыталась отпроситься с другими детьми из школы или из молодежной группы при церкви, повторяется одна и та же сцена. Джерри мечтала поскорей вырасти и уйти из дома.

В этой истории нет ничего необычного. Если при пробуждении в сыне или дочери самостоятельности у матери возникают проблемы, отделение ребенка становится трудным процессом для обеих сторон. У матери есть много способов усилить зависимость ребенка. Назовем наиболее часто встречающиеся.

Вина

Мать Джерри использовала чувство вины, чтобы не выпускать дочь из своих рук. Если Джерри делала или даже задумывала что-то, что могло увести ее от матери, она слышала: «Ты — неблагодарная. Твоя независимость меня погубит». Ребенок не может совладать с чувством вины от того, что он наносит рану матери.

Властная мать может использовать это чувство, чтобы отразить притязание ребенка на владение собственной жизнью. Вина — один из наиболее мощных натисков на свободу личности. Чувство вины останется, даже когда ребенок вырастет и уйдет из родительского дома. Многие вещи, исходящее от матери инкорпорируются, включаются в психику ребенка, а в этом случае в душу «встроится» чувство вины, которое будет возникать снова и снова, всякий раз,

когда уже выросший человек попытается взять жизнь в свои руки. Вина — из тех даров, «что никогда не оскудевают».

Лишение любви

Некоторые дети утрачивают любовь матери в ту минуту, когда пытаются отделиться от нее. Мать не «нагружает» их чувством вины, вместо этого она молчит, но молчание тоже бывает весьма красноречивым. Оно говорит: «Когда ты отделишься от меня, я тебя не люблю».

Джейсон прошел через этот этап в отношениях с матерью. Когда он стал достаточно большим, чтобы отделиться от нее и вести более самостоятельную жизнь, он, по сути дела, утратил мать. Окончательный разрыв наступил, когда он решил сам выбрать колледж вместо того, который предлагала ему мать. Мать целый год отказывалась разговаривать с сыном. Она и прежде прибегала к наказанию молчанием всякий раз, когда мальчик пытался отделиться от нее. Стоило ему сказать матери «нет» или не принять ее выбор, как она надолго переставала общаться с ним.

Некоторые матери и отцы наказывают детей тем, что лишают их материальной поддержки, внимания, ободрения и прочих «благ», исходящих от родителей. Методы различны, но все они передают один и тот же сигнал: «Я люблю тебя, пока ты служишь продолжением меня самого и моих желаний, а если нет — не стану тебя любить».

Гнев и агрессия

Учителя подметили привычку Сьюзен поспешно повторять «Простите, простите», прежде чем выразить какое-либо желание или от чего-нибудь отказаться. Привычка оказалась навязчивой: даже когда она выбирала ту или иную краску на уроке рисования, она многократно повторяла: «Простите, простите».

Учителя отвели девочку к школьному психологу, и тот обнаружил источник неблагополучия: страх. Девочка боялась каким бы то ни было способом заявить о своей индивидуальности. Обследование семейных дел показало, что мать впадает в ярость всякий раз, когда Сьюзен не соглашается с ней или каким-то образом проявляет собственные желания. «Территория» Сьюзен подвергалась постоянным нападениям. — Ребенок не может перенести гнев матери — он либо вырывается из этих отношений, либо становится запуганным. Ни то, ни другое не ведет к свободе и созиданию личности. Независимость, как мы уже говорили, должна поощряться матерью, а не нарушаться. Мать может передать ребенку одно из двух сообщений: либо «Я люблю твою неповторимую индивидуальность», либо «Я ненавижу твою индивидуальность и постараюсь ее уничтожить». Ребенок не может устоять перед таким натиском и развивается в том направлении, которое подходит матери.

Недостаток организованности и дисциплины

Это последнее обстоятельство, препятствующее отделению ребенка от матери, играет не столько активную, сколько пассивную роль. Чтобы отделиться и стать самостоятельным, ребенок нуждается в двух вещах: во-первых, в самодисциплине и границах, которые станут основой личности, а во-вторых, в постоянном наличии отношений.

Дети, воспитываемые часто отсутствующими или невнимательными родителями, не получают той любви и внимания, которые нужны им для развития собственной независимости. Любовь дает «пристань», от которой можно «отплыть», а дисциплина дает «карту», на которой указан «путь к причалу». Только любовь и дисциплина вместе обеспечивают построение независимости.

Дети нуждаются в определенной организации времени и образа жизни, а также дисциплине: в четком режиме дня,

расписании различных дел, в правилах и схемах — и их соблюдении. Тогда они смогут гармонично развиваться.

Во время становления личности врагами ребенка являются чувство вины, гнев, направленный против него, покинутость, недостаток организации и дисциплины; друзьями — свобода, любовь и ответственность.

ВЛАСТНАЯ МАТЬ: ПОСЛЕДСТВИЯ

Не только мать-«фарфоровая кукла» создает проблемы, тянущиеся из детства во взрослую жизнь, но и та мать, которая не поощряет самостоятельности, самоидентификации и ответственности. Рассмотрим некоторые из вероятных последствий.

Проблемы отношений

Неспособность говорить «нет»

Человек, воспитанный контролирующей матерью, испытывает затруднение, когда необходимо произнести решительное «нет». Поскольку в детстве он наткнулся на конфликт всякий раз, когда пытался перечить матери, он опасается негативных последствий отказа в отношениях с теми, кого он любит. Подобно Сьюзен и Джерри, такой человек ощущает страх и чувство вины, если пытается прорваться к свободе в отношениях.

Проблемы контроля

Властная мать не дает ребенку возможности научиться свободе в отношениях. Он убеждается, что отношения нужно контролировать, и, подобно своей матери, использует гнев, вину, манипулирование, лишение любви, чтобы «держат в руках» других. В результате люди, любящие такого человека, устают от постоянного контроля и постепенно начинают разрывать отношения с ним.

Страх перед близостью и боязнь отдать себя

Рэнди исполнилось тридцать четыре года. Он хотел жениться, он «влюблялся» прежде в нескольких замечательных женщин, но стоило отношениям углубиться, как он «терял любовь».

В детстве властная мать не позволяла Рэнди быть самим собой. Он всегда ощущал ее контроль, и в результате этого во взрослой жизни отношения с женщинами казались ему слишком тесными, он терял чувство любви и разрывал отношения, а его возлюбленные даже не понимали, что происходит. «Все было так хорошо», — твердили они. Человек, воспитанный властной матерью, боится сблизиться и отдать себя.

Созависимость

Если вы — сын или дочь властной матери, вы можете страдать от созависимости.

Созависимость — это преимущественно проблема границ. Страдающий от нее человек не позволяет тем, кого он любит, самим распоряжаться своей жизнью, не может возложить на них последствия их поступков, как того требуют нормальные отношения. В результате он постоянно берет на себя ответственность за другого и постоянно получает новые травмы. Этот человек выступает «заместителем»: как прежде его мать «замещала» его, решая проблему и не допуская, чтобы он принял последствия, необходимые для развития личности, так теперь он делает то же самое для другого человека уже во взрослой жизни. Разумеется, его привлекают только безответственные люди.

Матери, возлагающие на детей ответственность за их поступки и позволяющие им испытать последствия, учат их, что «каждый понесет свое бремя» (Галатам 6:5). В здоровых отношениях каждый партнер ответственен за свои чувства, настроения, поступки и выбор, и ни один партнер не освобождает другого от ответственности.

Созависимый человек не получил этого важного урока отношений. Созависимость не позволила ни матери, ни ребенку самостоятельно переживать последствия своих поступков. Во взрослой жизни ребенок станет воспроизводить ту же схему.

Личностные проблемы и жизненные трудности

Чтобы полноценно жить и действовать в реальном мире, нужно научиться нести ответственность, стать хозяином своей жизни, целей, способностей и последствий своего поведения. Как мы уже видели, для этого необходимо уметь сосредоточивать внимание, выбирать цели, ставить и решать вытекающие из этих целей повседневные задачи, не отвлекаться, преодолевать возникающие на пути трудности и препятствия. Все это требует независимости и четкой организации личности и характера. К несчастью, именно в этой сфере властная мать подводит своего ребенка. В результате возникают следующие проблемы.

Неорганизованность

Достаточно беглого взгляда на пол детской комнаты, чтобы убедиться: способность организовывать окружающую среду отнюдь не является врожденным качеством человека. Однако в организации нуждается не только внешний мир игрушек и домашних вещей, но и сама личность. Чтобы стать целеустремленным человеком, способным что-то осуществить, нужно уметь организовывать свои желания, цели, время и деятельность. Это очень важный вопрос, от которого зависит душевное здоровье человека и вся его дальнейшая жизнь.

Мать в этом отношении также играет ключевую роль. Все обсуждавшиеся нами выше факторы — удержание эмоций, соблюдение закона «что посеешь, то и пожнешь» и дисциплинарные ограничения — учат организовывать жизнь и вести

себя в соответствии с реальностью. Матери, которые спасают ребенка от последствий его поведения и не желают дисциплинировать свое дитя, создавая определенные правила, распорядок и другие структуры, воспитывают крайне неорганизованную личность.

Властная мать говорит: «Я сама уберу здесь и все для тебя устрою». Если человек вырастает с убеждением, что кто-то всегда будет организовывать за него жизнь, его замучают проблемы в сфере постановки и достижения цели, самоидентификации, выбора последовательности действий и их осуществления.

Самоидентификация и способности

Властная мать не дает ребенку почувствовать себя хозяином жизни.

Если ваш детский опыт был именно таким, то во взрослой жизни вы можете не понимать, чего вы хотите, что вам нравится и что не нравится, каковы ваши таланты и способности. Синдром «Не могу найти свое место в жизни», когда человек хватается то за одно дело, то за другое, возникает в результате недостаточного развития этой сферы.

Возможность распоряжаться собственной жизнью подразумевает знание своих талантов и склонностей, понимание страстей, желаний и чувств по поводу определенных вещей. Управлять жизнью — значит выбрать некое направление и придерживаться его. Если человек не знает, в чем его призвание, он пассивно плывет по жизни.

Отсрочка удовольствия

Чтобы жить и действовать полноценно, особенно в профессиональной сфере, нужно, ради получения больших благ в будущем, научиться отказываться от того, чего нам хочется сию минуту. Чтобы достичь конкретной цели, надо отказываться от удовольствий, которые отвлекают нас от нее.

Ребенок предпочтет играть, а не убирать комнату, он лучше пойдет на спортивное мероприятие, чем станет возиться с уроками или работой по дому. Однако дети, привыкшие связывать награду с трудом, начинают понимать, как важно порой отложить удовольствие, оставить «на потом» что-то желанное, пока не будет закончено то, что привлекает их гораздо меньше.

Ребенок, воспитанный властной матерью, не корректирующей неудачный выбор, плохие поступки и настроения, не устанавливающей границ личного пространства, не научится откладывать удовольствие. Он не привыкнет к упорству, которое также необходимо, чтобы уметь отказывать себе в удовольствии. Быть упорным — значит продолжать свое дело, даже если оно не кажется достаточно интересным или если путь к достижению желанной цели слишком долог.

Безответственность

Властная мать не учит ребенка организовывать жизнь и не вынуждает испытывать последствия его собственного поведения. Дети сами умеют ставить предел своей свободе, когда они понимают, что им грозят неприятности. Контролирующая мать избавляет ребенка от ответственности и тем самым учит его, что за его дела и поступки отвечает не он сам, а она. Ребенок привыкает к мысли, что мать все сделает за него. Он никогда не принимает ответственность на себя.

Мать, дисциплинирующая сына или дочь и не лишаящая их ответственности, подготавливает детей к тому, чтобы они взяли жизнь в свои руки и приняли ответственность на себя. Хорошая мать не избавляет ребенка от «волнения» — от того волнения, которое связывает его с реальностью.

Психологические проблемы

Человек, который страдает от проблем в отношениях с окружающими, порожденных властной матерью, чувствует себя плохо. Этот синдром, ощущение, что жизнь не заладилась, причиняет немало боли. Рассмотрим некоторые проблемы.

Депрессия

Когда человек не в состоянии упорядочить собственную личность, приходится бороться с той разновидностью депрессии, которая возникает из ощущения полной беспомощности в общении, работе и жизни в целом. Не владея своей жизнью, человек испытывает постоянное чувство утраты: он лишается мечты, не достигает желаемого, не может удовлетворить потребности, жизнь несет его по течению. Как уже говорилось выше, такой человек не умеет говорить «нет», в том числе и разрушительным элементам отношений, и оттого получает все новые травмы.

Чувство беспомощности и безнадежности

Синдром «условной беспомощности» поражает тех людей, которые не сознают, что сами отвечают за свою жизнь. Они не ощущают себя «у кормила», жизнь обрушивается на них как некая внешняя сила. А если к тому же такой человек не умеет управлять и самим собой, у него практически не остается надежды. Он не спрашивает себя: «Что я сделаю?», а задает такой вопрос: «Что со мной будет?». Это и есть проблема воли.

Многие люди испытывают чувство беспомощности и безнадежности, запутавшись в неблагоприятных отношениях, потому что им недостает воли, которую воспитывает в своем ребенке мать, умеющая устанавливать границы. Эти люди не способны предъявить определенные требования к партнеру по отношениям и к самим отношениям и продолжают страдать, не зная, что тут можно изменить.

Наркомания и другие зависимости

Многие факторы вызывают появление разного рода зависимостей, но есть у них одна общая причина: отсутствие самодисциплины и невозможность отказать себе в приеме определенного вещества или в определенном типе поведения. Наркомания, сексуальные извращения, болезненное переедание и маниакальное голодание — все это признаки неупорядоченной личности. Хорошая мать может в значительной степени предотвратить развитие подобной склонности в ребенке, научив его дисциплине и укрепив в нем способность отказываться от «неправильных» побуждений. Она достигает этого тем, что не потакает дурному поведению ребенка.

Библия учит нас, что самодисциплина является важной чертой характера. Основополагающая способность владеть своими побуждениями предохраняет человека от множества неприятностей и несчастий. Формирование этой способности начинается с первых лет жизни, когда мать запрещает определенные поступки и типы поведения. Инкорпорированное материнское «нет» становится со временем собственным «нет».

Отчуждение

Люди склонны отгораживаться от других по многим причинам. Некоторые из них мы рассмотрели в предыдущих главах, однако порой это происходит и в результате неспособности распоряжаться своей жизнью. Если человеку кажется, что его постоянно контролируют, отчуждение, «затворничество» представляется ему наиболее безопасным выходом. Если человек не способен вступить в близкие отношения без ощущения утраты своего «я», то, чтобы обезопаситься, он предпочтет оградить себя от других. Со временем отчуждение ведет к депрессии и множеству других тяжелых последствий.

Состояние тревоги и приступы паники

Тревога часто возникает из ощущения, что жизнь вышла из-под контроля, т.е. человек не чувствует себя хозяином своей жизни. Он пугается, если ему кажется, что он не в состоянии управлять отношениями с окружающими и не может успешно и последовательно заниматься какой-либо деятельностью. Люди, привыкшие распоряжаться своей жизнью, принимают и нынешние отношения, и свое будущее с уверенностью в том, что окажутся способными решить проблемы по мере их возникновения. Они не испытывают тревогу, им присуще чувство надежности.

Склонность винить других

Принять ответственность на себя и возложить вину на другого — взаимоисключающие процессы. Что бы ни случилось — будь то чувства, отношения, поступки, конкуренция на работе — человек, владеющий своей жизнью, всегда скажет: «Это мои трудности, и я в них разберусь». Тот, кто не управляет жизнью, предпочтет пролепетать: «Это ты причиняешь мне...» или «Я не смог, потому что...», перенося вину за проблемы контроля и ответственности на других.

Обязанность матери — научить не переносить проблемы и не перекладывать вину на других, настоять, чтобы ребенок принял на себя ответственность за определенный проступок. Она должна твердо сказать: «Меня не касается, что Джой начал первым, ты должен вести себя как следует, что бы ни случилось». Или: «Неважно, что идет дождь, ты могла взять зонтик и вернуть библиотечные книги вовремя». Со времен Адама и Евы все мы склонны сваливать вину на других, но хорошая мать пресекает эти порывы, а не способствует развитию дурных склонностей. Благодаря этому ребенок вырастает ответственным человеком, а не вечной жертвой обстоятельств.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ТЕПЕРЬ

Мы видели, каким образом контролирующая мать влияет на воспитание ребенка. Печальней всего то, что эти же схемы воспроизводятся, когда уже выросший ребенок выходит в самостоятельную жизнь. Слишком много людей с отрочества и до самой старости тщетно пытаются совладать со своей жизнью, а ведь с этой задачей им следовало бы справиться давным-давно. Рассмотрим несколько видов переноса детских схем поведения во взрослую жизнь.

Она меня не отпускает

Рассказывает доктор Клауд

Недавно во время моего выступления по радио раздался телефонный звонок. Слушательница, сорокалетняя женщина, стала жаловаться на то, что мать не дает ей самой выбрать профессию. Я спросил ее, как это возможно, ведь она давно уже взрослый человек, и женщина ответила:

— Не дает, и все тут. Каждый раз, когда я рассказываю ей о своих планах, она во всем винит меня, и я не могу сделать то, что собиралась.

— Следовательно, вы предпочитаете убажывать свою мать, а не делать то, что считаете правильным для себя, — подытожил я.

— Я вынуждена, — вздохнула она, — не то она рассердится.

— Нет, вы вовсе не вынуждены, — возразил я. — Вы выбираете этот вариант, потому что хотите, чтобы мать была довольна. Не мать управляет вами, а ваше желание ей угодить. Вы могли бы делать все что пожелаете, и пусть она относится к этому, как сможет, но у вас иные приоритеты. Вы хотите, чтобы мать была довольна, и вы хотите сами выбирать свой профессиональный путь. Однако то и другое несовместимо. Вы не с матерью боретесь, вы разрываетесь между двумя про-

тиворечивыми потребностями. Ваши желания взаимно исключают друг друга, но это проблема ваша, а не матери.

К концу разговора женщина начала осознавать, как обстоят дела на самом деле. Ее контролировала не мать, а она сама. У нее были проблемы с отделением от матери, но с этим она примирилась. Мать никогда не поддерживала в дочери стремление к самоидентификации, а дочь все еще добивалась от матери одобрения всех поступков.

Последствия этой проблемы могут давать знать о себе на протяжении всей жизни, если выросший ребенок предпочтет не отделяться от матери. К нам обращались люди, которыми мать управляла с помощью телефонного звонка или письма, присланного за тысячи километров. Они так и не поняли, что существуют отдельно от матери.

«Подкинь мне денег до конца месяца»

Когда Джою было двенадцать, он не справлялся с заданным на дом сочинением. В девять вечера накануне того дня, когда нужно было сдавать работу, он отпрашивался к маме за помощью. Читал ли он книгу? Нет, да и к чему, ведь мамочка выручит. Вместе они до утра как-нибудь с этим справятся.

В сорок лет проблема оказалась посерьезнее — проценты по закладной. Его зарплаты каждый раз не хватало на все, что требовалось. Нестрашно, мамочка поможет. В конце концов, ведь это она помогла ему купить дом. Он просто еще не нашел свое место в жизни. Но его детям не стоит беспокоиться — бабушка всегда выручит. Схема, заложенная в детстве, продолжала действовать: мама помогала Джою справиться с жизнью лучше, чем он сделал бы это самостоятельно.

Более серьезный пример из того же ряда — случай Стива, постоянно попадавшего в тюрьму за вождение в пьяном виде. Пусть только мамочка выручит и на этот раз — и он точно остепенится, начнет новую жизнь. Склонность к наркотикам и алкоголю лишила Стива хорошей работы и семьи

и стоила многих неприятностей с законом. Но мама неизменно приходила ему на помощь.

Джой и Стив — примеры распространенного типа взрослых людей, инфантильно «надеющихся на мамочку». Потакающая им мать не допускает, чтобы ребенок страдал от последствий своих поступков. Наказание, которое помогло бы ребенку вырасти и стать ответственным человеком, предотвращается матерью, которая не переносит «страданий малыша».

Теперь мы понимаем, что эти разрушительные, неблагоприятные схемы не могут обеспечить надежных любовных отношений. Хорошая мать неуклонно подталкивает ребенка к независимости и ответственности, которые в конечном счете разовьются в способность управлять своей жизнью. Такой человек полностью осознаёт свою индивидуальность и при этом может ответственно и плодотворно общаться с другими людьми.

В следующей главе мы разберем способы исцеления травм, нанесенных властной матерью, и возможности здорового общения с ней во взрослой жизни.

Стать самим собой

Быть может, вы приобрели книгу именно ради этой главы, которая подскажет вам, как получить то, что непременно даст человеку хорошая мать: к независимости от матери. С властной матерью вы испытываете трудности отделения, установления границ личности и развития собственной индивидуальности, то есть вам очень сложно стать самим собой. Если, читая предыдущую главу, вы узнали себя, сейчас вы выясните, способны ли вы стать той личностью, которой задумал вас Бог. Мы пройдем все этапы, необходимые для полной самоидентификации, однако сначала нужно еще раз уточнить, что же происходит.

ТАК В ЧЕМ И В КОМ ТУТ ДЕЛО?

Из всех препятствующих полноценному развитию типов матери особенно трудно точно и реалистично оценить властную мать. Часто оказывается сложно определить ее внутренние мотивы и динамику. Их заслоняют две распространенные ошибки выросших детей.

Воспринимать мать как панацею. Властная мать надоест и во все вмешивается, но зато от нее исходит любовь и поддержка. Ее забота и внимание обычно бывают совершенно искренними, мать вовлечена в жизнь ребенка и вроде бы играет в ней положительную роль. Вот почему проявившиеся симптомы — депрессия, конфликты в отношениях с людьми, неудачи в самоопределении — не наводят на мысль о мате-

ринских ошибках. Напротив, человек вновь и вновь обращается к матери, ища у нее средства от трудностей, ею же рожденных.

Эми в возрасте тридцати с небольшим лет была преданной дочерью, женой и матерью. Она очень любила свою маму и почти ежедневно с ней общалась. По мнению Эми, она выросла в идеальных условиях, и оставалось только желать, чтобы ее собственная семейная жизнь сложилась столь же удачно.

К сожалению, муж Эми, Тэд, часто спорил с ней и даже повышал голос. Когда он начинал кричать, Эми в ужасе уходила. У нее не хватало навыков, чтобы противостоять Тэду, установить определенные пределы его поведению. Она не знала, как справиться с гневом супруга.

В слезах Эми бросалась к матери, и та утешала ее и соболезновала ей, а потом советовала Эми быть поласковее с Тэдом: «Мухи ловятся на мед, а не на уксус». С этим оружием Эми вступала в очередную битву с Тэдом. Из всех сил она извинялась, успокаивала его, угождала, соглашалась со всем. Так она была воспитана.

На какое-то время Тэд смягчился, но потом снова напал на жену. Семейная жизнь не становилась лучше, но Эми радовалась поддержке матери. Мама была единственным человеком в мире, который ее понимал. «Как бы я жила со своим мужем, если б не мамочка?» — говорила она себе.

Когда Эми обратилась к психологу, она просила помочь ей наладить отношения с мужем и вылечить ее от депрессии. Действительно, она страдала от этих проблем, но обе они были вполне разрешимыми, поскольку основой всех затруднений была недостаточно развитая личность Эми.

Воспринимать мать как источник неблагоприятий. Другая трудность возникает, когда человек догадывается, что у него есть «проблемы с матерью». Он испытывает чувство вины, когда мать упрекает его за то, что он редко звонит ей, считает, что она все время вмешивается, пытается управлять его жизнью. Постоянное присутствие матери, нежеланное

вмешательство в жизнь прямо-таки душит взрослых детей. Но настоящая проблема заключается не в том, что мать не отпускает сына или дочь или подпитывает в них чувство вины: проблема — в самих детях. Им необходимо развить в себе независимость и индивидуальность и научиться устанавливать границы личного пространства.

Обратите внимание на симптомы, проявляющиеся в ваших отношениях и чувствах, в «земной» и духовной жизни. Возможно, ваши нынешние трудности вызваны проблемой властной матери. Как только вы сумеете выявить их истинную причину, вы будете готовы к развитию отношений, компенсирующих «пробелы», оставленные в вашей душе властной матерью.

ЧЕЛОВЕК, ПОМОГАЮЩИЙ МНЕ СТАТЬ МНОЙ

Вы обнаружите, что не каждый сумеет помочь вам в создании индивидуальности и лишь определенный тип людей подходит для выполнения этой задачи. Большая часть ваших усилий должна быть направлена на осознание, что потребность и возможность стать самим собой связана с необходимостью дифференцироваться от других, то есть понять, кем вы не являетесь, что «ваше», а что — нет. Вам придется много раз испытывать несогласие с другими людьми, несоответствие вашей и чужой точек зрения и открытые столкновения.

В этом вам должен помочь человек, взявший на себя роль матери. Многим ничего не стоит эмоционально подключаются к чужой слабости или беде, но и им трудно иметь дело с тридцатилетним мужчиной, внутри которого сидит строптивый малыш. Помимо желания помочь, человек, взявший на себя роль матери, должен обладать еще и другими качествами. Вот некоторые из них.

Близость

Люди из группы поддержки обязаны уметь устанавливать эмоциональную близость. Они должны знать, как нужно общаться с любыми эмоциональными проявлениями личности и принимать их: и грусть, и злость, и радость, и дурные стороны характера. Этим людям потребуются навыки общения, которые помогут обсудить болезненные проблемы «подопечного», высказать собственные чувства и, что особенно важно, сохранить с вами близость даже в период конфликта. Эти люди должны понимать вашу потребность в дифференциации, в честных отношениях и в самоопределении и быть готовы идти навстречу этой потребности, а не противиться ей.

Честность

Ищите людей, которые обеспечат вам подлинную обратную связь, не станут потакать вашей склонности к компромиссу и уходу от конфронтации. Задача группы поддержки заключается не в том, чтобы сделать вас более чувствительным и восприимчивым к нуждам других, а в том, чтобы помочь вам развить вашу личность, осознать присущую вам — и только вам! — систему ценностей и ваши индивидуальные потребности и установить границы личного пространства. Кроме того, помогающие вам люди должны поощрять вас идти на риск во имя самоутверждения и даже совершать собственные ошибки. Лучше занять неверную позицию в споре, чем всегда его избегать.

Осознание длительности и тягот духовного роста

И, наконец, люди из группы поддержки должны предоставлять вам время для роста. Превращаться в самостоятель-

ную личность — это тяжелый труд, в процессе которого вас ждет немало неудач. К примеру, начиная приобретать определенные навыки, вы устанавливаете границы в отношениях с кем-то, но тут же отказываетесь от них да еще и извиняетесь за свой «эгоизм». Это нормально: такие состояния тоже входят в процесс дифференциации. Принимая на себя риск искренних и ответственных отношений, вы можете удариться в панику, внезапно ощутив свою отделенность от других людей. Как ребенок, вскарабкавшийся слишком высоко на дерево, вы боитесь, что чересчур далеко зашли, что вас бросят, возненавидят за искренность, и вы «спускаетесь вниз и хватаетесь за маму» — то есть, вновь возвращаетесь к привычной роли, стараясь угодить тем, кого любите.

Группа поддержки должна понимать, что человек не может превратиться в новую личность за пару недель. В это тяжелое время борьбы вам требуется помощь, а не критика. Люди должны понимать, как идет процесс духовного роста, знать, что на достижение цели потребуются время, что на этом пути вас подстерегает много неудач. Лучшими помощниками оказываются люди, сами пережившие эти трудности, поскольку они могут «утешать... тем утешением, которым Бог утешает нас самих» (2 Коринфянам 1:4).

ПОТРЕБНОСТЬ СТАТЬ САМИМ СОБОЙ

С помощью группы поддержки нужно достичь нескольких основополагающих целей и таким образом «стать взрослым». В этой работе можно выделить четыре направления.

Развивать собственную волю

Большинство детей, воспитанных властными матерями, не имеют достаточно развитой воли. Они неспособны на самостоятельность. Нам всем необходима способность определять, что мы любим, и что не любим, что нам нравит-

ся и что не нравится, чего мы хотим и чего не хотим. Дети властной матери часто оказываются не в состоянии отделить свои чувства и ценности от эмоций и понятий наиболее важных персонажей своей жизни — матери, супруга, друзей и других. Они не могут провести границу в отношениях с окружающими.

Мы не можем понять, кто мы такие, пока не узнаем, кем мы не являемся. Вот почему малыши в первую очередь проходят через стадию «нет» — они должны ощутить свое отличие от матери, прежде чем смогут исследовать собственные склонности и особенности. По этой же причине люди, играющие роль матери, должны позволять, поощрять и даже провоцировать проявление индивидуальности.

Это нелегко, поскольку отпрыск властной матери, скорее всего, боится вступить в конфликт или высказать иное мнение. Он либо сразу соглашается, чтобы быть принятым, либо уходит в себя, когда следует выразить свою волю. Люди из группы поддержки должны напоминать ему, что он «выходит из игры», не желая проявлять индивидуальность в дружеских отношениях. Но ведь именно особенности характера придают ценность каждому человеку. Как говорится: «Если мы с тобой во всем согласны, один из нас лишний».

Корина в свои двадцать восемь лет представляла собой крайний случай «согласателя». Ее окружало множество друзей, ее считали доброй и любящей, но ее так легко было склонить к чему угодно, что ее собственные нужды всегда отодвигались на второй план. Корина присоединилась к группе поддержки, чтобы решить задачи, связанные с развитием характера, и вскоре выяснилось, что ей не хватает воли для того, чтобы отличаться от других. С ее согласия группа начала помогать ей.

Однажды вечером возник конфликт. Трент, один из членов группы, человек решительный и резкий на язык, слишком далеко зашел в споре с другим членом группы, Филом, заговорил враждебно и грубо. Корину явно огорчил

такой тон Трента, но она ничего не сказала. Кто-то из членов группы подметил ее беспокойство и сказал ей:

— Корина, похоже, ты переживаешь из-за того, как Трент сейчас обращался с Филом. Пожалуйста, поделись своими чувствами с нами.

Корина была потрясена. Она знала, что сердится на Трента, но не могла признать это вслух.

— Ну, разные люди по-разному обсуждают свои проблемы, — дипломатично отозвалась она.

— Послушай, я сержусь на Трента, — заявил другой член группы. — Он вышел из себя и пытался обидеть Фила. Мне бы очень хотелось знать, что об этом думаешь ты.

Но Корина все еще колебалась, пока Трент сам не признал свою ошибку:

— Корина, даже я понимаю, что перегнул палку. Мне бы очень хотелось услышать твое мнение.

И тогда после заминки Корина сказала:

— Я думаю... Ну, мне не понравилось, как ты говорил с Филом, Трент. Мне показалось, что это было грубо.

Эту первую попытку конфронтации приветствовали все, включая Трента. Все были также обрадованы существенным прогрессом в развитии Корины, как только что были огорчены ссорой между Трентом и Филом. Корина изумилась: она выступила против другого человека, и ничего страшного не произошло. Трент и все остальные не пристыдили ее, не обиделись. За этим шагом последовали и другие, и постепенно Корина осознала смысл мудрых слов: «Лучше открытое обличение, нежели скрытая любовь» (Притчи 27:5).

Создавать собственную индивидуальность

Ответ на вопрос «Кто я такой?» подразумевает не только отличие от других, но и осознание самим человеком своей индивидуальности. Нужно осуществлять самостоятельный выбор, чтобы понять, из каких составляющих создана ваша уни-

кальная личность, что именно соответствует вашему единственному в своем роде характеру. Делая выбор, вы выясняете, какие области, стили, явления жизни вам «подходят». Вы словно собираете мозаичную картинку, примеряете и отбрашиваете различные кусочки, пока не отберете правильные и не сложите из них свое «я».

Группа поддержки играет важнейшую роль в расширении и углублении этих исследований. Члены группы будут помогать вашим поискам. Вам станет ясно, что вам нравится и что не нравится, к чему вас влечет, а что отталкивает. Ваши товарищи следуют правилу: «Лучше неудачное решение, чем отсутствие решения». Они предпочтут, чтобы вы сделали неверный выбор, нежели вообще отказались от выбора.

Джеффри вырос в высокоинтеллектуальной семье, состоящей из интровертов. Мать хотела, чтобы он стал ученым, и для юноши поначалу все складывалось вполне успешно. Однако, став старше, он почувствовал, что ему чего-то недостает. Жена согласилась с ним и поддерживала его, когда Джеффри пускался на эксперименты, от которых у его матери случился бы инфаркт. Супруги нашли группу прихожан, готовых участвовать в таких «крутых» предприятиях, и год спустя Джеффри катался на горном велосипеде, летал на планере и во главе молодежной компании сплавлялся на плотках по реке. Он даже сократил свое имя — стал называть себя «Джеф», поскольку в глубине души ему никогда не нравилось формальное обращение. С помощью жены и друзей Джеф сумел развить те стороны своей личности, которые так долго оставались скрытыми.

Жить внутри здоровых границ

Не всякий выбор хорош, а потому придется брать на себя ответственность за последствия неразумных, неэтичных и незаконных поступков. Нужно соблюдать границы, установленные жизнью.

Друзья из группы поддержки ведут вас путем не только свободы, но и ответственности, они поощряют готовность к риску и допускают, чтобы вы испытали на себе последствия сделанного вами неудачного выбора. Таким образом они исцеляют зло, причиненное матерью, которая, защищая ребенка от последствий его поступков, помешала ему научиться сдерживать порывы, откладывать удовольствие и отдавать себе отчет в том, что он делает.

Проблемой Даниэллы были постоянные опоздания. Ей казалось, что время похоже на гармошку: чем больше событий запланировать на день, тем больше день растянется, чтобы вместить все. В результате Даниэлла неизменно планировала чересчур много дел на каждый отрезок времени, и ей казалось, что она все успеет, но в итоге на последнее мероприятие она опаздывала по меньшей мере на полчаса. Она не только постоянно торопилась, не могла расслабиться и просто порадоваться жизни, но и причиняла неудобства друзьям, которые пытались договориться с ней о встрече.

Присоединившись к группе поддержки, Даниэлла тут же стала одним из самых активных ее членов. Она была так внимательна к другим и так мила, что группа прощала даже ее склонность к опозданиям. Люди ждали ее, а она прибегала с извинениями и тут же подключалась к дискуссии. Однако друзья заметили, что проблема становится все серьезнее, и сказали ей: «Даниэлла, мы все тебя любим, но эти опоздания нас беспокоят. Это плохо и для тебя, и для нас. Отныне мы будем начинать беседу вовремя, независимо от того, пришла ты или нет. Более того: в ближайшие несколько встреч первые пятнадцать минут будут отведены тебе. В это время ты сможешь поделиться своими проблемами, а позже уже нет».

Даниэлла согласилась. В следующий раз она пришла вовремя, потом снова начала опаздывать. У нее оставалось десять, пять и даже всего две минуты на разговор о ее проблемах. Она ухитрилась как-то укладываться в отведенное

ей время. Наконец как-то вечером Даниэлла и ее дочь-подросток сильно повздорили, Даниэлла очень расстроилась, и ей, безусловно, в тот день требовалась поддержка группы. Однако она вновь запланировала чересчур много дел и примчалась на собрание с пятнадцатиминутным опозданием. Она попросила у группы дополнительное время, сказав, что для нее это очень важно. «Нам очень интересно будет узнать о твоих проблемах, — ответили ей, — но только в следующий раз».

Сперва Даниэлла рассердилась и обиделась, ей показалось, что друзья обращаются с ней слишком сурово. Но они со всей любовью продолжали настаивать на соблюдении установленных границ, и с Даниэлой произошла разительная перемена: в следующий раз она явилась чуть раньше назначенного времени, и с этого момента прежняя схема поведения начала преобразовываться. Члены группы поздравили ее и спросили, как ей это удалось. Даниэлла ответила: «Проснувшись утром, я первым делом подумала, как мне важно поделиться своими заботами с вами, и это помогло мне составить более разумный план на день». Благодаря поддержке группы Даниэлла начала меняться.

Справляться со стремлением к детской зависимости

Во всех нас живет желание стать зависимыми, чтобы кто-то о нас позаботился. В детстве основную ответственность за нас берут на себя родители, но, став взрослыми, мы сталкиваемся с реальным миром, в котором уже никто не будет выручать нас и решать за нас наши проблемы. Многие люди не умеют различать любовь и попечение. Взрослому ребенку властной матери кажется, что человек, который его любит, должен брать на себя заботу о нем. Если же муж, жена или друг отказываются спасать «дитя» от последствий его собственной безответственности, человеку кажется, что его лишают любви.

Группа поддержки поможет вам справиться с этой проблемой. Ее задача — пресекать вашу тягу к инфантильности, помочь вам научиться говорить «нет» этому стремлению. Друзья покажут вам, как принять ношу ответственности, «ибо каждый понесет свое бремя» (Галатам 6:5).

Берт присоединился к группе поддержки, состоявшей из мужчин. У него были проблемы с поиском работы. Берт не был ленив, он жаждал успеха, однако имел склонность ожидать от своих руководителей куда больше помощи, чем они собирались ему оказывать. Он рассчитывал получать «сверху» идеи, мотивацию, основные установки. Как только начальство требовало от Берта определенной ответственности, он увольнялся и винил во всем руководителей очередной фирмы. Так он переходил с места на место и оставался многообещающим, но ничего не достигшим человеком. Группа поддержки была словно специально предназначена для Берта, в нее входили преуспевающие предприниматели, интересовавшиеся проблемами личностного роста.

Эти люди открывались Берту, и он сумел открыться им. Они сочувствовали его мечтам о профессиональной карьере и его неудачам, однако затем произошли события, которые изменили представление Берта о том, что такое «поддержка». Во-первых, когда Берт поведал новым друзьям о постоянно постигавших его разочарованиях, они откликнулись совсем не так, как ожидал Берт. Они отнеслись к нему с пониманием, но стали расспрашивать подробнее и выявили привычную схему: Берт не соответствовал предъявлявшимся к нему требованиям. «Похоже, начальники видели, что ваши собственные проблемы занимают вас гораздо больше, чем дела фирмы», — подвели они итог.

Когда Берт понял, что в группе есть немало серьезных бизнесменов, он попытался обратить это обстоятельство себе на пользу и попросил их помочь ему с работой. Группа решительно воспротивилась этому: «Мы готовы поддержать тебя и поможем тебе стать таким человеком, который сумеет само-

стоятельно устроиться на работу, не прибегая к нашим рекомендациям».

Берт был достаточно умен, чтобы оценить эту позицию, и начал сам разбираться со своими неблагоприятиями. Когда он нашел себе подходящую работу, он уже гораздо лучше был подготовлен к тому, чтобы принимать на себя ответственность, не рассчитывая на чье-либо участие.

ПУТЬ РАЗВИТИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ

Если вы твердо решили стать той личностью, которой вы были изначально задуманы, нужно ответственно подойти к этому процессу. Вот некоторые вехи на этом пути.

Узнавать присущие вам склонности

Одно из неотъемлемых качеств самостоятельной, наделенной волей личности — это способность разобраться, кем вы являетесь, а кем нет. Вы сможете овладеть этой сферой, узнав особенности вашей собственной личности. Знания помогут вам развиваться независимо не только от матери, но и от любого другого человека, занявшего важное место в вашей жизни. Задайте себе следующие вопросы:

- Я интроверт или экстраверт?
- Я ориентирован преимущественно на цель или на отношения?
- Я активен или пассивен?
- Что из моей семьи и воспитания я принимаю как часть себя самого?
- Что в моем детстве и нынешней родной семье мне чуждо?
- Что мне нравится в моих друзьях?
- Что мне не нравится в моих друзьях?

- Какие у меня преимущества?
- Какие у меня слабости?
- Что заставляет меня сердиться?

Группа поддержки поможет вам разобраться в этих вопросах. Спросите друзей, какие черты характера определяют вашу личность, а какие нет. Проверьте, до какой степени их точка зрения совпадает с вашей.

Совершенствовать навык говорить «нет»

Воспитание контролирующей матерью приводит к тому, что человеку гораздо легче сказать «да», чем «нет»; это происходит даже в тех случаях, когда внутренне вы совершенно не согласны с происходящим. Важно выражать свое несогласие вслух, протестовать, отвергать зло, противостоять дурным поступкам.

Иногда мы предлагаем людям позвать с собой друга и пойти в магазин подержанных автомобилей. Если вы сможете доказать торговцу, специально учившемуся превращать отказ клиента в согласие, что вам не нужна машина, значит, вы уже многого достигли. С помощью друга вы поучитесь возражать против неприемлемых для вас моделей, стилей, цен и способов выплаты.

Отказываться от роли жертвы

Многие не нашедшие себя люди испытывают полную беспомощность, когда им нужно устроить свою жизнь. Им кажется, что ими управляют какие-то грозные внешние силы. Такая психология называется психологией жертвы: человек позволяет другим людям постоянно брать над ним верх.

Люди становятся жертвами чужой воли в обстоятельствах, владеть которыми им не дано. К примеру, дети мало что решают в своей жизни и потому легко становятся жертвами.

Однако многие дети перерастают беспомощность и, став взрослыми, берут жизнь в свои руки. Остерегайтесь склонности превращать себя в жертву и строить личность на внешних обстоятельствах. Ваша личность не сводится к «зеркалу», отражающему вечно изменяющиеся внешние условия. Вы — человек, обладающий разносторонним опытом и многогранной, бесконечно разнообразной душой. Даже в далеко зашедшем случае вы можете расстаться с положением жертвы — ведь это лишь один из возможных «способов» жизни.

Человек-жертва не видит выхода из безбрежного океана трудностей. На самом же деле у любого из нас выбор есть практически всегда. Некоторые наши решения могут оказаться трудными или болезненными, могут огорчить и даже разозлить других людей, однако вполне вероятно, что это наилучший путь с точки зрения вашего благополучия и самостоятельности. Вы всегда можете доверить кому-то свои секреты, установить границы в отношениях, простить — все это ваш выбор.

Одна моя знакомая, будучи ребенком, подверглась чудовищному надругательству. Она пережила такой ужас, какого большинство людей и представить себе не могут. Поскольку над ней издевались люди, управлявшие ее жизнью, девочка вполне могла счесть это своей судьбой и жизненной ролью и навсегда остаться под властью мучителей. Однако сейчас она совершенно независимая личность. Я спросил ее, как она относится к своему прошлому. Она ответила: «Прошрое я изменить не могу, оно составляет часть меня. Однако я не хочу, чтобы прошлое определяло мое будущее, иначе получится, что те, кто причинил мне столько горя, вновь взяли верх надо мной».

Развивать инициативу

Люди, обладающие «недостроенной» личностью, часто являются «приемниками»: они воздерживаются от принятия решения, пока кто-нибудь не сделает это за них, а потом им остается только реагировать на случившееся. Однако человеку необходимо развивать в себе инициативу.

Инициатива особенно важна, когда вы находитесь на грани конфликта. Люди, принадлежащие к обсуждаемому нами типу, обычно проявляют повышенную бдительность, напряженно вникая в чувства и состояния партнера, прежде чем как-то отреагировать. В результате они не могут стать настоящими хозяевами сложившихся обстоятельств. Попробуйте сделать первый шаг, когда в отношениях обозначатся какие-нибудь неблагоприятия. Может быть, от вас всего-то и требуется сказать: «Меня задевает, что ты не отвечаешь на звонки». Это вовсе не упрек — это нормальный способ установить контакт с другим человеком и решить проблему.

Инициатива играет существенную роль и в построении планов. Не дожидайтесь, пока вас пригласят в кино или ресторан, предложите своим надежным друзьям что-нибудь сами. Они вас поймут. Добивайтесь удовлетворительных отношений и в наиболее интимном плане. Многие люди остаются в одиночестве и отчуждении лишь потому, что ждут, пока другие обратят внимание на их огорчения или потребности. Вы можете вынести эти вопросы на обсуждение в своей группе поддержки.

Устанавливать границы личного пространства

Граница — это незримая черта, обозначающая ваше личное пространство. Она определяет, где кончается «вы» и начинаются «другие». Нужно четко установить свои границы и защищать их, если кто-то упорно на них покушается. Установление границ поможет вам оберегать различные

стороны личности и в конечном счете позволит свободно любить и делиться чувствами.

Алисия и ее друг Стюарт все больше сближались, девушка даже думала, что Стюарт и есть суженый, предназначенный Богом ей в мужа. Однако сексуальная напористость Стюарта вынудила Алисию зайти дальше, чем она считала правильным. Она ничего не говорила об этом Стюарту, боясь его потерять, однако в ней нарастал моральный конфликт, причинявший ей серьезные мучения.

Алисия поведала об этой проблеме друзьям из группы поддержки. Те не осудили ее, напротив, предложили ей убежище, которым она могла воспользоваться на случай, если Стюарт и впрямь ее бросит. Затем друзья помогли ей сформулировать, что она должна сказать Стюарту, и Алисия решила обратиться к нему с такими словами: «Я не была с тобой откровенна относительно интимной близости. Меня не устраивает, что дело зашло так далеко, и я хочу положить этому конец».

Стюарт удивился и даже возмутился. Ему вовсе не хотелось отказываться от физической близости. Алисия стояла на своем: «Если ты не принимаешь мое предложение, мне придется расстаться с тобой». Стюарт понял, насколько серьезно относится к этой проблеме Алисия. Во имя убеждений она готова была даже пожертвовать их любовью — точка зрения подруги вынудила Стюарта задуматься о собственных моральных ценностях. Он извинился перед Алисией, попросил у нее поддержки и, чтобы разобраться с установлением границ в области отношений с прекрасным полом, обратился за помощью к своим друзьям. Итак, товарищи Алисии не только помогли ей определить границы, но также способствовали развитию более благополучных отношений с ее другом.

Уважать границы других людей

Рост личности требует определенных усилий. Если мы хотим, чтобы другие люди уважали наши границы, мы и сами обязаны с уважением относиться к границам, которые устанавливают они. Библия учит, что отвергая и осуждая других людей, мы тем самым осуждаем и себя: «Ибо каким судом судите, таким будете судимы» (Матфея 7:2). Научитесь ценить и поддерживать в другом человеке способность говорить «нет», даже если это порой приносит вам разочарование или огорчение.

Блэр расстроился, когда его лучший друг Чейз отменил четырехдневную поездку на рыбалку и охоту. Блэр жил ожиданием этого короткого отпуска. У Чейза имелись основательные причины для отказа, он должен был подготовиться к работе на новом месте. И все же Блэр принял это решение близко к сердцу и заявил Чейзу, что отныне не может считать его настоящим другом.

Чейз сумел ответить так, что его ответ принес Блэру большую пользу. «Я делаю это для себя, но не назло тебе», — объяснил он. Граница, установленная Чейзом, отнюдь не подразумевала вторжение в личное пространство друга, она была необходима ему самому. Блэр начал осознавать, что воспринимал происходящее исключительно со своей колокольни.

НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С МАТЕРЬЮ

Становясь все более определенной, самостоятельной и независимой личностью, вы почувствуете потребность пересмотреть отношения с матерью. Вам захочется, насколько это возможно, включить обретенное вами «я» в отношения «мы». Вот несколько советов, которые могут пригодиться вам на этом пути.

Не забывайте о проблемах матери

Вполне естественно негодовать на материнский контроль; труднее воспринимать мать как человека, не получившего должных знаний в области установления границ. Матери, склонные во все вмешиваться, были либо покинуты в детстве, либо тоже подвергались контролю, а некоторым из них приходилось исполнять роль матери по отношению к братьям и сестрам, даже к родителям. Постарайтесь проявить понимание и сочувствие к нелегкой жизни вашей мамы. Возможно, стоит расспросить ее о детстве. Многие матери очень радуются, когда дети обнаруживают интерес к их трудностям!

Познакомьте мать со своим новым «я»

Прежде мать определяла вашу личность, теперь вы стали другим человеком — самим собой, с неповторимыми склонностями, возможностями и другими особенностями. Это может послужить надежным основанием для новых отношений с матерью.

Не дожидайтесь кризиса или конфликта, возьмите инициативу в свои руки и расскажите матери о себе. Вы можете сказать, например: «Знаешь, мама, я решил заняться развитием личности, и начал меняться. Я дорожу нашими отношениями и потому хочу рассказать тебе, что со мной происходит». Затем сообщите матери, что вы узнали о своих свойствах, склонностях, проявлениях характера, предпочтениях. Если мать станет вашим союзником на поприще духовного роста, она по-прежнему будет ощущать причастность к вашей жизни.

Установите необходимые границы

Вам потребуется определить новые правила для себя и для матери. Возможно, понадобится предупредить ее, что вы:

- уйдете из дома, если она по-прежнему будет кричать на вас;
- прекратите телефонный разговор, если она будет непрерывно ворчать из-за того, что на прошлой неделе вы слишком мало времени провели с ней;
- настаиваете, чтобы она обращалась с внуками так, как считаете правильным вы, родители;
- хотели бы, чтобы она попыталась прислушаться к тому, что вы говорите, а не объясняла вам, что вы думаете.

С другой стороны, нужно попросить мать, чтобы она предупредила вас, когда вы вторгаетесь в ее личное пространство. Объясните ей: вы хотите, чтобы она приняла участие в изменениях, которые научат вас уважать друг друга.

Не бойтесь высказывать свое мнение по принципиальным вопросам, но не придавайте особого значения мелочам. В конце концов, вы уже не живете с матерью, так что кое-чем можно и пренебречь. Скажем, если она вдается в бесконечные подробности, расписывая платье, которое подруга надевала на свадьбу, послушайте, сколько сможете, а затем переведите разговор на тему, интересующую и вас, и ее.

Некоторые мамы «захватывают власть» с помощью натиска, другие — отказываясь выслушать, третьи — внушая чувство вины, четвертые — отнимая любовь. Однако в любом случае для нынешних отношений с матерью делом первостепенной важности будет установление границ. Это очень деликатная проблема, поскольку вам придется иметь дело не только с ущербом, нанесенным вам матерью, но и со способом, которым она его причиняет. Попросите друзей из группы поддержки определить, учитывая достигнутую вами степень развития, готовы ли вы к решению такого «уравнения с двумя неизвестными» и хватит ли вам для этого такта.

Вы можете попытаться сказать матери: «Я бы хотела стать с тобой ближе, но у нас порой возникают конфликты, и

они отдаляют нас друг от друга. Если у меня случаются разногласия с друзьями, мы их обсуждаем, находим решение, и это еще больше сближает нас. Давай попробуем поступать также. Как ты думаешь?». Если мать в принципе будет согласна, объясните, как порой бывает трудно с ней спорить и как это портит отношения. Спросите ее, не получится ли у вас установить настоящие дружеские отношения, внутри которых каждая из вас сможет оставаться самой собой.

Очень многое зависит от способности матери посмотреть на себя со стороны. Если она сумеет это сделать, вы приобретете в ней близкого друга, если нет, она перейдет к обороне. В любом случае, вы сделали все от вас зависящее, чтобы улучшить отношения, и на этом можете успокоиться. Теперь вы уже не позволите ей контролировать вас, вы сумеете сохранить границы и не напоминать все время матери о ее просчетах и недостатках.

Помогите матери установить границы

Возможно, мать сама не до конца понимает собственную индивидуальность и не научилась управлять своей жизнью. Психологом вы для нее не станете, но все же вы могли бы помочь, показав, какие преимущества она получит, если будет сама распоряжаться своей жизнью и если не станет отталкивать от себя людей, пытаясь властвовать над ними.

Многие матери испытывают трудности с установлением границ. К примеру, отец всегда может настоять на своем, повысив голос. Скажите матери, что вы понимаете, как ей бывает обидно, и расскажите, что такое границы и как вы их устанавливаете. Укажите, где вы находили помощь — в группе поддержки, в хорошей церкви, у психотерапевта, в книгах, но воздержитесь от соблазна «исправить» брак своих родителей. Когда дети пытаются играть роль родителей по отношению к собственным отцу и матери, все оказываются сбиты с толку, и появляются новые проблемы.

ДОБРЫЕ ПЛОДЫ

Вполне может получиться, что превращаясь в самостоятельную личность, связанную глубокими отношениями с другими людьми, вы вдруг обнаружите насколько изменилось к лучшему ваше общение с матерью.

Джулии уже миновало тридцать лет, когда она начала обсуждать с матерью вопросы самостоятельности, отделения и установления границ. Поначалу это было нелегко: матери казалось, что Джулия отвергает ее. Тем не менее, обе искренне старались сохранить отношения. Мать обещала прислушиваться к словам Джулии и не воспринимать каждую реплику как попытку оттолкнуть ее.

К примеру, Джулия говорила ей: «Мама, когда я тебе объясняю, что в этот раз не смогу привезти детей в гости, вместо того чтобы обижаться и замыкаться в себе, ты могла бы просто сказать, как тебя это огорчает, и попытаться понять меня». Мать научилась осознавать, что отделение работает на Джулию, но не против матери. Она начала уважать независимость дочери, а не возмущаться ею.

Постепенно мать стала оказывать дочери подлинную поддержку. Как-то раз Джулия зашла в гости, и, к ее изумлению, мать сама предложила: «Давай я присмотрю за детьми, чтобы у вас с Ричи был свободный вечер. Вам ведь так редко удастся побыть наедине». Разумеется, это предложение было с благодарностью принято. Позднее, когда молодые переехали в другой дом, далеко от того места, где жила мать, она смирилась и с этим. Она сказала Джулии, что у нее теперь есть своя жизнь, церковь, увлечения и что, хотя она и будет по ним скучать, для семьи это наиболее правильное решение.

Конечно, «мамочка верна себе». Ей все-таки трудно напрямую обсуждать проблемы, и подчас она не желает принять от Джулии отказ. Однако и Джулия, в свою очередь, научилась терпеливо относиться к проявлениям материнской слабости и поняла, что мать не обязана быть совершенством.

Поскольку она усиленно работает над исправлением собственного характера, она не может судить мать, а отношения Джулии с товарищами по группе поддержки позволяют ей не требовать от матери, чтобы та по-прежнему играла роль «родительницы».

Однако наиболее неожиданными для Джулии оказались те чувства, которые она стала в глубине души испытывать к матери. В раннем детстве присутствие матери порождало в ней тревогу — такой была реакция девочки на удушающую близость. Но теперь, когда женщины стали друзьями, Джулии подчас даже не хватало общества матери, и ей хотелось больше времени проводить с ней. Наконец-то они с мамой сумели установить хорошие отношения. Организовав свое личное пространство, люди создают основу для близких и нежных чувств по отношению к друг другу.

Джулия начала замечать хорошие качества матери, она оценила ее доброту и самоотверженность, постоянные хлопоты по дому, теплоту и гостеприимство. Теперь обе женщины наслаждаются возникшей между ними дружбой, хотя прежде они и мечтать об этом не смели. Им пришлось нелегко, но, когда матери и ее выросшему ребенку удастся признать самостоятельность и независимость друг друга, они могут обрести ту близость, которую прежде напрасно пытались найти.

Глава восьмая

Мать - «охотница за скальпами»

Дети многих поколений зачитывались романами Майн Рида и Фенимора Купера. Романтика покорения новых земель и борьбы за свободу, благородные индейцы и жестокие белые захватчики... Тогда свидетельством доблести индейца, знаком, что сила и храбрость убитого перешли к победителю, было число добытых им скальпов. Нередко даже «бледнолицы» принимались собирать эти боевые трофеи, чтобы показать всем свое мужество, воинское умение и число поврежденных врагов.

Иногда кажется, что некоторые мамы — это современные «охотницы за скальпами», сохранившие обычай предков, хотя «скальпы», которые они добывают, уже не те, что собирали во времена покорения Дикого Запада.

С раннего детства Дэн Джонсон знал, что его мама, Лиз, гордится им. Друзья жаловались на отчужденных, не оказывающих им достаточного внимания матерей, но Дэн этого просто не понимал — его мать всегда была рядом, подбадривая его в любом начинании и радуясь успехам сына не меньше, чем он сам. «Ты — победитель!» — твердила она ему перед началом баскетбольного матча, и при такой поддержке Дэн отличался во всем: и в спорте, и в учебе, и в школьном совете.

Мальчик рос, ощущая, что его любят и им гордятся. Но уже взрослым он начал припоминать прямо противоположное отношение матери. К примеру, во втором классе, когда

ему не удалось получить главную роль в школьном спектакле, Дэн столкнулся с оборотной стороной материнского обожания. Лиз была разочарована. «Ты — Джонсон! — сказала она ему. — Джонсоны не проигрывают. В другой раз не подводи меня!». И она затеяла скандал с руководством школы, яростно требуя от учителей отчета, почему они так отнеслись к ее ребенку. Эта история сбивала Дэна с толку. Все-таки кто был виноват в неудаче: он или учителя? Лиз палила из всех пушек по обоим мишеням.

Кроме того, Дэну казалось, что мать относится к его успехам как ревнивая собственница и норовит поведать о них всем подругам. Как же он ненавидел те дни, когда у них дома собирались гости! Мальчик пытался потихоньку прокрасться мимо гостиной, выбраться на улицу, чтобы покататься с ребятами на велосипеде, но мать уже подкарауливала его. «Расскажи-ка дамам о своем научном проекте!» — ворковала она и, сияя от счастья, наблюдала, как он развлекает честную компанию.

Иной раз в такие моменты Дэн подмечал на себе взгляд матери. Она разделяла его успех до такой степени, что вместе с ним шевелила губами. «Неужели она знает, что я скажу в следующую секунду?» — удивлялся он. Можно было подумать, что выступает не он, а сама мать.

Потребность Лиз быть «выдающейся» колебалась между двумя способами самовыражения. Иногда ей было достаточно купаться в лучах славы Дэна, сознавая, что его достижения бросают яркий отблеск и на нее. Но в другой раз ей требовалась похвала непосредственно за ее собственные заслуги, и тогда Лиз подбирала себе аудиторию — обычно своих же сыновей — и делилась с ней своими прежними и нынешними успехами. Тем ей хватало: ее внешность, занятия, друзья, духовный рост, оценки в высшей школе, мужчины, которым она нравилась, и т.д. Лиз рассказывала о себе со множеством подробностей, не жалея времени на изложение деталей и драматические паузы.

Потребность Лиз в восхищенной публике возрастала к ужину, когда семье волей-неволей приходилось ее выслушивать. Поскольку мать полностью узурпировала разговор, больше никто не имел возможности поведать о своих делах. Тогда муж и дети усвоили тактику вахтовой службы.

Кто-нибудь из них должен был проявить заинтересованность в рассказе Лиз. Это был № 1. Лиз, польщенная и довольная, начинала обращаться исключительно к этому собеседнику. Пока этот член семьи приносил себя в жертву матери, остальные могли спокойно поболтать. Когда же № 1 чувствовал, что его терпение на исходе, он пинал под столом № 2, который «заступал на вахту» и принимался настойчиво упрасивать маму «рассказать, как понравилось всем ее платье». Лиз автоматически переключалась на № 2, а № 1, «сменившись с вахты», радостно присоединялся к подлинному семейному разговору. Лиз не догадывалась об этой стратегии — родные любили ее и не хотели ранить ее чувства, но им нужно было найти какой-то способ, чтобы вытерпеть ужин за одним с ней столом.

Чувства Дэна к матери не отличались устойчивостью. Какая-то часть его нуждалась в материнском восхищении, которое помогало юноше продержаться, когда жизнь его не баловала, — в колледже, завалив экзамен или переживая уход подружки, Дэн тут же звонил матери, и мать с готовностью принимала участие в разыгрывавшейся драме, браня профессоров и девушку, «которая попросту его не стоила». Мать уверяла Дэна, что он самый умный и красивый мальчик во всем университете и что ему нужно лишь встретить людей, которые смогут его понять. Она упорно повторяла: «Ты — восходящая звезда. Сделай так, чтобы я гордилась тобой». Дэну это помогало — по крайней мере до следующего экзамена или до разрыва с очередной подружкой.

ПОТРЕБНОСТЬ БЫТЬ ПРИНЯТЫМ

Отношения Дэна с Лиз подтверждают одну из основных потребностей человека — быть принятым целиком, со всеми качествами и свойствами личности. Нам нужно, чтобы в одни и те же отношения были вовлечены все наши подлинные склонности и черты характера; нужен человек, который позволит всем сторонам нашей личности соединиться в одном месте и в одно время; нужен дом, где мы будем самими собой, такими, какие мы есть. В одной старой песне есть такие слова:

*Хочу вернуться в дом родной,
Где стану вновь самим собой —
Там имя у меня одно,
Что от рождения дано...*

Смысл ясен — каждому из нас необходим хотя бы один человек, знающий все стороны нашей личности, перед которым мы можем раскрыться во всей полноте, «под одним именем».

В подобном принятии нашего подлинного «я» мы нуждаемся по многим причинам. Когда мы понимаем, что любят именно нас самих, мы обретаем способность справляться практически с любыми трудностями и бедами, без которых невозможна жизнь в этом падшем мире. Дети не подготовлены природой для печальной реальности человеческих грехов, неудач, утрат, слабостей и дурных поступков. Детей потрясают и собственные проступки, и чужие, у них нет средств, необходимых для преодоления этих неблагоприятий.

Когда нас принимают, мы получаем важное послание: любовь — противоядие против всего дурного. Мир несовершенен, как и мы сами, но это не отрезает нас от общения и близости с другими людьми. Несовершенство — неотъемлемая часть нашего земного естества, в определенном смысле оно нормально: мы можем терпеть и переносить собственные недостатки и недостатки других людей, не боясь утра-

тить любовь. «Итак нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе» (Римлянам 8:1). Если нам не приходится бороться с ядом стыда, прятать свое истинное лицо или превращаться в перфекционистов, мы можем приложить усилия к развитию нашего несовершенного «я». Далекое от идеала «я» уже не погибает от осуждения и страха быть отверженным, но принимает благодать, в которой оно нуждается для своего роста.

Хорошая мать создает обстановку принятия, подготавливая человека к выходу в реальный мир. «Посему примите друг друга, как и Христос принял вас в славу Божию» (Римлянам 15:7). Вот еще одна сторона наших отношений со Христом: Он принимает наши слабости и изъяны. Нам нет необходимости все время ходить по струнке и быть совершенными, чтобы Он любил нас. На самом деле все обстоит с точностью до наоборот: сначала Иисус дарит нам Свою любовь и принимает нас, а затем мы обретаем способность к переменам и отказываемся от инфантильности. В итоге мы можем даже поделиться этой благодатью с ближними. Взаимно принимая недостатки друг друга, мы воздаем хвалу Богу, желающему простить нас.

«Принимать» означает и «вбирать в себя». Когда мать принимает своего ребенка таким, какой он есть, она вбирает в себя все стороны ребенка, не отрицая его изъяны, не уходя от них и не осуждая их. Она выносит то, что сам ребенок еще не в силах вынести.

Материнское принятие помогает ребенку встать лицом к лицу с реальностью. Младенец рождается с прямо-таки божественной уверенностью в себе. Любая мать может подтвердить, что младенцы не только прелестны, очаровательны и милы, но также эгоцентричны и убеждены в своем всемогуществе. Они ожидают, что весь окружающий мир будет всегда наготове, чтобы удовлетворить любую их потребность.

Задача матери непроста: она должна удовлетворять подлинные потребности ребенка, его нужду в защите, любви

и структурировании и в то же время постепенно вести ребенка к смирению и отказу от «божественности». Указывая сыну или дочери на их несовершенства, мать учит детей принимать и свои собственные недостатки, и изъяны мира. Пусть ребенок вопит и брыкается, в конце концов он поймет: «Я поступил плохо». (Обратите внимание: это понимание в корне отличается от ощущения «я плохой»).

Принятие и одобрение — это разные вещи. Одобрять нечто — значит, признавать одобряемое благом. Мы не можем одобрить дурное. Мать принимает эгоистичность ребенка, его требовательность, его неудачи, она воспринимает их как данность и имеет с ними дело, но она вовсе не одобряет их. Одобрение только смутит ребенка, он перестанет понимать, что хорошо, а что дурно, что правильно, а что нет.

Итак, принятие подразумевает две условия: во-первых, мать подключается к подлинной личности ребенка и позволяет жить всем ее сторонам — как хорошим, так и дурным. Во-вторых, она сдерживает эгоцентризм и самоуверенность ребенка, помогает ему отказаться от идеалистических представлений о себе и мире. Так мать подготавливает ребенка к вхождению во взрослую жизнь, вооружая юную душу точным представлением о присущих ей силах и слабостях, хороших и плохих сторонах. Не заостряя внимание на недостижимых идеалах, ребенок получает возможность разобраться со своей внутренней реальностью и реальностью внешнего мира.

СТОРОНЫ ЛИЧНОСТИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПРИНЯТЬ

Какие стороны личности ребенка нуждаются в принятии? Их несколько.

Слабые стороны. Все мы несовершенны — это несомненный факт. Как бы мы ни старались, мы не можем всегда быть такими, какими бы нам хотелось или какими мы

«должны» быть. Невзирая на все благие намерения, усилия воли и дисциплину, мы не можем достичь идеала. Именно слабость побуждает нас искать поддержку в отношениях с другими людьми. Иисус называл такое состояние «нищетой духа», и эта нищета на самом деле оборачивается сокровищем. Мы начинаем видеть себя такими, какие мы есть, отказываемся от гордыни и смиренно просим о помощи. Слабость соединяет нас с Богом и другими людьми.

Дети — это воплощенная слабость. Они гораздо меньше взрослых, не умеют сами позаботиться о себе, почти полностью зависят от нас в повседневной жизни. Каждый день на ребенка обрушиваются трудные задачи и серьезные сложности, и всякий раз за удовлетворением потребностей он должен обращаться к другим людям. Хорошая мать принимает слабости ребенка, сострадает его хрупкости, идет навстречу его потребностям, эмоционально подключаясь к ним. Она показывает и подсказывает ребенку, что слабость допустима, в ней нет ничего страшного, она не отталкивает. В результате ребенок, поняв, что в глазах матери его слабость «хороша», обретает способность переработать ее в силу.

Посредственные стороны. Многие дети чувствуют, что их любят только как «приз», т.е. мать сопереживает им лишь тогда, когда они чего-то достигают. Глаза матери вспыхивают, она становится оживленной, близкой, заинтересованной в делах ребенка. Счастье переполняет ребенка, но затем, когда вновь обнаруживается его заурядность, он уже не может привлечь к себе внимание матери.

Дети должны знать, что для мамы они особенные даже тогда, когда ничем выдающимся не отличаются. Любой ребенок часто терпит неудачи, и никто не в состоянии быть первым во всем. Причиной провала может стать и лень, и неспособность, и злополучное стечение обстоятельств, и все три эти причины сразу. Детям необходимо знать, что мать радуется их успехам, но что ее любовь и гордость за сына или дочку

не меркнут никогда, независимо от наличия или отсутствия достижений.

Те стороны личности, которые не нравятся матери. Вы не поверите, но у ребенка могут быть и такие склонности, которые просто не нравятся его матери. Из-за особенностей характера ребенка или склонностей и предпочтений матери некоторые «проявления» родного детища могут ее не устраивать.

К примеру, у тихой, погруженной в себя мамы растет буйный малыш, который гораздо охотнее играет в «войну», чем слушает книгу, устроившись у нее на коленях. Эту сторону его личности нельзя назвать ни дурной, ни хорошей, она просто не совпадает с ожиданиями матери. Задача матери — принять и такие стороны личности ребенка, подключиться к ним, насколько это для нее возможно, любить их и удерживать, но не уклоняться и не осуждать лишь потому, что они не в ее вкусе.

Плохие стороны. У ребенка есть и такие проявления, которые нельзя назвать просто негативными, потому что они греховны, эгоистичны, дурны. Эти особенности характера разрушительны для ребенка, и ему нужно помочь справиться с ними.

Дурные черты, как и все остальные, тоже нуждаются во взаимодействии с миром, иначе они не могут быть исправлены. Мать всегда назовет добро добром и зло злом, но она даст почувствовать ребенку, что он отнюдь не чудовище оттого, что в нем есть нечто дурное, и что с этим можно совладать. Мать не станет притворяться, будто не замечает этих сторон личности ребенка, но она не осудит самого ребенка. Она поможет ему открыть дурные стороны сначала маме, затем надежным друзьям и Христу, Который дарует прощение.

Подрастая, дети сами начинают различать положительные и отрицательные стороны жизни. Они учатся не принимать какие-то вещи, возражать, порой конфликтовать. Это признак того, что человек начинает определять и понимать свои ценности, противостоит дурному и отстаивает то, что

считает благом. Иногда в это время ребенок становится настолько строптивым, что его не устраивает все — от цветной капусты до режима дня.

ПОТРЕБНОСТЬ В ЦЕЛОСТНОСТИ

Дети нуждаются в человеке, который примет и их любовь к себе и к миру, и их ненависть. Для матери первична любовь, и ей особенно трудно вынести напряжение ненависти, которую подчас испытывает к ней родное дитя. Однако ребенок отчаянно нуждается в том, чтобы мать поняла и его ненависть так же, как она понимает его любовь.

Если мать сумеет воспринять и то, и другое проявление душевной жизни ребенка, противоположные стороны его личности начнут объединяться. Любовь ребенка умеряется реальностью, ненависть — близостью. В нем развивается способность ощущать амбивалентность отношений — г любовь и ненависть. Благодаря этому углубляется и крепнет способность растущего человека ко взрослой любви и зрелым отношениям.

Если мать будет настаивать, что ребенок должен всегда быть «милым и любящим», любовь и ненависть в его душе так никогда и не встретятся. Ребенок не сможет установить полноценные отношения с самим собой и другими людьми: в его глазах все будут либо героями, либо злодеями — середины для него нет.

— Нельзя так мрачно смотреть на жизнь, — упрекнула меня как-то моя знакомая Джин. — Надо быть оптимистом.

— Джин! — взмолился я. — У меня третий день насморк, все суставы ломит. Может, это плохо, но что есть, то есть. Что ты предпочитаешь — горькую правду или сладкую ложь?

Джин на мгновение призадумалась.

— Сладкую ложь, — сказала она наконец. — Так легче.

Быть может, Джин просто надоело слышать мои жалобы на простуду, но ей следовало бы принимать и горькие, и тяжелые стороны жизни, а не только светлые и радостные. На этом мы прекратили обсуждать мою болезнь, а я постарался чихать потише, чтобы не портить ей настроение.

ПОТРЕБНОСТЬ В ПРОЩЕНИИ

Многие черты личности ребенка нуждаются в материнском прощении. Ребенок не в силах справиться со своими или чужими изъянами. Он норовит либо отрицать свое несовершенство, либо вообще отречься от него, либо каким-то образом вновь заслужить любовь. Дети не понимают, как можно обидеть человека и при этом не испортить отношения с ним.

Мать учит детей истинному прощению. Она противостоит нездоровому поведению ребенка, но не отказывает ему в близости и не ставит исправление ошибок условием для возвращения любви. «Будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Ефессянам 4:32). Сын должен заплатить из карманных денег за разбитое окно, но он по-прежнему «подключен» к всепрощающей материнской любви.

Таким образом мать учит ребенка прощать и других людей за их проступки, отказываться от мстительных побуждений, когда друзья его в чем-то подводят, помогает ему установить отношения с обычными, далекими от совершенства людьми.

ПОТРЕБНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ ГОРЕВАТЬ

Сталкиваясь с собственными недостатками или совершенными по отношению к нам проступками, мы в первую очередь испытываем желание их исправить. Мы злимся, суедемся, чего-то требуем. Иной раз дела налаживаются, чаще — нет. Если ничего не получается, нам приходится смириться с

реальностью некой утраты. Мы расстаемся с людьми, упускаем какие-то шансы в жизни, теряем идеальное представление о себе.

Чтобы совладать с утратой, неудачей, сознанием своего несовершенства, ребенок учится горевать. Горе, скорбь — это работа души, направленная на расставание с тем, что мы не в силах удержать. В результате мы сможем получить то, чего уже не потеряем: утешение, которое поддержит нас в скорби и печали и поможет обрести мир. Хорошая мать учит ребенка плакать, получать утешение и прощаться с утратой. Она не обесценивает потери, говоря: «Не так уж это было важно» или «Смотри на это легче». Она плачет и скорбит вместе с детьми. Так ребенок приучается прощаться с прошлым и жить дальше.

ПОДЛИННОЕ И ИДЕАЛЬНОЕ «Я»

В каждом из нас заключено два «я», два представления о себе. Одно — это подлинное «я», то, кем мы являемся на самом деле. Другое — идеальное «я», то, кем мы хотим быть. Идеальное «я» включает в себя все наши мечты, цели, притязания — все, чего мы мечтаем достичь. Сюда могут входить определенные представления об отношениях, собственном характере и карьере.

Хорошая мать знает оба «я» ребенка, она любит и питает их, помогая ребенку жить в соответствии с его реальным «я» и стремиться к идеальному. Для того и существует идеал — он определяет желанное благо. При этом мать показывает ребенку, что его реальное «я» дороже для нее, чем идеальное.

Когда же мать впадает в роковую ошибку и предпочитает идеальное «я» реальному, предпочитает ребенка «каким он должен быть», тому, который у нее есть, ребенок воспроизводит эту ошибку. Он стремится к совершенству, чтобы удержать близость и интерес матери. Идеал превращается для него в программу-максимум на каждый день, в законное требование вместо отдаленной цели.

БЫТЬ «ДОСТАТОЧНО ХОРОШИМ»

Ребенку нужно знать, каково его настоящее «я», но это еще не все: мы можем узнать себя и прийти в отчаяние, столкнувшись с «плохими» сторонами реального «я». Для того, чтобы человек мог нормально жить, работать, строить отношения, он должен ощущать свое реальное «я» как достаточно хорошее. Это не значит «быть настолько хорошим, чтобы заслужить любовь». Скорее наоборот: мать принимает все стороны личности ребенка и ребенок, в ответ на ее принятие, начинает благодаря материнской любви чувствовать себя «достаточно хорошим». Более того, материнская любовь заставляет утихнуть вечно терзающий душу вопрос: «Хороший я или плохой?». Ребенок не хорош и не плох — он любим.

БЛАГОЙ СТЫД

Все мы нуждаемся в особом рода стыде, который напоминает, насколько мы далеки от идеала, к которому стремимся. По сути, благой стыд — это и неосознаваемое ощущение, и смиренное осознание собственного несовершенства. Такой стыд помогает нам заметить, что мы не достигли цели, но в то же время он не обрекает нас на проклятие. Благой стыд испытывает человек, желающий поступать правильно, «но беззаконник не знает стыда» (Софония 3:5). «Стыд во благо» отличается от ядовитого, разрушительного, парализующего стыда, который возникает из ощущения «я — плохой», «я недостоин любви». Благой стыд позволяет человеку чувствовать себя любимым и достойным любви несмотря ни на что. Он представляет собой предупредительный сигнал, заставляющий нас присмотреться к тому, как мы подвели любящего человека или совершили иной безответственный поступок. Благой стыд привлекает наше внимание к неверным поступкам и настроениям и побуждает исправить их.

Хорошая мать учит ребенка исцеляться от пагубного стыда и подсказывает ему, как использовать благой стыд себе на пользу, помогает увидеть, кем ребенок может быть и какой он сейчас, и определить расстояние, отделяющее эти два «я» друг от друга. Ребенок может огорчиться и устыдиться того, как далеко отстоит он от идеала, но эти чувства не ведут к ощущению утраты любви. Благой стыд дает ребенку мотивацию для полного использования всех полученных от Госопода даров, талантов и возможностей.

ВОСХИЩЕНИЕ ИЛИ ЛЮБОВЬ

Дети должны научиться отличать восхищение от любви. Можно подумать, что это одно и то же, но на самом деле эти вещи принципиально различны. Если мы кем-то восхищаемся, это значит, что на нас произвели впечатление способности или какие-то положительные качества этого человека. Восхищение возносит свой объект на пьедестал, но в то же время оно устанавливает дистанцию между людьми: нельзя достичь близости с человеком, которому вы поклоняетесь.

Но если вы любите человека, то вы любите его целиком, со всеми присущими ему хорошими и плохими качествами. Любовь «покрывает» всю душу любимого. Вы не можете восхищаться чьей-то слабостью, но вы можете ее любить.

Хорошая мать принимает ребенка целиком и восхищается в нем тем, что достойно восхищения. Она сохраняет реалистичный взгляд на позитивные и негативные черты его характера и помогает ребенку получить точное представление о самом себе. «Не думайте о себе более, нежели должно думать; но думайте скромно» (Римлянам 12:3). Мать не считает, что ребенок идеально выполняет все, за что бы он ни взялся. Таким образом, она предупреждает развитие зависимости от аплодисментов и похвал, которых он может и не дожидаться в будущем. Мотивацию для жизни в согласии с самим собой

мать дает любовь, и ребенок становится невосприимчивым к соблазнам лести.

ДВА НЕВЕРНЫХ ПОДХОДА К ПРИНЯТИЮ

Если мать не в состоянии принять и исправить «плохие» стороны ребенка, она выбирает один из двух неверных подходов, которые лишают ребенка способности самому исправлять свои «плохие» стороны, прощать и объединять «плохие» и «хорошие» части личности воедино.

Отрицание. Некоторые матери не желают признавать, что у их детей вообще существуют плохие стороны. Они будут утверждать, что у малыша нет никаких проблем и дурных качеств. Отрицание может быть активным или пассивным.

Активно отрицающая мать четко формулирует: «Ты вообще не сердись (не грустишь, не капризничаешь)» или «Плохие оценки — вовсе не твоя вина, у вас ужасная школа». Таким образом она либо отрицает наличие проблемы, либо снимает с ребенка ответственность за нее. Пассивно отрицающая мать сводит к нулю плохое и старается отвлечь от него внимание. Она может сказать что-то вроде: «Все пройдет, если только ты не будешь постоянно к этому возвращаться» или «Подумай о чем-нибудь хорошем». В любом случае ребенок вынужден отрицать какую-то часть собственной реальности или обсуждать ее с другими людьми, а не с мамой.

Осуждение. Есть и другой вид пагубного подхода к плохой стороне ребенка — осуждение. Речь идет не просто о том, что в ребенке есть нечто плохое — это оценка, а не осуждение. Осуждение в том смысле, в каком мы здесь используем этот термин, подразумевает отвержение, «вечное проклятие». Осужденная часть личности ребенка отвергается, и на нее направляется ненависть. Мать как бы говорит: «Эта часть тебя слишком дурна, чтобы ее любить». В таком случае ненависть становится частью души ребенка, и он чувствует себя осуж-

денным навеки всякий раз, когда эта сторона его личности дает о себе знать.

Вот почему столько людей испытывают чувство вины и ненависти к себе, когда пытаются возразить кому-либо, утвердить свое «я» или допускают ошибку. К этим сторонам их личности подключена негативная «материнская память», и они не могут воспринимать когда-то осужденные матерью части души без ненависти к себе — постоянной спутницы таких людей.

МАТЬ-«ОХОТНИЦА ЗА СКАЛЬПАМИ»: ПОСЛЕДСТВИЯ

Если у вас была именно такая мать, у вас могут наблюдаться некоторые из перечисленных ниже симптомов.

Проблемы отношений

Выглядеть лучше, чем есть на самом деле

Выросшие дети «охотниц за скальпами» часто стараются как можно лучше подать себя при общении. Можно сказать, что иными сторонами своей личности они и не располагают. Они изо всех сил стремятся угодить другим и ни в чем их не разочаровывать, они всегда начеку, чтобы не допустить ошибку и не обнаружить свои недостатки.

Разумеется, желание ничем не задеть ближнего — вполне благородная черта, но этих людей волнуют не столько чувства собеседника, сколько стремление нравиться, страх навлечь на себя гнев, разрушить образ «хорошего человека». Основным двигателем для них является пагубная форма стыда, они живут в постоянном страхе, как бы кто-нибудь не «разоблачил» их подлинное «я».

Люди, старающиеся удержать маску «хороший я», зачастую находят способ удовлетворить также свою «темную» сторону. Наряду с «приличными» друзьями, которым они де-

монстрируют свое «хорошее я», они обзаводятся «дурной компанией», где могут быть самими собой, не скрывая своих изъянов. Больше всего они страшатся обстоятельств, в которых эти два круга знакомств пересекаются.

«Восхищайся мной — и все тут»

Если мать не обращает внимания на недостатки ребенка и не сдерживает его самоуверенность, в ребенке может развиться нарциссизм. Человек, страдающий нарциссизмом, сосредоточен на себе и хочет, чтобы к нему относились не просто как к самобытной личности, а как к особому творению Божьему. «Дивно и чудно устроен» — эти слова псалмопевца (см. Псалом 138:4) говорят о том, что Господь создает каждого из нас по отдельности, тщательно и обдуманно, но это вовсе не значит, что кто-то вправе без очереди купить билет в кино.

Ребенок, которому присущ нарциссизм, повышенно требователен и стремится выделиться в любой ситуации и в любых отношениях. Нормальный или средний уровень, а тем более заурядность — это не для него. Когда такая девочка становится женщиной, она рассчитывает на лесть и хвалу сотен поклонников.

Нарциссизм особенно разрушительно сказывается на браке, поскольку жена рассчитывает, что супруг станет так же превозносить ее при всяком удобном случае, как это делала мать. Муж, конечно, постарается воздать хвалу любым ее делам и достижениям, но этого всегда будет недостаточно: человек нарциссического типа ненасытен, «черную дыру» потребности в подкреплении ничто не может заполнить. Такая женщина была бы рада превратить супруга в зеркало, отражающее и приумножающее ее славу.

Нередко бывает так, что мужу приходится обратиться к специалисту прежде, чем жене. Супруг сгорает, куря жене фимиам, впадает в депрессию или замыкается в себе. Он готов сдаться, а жена по-прежнему требует особого отношения

и уверяет, что вся проблема сводится к недостаточному вниманию к ней со стороны супруга: «Он меня не понимает». Беда в том, что как раз понимает и чересчур хорошо понимает, но уже не может играть роль новой, усовершенствованной мамочки-«охотницы за скальпами».

Человек-«зеркало»

Иногда дети матерей-«охотниц за скальпами» не только постоянно нуждаются в «зеркале», подставленном другим человеком, но и сами всегда готовы послужить «зеркалом». Они ходят по кругу, то получая лесть и хвалу со стороны, то усердно выявляя «положительные качества» других людей. Их привлекает нарциссический тип, описанный в предыдущем разделе.

«Что ж тут плохого, если человек так хорошо настроен по отношению к друзьям?» — спросите вы. Да ничего. Нам даже предписано: «Что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филиппийцам 4:8). Но «зеркало» совершает две ошибки: во-первых, укрепляет идеализированное мнение человека о себе, а, во-вторых, отрицает его несовершенное «я». На самом деле под маской поощрения он препятствует «восхваляемому» осознать истинное положение вещей, с которым необходимо встретиться лицом к лицу, чтобы изменить себя и возрасти духовно.

Человек-«зеркало» сам страдает скрытой формой нарциссизма: он тоже стремится к блеску и превосходству, но опосредованно, заимствуя их у людей, которых «отражает», и надеясь, что лучи их славы падут и на него. Вот почему все друзья, сотрудники, родственники оказываются «лучшими на свете» — звездная болезнь переносится на них, что избавляет «зеркало» от необходимости признавать эту проблему в самом себе.

Личностные проблемы и жизненные трудности

Перфекционизм

У подрастающих детей «охотницы за скальпами» достаточно рано обнаруживается склонность к перфекционизму. Из-за внутренней потребности стать совершенными и из-за страха оказаться плохими эти люди не оставляют за собой права на ошибку. Часть из них достигает высокого уровня ответственности, становясь хирургами, генералами, крупными руководителями, учеными, юристами. Высокое положение достается им дорогой ценой - постоянное душевное напряжение и тревога, необходимость во всем быть на высоте, стремление любую мелочь сделать «на пять баллов» оборачиваются одиночеством, отсутствием душевных сил, нервным истощением, соматическими заболеваниями. Другие же отпрыски «охотниц» до такой степени парализованы страхом перед неверным шагом, что не способны достичь какой-либо профессиональной цели. Учеба на собственных ошибках — для них чересчур болезненный опыт. Талантливый и энергичный человек, в силу каких-то странных причин не способный довести до конца свои творческие планы, — вот результат воспитания матерью-«охотницей за скальпами».

Рабочее место — не театральные подмостки

Дети матерей-«охотниц» переносят ожидания похвалы и поиски «зеркала» на рабочее место. Мама хвалила их за все достижения и восхищалась ими, но коллеги и начальники готовят этим людям жестокое разочарование.

Классический пример — Дэн, о котором мы говорили в начале этой главы. Его карьера сложилась совсем не так, как они с мамой рассчитывали. Дэн от природы из тех ребят, кого называют «семижилыми», но в ход он пускал в лучшем случае две «жилы». Он учился на юриста, но так и не получил степень бакалавра и занялся торговлей. Ему удавалось прекрасно ладить с клиентами, но вот начальство... Завершив

распродажу, Дэн мчался к шефу показать ему цифры, рассчитывая на триумф, а шеф, ехидно глянув на него, говорил лишь: «Что ж, неплохая работа. Так и дальше действуйте». Дэн все время испытывал разочарование, доходившее до подавленности. Только мама умела праздновать каждое добытое им очко.

Утаивание ошибок

Если у Дэна выходил убыток, возникала другая ситуация. Прежде всего он пытался скрыть ошибку, когда же его уличали, он старался свести проблему к минимуму: «Что за беда, это просто недоразумение». Постепенно становилось ясно, что Дэн допустил серьезный промах, и его призывали к ответу. Он взрывался и начинал кричать, что эта работа ему не подходит и что начальник не проявляет ни малейшего понимания. Дэн не умел признавать свои ошибки, учиться на них и таким образом строить карьеру.

Психологические проблемы

Депрессия

Выросшие дети «охотницы за скальпами» часто впадают в депрессию. Любой провал в личной или профессиональной сфере обнаруживает страшную реальность: они не способны к той совершенной жизни, на которую рассчитывали. Неудавшийся брак, развод, ссоры с детьми, трудности на работе — все это вдребезги разбивает мечту об идеале. У этих людей нет «мускулов», которые помогли бы им справиться с неудачей, и потому они попадают под власть депрессии, их охватывает отчаяние от того, какими они оказались на самом деле. «Надежда, долго не сбывающаяся, томит сердце» (Притчи 13:12). Прекрасные надежды чересчур долго не сбываются, потому что они нереальны, и сердца их истомились.

Тревога, стыд, вина

Да, бремя ребенка «охотницы за скальпами» вынести нелегко. Ему приходится все время беспокоиться, не подводит ли он маму, себя, других людей. Ему чудится, что ожидания всех людей сосредоточены на нем одном, он постоянно испытывает напряжение, состоящее из тревоги, стыда и чувства вины, лихорадочно стараясь достичь совершенства. В глубине души такой человек понимает, что почти вся его жизнь — обман, и что никто не догадывается о его истинном, глубоко скрытом «я». Он постоянно терзается из-за этого.

Вредные привычки и зависимость

Как мы указывали ранее, вредные привычки и разного рода зависимости служат для временной «анестезии» болезненного восприятия реальности. Человек, воспитанный «охотницей за скальпами», склонен к развитию зависимости от наркотиков, пищи, секса или других веществ и типов поведения. Это происходит по двум причинам: во-первых, предмет зависимости отвлекает его от мысли о том, кем он стал, от всего дурного и всех неудач, которые он не может себе простить; во-вторых, отклонения в поведении оказываются единственным убежищем, где он чувствует себя самим собой. Многие наркоманы и алкоголики во время лечения объясняют, что только после принятия дозы их душа на время освобождается от постоянного тревожного напряжения из-за своего несовершенства. Наркотик дает им облегчение - суррогатные принятие и прощение, которые они не получили от матери.

Духовные проблемы

Людам, воспитанным «охотницей за скальпами», трудно дается близость к Богу. Им кажется, например, что если Бог действительно знает их, Он не может их любить, а если

Он их любит, значит, не догадывается о том, насколько они плохи в глубине души, — иначе Он их возненавидел бы.

Всепоглощающее ощущение своего несовершенства мешает такому человеку увидеть свет Божьего прощения и благодати. Он таится, стыдясь и страшась Его гнева, старается вести себя как можно лучше, чтобы угодить Ему, а то и вообще сомневаясь в Его существовании. Как поверить в Того, Кто любит меня «любовью вечною» (Иеремия 31:3) и принимает все мои изъязны, не отрицая их и не отвергая меня самого? Но такая любовь есть: она принимает все плохое в человеке — неприкрытое, неприкрашенное — и складывает грехи к окровавленному подножью креста.

НЫНЕШНИЕ ОТНОШЕНИЯ С МАТЕРЬЮ

По мере того, как ребенок «охотницы за скальпами» вырастает, что-то меняется, а что-то остается прежним. Мать все так же требует, чтобы «малыш» давал ей повод для гордости, и, хотя речь давно уже идет отнюдь не о роли в школьной постановке, выросшие дети по-прежнему пытаются угодить маму.

Они все еще несут домой добытые ими «скальпы», даже если поселятся за тысячи миль от матери. К примеру, получив повышение по службе, муж спешит разделить радость не с женой, а с матерью. А если в браке возникают какие-то недоразумения, он опять обращается к матери за подтверждением своей правоты. «Она могла сказать тебе такое? Она просто не понимает, какой ты замечательный!» Ему кажется, что он получил поддержку; он не понимает, что променял человека, любящего его истинное «я», на того, кто восхищается придуманным «я».

Иногда выросшим детям «охотницы за скальпами» кажется, что мать их предала. Вместо «Дай мне повод гордиться тобой» теперь звучит: «Как я в тебе ошиблась!». Трудности и неудачи, с которыми выросшие дети сталкиваются в реаль-

ной жизни, теперь уже невозможно скрыть, мать не способна ни отрицать их, ни извинять. Она страшно разочарована тем, что ее ребенок не стремится к уготованной ему жизненной цели — делать все, чтобы мать могла гордиться им и собой. Общение с матерью превращается в постоянные напоминания о том, как развод, провал на экзаменах или потеря работы нанесли мамочке незаживающую рану. Выросший ребенок навеки осужден стать «плохим ребенком», поскольку теперь у него уже нет никакой надежды совпасть с тем образом, который навязывала ему мать.

ВСЕМ ДЕТЯМ «ОХОТНИЦЫ ЗА СКАЛЬПАМИ»

Если вы или человек, которого вы любите, был воспитан матерью-«охотницей за скальпами», из следующей главы вы узнаете, что нужно сделать, чтобы устранить это неблагополучие и завершить незавершенные отношения с матерью. Каждому из нас нужно вырасти в реального человека, сочетающего в себе хорошее и плохое, любимого и принятого другими, способного передать любовь и принятие другим.

Глава девятая

Признать реальность

Рассказывает доктор Клауд

Для Клиффа это был миг преображения. Я никогда не забуду эту сцену. Клифф упорно смотрел в пол, от стыда он не мог поднять глаза на товарищей по группе. Будучи его психотерапевтом, я уже знал, в чем заключается проблема Клиффа, и теперь настаивал, чтобы он поведал о ней остальным.

Все так же опустив глаза, он с трудом заговорил:

— Не знаю, как сказать, но мне нужно кое в чем перед вами признаться, — начал он. — Я увлекаюсь порнографией.

Я следил за группой. Все сидели очень тихо.

— Конечно, вы и не думали, что я на такое способен, — продолжал Клифф. — Мне так стыдно, но я должен был кому-то сказать, — он заплакал и съезился в кресле, договаривая признание до конца.

Я оглядел собравшихся: добрые, полные сочувствия лица, у некоторых даже слезы выступили на глазах. Эта исповедь о продолжавшейся много лет борьбе с собой, неспособности отказаться от скверной привычки, о том, как ужасно он чувствовал себя, в очередной раз поддаваясь ей, сблизжала слушателей с Клиффом. Я прямо-таки физически ощущал, как комната наполняется флюидами сострадания.

Но Клифф не воспринимал сочувствие, не замечал его, потому что упорно смотрел в пол, сознавая лишь свою вину и стыд. Я решил, что, поскольку он нуждается именно в отклике группы, мне нужно вмешаться.

— Клифф! — окликнул я. — Поднимите глаза.

— Не могу! — сказал он. — Не могу! - Стыд пригибал его к земле, он и подумать не мог о том, чтобы взглянуть кому-нибудь из друзей в глаза. Но я настаивал, зная, что только таким образом Клифф обретет сочувствие. Он медленно поднял глаза, посмотрел на одного члена группы, на другого... Его взгляд ощупывал каждое лицо, и я наблюдал, как глубоко внутри происходит преображение. Установилась связь, теперь Клифф мог ощутить, что ему сочувствуют и не отвергают его.

Он снова заплакал, но это были уже другие слезы. Его отпустило, вся боль и стыд, от которых он так долго мучился, теперь выходили из него.

Постепенно слезы иссякли. Я знал, что Клифф освобожден из темницы. Он был пастором, а потому ему было особенно трудно признаться в сексуальном извращении и осуждать его, и он долгое время держал свои склонности в тайне. Но теперь все то, что он считал в себе наиболее дурным, было принято с искренним сочувствием. Одиночество кончилось. Клифф узнал истину, которая изменила всю его будущую жизнь: чтобы заслужить любовь, необязательно быть совершенством.

Для Клиффа это был абсолютно новый опыт. Всю жизнь он трудился изо всех сил, чтобы сделаться совершенным и заслужить любовь, в которой он нуждался. Мы уже видели в предыдущей главе, что у детей «охотницы за скальпами» происходит своего рода раздвоение личности: «хорошее я» остается снаружи и старается соответствовать всем предъявляемым ему требованиям, а «плохое я» прячется внутри и либо скрывается, либо находит себе какую-то отдушину.

Исповедь Клиффа преодолела раскол. Дурные качества стали выходить на свет, и это оказало на его дальнейшую жизнь влияние, которое трудно переоценить: вскоре склонность к порнографии начала ослабевать. Он обрел в группе то, чего не дала ему мать — несовершенные черты его личности были приняты, теперь Клифф мог и сам научиться при-

нимать свои изъяны и находить способы их исправления. Началось исцеление.

В этой главе мы рассмотрим путь к лечению травмы, нанесенной матерью-«охотницей за скальпами», на котором вы можете достичь небывалого духовного роста.

СМЕРТЬ, КОТОРАЯ ВСЕМ СТРАШНА

«И сказал Господь Бог: вот, Адам стал как один из Нас, зная добро и зло; и теперь как бы не простер он руки своей, и не взял также от дерева жизни, и не вкусил, и не стал жить вечно. И выслал его Господь Бог из сада Едемского, чтобы возделывать землю, из которой он взят. И изгнал Адама, и поставил на востоке у сада Едемского херувима и пламенный меч обращающийся, чтобы охранять путь к дереву жизни» (Бытие 3:22-24).

В этой истории нам открывается печальная истина: люди утратили рай, и путь в сад, где все совершенно, охраняет ангел с пылающим мечом. Мы не можем достичь идеала, стать совершенными или вкусить совершенный мир. Если мы попытаемся вернуться в Эдем, то наткнемся на херувима, который взмахнет огненным мечом, и попытка войти в рай будет пресечена.

Но как бы нам хотелось попасть туда! На что мы только не идем в желании достичь совершенства: косметика и пластическая хирургия, невинная ложь, «работа над собой», богатство, карьера, принадлежность к «той самой» компании, клубу, церкви. И все эти усилия обречены на провал, едва ангел взмахнет мечом. Если не отступить, меч обрушится на нас.

Каков этот удар? Что испытывает человек в тот миг, когда меч поражает его? Что будет с сыном «охотницы за скальпами», если он не откажется от стремления к совершенству?

Мы уже говорили о рубцах, оставленных этим мечом. Это и депрессия, и проблемы отношений, и перфекционизм

со своими неизменными следствиями — либо слишком высокой ценой, заплаченной за карьеру, либо неспособностью вообще что-то делать. Все дети «охотниц за скальпами» получили удар мечом и переживали смерть. Но проблема остается неразрешенной, потому что свидетельство о смерти так и не подписано. Стремление к идеалу обрекает человека на смерть. Но похороны еще не состоялись.

На этой неделе я выступал перед группой менеджеров и задал им вопрос: «В чем вам труднее всего признаться самому себе?». Они заговорили о постоянных ошибках, плохом характере, приступах гнева или раздражительности, лени, неготовности любить, неумении быть тем, кем хотят нас видеть окружающие. Так один за другим эти пятнадцать мужчин и женщин раскрывались, «подставлялись» друг другу. Выслушав их, я спросил, трудно ли им было ответить на этот вопрос. Они сказали, что испытывали два чувства: печаль и облегчение.

Печаль сопутствует погребению. На какой-то миг все они прекратили погоню за славой и осознали, что их личные усилия достичь совершенства тщетны, увидели себя такими, какие они есть. Им было грустно сознаваться в тех чувствах, которые они испытали, приняв реальность лицом к лицу. Кто-то из них сказал: «Это действует угнетающе».

Печаль сопутствовала признанию в том, что никто не в состоянии соответствовать идеальному «я». Они проигрывали битву. Как бы они ни старались, совершенство не для них. Все затихли, молча осознавая истину.

Но затем эти люди начали понимать и другое: они не были одиноки в борьбе. Они испытали облегчение, оказавшись в обществе столь же несовершенных людей, обнаружив, что у каждого есть свои недостатки. Они стали смеяться над собой и другими — подумать только, а они-то придавали непомерное значение всем своим изъянам! Они поняли, что человеческая общность куда важнее совершенства, того ложного образа, который они пытались навязать друг другу.

Вот что такое «хорошие похороны». Когда кто-то умирает или мы утрачиваем что-то дорогое, близкие и знакомые собираются и утешают друг друга, обретая поддержку в совместной скорби. Как сказал Иисус: «Блаженны плачущие, ибо они утешатся» (Матфея 5:4).

Смерть — ключ к решению проблемы, порожденной «охотницей за скальпами». Первый шаг к исцелению — осознать, что болезненные симптомы вызваны попыткой жить согласно требованиям, предъявляемым матерью. В какое-то время мы должны сделать то, что сделала эта группа людей: принять реальность, признать свое несовершенство, неудачи, боль. Мы ощутим человеческие узы и сможем вместе искать путь — не к идеалу, а к чему-то лучшему, чем идеал: к тому, чтобы ощутить не любовь, заслуженную нашими достоинствами, а просто любовь к нам таким, какие мы есть. Но прежде, чем достичь этой гавани, нам придется смириться со смертью идеала — смириться и подписать свидетельство о смерти.

Как только мы поймем, что в рай нам не вернуться, нам потребуются надежные друзья, которые помогут нам вынести похороны и плач. Нам нужны те люди, кто возьмет на себя роль матери, сумеет принять нас и исправить, примет нас такими, какие мы есть, и своей любовью поможет нам стать такими, какими мы должны быть.

И вновь мы повторяем: чтобы излечить травму, нанесенную матерью, нам необходима помощь других людей. Это относится к любым проблемам, порожденным воспитанием. Если мать не была «достаточно хорошей», кто-то должен восполнить недостающее.

Какие же друзья нам нужны? Ваши друзья, люди из группы поддержки, должны обладать следующими качествами:

— смирение — они признают свои недостатки и не требуют совершенства от других;

- отказ от осуждения — они стараются не ухудшить ваше положение и не дают вам почувствовать, что такой, какой вы есть, вы им не нужны;
- отказ от отрицания — они способны принять реальность ваших дурных качеств, слабости, несовершенства;
- способность к конфронтации — у них достаточно мужества, чтобы поведать вам о том, что они в вас разглядели;
- принятие — они принимают и любят вас таким, какой вы есть.

Выбирая людей себе в помощь, мы часто делаем одну из двух ошибок: либо ищем людей с такими же требованиями, какие были у матери, и тем самым вновь начинаем гонку за баллами; либо, напротив, ищем людей, слишком мягко относящихся к своим недостаткам и не готовых указать нам на те проблемы, которыми нам следует заняться. Хорошая мать не требует от ребенка совершенства, но и не оставляет без внимания его недостатки.

Примерно в такое же заблуждение мы впадаем и относительно Бога: Он для нас либо суровый надсмотрщик, требующий совершенства, либо всепрощающая бабушка, не замечающая никаких изъянов. На самом деле Господь наш — Бог истины и милости. Он принимает нас такими, какие мы есть, но хочет, чтобы мы становились лучше. Отношения с Богом исцелят рану, нанесенную «охотницей за скальпами».

Человек, берущий на себя роль матери, должен также сочетать в себе оба этих качества: принимать нас такими, какие мы есть, и противостоять нам, побуждая к необходимым изменениям. Нам нужны люди, которые дадут нам истину и милость.

Ответ на компенсацию матери

История Клиффа имела счастливый конец, потому что он правильно откликнулся на поддержку, которую предложила ему группа. Но часто бывает так, что выросшие дети «охотницы за скальпами» отвергают предложенную им компенсацию матери.

Припомните: члены группы выразили Клиффу свое сочувствие. Подумайте также о том, как молодые менеджеры, о которых я говорил выше, приняли друг друга. Компенсация матери сработала в этих группах только потому, что Клифф и эти молодые люди открыли свою душу и позволили другим заглянуть в нее — благодаря этому они смогли принять предложенную им любовь. Мы сумеем воспользоваться компенсацией матери только тогда, когда протянем за ней руку.

НАША УЧАСТИЕ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПОТРЕБНОСТИ БЫТЬ СОВЕРШЕНСТВОМ

1. Присоединяйтесь к людям

Найдите группу или отдельных людей, способных дать компенсацию матери. Смерть идеала в пустоте невозможна, и нельзя похоронить его в одиночку.

2. Исповедуйтесь

«Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтоб исцелиться» (Иакова 5:16). Греческое слово, которое здесь переводится как «проступки», означает прегрешения как вольные, так и невольные, другими словами, все наши недостатки. Мы нуждаемся в том, чтобы другие люди узнали нас. Нам надо, чтобы они нас приняли. Нам необходимы прощение и любовь. Но все это может войти в душу, только если мы исповедуемся.

Что значит исповедоваться? Греческое слово в Послании Иакова буквально означает «соглашаться». Мы должны просто согласиться с истинным положением вещей, признать свое подлинное «я». По мере того как мы признаем истину, которую предъявляют нам другие люди, претензии на совершенство отступают, и может начаться процесс исцеления. Исповедь благотворна для души, это дарованное Самим Богом «лекарство» от ран и болезней, которые мы носим в себе.

3. Прорабатывайте отрицательные эмоции и чувство утраты

«Охотница за скальпами» обычно не допускает, чтобы ее ребенок испытывал отрицательные эмоции, признавал свои утраты или неудачи. Идеальному человеку не пристало переживать чувство вины или стыда, неудачи и потери. Для «охотницы за скальпами» важнее всего, чтобы ее ребенок «мыслил позитивно», любой ценой избавился от боли и разочарования.

Но если мы хотим максимально раскрыть свою настоящую сущность, единственно возможную по эту сторону рая, нужно благодарно принять и горечь погибших идеалов, и боль от перенесенных ран, и гнев, возникающий в ответ на непосильные требования. Чтобы воссоединить реальное и идеальное «я», нам понадобятся все эти чувства и состояния.

В какую-то минуту вы ощутите боль утраченного вами «я», того «я», что так долго томилось в одиночестве, и этой боли будут сопутствовать печаль и гнев. Открывая группе поддержки всю полноту своего бытия, вы сможете принять и пережить эти чувства, а когда друзья с любовью и пониманием воспримут ваши эмоции, истинное «я» обретет целостность.

4. Смените идеал

Выросшие дети «охотницы за скальпами» хранят такой образ идеального «я», который даже не назовешь человеческим. Их идеальное «я» не испытывает естественных, нормальных человеческих чувств и желаний: слабости, страха, лени, полового влечения, гнева. Беда не только в том, что человек не может соответствовать своему идеальному «я», но и в том, что этот идеал во многих отношениях просто неверен.

С помощью группы поддержки мы сумеем выявить свое истинное «я» и создать идеал, укорененный в реальности, стремление к которому станет благотворным. Мы сможем даже принять присущие нам бессилие и беспомощность — «нищету духа» — как обнадеживающие признаки нормальности. Мы осознаем, что для человека естественно бороться с греховностью, соблазнами и слабостями. Теперь, когда у нас есть нормальный идеал, мы можем сделаться цельными людьми, соединив идеальное «я» с реальным. Мы — те, кто есть на самом деле, мы будем стараться стать лучше, но откажемся от бесконечной, сжигающей душу погони за совершенным человеком, о котором мечтала мать-«охотница за скальпами».

5. Учитесь любить тех, кто не дотягивает до идеала

Дети «охотницы за скальпами» вырастают с чувством глубокого презрения к чужим недостаткам — этому они учатся у матери. Внешне они ведут себя вполне мило и скромно, но скрытое презрение к чужим изъянам встает неодолимым препятствием на пути к истинной близости и общению. Однако отношения с реальными людьми и компенсация матери помогут принять не только себя, но и других. Возрастая в любви и способности принимать, взрослые дети «охотницы за скальпами» преодолевают идеологию матери и ее установ-

ки, и постепенно готовность любить других преобразуется в способность принять себя самого.

6. Боритесь с искаженными представлениями

Мать-«охотница за скальпами» может вызвать определенное искажение в образе мыслей: отрицательный эмоциональный настрой, недооценку себя и окружающих как следствие излишней критичности, пессимистический взгляд на будущее. Последите за своими мыслями. Привычные схемы мышления поддерживают в вас постоянный внутренний контакт с матерью, поэтому нужно бороться с ними и исправлять их так, чтобы ваша оценка все больше приближалась к реальности. В этом вам поможет компенсация матери.

7. Смиряться с неудачами

Никто не любит проигрывать, но «охотница за скальпами» не выносит неудачи. Чтобы преодолеть материнские требования, нужно приучить себя считать поражение естественной составляющей человеческого опыта и принимать его как должное. В прошлом вы могли прибегать к различным уловкам, чтобы совладать с поражением, находили себе оправдание, перекладывали вину на других, все отрицали, лишь бы сохранить внутреннее равновесие.

Группа поддержки поможет вам принять лицом к лицу разочарование и отверженность, которые влечет за собой неудача, и тем самым ваш страх перед провалом ослабеет. Когда вы начнете бороться со склонностью к самооправданию и взваливанию вины на других людей, вы сможете напрямую разобраться с эмоциями, вызванными неудачей. Так вы сумеете включить в душу «хорошую мать», и она станет неотъемлемой частью вашей личности.

8. Наблюдайте за психологической связью между реальностью и идеалом

В детстве при нормальном развитии событий эмоциональные отношения между идеальным и реальным «я» включаются в психику человека и становятся ее органичной частью. Мы вбираем в себя гнев и отвержение, которые «охотница за скальпами» обрушивает на наше настоящее «я», и сами начинаем плохо к нему относиться.

Присмотритесь к эмоциональной окраске вашей самооценки. Что в ней преобладает? Стыд? Гнев? Агрессия? Для изменения этих чувств и состояний надо решить две задачи: поставить заслон отрицательным реакциям и разрешить душе отозваться на неосуждение, принятие и любовь, которые предлагает группа поддержки. Иными словами, идентифицироваться с людским, а затем и собственным положительным отношением к себе. Положительное отношение не может зародиться в человеке само по себе: сперва оно поступает извне, от других, и только потом становится частью личности. Нормальная самооценка — это на самом деле оценка, полученная «со стороны» и включившаяся в психику.

Не отказывайтесь от этой благодати. Присмотритесь к тому, как относятся к вашему реальному «я» друзья и Бог. Его отношение к вам должно сделаться вашим отношением.

«Щедр и милостив Господь, долготерпелив и многомилостив.

Не до конца гневается, и не вовек негодует.

Не по беззакониям нашим сотворил нам,

и не по грехам нашим воздал нам.

Ибо, как высоко небо над землею,

так велика милость Господа к боящимся Его.

Как далеко восток от запада,

так удалил Он от нас беззакония наши.

Как отец милует сынов, так милует Господь
боящихся Его.
Ибо Он знает состав наш, помнит, что мы — персть»
(Псалом 102:8-14).

9. Признавайте свои недостатки

Когда люди, которым мы доверяем, открывают нам неприятную истину о нас, нужно ее признать. Признание своих дурных качеств — это огромный шаг на пути к избавлению от идеального представления о себе.

«Плохое» утрачивает силу, когда мы перестаем отрицать его, убежать от него и встечаемся с ним лицом к лицу. Если у вас обнаруживается какой-то недостаток, признайте его и займитесь исправлением — без перфекционизма, просто чтобы сделаться настолько хорошим, насколько это на сегодняшний день для вас возможно.

10. Молитесь

Поиск подлинного «я» — это духовный путь. Как говорит апостол Павел: «По данной мне благодати, всякому из вас говорю: не думайте о себе более, нежели должно думать; но думайте скромно, по мере веры, какую каждому Бог уделил» (Римлянам 12:3). «Охотница за скальпами» учит ребенка думать о себе и требовать для себя гораздо больше, чем требует настоящая жизнь или Бог. Бог наставляет нас «думать скромно», то есть оценивать себя в соответствии с истинным положением вещей, не слишком высоко и не слишком низко.

11. Отвечайте на любовь

Нужно принять ту любовь, которую дает нам Бог и люди. Иногда мы недооцениваем предложенную нам любовь и компенсацию матери. Откажитесь от привычного ответа на

любовь и приятие: «А, это все только на словах» и «Если бы ты только знал, каков я на самом деле». Примите эту любовь как подлинную ценность, впустите ее в свое сердце. Скоро вы почувствуете глубокую благодарность к людям, которые принимают вас таким, какой вы есть на самом деле.

12. Осознавайте страхи и сопротивление

Ощувив любовь к себе и пытаясь принять ее, вы почувствуете страх и внутреннее сопротивление. Ваше истинное «я» слишком долго пробыло в одиночестве и боялось выйти на свет; теперь оно не желает покинуть свое убежище без борьбы. Помните, вашему «я» кажется, что мир не примет его. Осознайте в себе сопротивление милости и приятию, исповедуйте страх Богу и людям и позвольте им помочь вам преодолеть сопротивление.

ОТНОШЕНИЯ С МАТЕРЬЮ В ПРОШЛОМ

После того, как вы получите компенсацию матери в группе поддержки, нужно наладить отношения с реальной матерью. Проработка отношений с матерью-«охотницей за скальпами» в целом совпадает с той, что описана выше — сюда входят осознание, ответные движения души, прощение и примирение. (О прощении говорилось в пятой главе.)

Научитесь различать «мамин голос»

Какие отношения с матерью привели к тому, что вы все время страдаете из-за собственного несоответствия идеалу?

Найдите психолога или понимающего человека — словом, того, кто поможет вам осознать эти нездоровые схемы. Разобравшись, как они сложились, вы сможете отказаться от «больных» составляющих, иначе они будут влиять и на нынешние отношения.

На днях я беседовал с пациентом, который как раз проживает время осознания прежнего отношения матери к его несовершенству. Он недавно вошел в новую для себя профессиональную среду и боялся, что придется не ко двору. «Они примут меня за дурака, раз я не все знаю, — сказал он мне сперва, но тут же поправился: — Наверное, это мать внутри меня внушает мне такие мысли, а новые коллеги не виноваты». Он научился различать голос, который звучит у него «в голове», и реальный «внешний» мир. В прежние времена этот человек просто уходил от любого сближения и держал все в себе, но теперь он вспомнил, как в действительности строились его отношения с матерью, и сумел увидеть положение дел в истинном свете. Он начал проявлять бдительность и теперь не позволяет прошлому вторгаться в нынешние отношения с окружающими.

Проработайте чувства, приносящие боль

Вы испытываете определенные чувства, вызванные вашей матерью и опытом ваших с ней отношений. Иногда вы ощущаете острую боль, поскольку ваше истинное «я» оказалось отверженным. Нужно научиться принимать боль и печаль и оплакать несбывшееся желание, чтобы мать принимала вас таким, какой вы на самом деле. Необходимо проработать болезненные эмоции таким образом, чтобы больше не переживать их в настоящем, не переносить их на людей, занимающих центральное место в вашей жизни и не превращать их в клинические расстройства — депрессию или тревогу. Вы можете осознать свои чувства и проститься с ними. Излейте гнев и скорбь перед человеком, который сумеет вас понять, и рана в вашем сердце начнет затягиваться. Проживите свое горе сполна: скорбь — это начало пути к освобождению.

Поймите мать

Мать скорее всего действовала не из дурных побуждений. Она вовсе не из желания навредить вам и не по прихоти отвергала ваше истинное «я». Очевидно, что на нее раньше тоже давили «идеальные» требования матери или другого значимого человека. По той или иной причине мать не смогла решить проблемы, с которыми вам пришлось столкнуться сейчас. В отношениях с вами она возобновила единственное, что знала и умела, — все те же негативные схемы, предъявляя вам требования, от которых в свое время страдала сама.

Нужно осознать недостатки матери и постараться понять их и смириться с ними — это первый шаг к любви. Вы хотите, чтобы другие люди любили вас таким, какой вы на самом деле, и если вы стремитесь к исцелению, сделать это для матери — ваша первая обязанность. Если вы сумеете понять истоки ее проблемы, ее трудности и страдания, осознать, каким требованиям она пыталась соответствовать, вам будет легче принять ее саму.

Простите мать

Удивительный парадокс: простить мать-«охотницу за скальпами» — это признак выздоровления, отказ от прощения — симптом затянувшейся болезни.

— Я не могу ее простить! — возмутилась Регина. — Вы же знаете, что она со мной сделала!

— Что же именно? — уточнил я.

— Она никогда не принимала меня такой, какая я есть. Я ей не подходила просто потому, что я — это я.

— А теперь вы утверждаете, что она вам не подходит просто потому, что она — это она, — возразил я. — Вы поступаете с ней так же, как она поступала с вами, а ведь ее отно-

шение к вам вы считаете непростительным. Вы хотели освободиться от нее, а вместо этого сами в нее превращаетесь.

Повисло напряженное молчание. Меньше всего Регина ожидала услышать обвинение в том, что она похожа на ненавистную ей мать. Но от правды не уйдешь — мать-«охотница за скальпами» не принимала изъяны своего ребенка, а теперь Регина не могла смириться с недостатками матери и прежде всего с самым главным маминым изъяном — ее принадлежностью к племени «охотниц за скальпами». Я сказал Регине, что теперь она сама выступает в роли «охотницы», желая получить идеальную мать. Когда Регина осознала, что происходит, она сумела отказаться от своих требований и простить мать.

Помните: прощение не отрицает прошлого, не отменяет ваших чувств. Чтобы искренне простить, не нужно отрицать прошлое или пренебрегать им, напротив, нужно его признать, чтобы освободиться. Прощение не подразумевает, что все болезненные чувства тут же растворятся. Делайте все, что от вас зависит, чтобы простить, но не смущайтесь, если при некоторых воспоминаниях гнев или печаль возвращаются к вам — это не значит, что где-то там «в глубине души» вы не простили маму.

Другое дело, если вы мечтаете как-то наказать обидчика, заставить его поплатиться за все. В таком случае вам надо проверить, насколько глубоко вы простили. Но сама по себе память боли вполне естественна. Если кто-то ударит вас ножом, вы можете простить человека и избавить его от наказания, но рана зарубцуется далеко не сразу.

По мере того как вы научитесь прощать прежние обиды, нажитые в отношениях с матерью, и окружите себя надежными, оказывающими поддержку друзьями, вы сможете заново выстроить сегодняшние отношения с мамой.

НЫНЕШНИЕ ОТНОШЕНИЯ С МАТЕРЬЮ

Все мы дорожим отношениями с родителями. Они рассчитаны на всю жизнь. Связь между поколениями, скрепляющая разросшуюся семью, — это основа культуры, этики, общества. Родители, дети, бабушки и внуки предназначены любить друг друга. Притчи 1:8 призывают: «Слушай, сын мой, наставление отца твоего, и не отвергай завета матери твоей». В этом великая мудрость. Учитывая все это, давайте подумаем: на какие отношения с матерью мы можем рассчитывать? На что нам надеяться?

Откажитесь от надежды быть принятым

Вы уже оплакали желание, чтобы мать приняла ваше истинное «я», вас целиком — и плохого, и хорошего. Скорее всего она никогда не одарит вас любовью безо всяких условий, и, пока вы будете на это рассчитывать, вы не выйдете из своей темницы. —

Власть матери в настоящем зависит от того, до какой степени вы еще нуждаетесь в принятии. Когда вы оплачете и похороните связанные с матерью несбыточные желания и получите от надежных людей компенсацию, вы сможете свободно любить маму, причем «качество» вашей любви повысится, потому что вы уже ничего не будете требовать взамен.

Обсудите с матерью положение дел

Лучше всего было бы обсудить все с матерью. Такой путь ведет к большей близости, поскольку вы сможете глубже понять друг друга. Спросите себя, применим ли этот подход именно к вашей матушке. Одни матери способны к обсуждению проблемы, другие — нет. Если мать отказывается признать свою роль в сложившихся обстоятельствах, выросшим

детям приходится строить с ней достаточно поверхностные отношения.

Если вы решитесь предложить матери общение на глубоком уровне, попробуйте сказать ей: «Мама, я хочу кое-что с тобой обсудить. Я давно уже об этом думаю. Мне хочется, чтобы у нас были хорошие отношения, но иногда я испытываю чувства, которые препятствуют нашей близости». Говорите это с любовью, действуйте во имя сохранения отношений, а не ради того, чтобы как-то ущемить мать. Скорее всего, истинной «охотнице за скальпами» будет нелегко воспринять что-то, на ее взгляд, «нехорошее».

Объясните ей свои чувства, расскажите, как всю жизнь боялись не дотянуть до идеала или не выполнить того, чего хотела для вас мать. Сообщите ей, под каким страшным давлением вы жили, пытаясь достичь «идеала», и постарайтесь дать ей понять: не всегда то, чего она хочет для вас, совпадает с тем, чего хотите вы, но это отнюдь не означает, что вы ее отвергаете. Потом вы можете объяснить, что такое перфекционизм и как идеальные требования и ожидания, которым не в состоянии соответствовать ни один человек в мире, нарушают ваши с ней отношения.

Скажите матери, что вы были бы рады остаться с ней друзьями, и, когда старая динамика вновь даст о себе знать, напомните ей об этом разговоре и постарайтесь вновь спокойно все обсудить. Еще раз заверьте мать в любви и поблагодарите за то, что она вас выслушала.

МАТЕРИ, НЕ СПОСОБНЫЕ ПРИЗНАТЬ ПРОБЛЕМУ

Устанавливайте границы

Когда вы пытаетесь установить границы в отношениях с матерью, вы думаете о двоих — о себе и о ней. В какой мере вы способны выдержать ее идеальные требования? Прежде

всего вы нуждаетесь в том, чтобы свести к минимуму материнский натиск, иначе вы будете получать все новые раны.

Только вы сами вправе решить, до каких пределов нужно ограничить близость с матерью. У меня были пациенты, чье состояние в течение какого-то времени вообще не позволяло им разговаривать с матерью, а другие на всем протяжении психотерапевтической работы не пропускали ни одного свидания с ней. Все зависит от двух условий — от ваших чувств и от поведения матери. Соотношение этих условий определит, что для вас полезно, а что нет.

Если вы чувствуете себя уязвимым, обретите убежище в группе поддержки и попросите провести вас через трудную пору изменения отношений с матерью. Если вам предстоит особенно тяжелая встреча и вы испытываете страх и неуверенность, сделайте нечто вроде сэндвича: «вложите» травмирующую встречу между разговором с добрым другом, который сумеет подготовить вас к ней, и звонком тому же или другому надежному человеку. Обсудив это событие, вы сумеете с ним справиться.

Итак, во-первых, установите границы для самого себя, определите, что вы способны вынести, а что вам не по плечу. Кому-то может показаться, что я преувеличиваю, но на самом деле некоторые матери настолько изощрились в искусстве наносить травмы, а выросшие дети уже настолько изранены, что простой телефонный разговор может поставить сына или дочь на грань самоубийства.

Во-вторых, если мать не отказывается от травмирующего поведения, установите для нее границу. В тех случаях, когда мать явно не собирается меняться, нужно просто махнуть рукой и сказать: «Мамочка верна себе». «Благоразумие делает человека медленным на гнев, и слава для него — быть снисходительным к проступкам» (Притчи 19:11).

Если вы не можете вынести беседу на ту или иную тему, установите границу для каждого конкретного случая: «Мама,

я не собираюсь сейчас выслушивать твое мнение о том, как я исполняю материнские обязанности. Давай займемся чем-нибудь другим», или «Мама, я сейчас не готова принять твою критику, давай переменим тему», или «Мама, если ты не перестанешь упрекать меня за то, что я редко тебе звоню, я сейчас уйду и зайду как-нибудь в другой раз».

Заставить мать признать границы совсем нелегко, но порой приходится это делать во имя ваших детей, вашего брака или душевного здоровья. Порой границы помогают матери понять, в чем и как она вас обидела.

Общайтесь с матерью так, как она может

Общайтесь с матерью так, как она может, получайте удовольствие от времени, проведенного вместе с ней. Перенесите отношения с «охотницей за скальпами» в безопасные области. Обсуждайте темы, не связанные с идеальным «я». Это непросто — такая мать может «показать себя» и в бакалейной лавочке. Однако, если она попытается «предъявить себя с лучшей стороны», это ее личные трудности, а вы не обязаны к ней подключаться. Старайтесь радоваться тем сторонам ее личности, которые вам приятны.

Любите мать, как можете

Любовь покрывает множество грехов. Каждый случай сам по себе индивидуален, и нельзя заранее предсказать, какие отношения с матерью и в каких «дозах» будут для вас приемлемы. Но вам надо найти какой-то способ любить ее. Любите свою «охотницу за скальпами» как только можете, но не предъявляйте к ней идеальных требований — с этим вы покончили. Вы ничего больше не добиваетесь от нее, вы нашли компенсацию матери в другом человеке. Теперь для вас настала пора любить и давать, а не быть любимым и получать. Положение дающего предпочтительнее.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вам нужно получить компенсацию матери, чтобы стать таким человеком, каким задумал вас Бог. Если детский опыт убедил вас: вас не полюбят, если вы будете самим собой — значит, вам пришлось усвоить жуткую технику утаивания и притворства. Теперь ваша задача — преодолеть потребность в совершенстве или в соответствии идеалу, прекратить скрывать те стороны личности, которые далеки от идеала. Если вы хотите выйти из этого порочного круга, вам нужно внедрить в свои отношения с Богом и людьми следующие схемы.

Найдите людей, способных предложить вам компенсацию матери. общайтесь с теми, для кого вы не являетесь «охотничьим трофеем». Открывайтесь им, позвольте им узнать вас полностью, таким, какой вы есть. И, обретя надежное убежище, рассмотрите все составляющие своей личности по отдельности и проработайте те, которые вас не устраивают. Примите свое истинное «я» и старайтесь сделаться лучше.

Разберитесь, каковы были ваши отношения с матерью в прошлом, и перестройте их в настоящем. Оплачьте прошлое, оставьте его и создайте новые, более здоровые отношения с матерью сегодня. Вы достигнете того сочетания свободы и любви, которое позволит вам навсегда забыть об «идеале».

Глава десятая

Мать-«босс»

Брэд и его мама Шарон всегда были очень близки. Шарон — любящая и внимательная мать — очень серьезно относилась к родительским обязанностям и изо всех сил старалась наставить «юношу при начале пути его» (Притчи 22:6). Она стремилась создать дома такую обстановку, в которой Брэд мог бы впитать истинные ценности и научиться делать правильный выбор. Она внушала сыну здоровые принципы и разумное отношение к жизни. Его поджидал полный угроз мир, поэтому мальчика нужно было заранее вооружить и подготовить к трудной борьбе.

У Шарон были твердые принципы, взгляды и ценности. Она имела собственное понятие обо всем — о школе, дружеских компаниях, профессиональной карьере, сексе, финансах и т.д. Она много читала и выработала эти идеи самостоятельно. Шарон была не из тех легкомысленных людей, которые сами толком не знают, во что они верят. Она-то твердо стояла на ногах и отстаивала свои убеждения.

Брэд был первым учеником в «школе жизни имени Шарон». К примеру, мать довольно рано внушила ему, что по одежде человека и его музыкальным склонностям можно оценить его характер. (Характер тем лучше, чем консервативнее вкус). Другой принцип распространялся на духовные ценности: «единственно правильная» конфессия, «единственно правильный» перевод Библии, «единственно правильная» церковная служба.

Покуда Брэд безоговорочно принимал и разделял эти взгляды, все шло хорошо. Как-то раз (ему тогда исполнилось семь лет) Брэд поделился с матерью мечтой стать летчиком, а то и космонавтом. Мать тут же оборвала его: «Вздор! Твой отец унаследовал семейный бизнес, и ты прекрасно справишься с ним, когда вырастешь. Вот увидишь». Похоже, Шарон неверно понимала смысл того библейского стиха, который мы приводили выше: речь идет о Божьем пути, который отрок должен найти для себя, а не о заранее расчерченном родителями маршруте.

Методы воспитания, которыми руководствовалась Шарон, определялись ее верой в необходимость подчиняться авторитету. Ключом к успеху для нее были строгие правила и повседневное следование им. Она бы не потерпела, если бы Брэд пошел против авторитета родителей, учителя, тренера, наставника воскресной школы. Ее принцип звучал так: «Подчиняйся без разговоров. Начальники даны тебе во благо».

В тех редких случаях, когда Брэд пытался все же не подчиниться старшим, даже школьные учителя оказывали ему ббльшую поддержку, чем мать. Учителя понимали, что подросток на свой неуклюжий лад готовится к вступлению в мир взрослых, и они понемногу расширяли рамки допустимого, но Шарон подавляла «мятеж» в зародыше.

Если сын выражал сомнение в каком-либо ее праве, Шарон обрушивала на него всю мощь критики. Всякий раз, когда Брэд ставил под вопрос мнение матери, между ними возникали серьезные трения. Однажды Брэд спросил:

— Почему я не могу думать иначе, чем кандидат нашей партии?

— Какие политические суждения могут быть у двенадцатилетнего ребенка! — отмахнулась Шарон. — Слушай, что я говорю. Я немало времени потратила на изучение этой проблемы.

Брэд тут же отступил, пробормотав: «Ну ты, мам, в своем репертуаре». Но даже эти слова он сказал как можно тише. Не стоило вызывать огонь на себя.

Став постарше, Брэд предпочитал обращаться с вопросами к другим людям. Он уже знал, что с точки зрения матери секс — необходимое зло. «Мужчинам **это** требуется гораздо больше, чем женщинам, и женщины должны терпеть **это** как часть супружеских обязанностей. Подросткам и холостякам надо принимать холодный душ, чтобы избавиться от грешных желаний и помыслов». Шарон никогда не придавала особого значения сексу. По ее понятиям, это проявление животной природы человека, поддаваться которому нюке ее достоинства.

Ответы Шарон не удовлетворяли Брэда, поэтому он обратился за советом к сверстникам и от них узнал даже больше, чем ему хотелось знать. Половой жизнью он начал жить в колледже, но это далось ему не без внутренней борьбы. Брэд страдал от острого чувства вины из-за своей «непокорности», он не мог наслаждаться близостью с женщинами, как все его приятели. Брэду пришлось дорого платить за «свободный секс».

Шарон — хороший человек и самоотверженная мать. Но в ее отношениях с Брэдом неизменно воспроизводилась одна и та же установка: «Сколько бы лет тебе ни исполнилось, я всегда буду твоей матерью, а ты всегда будешь моим сыном». К шестнадцати годам рост Брэда превысил шесть футов, но и его энергичная мать, и ее убеждения все еще нависали над ним. Шарон оставалась его главным начальником.

ПОДГОТОВКА К РАВЕНСТВУ

Хорошая мать не только питает ребенка — она смотрит на него также с точки зрения будущего, т.е. она постоянно помнит, что в ребенке скрывается взрослый человек. Она всеми силами старается вывести эту взрослую личность на свет. Когда

мать глядит ночью на спящего ребенка — особенно на ребенка в возрасте между пятью и одиннадцатью годами, — она испытывает смешанные чувства. Она радуется их тесной связи, зависимости ребенка от нее, и в то же время чувствует печаль: если мать хорошо исполнит свой долг, ребенок станет таким же взрослым человеком, как она сама, и уже не будет нуждаться в ее помощи и наставлениях. Мать знает, что этот процесс, порой болезненный, хорош и необходим, что это и есть путь любви.

В этой главе разговор главным образом пойдет об ответственности матери за развитие пробуждающихся в ребенке способностей взрослого, тех сторон личности, которые нужны для жизни в мире взрослых. Хорошая мать хочет, чтобы сын или дочь стали равными ей и любому зрелому человеку. Она помогает развитию равноправной личности, друга, а не большого ребенка. Библия говорит нам: «Но истинною любовью все возвращали в Того, Который есть глава Христос» (Ефессянам 4:15). Стать взрослым — значит превратиться в зрелую личность, обрести собственные отношения с Богом, собой и другими людьми.

Эта необходимость родственна другим нуждам человека, о которых мы говорили прежде, но ее нужно отличать от них. К примеру, властная мать создает проблемы, вызванные неудовлетворенной потребностью ребенка самоопределиваться, отделиться от матери и утвердить собственную личность. Проблема равенства, о которой пойдет речь в данной главе, связана с выходом в мир зрелой, ведущей себя повзрослому личности. Другими словами, властная мать наносит рану в самое средоточие самостоятельной личности ребенка, а мать-«босс» подрывает его способность стать независимым, полноценно живущим взрослым человеком.

Эта проблема отличается от той, что мы будем обсуждать в главе 12 (мать-«наседка»); там речь пойдет о физическом уходе из дома выросшего ребенка. Сейчас мы рассмотрим те отклонения в развитии личности ребенка, кото-

рые задерживают его уход из дома. Далее мы проанализируем проблемы, возникающие у детей матери-«босса» .

Авторитет

Мать Брэда Шарон совершенно справедливо полагала, что в жизни должен быть порядок, но она преувеличивала свою роль в его сохранении. Иерархия авторитета разворачивается сверху вниз от Бога. Авторитет — это знание или власть, назначение авторитета — управлять, распоряжаться делами и обязанностями. Мы все — от президента и сотрудников угрозыска до врача и учителя — обладаем определенным авторитетом и в жизни должны играть собственную роль. Кто-то в этой структуре находится выше нас, кто-то ниже. В начале жизни ребенок почти не имеет авторитета и ответственности, но постепенно он приучается брать на себя все больше. Физически дети слабее родителей, которые могут приказывать им, но нужно помочь детям занять свое место в иерархии авторитетов. Для этого необходимо выполнить две задачи.

Вызов

Мать должна поощрять попытки ребенка сомневаться в ее решениях и суждениях. Равным среди равных станет лишь тот человек, который научится сомневаться в мнениях других, даже самых уважаемых людей. Обдумывая систему ценностей родителей и других авторитетов, что-то в ней отвергая, что-то принимая, он постепенно сумеет понять, каковы его собственные ценности.

Когда я подростком посещал воскресную школу, один мой приятель, подвергавший сомнению основания веры, разозлился на меня за то, что у меня всегда наготове был «правильный» ответ относительно Бога и Библии. «Ты просто повторяешь, как попугай, за родителями», — сказал он. Я обдумал его слова, и мне пришлось согласиться. Я никогда не воз-

ражал против духовных наставлений родителей, но мой друг помог мне восстать против того, чему меня учили, чтобы самому обдумывать важнейшие вопросы. В результате нам с родителями было о чем поговорить за семейным столом!

Когда мы научимся сомневаться в любом авторитете, нам легче будет противостоять и тому, кто злоупотребляет властью. К примеру, начальник вправе распоряжаться нашим рабочим временем, но не нашими этическими нормами, так что если босс потребует от нас чего-то аморального, придется не подчиниться его воле, апеллируя к более высокому закону. Хорошая мать не боится вопросов и сомнений ребенка, она радуется им, понимая, что таким образом ребенок готовится войти во взрослую жизнь. Мать должна постоянно спрашивать себя: «Сумеет ли мой ребенок самостоятельно принимать решения, когда меня уже не будет рядом с ним?»

Подчинение

С другой стороны, мы должны миновать стадию постоянных сомнений и бунта и занять свое место в общей иерархии, то есть отказаться от притязаний быть «самому себе головой» и подчиниться законным начальникам. Как говорится, «у каждого есть господин». Мы подчиняемся чиновнику, настоятелю церкви, руководителю на работе, сотруднику автоинспекции, который выписывает штраф за превышение скорости.

Мать учит ребенка подчиняться властям на собственном примере, ведь она сама соблюдает правила. Она не будет постоянно ворчать на своего начальника, она платит налоги и принимает наставления духовного руководителя, которого сама себе выбрала. В то же время мать утверждает свой авторитет по отношению к семье, устанавливая домашние правила и требуя, чтобы им следовали. Хорошая мать постепенно передает в руки ребенка все больше прав и все больше обязанностей. «Потому что я так сказала», — эти слова годятся для двухлетнего малыша, но они не помогут четырнадца-

тилетнему парню встретить лицом к лицу трудности, которые ожидают его в колледже.

Мать учит ребенка сомневаться в авторитетах и принимать их, избегая двух разрушительных крайностей: она не хочет вырастить ни робкого подлизу, нуждающегося в постоянном одобрении «сверху», ни вечного мятежника, неспособного работать в команде: как же, ведь придется слушаться каких-то идиотов!

Ценности

Дети должны научиться отличать хорошее от плохого, правильное от неправильного. Одна из главных обязанностей родителей — привить ребенку фундаментальные ценности. «И да будут слова сии, которые Я заповедую тебе сегодня, в сердце твоём. И внушай их детям твоим и говори об них, сидя в доме твоём и идя дорогою, и ложась и вставая» (Второзаконие 6:6-7). Дети впитывают знания, как губка. Они жаждут понять, как устроен этот мир. Знания дают им уверенность в себе, и мать — основной источник, из которого ребенок черпает их в раннем детстве. Внимательная мать учит ребенка всему — от живописи до зоологии.

Мышление. Мать обязана научить ребенка самостоятельно мыслить. Содержание урока важно, но гораздо важнее обучить ребенка думать. На самом деле мать не должна давать ему готовых ответов на все вопросы, но обязана заставлять размышлять (с учетом возможностей возраста), где и как добыть знания и как ими воспользоваться. Если девятилетнему человеку понадобилось узнать различия между пауками и муравьями, он вполне может сам прочитать об этом в книге.

Кроме того, мать должна научить ребенка критически мыслить. Она поощряет вдумчивость. Ни одна мать не может предоставить ребенку все знания, которые ему требуются, дать все ценности, все элементы духовного роста. Но она и не обязана этого делать, ребенку самому необходимо научиться

наблюдать, сопоставлять новые сведения с теми, которыми он располагал ранее, отвергать их или принимать. К примеру, ребенок должен понимать, как следует оценить искренность или враждебность людей, которых он считает своими друзьями, как отличить друга от врага. Это значит, что лучше дать ребенку возможность бороться с «неверным» ответом и отвергнуть его, чем скормить ему один «правильный» ответ за другим. Общаясь со студентами, мы все время отмечаем, что выработанная в детстве схема поиска ответов тянется в детство.

Особенно это касается духовной сферы. Мы — не внуки, мы — дети, сыновья и дочери, Бога. Мать может наставлять детей в отношениях с Богом, учить, подавать пример, но она не может построить эти отношения вместо них. Эти отношения касаются только Бога и ребенка. Путь к Господу каждый из нас совершает в одиночку, потому что в конце концов единственный родитель человека — Бог. Мать поощряет это путешествие и наставляет ребенка в духовных вопросах, чтобы подготовить его к самостоятельному паломничеству. Сколько нынче в мире тоталитарных сект, претендующих на особую духовность! Надо научить ребенка отличать истинные учения и идеи от ложных.

Талант

Чтобы подготовиться ко взрослой жизни, ребенок должен осознать свои особые дары, способности, таланты и развить их. «Служите друг другу, каждый тем даром, какой получил, как добрые домостроители многоразличной благодати Божией» (1 Петра 4:10). У каждого из нас есть ценные дары, которые он может предложить другим. Осознав, в чем заключаются эти дары, мы получаем возможность дать что-то миру и занять свое место в обществе.

Здесь многие недооценивают роль матери. Кажется, что достаточно дать ребенку попробовать себя и в том, и в

другом, — и в конце концов он наткнется на дело, которое окажется ему по плечу. Запишите его в художественный кружок, спортивную секцию, поощряйте занятия теми предметами, которые лучше всего ему даются. На самом деле все обстоит гораздо сложнее.

Предоставляя ребенку все эти возможности, мать должна в то же время сдерживать естественное желание ребенка заниматься только теми делами, которые ему приятны и интересны. Ребенок рад угодить матери во всем, но больше всего ему нужно, чтобы мама радовалась, когда он проявляет и развивает в себе те таланты, которыми дорожит сам. Может быть, она бы хотела видеть своего сына оперным певцом, тогда как ему предназначено стать школьным учителем. Надо поощрять реальные способности ребенка.

Дети часто противятся дисциплине, необходимой для развития таланта. Томас Эдисон говорил: «Гений — это десять процентов таланта и девяносто процентов труда». Пятилетний ребенок предпочтет рисовать, а не решать задачки. Может быть, у него даже имеются математические способности, но ему очень не хочется трудиться, развивая их. Мать должна проявить решительность и понимание: поощрять подлинные, врожденные способности ребенка и не отпугивать его, принуждая заниматься тем, к чему он пока не готов. Надо помочь ребенку научиться строить планы, трудиться, изо всех сил работать над тем, что он может делать и что ценит в себе. Плодом этих усилий станет взрослый человек, знающий, дисциплинированный, радостно приносящий свой дар миру. Так в детстве человек познает трудовую этику, приобретает умение достигать цели и другие навыки, необходимые для работы.

Пол

Подрастая, дети начинают осознавать роль, присущую их полу. Девочка состязается с матерью, проверяя свои силы и возможности, ревнует отца: ей хочется стать для него самой любимой. Мать должна очень осторожно и ласково объяснить подрастающей дочери, что папа и мама принадлежат друг другу, а ей открыт весь мир, полный замечательных молодых людей. Девочка должна научиться побеждать, не вытесняя свою мать, а подражая ее женственной пластике, ее обаянию.

Сын, в свою очередь, будет бороться с отцом за внимание матери. Обязанность отца — показать сыну, как отказаться от этой борьбы и перенести внимание на сверстниц. Мать должна противостоять искушению «полюбить» сына больше, чем мужа. Она обязана дать сыну понять, что, любя его, она при этом ничуть не меньше любит папу. Таким образом мальчик учится не соперничать с другими мужчинами, а развивать мужские качества в самом себе.

По мере того, как дети осваивают роли, присущие их полу, ответственность матери не уменьшается. Девочка идентифицирует себя с матерью, она хочет быть такой же ласковой, заботливой и в то же время строгой и сильной. Мать должна приветствовать стремление дочери стать похожей на нее, помочь ей развить в себе здоровую женственность. Мальчик должен понять, что он отличается от мамы. Мать поможет ему, постепенно, деликатно сближая его с отцом и радуясь проявлениям «мальчишества», также способствующим освоению половой роли.

Дружба

Чтобы войти в мир взрослых, ребенок обязан научиться общаться с другими людьми, а не только с мамой. Он должен узнать, как следует завязывать отношения с людьми разного

возраста того и другого пола, совершенно неодинаковыми по характеру и склонностям. В основном ребенку предстоит иметь дело со сверстниками. Нужно научиться вкладывать эмоциональный «капитал», приобретенный в отношениях с родителями, в те связи, из которых в свое время вырастет новая семья, дружеский круг, церковная община, группа поддержки, трудовой коллектив. Мать должна активно способствовать зарождению и развитию детской дружбы, хотя именно с помощью этих связей ребенок в свое время покинет отчий дом.

Рассказывает доктор Таунсенд

Недавно я вспомнил об этом, когда мы за семейным ужином обсуждали с детьми (Рикки исполнилось пять лет, а Бенни три) день, проведенный ими в детском саду. Рикки без умолку трещал о своих приятелях и их общих затеях, но когда Барби спросила Бенни насчет Стивена, с которым он был в одной группе, Бенни возразил: «Разве он со мной разговаривает?». Он даже не догадывался, что Стивен может быть его другом. В три года мать еще оставалась центром его вселенной, но ненадолго: отец, брат, товарищи занимали все более важное место в жизни ребенка. Это семена тех отношений, которые спустя много лет уведут его в мир взрослых.

Отрочество

Заканчивается раннее детство, начинается второй десяток лет в жизни ребенка, и подросток оказывается как бы зажатым между двумя принципиально разными эпохами жизни: детством, когда он все время нуждается в матери, смотрит на нее снизу вверх и отождествляет себя с ней, и взрослой жизнью, когда он становится равным матери. Отрочество — это переход, во время которого ребенок покидает первую стадию жизни и движется ко второй. Переходный возраст по

определению сопровождается трудностями и конфликтами, сбивающими с толку и детей, и родителей.

В двенадцатой главе мы обсудим особые задачи подготовки к взрослой жизни, в частности, выход во внешний мир, за пределы семьи, принятие границ реальности вместо прежних границ, установленных родителями, а также финансовую сторону этого вопроса. Сейчас мы должны сосредоточиться на деталях развития, связанных с выходом из детства. Начинается переход от неравных отношений к равным. Подросток не только старше, чем ребенок, он крупнее физически, образованнее и умнее, его воля крепче. Он чувствует какое-то странное беспокойство, испытывает потребность покинуть безопасное убежище («мама знает лучше») и выйти в реальный мир.

Не ребенок и не взрослый — в этот период человеку приходится бороться с обуревающими его мощными и противоречивыми порывами. Только что мальчик мечтал о полной зависимости от матери — и вот уже мать оказывается тюремщиком. Еще недавно девочка сомневалась в своей привлекательности для противоположного пола и в способности справляться с работой — и вот уже она все знает лучше всех и всех переплюнет. Отрочество для того и предназначено, чтобы постепенно переработать эти чувства и стороны личности, объединить зрелую независимость и детскую зависимость, подготовиться к взрослой жизни, осознав ее границы.

Этот период подразумевает еще одну обязанность матери: она должна проявить гибкость, по мере того как для ребенка потребность в руководстве сменяется потребностью в родительском влиянии. Начиная примерно с двенадцати лет ребенок пытается противостоять родительскому контролю, который мешает ему обрести самостоятельность. Мать по-прежнему должна устанавливать границы и в случае необходимости применять наказание, но и то и другое теперь в большей степени основано на реальности. Стоять в углу, наверное, уже ни к чему, но двойка по математике отрезвит ничуть

не меньше, если только родители не кинутся «спасать». Так устроен реальный мир, и в этом возрасте уже пора все отношения с ребенком рассматривать с точки зрения подготовки к уходу. Если мать все еще пытается сохранить уютное гнездышко, где они с ребенком пребывали примерно с пяти до одиннадцати лет, начинаются проблемы. Это время давно миновало, и недалек тот час, когда ее чаду придется оплачивать счета, искать работу, самостоятельно решать духовные, этические, сексуальные и профессиональные проблемы.

Мать подростка должна воспринимать его вопросы, сомнения, бунт против установленных границ как добрый признак и понимать, что для ребенка лучше «проиграть» все это сейчас, с матерью, чем позднее, когда он уже покинет надежное убежище дома. Хорошая мать не устанавливает табу, она признает и сама начинает разговоры о деньгах, любви, духовных делах, культуре и работе. Она знает, какие сражения она должна выиграть, а в каких может уступить ребенку, соблюдая принцип: важна личность, а не внешние проявления. Разрешите парню носить странные штаны, если он получает нормальные оценки в школе, и пусть он сам выберет для себя молодежную группу при церкви, лишь бы в его жизни было место для нормальной духовной деятельности.

В эти годы матери понадобится особенно много сил. Она должна быть достаточно уверена в том, что споры с ребенком для обеих сторон служат стимулом и не приносят вреда никому из спорящих. Мать обязана с радостью признать, что ребенок отличается от нее, но при этом ничуть не уступать в вопросах ответственности и принятия последствий и менять, сообразно возрасту, границы, установленные для ребенка. Матери необходимо постепенно выпускать вожжи из рук, позволяя ребенку становиться все более и более самостоятельным.

В этот период матери трудно рассчитывать на уважение и благодарность детей. И не надо. Прежде дети испытывали почтение к матери и были тесно связаны с ней, теперь насту-

пает пора отдаления и состязания. Раньше ребенок радостно вопил: «Мама!», когда она подъезжала за ним к школе, теперь он бормочет: «Может, подождешь меня за углом?».

Это нелегкое время, особенно для матери, которая должна все переживать в себе. Она — та лаборатория, в которой ребенок учится быть взрослым, и все опыты ставятся на ней. Хорошая мать сумеет удовлетворить свою потребность в любви, привязанности и уважении с помощью Бога и других ценных отношений — только так она сможет бескорыстно и самоотверженно сделать все, что нужно для ребенка, обеспечить ему надежный переход во взрослую жизнь.

МАТЬ-«БОСС»: ПОСЛЕДСТВИЯ

Некоторые симптомы указывают на проблемы, сопутствовавшие переходу детей матери-«босса» к зрелости.

Проблемы отношений

Ребенок «босса» не может стать равным среди равных, у него имеются разнообразные трудности в общении.

Глядящий «снизувверх»...

Такой человек постоянно ощущает себя ниже других. Ему кажется, что он не в состоянии принимать взрослые компетентные решения, и он предпочитает передоверить руководство другим людям. Он боится вызвать раздражение, обнаружив хоть какие-то способности, соображение, силу. Он так страшится неодобрения, что готов лебезить. Обычно такой человек отказывается от успеха, хотя объективно вполне мог на него рассчитывать. Его преследуют неудачи и в работе, и в личной жизни, он не может реализовать свой потенциал.

Человек, занявший «нижнее положение», не становится взрослым среди взрослых. Начальники, супруг, друзья —

все кажутся ему старшими, все вправе решать за него. Это фанатик «устава», он чувствует себя в безопасности, только если знает «правила». На работе он избегает творческого риска и конфронтации. Хотя порой испытывает соблазн вступить в состязание с другими людьми, но быстро подавляет это желание и идет на уступки. Часто такой человек выбирает себе авторитарного «гуру», чтобы избежать необходимости думать самому, и делает все, чтобы заслужить уважение своего идола.

...и «сверху вниз»

В то время как человек, занимающий «нижнее положение», сохраняет роль ребенка, другим проявлением того же отклонения может быть «верховное положение»: человек ведет себя авторитарно, стремится руководить другими и контролировать их действия. На самом деле он тоже чувствует себя «младшим», но усвоенный им стиль общения позволяет компенсировать это ощущение. Он отождествляет себя с родителем и тем самым преодолевает свою роль ребенка.

Эта позиция также не позволяет общаться на равных. К подчиненным, а нередко и к друзьям, и к партнеру по браку, сын или дочка «босса» относится высокомерно и критически. Последнее слово непременно должно остаться за ним, мнение его непререкаемо. «Будет по-моему или никак». Он терпеть не может противоречий и порывает с людьми, готовыми на конфронтацию, — этаким вождь в поисках собственного племени. Хотя люди, воспитанные руководящей мамой, обычно высокопрофессиональны и удачливы, им этого мало: нужно всех обогнать, со всеми вступить в соревнование.

Иногда оба стиля проявляются одновременно. С вышестоящими такой человек будет угодлив, с подчиненным требователен и напорист. В результате на работе его будут высоко ценить начальники и ненавидеть младшие коллеги.

Эти люди склонны к авторитарности и в личных отношениях; они очень любят давать всем добрые советы. Под видом заботы они берут на себя контроль над чужой жизнью, планируют выходные, единолично ведут хозяйство, за ужином произносят монологи перед замершей в почтительном молчании «аудиторией».

Мятежники

Третий вариант поведения на самом деле представляет собой проявление все той же «нижней позиции», однако в этом случае возмущение родительским авторитетом берет верх даже над страхом не удостоиться одобрения. С точки зрения развития личности, это более прогрессивно, поскольку человек получил доступ к своей агрессивной энергии и стал способен к большей самостоятельности при переходе ко взрослой жизни. Однако проблемы отношений и здесь остаются нерешенными.

Мятежник отвергает всяческие правила и авторитеты. Родители, начальники, учителя и любые другие представители власти, с его точки зрения, — враги его личной свободы. Он не может работать в иерархической структуре из-за постоянных конфликтов с начальниками и потому то и дело переходит с одной должности на другую, приговаривая: «Шеф меня «достал».

Такой человек жалуется на недостаток свободы и уважения, но не готов платить за них ответственностью. Он находится в состоянии непрерывного протеста, ему гораздо лучше известно, чего он не хочет, чем то, чего он хочет. Это доказывает, что он так и не стал взрослым человеком. Мятежнику нужен родитель, иначе против кого же он станет бунтовать! А такая потребность в родителях и есть признак незрелости.

Личностные проблемы и жизненные трудности

«Не вполне взрослым» людям часто бывает нелегко достичь цели и успеха — им вообще сложно жить. В той или иной форме образ родителей преследует их: они либо испытывают страх перед неодобрением, либо сами пытаются выступать в роли родителей, либо ненавидят тех людей, кто играет эту роль. Это плохо сказывается на всех сферах жизни.

Большинство взрослых имеют определенные цели в работе, отношениях и духовной жизни. Но если человек находится в состоянии тревоги по поводу того, «правильную» ли он выбрал цель, и беспокоится, что скажут о его целях другие люди, то у него нет возможности определить, действительно ли эта цель подходит ему самому. Он не может искать «прежде Царствия Божия и правды Его» (Матфея 6:33), потому что он еще не начал искать Божественного Отца.

«Ребенок в теле взрослого» часто испытывает проблемы с достижением цели. В жизни он ставит себе множество хороших и разумных задач, но систематически саботирует их исполнение. Он подходит вплотную к получению повышения по службе или вот-вот добьется внимания заинтересовавшей его женщины, но начинает испытывать тревогу, смущение, воля его парализуется. Ему кажется, что, добиваясь своего, он пытается доказать, что уже равен матери, — а как раз на это он не способен. Стать равным с матерью — значит навлечь на себя ее ревность и неодобрение; мать либо сокрушит его, вступив с ним в соревнование, либо отнимет свою любовь. Лучше навсегда остаться маленьким мальчиком, не подвергать себя ее гневу.

У мятежника также есть проблемы с достижением цели. Если он добьется существенного успеха, это будет означать идентификацию с ненавистными ему родителями — и блестящий студент отправляется работать на бензозаправку, декать, он «не продается». Однако на самом деле он продал свое «первородство за чечевичную похлебку».

Психологические проблемы

Тревога и депрессия распространены среди «не вполне взрослых» людей. Часто эти расстройства являются следствием:

- неспособности быть взрослым в мире взрослых требований;
- подавленного страха или сексуальных потребностей;
- вины, вызванной слишком сильными чувствами и желаниями;
- неудачных попыток угодить.

Кроме того, эти люди часто страдают от синдрома навязчивости, порожденного попыткой справиться со своей «детской» частью, восстающей против «родительской» стороны той же личности. У многих возникают проблемы с сексуальными отклонениями, наркотическими веществами и другого рода зависимостями и вредными привычками, при помощи которых они пытаются смягчить терзающий их конфликт. В то же время они могут страдать от неких внутренних запретов, связанных с сексом или другими сферами жизни. Это признак неспособности принять гнев или сексуальные потребности как часть своей личности, невозможности повзрослому справляться с чувствами.

Духовные проблемы

Дети, воспитанные матерью-«боссом», обычно могут вступить в отношения с Богом, но и эти отношения отягощены различными проблемами. Для некоторых из них Бог оказывается жестоким авторитарным судьей. С этой точки зрения, они воспринимают Библию, обращая внимание преимущественно на тексты, в которых речь идет о суде, а не на те, в которых говорится о милосердии. Их отношения с Бо-

гом основаны на страхе и требуют от них в первую очередь «хорошего поведения». Эти люди не верят, что Бог будет любить их такими, какие они есть. Как бы ни мечтали они о близости к Богу, они не надеются на Его одобрение и потому не могут довериться Ему.

Другие рассматривают Бога как логическую абстракцию или как интеллектуальный чертеж, в котором возможны лишь черные и белые краски. Они посвящают много времени изучению богословия и тонкостей доктрины, рассчитывая таким способом приблизиться к Богу; они не смеют вступить в отношения через сердце. Занятые бесконечным поиском ответов, они не способны смириться с таинственностью Бога. Парадоксы, неведомая сторона Бога повергают этих людей в тревогу. Если нельзя найти для Бога «полочку» и в точности знать правила обращения с Ним, всегда остается риск ошибки, страх перед Его неодобрением и гневом.

НЫНЕШНИЕ ОТНОШЕНИЯ С МАТЕРЬЮ

«Не вполне взрослый» человек испытывает определенные трудности и в общении с матерью. Во-первых, мать продолжает вполне серьезно утверждать: «Сколько бы лет тебе ни исполнилось, ты остаешься моим ребенком». Взрослый «ребенок» подвергается репрессиям всякий раз, когда навещает мать. Нельзя противоречить матери, советоваться нужно только по тем вопросам, в которых мать действительно сведуща, необходимо внимательно следить за собой, чтобы не совершить какой-либо промах. Если жену-дочку «босса» при этом визите сопровождает муж, то, не успев сесть в машину, он скажет: «Когда ты разговариваешь с матерью, ты сама на себя не похожа».

Другие пытаются доказать матери, что у них все в порядке, лезут из кожи вон, «вылизывая» дом перед ее приходом, расписывают самыми радужными красками свое служебное положение, тревожатся, как мать на этот раз отнесет-

ся к супругу. Но все равно идеала не достичь, а если мать принесет хоть слово критики, такой «ребенок» будет совершенно раздавлен. К примеру, моя знакомая Эшли всегда старалась украсить гостевую комнату к приезду матери, но стоило матери войти в помещение и слегка изогнуть бровь, как Эшли сразу же понимала, что опять не угодила. На много дней она впадала в депрессию.

С другой стороны, если мать одобряет, это еще не значит, что проблема решена. Какая-то часть взрослого «ребенка» испытывает облегчение, успешно справившись с испытанием, но другая часть возмущена тем, что вообще пришлось держать экзамен, и ненавидит себя за слабость. Взрослый, который позволяет родителям контролировать себя, всегда остается в проигрыше.

Мятежники часто оказываются в довольно бурных отношениях с матерью. Они пытаются ниспровергнуть ее власть пренебрежением, эпатажем, постоянным сопротивлением. То у них отчаянный конфликт, то они вообще прерывают отношения, годами не разговаривают друг с другом. Сын не может отнять у матери роль «родителя», но и она не способна отказаться от нее. И вот они продолжают снова и снова разыгрывать драму «плохого ребенка» и «критически настроенной матери». Как жаль, что мятежник лишает себя возможности установить с матерью отношения любви! Он был бы рад узнать, что мать любит его и гордится им, но он никак не может преодолеть в себе потребность бороться с авторитетами.

КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ «НЕ ВПОЛНЕ ВЗРОСЛЫХ»

Многие области жизни «вечного ребенка» наполнены различными сложностями и неблагоприятиями. Эти болезненные симптомы — тревожный сигнал, побуждающий исцелить недостиженные взрослого состояния части личности. В следующей главе мы рассмотрим, как это сделать.

Глава одиннадцатая

Стать взрослым

Быть может, вы запутались, не видите различий Между властной матерью и матерью-«боссом»? Это естественно ведь во многих проявлениях оба типа очень схожи, но акценты приходится расставлять по-разному.

Взрослый человек должен сам отвечать за себя и быть равным другим (вопросы равенства мы рассмотрим как раз в этой главе). И ту, и другую способность человек приобретает благодаря непреодолимому стремлению отделиться от Матери. Во-первых, он должен воспринимать себя самостоятельным и отличающимся от матери существом, а во-вторых, он должен установить с ней равные отношения: два взрослых человека не могут командовать друг другом или судить друг друга.

Однако, отделившись от других взрослых людей, вы можете ощущать себя «ниже» остальных. Недостаточно осознавать свои чувства и мысли как особые и индивидуальные надо еще преодолеть ощущение, что вы ниже тех, от кого вы отделились и что вы зависите от их одобрения или неодобрения. Нельзя помещать других людей на пьедестал и передоверять им знание добра и зла лишь потому, что им назначена роль «родителей». Подобные отношения чересчур предсказуемы: один партнер оказывается ниже другого и по-прежнему остается «ребенком» в мире взрослых.

В этой главе мы рассмотрим процесс достижения равенства с матерью. Наступает пора преодолеть неравные

«снизу вверх», отношения с матерью и другими взрослыми, достичь равенства со всеми людьми.

НОВАЯ ГРУППА СВЕРСТНИКОВ

Может показаться странным, что давно выросшему человеку предстоит еще как-то повзрослеть. Вы скажете: «Да ведь я уже много лет не живу вместе с матерью. Неужто я до сих пор остаюсь ребенком?». Хороший вопрос, и в ответ на него хочется задать еще несколько:

- Что вы ощущаете, когда возражаете другим людям?
- Что вы чувствуете, когда ваше мнение отличается от авторитетной точки зрения? В состоянии ли вы выразить свое мнение?
- Оцениваете ли вы других людей?
- Чувствуете ли вы себя равным остальным, ниже или выше других?
- Уверены ли вы в собственных решениях?
- Устраивает ли вас ваша половая жизнь?
- Знаете ли вы свои способности, умеете ли их применять?
- Можете ли вы, не конфликтуя, уступить чужому авторитету?
- Способны ли вы ценить и любить людей, которые заметно отличаются от вас, не осуждая их за эти отличия?

Даже если вы давно живете самостоятельно, вполне вероятно, что вам все еще приходится преодолевать в себе детские чувства и что вам нужны определенные усилия, чтобы достичь взрослого состояния. Эти симптомы могут указывать на то, что вы до сих пор не сумели установить равные отношения с матерью-«боссом», а если так, то пора приступать к делу.

Саманта, чрезвычайно добросовестная мать, никак не могла определиться с выбором подготовительной школы для своих детей. Одна школа славилась тем, что давала отличные знания, другая преимущественно развивала навыки общения. Местная публика раскололась, одни «болели» за одну систему, другие — за другую, и у каждого было собственное мнение на этот счет. Саманта, не зная, на что решиться, обратилась за советом к «опытным» друзьям.

Первая подруга принялась превозносить ценность систематического образования и ранней профессиональной ориентации. «Всякая мать понимает, как важно детям получить высшее образование, — говорила она. — Если не хочешь, чтобы из твоих детей вышли какие-то середнячки, надо отдать их в эту школу прямо сейчас. Будешь слишком долго с этим тянуть, они станут ленивыми и рассеянными и никогда не преуспеют в жизни». Саманта впитывала в себя каждое слово и преисполнилась уверенностью, что, если она сегодня же не запишет детей в единственно правильную школу, они неминуемо станут париями, отбросами общества. Прощаясь с подругой, Саманта считала, что главный выбор в ее жизни уже сделан.

Но затем она поговорила с другой приятельницей. «На свете полным-полно блестяще образованных людей, которые ничего не добились в жизни из-за неумения строить отношения с людьми, — возразила очередная «учительница». — Все эти школьные предметы, конечно, тоже нужны, но выдающимися людьми становятся те, кто умеет общаться и не теряется ни в какой ситуации». Саманта представила себе великолепную перспективу: ее четырехлетний сынишка начинает одолевать лестницу навыков общения с людьми. А она чуть было не сделала неверный шаг!

После разговора со второй подругой Саманта пришла в смятение. С ее точки зрения, обе приятельницы всегда были правы, но вот их мнения разошлись — и кого же она должна слушать? Любое ее решение одной из них придется не по нра-

ву. Как отважиться на такое? В итоге Саманта обратилась к мужу. Пусть он принимает решение и снимет с нее это бремя.

Быть может, и вы оказывались перед подобной дилеммой. Вы привыкли доверять тем или иным людям, вы не умеете спорить с ними. На них вы возлагаете роль матери-«босса». Вы хотели бы прислушаться к умному совету, обдумать его и затем самостоятельно принять решение, но на это вы не способны, потому что над вами по-прежнему довлеет мать-«босс», и теперь вы ставите других людей на место родителей. Посмотрим, как можно избавиться от этой зависимости.

Первая стадия: вы настолько устали, что решились на перемены

Видали такую наклейку на бампере: «Я страшно зол и больше не намерен это терпеть»? Неизвестно, что так разозлило водителя, но каждому из нас случалось испытывать подобное чувство. Главное — осознать, что никто не обязан «это терпеть». Не позволяйте другим людям «покровительствовать» вам. Именно это и требуется на первом этапе: вам должна осточертеть эта ситуация. Одна моя подруга, натыкаясь на людей, склонных вести себя как мать-«босс», всякий раз жалуется, что они ее утомляют. Если вы чувствуете, как на вас давят требования всевозможных «боссов», если вам кажется, что каждый раз, когда вы пытаетесь не согласиться, они вас осуждают, вы и впрямь должны уже до смерти устать от этого.

Но достаточно ли вы устали? Настолько устали, чтобы попытаться как-то изменить ситуацию? С этого все начнется — когда вы поймете, что слишком долго пытались угодить всем, кого подставляли на место матери, и настала пора самому становиться взрослым. С этой минуты начнется время перемен. Вы восстанете против матери-«босса», которая сидит у вас внутри. Мобилизуйте гнев, усталость — и поднимите мятежное знамя.

Вторая стадия: найти группу сверстников

Чтобы стать вровень с матерью, нужно войти в мир взрослых. Воспитание матерью-«боссом» приучило вас смотреть на взрослых снизу вверх, и вы продолжаете играть роль ребенка. Вы так и не сделались равным среди равных, вы относитесь к взрослым, как к родителям. Вам даже легче иметь дело с теми, кто смотрит на вас, как на ребенка, воспроизводя сложившуюся схему. Чтобы разрушить эту схему, вам придется найти людей, которые не станут смотреть на вас «сверху вниз», но поддержат ваши усилия стать равным.

Берегитесь наставников, которые непременно хотят залезть на пьедестал и оттуда изрекать истины, кто в штыки встречает любую попытку поспорить с их мнением. Вам нужен новый круг общения, состоящий из сверстников — взрослых, которые не боятся принять вас как равного. Выбирайте в качестве группы поддержки людей, уважающих вашу свободу и право думать по-своему, иметь собственную точку зрения.

Вам нужны надежные люди, от которых вы получите компенсацию матери. Они поддержат в вас статус взрослого. Найдите друзей, которые не усомнятся в вашей способности задавать вопросы, иметь собственное мнение, брать на себя ответственность и быть самим собой. С этого «убежища равных» начнется процесс взросления.

Новое поведение в отношениях со взрослыми

В отрочестве вам не удалось решить несколько важных задач. Это необходимо сделать теперь.

1. Переоценка ценностей

Всем нам кажется, будто мы знаем, во что верим, однако на самом деле некоторые люди попросту верят в то, чему их научили в детстве, а собственную веру они не выработали.

Их убеждения и ценности унаследованы от матери (отца), но действительно взрослому человеку, равному матери, необходимо иметь собственные убеждения. Определите, что вы думаете о:

- церкви;
- религии;
- политике;
- финансах;
- воспитании детей;
- правах меньшинств;
- карьере.

Часто выясняется, что мнения по этому поводу были восприняты от родителей и никогда не подвергались сомнению. Используйте группу поддержки, чтобы выработать собственные убеждения и ценности, и на этот раз проследите, чтобы они были именно вашими, а не приоритетами очередной «матери».

2. Спор авторитетами

Роджер маялся на совещании, понимая, что шеф вот-вот примет неверное решение. Он располагал сведениями, которые могли бы пролить свет на этот вопрос, но боялся взять слово: «Не стоит раскачивать лодку».

Вы все еще ощущаете себя ребенком среди взрослых? Вы боитесь неодобрения и потому не высказываете свое мнение? Это состояние духа тянется из детства. Мать-«босс» приучила вас держать ваше мнение при себе и не спорить с авторитетами. Хороший руководитель, напротив, предпочел бы выслушать точку зрения подчиненного, даже если она отличается от его собственной.

3. Принятие решений

Люди, страдающие от синдрома матери-«босса», боятся не угодить лицам, которых они наделили ролью матери, и часто оказываются в положении Саманты, не зная, какое решение следует принять. Нерешительные мужчины, вечно колеблющиеся между противоположными мнениями, способны довести своих жен до сумасшествия. Взрослый человек может обратиться за советом и знаниями к сведущим людям, но после этого он должен оценить полученные сведения и принять самостоятельное решение. Мы берем ответственность на себя и стоим на своем, потому что это наш выбор. С помощью людей, которые дадут вам компенсацию матери, вы начнете сами принимать решения.

4. Решение сексуальных проблем

Роуз очень любила мужа, но не могла удовлетворить его в интимной жизни. Она обратилась к нам за помощью, и мы выяснили, что Роуз преследует чувство вины, потому что ее мать придерживалась крайне пуританских взглядов на секс. Роуз точно так же старалась подавить все проявления сексуальности в себе и своем партнере.

Проработав «нижнюю» позицию по отношению к матери и перестав винить себя за нормальные сексуальные потребности, Роуз признала половое влечение как часть своей системы ценностей, и вскоре ее интимная жизнь наладилась.

Детей ограничивают в сфере половой жизни, а взрослых нет. Если вы все еще не преодолели роль ребенка, вам суждено страдать от каких-либо расстройств в сексуальной сфере. Обратитесь к сверстникам, обсудите с ними стоящие перед вами вопросы, разберите свои ценности, чувства, мысли относительно секса. Когда вы справитесь с этим заданием, вы сумеете стать хозяином очень важной области жизни зрелого человека, и мать, каковы бы ни были ее взгляды, тут уже не сможет вмешаться.

5. Равенство с родителями

Как ни странно, многие люди испытывают чувство вины, если пытаются на равных общаться с матерью-«боссом». Проанализируйте свои чувства. Смущает ли вас равенство с матерью? Осуждаете ли вы себя за то, что «присвоили» себе такие права и привилегии? Должны ли вы по-прежнему повиноваться любому желанию матери? Помните: вы имеете столько же прав на личную жизнь, сколько и мать. Попросите друзей, чтобы они проверили, как вам это удается.

6. Осуществление замыслов и проявление талантов

Дети думают о том, чем будут заниматься в жизни; взрослые осуществляют это на деле. Дети мечтают о будущей профессии; взрослые учатся, приобретают опыт, рискуют, делают карьеру. Если у вас остались неосуществленные мечты, нераскрытые таланты, в зрелом возрасте вы обязаны вспомнить о них. Бросьте вызов обезволивающим мыслям, которые мешают вам испытать себя, узнать, на что вы пригодны. Попросите наставников и других близких людей помочь вам понять себя. Узнайте свои способности, что бы ни думала по этому поводу ваша мать или иные авторитеты. Если вы все еще трепещете перед матерью, страх провала, ее неодобрения мешает вам развивать ваши таланты и склонности. Однако взрослый человек должен отвечать за свой дар, развивать его, служить им человечеству.

7. Практика

С первого раза ничего не получается. Нужна практика, но человек, который и во взрослом возрасте остается в подчинении у матери, так боится неудачи, что не решается на опыт. Для него проба сил и провал — одно и то же. Его всегда подкарауливает критическое суждение матери. Он боится, что с первого раза ничего не выйдет, и потому предпочитает и не пробовать ничего нового, раз и навсегда войдя в колею работы, привычных занятий, семейного быта.

Как только вы почувствуете себя по-настоящему взрослым, вы избавитесь от этого страха и начнете практиковаться. Промахи и неудачи будут восприниматься как путь к новому знанию. Группа поддержки станет безопасным убежищем на случай провала, поможет встать на ноги и начать сначала. Риск, поражение, новая попытка... Эта «триада» дает нам почувствовать радость бытия, но те, кто несет в душе груз критических суждений матери, лишены этого наслаждения. Нужно признать в группе поддержки страх перед неудачей, показать друзьям, что вы нуждаетесь в их понимании. Затем начинайте небольшими шагами продвигаться к выбранной цели. Остановившись, спрашивайте мнение друзей о своих успехах и неудачах и снова продвигайтесь вперед. Так — и только так! — можно чему-то научиться. Риск, неудача, «обратная связь», новая попытка — это практика, которая неизбежно ведет к успеху.

8. Власть над собой

Мятеж уместен в переходном возрасте, взрослый человек приучается управлять своей жизнью. Склонность к наркотикам и алкоголю или другим веществам, вызывающим зависимость, различные проблемы поведения — сексуальные извращения, неконтролируемые траты, обжорство и голодание, спонтанный гнев — указывают на то, что человек по-прежнему смотрит на окружающих «снизу вверх». Пока человек внутренне осознает власть родителей над собой, он будет бунтовать даже против тех правил, которые сам для себя пытается установить. —

Чтобы преодолеть зависимость, порожденную подростковым сопротивлением взрослым, нужно не «приложить побольше усилий», а выйти из «положения снизу». Пока вы предоставляете кому-то — биологической матери или другому человеку — право распоряжаться вашей жизнью, вы не можете быть сами себе хозяином и постоянно возмущаетесь. Когда же вы выйдете из-под власти родителей, вы сумеете са-

мостоятельно определить свои ценности. Вы будете постоянно протестовать, если снижать вес вам приходится ради матери или кого-то еще. Но если вы займетесь фигурой, чтобы соответствовать требованиям своего взрослого «я», шансы на успех существенно возрастут.

Подростковое поведение означает, что вы по-прежнему относитесь к жизни, как ребенок, и не в состоянии достичь желанной зрелости. Группа поддержки поможет вам изжить отклонения в поведении и обрести власть над теми сферами жизни, которые сейчас вам неподотчетны.

9. Добровольное подчинение

Взрослые могут, не сопротивляясь, принять существующую иерархию. Но разве у любого из нас не найдутся знакомые, затевающие скандал всякий раз, когда человек, облеченный властью, пытается указать, что им следует делать? Когда вы не чувствуете себя равным «авторитетам», вы восстаете против самой идеи иерархии лишь ради того, чтобы выиграть битву с какой-то личностью.

Научившись воспринимать себя равным любому другому человеку, вы сможете подчиниться должностному лицу, несколько не утратив при этом самоуважения. Этот человек не лучше и не хуже вас, просто он — начальник. Не стоит тратить все силы на бунт против начальника, налогового инспектора, либо любого другого лица или структуры, требующих подчинения. Речь идет не о детской беспомощности, а о подтверждении взрослого выбора — жить в этой стране, работать именно в этой компании.

10. Дело, которому ты служишь

Вехой на пути к подлинно взрослой жизни становится то время, когда человек сумеет осознать свои таланты и способности и послужить ими миру. Ребенок не может служить другим, он лишь выполняет родительские поручения. Чтобы служить, нужно ощутить себя свободным. Никто не принуж-

дает вас делиться имеющимися у вас дарами — и тогда вы можете поделиться с другими, потому что вы этого хотите, потому что вы обрели взрослую уверенность в себе и освободились от матери-«босса».

11. Любовь к непохожим на нас, «иным» людям

Подростки сбиваются в группы, деля всех людей на «своих» и «чужих». Человек, все еще занимающий «нижнюю позицию» по отношению к матери-«боссу», склонен к множеству мелких и нелепых предрассудков относительно людей, которые хоть чем-то от него отличаются. Если вы научитесь ценить людей за то, чем они от вас отличаются, и любить их такими, какие они есть, вы преодолеете важный этап на пути к освобождению от матери-«босса» и достижению подлинной зрелости.

ПОБЕДИТЬ «МАТЬ ИЗ ПРОШЛОГО»

Мы уже разбирали, как можно победить «мать из прошлого», засевавшую у вас в голове. «Сражение» с матерью-«боссом» ничем не отличается от тех, которые надо провести с мамами других «разновидностей».

- Найдите безопасное убежище, людей, которые помогут вам вырасти и стать взрослыми.
- Разберитесь с конкретными схемами отношений с матерью-«боссом», которые сделались для вас привычными. Понимание этих схем поможет вам избавиться от них и не воспроизводить их в отношениях с другими людьми. Какие симптомы вы успели обнаружить у себя, читая предыдущую главу? Как вы с ними справляетесь? Какие схемы отношений вам нужно преодолеть?
- Переработайте свои чувства — печаль, негодование, гнев, скорбь — все, что вы повсюду таскаете за собой.

Избавьтесь от них, не допускайте эти чувства в свою жизнь, перестаньте обрушивать их на себя и других людей. Послание к Ефесянам (4:31) дает нам хороший совет: «Всякое раздражение и ярость, и гнев и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас». Эти эмоции мешают вашим отношениям и с матерью, и с другими людьми. Но от них нельзя избавиться, просто отрицая их существование; нужно признать их и проработать со своей группой поддержки. Истинная печаль помогает преобразовать болезненные эмоции.

- Опровергните аксиомы. Мать-«босс» успела внушить вам различные «аксиомы», которые, сделавшись частью вашей души, превратились в критикующий и запрещающий «внутренний голос»: «Не думай об этом, если не хочешь кого-нибудь обидеть»; «Не спорь, а то придется не ко двору»; «Не предавайся сексуальным желаниям, это некрасиво»; «Не выбирай эту профессию, мамочка сказала, что это напрасная трата времени». Вы должны отсеять эти «речи», принуждающие вас оставаться ребенком. Когда вы избавитесь от них, вы осознаете эти «изречения» как некие «автоматические схемы» и стряхнете с себя власть матери-«босса»: ее слова по-прежнему будут всплывать в вашем сознании, но перестанут ощутимо мешать вам жить и развиваться. Проследите, как вы обращаетесь с самим собой, и откажитесь от тех «аксиом», которые держат вас в плену. Замените их позитивными утверждениями. Прислушайтесь к друзьям из группы поддержки и вберите в себя их сообщение — «ты справишься».
- Простите. Мы уже много говорили о необходимости прощения, не стоит вновь возвращаться к этому вопросу. «Отпустите» мать, и вы оба освободитесь от прошлого, которое преследует и угнетает вас (более

подробно о прощении говорится в пятой главе). Прощение высвободит энергию и место внутри, которые вы сможете использовать для созидательных мыслей, а не для сведения старых счетов.

ПРЕОДОЛЕТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ

Просто поразительно, как мы склонны сопротивляться именно тому, в чем нуждаемся, о чем мечтаем. Привыкшему к зависимости человеку предлагают любовь и заботу, а он вдруг отвечает: «Спасибо, мне ничего не нужно». Так заключенный, выйдя из тюрьмы, совершает очередное преступление, потому что свобода страшит его. Сопротивление в той или иной форме свойственно каждому человеку.

Отметьте в себе склонность противиться зрелости и свободе, уклоняться от равенства, вновь и вновь принимать роль ребенка в отношениях с матерью или людьми, ее заменяющими. Попросите друзей из группы поддержки указывать вам на попытки уйти от зрелости, к которой вы вроде бы стремитесь. Пусть они отмечают такие проявления, как:

- желание переложить вину на другого;
- попытки оправдать свои неудачи внешними факторами;
- жалобы на мать, словно это она и только она мешает вам делать то, что вы желаете;
- недоразумения с начальниками, жалобы, что они слишком давят на вас;
- уныние после первого же провала, отказ от обычного пути проб и ошибок;
- стенания по поводу недостатка талантов и способностей, неготовность развивать их;
- преклонение перед кумирами;
- подавление собственного мнения и чувств;

- потребность в одобрении со стороны «старших», страх перед критикой;
- «принимающая» позиция, неготовность служить людям;
- мечты вместо дел.

Все это выражает желание остаться ребенком. Вы располагаете всеми возможностями для того, чтобы стать взрослым, но продолжаете цепляться за прежние схемы. Когда друзья из группы поддержки укажут вам на это, примите их предостережения как Божий дар. Не путайте две вещи: сопротивление свойственно тому, кто занимает «нижнюю позицию», а разумное принятие упреков — признак мудрости. «Ухо, внимательное к учению жизни, пребывает между мудрыми» (Притчи 15:31).

Помните, в результате опыта отношений с матерью-«боссом» какая-то часть вашей личности противится чужим наставлениям, вам все еще кажется, что за положение взрослого нужно бороться. Но ведь в данном случае наставление вам не навязывают сверху, как вменяют его ребенку, вы получаете его потому, что сами, добровольно, как взрослый просили о нем. Итак, не противьтесь истине — она исцелит вас.

НОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ С МАТЕРЬЮ

Мать-«босс» обычно оказывается не готовой к сообщению о том, что ее ребенок стал взрослым и сам намерен распоряжаться своей жизнью. Не стоит рассчитывать, что такая мать сама скажет выросшему ребенку: «Вот тебе жезл, я передаю его в уверенности, что ты теперь взрослый и сам будешь управлять своей жизнью. Желаю удачи». Так не бывает.

Но, согласна с этим мать-«босс» или нет, вы отныне берете управление жизнью в свои руки. Быть может, мать теперь не знает, как ей общаться с изменившимся сыном (или

дочерью), и попытка установить отношения на новых основаниях может привести к конфликту.

Идеал

Идеальным сценарием для вас и вашей матери-«босса» было бы обсудить положение вещей и вместе трудиться над вопросами, требующими разрешения. Нет надобности затевать битву, но вам придется объяснить матери, что вы хотите самостоятельно распоряжаться своей жизнью. Поговорите с ней обо всем, что вас разделяет, и о том, что вам нужно принимать независимые решения. Попросите относиться к вам как к взрослому человеку, избавить вас от опасения, что любое решение, расходящееся с ее мнением, может вызвать неодобрение или огорчение. Покажите ей, что именно требуется вам для нормальных и равных отношений.

Вот некоторые советы, как вы могли бы построить этот разговор.

- Похвалите мать и ее труд как родителя. Скажите ей спасибо за все, что она сделала для вас в прошлом, убедите ее, что вы это цените. Мать-«босс» и на самом деле не жалеет усилий для своего ребенка, беда только в том, что она не желает останавливаться.
- Воздержитесь от любых упреков, не изображайте из себя жертву. Помните: вы взрослый человек и это вы сами позволили матери слишком долго управлять вами. Жаловаться и обвинять пристало только ребенку.
- Сосредоточьтесь на главном: вы хотите остаться друзьями и строить отношения как друзья и равные личности. Вы цените вклад матери в вашу жизнь, но нуждаетесь в ее уважении как к равному ей человеку. Напомните ей, что товарищи также дают друг другу советы и наставления, но при этом каждый уважает

- свободу другого и его право принимать или отвергать эти советы.
- Покажите матери, что вы нуждаетесь в ее помощи. Попросите ее, чтобы она сама останавливала вас, когда вы ведете себя как ребенок.
 - Спросите ее, как вы должны поступить, если она будет обращаться с вами неприемлемым для вас образом. В какой форме лучше будет сказать ей об этом? Как поступить, чтобы она поняла свою ошибку, но чтобы вместе с тем вы остались друзьями?
 - Обсудите, какие роли вы готовы взять на себя в будущих отношениях и чего вы ждете друг от друга. На какое количество и качество звонков, визитов, семейных обсуждений, советов вы рассчитываете? Придется прояснить все детали отношений, и тогда вы и в самом деле сможете стать друзьями.
 - Спросите мать, не обижают ли вы ее чем-нибудь, не следует ли вам попросить прощения. Сыну матери-«босса», как правило, приходится извиняться за не слишком приятные формы, в которые выливался его протест. Не случилось ли вам в гневе сказать или сделать что-то, о чем вы теперь сожалеете? Признайтесь в этом матери и попросите прощения.
 - Обдумайте вместе с матерью, чем вы теперь сможете заняться вместе, по-дружески. Иногда люди становятся пленниками прежних форм времяпровождения и забывают о других совместных занятиях. вспомните, чем вы ни разу не занимались вместе. К примеру, пойдите не в магазин, а в театр.

Все эти приемы повышают и ценность ваших отношений, и самооценку матери и потому служат обеим целям: сохранить статус взрослого и дружеские отношения с мамой. Если все пойдет хорошо, вы приобретете нового друга (и мать тоже) и вам предстоят хорошие годы. Кроме

того, вы избавите от лишних неблагоприятных и своих детей, которые могли бы стать заложниками великой битвы с матерью, вместо того чтобы наслаждаться общением с бабушкой.

Идеал бывает недостижим

Приведенный выше сценарий отражает естественный способ передачи власти — необходимого этапа взросления человека. Просто у одних людей это происходит позже, чем у других. Этот способ подходит, когда и мать, и выросший ребенок — нормальные, честные и ответственные люди. Слава Богу, если у вас дело обстоит именно так.

К сожалению, нередко все значительно хуже. Мать-«босс» попросту отказывается признать в выросших детях равных, она хочет в той или иной степени управлять и командовать ими. Если вы попытаетесь поступить, как описано в разделе «Идеал», и ничего не добьетесь, придется идти другим путем. «Идеальный» сценарий преследовал две цели — сохранить статус взрослого и дружбу с мамой. «Неидеальный» сценарий сохраняет статус взрослого и позволяет ответственно вести себя с матерью. Если мать хочет безраздельно и единолично править вашей жизнью, а не быть вам другом, вам придется отказаться от мечты о равных с ней отношениях. Тем не менее вы можете построить ответственные отношения, не впадая вновь в детство.

Ведите себя примерно так:

1. Если совершенно ясно, что мать не желает видеть в вас равного, вам придется предварительно проработать в себе мечту о признании со стороны матери. Обсудите ее с друзьями из группы поддержки, оплачьте и, наконец, забудьте ее. Если мать не желает отказаться от роли босса, вам придется покончить с надеждой на то, • что мать может измениться.

Цепляясь за желание заставить ее обращаться с вами как со взрослым, вы навсегда застреваете в положении ребенка и обрекаете себя на постоянное разочарование. Пусть мать остается самой собой, т.е. человеком, желающим того, чего он получить не может. Она хочет по-прежнему быть вашим начальником, но уже не может этого — так пусть она испытывает разочарование. Только ваше неутоленное желание изменить мать позволяет ей вновь захватить власть. Для вас единственная возможность выиграть — это отказаться от игры, т.е. преодолеть в себе стремление как-то изменить мать.

2. Забудьте о гневе. Когда мать, «как всегда», дает вам указания и критикует, не позволяйте себе злиться. Покуда она может вас рассердить, рычаги управления находятся у нее в руках, ведь вы снова превращаетесь в ребенка. Разберитесь со своей внутренней проблемой, а не с матерью. Мать не изменится, она по-прежнему хочет руководить, поэтому займитесь тем, кого вы можете изменить, — самим собой. Притчи (25:28) напоминают нам: «Чтоб город разрушенный, без стен, тб человек, не владеющий духом своим». Если мать по-прежнему «достаёт» вас, нужно заняться строительством «стен». Вам потребуются более надежные внутренние границы. И это уже проблема не матери, а ваша. Не выплескивайте свой гнев. Расцените его как симптом «положения снизу», от которого вы еще не сумели отказаться.
3. Избавьтесь от чувства вины. Вина, как и гнев, — показатель «положения снизу». Если чувство вины гнетет вас и вынуждает к тому или иному поведению, обратитесь за помощью к группе поддержки. Под действием этого чувства вы не можете судить объективно. Вина — оборотная сторона гнева. И то, и дру-

гое говорит о том, что вы еще не сделались равным матери и не повзрослели.

4. Позвольте себе иметь собственное мнение. Когда мать настаивает, чтобы вы сделали одно, второе, третье, не пытайтесь остановить ее словами: «Не надо мной руководить». Вы уже знаете, что она не хочет отказаться от своего права на контроль, так что ничего ее об этом и просить. Скажите просто: «Нет, думаю, этого я делать не стану». Говорите спокойно и прямо, а когда мать выразит неодобрение, покажите, что понимаете ее точку зрения: «Да, тебе это не по душе, но я поступлю именно так». Такой ответ переадресует проблему матери: вы покажете, что ее мнение вас интересует, но вы не станете ему повиноваться. «Ох, мама, мне очень жаль, что я вынужден поступить именно так, я понимаю, что тебе это неприятно». Сочувствие помогает разрешить многие проблемы.
5. Установите границы для себя. Может быть, вы еще слишком уязвимы и не готовы к общению с матерью на новых основаниях. Тогда надо на время его ограничить. Вам потребуется время для исцеления душевных ран и проработки неурядиц. Вероятно, придется сообщить матери, что те или иные темы вы обсуждать не хотите. Вы сами должны решить, что вы можете вынести, а что нет. Нам случалось наблюдать крайние случаи, когда один тяжелый разговор приводил к приступу депрессии и даже психоза. Определите свои границы, попросите людей из группы поддержки помочь вам уточнить их.
6. Установите границы для матери. Некоторые отношения становятся настолько мучительными и болезненными, что не идут на пользу ни той, ни другой стороне. Особенно это опасно, когда речь идет о вашем здоровье и благополучии ваших детей. Если

мать ведет себя столь агрессивно или безжалостно, что причиняет вам ощутимый вред, вы должны определить границы. Расскажите ей, в каких случаях вы примете конкретные меры. К примеру, если она будет кричать на вас или непрерывно критиковать, положите трубку и перезвоните в другой раз.

7. Используйте систему поддержки. Вы не сможете добиться успеха в одиночку. Опирайтесь на группу поддержки. Звоните друзьям перед тяжелым разговором и после него. Действуйте по принципу сэндвича, помещая встречу с матерью между двумя «поддерживающими» встречами. Таким образом вы сумеете подготовиться к общению с матерью, а после него сможете прийти в себя с помощью тех, кто подталкивает вас к взрослению.
8. Используйте сильные стороны матери. Может быть, мать не способна быть другом, но в некоторых обстоятельствах ее склонность к руководящей роли оказывается не столь уж пагубной. Время от времени вам пригодится ее совет или какие-то сведения. Мать обожает эту роль. А иногда бывают минуты, когда она ничем вас не донимает и вы можете любить ее такой, какая она есть, забыв о других проявлениях. Привыкните повторять: «Мама есть мама» и не переживайте слишком глубоко из-за ее не очень привлекательных свойства.
9. Самое главное — любите мать. Взрослый человек занимает позицию любви. Если ваша цель — стать взрослым, вы должны научиться любить мать. Любовь вовсе не подразумевает послушание, иногда она даже нуждается в спорах. Но любовь никогда не воздает злом за добро и требует всегда относиться к матери с заботой и уважением. Чем больше вы любите ее, тем меньше боли она может вам причинить.

Почитайте мать, любите ее, как самого себя, и сами стройте свою жизнь.

Глава двенадцатая

Мать- «наседка»

Курица-наседка, которая высидывает, а потом растит цыплят, давно уже стала классическим символом сверхзаботливой матери. Она стережет птенцов, ищет им еду, укрывает под крылом от всяческих невзгод и опасностей, согревает своим теплом. Некоторые женщины ведут себя по отношению к детям, как пеструшки. Однако сходство между мамой-птицей и мамой-человеком неполное: когда цыплята подрастают, курица теряет к ним интерес и «отпускает» в самостоятельную жизнь. Мать-«наседка» на такое неспособна.

Тем не менее, выросшие дети должны покинуть и отчий дом, и мать. Мать дает нам жизнь, а затем мы забираем жизнь в свои руки и уходим. Таков вечный танец — то сближение, то расставание. Это нелегко, но для многих задача покинуть мать осложняется дополнительными трудностями.

Так произошло с Кэтрин: для нее уход из дома сопровождался мучительными конфликтами. Как это обычно бывает, выход в самостоятельную жизнь начался примерно в пятнадцать лет, когда различные интересы все чаще и чаще уводили ее прочь из дома. Само по себе это не стало камнем преткновения, поскольку ее мать Джойс гордилась самостоятельностью и делами старшей дочери. Она даже перед подругами хвасталась тем, как независима и склонна к различным приключениям ее Кэт.

Конфликты возникали, когда выбор Кэтрин выводил ее за рамки решений, принятых в семье. К примеру, она захотела присоединиться к молодежной религиозной группе, а не

посещать воскресную школу при церкви, к которой принадлежала ее родня. Джойс решительно воспротивилась намерению Кэтрин и не стала прислушиваться к ее объяснениям — дескать, все ее друзья входят в эту группу, и она лучше отвечает ее духовным запросам. С точки зрения Джойс, Кэтрин превращалась в еретичку. Многие матери радовались бы, что подросток проявляет самостоятельный интерес к духовным делам, но Джойс это не устраивало: ей было нужно, чтобы этот интерес совпадал с ее достаточно узкими понятиями.

Они долго спорили, и в конечном счете Джойс одержала победу, внушив Кэтрин чувство вины.

— Что же это за христианка, которая идет против матери и бросает семью? — твердила она. — Разве Библия не предписывает любовь и послушание?

Кэтрин уступила, как уступала она и в других случаях, но при этом она все с большим нетерпением ждала часа своего «освобождения».

Новая битва разгорелась из-за выбора колледжа. Семья жила в маленьком городке на юге, а Кэтрин мечтала попасть в большой город. Ее привлекали два университета вдали от дома, но мать это опять же не устраивало. Джойс поддерживала связи с двумя государственными учреждениями поблизости, один из этих университетов она сама заканчивала и хотела, чтобы дочь пошла по ее стопам.

— Ни в коем случае! — воскликнула она, когда Кэтрин заикнулась о своих планах. — Нельзя же ради учебы переезжать за три тысячи миль! Да мы тебя никогда не увидим.

«Вот и хорошо», — подумала Кэт, но вслух ничего не сказала.

В ход пошли угрозы лишить Кэтрин финансовой поддержки, отлучить ее от семьи. В конечном счете девушка слалась и поступила в соседний университет. Мать была счастлива — пока Кэтрин в очередной раз не попыталась сделать нечто, что могло бы отдалить ее от родных.

— То есть как это ты не приедешь домой на Рождество?! — возмутилась мать. — Ты должна приехать, и точка!

— Мама, но там будет так весело. У родителей моих друзей есть домик в Колорадо, мы покатаемся на лыжах. Там соберется вся наша компания, это так здорово! Пожалуйста, мамочка!

— Нет, Кэтрин, я слышать об этом не хочу. Рождество — семейный праздник, и ты должна быть здесь, с нами. Мы уже придумали, чем мы займемся все вместе. Ты не можешь так нас подвести. Довольно, я даже не стану это обсуждать.

Кэтрин приехала домой на каникулы, но сердце ее было с друзьями — как они, должно быть, весело проводят время! Ей казалось, что она, как маленький ребенок, все еще вынуждена даже в мелочах подчиняться родителям.

Споры продолжались на всем протяжении ее студенческих лет, возобновляясь каждый раз, когда она хотела провести каникулы или праздники вне дома, с друзьями — а все друзья Кэтрин жили где-то далеко. Кроме того, в Кэтрин постепенно, но очевидно происходила смена представлений и ценностей, подтверждавшая ее отделение от матери.

И наконец наступил желанный час «освобождения». Получив диплом, Кэтрин объявила, что уезжает в Сан-Франциско работать в бухгалтерской фирме. Мать была оскорблена, она вновь пустила в ход те аргументы, которые уже использовала во время битвы из-за колледжа, но на этот раз она проиграла. Кэтрин знала, что ей пора уезжать.

ПОПЕЧИТЕЛИ И ДОМОПРАВИТЕЛИ

Библия так изображает положение ребенка: «Еще скажу: наследник, доколе в детстве, ничем не отличается от раба, хотя и господин всего: он подчинен попечителям и домоправителям до срока, отцем назначенного» (Галатам 4:1-2). Это совершенно точное описание того, что испытывает ребенок и в особенности подросток: он обладает наследством, которым

не может воспользоваться. Любой юноша готов утверждать: «Я уже взрослый, только попечители и домоправители не дают мне свободы».

Так и надо представлять себе взросление и уход из дома. Дети должны покинуть родителей именно в смысле выхода из-под их власти и превращения в полноценных взрослых людей. Человек сам становится «домоправителем» своей жизни. Хороший попечитель постепенно передает вожжи в руки ребенка. Вопрос не в географическом расстоянии, не в наглядных символах «ухода»: один человек поселится за тысячу миль от матери, но в эмоциональном отношении так и не покинет дом, а другой, живя по соседству, будет полностью отвечать за себя.

Покинуть мать — значит отказаться от определенного положения, которое мы занимали в жизни. Мы выходим из-под опеки и утверждаем взрослое существование за пределами психологической империи матери.

Эта глава, как и предыдущие, обсуждает проблему отделения от матери и обретения внутренней свободы. Однако здесь мы рассмотрим особые события — отделение и становление независимости в то время, когда человек еще находится у мамы «под крылышком», а затем «вылетает» наружу, во взрослую жизнь. Посмотрим, как это происходит.

Отрочество: начало расставания

В одиннадцатой главе мы рассмотрели некоторые этапы развития личности в подростковый период. Теперь мы обратим внимание на те особенности отрочества, которые наиболее затрудняют ребенку попытку покинуть мать, когда для этого приходит время. Разберем сперва, как должны строиться отношения в эти критические годы, чтобы желание отделиться от семьи проявлялось так, как задумано. Какие важные моменты отрочества подготавливают человека к уходу из дома?

Знакомство с большим миром

Одной из важных черт отрочества, подготавливающих человека к уходу из дома, является знакомство с большим, или «реальным» миром. Средоточием жизни ребенка остается его дом, для подростка же все большее значение приобретает внешний мир. К примеру, получение водительских прав — это огромный шаг к независимости, ведь теперь юноша может развезжать повсюду без мамы.

В мире подростка родителей все активнее вытесняют школа, друзья, различные увлечения. У юноши появляется собственная культура. Посещение концертов и спортивных мероприятий, клубов, поездки с друзьями, хобби, умственные и художественные интересы, свидания — все уводит его дальше и дальше от семьи. Колумбово открытие внешнего мира играет в его жизни двоякую роль: во-первых, человек начинает понимать, что мир даст ему больше, чем может дать семья, а во-вторых, он убеждается, что способен иметь дело с этим миром, не держась за мамину руку.

Привлекательность компании сверстников

Ребенок только играет с друзьями, но для подростка сверстники становятся мощнейшим источником психологической и социальной поддержки, оказывают чрезвычайно сильное влияние на формирование ценностей и норм вступающего во взрослую жизнь человека. Чувство принадлежности расширяется, вбирая в себя уже не только родителей, но и друзей.

Когда в юноше совершается эта перемена, он получает важный урок, который пригодится ему на всю жизнь: в мире есть еще множество людей помимо папы и мамы, которые тоже имеют свое мнение и качества и которые могут предоставить ценные сведения и моральную поддержку.

Чтобы стать полноценным членом общества, каждый Из нас должен научиться этой взаимной зависимости. Нам необходимы друзья. Мы нуждаемся в информации из других

источников, помимо родителей. Когда мы научимся использовать дружеские отношения для удовлетворения потребности в близости и искренности, мы обретем надежное убежище, чтобы с нами ни случилось в жизни.

Если мать пытается убедить ребенка в том, что единственным источником любви и истины может быть только она сама, ребенок не сумеет «выйти за ее пределы». Отсюда возникают проблемы развития: человек продолжает инфантильно цепляться за других, вместо того чтобы обрести способность общаться с людьми с позиций равноправной зрелой взаимозависимости и взаимной поддержки. Уходя от детской зависимости от взрослых, мы должны получить возможность опираться на других людей, но уже с большей ответственностью. Мы начинаем понимать, что сами отвечаем за удовлетворение своих потребностей и не можем рассчитывать, что мать и впредь будет предвосхищать и удовлетворять наши нужды. Мы теперь сами должны помочь себе, и мы несем ответственность за то, как примем предложенную нам помощь. От потребности в матери мы переходим к потребности в других людях.

Опыт столкновений с реальным миром

Рассказывает доктор Клауд

Недавно я обедал у друзей, и внезапно их сын-подросток обернулся к родителям и сказал:

— Да, я вам еще не говорил: меня на неделю отстранили от работы.

— Что случилось? — быстро спросил отец с беспокойством (мы все знали, как трудно сыну было получить это место).

— Я дважды опоздал.

— Скверно, — посочувствовала мать, — ведь тебе нужны деньги, — с этими словами она вернулась к еде.

Мы еще с минуту обсуждали положение, в которое попал сын, а потом сменили тему.

Меня просто восхитило поведение матери. Она не впадала в крайности: не начала причитать над ребенком, не изливала свою тревогу в длинной нотации в надежде таким образом уберечь парня от других неприятностей. Мать просто выслушала его, посочувствовала и таким образом помогла ему справиться с незадачей. Она не предлагала сыну денег, не возмущалась тем, как несправедливо обошлось с ним начальство, не проявила созависимого поведения. Сын начинал понимать, что мир очерчивает определенные границы поведения, а мать, к счастью, не стала оберегать его от этого опыта.

Если мать не будет препятствовать вхождению сына в реальный мир, не станет нарушать границы, возводимые жизнью, то ребенок усвоит важный урок: правила задают не только родители. Тогда он начнет рассматривать правила не как семейное дело, а как часть реального мира. Если позволить ему самому принять наказание, он осознает, что мать не может бесконечно укрывать его от требований мира. Это понимание творит чудеса и навсегда кладет конец регрессивному бегству под защиту матери. Ребенок узнает, что реалии внешнего мира накладывают иные требования, чем семейная дисциплина.

К несчастью, некоторые матери не могут допустить, чтобы ребенок пострадал. Если у «малыша» проблемы со школой, с работой, а то и с законом, мать всегда приходит на выручку. Пытаясь помочь, она обычно либо отвергает ту границу, за нарушение которой ребенка должен был наказать внешний мир, либо преуменьшает ее значение. Матушка, кудахта, врывается в кабинет директора, возмущенная оценкой ученика, или в кабинет начальника, протестуя против недостаточно быстрого повышения сына. Ее ребенок никогда не бывает виноват, все дело в учителе, в школе, в руководстве компании. Если «они» не изменят свое поведение, то заплатят за это — типичная бессильная родительская угроза. Мать-«наседка» просто не в состоянии понять и принять не-

хитрую истину, что ее ребенок может с чем-то не справиться и должен отвечать за последствия.

В других случаях мать реагирует не столь бурно, но заодно с ребенком возлагает всю вину на того, кто установил границу. «Ты же знаешь этих учителей, — приговаривает она. — Они понятия не имеют, как устроен мир, знай твердят заученное. Вот пойдешь в университет, там тебе будет интереснее». Подобное отношение также снижает эффект «будильника», который мог бы прервать сладкий сон ребенка и призвать его сделать еще один шаг во взрослую жизнь.

Здесь главная задача матери — не мешать. Важнейшая обязанность — сопротивляться соблазну, не нарушать и не ломать границ, с которыми ребенок сталкивается во внешнем мире, но и не «подкреплять» их, твердя: «Я же тебе говорила». Если мать использует границы внешнего мира в своих интересах, она опять же подрывает их значение. Стоит ей сказать: «Я тебя предупреждала, что будет, если ты не начнешь относиться к своим делам более ответственно. Смотри, что ты натворил», — и эти слова уничтожат благотворное воздействие установленных границ. Ребенок считает, что внешние границы и ворчание матери — это одно и то же. То, что вначале воспринималось как внешняя граница, превратится в еще одно материнское установление, а поскольку ребенку надо отделиться от матери, то тем самым придется отстранить от себя и это правило. Жизненный урок прерывается, едва начавшись.

Лучше всего будет, если мать отойдет в сторону и позволит ребенку самостоятельно приобретать опыт отношений с реальностью. Хороший пример — поведение моей знакомой, о которой я говорил выше: «Да, скверно. Как ты теперь намерен поступить? Передай мне, пожалуйста, рыбу».

Путь к финансовой независимости

Чем старше становится подросток, тем больше он нуждается в деньгах. Кино, спорт, различные увлечения, свидания, поездки, школьные клубы, одежда — все, что любит молодежь, требует денег. Денежные возможности ребенка ограничены, поскольку сам он не может заработать, но подростки и юноши более мобильны, умелы и подготовлены, они могут иметь деньги, выполняя различную работу. С другой стороны, денег им нужно больше.

Задача матери — позволять и даже поощрять самостоятельность подростка, устанавливая границу для регрессивного желания ребенка вновь стать ее подопечным.

Проблема возникает в тех случаях, когда мать препятствует самостоятельности подростка, либо осуждая его независимое поведение, либо чересчур щедро выдавая ему деньги, так что у него не возникает желания трудиться. Очень печально видеть взрослых людей, которым приходится впервые в достаточно зрелом возрасте осознать, что для удовлетворения потребностей нужно работать. Этот урок им следовало выучить еще до двадцати лет.

Установить точное равновесие здесь нелегко, поскольку без родительской поддержки молодые люди также не могут обойтись. Они нуждаются одновременно и в поддержке, и во все возрастающей ответственности за свои заработки и расходы. Палку можно перегнуть и в ту, и в другую сторону: одни родители вообще прекращают помогать детям, как только те находят себе работу, другие продолжают давать им столько денег, что у подростка, а затем у юноши вообще не возникает ни необходимости, ни желания работать.

ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ОТРОЧЕСТВА И НАЧАЛО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

В конце отрочества по мере приближения к взрослой жизни перспектива ухода из дома становится все более реальной.

Юноши и девушки окончательно утверждаются в независимости во время учебы в колледже, и по окончании университета, при нормальном развитии событий, должны полностью перейти к самостоятельной жизни. Родители постепенно передают в руки подрастающего ребенка управление жизнью. Роль родителей теперь сходит на нет. Есть простое правило: в какой мере человек зависит от родителей, в такой мере он все еще остается ребенком. Взрослый, который сохраняет инфантильное поведение, столкнется с большими сложностями, лишь только работа и отношения с людьми потребуют, чтобы он вел себя как взрослый.

Родители должны подвести ребенка к тому времени, когда он сможет устроить жизнь отдельно от семьи, найдет себе жилье, друзей, группу поддержки, обретет собственную духовную жизнь и в состоянии будет сам платить по всем счетам.

Горе матери

С точки зрения матери, все это звучит очень жестоко. Дети спешат на волю, вернутся ли они когда-нибудь в родное гнездо? Конечно, вернутся, если «вылет из гнезда» протекает правильно. Но в ожидании их возвращения мать ощущает лишь одно: она покинута.

Книга Бытия утверждает: человек должен оставить свою мать. В подлиннике это еврейское слово означает «покинуть, отказаться, бросить, пренебречь, отпустить на волю». В контексте речь идет о браке, далее указывается, что человек «прилепится» к жене. Психологическое расставание с матерью — это завершающий этап развития ребенка: он дает возможность полностью перейти во взрослую жизнь.

Первое отделение от матери, чисто физическое, называется «отнятием от груди». В Библии в этом смысле используется слово, имеющее ряд положительных значений: «вознаградить, созреть, приносить изобилие». Ребенок отлучается от груди, после того, как получил достаточно хорошей пищи,

т.е. пройден этап первоначальной зависимости, он созрел для второго этапа.

Второе отделение — уход из дома — описывается как горе для матери, как рана, которую непременно наносит ей ребенок. Дети покидают мать, когда вырастают, и уже не зависят от нее. Это не значит, что они перестают любить мать, восхищаться ею, общаться с ней, давать ей и принимать от нее. Отношения не прекращаются, они меняются.

Будучи источником жизни и эмоций для ребенка, мать получает огромное удовлетворение. Она дает ему жизнь и пищу, а затем знания, дисциплину, дружбу, наставления, ценности и многое другое. Для матери это самая плодотворная, самая благая роль. До сих пор в этой книге мы и говорили о том, что роль матери в жизни человека чрезвычайно велика.

Грустно другое — эта роль подходит к концу. Мать дает ребенку физическое существование, подготавливает его к самостоятельности и выпускает из рук созданную ею жизнь.

Отпустить — вот что очень трудно для матери. Ребенок вынужден нанести ей эту рану — «забрать» свою жизнь и уйти. Обязанность матери — «получить» рану и принять ее. Она прольет горько-сладкие слезы расставания, оплачет опустевшее гнездо — но увидит становление независимой личности: плод ее вскармливания, воспитания и любви. Радость и печаль сливаются воедино. Уход из отчего дома и горестен, и полон счастливых надежд.

Все зависит от того, допустит ли мать мирное протекание «ухода из-под крыла». Она должна превозносить ценности самостоятельности, отделения, личных границ и противиться регрессии, о которой шла речь в шестой главе. Мать обязана радоваться печальному для нее шагу ребенка, а это не так-то просто. Если она сумеет это сделать, независимость выросшего ребенка станет не угрозой ее благополучию, а признаком хорошо проделанной работы. Дети выходят в самостоятельную жизнь, и мать перестает быть заботливой наседкой, собирающей их под крыло: она не собирается что-то еще давать

или получать. Все, что она предоставила сыну или дочери, — это свободный дар; все, что она хочет получить взамен, — радость видеть, как складывается жизнь ее ребенка.

МАТЬ-«НАСЕДКА»: ПОСЛЕДСТВИЯ

Как мы уже видели, определенные симптомы могут указывать, что отделение протекает неверно. Рассмотрим эти симптомы.

Проблемы отношений

Нездоровая зависимость проникает в важные отношения «как бы взрослого человека», воспитанного матерью-«наседкой». Даже если отношения начинаются на основе взаимного равенства, они быстро перерастают в битву за зависимость или независимость.

- ***Стань мне мамой — я тебе ребенок!***

Эти «качели» часто встречаются как в романах, так и в супружеской жизни. Один из партнеров (чаще мужчина) остается до некоторой степени безответственным, и кто-то должен делать за него вещи, которые обычно человек делает для себя сам. Он пренебрегает личными обязанностями, решением денежных вопросов, стиркой, готовкой, оплатой счетов и т.д.

Такой человек находит созависимого партнера, который будет заботиться о нем, а потом начинает ссориться с ним из-за того, что тот «вечно ворчит, учит жить и пытается мной руководить». Безответственной личности хочется получить заботу, а самому ни за что не отвечать. Партнер же «ворчит», поскольку скоро обнаруживает, что он вместо, например, мужа получил ребенка. Разочарование становится все более глубоким, особенно потому, что «ребенок» не слушается «мамочки»: «Не указывай, что мне делать!», «Отстань от меня!», «Вечно ты ворчишь». Он возвращается к своим заба-

вам, избегая взросления и противясь родительскому попечению.

Отделение от партнера

Человек, не отделившийся от матери, склонен превращать в «мамочку» того, кем он дорожит. Сперва он очень близок к любимой, а затем так или иначе покидает ее, прекращая далеко зашедший роман или бросая жену. Это естественно: человек должен отделиться от матери. Если мы ставим кого-то на место матери, нужно покинуть этого человека. Люди, превращающие в «мать» своих жен или мужей, друзей или подружек, должны будут в итоге так или иначе их «оставить».

Разрыв не всегда выливается в развод или прекращение любовной связи. Главное — психологический уход. Выросшие дети матери-«наседки» устраниваются, уходят в себя, ищут себе дела вне дома, тратят все время на друзей или хобби. Они избегают близости с наиболее важным для них человеком. В такой форме они отделяются от матери, хотя роль матери теперь исполняет жена.

Уклонение

Иногда люди вообще не вступают в отношения именно ради того, чтобы отделиться от матери. Они изо всех сил избегают интимности во взрослых отношениях. Одних это устраивает, других не очень. Кто-то так любит дорогой ценой доставшуюся независимость, что содрогается при одной мысли о близких отношениях и сопутствующей им ответственности, других одиночество угнетает, и они мечтают о близости. В любом случае, они так и не переходят к этапу «правильных» взрослых отношений.

Идеализация

Некоторые дети матери-«наседки» до такой степени проникаются ее представлениями о себе, что не могут найти идеального партнера, который дал бы им все, чего они до-

стойны. Всякий, кто появляется на горизонте, не заслуживает внимания, выросший ребенок продолжает цепляться за мать. Главная цель этого поведения — не разлучаться с идеальным представлением о себе, созданным мамой, и избежать потенциально разочаровывающих отношений с реальным человеком.

Попечительство

Люди, не сумевшие в душе покинуть дом, иногда идентифицируют себя с матерью, от которой они так и не отделились, и пытаются заменить мать другому человеку. Это хорошо знакомый нам тип созависимости.

Личностные проблемы и жизненные трудности

Эти симптомы напоминают описанные в шестой главе: неорганизованность, недостатки развития в области самоопределения и выявления способностей, проблемы отсроченного удовольствия и другие признаки безответственности. Мир взрослых требует от нас взрослого и независимого поведения: делай свое дело, не прибегай к самооправданиям, отвечай за последствия, плати по счетам, прибирай за собой, общайся с другими людьми как с равными и не причиняй людям лишних хлопот. Функциональные симптомы наблюдаются прежде всего в профессиональной деятельности и при воспитании детей.

Психологические проблемы

Они также совпадают с описанными в шестой главе. Это депрессия, возникающая в результате неспособности управлять своей жизнью, чувство беспомощности и бессилия. Иногда к ним присоединяется наркотическая зависимость, от последствий которой «ребенка» опять же избавляет мать. Человек, не «перерезавший пуповину», часто бывает

подвержен склонности к замкнутости, тревоге, приступам паники. Эти люди склонны возлагать вину на других, чтобы избежать ответственности. «Если бы не она, я был бы вполне приличным человеком».

Духовные проблемы

Духовная жизнь — это прямое общение с Богом и принятие на себя ответственности за отношения с Ним. Человек, «не ушедший из дома», остается в глубине души ребенком, его отношения с Богом — отношения не сына с отцом, а скорее внука с бабушкой. Нужны какие-то усилия со стороны, чтобы придать мотивацию духовному развитию такого человека или «за него» организовать эту область его жизни.

Духовная зрелость и подлинное взросление подразумевают истинную ответственность перед Богом. Человек — сын Божий, носитель Его образа, доверенный помощник. Пока он держится за мамину руку, он больше отвечает перед ней, чем перед Богом. В определенном смысле мать ограждает его от требований реальности. Как уже говорилось, настоящая зрелость наступает, когда человек перестает надеяться, что жизнь сама по себе удовлетворит все его нужды, и начинает сам откликаться на требования, предъявляемые ему жизнью. Мать, которая либо сама устанавливает эти требования, либо спешит удовлетворить их, подменяя растущего ребенка, препятствует его взрослению.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

Если вы все еще «неправильно» связаны с матерью, вы избегаете отделения и независимого взрослого существования. Воспитание матерью-«наседкой» может породить проблемы в таких областях:

- финансы;
- повседневные дела. Вам будет трудно принять на себя те взрослые обязанности, которые мать исполняет, пока вы остаетесь дома: стирка, квартплата, решение проблем на работе;
- устройство собственного дома;
- создание системы эмоциональной поддержки за пределами семьи;
- отношения с родственниками супруга. Проблемы возникают оттого, что власть начинает делиться между супругой и матерью;
- отделение от угождающей вам матери;
- уход от взрослых отношений с матерью. Если вы не достигли дружбы с матерью, не оказываете помощь престарелым родителям, не имеете самых разнообразных связей с ними, не любите заходить к ним, писать или звонить им, то у вас, вероятно, имеется проблема в этой сфере. Отделение от матери подразумевает расставание лишь с ее обязанностями по отношению к вам как к ребенку, а не с ней самой как с личностью;
- постоянные споры с матерью;
- созависимость. Обоим — и вам, и матери — следует принять на себя ответственность за собственную жизнь и не отвечать за чужую;
- склонность внедрять в жизнь и карьеру идеальные представления матери, вместо того чтобы следовать собственным склонностям и призванию;
- мучительная борьба за достижение зрелости в половой жизни.

ПРИЗНАК ЗРЕЛОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ С МАТЕРЬЮ

Если у вас устанавливаются хорошие отношения с матерью — это прекрасный признак. Это крайне существенно для сохранения всего общества, его ценностей, культуры и роста, для связи между поколениями. Библия велит нам почитать родителей, более того, она говорит, что мы должны «отплатить» родителям, возратить им то, что они давали нам, пока мы были маленькими. Старая, родители все больше нуждаются в нас. И наши дети тоже тянутся к дедушке с бабушкой.

Когда дети достигают зрелости, они могут наслаждаться взрослыми отношениями с родителями. Это будет дружба равных - с совместными праздниками, разумными советами с обеих сторон, взаимной поддержкой, удовольствием, общими поездками и другими радостями. Такова награда за взрослые здоровые отношения между детьми и родителями.

Чтобы по-настоящему радоваться отношениям с матерью во взрослой жизни, сначала надо покинуть дом в психологическом плане. Нужно осуществить задачи, о которых мы говорили в этой главе. Если вы были воспитаны матерью-«наседкой», вам прежде всего надо перестать думать и чувствовать, что вы у нее в долгу. В следующей главе мы обсудим, как это делается.

Правильный способ покинуть дом

Рассказывает доктор Таунсенд

Марк и Шеннон столкнулись с серьезной проблемой. У них был хороший брак, двое желанных детей. Но теперь, по мнению Шеннон, «Марк хотел все испортить». Семью впервые постиг кризис.

Все дело было в конфликте Марка с его матерью. Джой овдовела несколько лет назад, унаследовав от мужа, успешно занимавшегося бизнесом, довольно большую сумму. Она была добра и преданна детям и внукам.

Свою любовь Джой, помимо всего прочего, выражала посредством дорогих подарков и материальной поддержки. Она была щедра и несколько экстравагантна: то покупала Марку и его семье прекрасные образцы антикварной мебели, то оплачивала заграничную поездку и капитальный ремонт дома. Марк и Шеннон были менеджерами среднего звена, так что помощь Джой они принимали с благодарностью: без нее они жили бы гораздо скромнее.

Иногда возникала некоторая неловкость перед друзьями и соседями. Семья жила в окружении таких же служащих, и различие между их благополучием и финансовым положением соседей бросалось в глаза. Их спрашивали: «Вы что, ребята, в лотерею выиграли?» или «Ваша компания всем так платит?». Порой они ловили на себе косые взгляды и догадывались, что некоторые соседи им завидуют. Тем не менее, они считали, что это уж проблема соседей, а не их собственная.

Но потом и у самой супружеской пары начались разногласия. Сын изменил отношение к матери. Ее любовь лишала Марка свободы, он возмущался тем, что Джой постоянно вторгается в его семейную жизнь. «Я хочу быть самостоятельным человеком, — твердил он жене, — я больше не мальчик, которому все время нужна мать». Он постоянно возражал Джой, провоцируя ссоры.

Мать эти перемены застали врасплох и очень огорчили. Так неожиданно, ни с того ни с сего, Марк вдруг перестал с благодарностью принимать ее любовь и поддержку. Джой не могла понять, что она делает не так, поскольку Марк не решался на прямой разговор. Последовало несколько ссор, и Джой начала отдаляться от молодой семьи. Звонки, письма, а также подарки становились все более редкими.

Шеннон это просто убивало. Она-то ценила материальную помощь Джой, знала, насколько они нуждаются в ее щедрости, чтобы поддерживать ставший уже привычным образ жизни. Шеннон опасалась, что благополучие, созданное Джой, будет разрушено неразумным поведением Марка. С какой стати Марк пытается убить «курицу, несущую золотые яйца»?

— Ничего страшного нет в том, что мама делится с нами, — убеждала она мужа. — Она делает это из любви. Ей это приятно, и нам тоже. Неужели ты не можешь считать себя взрослым только оттого, что для тебя иногда что-то делают? Или ты хочешь, чтобы мы переехали в домик поменьше, который будет нам по средствам?

— Ты просто ничего не понимаешь, — возражал Марк.

Они оба ничего не понимали, оба были и правы, и неправы. Когда супруги пришли ко мне посоветоваться, они оба исказили картину. Марк был прав в желании обрести большую независимость, но напрасно упрекал мать в излишней щедрости; Шеннон справедливо рассматривала движущий мотив Джой как выражение любви, а не стремление

управлять молодыми, но не понимала потребности Марка «покинуть мать».

Об этом сейчас и пойдет речь. Как мы выяснили в двенадцатой главе, нужно расстаться с матерью в реальном, практическом, повседневном смысле. Человек задуман так, что он должен покинуть мать, построить свой дом и обзавестись собственными средствами к существованию. Сейчас мы опишем, как справиться с этой задачей. Одолев ее, вы сможете оставить роль ребенка, принять решения, согласующиеся с реальной жизнью, и стать самим собой — взрослым среди взрослых.

САМЫЙ ДОЛГИЙ ПУТЬ

Расставание с матерью в повседневной жизни займет больше всего времени, поскольку к новым отношениям с матерью и другими людьми достаточно трудно приспособиться. Но с этого начинаются самостоятельная жизнь и независимость в различных ее областях.

Это нелегкий шаг, и довольно часто его благие последствия приходят не сразу. В настоящей главе нам придется обсудить такие вопросы, как финансовая ответственность и зависимость от психологической и материальной поддержки матери. В этих сферах мать может по-настоящему помочь детям, это радует и ее, и детей. Подобно Шеннон, многие взрослые не замечают оборотной стороны того, что мать по-прежнему сохраняет роль матери.

Но обратная сторона существует, даже если вы уже давно и далеко ушли из дома в физическом смысле слова. Пока вы не перестанете обращаться к матери с нуждами, которые вы обязаны удовлетворять самостоятельно, вы остаетесь пленником этих отношений — и нечего винить в этом мать. Как и Марк, вы можете восстать против ее «доминирования» или, как Шеннон, предпочтете ничем ее не расстраивать. Однако и то и другое поведение недостойно взрослого

человека, и то и другое — лишь реакция на зависимость от мамочки вместо сознательного, автономного обустройства жизни согласно собственным планам и ценностям.

Рассмотрим те задачи, которые вы должны решить, чтобы начать этот долгий путь.

ЗАДАЧИ

Прежде чем оставить мать, создайте собственный «дом»

Какой бы сложной, тяжелой или безумной ни казалась вам ситуация в отчем доме, не пытайтесь разорвать связь с матерью-«наседкой», пока не создадите, не укрепите и не разовьете собственную психологическую «базу.» Иными словами, опирайтесь на отношения с супругом, друзьями, группой поддержки, церковью и психотерапевтом, компенсирующие отношения с матерью.

Помните: нельзя уходить в никуда. Если в глубине вашей души все еще нет никого, кроме матери, если на самом деле вы все еще зависите только от нее и ни от кого больше, вы не сможете вынести отчуждение и одиночество, которые последуют за попыткой освободиться. Некоторые люди, не сумевшие отделиться до конца, попросту возвращаются к матери-«наседке» или находят себе ее точную копию и переносят привычные отношения на этого человека. Нечто подобное иногда наблюдается при выборе очередного партнера: новый избранник оказывается не шагом вперед, а топтанием на одном месте — тем же человеком в новой оболочке.

Вам может показаться, что вы уже имеете надежный «дом», поскольку у вас есть широкий круг общения. Однако если внутренне вы еще не расстались с матерью, скорее всего, в вас встроена и действует граница, не допускающая излишней близости в отношениях. Вы не слишком способны к болезненным переживаниям, зависимости от «чужих» и от-

кровенному признанию своих недостатков. Эти стороны личности вы сохраняете для отношений с матерью, а все прочие отношения остаются поверхностными.

Одна моя сорокалетняя знакомая живет в большом городе с мужем и детьми. Она не обзавелась близкими друзьями, зато дважды в неделю звонит по междугородному телефону матери, что и служит для нее эмоциональной поддержкой. Таким образом, эта женщина лишь физически ушла из дома.

Может очень пригодиться обратная связь с людьми, которым вы доверяете. Если вы спросите друзей о степени вашей близости с ними, ответы могут вас удивить. Другая моя знакомая получила такой ответ: «Жанин, мы много времени проводим вместе, в церкви и на детской площадке, но я вас совсем не знаю». Жанин была несколько смущена, но усвоила этот урок и постаралась открыть надежным друзьям свое подлинное «я».

Примите поддержку друзей

Для создания собственного «дома» нам необходимы дружеские отношения, но их недостаточно, нужно всерьез воспринимать советы друзей. Друзья играют в нашей жизни двойную роль: они дарят нам привязанность и любовь. Эти дары служат для нас убежищем, где мы можем укрыться. Кроме того, друзья говорят нам правду, которая высвечивает скрытые, недостаточно развитые, незрелые, искаженные или нездоровые части нашей личности. Другими словами, любовь помогает нам выслушать истину о самих себе.

Принять дружескую поддержку — вот ключ к построению собственного «дома». Отвечая на предложенные вам отношения поддержки, вы показываете другим: вы цените их так высоко, что готовы допустить их вмешательство в вашу жизнь. Вы открываете взгляду товарищей различные сферы жизни, например, показывая:

- как строите отношения;
- насколько вы ответственны;
- как себя ведете;
- как строите свой брак;
- как воспитываете детей;
- состояние здоровья и привычки;
- духовную жизнь;
- состояние финансов;
- профессиональные навыки и планы;
- умение вести дом.

Это не так-то просто! Гораздо легче обращаться к другим людям лишь за утешением и приятным времяпрепровождением. Но нам нужны друзья, которые обнаружат наши «слепые пятна», слабости и изъяны. Мы должны выслушать их, не впадая в агрессивность и не твердя, будто нас «не понимают».

Вот основная подготовка к расставанию с матерью-«наседкой». Пока мы держим друзей на расстоянии вытянутой руки, мы втайне защищаем свой союз с покровительствующей матерью. «Мама не скажет, что я плохо обращаюсь с женой, она-то меня понимает». Но лишь внимая истине из уст близких друзей, мы строим и укрепляем свой новый дом. «Искренни укоризны от любящего» (Притчи 27:6).

В отношениях с друзьями надо зайти гораздо дальше поверхностно-светского общения. Спросите их: «Как, по-вашему, я справляюсь с уходом из дома? Вы замечаете какие-нибудь признаки необрезанной пуповины?». И внимательно выслушайте их ответ.

Отвечайте за себя сами

Теперь начинайте развивать в себе отказ от самооправданий. За все успехи и неудачи отвечаете вы сами. Люди, воспитанные матерью-«наседкой», склонны перекладывать ви-

ну на других и искать легкий выход. Всякий раз, когда в их жизни возникает осложнение, мамочка тут как тут — даст денег, заступится, и ей неважно, кто прав, кто виноват. До тех пор, пока вы будете жить под ее крылом, вы не научитесь самостоятельно справляться с трудностями.

Оценивайте любые неудачи и сложности так: важна личность, а не обстоятельства. Прежде, чем искать виноватых вокруг — будь то друзья, враги или Сам Господь Бог, — попробуйте оценить и решить стоящую перед вами задачу с собственной точки зрения.

К примеру, не получив повышение по службе, не бегите к приятелю, чтобы обрушить на него жалобы на дурака-начальника. Задайтесь вопросом: «Какие поступки, совершенные *мной*, помешали продвижению по службе?». Если расплутаются дорогие вам отношения, спросите себя: «Каким образом я разрушил их?». Если вы систематически опаздываете, не валите вину на транспорт — о пробках было известно задолго до того, как вы впервые сели за руль автомобиля. Спросите: «Я опять запланировал чересчур много дел на один день?» или «Я опять слишком поздно вышел из дома?». Попросите друзей, чтобы они требовали с вас отчет по этим вопросам.

Дорожите «второй половиной»

Люди, воспитанные матерью-«наседкой», часто превращают брак в хаос и ад. Они либо сравнивают жену с матерью (и не в пользу жены), либо целиком вовлекают супругу в свою жизнь, либо требуют, чтобы она становилась на их сторону в ссоре с матерью. Если это касается и вас, вам нужно научиться ставить супругу (супруга) выше матери. В брачный обет часто включается фраза «оставив всех остальных». Это не значит, что надо отказаться только от других возможных партнеров, это подразумевает также отказ от инфантильных отношений с матерью.

И опять же от вас не требуется покидать саму мать. Речь идет лишь о перемене ролей: благо вашего супруга становится для вас главной ценностью даже по сравнению с благом матери. Говорите об этом почаще с мужем или женой, попросите поддержки в сохранении этой величайшей ценности. Таким образом вы впустите наиболее важного для вас человека в глубочайшую часть своей души и научитесь истинной любви к тому, кто вам дорог.

Сделайте мать вашей спутницей

Как мы уже говорили, многие матери и не отрицают необходимость отделения детей. Просто они сами были так воспитаны и не знают иного способа растить ребенка. Мама, быть может, охотно станет союзницей вашего самоопределения, всячески поддержит ваше стремление стать независимой личностью. Нужно посвятить мать в происходящее. Если она окажется надежным другом, позвоните ее с собой — вдвоем легче идти по пути исцеления. Моя знакомая, Лесли, сказала своей матери: «Мне с тобой чересчур легко, а мне требуется твоя помощь. У меня есть ключ от твоего дома, у тебя — от моего. Мы забегаем друг к другу, даже не позвонив предварительно. Я всегда могу поболтать с тобой. У тебя непременно найдется для меня обед или ужин. Ты всегда рядом, и в итоге я общаюсь с тобой больше, чем с мужем и друзьями. Встречу с тобой не нужно планировать, не нужно ничего готовить». Женщины вернули друг другу ключи, и теперь Лесли приходится звонить перед визитом. Дисциплина помогла: Лесли развила в себе способность ответственно подходить к отношениям с друзьями. Мать Лесли гордилась тем, что приняла участие во взрослении дочери.

С другой стороны, мать может и обидеться, если вы попросите ее помочь вам отделиться от нее. Если так, не нужно на нее давить. Вам помогут люди из группы поддержки.

\ Решите финансовые вопросы

Кто-то из христианских авторов сказал: «Хотите узнать о духовной жизни человека, загляните в его чековую книжку». К нашему случаю это тоже относится. Состояние финансов — один из наиболее очевидных и поддающихся измерению показателей успешности отделения от матери-«наседки». Пока человек не достиг независимости, непременно обнаружится какой-нибудь «финансовый симптом»: то ему помогают уплатить налоги, то он получает роскошный подарок, то некую сумму на неотложные нужды, то его детям достаются дополнительные занятия или иные привилегии, без которых в противном случае пришлось бы обойтись.

Полностью возьмите свои финансы в собственные руки и научитесь жить по средствам. Может быть, придется несколько уменьшить запросы, научиться планировать, копить и как-то удерживаться в рамках бюджета. Отказаться от маминой благотворительности очень нелегко. Неприятно каждый раз задумываться: «Могу ли я себе это позволить?». Гораздо легче спросить: «Нужно ли мне это?». Обратитесь к консультанту по планированию бюджета или к опытному другу, разработайте программу и наметьте день, начиная с которого вы сможете обойтись без финансовой поддержки родителей. Сами по себе мамин подарки «не страшны», главное, чтобы вы не привыкали рассчитывать на них. Можно с удовольствием получить деньги из отчего дома, но не стоит с надеждой их дожидаться.

Вы хотите взять у мамы займы? Не лучше ли начать откладывать собственные сбережения, чтобы купить нужную вещь? Если заем совершенно необходим, вы должны договориться с матерью, словно с банком, обеспечив ей все гарантии и выгоды, которые получил бы любой кредитор. Заключите с ней договор, выплачивайте проценты и пени, если опоздаете с расчетом. Нельзя играть по сценарию, согласно которому мама сперва одолжит вам крупную сумму, а

потом, если выяснится, что вернуть вы ее не в состоянии, мать не станет с вами судиться, потому что выбросить внуков на улицу способны очень немногие бабушки. Мать окажется проигравшей в любом случае.

Ответственно подходите к задачам личностного роста

Слишком много людей полагаются на мать в тех областях, за которые давно пора отвечать самим. Это не дает им возможности вырасти и научиться ответственности. Вы должны полностью положиться на свои силы и сами:

- стирать свои вещи, не принося их маме;
- самостоятельно покупать мебель. Мать может подарить вам какой-то предмет обстановки, но не весь гарнитур;
- разбираться с квартирной и другими социальными платами;
- подбирать няню своим детям, чтобы не зависеть от матери в этом вопросе;
- планировать развлечения в соответствии со своими, а не с мамиными средствами;
- делать домашнюю работу: забирать детей из школы, покупать продукты, убирать дом. Мамина помощь должна быть добровольной и не систематической;
- отправляться в отпуск на сэкономленные вами деньги, от мамы вы можете принять такой подарок разве что в порядке исключения;
- принимать самостоятельные решения. Выслушайте мамин совет, но решайте сами.

\ Воспитывайте детей

Взрослые, в душе не расставшиеся с отчим домом, пытаются «подружиться» со своими детьми. Они боятся авторитета и некоторой отстраненности от детей, которые привнесет в их отношения с детьми роль «взрослого». Они также пугаются того, что эта роль будет способствовать отстранению детей от родителей. И вот они принимаются играть с малышами, обмениваться секретиками, забавляться и дурачиться. Однако им трудно заботиться о ребенке, возражать ему, организовывать и дисциплинировать его, удерживать его эмоции.

Вы должны быть нормальными родителями, это важно не только для ребенка, но и для вас самих. Принимая на себя эту роль, вы становитесь взрослым человеком и уходите от матери в собственный дом.

Берите на себя ответственность за развитие собственной личности

Эта задача несколько приятнее остальных, поскольку, взяв на себя ответственность за развитие зрелых составляющих своей личности, вы получите от этого определенную пользу. Другими словами, не только большие привилегии требуют большей ответственности, но и большая ответственность награждается большими привилегиями. Вам понравится быть ответственным, независимым, взрослым человеком в трех важных составляющих личности.

Способности. Прежде всего, развивайте свои уникальные способности, таланты и возможности. В чем-то вы мастер — в области искусства, бизнеса, спорта, духовной жизни или в профессиональной деятельности. Может быть, ваш талант проявляется в самой организации жизни или в каком-то вашем увлечении. В любом случае, это признак взросления.

Половое созревание. Еще одно преимущество ухода из дома — возможность осознать и привести в порядок половую жизнь. Вероятно, вам нужно полностью освоиться с ролью

мужчины или женщины, а может быть, теперь вам удастся возрасти в нежности и любви к партнеру по браку. Как правило, покинув отчий дом, люди ощущают, как расцветает их сексуальность.

Умении рисковать. Когда вы перестанете зависеть от матери, вы сможете сами рисковать, т.е. мечтать, пробовать, сталкиваться с такими возможностями и опасностями, о каких мать и не думала. Вам открываются возможности сменив профессию, попутешествовать, изменить образ жизни, совершить культурные и духовные открытия. Эти мечты нужно основывать на подготовленном вами надежном фундаменте. Будьте способны взять на себя полную ответственность. Все это совпадает с заповедью Бога: «Наполняйте землю, и обладайте ею» (Бытие 1:28).

ИЗМЕНИТЬ ОТНОШЕНИЯ С МАТЕРЬЮ

Оставить мать-«наседку» означает оставить прежнюю роль при ней и привычный образ жизни, а не саму мать. Можно (и очень желательно) сохранить хорошие отношения, однако эти отношения будут меняться по мере того, как изменяетесь вы сами.

Путь к дружбе

Начинайте смещать свои отношения с матерью в сторону дружбы, т.е. взаимного и равного общения двух взрослых, в отличие от отношений между маленьким ребенком и родителями, в которых малыш полностью зависит от матери и материально, и психологически. Дружба с матерью — не основа выживания, это искреннее наслаждение обществом друг друга. Вы любите мать, но больше не нуждаетесь в ее помощи для выживания.

Дружба может включать в себя приятное для вас обоим времяпрепровождение, например, поездку на экскурсию или совместный поход в театр. Истинная дружба требует некото-

рого самопожертвования, например, вы соглашаетесь сделать ради матери что-то вам самим ненужное и неинтересное. Участие в затеянной матерью вечеринке или в церковном собрании может показаться скучным, но друзья идут на такие уступки друг другу. Взрослые могут щедро давать друзьям, не предьявляя счет, и радуются их радости.

Получайте подарки, а не необходимое

В предыдущем разделе мы уже говорили, что нет ничего дурного в том, чтобы получать от матери подарки в виде денег, вещей, физической или моральной поддержки. Быть может, ей хочется поделиться с вами своим достатком — в таком случае примите и благословите дающего. Однако мамины подарки всегда должны быть для вас неким «избытком», а не тем, в чем вы нуждаетесь, на что рассчитываете, от чего зависит ваш бюджет. Избегайте этой ловушки, иначе вы утратите власть над собственной жизнью. Принимайте подарки с благодарностью, но на этом и установите границу для себя и матери.

Решите, в какой форме помогать

Как вам вернуть долг матери? Она стареет и слабеет, и все больше нуждается в душевной поддержке и практической помощи. Ей нужно уделить время, деньги, что-то посоветовать, выполнить какое-то поручение, привести в порядок дом. Вы обязаны отплатить ей добром за все, что она для вас сделала. Иисус сказал, что те, кто отказывает родителям в помощи в час нужды, идет против Него, «устраняя слово Божие преданием» своим (Марка 7:13).

Выплачивая долг матери, вы занимаете место в ряду взрослых людей и позволяете матери перейти к золотой эпохе жизни, освободив ее от части обязанностей и ответственности, лежавших на ней прежде. Вы поступаете согласно принципу, предписанному Богом: по Его замыслу, и самые

молодые среди нас, и самые старые нуждаются в защите и помощи, а те, кто стоит между ними, берут на себя основную часть ответственности за самих себя, свою семью и общество в целом. Помогая матери, вы становитесь на предназначенное вам место в человеческой иерархии.

Сложнее точно вычислить объем «причитающегося» с вас. Достаточно ли посещать мать раз в году или нужно отвести ей комнату в своем доме? Обсудите это со своей группой поддержки.

Задайте себе несколько вопросов:

- Велика ли нужда вашей матери?
- На какие средства она может рассчитывать для удовлетворения своих потребностей (друзья, церковь, сбережения и т.д.)?
- Каков ваш уровень ответственности? Как складывались ваши отношения в прошлом и настоящем?
- Каковы ваши обязанности и возможности? (Имейте в виду, что ваша семья должна стоять на первом месте). Скажется ли помощь матери на удовлетворении потребностей членов вашей семьи, или у вас хватит средств на всех?

Решите, будете ли вы выступать в роли «родителя» по отношению к матери

Иногда «выплата долга» выходит за разумные пределы. Недавно в самолете две женщины (психотерапевты!), сидевшие рядом со мной, спросили, что я пишу. Я как раз работал над этой книгой. Их, похоже, очень заинтересовал «фактор матери», и тогда я спросил, почему это кажется им важным для них самих или их клиентов. Одна из моих попутчиц ответила: «Вот что я вам скажу: мне сейчас сорок пять лет, а маме семьдесят два. Мама теперь полностью зависит от меня. Что мне делать? Кажется, что я превратилась в мать, а она в ребенка».

Моя собеседница описывала ситуацию, типичную для выросших детей матери-«наседки». Старая, мать словно впадает в детство, все больше нуждается в помощи, становится требовательной, даже пытается манипулировать детьми, если они обращаются с ней не так, как ей бы хотелось. Эта проблема отличается от той более практической и реальной ситуации, которая описана в предыдущей главе. То был вопрос ответственности, денег и помощи, это вопрос отношений, поддержки и времени.

Случай сам по себе заурядный. Многим взрослым людям кажется, что в преклонные годы они должны обеспечить матери всестороннюю поддержку. Они желают сделаться лучшими, надежнейшими ее друзьями, советчиками во всех медицинских, психологических и социальных проблемах. Иногда матери хочется, чтобы дети вникали во все подробности ее жизни. Одна пациентка говорила мне: «Такое впечатление, что я — мама, которая готовит обед на кухне, а она — семилетняя девочка, только что вернувшаяся из школы. Она хочет присесть к столу и за стаканом молока с шоколадным печеньем рассказать мне, что произошло на перемене, что интересного было в классе и какие проблемы накопились у нее за день».

Взрослые дети разрываются между чувством долга, вины и раздражения. Они наживают себе конфликты с партнером по браку, который начинает напоминать: «Я женат на тебе, а не на твоей маме». Всем угодить невозможно, а в результате все остаются недовольны.

Даже при здоровых отношениях с матерью иные люди пытаются взять на себя часть ответственности и подключиться к ее «системе поддержки». Главное — помнить, что вы лишь одно из звеньев этой системы. Не превращайтесь ни в «мать», ни в «лучшего друга». Помогайте матери, но не принуждайте себя делать для нее все или быть для нее всем.

В идеале мы должны пускать в жизни все более и более крепкие корни, т.е. с течением времени все глубже и глубже

развивать отношения. Хорошие отношения расцветают и с годами приносят все больше удовлетворения. Мужчина может похвастаться закадычными друзьями, с которыми он пикируется вот уже сорок лет; женщины чувствуют духовную связь с теми, о ком они знают каждую мелочь — и радости, и печали.

Проблема матери-«наседки» в том, что, даже если у нее имеется широкий круг общения, все надежды она возлагает только на детей. Дети для нее — что-то вроде «пенсионного фонда» эмоций. Когда же они погружаются в свои интересы и собственную жизнь, мать чувствует себя покинутой, а детей терзают угрызения совести.

Если у вас такая ситуация, определите для себя, что вы можете дать матери в качестве друга. Примите в расчет свое свободное время, обязанности перед самим собой, Богом, семьей, работой и друзьями. Дайте матери столько, сколько можете дать, и помогите ей найти новых друзей или углубить те отношения, которые уже есть. Вместе с ней пройдите по соседним кварталам, обойдите церкви, загляните в клубы общения и кружки по интересам. Дайте ей понять, что вы с готовностью тратите на нее время, но провести с ней можете лишь столько времени, но не больше. Некоторым моим знакомым матери звонили из других штатов по нескольку раз в неделю, превращая детей в личную систему поддержки. Результат вдвойне печальный: дети злятся, а мать все равно чувствует себя покинутой, одинокой, ей все мало. Конечно, телефонный разговор не утоляет жажду общения, а матери, как и всякому другому человеку, нужна живая компания.

Изучите свой гнев

Дети матерей-«наседок» часто стараются подавить в себе гнев или обиду, не считая возможным обнаружить эти чувства при матери. Гнев — это симптом какой-то проблемы.

Прежде всего надо выяснить, что вызывает гнев, а затем использовать это знание в отношениях с матерью.

Следствия гнева и обид, вызываемых «наседкой», — возмущение ее вторжением или разочарование. Обратитесь к группе поддержки, чтобы научиться отличать одно от другого. Это важно: возмущение полезно и для вас, и для матери, а разочарование — только для вас.

Возмущение рождается в ответ на нарушение матерью вашего личного пространства, на ее жалобы, что вы проводите с ней мало времени, на ее требования уделять ей больше внимания, чем вы можете. Как правило, возмущение связано с реальностью, оно вызвано склонностью матери не уважать ваши границы и потребности взрослой жизни. Вам придется противостоять требованиям матери, объяснить ей истинное положение вещей и помочь приспособиться к вашим границам. Возмущение полезно, поскольку оно помогает вам очертить свою территорию, не утратив при этом любви к матери.

Разочарование возникает в тех случаях, когда человек цепляется за прежние мечты о матери — какой она была прежде и даже какой она никогда не была. Если мама ведет себя не так, как хотелось бы, более инфантильные люди испытывают гнев и обиду. К примеру, вам хочется, чтобы она уважала вашу потребность вести собственную жизнь и ваши взрослые решения. Делиться с матерью разочарованием не стоит — оно возникает из неудовлетворенных в детстве потребностей и обид, которые теперь следует обсуждать с группой поддержки. Пусть ваши друзья помогут вам и утешат вас, а затем идите дальше. Скорбь освободит вас и позволит принять мать такой, какая она есть, а не винить ее за то, что она не может стать другой. Так вы сможете больше сблизиться с реальным человеком, с которым у вас сейчас складываются дружеские отношения.

Свекровь и теща

И в заключение два слова насчет тещ и свекровей. Когда мы только приступали к написанию этой книги, мы спросили множество друзей и знакомых об их отношениях с матерями и получили три стандартных ответа: «Мне нужно пересмотреть отношения с матерью!», «Моей жене (мужу) нужно пересмотреть отношения с матерью!» и «Мне нужно пересмотреть отношения с тещей (свекровью)». Достаточно часто вместо проблемы матери мы встречаемся с проблемой тещи или свекрови.

Эти проблемы возникают в том случае, если ваша жена (муж) не прекращает прежних отношений с матерью-«наседкой». Вы все время втягиваетесь в ссоры и споры между женой и ее матерью. Это столь же мучительно и непереносимо, как и проблемы с собственной матерью.

Вам могут пригодиться два совета. Во-первых, в чем бы ни заключалась проблема вашей тещи (свекрови), вам нужно прояснить отношения с женой (мужем). Не пытайтесь убедить партнера по браку отделиться от матери, но покажите ему, что — неважно, по какой причине — он не проявляет достаточного внимания к вам. Вы можете сказать, например:

- я чувствую себя одинокой, когда ты так много времени проводишь вне дома;
- я не могу оправдать твою безответственность в финансовых вопросах и буду вынуждена принять определенные меры, чтобы защитить себя;
- когда мы спорим, и ты уходишь от разговора и бежишь звонить матери, это еще больше отдаляет нас друг от друга. Мне кажется, что ты вовсе меня не ценишь, что не я занимаю первое место в твоей жизни;
- ты постоянно рассказываешь мне о своих конфликтах с матерью. Мне уже кажется, что она каждый вечер сидит вместе с нами за столом. Я бы предпочла

побыть наедине с тобой. Не мог бы ты обсудить эти проблемы со своей группой поддержки?

Только после этого займитесь отношениями со свекровью (или тещей). Если она склонна критиковать вас, не прибегайте к защите супруга — поговорите с ней напрямую. И, напротив, если она рвется обсудить с вами проблемы своего сыночка, посоветуйте ей обсуждать их с ним, а не с вами. Соблюдайте четкие границы и избегайте постоянно возникающих треугольников. Таким образом вы сэкономите нервы и, возможно, в конце концов построите неплохие отношения с матушкой своей «второй половины».

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ

Вот два примера, демонстрирующие, что может произойти, если вы выйдете из отношений с матерью-«наседкой» и возьмете на свои плечи бремя собственной взрослой жизни. В первом случае мать приняла перемены неблагосклонно. Во втором она порадовалась им.

1. Меган, молодая женщина двадцати с небольшим лет, с помощью группы поддержки работала над тем, чтобы обрубить канат, связывавший ее с матерью. Она все еще жила с мамой, но теперь начала осознавать, что предпочла бы поселиться отдельно. Она получила хорошую работу, накопила денег и через пару месяцев сняла квартиру. Меган искренне наслаждалась равноправными отношениями с ровесниками, ходила на свидания, набиралась нового опыта в реальном мире. Наконец-то молодость сделалась для нее тем обогащающим, полным переживаний временем, каким она и должна быть.

Мать отнеслась к этому непросто. Она не понимала, с какой стати дочь должна переезжать. Она говорила Меган: «Пока у тебя нет мужа, с которым придется жить, тебе не стоит уезжать из дома». Переезд дочери казался ей предательством их отношений, и она не стеснялась напрямую вы-

сказывать свое мнение. Мать также пыталась заманить Меган домой, обещая ей финансовую поддержку. «Если ты вернешься домой, ты будешь сама себе госпожа, тебе не придется беспокоиться о деньгах». Однако когда Меган отклонила приглашение, мать не на шутку обиделась и прервала отношения.

Меган временами приходилось нелегко. Бывали дни, когда она питалась бутербродами с арахисовым маслом и проводила вечера с видеофильмом и попкорном, вместо того чтобы ходить в рестораны и на спектакли. Однако самостоятельная жизнь стоила таких жертв. Меган недоставало поддержки матери, и ее отрицательное отношение очень задевало девушку, но она искренне говорила: «Мама поставила вопрос ребром: или она, или я. Я бы хотела сохранить «нас», но у нее это не получалось. Мне пришлось выбрать себя». Будем надеяться, мать со временем сумеет восстановить отношения, но Меган не может просто сидеть и дожидаться этого момента — она должна строить свою жизнь.

2. Брендан оказался в иной ситуации. Когда он вырос, мать-«наседка» превратилась в «ребенка». Главные трудности начались после того, как Брендан женился на Джине и у них появились дети. Мать звонила по нескольку раз в неделю и жаловалась, что ее совсем забросили и не навещают.

Опираясь на поддержку жены и друзей, Брендан решил поговорить с матерью и объяснить, что он нуждается в ее дружбе, но необходимы определенные перемены в их отношениях. Маме тоже нужно найти собственных друзей, а Брендан и Джина готовы помочь всем, чем сумеют. Высказать все это было нелегко: Брендан боялся задеть чувства матери.

Разговор опечалил его мать, однако, будучи человеком честным, она сумела признать наличие проблемы, приняла предложенную Бренданом помощь, и они вместе объездили округ и город в поисках служб социальной помощи и групп общения. Мама была счастлива, обнаружив хорошую цер-

ковь и присоединившись к добровольцам, обслуживавшим больницу. Она начала работать там два раза в неделю.

Брендан с женой и детьми регулярно навещал маму и постоянно звонил. Они с удовольствием проводили вместе время, и их отношения качественно изменились по сравнению с прежними. Раньше мать только и говорила о своем одиночестве и заброшенности, теперь же ее переполняли забавные истории о прихожанах и ее работе в больнице, она стала проявлять подлинный интерес к жизни детей и внуков. Детям нравилось показывать бабушке школьные рисунки и поделки. Теперь Брендану и самому хотелось почаще заходить к маме, поскольку на него больше не давила ответственность за нее.

Годы шли, но для матери Брендана они словно обратились вспять: она начала путешествовать, у нее появились новые увлечения, новые знакомства. Сыну становилось с ней все интереснее. Прежде он и не догадывался, как много общего у него с матерью. Годы взросления сына оказались благом для обоих.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы разобрали шесть типов матери, связанные с ними проблемы и методы решения этих проблем. Надеемся, что, если вы распознали среди них «свой случай», вы сможете теперь выполнить наши указания и развить в себе те качества, которые не удалось воспитать в детстве. В следующем разделе мы обсудим специфические последствия воспитания для мужчин и женщин.

Только для женщин

Л7 обин и ее парень, Тоби, вновь столкнулись все с тем же затруднением. Бесконечный «спор № 25». Словно заранее написанный сценарий: каждый актер знает свои реплики, заучил последовательность сцен, а главное, помнит, чем все это кончится. «Спор № 25» всегда возникал из-за матери Робин, и оба — Робин и Тоби — всегда говорили друг другу одни и те же слова. Они были влюблены друг в друга, и дело шло к свадьбе, но этот спор неизменно портил им настроение на два-три дня.

Робин попросту не могла сказать маме «нет», а Тоби этого не понимал. Робин планировала свидания так, чтобы не нарушить расписание матери, и отменяла намеченное, если маме срочно требовалась ее помощь. Тоби говорил ей: «Я бываю у твоих родителей чаще, чем у тебя. Неужели ты не можешь построить жизнь со мной и без матери? Ничего с ней не случится». Робин разрывалась на части: умом она понимала, что Тоби прав, но чувства ей шептали: «Он не понимает. Разве он может понять? Он же мужчина, он не ощущает того, что ясно женщине. Если б он мог понять, как я нужна мамочке, как трудно нам обеим!».

В одном Робин была права: в отношениях женщины с матерью есть особые тонкости. Вот почему данная глава посвящена тем вопросам, с которыми в отношениях с матерью сталкиваются только женщины.

Мужчины и женщины отличаются друг от друга. Начиная с внутриутробного развития и до гробовой доски сохра-

няются анатомические, неврологические, гормональные и эмоциональные различия полов. Благодаря этому наш мир становится интереснее, и по этой же причине мужчины и женщины по-разному строят отношения с матерью.

Но, хотя мужчины и женщины отличаются друг от друга, сходство их существенно превышает различия. О различиях между полами было написано немало полезных трудов, однако приведенные в них стереотипы мужского и женского поведения зачастую не соответствуют действительности. Есть свои «мужские» свойства личности у женщин и традиционно считающиеся «женскими» (например, заботливость, нежность) у мужчин. Разница между полами проявляется скорее в степени и силе тех или иных проявлений, чем в полном несходстве. Проблемы женщин и мужчин в значительной мере перекрываются.

Классификация по типам характера гораздо важнее, чем по половому признаку. Помните об этом, читая нашу книгу.

СХОДСТВО И БЛИЗОСТЬ

Девочки больше похожи на маму, чем на отца. С матерью у них много общего в физиологии, эмоциональном плане и культурных традициях. Поэтому одна из задач отца — помочь дочери выйти из «сферы притяжения матери» в мир.

Отец выступает в качестве вехи, стоящей на границе между временем ранней всепоглощающей близости матери и ребенка и тем часом, когда девочка будет готова к отделению. С помощью матери ребенок начинает воспринимать еще одну ключевую фигуру детства — странное создание с низким голосом и волосатой грудью. После этого девочка вступает в иные отношения сначала с братьями и сестрами, потом с соседскими детьми, одноклассниками, товарищами по работе и, наконец, со спутником жизни. В идеале ребенок начинает подготовку к окончательному уходу из дома

уже в первые месяцы жизни, учась сближению с матерью и в то же время умению отдаляться от нее.

Девочек, по мере того как они учатся отличать себя от других людей и развивают собственную личность, здесь ждет определенная трудность. Мальчики движутся от человека, не похожего на них, к тому, с кем они очень схожи. При сближении мальчика с отцом сын получает биологическое подкрепление этого процесса. Но девочки уходят от женского тепла к несколько пугающему и загадочному для них существу. Здесь та же физическая проблема, что и при запуске ракеты, которая должна покинуть Землю. Сила притяжения, удерживающая девочку в орбите матери, в несколько раз сильнее. Ей приходится приложить больше усилий, чем брату, чтобы преодолеть силы притяжения и выйти во внешний мир.

Вот почему многим женщинам кажется почти невозможным стать независимой и покинуть родное гнездо. Они сильнее, чем мужчины, ощущают зовущее в детство влечение к матери, тоскуют по утешению и уюту, чувствуют себя неподготовленными для внешнего мира.

Осознав эти закономерности, постарайтесь окружить себя людьми, способными оказать вам поддержку и понять вас, — они будут своего рода психологическими якорями, когда вы сумеете покинуть родительский дом. Тоби «не понимал» Робин, быть может, потому, что сам был чересчур заинтересован в окончательном разрешении этой задачи. Однако найдутся люди — и мужчины, и женщины, — которые поймут вас и помогут вам в борьбе за отделение и превращение в независимую личность. Эти люди возьмут на себя функции отца и помогут вам выйти в мир, при этом не укоряя и не стыдя вас. Вам останется принять закон, согласно которому происходит уход от «родного и близкого», не пасуя перед ним и не отрицая его действия.

ЖЕНЩИНА КАК СВЯЗУЮЩЕЕ ЗВЕНО

Женщины гораздо больше склонны к построению отношений, чем мужчины; они от природы наделены способностью «связывать», в то время как характерная черта большинства мужчин — агрессивность. Однако позиция «любящего и не борющегося» имеет свои изъяны.

В любящем высоко развита способность к сочувствию, он сопереживает боли любимого, измеряет глубину чужого страдания и понимает нужды другого человека. Это, кстати говоря, необходимая предпосылка любых отношений. Женщины обладают великим талантом сочувствия.

Но сочувствие — палка о двух концах. Если отделение от другого человека для вас затруднительно, сочувствие делается дополнительным препятствием. Боль, испытываемая человеком, которого надо оставить, заслонит от вас реальность. Женщина остается с мамой, сопереживая ее одиночеству, уязвимости, покинутости. Она «растворяется в мамочке», даже не отдавая себе в этом отчета, кладет жизнь на то, чтобы утешать и защищать ее. Та же схема воспроизводится в других отношениях.

Если вы принадлежите к этому типу людей, нужно принимать способность к сочувствию как Божий дар, как отражение одной из черт Самого Создателя: «Как отец милует сынов, так милует Господь боящихся Его. Ибо Он знает состав наш, помнит, что мы — персть» (Псалом 102:13-14). Но способности сострадать нужно добавить ясное восприятие реальности, честность и ответственность. Попросите друзей помочь вам стать не только любящей, но и честной, по отношению и к матери, и к другим.

КОГДА НУЖНО ПРОЯВИТЬ СИЛУ

Прекрасному полу труднее проявлять силу, чем мужчинам, и это тоже осложняет женские отношения и с матерью, и с

жизнью в целом. Женщинам приходится тяжелее в таких областях, как:

- самоутверждение;
- проявление инициативы;
- конфронтация;
- переживание гнева (своего или чужого);
- решение проблем;
- формирование самоидентичности;
- установление и соблюдение границ.

Причины этих трудностей сложны и включают в себя и биологические, и психологические, и культурно-социальные факторы. Однако корень проблемы в том, что агрессия — один из двух главных инструментов отделения от родителей. Второй инструмент — любовь и поддержка окружающих. В результате, попытавшись вступить в борьбу с матерью, вы обнаруживаете, что «стоите на одной ноге».

Можно и нужно воспитать в себе силу и мужество здоровой агрессивности. Найдите людей, которые смогут оказать вам поддержку в обретении самостоятельности. Разберитесь, почему вы не умеете говорить «нет», почему позволяете другим «садиться себе на голову», почему безропотно миритесь со всем этим. Проработайте задания, перечисленные в седьмой главе. Вы начнете отмечать улучшение во всех областях жизни — в отношениях с матерью, в любви, на работе.

ПРОБЛЕМЫ С МАТЕРЬЮ, МАСКИРУЮЩИЕСЯ ПОД ПРОБЛЕМЫ С ОТЦОМ

Теперь часто приходится слышать о нарушении отношений с отцом. Многие женщины утверждают, что неудачный выбор друга или мужа, депрессия или синдром навязчивого поведения вызваны проблемами в отношениях с отцом. Отец не

принимал достаточного участия в их жизни, держался на расстоянии, постоянно критиковал, обижал, был слишком слабым или слишком сильным. Эти женщины получают некоторое облегчение, соотнося нынешнее неблагополучие со схемами, унаследованными от прошлого, и начинают прорабатывать «проблему отца».

Несомненно, для женщин будет полезно осознать причины и корни своих проблем, понять, что сегодняшние страдания во многом происходят из прежних отношений. Кроме того, в научных исследованиях «проблемы отца» имеются существенные достижения: теперь мы умеем выявлять вред, который отец способен причинить ребенку, и знаем, как следует исцелять нанесенные раны.

Тем не менее иногда такой подход чересчур упрощает и в то же время запутывает дело. К примеру, неудачный выбор партнера далеко не всегда обусловлен «плохим отцом», и отсутствие близости с отцом необязательно становится причиной депрессии. Надо глубже изучать проблему. На свете есть немало женщин, выросших без отца, но получивших от матери и мужество, и женственность. Мать взяла на себя и материнскую, и отцовскую функции, а также позаботилась о том, чтобы у дочери установились отношения с несколькими надежными мужчинами, способными помочь становлению ее характера. И хотя женщины росли без биологического отца, они получили все, что нужно для нормального развития.

Некоторые люди полагают, что все проблемы привязанностей порождены матерью, а проблемы агрессии — отцом. Отсюда следует логический вывод, что, если женщина испытывает трудности при установлении границ и отстаивании своей личности, виной тому отец. Это верно, но не вполне: мать также играет немалую роль в воспитании самоутверждения, а от отца тоже могут исходить мягкость и нежность. Большая часть материала этой книги показывает, как ребенок впервые произносит «нет», как он совершает первые шаги к независимости и самоидентификации. И все это проис-

ходит в отношениях с матерью. Мать начинает влиять на самоутверждение ребенка за много лет до «подключения» отца. «Фактор отца» оказывается вторичным.

Возьмем, к примеру, Кристин. Она знала, что выбирает «не тех» мужчин. На четвертом десятке она вторично развелась и тут же заимела новый роман. Все ее избранники оказывались сильными, уверенными в себе, «контролирующими ситуацию», но, как только Кристин поддадала под обаяние очередного возлюбленного, его способность управлять собой внезапно перерождалась в желание управлять Кристин: мужчины проявляли склонность к господству, излишней критике, постоянному недовольству и повышенной требовательности.

Кристин обсудила свои горести с подругой и получила в ответ: «Все дело в том, что тебе не хватало отца и ты ищешь в супруге его силу и защиту». Это звучало вполне разумно. Мать была доброй и ласковой, так что, с точки зрения и подруги, и Кристин, здесь все было в порядке. Кристин начала прорабатывать утрату отца, но, несмотря на все усилия, ее по-прежнему привлекали мужчины того же типа. И только когда Кристин обратилась к специалисту, который сумел распознать глубоко коренящуюся проблему матери, она действительно начала меняться.

На самом деле прошлое Кристин оказалось гораздо мрачнее, чем она думала. Тихая нежность матери скрывала пассивность и недостаточно развитую индивидуальность. Именно поэтому мать не сумела провести Кристин через процессы отделения, индивидуализации и самоутверждения, в которых нуждалась дочь. Она научила ее быть уступчивой, пассивной, зависимой, во всем согласной. Кристин должна была бы обратиться к отцу за тем, что не могла дать ей мать, однако отца у нее не было. С этого и начались вечные поиски «рыцаря на белом коне», но под забралом его шлема таился лик строгой требовательной матери. Кристин, сама того не

сознавая, маскировала проблему матери под видом проблемы отца.

И вы, как Кристин, можете счесть, что проблемы с мужчинами вырастают из проблем с отцом. Это вполне возможно, но не забывайте и о том, что здесь мы наблюдаем двойную динамику: наличие матери, которая не умеет отпустить ребенка, и отсутствие отца, который показал бы девочке, насколько она особенная и замечательная. Эти события разворачиваются одновременно.

МАМОЧКА И ДОЧЕНЬКА

Мамы нередко цепляются за дочек сильнее, чем за сыновей. Разумеется, и это правило не без исключений — мы обсуждали их в предыдущих главах. Но обычно сила притяжения матери гораздо больше распространяется на дочь, чем на сына. Всем известно, что сын рано или поздно должен покинуть дом.

Одна моя подруга как-то сказала: «Мама всегда повторяла: «Мальчики вырастают и уходят, девочки вырастают и заботятся о маме». Именно таков был жизненный план этой женщины, пока она не впала в депрессию и не начала осознавать реальные последствия маминых ожиданий. Это особенно часто наблюдается у женщин, воспитанных контролирующей матерью (см. шестую и седьмую главы). У матери имеются собственные трудности, связанные с отделением, но она перекладывает их на дочь. Девочка вырастает и становится женщиной, однако по-прежнему чувствует угрызения совести при попытке покинуть «лучшую подругу» и перейти к новым отношениям.

Ваш пол побуждает мать сильнее цепляться за вас. Быть может, вы сумеете даже проследить за развитием этой динамики: мать рассматривает вас как сестру и ближайшую подругу. Она часто говорит: «Мы понимаем друг друга без слов»; «Мы, женщины, должны держаться вместе». Нужно дать ма-

ме понять, что вы желаете сохранить близость с ней, но что у вас появились новые друзья и вы хотите, чтобы у нее тоже был свой круг общения. Пресекайте любые попытки превратить вас в союзника в борьбе с отцом, братьями и сестрами или друзьями, заранее объявите, что вы не готовы к подобным конфликтам.

ТОЛЬКО ЖЕНЩИНА МОЖЕТ БЫТЬ МАТЕРЬЮ

Это вроде бы очевидно, но реальность оказывает немалое влияние на то, как вы перерабатываете свои отношения с матерью. Независимо от того, являетесь ли вы к этому моменту матерью или только собираетесь завести ребенка, или по доброй воле либо в силу обстоятельств остаетесь бездетной, в вас заложено сильное материнское начало, и это оказывает влияние на рост и достижение зрелости.

Вина и тревога

Многие женщины читают эту книгу со страхом и трепетом. Они изучают ее с двух сторон: с точки зрения собственных отношений с матерью и с точки зрения отношений со своими детьми. Когда вы начинаете размышлять о степени вашего влияния на ребенка, такой подход может породить тревогу и чувство вины. Одна мать, читавшая этот материал, сказала мне: «Я хотела с помощью этой книги разрешить собственные проблемы, но тут ко всему начало примешиваться беспокойство, так ли я воспитываю своих детей. Я все думала: может быть, я — «призрак», или «фарфоровая куколка», или властная мать?»

Это серьезно. Отношения с матерью — наиболее важные отношения в человеческой жизни. Мать берет на себя огромную ответственность: она создает и развивает в другом человеке жизнь по образу и подобию Божьему. Каждой жен-

щине полезно осознавать эту ответственность и относиться к материнству как к чрезвычайно серьезной и сложной задаче.

Однако чувство вины и тревоги может буквально парализовать женщину, если она начнет беспокоиться, не отразятся ли пагубно на ребенке какие-нибудь недостатки ее характера. Некоторые матери уходят от реальности или лгут, становятся перфекционистками и отдаляются от ребенка под влиянием этих страхов. Для ребенка это создает дополнительные трудности: мало того, что его мать далека от совершенства, она еще начинает бросаться из одной крайности в другую.

Итак, если это вас тревожит, послушайте два совета.

Чтобы быть хорошей матерью, нужно иметь хорошую мать

Стать хорошей матерью — высокое призвание, прекрасная цель. Лучшими матерями становятся женщины, обратившиеся за помощью и получившие то, что им не было дано матерями в детстве. Духовный закон в данном случае напоминает физический закон сохранения материи: нельзя дать то, чего ты прежде не получил. Мать может щедро давать ребенку, после того как сама смиренно воспримет любовь и самодисциплину от Бога и других людей. «Будем любить Его, потому что Он прежде возлюбил нас» (1 Иоанна 4:19).

Исправление собственного характера вовсе не проявление эгоизма — напротив, именно это вы и должны сделать, подготовив себя тем самым к роли человека, получившего от других нечто ценное и потому способного передать это ребенку. В противном случае вы пытаетесь напоить дитя из пустой чаши. По мере того как вы будете работать над собой, восстанавливая доверие и самоидентичность внутри здоровых отношений, вы сможете все больше и больше давать своим детям. Вы уже не станете так остро реагировать на детские шалости, гораздо яснее поймете нужды своего ребенка: требуется ли ему больше любви, ограничений или каких-то элементов воспитания. Вы сможете заглянуть в сердце ребенка, потому что в ваше сердце войдет любовь.

Хорошая, несовершеннолетняя

Откажитесь от идеальной модели материнства, которая нигде и никогда не встречается в действительности. Перфекционистки либо сами сходят с ума, либо доводят до безумия своих мужей, детей, а то и зятьев с невестками. Оставьте попытки стать совершенством и удовлетворитесь тем, чтобы быть «достаточно хорошей» матерью.

«Достаточно хорошая» — значит, способная разумно и добросовестно выполнять свою задачу, однако порой ошибающаяся и не останавливающаяся в духовном росте. «Достаточно хорошая» мать должна постоянно работать над шестью составляющими материнства, которые мы обсуждали выше. Она стремится к тому, чтобы

- не отсутствовать, а поддерживать эмоциональную связь с ребенком;
- быть удерживающей, а не хрупкой;
- способствовать отделению ребенка, а не препятствовать ему;
- принимать недостатки ребенка, а не требовать от него совершенства во всем;
- способствовать взрослению, а не удерживать в детском состоянии;
- помочь ребенку выйти в самостоятельную жизнь, а не вести себя как «наседка».

Пусть эти предостережения не пугают вас, когда вы воспринимаете их со своей «материнской» точки зрения, — они лишь указывают вам направление. «Достаточно хорошая» мать знает свои слабости и склонности и старается поступать так, чтобы это было на благо и ей, и ребенку. Недостатки, мешающие исполнять роль матери, она также может исправить при поддержке надежных людей.

«Достаточно хорошая» мать признает, что допускает ошибки в воспитании детей, и учитывает этот фактор в про-

цессе воспитания. Она знает, что у нее не может все получаться, но не теряет от собственных промахов, поскольку готова их исправлять, учиться на своих ошибках и двигаться дальше. Как сказал мой сын Рикки, когда ему было пять лет и он во время игры уронил мяч: «Ох ты, опять научился».

Пребывать в свете отношений

Недостаточно просто признать себя обычной матерью, способной на ошибку. Нужно каждый раз находить решения очередной задачи, а для этого необходимо открываться другим людям, которые помогут вам разглядеть «пробелы» в ваших отношениях с детьми и поддержат вас, когда вы будете менять неверные элементы своего поведения. Нужно налаживать надежные отношения: «Поступающий по правде идет к свету, дабы явны были дела его, потому что они в Боге соделаны» (Иоанна 3:21).

Сопровитесь подспудному желанию утаить слаботи из-за чувства вины или стыда, не пытайтесь справиться с ними в одиночку. Попросите любящих вас надежных людей, знающих ваши недостатки, готовых принять вас такой, какая вы есть, помочь вам усовершенствоваться. Всякая «идеальная мать» имеет некую слабость, если не серьезный изъян, который она прячет глубоко внутри.

Я видел чудеса, творившиеся в группах поддержки. У матери-одиночки начались серьезные проблемы с пятнадцатилетним сыном. Она приучала его «хотеть» хорошие оценки, «не хотеть» заводить дурные знакомства и «хотеть» проводить выходные дома. Жизнь ее буквально перевернулась вверх тормашками, сын постоянно огорчал ее своими выходками. Наконец другая мать из той же группы сказала: «Тони, ему осталось провести с тобой всего три года. Мальчик уже почти взрослый. Хватит тебе все решать за него. Объясни ему правила жизни и последствия их нарушений, и пусть он решает сам». Тони нуждалась в этом совете. В следующий раз,

когда у ее сына были неприятности, она не бросилась на выручку. Потом она говорила нам: «Две недели в исправительном лагере для подростков помогли ему куда лучше осознать реальность, чем все мои советы и запреты». И мальчику лучше, и матери меньше хлопот.

Признавайте перед ребенком свои ошибки

Мать, как правило, пытается не показывать своему ребенку, что она грешна и несовершенна. Некоторые матери скрывают сделанные ими ошибки, чтобы сохранить самоуважение и ощущение особого статуса, но большинство утаивает свои промахи лишь потому, что боятся признанием как-то повредить ребенку. Они думают, что ребенок не сможет больше доверять матери, если обнаружит, что у нее тоже бывают промахи.

Но ведь дети не так глупы. Когда мать ошибается, они хотят знать, что она теперь будет делать. Мать, которая придет к ребенку, признает свою вину, попросит прощения и изменит свое поведение, даст ребенку хорошее воспитание. Когда вы признаётесь ребенку в совершенной вами ошибке, происходит следующее:

Вы берете на себя ответственность за неверный или плохой поступок. Дети, переживая становление личности, впитывают все, как губка. Они еще не отделились от матери и не утвердились в самостоятельности, они даже не умеют точно различать, где кончается их вина и начинается вина матери. Самое страшное, что ребенок, подвергающийся дурному обращению, верит, что вся вина лежит на нем. Он думает: «Я плохой. Будь я хорошим, мама так не поступала бы со мной». Принятие на себя вины за материнские проступки приводит в дальнейшем к различным характерологическим и эмоциональным расстройствам, будь то отчуждение, чувство вины, мазохизм или стремление к разрушительным отношениям и нездоровому поведению.

Однако, рассказав о своих ошибках ребенку, вы достигаете чудесного преобразования. Бремя ваших проступков снимается с плеч ребенка и вновь ложится на вас. Какой-либо недостаток в ваших отношениях становится вашей проблемой, за которую ответственность несете вы. Ребенку больше не придется иметь дело с вашими изынами, ему хватает и своих собственных. Он получает образец четких границ, способность видеть свою вину и ответственность в конфликте, умение отвергать попытки «нагрузить» его чужой виной.

Вы подготавливаете почву для примирения. Ребенку

нужно знать, что конфликт с вами может быть разрешен. Отчуждение, порожденное ссорой, можно преодолеть благодаря вашей способности к примирению. Детям необходимо это знание, чтобы во взрослой жизни справляться с разногласиями и ценностными конфликтами. Ребенок не будет бояться, что конфликт навеки разведет его с теми, к кому он испытывает любовь и привязанность.

К примеру, когда Джина в ярости накричала на семилетнюю дочь Кортни, девочка ушла в себя и замолчала. Образ надежной любящей матери внутри нее был нарушен другим — злой и кричащей женщиной. Джина, осознав, что произошло, подошла к дочери и сказала: «Прости меня, моя хорошая. Я на тебя рассердилась, и сейчас тебе кажется, что мы стали чужими. Это не твоя вина, а моя. Прости меня, пожалуйста, а я постараюсь исправить свою ошибку». Кортни вновь увидела любящую мать, поскольку мама предложила ей примирение. Она обняла маму и побежала играть. Внутри нее восстановилось то, что мать исправила «снаружи».

Вы задаете образец признания и прощения. Детям чрезвычайно полезно видеть, как взрослые берут на себя ответственность за свои проблемы и просят прощения, когда бывают неправы. Этот процесс их живо интересует, и они отлично понимают, что происходит. Им легче подражать таким вещам, чем специально им «учиться». Мы с моей женой Барби часто наблюдали это у наших детей: по мере того как

мы «разоблачали себя», признавая свои ошибки, они начали использовать этот принцип в своих отношениях. Какую награду мы получали, случайно наткнувшись на трогательную сцену: шестилетний мальчик просит прощения у младшего брата за то, что стукнул его.

Дети обладают неисчерпаемой способностью к прощению, надо лишь представить происходящее в доступном для их восприятия виде. Дети хотят близости, они не питают гнев и горечь так долго, как мы. Если пойти навстречу их потребностям, если в попытке самозащиты не преуменьшать обиду, детям не понадобится много времени, чтобы позабыть о причинах. Для ребенка будет гораздо лучше, если он простит вас сегодня, а не тридцать лет спустя на сеансе у психотерапевта, оставив позади два неудачных брака.

Вы получаете преимущество. Признавая перед ребенком свою ошибку, вы «покрываете» множество других вещей, поскольку сын или дочь матери, которая признает свои ошибки, может перенести и простить многие другие ее слабости. Он легче воспримет проявляющиеся у матери трудности с установлением близости или построением границ и быстрее оправится от их последствий. Его не будет сбивать с толку необходимость принимать на себя ответственность за материнские ошибки, он сможет принять реальность — мать в чем-то подводит его — и не согнуться под ее бременем.

Мы возвращаемся к этому принципу снова и снова: дети хорошо делающих свое дело, но не признающих собственные ошибки родителей подготовлены к жизни хуже, чем те, кто имел не столь «правильных», но не скрывавших свои проступки родителей. Если ребенок знает, что его мать далека от совершенства, но стремится к нему, он не будет принимать на себя ответственность за ее проблемы, но сумеет получить от других людей помощь для решения собственных проблем. Честная мать научит ребенка, что болезненную

истину нужно знать, а не утаивать ее. Этому ребенку реальность будет другом, а не врагом.

Не стоит недооценивать ребенка

И, наконец, дорогие мамы, будет гораздо лучше, если вы признаете свои ошибки, потому что ребенок и так прекрасно осведомлен о наших слабостях. Пусть он мал, зато он еще не научился так изощренно обманывать себя, как это подчас делаем мы. Порой, признавая свои ошибки, мы лишь облекаем в слова то, о чем ребенок уже подспудно догадывался. Подтверждение истинного положения вещей поразительно способствует росту самодисциплины у ребенка.

Однажды я обсуждал с Рикки его манеру убегать от меня на площадке для парковки автомобиля. Я боялся, что его может сбить отъезжающая машина, и сказал ему: «В следующий раз, когда ты вырвешься, ты будешь наказан». Ответ Рикки застал меня врасплох. «Ты слишком потекаешь мне, — заявил он. — Ты должен был посадить меня под домашний арест уже в этот раз». Когда мне было шесть лет, я своим родителям подобных вещей не говорил!

Рикки сообщил мне сразу две вещи. Во-первых, ему требовалась от меня более строгая дисциплина: ему нужно было, чтобы я сильнее натянул вожжи, и тогда он ощутил бы надежность структуры, выстраивавшейся в нем самом. Во-вторых, он указывал мне на то, что я неправильно его воспитываю и что он об этом знает. Так что мне оставалось скрывать? Пусть ребенок знает, что вы видите реальность, которую он еще не в силах выразить словами, и что вы берете на себя ответственность за нее.

Помните основное правило: человек, признающий свои ошибки, всегда оказывается лучшим родителем, чем тот, кто сваливает их на других. Признавая свои ошибки, вы не отрицаете их, не жалуетесь, не возлагаете вину на другого, ведь любое из этих действий приводит к тому, что проблема

становится неразрешимой. Какие бы ошибки вы ни совершали, если вы в них признаетесь, вы сами сможете разобраться со сложившимися обстоятельствами, исправить промахи, получить необходимую вам поддержку.

Надеемся, что эта глава поможет вам решить особые проблемы, характерные для женщины и матери. Помните, вы причастны к наследию, полученному Евой, — источнику нашего питания и роста. Женщине принадлежит решающая роль в деле сохранения семьи, религии, культуры и всего человечества.

Становясь, согласно замыслу Божьему, женщиной, вы возвращаете другим людям то, что сами получили от матери, вы изливаете в мир любовь. Таким образом вы обеспечиваете духовный рост следующего поколения. Слова Елизаветы, родственницы Марии, могут быть применены и к вам: «И блаженна Уверовавшая, потому что совершится сказанное Ей от Господа» (Луки 1:45).

Только для мужчин

Билл вошел в кабинет шефа, рассчитывая на обычное еженедельное собрание менеджеров и не ожидая ничего особенного. Он работал здесь всего несколько недель и не был близко знаком со своей начальницей. Пегги казалась приятной и милой женщиной, она нравилась Биллу, но, пока Билл входил в курс дела, им практически не приходилось общаться. Словом, у него не было никаких причин бояться неприятностей.

— Билл! — заговорила Пегги. — Я хочу поговорить с тобой насчет плана компании «Вестворд». Здесь что-то не так. Ты можешь объяснить, что в него заложено?

— Конечно, — ответил Билл. — Я заложил в их план все данные, какие потребуются на время осуществления проекта. А в чем дело?

— Дело в том, что надо было предложить им целый ряд страховых мер, — заявила Пегги. — А ты об этом даже не подумал, верно?

— Ну, учитывая их нынешний товарооборот, это было бы совершенно излишним. Это ни к чему, — Билл знал, что правда на его стороне, ведь он сэкономил клиенту деньги.

— Ты ошибаешься, — холодно сказала Пегги. — Иди, переделай все, и пусть они оплатят этот пункт тоже. Они хотят получить полноценный план, а в итоге у них появятся претензии к нам.

— Не согласен, — стоял на своем Билл. — Я занимаюсь этим делом уже много лет. Я знаю, что им нужно, а что нет. — Воротничок уже резал ему шею: Билл начал заводиться.

— А я считаю, что ты ошибаешься, так что переделай план к пятнице. Его нужно закончить, — отрезала Пегги. — Все, иди.

Билл потерял контроль над собой:

— Слушайте, леди! — сказал он. — Не знаю, кем вы тут себя вообразили, но я занимаюсь такой работой гораздо дольше вашего и знаю, о чем говорю: компании «Вестворд» попросту не нужна страховка, и я не собираюсь ее навязывать. Если вам это не по нутру, можете меня уволить и делайте, что хотите! — и он хлопнул дверью.

Когда Билл покинул кабинет, его охватило пьянящее чувство свободы. Это было здорово! Он вышел из офиса, сел в машину и поехал домой. И только тут до него дошло: «Что же я натворил? — вслух изумился он. — С какой стати? Пегги знает свое дело. Что со мной случилось?»

Билл начал припоминать другие случаи, когда он вел себя точно так же — ссорился, впадал в ярость, рвал отношения, лишь бы не «проиграть». На самом деле в результате он проигрывал гораздо больше: терял клиентов, друзей, портил карьеру. Похоже, на этот раз он всерьез испортил отношения с начальницей, а может быть, даже лишился работы.

Но больше всего Билла тревожили неудачи с женщинами. Ему не удавалось поддерживать длительные романтические связи. В тридцать пять лет так хорошо зарабатывать и оставаться безнадежным холостяком — это положение решительно не устраивало Билла. В такие вот минуты он особенно мечтал о близком человеке, с которым можно было бы поделиться всеми бедами. Лишь неделю назад он поссорился с подружкой и положил конец очередному роману. Одиночество показалось Биллу тем более удручающим, когда он заметил сходство между этой ссорой и той, что разыгралась на работе. Что же с ним происходит?

Многим мужчинам это знакомо. Хорошие ребята, милые, удачно вписывающиеся в общество, одаренные, успешно сотрудничающие с людьми — до тех пор, пока... Пока не окажутся в ситуации, в которой угроза «исходит» от женщины или «связана» с женщиной. На самом деле их, конечно, донимает не та или иная женщина, а их собственное отношение к женщинам. Происходит это примерно так:

1. Первоначально отношения складываются удачно и приносят удовлетворение обеим сторонам.
2. Поскольку все идет хорошо и партнеры в любви или по работе взаимно ценят друг друга, отношения начинают углубляться.
3. Затем следует столкновение, в котором женщина пытается проявить агрессию.
4. Мужчина реагирует на ее агрессию гневом, желанием подчинить партнершу или готовностью полностью порвать отношения.
5. Женщина или отходит на прежние позиции, и тогда некоторое время все идет хорошо, или она настаивает на своих правах, и на этом отношения заканчиваются.

Каждый день в самых различных обстоятельствах у мужчин возникают «проблемы» с женщинами, источник которых на самом деле надо искать в самих мужчинах. Занятая мужчинами позиция и выработанная ими схема отношений с женщинами вынуждает их ходить по кругу, и в результате любые отношения терпят крах или переходят в затяжной период «колебаний», одинаково мучительный для обоих партнеров.

В случае с Биллом стоило женщине проявить уверенность в себе, как разразился скандал. В других ситуациях катастрофу вызывает проявление женской мягкости.

Дэвид был неотразим — преуспевающий бизнесмен, общительный человек, привлекавший всех, кто его знал, в особенности женщин. Юношеское очарование в сочетании с

явной незаурядностью, как магнитом, влекло к нему прекрасный пол. Друзья утверждали, что Дэвид всегда «крутил несколько романов сразу», которые, однако, быстро разваливались.

С первой же встречи Дэвид покорял новую знакомую, проявлял к ней повышенный интерес, убеждал всех приятелей, что на этот раз ему встретилась та самая, «единственная». Головокружительный роман, сплошные удовольствия, романтические путешествия, женщина полностью растворяется в дивных чувствах — но можно заранее предсказать, что месяца через три Дэвид просто исчезнет с ее горизонтов. Бедняжка будет обзванивать его друзей и спрашивать: «Что случилось? Все было так хорошо». Но все, что друзья смогут ей ответить: «Наверное, чересчур хорошо».

Как только отношения налаживались, Дэвид спешил выйти из них. Он реже звонил, ему требовалось провести вечерок с приятелями, да и дела он что-то запустил. Любую отлучку он мог объяснить. Сначала все выглядело вполне невинно, но вскоре становилось ясно: Дэвид уходит. Как только разговор заходил о любви, Дэвид «выключался», оставляя еще одно разбитое сердце.

Итак, в случае с Дэвидом виной всему была отнюдь не женская напористость, а желание женщины углубить отношения. Ее привязанность к Дэвиду все возрастала, и она начинала требовать от него большего. Для Билла сигналом к разрыву была попытка прямых и равных отношений, для Дэвида — попытка глубоких отношений.

И Билл, и Дэвид оставались холостяками, но подобная схема знакома и семейным людям. Они не разрывают отношения, не доводят дело до развода, но под натиском жен — будь то проявление силы или, напротив, попытка большего сближения — отдаляются эмоционально. Почему мужчины так поступают? В этой главе мы рассмотрим некоторые причины, побуждающие мужчин превращать отношения с жен-

щинами в непрерывную борьбу, и покажем, как это связано с их воспитанием.

УЙТИ, ЧТОБЫ ВЕРНУТЬСЯ

Чтобы понять нынешние отношения таких мужчин, надо рассмотреть определенную схему отношений, пришедшую из их детства.

В самом начале жизни мальчик тесно связан с матерью. Если между сыном и мамой имеется близость, он не испытывает беспокойства из-за зависимости от матери. И тесная связь, и зависимость хороши для него, мальчик наслаждается ими. Он и мама — одно целое.

На втором году жизни ребенок начинает отходить от матери. Из единого целого с нею он выделяется в особую личность. Ему важно теперь не только ощутить себя как отдельного человека, но и осознать свою принадлежность к конкретному полу. На пути от матери к отцу в поисках половой идентификации мальчик достигает двух целей. Во-первых, он становится отдельной личностью, вступающей в отношения с отцом и приобретающей определенную независимость от матери; во-вторых, через близость с отцом и идентификацию с ним мальчик осознать свой пол. Это надежное основание для связи с матерью и, одновременно, независимости от нее, поскольку отныне ребенок чувствует себя в какой-то степени автономным и отделенным от источника зависимости. Он также не испытывает трудностей с половой идентификацией. Он любит мать, он отчасти независим от нее, чувствует себя мужчиной по отношению к ней и не боится утратить самоидентификацию.

Подрастая, ребенок все больше узнает о себе, как об определенной личности. Мать сдерживает мальчика и не позволяет ему командовать собой. Она приучает его уважать границы родителей, а мальчик, по мере того как пробует свои силы в различных областях жизни, узнает, что какие-то

вещи он умеет делать хорошо, а какие-то — не очень. Он понимает, каков он на самом деле, а не в идеале, узнает, что у него есть и плохие, и хорошие стороны. Если мать не навязывает ему идеал, они могут построить надежные отношения на основе его «достаточно хорошей», но не совершенной реальности.

Позднее мальчик начинает примерять на себя мужскую роль отца. Он отмечает анатомические и физиологические различия между собой и женщинами, чувствует, что его влечет к лицам противоположного пола, пытается привлечь их внимание. В детстве он нуждается в любви и заботе, позднее, в период полового созревания, эта потребность принимает более сексуальный характер (хотя определенные признаки сексуальности присутствовали и в раннем детстве). Пока еще образцом для него служат отношения с матерью: если мальчик любит мать и она любит его, он надеется «найти точно такую же, как та, что вышла за милого папочку», как говорится в старинной песенке.

Подростковый период все дальше уводит ребенка от детской зависимости от матери в мир мужского соревнования и поисков женщины. Если мать сумеет подбодрить сына, когда он выходит в этот мир, чтобы он нашел себе женщину по душе, закалился, состязаясь в тех сферах жизни, в которых он чувствует свое превосходство, но вопреки нарастающей в нем мужской агрессии сохранил уважение к матери, он сможет продолжить путь к самостоятельной жизни. Наступит день, когда он уйдет из дома, уйдет, чтобы вернуться.

Мужчина отыщет женщину, с которой вступит в важные для них обоим отношения, и женится на ней. Обладая полной и надежной самоидентификацией, мужчина целиком доверится своей новой любви. Он будет зависеть от нее, но проявит силу и самостоятельность, устанавливая границы. Он не поддастся чужому контролю, примет и свои несовершенства, и несовершенство жены, которая станет для него объектом сексуального желаяния, и сам будет уверен в своей

привлекательности для нее. Таким образом, мужчина вновь возвратится к женщине. Как сказано в книге Бытия: «Потому оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей и будут одна плоть» (Быт. 2:24). Оставив мать, он находит другую женщину и строит счастливую семейную жизнь с ней.

Это не волшебная сказка — подобные благополучные истории происходят каждый день, однако, увы, не всегда: если у мужчины не сложились отношения с матерью, скорее всего, отношения не сложатся и с той женщиной, которую он выберет в спутницы жизни (за исключением тех мужчин, кому заранее удалось проработать конфликт с матерью). Божий замысел велит мужчине вернуться к женщине, прилепиться, сделаться вновь единым с ней, но на этот раз в союз вступает зрелый человек, а не тот зависимый, пытающийся сохранить единство с матерью ребенок. Если дело не заладится, произойдет возвращение не к близости, свободе, взаимному уважению, радости и полноте бытия, а к прежним конфликтам и неудачным решениям. Не получив чего-то во время воспитания, не сумев воспользоваться полученным или отбросив его в дальнейшем, мужчина начинает новые отношения с конфликтной позиции. Посмотрим, каким образом незавершенные отношения с матерью влияют именно на мужчин.

ПОИСК ДУШЕВНОГО УЧАСТИЯ И ОТКАЗ ОТ НЕГО

Во второй и третьей главах мы обсуждали проблемы контакта с матерью, потребность научиться устанавливать отношения и зависеть от другого человека. Близость, доверие, удовлетворение потребностей, одним словом, все главные составляющие человеческих связей — результат отношений с матерью или человеком, ее заменяющим. Что происходит с мужчиной, который не умеет завязывать и поддерживать

связи? Как правило, он избегает близости или даже борется с ней.

Как вел себя Дэвид? Все было хорошо, пока женщина не пыталась установить более глубокие отношения с ним — тогда он уходил. Особенно сбивало с толку и его самого, и партнершу, что порой, отдалившись на достаточное расстояние, он мог и вернуться, вдохнуть новую жизнь в роман, возродить надежду в женщине, которая начинала верить, что на этот раз Дэвид готов к любви. Снова назначаются свидания, восстанавливается прежний уровень отношений — и Дэвид опять уходит. Глубокие отношения пугают его.

Возможно, в детстве Дэвид чувствовал себя покинутым, воспитывался матерью-«призраком» или принадлежал к числу детей, которым недостает покоя и утешения. Как бы то ни было, он так и не преодолел страх перед зависимостью и возникающий из этого страха конфликт. Сближаясь с женщиной, ощущая зависимость от нее, Дэвид впадал в панику. Его партнерше доставался не тот мужчина, который любил в детстве мать, покинул ее и возвратился, чтобы полюбить жену; ее выбрал человек, который и рад был бы получить компенсацию матери, но боится этого и потому убегает или вступает в бой.

Для мужчины агрессия — это еще один способ избавиться от потребности в зависимости. Уходя от близости, он затевает конфликт всякий раз, когда отношения «чересчур» налаживаются. Часто это происходит из страха перед близостью и зависимостью. В теле здоровяка весом под девянсто килограммов таится душа маленького мальчика. Такой мужчина порой способен запугать окружающих, но происходит это от слабости, а не благодаря силе.

Различные виды нездоровой зависимости также могут представлять собой попытку борьбы против потребности в близости. Потребность в близких отношениях подменяется чем угодно — наркотиками, алкоголем, работой, сексом, азартными играми, всевозможными хобби, компьютером,

бдой и т.д. и т.п. Все что угодно, лишь бы не зависеть от другого человека! Но потребность в близости так и не уходит, ибо «сказал Господь Бог: не хорошо быть человеку одному» (Быт. 2:18).

В ПОИСКАХ УТЕШЕНИЯ

Всем нам знакомы случаи, когда чем-то огорченный мужчина отказывается от утешения, особенно со стороны самых близких. «Как раз когда я ему нужна, он замыкается в себе или отталкивает меня». Вот именно. Если мужчина не привык к тому, чтобы его чувства удерживали и/или гасили утешением, он пытается удержать их самостоятельно, не позволяя никому заглянуть в хаос, царящий в его душе.

В другом случае он будет агрессивно требовать удержания. Некоторые мужчины ни на шаг не отпускают от себя супругу, считая, что женщина не вправе испытывать какие-либо чувства, а тем более смятение. Ее обязанность — утешать. Пусть она всегда будет спокойной, мягкой, рассудительной, всегда будет «рядом» в такой мере, в какой это возможно только для матери, а не то разразится очередной скандал.

НЕ УЧИ МЕНЯ ЖИТЬ

Мужчине трудно строить отношения с женским полом, если в детстве он не научился устанавливать границы. Он либо контролирует женщину, вторгается в ее личное пространство, травмирует ее, либо сам поддается контролю и слишком тесной, удушающей близости.

Кевин очень любил жену, но у него не было достаточно четких границ. Он ни в чем не мог ей отказать, особенно сложно ему было отстоять право на личное время, которое он мог бы посвятить своим увлечениям или общению с приятелями. Всякий раз, когда Кевин собирался заняться любимым делом или посидеть в хорошей компании, жена

312* Фактор матери

удерживала его дома, а он не умел оградить свою независимость. Сначала он уступал, потом сердился на жену и чувствовал, как убывает любовь к ней. Эта схема отношений повторялась снова и снова, пока Кевин не достиг такого состояния, которое побудило его покинуть жену. Он жаловался, что «она постоянно руководит мной, ни на шаг не отпускает, просто не дает вздохнуть». Кевин не понимал, что в этом виноват он — границы устанавливает сам человек, а не тот, кто его «контролирует».

Кевину не удалось в свое время установить границы и с матерью. Эта женщина обладала сильной волей, и ей нравилось держать сына в руках, поэтому он так и «не оставил» ее по-настоящему. Не покинув мать, он не смог «прилепиться к жене своей». Вместо этого он превратил жену в мать и в конечном счете покинул не мать, а жену. Это одна из наиболее распространенных причин разводов. Беда в том, что многим мужчинам не удается осознать имеющуюся у них проблему, и они разыгрывают один и тот же сценарий снова, снова и снова.

Мужчины не хотят, чтобы женщины ими руководили, считая, что при этом они утрачивают статус взрослого человека, независимость, самостоятельность, мужественность. Когда границы начинают рушиться, мужчины идут на крайности, лишь бы сохранить свои ценности: они готовы уйти в себя, вступить в бой, завести интрижку, развестись, с головой погрузиться в работу, запить — что угодно, только бы вернуть себе самостоятельность и власть над собой. Им кажется, что вся проблема заключается в жаждущих власти женщинах, а не в хлипкости установленных ими самими границ. Если бы в свое время им удалось установить нормальные границы с матерью, они бы теперь не боялись, что жена или подруга возьмет верх в отношениях. К чему кричать «Не учи меня жить!», когда достаточно спокойно сказать: «Нет, не хочу». Жена или подруга отождествляются с властной матерью, с

той единственной женщиной, которая оказалась этому мужчине не по зубам, — и он уходит от любви.

ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА

Рассказывает доктор Клауд

Энн сидела у меня в приемной и изливала гнев на Тома: «Мне до смерти надоело быть цацкой у него на груди: то смени прическу, то оденься иначе, то вступи в клуб. Все время я выгляжу не так, не дотягиваю до идеала. Больше так не могу!»

Я понимал, что происходит. Том предъявлял столь высокие требования, что жена просто с ума сходила, пытаясь во всем ему угодить, а он знай себе обнаруживал у нее все новые недостатки.

По мере того как мы исследовали эту проблему, выяснилось, что Том не достиг полного принятия присущих ему недостатков (мы обсуждали этот случай в восьмой главе). Он не мог полностью принять и соединить вместе собственные дурные и хорошие стороны, а потому не терпел несовершенства в других.

Поиск идеальной женщины мешает подлинной близости. Если озабоченный этим поиском мужчина вступает в брак, он не устанавливает действительно интимных отношений с женой, поскольку в мечтах ему грезится нечто лучшее, чем есть на самом деле. Иногда эти фантазии перерастают в связь на стороне. Он забывает, что в свое время и жена (или подруга) была ему не менее желанной — до тех пор, разумеется, пока они не сблизились. А при сближении и утрате окутывавшего ее флера партнера делается «хуже», а другая — чужая — женщина оказывается теперь красивее, умнее, милее, добрее, веселее и т.д.

Оборотная сторона медали: мужчина требует, чтобы женщина поддерживала, отражала идеальный образ его самого. Любая попытка критики от близкого человека вое-

принимается однозначно: «Меня не любят». Вместо подлинной любви, видящей и принимающей недостатки любимого, эти люди желают получить идеализацию и слепое обожание, а критика побуждает к конфликту или разрыву отношений. И тогда они спешат к своему «идеалу» — к женщине, готовой восхищаться «героем». Любовница может утолить потребность в фимиаме, поскольку она не разделяет с мужчиной его повседневную жизнь. Интрижка отделена от быта, окутана тайной, романтична; любовнице не приходится иметь дело с недостатками возлюбленного. Вот почему любовница оказывается «хорошей», а жена — «сущей ведьмой».

МАТЬ-«НАСЕДКА» — ПЛАТА ЗА ПРЕБЫВАНИЕ ПОД КРЫЛЫШКОМ

Мужчина, не сумевший «покинуть отчий дом», не может установить удовлетворительные отношения с женщиной или полностью реализоваться на работе — у него слишком много «непорядка» с самообладанием и уверенностью в себе.

Мать по-прежнему стоит в центре вселенной. Вы не отделились от нее, а значит, не начали взрослую жизнь. Даже если вы уже обзавелись собственным домом, психологически вы все так же живете с матерью, и она хотя бы частично правит вашей жизнью. Не отделившись от нее, вы живете как бы взаимы, не распоряжаясь собой (этот синдром описан в двенадцатой главе).

В той или иной мере нерешенные проблемы сказываются на работе и отношениях с женщинами. Если женщина «возвышает голос», она сразу же воспринимается в качестве матери, до сих пор руководящей сыном, и тогда остается либо напрочь отвергнуть любое ее предложение, либо всецело предаться ее воле, превратившись в маленького мальчика. (Только вот маленькие мальчики двадцати и более лет всегда не в ладу с партнерами и с собой.)

То же относится и к надежности: вместо того чтобы обрести уверенность в самом себе, вы рассчитываете, что чувство безопасности вам подарит женщина. В итоге в отношениях и с женщинами, и с коллегами вы хотите быть зависимым и никогда не обретаете самореализации. Потребность работать возникает отчасти из необходимости самореализации, а отчасти из потребности в обеспеченности, безопасности. Если мать или человек, которого вы поставили на ее место, подменяет своими гарантиями вашу уверенность в самом себе, вы лишаетесь мотивации и не идете на риск в поисках собственных путей, боясь не выдержать разочарования. Ваше самосознание и ваша безопасность по-прежнему зависят от матери, а это значит, что вы так и не оставили мать. Женатый вы человек или холостяк — вы не можете правильно построить отношения с женщиной или преуспеть в работе, положившись на собственные силы.

НАСЛЕДСТВО МАТЕРИ-«БОССА»

Здесь мы наблюдаем схожую картину — положение «ниже» матери. В начале главы мы рассказывали о Билле. Билл не мог вступить в равный диалог с женщиной. Глядя на мать «снизу вверх», он тут же переходил к обороне, если сталкивался с «нападением» какой-нибудь «леди». По его понятиям, компромисса не существовало: либо ты, либо тебя. Когда начальница или подружка пытались в чем-либо его переубедить, дело неизменно кончалось конфликтом. Только научившись занимать в общении с женщинами равное, а не «верхнее» или «нижнее» положение, Билл вступил во взаимоприемлемые отношения и избавился от трудностей на работе.

И ЕЩЕ РАЗ

Все эти рассуждения, в сущности, сводятся к одному: если вам не удалось правильно выстроить отношения с матерью, вас не-

минуемо ждут сложности. Применительно к мужчине это означает постоянные конфликты, особенно с женщинами.

В отношениях с женщинами вас подстерегает регрессия. Не преодолев отношений с матерью, вы в каждой женщине видите ее «заместительницу», а сами превращаетесь в мальчика или, в лучшем случае, в подростка: ставите любимую женщину на место матери и используете ее для решения старых проблем. Но это не поможет, разве что вы делаете это сознательно, честно, последовательно, с ее согласия.

Огромную роль в деле исцеления играет группа поддержки — это ваши друзья, понимающие, что вы нуждаетесь в помощи, и готовые вам ее предоставить. Однако брак или роман — нечто совершенно другое, в них вы должны быть взрослым человеком, а не ребенком. Возлагая на жену или любимую женщину обязанности целителя, вы ставите ее в сложное положение: она ожидала от вас взрослого поведения и предъявляла к вам взрослые требования, настаивая на близости, соблюдении границ, равенстве, прямоте, — и вдруг слышит слова, достойные маленького ребенка: «Не учи меня жить!»

Проверьте, не используете ли вы взрослые отношения для преодоления детских проблем и удовлетворения детских потребностей. В принципе внутри отношений такое возможно, но именно внутри отношений. Если надо, скажите: «Приласкай меня, мне сейчас так нужно почувствовать себя маленьким» или «Я чувствую себя гадким и скверным, но очень хочу услышать, что ты любишь меня и таким». Все это допустимо при условии, что просьба к партнеру открыто сформулирована, а не навязана ему исподволь. Убедитесь, что вы способны признаваться в своих потребностях, а не только «давать им волю».

СПОСОБЫ УКЛОНИТЬСЯ ОТ «РАБОТЫ НАД ОШИБКАМИ»

Мужчины чрезвычайно ловко избегают решения проблем, унаследованных из детства. Очень часто им помогают в этом матери, да и всегда найдется женщина, которая тоже станет играть в такую игру. Принцип преодоления понятен: нужно найти хорошую замену матери, включить в отношения все разнообразные части своей личности и таким образом достичь цельности. Требуется надежная поддержка, чтобы объединить в себе те части и стороны личности, которые не были прожиты в отношениях с матерью: потребность в близости и зависимости, установление границ, уважение к границам другого человека, прощение изъянов, способности, мнения, идеи, сексуальные потребности. Так можно научиться быть самим собой в отношениях с женщинами.

Альтернатива

Другой способ стать самим собой в отношениях с женщинами — это проявлять различные стороны личности в отношениях с разными женщинами. Наступает расщепление. Человек «распадается» на несколько «личностей» и ищет отдельные отношения для каждой из них. Вот несколько примеров.

Любовь/секс

Некоторые мужчины отделяют любимую женщину от той или тех, которые их возбуждают, т.е. для них «объект любви» и «сексуальный объект» — это разные люди. Такие мужчины не могут направить и любовный, и сексуальный интерес на одну и ту же женщину. В итоге мужчина любит жену, но заводит интрижку на стороне. Иногда он принимает основанную на сексе связь за любовь, уходит от жены и пытается

наладить жизнь с любовницей, но оказывается пленником все той же схемы и тогда либо просится обратно в прежнюю семью, либо опять ищет другую женщину.

Со всяким человеком в какой-то момент может случиться так, что женщина, которую он любит, недостаточно привлекает его физически. Однако если он каждый раз воспроизводит одну и ту же схему — любит одну, а физически его тянет к другой, — то речь идет уже о психологической проблеме.

Близость/недоступность

Мужчины, неспособные к установлению границ в отношениях, подчас «сливаются» с любимой женщиной и начинают мечтать о другой, не столь близкой. Интимные отношения порождают взаимозависимость, и, тяготясь ими, мужчина подумывает о женщине, которая была бы менее доступна: отдаленность создает иллюзию границ, и на какое-то время вновь вспыхивает страсть. На самом деле мужчине нужно соединить в одних и тех же отношениях агрессию и способность к установлению границ.

Используй одну/уважай другую

Одна женщина нужна для удовлетворения эгоистических потребностей, зато другой достанется уважение и обожание. Как правило, в первом случае используется женщина с недостаточно развитым самоуважением, не стремящаяся к установлению границ и не требующая уважения к себе. Она должна соответствовать различным настроениям и запросам мужчины и с готовностью подчиняется, рассчитывая таким образом приобрести любовь. Однако, получив свое, мужчина уходит и возвращается вновь только когда ему снова что-то понадобится. А между тем он не надышится на другую, он делает все для нее — пока она не окажется в его власти.

Такому человеку не хватает границ, сдерживающих его эгоцентризм. Ему придется понять, что нельзя использовать женщину, да еще и получать что-то в ответ. С другой стороны, ему требуется укрепить самоуважение и не жертвовать собой во имя возлюбленной.

Моральное/аморальное

Иногда у мужчины остаются разъединенными моральные и аморальные стороны личности. Он все еще стыдливо прячет от мамочки «плохого мальчика», и подбирает разных женщин, чтобы предъявить им противоположные стороны своей личности. Моральная сторона проявляется, скажем, в уважении к жене, а «плохая» — в интрижке. Немало религиозных лидеров страдают такого рода расщеплением на «хорошего мальчика» и «плохого мальчика». На церковной кафедре и по отношению к жене они — сама праведность. Однако есть и кто-то другой, с кем они проживают «дурные» стороны, вместо того чтобы достичь цельности и всего себя вложить в отношения с одним человеком.

Крайние случаи

Чтобы избежать регрессивных переживаний, описанных в этой главе, мужчины обычно выбирают один из двух видов незрелого поведения — либо агрессию, либо угодничество. Они или обращаются с женщинами с позиции силы, враждебно, и таким образом предотвращают конфликт, или угождают им, прямо-таки сливаются с их желаниями, как маленький мальчик с матерью. Нужно остерегаться обеих этих крайностей, поскольку ни то, ни другое не достойно взрослого мужчины.

Правильный ответ

Единственный способ преодолеть расщепление — стать полностью самим собой в отношениях с женщинами, все свои потребности и навыки, всю силу и слабости, прекрасные и дурные части, радость и скорбь, сексуальные склонности и все прочее проявить в одних и тех же отношениях. Это и есть цельность (интеграция).

Можно начать уже сейчас. Найдите надежных друзей и полностью откройтесь им, покажите и свои самостоятельные, и зависимые стороны. Процесс исцеления, превращения в целостного человека, начинается с того, чтобы стать познанным.

Отцовское наследие

У некоторых мужчин, не преодолевших отношений с матерью, отмечается также проблемы, идущие от отца. Мужчина должен идентифицироваться с отцом для определения своей половой роли и отделения от матери. Но если отец в том или ином смысле недоступен, ребенок сливается с матерью, или вступает в неразрешимый конфликт с ней, или играет роль своего рода эрзац-супруга. Сливаясь с матерью, мужчина утрачивает уверенность в собственной половой принадлежности; конфликт опустошает его изнутри, а если мальчика принуждают играть роль отсутствующего супруга, у него возникают не только проблемы с отделением, но и проявления крайнего нарциссизма.

Чтобы избавиться от излишне агрессивного отношения к женщинам, надо прежде всего найти мужчин, с которыми вы могли бы идентифицироваться. Следуя образцам для подражания, мальчик постепенно обретает силу для нормального общения с другим полом, если же «мужских» сил ему не хватает, он постоянно будет «под каблуком» или ему всегда будет казаться, что им вот-вот завладеет женщина. Взрослый мужчина предназначен для любви к женщине, но не для под-

чинения ей. Мужчины в группе поддержки могут послужить для вас образцом, опираясь на который вы начнете процесс исцеления от травмы, нанесенной матерью.

Стать хорошим отцом

Если вы уже взрослый человек и сами отец, постарайтесь установить как можно более близкие и эмоционально насыщенные отношения с женой и детьми. Любимая жена становится хорошей матерью, таким образом вы уберете своих детей от неблагоприятных, подобных вашим. Дети, ощутившие отцовскую любовь, лучше пройдут процесс отделения от матери и установления собственной личности. Имея перед глазами правильную модель отношений между полами, они будут ценить половые различия, а не возмущаться ими или пытаться их стереть. Станьте хорошим отцом — и в мире станет одной хорошей матерью больше!

СТАТЬ ВЗРОСЛЫМ

Друзья, есть только один способ преодолеть все наши сложности — повзрослеть. Займитесь этим прямо сейчас, учитесь хорошо обращаться с главной женщиной вашей жизни (с супругой!) и стройте карьеру.

Вам потребуется психолог или группа поддержки. Если затронута также сфера половой самоидентификации, нужно найти хороший образец для подражания среди мужчин и таких женщин, которые готовы будут прийти на помощь: и те, и другие понадобятся для преодоления неправильных отношений с матерью.

Получив компенсацию матери, проработав проблемы с биологической матерью, избавившись от зависимости, научившись воспринимать женщин как равных себе людей, вы достигнете цели и обретете подлинное удовлетворение, ибо «сказал Господь Бог: не хорошо быть человеку одному» (Быт. 2:18).

Глава шестнадцатая

А что же теперь?

Когда мы приступали к этой работе, Барби, супруга д-ра Таунсенда, одобрила саму идею, но выразила и некоторую озабоченность: «Полагаю, что такая книга необходима, — признала она, — но ведь я и сама — мать, я-то лучше понимаю, каково приходится матерям. Будьте с ними помягче». Мы старались следовать ее совету.

Мы искренне надеемся, что сумели показать в своей книге уважение и к роли матери, и к самим женщинам, исполняющим эту важнейшую роль. Конечно же, мы «на стороне матери». Огромная часть нашей профессиональной работы посвящена исследованиям процесса воспитания и изучению отношений человека с матерью. Мы уверены, что именно этими отношениями определяется состоявшаяся или несостоявшаяся жизнь. Мы почитаем и поддерживаем всех женщин, которые идут нелегкой дорогой материнства, стараясь не терять верного направления.

Мы очень надеемся, что не «запугали» матерей, а помогли им осознать свою ответственность за:

- собственное детство;
- за нынешние проблемы и задачи самовоспитания;
- за нынешние отношения с матерью;
- за нынешние отношения с другими людьми;
- за отношения со своими детьми.

Хотите — верьте, хотите — нет, но у нас обоих тоже есть матери, и мы сами доставляли своим матерям немало хлопот и огорчений. Однако теперь мы сумели установить с ними дружеские отношения, которые приносят нам глубокое удовлетворение и радость.

Если бы мы попытались свести содержание этой книги к одному слову, мы бы выбрали слово «воссоединение»: воссоединение — это восстановление отношений после отчуждения, это способность к новой близости.

Воссоединение — одна из основных потребностей человека. Бог задумал нас так, чтобы мы хотели и могли восстанавливать отношения. На пути роста и исцеления, в особенности преодолевая неблагоприятия, связанные с матерью, мы обретаем способность заключать мир с теми, от кого прежде были отчуждены.

Вероятно, вам предстоит пройти через такие виды воссоединения, как:

Воссоединение с матерью. Становясь взрослым, вы должны предложить матери воссоединение. Если она окажется способна его принять, вы захотите простить ей ее «долги» и попросить у нее прощения за ваше неправильное отношение к ней. Как бы охотно мать ни откликнулась на ваш призыв, примирение отнюдь не будет означать забвения прошлого — оно будет его искуплением. Другими словами, неразрешенные проблемы детства будут разрешены сейчас, неудовлетворенные потребности будут удовлетворены другими людьми, и вы достигнете прочной дружбы с матерью, установив определенные границы в ваших отношениях, как это и должно быть между друзьями.

Воссоединение с собой. Нужно преодолеть расщепление внутри себя, отчужденность от самого себя. Вероятно, понадобится залечить некую детскую травму, принять подлинность прошлого и оплакать его в настоящем, получить утешение от группы поддержки, отказаться от неисполнимых желаний, например, от мечты о том, что мать

- вступит с вами в близкие отношения,
- признает вашу Богом данную самобытность и отличие от нее самой,
- примет ваше «реальное я»,
- научится воспринимать вас как взрослого,
- признает свои изъяны и будет работать над ними.

Для подобного воссоединения потребуются совместные усилия Бога, группы поддержки и вас самих. Если мать отказывается принимать в этом участие, нет никакого смысла на этом настаивать. Переживите боль ранящей вас реальности, и научитесь обращаться со своими потребностями к другим людям.

Воссоединение с надежными друзьями. Вам нужны постоянные, взаимные и надежные отношения с людьми, берущими на себя роль матери. Они помогут вам завершить то, что не было завершено в прошлом или пошло неверным путем. Эти люди способствуют вашему росту — цените их, любите и позвольте им любить вас, откройтесь им и принимайте их советы.

Воссоединение с ответственностью. Во всей книге мы подчеркивали, что нынешний характер человека обуславливается преимущественно двумя факторами: отношениями, влияющими на развитие (из них наиболее значимы отношения с матерью), и его ответом на эти отношения. Мы сами несем ответственность за свой выбор — любовь или отчуждение от людей, жизнь или смерть, свет или тьма, правда или самообман. Чем старше становится человек, тем больше его ответственность. Нужно принять ответственность целиком, не страшась ее. Мы сами определяем свою жизнь, все — все! — зависит от нас. Хватит отворачиваться от своих неблагоприятий, перекладывать вину на мать, Бога, обстоятельства, ближних. Начинается долгий путь воссоединения с собой.

Воссоединение с Богом. Нам нужно воссоединиться с Единым и Сущим — мы не можем доказать бытие Бога, но

знаем, что Он всегда рядом. Он любит каждого из нас лично, Он знает каждого по имени. Мы грешим, отрезая себя от Его любви, а Он, отдав Сына Своего на крестную смерть, призывает нас вновь к Себе: «Потому что Бог во Христе примирил с Собою мир, не вменяя людям преступлений их» (2 Коринфянам 5:19). Если вы — христианин, отдалившийся от Бога, мы зовем вас воссоединиться с Его любовью.

Примирение с Богом становится краеугольным камнем, на котором утверждается способность прощать и восстанавливать отношения как с Богом, так и с матерью, с другими людьми и с самим собой. Примирение с Богом делает каждого из нас тем любящим и прилежно трудящимся человеком, каким он задуман. Благослови Господь вас и ваш духовный рост!

Генри Клауд, Джон Таунсенд
Ньюпорт Бич, Калифорния, 1995

Генри Клауд
Джон Таунсенд

Фактор матери

Редактор *Г. Раевская*
Компьютерная верстка *О. Воскресенская*
Дизайн обложки *С. Конторович*
Переводчик *Л. Сумм*

Лицензия ЛР № 030464 от 23 декабря 1997 г. Подписано в печать 06.07.07 г.
Формат 60x88 1/16. Бумага газетная пухлая. Печать офсетная. Усл. печ. л.
20,5. Тираж 3.000 экз. Изд. № 1999. Заказ № 3357.

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных
материалов в ОАО «Дом печати — ВЯТКА»
610033, г. Киров, ул. Московская, 122

Местная религиозная организация евангельских христиан «Христианская миссия «Триада». 101000, Россия, Москва, а/я 371, тел (495) 964-85-89, email: info@triad.ru, www.triad.ru