

## Оглавление

### Часть первая: «Те самые» родители

1. Родительские божества: миф о безупречных родителях.
2. «Даже если ты это сделал ненарочно, мне всё равно больно». Неадекватные родители.
3. «Почему они не могут оставить меня в покое?». Контролирующие родители.
4. «В этой семье нет алкоголиков». Родители-алкоголики.
5. Все раны внутри. Вербальный абьюз со стороны родителей.
6. Раны видны снаружи. Физический абьюз со стороны родителей.
7. Окончательное предательство. Сексуальный абьюз со стороны родителей.
8. Почему родители так поступают? Семейные системы.

### Часть вторая: Отстоять свою жизнь

9. Ловушка прощения.
10. «Если я взрослый, то почему же я не чувствую себя взрослым?»
11. Начало самоопределения.
12. Кто же виноват на самом деле?
13. Конфронтация: путь к независимости.
14. Как залечить рану инцеста.
15. Прервите цикл насилия.

## Пролог

«Конечно, мой отец бил меня, но для того, чтобы наставить на путь истинный. Не понимаю, какое это имеет отношение к тому, что мой брак разрушился». Гордон, успешный хирург-ортопед, пришёл ко мне на приём, когда его жена ушла от него после шести лет брака. Он отчаянно пытался вернуть её, но она сказала, чтобы он и думать забыл об этом до тех пор, пока не пройдёт терапию и не изменит свой неконтролируемый темперамент. Внезапные вспышки ярости Гордона пугали её, и кроме того, он вымотал её своей постоянной и беспощадной критикой. Он признавал за собой гневливый темперамент и обсессивное критиканство, но то, что жена покинула его, повергло его в ужас.

Я попросила Гордона рассказать о себе, помогая ему наводящими вопросами. Когда я спросила о его родителях, он улыбнулся и нарисовал мне радужную картину, особенно в том, что касалось его отца, знаменитого кардиолога: «Без него я никогда не стал бы тем, чем стал. Он самый лучший, а пациенты вообще считают его святым». Когда я спросила, какими были его отношения с отцом в настоящее время, Гордон нервно рассмеялся и сказал: «Они были прекрасными... до тех пор, пока я не сказал ему, что хотел бы попробовать холизм. Он отреагировал так, как если бы я собирался попробовать стать убийцей. Месяца три назад я сказал ему о холизме, и теперь всякий раз, когда мы разговариваем, он начинает орать о том, что он не для того отправлял меня на медицинский факультет, чтобы я в конце концов сделался «целителем». А вчера он вообще стал непереносимым. Взвился так, что заявил, что я могу распрощаться с родителями, и это меня очень расстроило. Не знаю... возможно, идея с холизмом и впрямь не самая лучшая».

Я заметила, что, описывая своего отца, который оказался далеко не таким распрекрасным, как вначале мне пытались показать, Гордон нервно то сплетал, то расплетал пальцы рук. Когда он осознал, что я это вижу, то сумел сдержать движения, соединив подушечки пальцев «профессорским» жестом, который наверняка перенял от своего отца.

Я спросила его, всегда ли его отец вёл себя как тиран. «Нет, на самом деле, нет» - ответил он. «Я хочу сказать, что он орал на меня и иногда прикладывал руку, как бывает у всех детей. Я бы не сказал, что он был тираном». Что-то в его тоне, которым он произнёс «прикладывал руку», небольшое изменение тембра голоса

заставило меня насторожиться, и я стала настаивать на деталях. Оказалось, что отец Гордона «прикладывал руку», причём с ремнём, по два-три раза в неделю! Для того, чтобы дать повод для наказания, было нужно не много: резкое слово, не устраивающие родителя оценки или забытая «обязанность» уже были достаточным «преступлением». Отца Гордона также не особенно заботила форма наказания. Гордон вспомнил, что тот порол его по спине, по ногам и рукам, по ягодцам. Я спросила, причинял ли ему отец увечья.

*Гордон:* Никогда до крови, я хочу сказать, что мне ничего особенного не делалось. Мне нужно было быть послушным.

*Сюзан:* Но Вы боялись его, не так ли?

*Гордон:* Смертельно, но ведь так всегда бывает с родителями, правда?

*Сюзан:* Гордон, Вы хотите, чтобы Ваши дети так же чувствовали себя в отношении Вас?

(Он отвёл глаза. Он чувствовал себя крайне неудобно. Я пододвинула свой стул поближе.)

*Сюзан:* Ваша жена – педиатр. Как Вы думаете, если бы у себя на приёме она увидела у ребёнка те же следы, которые оставлял на Вашем теле Ваш отец, когда «прикладывал руку», разве она не должна была бы тут же сообщить об этом в полицию?

Ответ не понадобился. Глаза Гордона наполнились слезами, и он прошептал: «У меня что-то жутко скрутило в желудке». Защиты Гордона не выдержали, и в первый раз с ужасной эмоциональной болью он понял, где находился первоисточник его дурного характера, столько времени остававшийся в тени. С детства он подавлял вулкан ярости против своего отца, и теперь, когда напряжение становилось слишком сильным, он бросался на тех, кто был под рукой, и чаще всего на свою жену. Я поняла, что нам необходимо было признать существование и вылечить забитого маленького мальчика, жившего внутри Гордона.

В тот вечер, уже дома, я продолжала думать о Гордоне, как его глаза наполнились слезами, когда он понял, что в детстве подвергался абьюзу. Я подумала о тысячах взрослых мужчин и женщин, с которыми я работала, жизни которых и теперь находились под влиянием, если не под контролем, установок, полученных в детстве от деструктивных родителей. Я поняла, что есть ещё миллионы таких людей, которые не догадываются, почему их жизнь всё никак не устроится, и которым можно помочь. И тогда я решила написать эту книгу.

### **Почему необходимо оглянуться назад?**

История Гордона не была из ряда вон выходящей. За восемнадцать лет психотерапевтической работы у себя в частной клинике и на терапевтических группах в больнице я проконсультировала тысячи людей, большинство которых страдало от огромного ущерба, нанесённого их самооценке тем, что в детстве один из родителей или оба регулярно их избивали, или критиковали, или «шутили» насчёт того, насколько они были тупыми, безобразными физически или нежеланными детьми, или навешивали на них вину за всё на свете, или подвергали их сексуальному абьюзу, или заставляли их брать на себя слишком большую ответственность, или не давали шагу ступить без надзора и постоянной опеки. Как и Гордон, мало кто из этих людей связывал проблемы в своей жизни со своими родителями. Как правило, это эмоционально «слепая точка». Людям просто очень трудно признать, что их отношения с родителями имеют столь мощное влияние на их жизни.

Терапия, ранее концентрировавшая своё внимание на первом жизненном опыте, теперь отделилась от «тогда», чтобы сконцентрироваться на «здесь и сейчас». Внимание уделяется в основном анализу и изменению настоящего поведения, способов взаимодействия в актуальных отношениях. Я думаю, что это изменение произошло из-за того, что у людей вызывало неприятие огромная трата времени и средств, характерная для традиционной терапии, часто – с минимальными результатами.

Я искренне верю в краткосрочные терапии, сконцентрированные на изменении деструктивных поведенческих установок. Но мой опыт научил меня, что работать с симптомами недостаточно; нужно заняться и источниками этих симптомов. Терапия становится более эффективной, когда следует одновременно по двум направлениям: изменить негативные паттерны поведения в настоящем и одновременно осуществить разрыв с травмами прошлого.

Гордону необходимо было научиться приёмам контроля над собственной яростью, но для того, чтобы изменения стали перманентными и устойчивыми перед стрессовыми ситуациями, ему необходимо было вернуться назад и встать лицом к лицу с болью своего детства.

Наши родители сеют в нас ментальные и эмоциональные семена, и эти семена прорастают в нас. В некоторых семьях это семена любви, уважения и независимости. Но во многих других семьях сеют семена страха, задолженности и вины. Если вы из этих «других» семей, тогда эта книга для вас. Когда вы выросли, те невидимые семена проросли и стали бурьяном, наводнившим вашу жизнь таким образом, как это вам и в голову не могло прийти. Наверняка эти сорняки нанесли ущерб вашим отношениям, вашей карьере или вашей семье; несомненно, они подточили вашу уверенность в себе и ваше самоуважение. Я хочу помочь вам распознать и выдолоть их.

### **Кто такие «токсичные родители»?**

Все родители допускают ошибки. Я сама совершила ужасные ошибки с моими детьми, причинив им (и себе) огромную боль. Никакой отец и никакая мать не могут быть всегда в эмоциональной близости с детьми. Иногда родители могут накричать на детей, а иногда (но очень, очень редко) – ударить ребёнка. Делают ли эти ошибки всех родителей жестокими и непрезентабельными? – Очевидно, что нет. В конце концов, родители – это люди, и у них огромное количество проблем. И большинство детей могут спокойно перенести приступ родительского гнева, при условии, что обычно они также получают от родителей любовь и понимание, способные служить противовесом плохим моментам.

Однако, есть много родителей, негативные формы поведения которых неизменны и превращены в источник постоянного влияния на жизнь ребёнка. Это те родители, которых мы называем токсичными, это родители, которые причиняют вред ребёнку.

Когда я искала определение того, что объединяет этих наносящих вред родителей, мне постоянно приходила в голову мысль об отраве. Как химический токсин, эмоциональная боль, причиняемая такими родителями, пропитывает всё существо ребёнка, и по мере того, как ребёнок взрослеет, растёт и боль. Мне не приходит в голову ничего более точного, чем слово «токсичные» для того, чтобы определить «тех самых» родителей, которые непрерывно травмируют своих детей, обращаясь с ними жестоко и унижая их, и которые продолжают это делать и тогда, когда их дети становятся взрослыми. Что касается «постоянства» и «непрерывности» в поведении таких родителей, бывают исключения. На уровне сексуального и физического абьюза последствия могут быть настолько травматическими, что достаточно одного эпизода, чтобы причинить ребёнку огромный эмоциональный вред.

К сожалению, то, как каждый из нас справляется с задачей отца или матери – одной из наших наиболее важных возможностей в жизни – и по сей день остаётся в сфере импровизации. Наши родители научились «воспитывать» у, возможно, не самых компетентных людей в этой области – у своих собственных родителей. Многие из педагогических техник, трепетно передаваемых из поколения в поколения, представляют собой просто дурные советы, переодетые «мудростью» (помните, «без муки нет и науки» и «кого люблю, того и бью»?).

### **Что делают токсичные родители?**

Неважно, били ли они своих детей, когда те были маленькими, оставляли ли их на долгое время в одиночестве, совершали ли над ними сексуальный абьюз или обращались с ними, как с умственно отсталыми, навязчиво опекали или обвиняли во всех грехах, почти у всех взрослых детей токсичных родителей наблюдаются на удивление схожие симптомы: заниженная самооценка, которая толкает их на саморазрушительное поведение. Так или иначе, все они чувствуют себя недостойными, нелюбимыми и неадекватными.

Эти чувства происходят в большей степени от того, что дети токсичных родителей обвиняют себя – сознательно или неосознанно – в жестоком обращении с ними. Для беззащитного и зависимого ребёнка гораздо легче обвинить себя в том, что он сделал что-то «дурное», что разозлило папу, чем осознать ужасающий факт того, что папе, защитнику, доверять нельзя.

Когда такие дети становятся взрослыми, они продолжают нести груз неадекватности и вины, которые делают для них позитивное восприятие самих себя невозможным. Отсутствие положительной самооценки и, как результат, отсутствие веры в себя окрашивает все аспекты их жизни.

## Как нащупать свой психологический пульс?

Не всегда легко осознать, каковы были ваши родители. Многих людей соединяют с их родителями трудные отношения, но это не значит, что их родители были эмоционально деструктивными. Многие люди находятся в этой точке неуверенности, сомневаясь, был ли на самом деле абьюз, или это просто они сами такие «сверхчувствительные».

Я подготовила список вопросов, чтобы помочь читателям сделать первые шаги к разрешению этого сомнения. Возможно, некоторые вопросы заставят вас почувствовать тревогу или неудобство. Не волнуйтесь. Нам всегда трудно говорить себе правду, если вопрос, который мы себе задаём, касается того, сколько вреда причинили нам наши родители. Хотя может быть очень больно, эмоциональные реакции в таких случаях – вполне нормальное явление.

Для упрощения в вопросах упоминаются «родители» во множественном числе, хотя возможно, что ваши ответы будут касаться только одного из них.

### I. ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ, КОГДА ВЫ БЫЛИ РЕБЁНКОМ:

1. Ваши родители говорили Вам, что Вы плохой/некчёмный? Обращались к Вам в оскорбительной форме? Постоянно критиковали?
2. Ваши родители прибегали к физическим наказаниям во имя дисциплины? Били ли Вас ремнём или другими предметами?
3. Ваши родители пили/принимали наркотики? Вы чувствовали из-за этого растерянность, испуг, боль, стыд?
4. Были ли Ваши родители в тяжёлой депрессии или эмоционально недоступными из-за своих собственных эмоциональных проблем, психического или физического заболевания?
5. Вам приходилось заботиться в детстве о Ваших родителях, так как у них было много проблем?
6. Вам сделали что-то, что должно было храниться в тайне? Ваши родители злоупотребили Вами сексуально в какой-либо форме?
7. Вы боялись Ваших родителей большую часть времени?
8. Когда Вы злились на Ваших родителей, Вам было страшно, что они это заметят?

### II. ВАША ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ:

1. Думаете ли Вы, что Вы состоите в деструктивных отношениях или в отношениях с абюзом?
2. Думаете ли Вы, что при слишком большой эмоциональной близости с кем-либо этот человек в конце концов причинит Вам страдание или бросит Вас?
3. Вы ждёте от людей худшего? И в целом от жизни?
4. Вам трудно определить, кто Вы, что чувствуете и чего хотите?
5. Вы боитесь, что если люди узнают Вас таким, как Вы есть, они перестанут любить Вас?
6. Если Вы добиваетесь успеха, чувствуете ли Вы тревогу и боязнь того, что кто-то узнает, что Вы не более, чем мошенник/мошенница?
7. Вы обижаетесь или Вам становится грустно без видимой причины?
8. Вы перфекционист (ка)?
9. Вам трудно расслабиться или развлечься?
10. Несмотря на Ваши старания, чтобы это было не так, видите ли Вы сами себя «копией родителей»?

### III. ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ:

1. Ваши родители продолжают обращаться с Вами, как с ребёнком?
2. Вы принимаете важные решения, базируясь на возможном согласии/несогласии Ваших родителей?
3. Когда Вы проводите или планируете провести время с Вашими родителями, возникают ли у Вас эмоциональные и/или физические реакции?
4. Вам страшно поссориться с Вашими родителями?
5. Ваши родители манипулируют Вами с помощью угроз или обвинений?
6. Ваши родители манипулируют Вами с помощью денег?

7. Вы считаете, что несёте ответственность за то, как чувствуют себя Ваши родители? Если они несчастны, чувствуете ли Вы, что это Ваша вина? Считаете ли Вы, что Вы должны сделать так, чтобы они почувствовали себя лучше?
8. Кажется ли Вам, что как бы Вы не старались, то, что Вы делаете ради Ваших родителей, всегда недостаточно?
9. Думаете ли Вы, что когда-нибудь, неизвестно как, но Ваши родители станут лучше?

Если вы ответили утвердительно на треть этих вопросов, вы сможете найти помощь в этой книге. Хотя вам может показаться, что материал глав не имеет ничего общего с вашей ситуацией, необходимо помнить, что токсичные родители, независимо от типа абьюза, который они совершают, оставляют идентичные шрамы. Например, возможно, что ваши родители не были алкоголиками, однако, отсутствие стабильности и «потерянное детство», характерные для детей реальных алкоголиков, также присутствуют и у детей других разновидностей токсичных родителей. Принципы и техники выздоровления также очень схожи у всех взрослых детей токсичных родителей, так что я всегда настаиваю, чтобы мои читатели не пропускали ни одной главы.

### Как избавиться от наследства токсичных родителей?

Если вы – взрослые дети таких родителей, которых мы описываем, вы можете сделать многое, чтобы освободиться от тяжёлого груза унаследованных от них вины и неуверенности в себе. На протяжении всей книги я буду рассказывать об этих стратегиях, и мне хотелось бы, чтобы мои читатели продолжили чтение с надеждой: не с бредовой надеждой на то, что когда-нибудь их родители чудесным образом изменятся, а с реалистической надеждой на то, что мы можем разорвать психологическую связь с мощным и деструктивным влиянием наших родителей. Для этого вам лишь необходимо обрести мужество, которое внутри вас.

Я укажу вам на серию шагов, которые помогут чётко осознать это влияние и встретиться с ним лицом к лицу, даже если вы давно не общаетесь с вашими родителями, многие годы не видите их, или если один или оба родителя уже умерли. Хотя может показаться странным, но многие люди продолжают находиться под контролем своих родителей и после смерти последних. Возможно, в том, что касается сверхъестественного плана, преследующих нас привидений не существует, но в плане психологическом они существуют, и ещё как. Требования, ожидания и угрозы родителей продолжают действовать в течение долгих лет после их смерти.

Возможно, что вы уже и сами осознали необходимость освободиться от влияния ваших родителей. Возможно, это уже привело вас к конфронтации с родителями. Одна из моих клиенток любила повторять, что её родители не имеют ни малейшего контроля над её жизнью... *«Я ненавижу их, и они это знают»*, - каждый раз говорила она. Однако, со временем она поняла, что подогревая её ярость, родители продолжали манипулировать ею, и что та энергия, которую она направляла на подпитку обиды, пропорционально исчезала из других аспектов её жизни. Конфронтация – важный момент, когда речь идёт об экзорцизме демонов прошлого, но никогда не принимайтесь за это дело, если вы злы.

### “Так я не несу ответственность за то, что я из себя представляю?”

Наверное, вы уже подумали: *«Подожди-ка, Сюзан. Почти все другие книги и другие эксперты говорят, что я не могу обвинять никого в моих собственных проблемах»*. Глупости. Родители ответственны за то, что сделали. Разумеется, вы несёте ответственность за вашу взрослую жизнь, но эта жизнь по большей части была сформирована обстоятельствами, над которыми вы не имели ни малейшего контроля. Правда в том, что

- **Вы не ответственны за то, что сделали с вами, когда вы были беззащитным ребёнком.**
- **Вы ответственны за то, что будете делать сейчас для того, чтобы перезагрузить вашу жизнь.**

### Чем эта книга может помочь вам

Мы вместе начинаем в этот момент важный путь. Это путь аутентичности и открытий, в конце которого вы почувствуете себя, больше чем когда-либо, хозяевами своей жизни. Я не стану помпезно обещать, что ваши проблемы магическим образом исчезнут со дня на день. Но если вы найдёте в себе мужество и силы выполнить ту работу, которую предлагает эта книга, вы сумеете выволить их рук ваших родителей большую часть власти, которая по праву принадлежит вам как взрослым, и достоинства, присущего вам как человеческим существам.

Однако, эта работа потребует заплатить эмоциональную цену. Когда вы демонтируете Ваши психические защиты, вы обнажите в себе переживания бешенства, тревоги, боли, сомнения и особенно, горя. Разрушение имиджа родителей, который сопровождал вас всю жизнь, может мобилизовать в вас интенсивные переживания утраты и оставленности. Мне хотелось бы, чтобы Вы работали над материалом книги в соответствии с вашим собственным ритмом. Если в процессе работы вы встретились с чем-то, что заставляет вас чувствовать себя неудобно, не торопитесь, посвятите этой теме всё необходимое время. Важна не скорость, а прогресс.

Чтобы проиллюстрировать концепции, которые я использую в этой книге, я базировалась на клинических историях из моей терапевтической практики. Некоторые являются транскрипциями магнитофонных записей, другие я восстановила по своим заметкам. Все письма, приведённые в книге, взяты из моего архива и воспроизведены дословно. Терапевтические сессии, которые я не записала на плёнку, я постаралась воспроизвести по памяти с максимальной точностью. В соответствии с законодательством я изменила имена и те обстоятельства в историях, которые могли бы идентифицировать моих клиентов. Ни один из случаев не был «литературно оформлен».

Возможно, кому-то покажется, что клинические истории были выбраны мной из-за стремления к сенсациям, но на самом деле такие истории очень типичны. Я не выбирала из моего архива ни самые драматические, ни самые впечатляющие случаи: я выбрала такие, которые иллюстрировали бы наиболее типичные рассказы, которые мне приходится слушать день за днём. Проблемы, которые я затрону в этой книге, - это не истории «извращенцев», это истории обычных людей.

В книге две части. В первой мы рассмотрим типологию токсичных родителей. Мы исследуем различные способы, с помощью которых ваши родители ранили или продолжают ранить вас. Понимание, вынесенное из первой части книги, поможет разобраться со второй, где я предложу вам способы поведения, нацеленные на изменение баланса власти в отношениях с вашими родителями.

Процесс, в результате которого негативная власть ваших родителей уменьшится, но в то же время вы почувствуете внутреннюю силу, силу вашего «Я», которое в течение долгого времени было спрятано, уникальной личности человека, способного любить и достойного быть любимым, того человека, быть которым вы были предназначены вашим рождением. Вместе мы поможем этой личности освободиться, чтобы ваша жизнь начала наконец-то принадлежать вам.

## Часть первая. «Те самые» родители

### 1. Родительские боги. Миф о непогрешимых родителях

У древних греков была проблема: со своей смотровой площадки на горе Олимп их боги наблюдали за ними и оценивали всё, что бы греки не делали. Когда им что-то не нравилось, боги не медлили с наказанием. Им не надо было быть добрыми, не надо было быть справедливыми, им даже не надо было быть правыми. На самом деле боги вполне могли вести себя самым иррациональным образом. Из-за своих капризов они могли превратить человека в эхо или заставить его бесконечно вкатывать на гору камень. Очевидно, что невозможность предвидеть реакцию этих могущественных богов внушала страх и замешательство смертным. Это достаточно похоже на то, что происходит в отношениях токсичных родителей с их детьми. В глазах ребёнка непредсказуемый родитель – это грозный бог.

Когда мы были маленькими, эти родительские боги были для нас всем. Без них для нас не существовало бы любви, защиты, домашнего очага; если бы никто не кормил нас, мы бы были принуждены постоянно переживать смертельный ужас от сознания, что сами мы не способны обеспечить своё выживание. В младенчестве и в раннем детстве родительские боги всеильны и удовлетворяют наши бесконечные потребности.

Так как у нас нет образца, по сравнению с которым мы могли бы оценивать действия наших родителей, они кажутся нам совершенством. По мере того, как наш мир расширяется за пределы нашей кровати, образ всемогущего и совершенного родителя становится необходимым нам как защита против неожиданных

опасностей, подстерегающих нас. Чувствуя, что наши родители совершенны, мы чувствуем себя защищёнными.

На втором и третьем году жизни мы начинаем самоутверждаться. На втором году жизни мы развлекаемся, сопротивляясь обучению контролю над сфинктерами. Нам нравятся слова, которые мы усваиваем, потому что они позволяют нам устанавливать больший контроль над нашей жизнью, чем простое «да», которое выражает только согласие. Мы стараемся приобрести собственную идентичность, утвердиться в собственной воле.

Процесс сепарации с родителями достигает наибольшей интенсивности в подростковом возрасте, когда мы вступаем в открытый конфликт с системой ценностей, вкусами и авторитетом наших родителей. В относительно стабильной семье родители способны справиться с тревогой, которую испытывают в возрастных конфликтах с детьми. Они стараются относиться терпимо или даже воодушевлять детей на приобретение самостоятельности. Выражение «это только возрастной этап» становится подспорьем для понимающих родителей, которые помнят самих себя подростками и видят в этих конфликтах временные трудности в процессе нормального развития.

Однако, есть родители – «те самые» родители, – которые не демонстрируют такого понимания. Со времени обучения контролю над сфинктерами и до переходного возраста детей они склонны воспринимать детское неподчинение или даже минимальные проявления индивидуальности как персональную атаку, нападение на них самих. И защищаются, культивируя в детях зависимость и неспособность к самостоятельности. Вместо того, чтобы способствовать здоровому развитию ребёнка, они подсознательно стараются затормозить его, частенько воображая себе, что поступают наилучшим образом. Возможно, эти родители рассуждают о том, что «так закаляется характер» или «так ты научишься различать между добром и злом», но на деле своим арсеналом негативизма они рушат самооценку ребёнка и саботируют любую его попытку стать самостоятельным. Как бы они сами не воображали, что правы во всём, на самом деле атаки и оскорбления, которые они обращают к ребёнку создают у того растерянность и замешательство невозможностью предвидеть эмоциональный взрыв, непропорциональностью и бесконтрольностью этих взрывов.

Наша культура и наши религии единодушно поддерживают практическое всемогущество родительского авторитета. Выражение недовольства в отношении супругов, любимых, братьев, начальства и друзей допустимо, но конфликт с родителями с целью отстоять нашу независимость считается почти табу. Сколько раз мы слышали «не перечь матери» или «не смей повышать голос на отца»? Иудеохристианская традиция сакрализует это табу и включает его в коллективное бессознательное, рассказывая нам о «боге-отце» и налагая на нас обязанность «чтить отца и мать». Эта идея находит своё выражение в наших школах, в церквях, в правительстве («возвращение к традиционным семейным ценностям») и даже в бизнесе. Согласно «народной мудрости», наши родители имеют право контролировать нас по той причине, что они дали нам жизнь.

Ребёнок находится во власти родительских богов и, как древние греки, никогда не знает, в какой момент те могут поразить его молнией. Но ребёнок «тех самых» родителей всегда уверен, что рано или поздно эта молния его настигнет. В глубине души всех взрослых, которые пережили в детстве абьюз – даже если впоследствии эти люди добились всех возможных успехов в жизни, – продолжает жить испуганный и бессильный ребёнок.

Первым шагом на пути, который ведёт нас к обретению контроля над собственной жизнью, является признание этого факта. Для этого нужна смелость, но если вы читаете эту книгу, значит, вы полны решимости измениться, а для этого вам уже надо было осмелиться.

## **Сколько стоит умиротворение богов?**

По мере разрушения самооценки ребёнка, его зависимость увеличивается, а вместе с ней – необходимость верить, что цель его родителей – это защита и забота. Единственным способом, с помощью которого ребёнок может объяснить себе эмоциональный вред и/или побои, наносимые ему родителями, является принятие на себя ответственности за поведение токсичных родителей.

Сколько бы вреда не причинили ребёнку «те самые» родители, ребёнок испытывает необходимость в их обожествлении. Хотя он и понимает, что его родители поступали плохо, избивая его, скорее всего он будет искать оправдание такому поведению. Интеллектуально понимать ситуацию недостаточно для того, чтобы

эмоционально убедиться в том, что мы не несём за неё ответственность.

Один из моих клиентов сказал: *«Так как я был уверен в их непогрешимости, когда они плохо обращались со мной, я думал, что это потому, что я плохой».*

Вера в родительских богов держится на двух догмах:

1. «Я плохой, а мои родители хорошие».
2. «Я слабый, а мои родители сильные».

Это могущественные убеждения, способные пережить на долгие годы тот период в нашей истории, когда мы были маленькими и зависимыми от наших родителей. Это убеждения, которые поддерживают нашу веру и не дают нам встретиться лицом к лицу с правдой: наши родительские боги предали нас в тот момент, когда мы были немощны и нуждались в заботе.

### **«Они никогда не позволили мне забыть, как им было за меня стыдно»**

Сэнди, темноволосая привлекательная женщина 28 лет, у которой, казалось, было в жизни всё, чего можно пожелать, пришла ко мне на приём в глубокой депрессии. Ничто в её жизни не удовлетворяло её. В течение нескольких лет она работала цветочным декоратором в престижной фирме, и хотя её мечтой было открыть собственный бизнес, она не решалась на это, считая себя ничтожной, ни на что не способной. Её приводили в ужас мысли о возможности провала самостоятельного бизнеса.

Более двух лет Сэнди пыталась забеременеть, но безуспешно. Во время разговора я стала замечать, что это обстоятельство вызывало в Сэнди враждебные чувства в отношении мужа. Кроме того, сам брак расшатывался, хотя по словам Сэнди, её муж был чутким и заботливым человеком. Ситуация ухудшилась после недавнего разговора с матерью Сэнди, проблема с беременностью стала настоящим наводнением. *«В прошлый раз когда мы обедали вместе, я поделилась с матерью своим отчаянием, и она сказала мне: «Я уверена, что это всё из-за того аборта, который ты сделала. Пути господни неисповедимы». С тех пор я постоянно плачу. Они не дают мне забыть».*

Я спросила Сэнди про аборт. Поколебавшись немного, она рассказала мне следующую историю: *«Это произошло, когда я ходила в школу. Мои родители – католики, очень, очень строгие, поэтому я ходила в монастырскую школу. Я была физически развитой, в двенадцать лет весила 60 кг при росте 165 см и носила девятый размер бюстгалтера. Мальчики начали обращать на меня внимание. Мне это льстило, но мой отец очень злился. Однажды он увидел меня во дворе с мальчиком, которого я поцеловала на прощание, и закричал во всё горло, что я шлюха. Все это слышали. Потом всё покатило под откос. Если я шла гулять с мальчиком, мой отец кричал, что я попаду в ад. Он постоянно повторял это, и я была уверена, что любому была обречена на вечные муки, поэтому в 15 лет я переспала с мальчиком и – с моим везением! – забеременела. Когда об этом узнали старики, их чуть не хватил удар, а когда я сказала, что собираюсь сделать аборт, они буквально взбесились. Они, наверное, тысячу раз проорали мне, что это «смертный грех». Если до сих пор могли быть какие-то сомнения в том, что я отправлюсь в ад, то теперь уж это было точно. Единственным способом заставить их подписать согласие на аборт стала моя угроза покончить с собой. Я так опозорила их. Я не могу их винить. Я не должна была делать то, что делала... Я хочу сказать, они очень надеялись на меня в моральном плане. Единственное, что я хочу, – это компенсировать им те страдания, которые я причинила им моим греховным поведением. Поэтому я выполняю все их желания. Мой муж злится, мы жутко ругаемся, но я ничего не могу поделать. Я хочу только одного: чтобы они простили меня».*

Пока я слушала эту красивую женщину, я сочувствовала тому страданию, которому подвергли её родители, и тому упорству, с которым Сэнди снимала с них ответственность за причинённый ей вред. Я видела её отчаяние, с которым она пыталась убедить саму себя в том, что единственно виновной во всём была она сама. К самоупрекам добавлялся религиозный фанатизм родителей. Я чувствовала, что это была работа по мне: добиться, чтобы Сэнди поняла, как жестоки были её родители и какому эмоциональному абьюзу её подвергли. Я решила, что сейчас неподходящий момент играть в беспристрастные суждения.

Я спросила Сэнди, как пошли дела после аборта. Сэнди сжалась в кресле, низко опустив голову, и у меня



заныло сердце: *«Скажем так, я впала в немилость. Я имею в виду папу, он и раньше заставлял меня чувствовать себя плохо, а теперь я чувствовала себя так, как если бы у меня вообще не было права на существование. Чем более пристыженной я себя чувствовала, тем больше я старалась исправиться. Единственное, что я хотела, это повернуть время вспять, чтобы они опять любили меня как тогда, когда я была маленькой. Но они никогда не упускают случая напомнить мне обо всём. Как заезженная пластинка, постоянно пересказывают мне, что я сделала».*

**Сюзан:** Знаешь, что? Я очень обижена на них за ту девочку. Я считаю, что твои родители повели себя отвратительно с тобой. Я считаю, что они использовали твою религию, чтобы наказать тебя, и что ты не заслуживала ничего подобного.

**Сэнди:** Но я совершила смертные грехи!

**Сюзан:** Ты же была ребёнком! Возможно, ты допустила ошибки, но ты не заслуживаешь провести всю жизнь, отрабатывая их. Даже церковь позволяет совершить покаяние и жить в мире. Если бы твои родители были такими замечательными, как ты говоришь, они бы были более сострадательными с тобой.

**Сэнди:** Они хотели спасти мою душу. Если бы я им была безразлична, они бы не стали так стараться.

**Сюзан:** Давай посмотрим на это с другой точки зрения. Если бы ты не сделала аборт и у тебя родилась бы дочь. Ей сейчас было бы где-то 13 лет, так? (Сэнди кивнула, ещё не понимая, куда я клоню). Представь себе, что она забеременела. Ты стала бы обращаться с ней, как обращались твои родители с тобой?

**Сэнди:** Ни за что в жизни! (Она тут же поняла, что означали эти слова).

**Сюзан:** Ты показала бы ей, как сильно любишь её, и твои родители должны были сделать то же самое по отношению к тебе. Вина на них, а не на тебе.

Сэнди провела половину жизни, строя защитную стену. Такие защитные стены – обычное явление среди взрослых детей «тех самых» родителей. Эти стены можно возвести из разных психологических кирпичей, но основным материалом в стене Сэнди – и самым распространённым – был и самый упрямый из кирпичей: **отрицание.**

## **Сила отрицания**

Отрицание является одновременно самой вредной и самой могущественной психологической защитой. Отрицание прибегает к фиктивной реальности, чтобы уменьшить важность того или иного болезненного жизненного опыта или чтобы отрицать существование этого опыта. Отрицание может заставить нас забыть то, что наши родители сделали с нами, и таким образом продолжать верить в непогрешимость родителей.

Облегчение, которое приносит отрицание, в лучшем случае – временное, и оно всегда дорого нам обходится. Отрицание – это закрытая крышка на нашей эмоциональной скороварке: чем больше времени мы оставляем её закрытой, тем больше давления накапливаем внутри. Рано или поздно давление сорвёт крышку и мы окажемся перед эмоциональным кризисом. Когда это происходит, нам ничего не остаётся, как встретиться лицом к лицу с той правдой, осознание которой мы так отчаянно старались избежать, и ситуация осложняется тем, что мы вынуждены делать это в момент большого стресса. Если бы мы могли напрямую встретиться с нашим отрицанием, мы могли бы избежать кризиса, открыв клапан, который контролирует давление, и выпустив пар.

Но, к сожалению, нам редко приходится сталкиваться с нашим отрицанием напрямую.

У наших родителей есть свои системы отрицания. Когда мы стараемся восстановить картину нашего прошлого, и особенно если эта картина представляет их в невыгодном свете, весьма возможно, что наши родители начнут настаивать на том, что «всё было не так плохо», «было не так» или «вообще не было, не было – и всё». Эти утверждения могут заставить взрослого человека отказаться от попыток восстановить персональную историю, а также - подвергнуть сомнению его собственные воспоминания и впечатления. Они подрывают в человеке уверенность в собственной способности к адекватному восприятию реальности и затрудняют восстановление положительной самооценки.

Отрицание Сэнди было настолько мощным, что не только не позволяло видеть реальность, но и не позволяло ей признать, что она может что-то видеть. Я понимала её боль, но мне необходимо было убедить её хотя бы предположить, что образ её родителей был фальшивым. Я попыталась представить ей дело в наименее угрожающем виде: *«Я уважаю твои чувства к родителям и твоё доброе мнение о них. Я уверена, что, когда*

*ты была маленькая, они сделали ради тебя что-то хорошее. Но я знаю, что одна часть тебя знает или, по крайней мере, чувствует, что любящие родители не нападают с такой жестокостью на чувство собственного достоинства и на самооценку своей дочери. Я не хочу, чтобы ты покинула твоих родителей или твою церковь: тебе необязательно отказываться от семьи и от религии. Но возможность выйти из депрессии со всей вероятностью находится в зависимости от твоей способностью отказать от мифа о непогрешимости и совершенстве твоих родителей. Они были жестоки и причинили тебе вред. Неважно, в чём ты ошиблась: ошибка уже была допущена, и сколько бы они потом не пилили тебя, они не могли этим её исправить. Разве ты не чувствуешь, какую рану они нанесли тебе-ребёнку, и как бессмысленна была их жестокость?»*

«Да», произнесённое Сэнди, едва можно было расслышать. Я спросила её, было ли ей страшно думать обо всём этом, и она одобрительно кивнула, так как сила страха лишила её возможности говорить, но она набралась храбрости продолжать терапию.

### **Отчаянная надежда**

После двух месяцев терапии Сэнди сделала некоторый прогресс, но продолжала цепляться за миф о совершенных родителях и винить себя во всех несчастьях своей жизни. Я попросила её пригласить её родителей на одну из терапевтических сессий в надежде на то, что если бы мне удалось убедить их в том, что их поведение нанесло Сэнди огромный вред, они бы приняли часть ответственности за случившееся на себя и облегчили бы дочери задачу восстановления обрушенной самооценки.

На совместной сессии, едва мы представились друг другу, отец Сэнди начал с места в карьер: *«Вы представить себе не можете, доктор, какая это была дрянь подростком. Она с ума сходила от мальчишек и постоянно их провоцировала. Все её сегодняшние проблемы начались тогда – с тем проклятым абортom».*

Я увидела, как глаза Сэнди наполнились слезами и поспешила на помощь: *«Проблемы Сэнди начались не из-за этого, и я позвала вас сюда не для того, чтобы вы зачитывали мне список её преступлений».*

Но всё оказалось напрасным: несмотря на мои неоднократные предупреждения, в течении всей сессии родители Сэнди по очереди атаковали её. Час терапии превратился в бесконечный, и когда они наконец ушли, Сэнди бросилась их оправдывать: *«Да, я понимаю, они на самом деле выступили против меня, но я надеюсь, что терапия им понравилась. Они на самом деле хорошие люди, просто разнервничались от этой обстановки. Наверное, было бы лучше, если бы я их не приглашала... Они, скорее всего, от этого расстроились. Они ко всему этому не привыкли. Но они по-настоящему любят меня. Дайте им немного времени, и сами увидите».*

Эта сессия, как и несколько последовавших за ней, не оставили сомнения в непробиваемой ментальной установке родителей, которые сопротивлялись любому намёку, который бы ставил под вопрос их мнение насчёт источника проблем их дочери. Ни один из них не собирался ни под каким видом признавать собственную ответственность. А Сэнди продолжала их боготворить.

### **«Единственное, что они хотели, это помочь мне!»**

Для многих взрослых детей «тех самых» родителей отрицание представляет собой способ удалить из сознания определённые воспоминания и переживания и сделать так, как если бы они никогда не существовали. Однако, другие, например, Сэнди, прибегают к более утончённому механизму: **рационализации**. Когда мы рационализируем, мы находим «веские причины» происходящему, пытаемся сделать его менее болезненным или менее неудобным.

Вот типичные примеры рационализации:

«Если мой отец кричал на меня, то это потому что моя мать постоянно ворчала и выводила его из себя».

«Моя мать пила, потому что чувствовала себя очень одиноко. Мне надо было проводить больше времени с ней дома».

«Мой отец бил меня, но не для того, чтобы причинить мне вред, а чтобы преподать мне урок».

«Моя мать никогда не обращала на меня ни малейшего внимания, настолько она была несчастна».

«Я не могу винить отца в том, что он злоупотреблял мной. Моя мать отказывала ему в сексе, а вы же понимаете, мужчинам это необходимо».

Все эти рационализации производятся нами с одной целью: сделать неприемлемое приемлемым. Не углубляясь в дело, может показаться, что механизм работает, но внутри нас всегда есть та часть, которая знает всю правду.

### «Ну, он просто сделал это, потому что...»

Луиз, маленькая женщина с каштановыми волосами, чуть за сорок, находилась в процессе развода со своим третьим мужем. Она пришла на терапию по настоянию своей дочери, которая грозилась разорвать с ней отношения, если она не научится контролировать свои припадки ненависти.

С первых же моментов, жёсткая поза Луиз и её плотно сжатый рот рассказали мне её историю: это был подавленный вулкан ярости. Я спросила её о разводе и она сказала, что все мужчины в её жизни в конце концов бросали её: *«Я из тех женщин, которые постоянно ошибаются в выборе. Сперва все мои отношения похожи на сказку, но сейчас я уже понимаю, что они не могут быть длительными».*

Я внимательно слушала, как Луиз рассуждала о том, что все мужчины подлецы. Потом она начала сравнивать других мужчин со своим отцом: *«О, господи! Почему мне ни разу не встретился мужчина, похожий на моего отца? Он был как кинозвезда... Все его обожали. Я хочу сказать, что у него была харизма, которая привлекает людей. Моя мать постоянно болела, и я проводила много времени с отцом... он и я. Это было лучшим временем в моей жизни. Другого такого, как мой папа, просто нет».*

Когда я спросила, жив ли её отец, Луиз напряглась и ответила: *«Не знаю. В один прекрасный день он исчез, и всё. Мне было лет десять. Моя мать была невыносимой, поэтому он не выдержал. Он не оставил записки, не позвонил, ничего! Господи, как я скучала! Целый год после его ухода я каждый вечер слышала шум его машины у дома, день за днём... Если честно, я не могу винить его за то, что он сделал. Мужчина, полный жизни: что ему делать рядом с такой болезненной и такой инфантильной женщиной, как моя мать?»*

Луиз всю свою жизнь ждала, что её отец, которого она так идеализировала, наконец-то вернётся. Неспособная признать, что он был обычным безответственным человеком, она прибегала к совершенно непропорциональной рационализации, чтобы продолжать боготворить его., несмотря на ту огромную боль, которую он причинил ей своим поступком.

Рационализация также позволяла Луиз отрицать ярость, которую она чувствовала к своему отцу за то, что тот бросил её в детстве. Скорее всего, именно эту ярость она отыгрывала в отношениях с другими мужчинами. Когда она начинала с кем-то встречаться, всё шло хорошо до тех пор, пока Луиз не узнавала человека близко. Но по мере того, как отношения становились всё более близкими, страх быть покинутой овладевал Луиз. Страх неизменно превращался во враждебность. Луиз не могла различить один и тот же паттерн неудачных отношений и то, что мужчины покидали её по одной и той же причине: при сближении она начинала бояться, что её бросят и становилась враждебной, а враждебность объясняла тем, что её неизменно бросают: *«Им нельзя доверять, потому что они оборачиваются против меня. Я сыта тем, что меня используют».* Отец Луиз бросил её. Если бы она признала это, ей пришлось бы отказаться от самых дорогих фантазий и идеализированного образа отца, который она хранила. Но Луиз перенесла обиду и недоверие на других.

Сэнди, о которой мы говорили ранее, перенесла обиду на родителей и разочарование ими на своего мужа. Она не могла позволить себе обидеться на родителей, потому что это поставило под угрозу их идеализированный образ.

### О мёртвых плохо не говорят или Гневаться на тех, кто вас разозлил

Когда я училась, в моём учебнике по психологии была серия картинок, иллюстрирующая то, как мы переносим на других наши чувства, особенно гнев. На первой картинке был изображён мужчина, на которого кричит его начальник. Несомненно, наорать в ответ рискованно для работника, и на следующей картинке мы видим мужчину, орущего на жену по возвращении домой. На третьей картинке женщина кричала на детей, а те пинали собаку, которая кусала кошку. Меня впечатлило, как точно, несмотря на непритязательность,

отражали эти картинки способ, с помощью которого мы переносим конфликтные чувства с человека, который их вызвал, на более доступную мишень. Мнение Луиз о «всех мужчинах» может служить примером переноса гнева: *«Все они просто кретины... Все!»*

Со смертью токсичных родителей их идеализация не прекращается, а только усиливается. Как бы не трудно было признать при живых родителях, что они причинили нам вред, после их смерти предъявить им обвинение становится невозможным. Мощное табу не позволяет нам осуждать мёртвых, как если бы, делая это, мы топтались на них. Как результат, смерть превращает в неприкосновенного самого жестокого палача. Обожествление умерших родителей совершается практически автоматически.

К сожалению, пока «те самые» умершие родители защищены «святостью могилы», те, кто остался жить, продолжают нести негативный эмоциональный груз. «О мёртвых плохо не говорят» может быть общим местом, а может стать непреодолимым препятствием для того, чтобы найти приемлемую форму разрешения конфликта с умершими родителями.

### **«Ты всегда будешь моей маленькой бездарностью»**

Валерия, высокая красивая женщина под сорок, увлечена музыкой. Её прислал ко мне общий приятель, обеспокоенный тем, что Валерия была неспособной использовать свои способности к музыке в профессиональной карьере. Уже после первых 15 минут первой сессии моя клиентка признала, что её карьера никуда на годилась: *«Уже год как я не могу устроиться певицей, даже в пиано-баре. Я работала в офисе, чтобы заплатить за квартиру. Не знаю, может это несбыточная мечта. Недавно я ужинала с родителями, и когда я рассказывала о моих неудачах, отец сказал мне: «Не беспокойся, ты всегда будешь моей маленькой бездарностью». Я уверена, что он не заметил, как мне было больно, но, честно говоря, его слова буквально разбили меня».*

Когда я сказала, что на её месте любая почувствовала бы себя разбитой, и что её отец грубо оскорбил её, Валерия ответила: *«Да как всегда; это история моей жизни. Я всегда была семейной помойкой, куда все сваливали вину за всё. Когда у отца были проблемы с матерью, я была виновата. Это как заигранная пластинка. Однако, когда я делала что-то, что ему нравилось, он весь важно надувался и хвастался мною перед своими друзьями. Господи, как же это было здорово! Но иногда я чувствовала себя как эмоциональное йо-йо».*

Мы с Валерией усердно работали в течение нескольких последующих недель. Когда она уже начинала контактировать с огромным массивом подавленного гнева и грусти, которые её заставляли чувствовать отец.., у того случился удар и он умер.

Эта смерть была неожиданной, внезапной, шокирующей, тот тип смерти, к которому никто не может быть готов. Валерия чувствовала себя задавленной виной оттого, что на терапии выражала гнев на своего отца: *«Я сидела в церкви и слушала, как произносили прощальную речь о том, каким прекрасным человеком он был всю свою жизнь. Внезапно я почувствовала себя монстром, который пытается переложить на него ответственность за свои проблемы. Единственным моим желанием в тот момент стало желание искупить мою вину перед ним. Я думала о том, как сильно любила его и какие неприятности причиняла ему постоянно. Я не хочу больше говорить о плохом.., сейчас уже ничто не имеет значения».*

Некоторое время впечатления от смерти отца дезориентировали Валерию, но в конце концов она поняла, что его смерть не могла изменить того факта, что он плохо обращался с ней в детстве, а затем и во взрослом возрасте. Валерия уже шесть месяцев проходит терапию. Я очень довольна тем, как растёт её уверенность в себе. Сейчас она всё ещё пытается устроиться на работу по профессии певицы, и если у неё это в конце концов не получится, это будет не от того, что она не старалась.

### **Свергнуть их с пьедесталов**

Родительские боги приносят в мир правила, осуждение и боль. Когда мы обожествляем наших родителей, живых или мёртвых, мы принимаем их версию реальности, соглашаясь на то, что болезненные чувства – это часть нашей жизни, часто рационализируя их и говоря себе, что они идут нам на пользу. Настал момент покончить с подобными идеями. Когда вам удастся согнать ваших родителей с Олимпа на землю, когда вы

наберётесь смелости посмотреть на них реалистично, вы сможете начать приводить в равновесие распределение власти в ваших с ними отношениях.

## 2. «Даже если ты это сделал ненарочно, мне всё равно больно». Неадекватные родители

Каждый ребёнок имеет неотъемлемые права: право на то, чтобы его кормили, одевали, обеспечивали жильём и защищали. Но кроме права на физическую заботу, дети имеют право на заботу эмоциональную: на уважение их чувств, на адекватное обращение, при котором они могли бы развивать и культивировать чувство собственного достоинства.

Также дети имеют право на адекватные границы, установленные взрослыми для их поведения, имеют право на ошибки и на то, чтобы дисциплина, которую от них требуют взрослые, не перерастала в физический и эмоциональный абюз.

И наконец, ребёнок имеет право быть ребёнком. Он имеет право в первые годы жизни играть, вести себя спонтанно и безответственно. Разумеется, по мере взросления родители должны обеспечить ребёнку средства взросления, назначая его ответственным за выполнение некоторых обязанностей и определённую работу по дому, но никогда за счёт отчуждения его статуса ребёнка.

### Как мы учимся быть в мире

Дети впитывают вербальные и невербальные послылы, как губка жидкость, без различения. Они слушают, что говорят родители, наблюдают за ними и имитируют их поведение. Так как у детей нет возможности сравнивать, то, чему они учатся в родительской семье, как в отношении самих себя, так и в отношении других, становится непоколебимой истиной, накрепко впаянной в психику. Ролевые модели в родительской семье являются решающими в развитии идентичности ребёнка, и, что особенно важно, в развитии его гендерной идентичности, будь то мальчик или девочка. Несмотря на огромные изменения, которые произошли в последние 20 лет в том, что касается традиционных родительских ролей, для сегодняшних родителей продолжают действовать установки их собственных родителей: часто они ожидают и считают нормальным, что дети возьмут на себя ответственность за удовлетворение потребностей родителей. Когда отец или мать обязывают ребёнка брать на себя обязанности родителя, функции семьи становятся расплывчатыми, выворачиваются наизнанку и деформируются. Ребёнок, вынужденный быть собственным родителем или даже играть эту роль в отношении одного или обоих родителей, не имеет примера для подражания, у которого он мог бы учиться. В отсутствии родительской модели на критическом этапе эмоционального развития человека личная идентичность ребёнка оказывается выброшенной в бушующее море противоречий.

Лес, хозяин магазина спортивных принадлежностей, 34-летний мужчина, пришёл ко мне на приём, потому что работа была для него наркотиком (он был «трудоголиком»), и это причиняло ему страдание: *«Мой брак полетел к чертям, потому что я только и делал, что работал. Я или был на работе, или работал дома. Моей жене надоело жить с роботом, и она ушла от меня. Сейчас у меня всё началось сначала с моей новой подругой. Меня это очень раздражает, потому что я реально не знаю, как это остановить»*. Лес рассказал мне, что у него были огромные трудности в выражении любых чувств, но особенно – чувств любви или нежности. Развлечение, как сказал он мне с заметной горечью, было словом, отсутствующим в его словаре: *«Мне бы хотелось, чтобы моя подруга была счастлива, но каждый раз, когда мы начинаем разговаривать, я не знаю, как я это делаю, но я постоянно перевожу разговор на темы работы. Она обижается. Возможно это оттого, что работать – это единственное, что у меня хорошо получается»*.

В течении почти получаса он продолжал расписывать мне, как он умудряется разрушить все свои отношения: *«Все женщины, с которыми я вступаю в отношения, жалуются, что я не уделяю им времени и не выражаю добрых чувств. И это правда. Я никуда не гожусь, ни как жених, ни как муж»*.

*«И самого себя ты видишь никуда не годным»*, - прервала его я, – *«Кажется, что единственная ситуация, в которой ты чувствуешь себя хорошо, это на работе. Как бы ты это объяснил?»*

*«Потому что я умею это делать и делаю это хорошо. Я работаю около 75 часов в неделю, я всю душу*

*вкладываю в работу... с детства. Знаешь, я был старшим из трёх братьев. Я думаю, что моя мать заболела чем-то, что-то вроде депрессии, когда мне было восемь лет, и с тех пор наш дом всегда был затемнённым, со спущенными жалюзи. Моя мать постоянно ходила в домашнем халате и практически не разговаривала. В моих самых ранних воспоминаниях я вижу её с чашкой кофе в одной руке и с сигаретой в другой, постоянно как приклеенная к радио, к этим чёртовым радио-сериалам. Она никогда не вставала раньше, чем мы уйдём в школу. Я должен был готовить завтрак своим братьям, класть им бутерброды в портфель и вести на остановку школьного автобуса. Когда мы возвращались домой, она или смотрела телевизор, или спала. Пока мои друзья играли в футбол, я должен был убираться дома и готовить ужин. Мне было неприятно, но кто-то должен был это делать».*

Тогда я спросила его о его отце. *«Папа часто ездил в командировке, а на мою мать он давно махнул рукой. Большую часть времени он ночевал в комнате для гостей... Это был довольно ужасный брак. Сперва он послал её пару раз к докторам, но так как те никак не могли нажать на нужную кнопку, он это дело бросил».*

Когда я сказала ему, что я сочувствую тому одинокому мальчику, Лес отверг мои выражения симпатии со словами: *«У меня было слишком много дел, чтобы сидеть и жалеть себя».*

## **Те, кто крадут наше детство**

В детстве Лес часто чувствовал, что наложенные на него обязанности превосходили его силы. Между тем, это были обязанности его родителей. Лес был вынужден повзрослеть очень быстро и это отняло у него детство. Пока его друзья гоняли мяч, он находился дома, занимаясь тем, чем должны были заниматься его родители. Чтобы «сохранить семью» он был вынужден стать взрослым в миниатюре, у него не было возможно играть или ни о чём не беспокоиться. Так как его потребности не принимались в расчёт, он научился противостоять одиночеству и эмоциональной депривации, отрицая сам факт наличия у него потребностей. Он был предназначен для заботы о других, сам он был не важен.

Ситуация была вдвойне печальной, так как кроме заботы о братьях, Лес должен был быть отцом для своей матери: *«Когда папа не был в командировках, он уходил на работу в семь утра и очень часто возвращался за полночь. С порога он всегда говорил мне: «Не забудь сделать домашние задания и позаботься о твоей матери. Присмотри, чтобы у неё было достаточно еды. Позаботься, чтобы твои братья не шумели... Подумай-ка, что можно сделать, чтобы развеселить маму». Я часами ломал голову над тем, как сделать мою мать счастливой. Я был уверен, что я мог что-то сделать, и тогда она выздоровела бы..., всё вновь стало бы хорошо. Но что бы я ни делал, ничто не менялось, и не изменилось до сих пор. Это очень огорчает меня».*

Кроме ведения домохозяйства и воспитания младших братьев, задачи, являющиеся непосильными для любого ребёнка, от Леса ожидали, что он будет эмоционально заботиться и поддерживать мать. Не лучшего рецепта для провала. Дети, пойманные в ловушку ролевой инверсии никогда не соответствуют тому, чего от них ожидают. Невозможно, чтобы дети функционировали как взрослые, потому что они не взрослые. Но дети не понимают, почему у них ничего не получается, они только чувствуют себя неумелыми и виноватыми за то, что проваливают поставленные задачи.

В случае Леса, его неконтролируемая потребность работать гораздо больше времени, чем это необходимо, служила двойной цели: чтобы не сталкиваться с одиночеством и депривацией в личной жизни и чтобы подкреплять усвоенную мысль о том, что он никогда не делает достаточно. Фантазия Леса заключалась в том, что если он будет работать достаточное количество часов, он, наконец, сможет доказать, что он – ценный и адекватный человек, способный справиться со своей работой. На самом деле, Лес всё ещё старался сделать так, чтобы его мать была счастлива.

## **Когда это закончится?**

Лес не замечал, что и в его взрослой жизни его родители продолжали своё токсическое воздействие. Однако, несколько недель спустя, ему стала понятной связь между историей его детства и его усилиями во взрослой жизни: *«Надо же! Тот, кто сказал: «Чем больше всё меняется, тем меньше разницы», знал наверняка, о чём говорил. Уже шесть лет, как я живу в Лос-Анджелесе, но мои старики не признают, что у меня собственная*

*жизнь. Они звонят мне несколько раз в неделю, дело дошло до того, что мне страшно поднимать трубку. Сперва начинает мой отец, у мамы сильная депрессия, я должен бы выделить время и поехать навестить её... «Ты же знаешь, как это важно для неё!» Потом продолжает мама, говорит, что я – самое главное в её жизни и что она не знает, сколько времени ей ещё осталось в этом мире. И что мне на это отвечать? В половине случаев я в конце концов сажусь в самолёт..., так, по крайней мере я смогу избежать чувство вины за то, что не поехал. Но ничего не достаточно. Не надо было мне и переезжать в Лос-Анджелес, по крайней мере, сэкономил бы на перелётах».*

Я сказала ему, что испытывать ужасное чувство вины и гиперответственность было типичным для тех взрослых, которые в детстве были вынуждены поменяться эмоциональными ролями с родителями. Очень часто такие взрослые находятся в порочном круге принятия на себя ответственности за всё, чувства собственного – неизбежного – несоответствия уровню этой ответственности, чувства собственной виновности и никчёмности, и как следствие – работают с удвоенным усердием. Этот изматывающий цикл вызывает в них чувство личного провала.

Зажатый в детстве в тиски родительских ожиданий, Лес очень рано усвоил, что главным мерил его заслуг является то, сколько он делает на благо других членов семьи. Когда он стал взрослым, требования его родителей превратились в его внутренних демонов, которые преследовали его и в профессиональной сфере, на той единственной территории, где он мог почувствовать, что чего-то стоит.

У него никогда не было ни времени, ни адекватного примера для того, чтобы научиться давать и принимать любовь. Так как он вырос без эмоциональной поддержки, он научился отключать свои эмоции. К сожалению, впоследствии оказалось, что он уже не может «включить» их вновь, даже если хочет.

Я уверила Леса, что понимаю, насколько запутавшимся и фрустрированным он себя чувствует в своей неспособности к эмоциональной открытости, но попросила его не требовать от себя слишком многого. Никто не научил его этому в детстве, а самому выучиться очень трудно: *«Это было всё равно, что требовать, чтобы ты сыграл концерт на пианино, когда ты не знаешь ни что такое «до». Ты можешь научиться, но необходимо дать себе время, чтобы начать с самых основ, чтобы тренироваться и даже чтобы проваливаться время от времени на пути к цели».*

### **“Если я не буду заботиться о нём, кто будет это делать?” Отчаяние**

*«Дорогая Абби. Я живу с сумасшедшими. Ты можешь вытащить меня отсюда?»* , - написала моя клиентка Мелани, когда ей было 13 лет. Сегодня Мелани 42 года, она разведена и работает бухгалтером. Она пришла ко мне на приём по поводу тяжёлой депрессии. Хотя она была чрезвычайно худой, она выглядела бы очень красивой, если бы несколько месяцев бессонницы не обезобразивали её. У неё был открытый характер и она свободно рассказывала о себе: *«Я постоянно чувствую полное отчаяние, как если бы я совсем не контролировала мою жизнь. Я не могу превозмочь события. У меня впечатление, что день за днём я всё больше погружаюсь в глубокий колодец».*

Когда я попросила её объяснить поподробнее, Мелани стала смотреть мимо меня и кусать губы: *«Дело в том, что я чувствую огромную пустоту внутри... Я ни с кем не чувствовала близости за всю свою жизнь. Я была два раза замужем и у меня ещё было несколько мужчин, но я не могу найти того, кто мне нужен. Я или связываюсь с неработающим тунейдцем, или с конченным подлецом. Связавшись с ними, я, разумеется, должна взяться за их исправление. Я всегда верю, что могу спасти их. Я даю им деньги, привожу их к себе в дом, нескольких из них я устроила на работу. Ничего хорошего из этого никогда не выходит, но я не могу усвоить урок. Бесплезно, что бы я для них не делала, они не любят меня. Один из этих типов побил меня при моих детях, другой забрал у меня машину. Мой первый муж был тунейдцем и не работал, мой второй муж был пьяницей. Рекорд, правда?»*

Не отдавая себе отчёта, Мелани описывала поведение созависимого человека. Вначале термин «созависимый» применялся к тем людям, которые пытались «спасти» наркомана от наркозависимости ценой собственного благополучия. Затем определение созависимости распространилось на всех людей, которые становятся жертвами в процессе «вызволения» из зависимости компульсивных и зависимых людей, которые совершают абьюз над своими «спасителями» и/или которые полностью переходят на их иждивение.

Мелани очень привлекали мужчины-«социальные отбросы». Она верила, что если она будет достаточно хорошей: будет их любить, заботиться, помогать и покрывать их в их лжи, но при этом сумеет убедить их в том, что их поведение неправильное, они исправятся, а заодно - полюбят её... Но они её не любили. Те мужчины, которых она выбирала, были вечно нуждающимися эгоистами, не способными любить, так что вместо любви, которую так отчаянно искала Мелани, она находила пустоту. Она чувствовала себя использованной.

Термин «созависимость» был не новым для Мелани. Она знала его со времён посещения собраний Анонимных Алкоголиков, куда сопровождала своего второго мужа. Мелани была уверенной в том, что она не была созависимой, просто ей не везло на мужчин. Она делала всё, чтобы Джим перестал пить, но в конце концов ей пришлось его оставить, когда она узнала, что он в очередной раз переспал со случайной знакомой из бара.

И она опять принялась за поиски подходящего мужчины.

Мелани винила себя в своих проблемах с мужчинами, с которыми сходилась, но каждый случай она рассматривала по отдельности. Она не замечала общего сценария, согласно которому она выбирала их: она была уверена, что искала мужчину, способного оценить и полюбить щедрую, внимательную, любящую и предупредительную женщину. «В мире наверняка найдётся мужчина, готовый полюбить такую женщину», - думала она и воспринимала созависимость как собственное благородство.

Мелани даже не приходило в голову, что то, что она называла «*давать и помогать*», было на самом деле самоисключением. Она давала всем всё, кроме самой себя, именно ей самой не доставалось ничего. Она не видела, что на самом деле способствовала тому, чтобы бессовестные люди продолжали безответственно себя вести, потому что она «подтирала за ними». Когда она рассказала мне о своём детстве, стало понятно, что её увлечение социальными отбросами было компульсией, в которую переросли её отношения с отцом: *«У меня была ненормальная семья. Мой отец был талантливым архитектором, но он использовал свои депрессии для того, чтобы всех контролировать. От любой мелочи он мог дезинтегрироваться., кто-то припарковался на его месте, мы с братом подрались. В таких случаях он закрывался в своей комнате, падал на кровать и рыдал... как ребёнок! Затем дезинтегрировалась и залезла мокнуть в ванную моя мать, и тогда я была обязана идти в комнату к отцу, чтобы узнать, чем я могу помочь. Я садилась рядом с ним, а он продолжал всхлипывать, и я думала, как сделать так, чтобы он почувствовал себя лучше. Но что бы я ни придумала, всё было напрасным, надо было терпеливо ждать, пока у отца «это пройдет».*

Я вручила Мелани приготовленный мной список и попросила отметить те пункты, которые наиболее полно описывали бы её чувства и поведение. Это был список симптомов созависимости, которые в течение многих лет помогали мне определить, был ли клиент созависимым человеком или нет. Если кто-то из читателей думает, что этот термин приложим и к ней, пожалуйста, сверьтесь с этим списком.

#### СПИСОК СИМПТОМОВ СОЗАВИСИМОСТИ

1. Решать его проблемы и смягчать его боль – самое важное в моей жизни, независимо от эмоциональной цены, которую мне придётся заплатить.
2. Моё хорошее самочувствие зависит от его одобрения.
3. Я защищаю его от последствий его же поведения. Я лгу за него, покрываю его и никогда никому не позволяю говорить о нём плохо.
4. Я очень стараюсь, чтобы он делал так, как я считаю нужным.
5. Я не обращаю никакого внимания на свои желания и чувства, меня волнует только, чего он хочет, и как он себя чувствует.
6. Я способна на всё ради того, чтобы он меня не отверг.
7. Я способна на всё ради того, чтобы он на меня не обиделся.
8. Я испытываю страсть в этих драматических отношениях.
9. Я перфекционистка и обвиняю себя в том, что всё недостаточно хорошо.
10. Большую часть времени я чувствую себя использованной, обиженной и непризнанной.
11. Я притворяюсь, что всё хорошо, хотя это не так.



12. Усилия, которые я прилагаю для того, чтобы он любил меня, полностью доминируют в моей жизни.

Мелани ответила «да» на все эти пункты! Она была растеряна, когда убедилась, до какой степени она была созависима. Чтобы помочь ей начать избавляться от этих паттернов, я сказала ей, что самым важным было увидеть связь между созависимостью и её отношением с отцом, и попросила её вспомнить, как она себя чувствовала, когда её отец плакал.

*«Сперва мне было действительно страшно, я думала, что если мой отец умрёт, кто тогда будет мне папой? Потом мне стало стыдно за подобные мысли.., ещё я чувствовала себя ужасно виноватой.., я думала, что это моя вина, потому что я подралась с братом или ещё почему-то. Как если бы я действительно покинула моего отца. Самым ужасным было чувствовать себя такой никчёмной, потому что я не знала, как сделать его счастливым. Самое удивительное, что вот уже четыре года, как он умер, мне 42 года и двое детей, а я всё чувствую себя виноватой».*

Мелани заставили в детстве заботиться об отце. Оба родителя просто и непосредственно переложили на её плечи ответственность взрослого. В тот период жизни, когда ей был необходим сильный отец, чтобы обрести уверенность в себе, она оказалась принуждённой нянчиться с инфантильным мужчиной.

Первые в жизни глубокие эмоциональные отношения в жизни Мелани были с мужчиной, с её отцом. В детстве она чувствовала себя бессильной из-за вины, которую чувствовала из-за того, что не могла удовлетворить его запросы. Она никогда не оставила попыток компенсировать свою неспособность сделать его счастливым, даже когда не была с ним рядом. В этом случае она замещала его, заботясь о других нуждающихся и безответственных мужчинах. Её выбор мужчин был продиктован необходимостью уменьшить чувство вины и выбрать заместителя токсичной отцовской фигуры. Тем, как она поступала, Мелани продолжала поддерживать эмоциональную депривацию, которой была подвергнута в детстве. Я спросила её, дала ли ей её мать часть любви и поддержки, в которой ей было отказано со стороны отца.

*«Моя мать пыталась, но она очень часто болела. Она ходила по врачам и часто должна была соблюдать постельный режим из-за приступов колита. Но я думаю, что она на самом деле была очень сильно подсажена. Она постоянно была в параллельной реальности, а вырастила нас наша экономка. Я хочу сказать, что хотя у меня была мать, её как будто не было. Когда мне было лет 13, я написала письмо в ту передачу «Дорогая Абби» с таким чёртовым везением, что моя мать его нашла. Может, Вы подумали, что она стала спрашивать, что со мной, почему я так плохо себя чувствую, но ничего подобного не случилось, думаю, её не волновало, как я себя чувствую. Меня как будто не было».*

## Невидимый ребёнок

Как результат пережитого в детстве, будучи взрослой, Мелани испытывала трудности с определением собственной идентичности. Так как никто не способствовал развитию её чувств, мышления и потребностей в независимости, она не имела ни малейшего представления о том, кто она, и что можно было ожидать от любовных отношений.

В отличие от большинства моих клиентов, когда Мелани пришла ко мне на приём, она уже частично признала в себе то чувство обиды, которое она испытывала в отношении своих родителей. В дальнейшем мы с ней должны были работать с этой обидой, чтобы дать ей форму и набраться сил для конфронтации с глубокими чувствами эмоционального одиночества. Мелани должна была научиться устанавливать границы тому, как она посвящала себя другим, уважать свои собственные права, потребности и чувства. Она должна была научиться снова стать видимой.

Родители, которые полностью концентрируются на собственном эмоциональном и физическом выживании, посылают своим детям мощные сигналы о том, что те не существуют. Мелани знала, что её мать нашла письмо к «дорогой Абби», но мать никогда ни словом не обмолвилась о нём. Оба родителя посылали Мелани отчётливый и безошибочный сигнал: их дочь не существовала.

## Родитель исчезает

Выше мы говорили об эмоционально отсутствующих родителях. Физическое отсутствие родителей создаёт для детей свою гамму трудностей.

Когда я познакомилась с Кеном в больничной группе для молодых наркозависимых, ему было 22 года. Это был худой темноволосый парень с пронизательным взглядом. На первом собрании группы стало сразу заметно, что у него острый ум и способность к самовыражению, но также было видно, что он имеет сильно выраженную тенденцию к самоосуждению. Это был пучок нервов, ему было трудно высидеть 90 минут терапевтической сессии. Я попросила его остаться после сессии и рассказать о себе. Так как он не доверял мне, то начал с того, что прикинулся «крутым», выдавшим виды, но спустя несколько минут, когда он понял, что у меня не было скрытых мотивов, и что единственной моей целью было помочь ему, - он расслабился и начал говорить со мной другим тоном: *«Я всегда ненавидел школу и так как я не знал, какого чёрта мне делать, в 16 лет я пошёл в армию. Там я подсел на наркотики, но я правда всю жизнь был непутёвым».*

Я спросила Кена, что думали его родители о том, что решил пойти в армию.

*«Мы были одни с мамой. Мама особого восторга от этой идеи не испытывала, но я думаю, что в глубине души она была рада избавиться от меня. Я постоянно ввязывался в неприятности и доставлял ей много головной боли. Её можно было очень легко убедить в чём угодно и она всегда разрешала мне делать, что я хотел».*

Я спросила, где был его отец в тот период.

*«Мои предки развелись, когда мне было восемь лет. Мама была очень потрясена всем этим. Мне всегда казалось, что мой отец был более классным, он проводил со мной время «по-отцовски», знаете, мы вместе смотрели спортивные передачи, или он иногда водил меня на матчи. Вот это было здорово! Когда он ушёл, я плакал, пока у меня глаза не пересохли. Он сказал мне, что ничего не изменится, что он будет приходить и смотреть со мной телевизор, и что по воскресеньям мы будем видеться, и что всегда останемся друзьями. Я был таким идиотом, что поверил. Первые месяцы я виделся с ним часто, потом только раз в месяц, потом раз в два месяца, потом почти никогда. Я пару раз звонил ему по телефону, но он сказал мне, что он очень занят. Где-то через год, после того как он ушёл от нас, мама рассказала мне, что он женился на женщине с тремя детьми и уехал жить в пригород. Мне было очень трудно представить себе, как мой отец может иметь другую семью. Думаю, что они ему нравились гораздо больше, чем мы с мамой, потому что обо мне он забыл очень быстро».*

### **«На этот раз всё будет по-другому»**

Фасад «крутого парня» быстро растрескался, и было видно, что Кену очень неудобно говорить о своём отце. Я спросила Кена, когда он в последний раз виделся с отцом.

*«Мне было пятнадцать лет, и это была большая ошибка. Мне надоели открытки к рождеству, и я решил сам навестить его, сделать сюрприз. Я был так взволнован! Доехал туда автостопом, четырнадцать часов пути. Когда я приехал.., ну, я почему-то представлял себе грандиозную встречу, но он, хотя и вёл себя дружелюбно, но ничего особенного. Скоро я начал чувствовать себя дерьмом. Мы были как будто чужие. Он так старался, так заботился о тех детях, а я просто стоял, как идиот. В тот вечер, когда я ушёл, я сильно набрался. А ещё я не хочу, чтобы он знал, что я здесь. Как только я выйду, я попытаюсь ещё раз. Но на этот раз всё будет по-другому, это будет встреча между мужчинами».*

Когда отец Кена покинул его, в жизни мальчика образовалась пустота. Кен был разрушен. Он пытался адаптироваться к ситуации, дав волю своей злости в школе и дома. В определённом смысле такое антисоциальное поведение было призывом к отцу, как если бы необходимость дисциплинировать сына могла вернуть отца. Однако, отец Кена был не готов услышать этот призыв.

Несмотря на неоспоримые доказательства того, что отец не желал продолжать быть частью его жизни, Кен продолжал цепляться за несбыточную мечту вернуть себе его любовь. В прошлом эта мечта привела его к огромному разочарованию, которое Кен пытался отыграть, увлекшись наркотиками. Я сказала ему о том, что я серьёзно опасалась, что этот сценарий будет продолжать доминировать в его взрослой жизни, если мы не

разрушим его вместе.

Приняв на себя вину за случившееся, Кен бессознательно старался рационализировать ситуацию. В детстве он думал, что какой-то изъян в нём самом заставил отца поспешно ретироваться. Как только он пришёл к этому выводу, неизбежным следствием стала ненависть к самому себе на протяжении всей последующей жизни. Кен превратился в человека без жизненной цели и несмотря на несомненный ум, чувствовал себя несчастным в школе и испытывал тревогу: тогда армия показалась ему решением его проблем. Когда и там он почувствовал себя фрустрированным, он пристрастился к наркотикам, пытаясь как-то заполнить пустоту в своей жизни и смягчить внутреннюю боль.

Возможно, что отец Кена адекватно справлялся со своей родительской ролью до развода, но впоследствии он показал себя полностью неспособным дать сыну малейшую возможность для поддержания контакта, который был так необходим мальчику. Этим он смертельно ранил нарождающуюся самооценку ребёнка и его убеждённости в том, что он достоин любви.

Счастливых разводов не бывает. Развод неизбежно является травматичным для всей семьи, даже при наличии самого здорового поведения участников, какое только можно себе представить в подобной ситуации. Представляется наиболее существенным, чтобы люди понимали, что они разводятся со своими супругами, а не со своими детьми. Оба родителя ответственны за поддержание связи со своими детьми, какой бы нестабильной не была их личная жизнь. Постановление суда о разводе – это не приглашение неадекватному родителю к оставлению своих детей.

Уход или отдаление отца или матери создаёт у ребёнка особо травматичное ощущение недостачи и пустоты. Нужно помнить, что практически всегда, когда в семье происходит что-то неладное, большинство детей приходят к выводу, что это происходит по их вине. Этой идее особенно привержены дети разведённых родителей. Отец или мать, которые исчезают из жизни ребёнка, закрепляют в нём ощущение собственной невидимости и наносят его самооценке ущерб, который во взрослой жизни он будет тянуть на себе как кандалы.

### **Боль от того, что не сделано**

Легко увидеть признаки абьюза, когда родитель бьёт ребёнка или бесконечно третирует его. Но «неспособность к родительству» некоторых неадекватных родителей очень расплывчата и трудно определима. Когда отец или мать наносят вред не действием, а бездействием, связь между проблемами взрослого человека и этим типом токсичного родительства весьма трудно установить. И так как дети таких родителей склонны упорно отрицать наличие такой связи, моя работа становится особенно трудной.

Проблема становится особо сложной, когда сами такие родители настолько психологически травмированы, что их становится жаль. Так как их поведение больше напоминает поведение бессильных и безответственных детей, их взрослые дети чувствуют, что должны защищать их и защищают, как жертвы преступлений часто защищают преступников, совершивших в отношении их свои злодеяния.

Неважно, что «они не хотели причинить вред» или «они делали, что могли»: подобные оправдания затемняют тот факт, что эти родители сняли с себя обязанности по отношению к своим детям. Вследствии этого оставления своих родительских обязанностей они лишили ребёнка адекватной модели родительской роли, без которой ребёнку очень трудно развиваться эмоционально.

Если вы – взрослый ребёнок неадекватного родителя, весьма вероятно, что вы выросли, не отдавая себе отчёта в том, что существует альтернатива вашему чувству ответственности за благополучие родителей. Ваша эмоциональная вовлечённость в эту ответственность стала вашим способом существования. Теперь у вас есть выбор. Вы можете начать процесс, в результате которого к вам придёт понимание, что вас ошибочно заставили взрослеть слишком быстро, что вас лишили возможности побыть ребёнком. Вы можете работать, чтобы выяснить, сколько жизненной энергии было спущено в канализацию и принять тот факт, что это случилось. Когда вы пройдёте этот этап, вы найдёте новый источник энергии и сил.

### 3. «Почему они не могут оставить меня в покое?» Контролирующие родители

Давайте послушаем воображаемый разговор между взрослым ребёнком и его контролирующими родителями. Могу уверить читателей, что такой разговор никогда не состоится, но если бы люди, вовлечённые в подобную ситуацию, могли бы открыто выразить самые сокровенные чувства, они сказали бы друг другу примерно вот это:

*Взрослый ребёнок:* «Почему вы так поступаете? Почему, что бы я не делал, по вашему мнению, я делаю это плохо? Почему вы не можете обращаться со мной, как со взрослым? Какое дело папе до того, что я учусь в мединституте? Какое вам дело до того, с кем я создам семью? Когда вы оставите меня в покое? Почему вы ведёте себя так, словно каждое моё самостоятельное решение – это атака против вас?»

*Контролирующая мать:* «Я не могу описать словами ту боль, которую я чувствую, когда ты отдаляешь меня от себя. Мне необходимо, чтобы ты нуждался во мне. Я не могу перенести мысль о том, что потеряю тебя. Ты – вся моя жизнь. Я прихожу в ужас при мысли о тех страшных ошибках, которые ты можешь допустить. Если ты причинишь себе вред, это разрушит меня. Я лучше умру, чем допущу мысль о том, что я провалилась в роли матери».

#### «Для твоего же блага»

Слово «контроль» не обязательно несёт в себе негативный смысл. Если мать присматривает за учащимся ходить ребёнком и не позволяет ему выходить на улицу одному, мы называем её не контролирующей, а осмотрительной. Она осуществляет контроль, соотносясь с реальным положением дел, мотивированная потребностью ребёнка в защите и присмотре. Адекватный контроль превращается в излишний десять лет спустя, когда мать так же контролирует ребёнка, который вполне способен перейти улицу самостоятельно.

Дети, не получающие стимулы к активности, исследованию, преодолению, к тому, чтобы идти на риск поражения, чувствуют себя бессильными и неуместными. Чрезмерно контролируемые тревожными и испуганными родителями, они сами становятся тревожными и испуганными. Это затрудняет их взросление. На подростковом этапе и во взрослой жизни многие из них так и не преодолевают потребность быть направляемыми и контролируемыми родителями. Как результат, родители продолжают инвазию и манипуляцию, и часто полностью подчиняют себе всю жизнь повзрослевшего ребёнка.

Страх стать ненужными часто мотивирует таких родителей на попытки делать так, чтобы ребёнок постоянно чувствовал себя беспомощным. Такие родители испытывают болезненный страх перед «синдромом пустого гнезда», перед неизбежным чувством потери, которое испытывают все родители, когда дети навсегда уходят из дома. Та часть личной идентичности контролирующего родителя, которую он отводит родительской роли, настолько велика, что когда ребёнок становится независимым, такой родитель чувствует себя преданным и покинутым.

То, что делает таким вредоносным контролирующего родителя, - это переодевание доминирования в заботу. Такие фразы как: «я говорю это для твоей же пользы», «это я делаю исключительно ради тебя», «только потому, что я так тебя люблю», все они означают только одно: «Я делаю это, потому что страх потерять тебя настолько велик, что я готов/а сделать тебя несчастным».

#### Прямой контроль

Прямой контроль – это не какая-нибудь фантазия, он проявляется открыто и весьма ощутим, совершается «при всех»: «делай, как я говорю, или я с тобой больше не разговариваю», «делай, как я говорю, или больше не увидишь от меня денег», «если ты не сделаешь, как я говорю, ты перестанешь быть членом нашей семьи», «если ты не выполнишь мои желания, у меня будет инфаркт». Во всём этом нет никаких изысков.

Прямой контроль обычно несёт в себе угрозу и выражается в унижительных формах. Чувства и потребности человека должны быть подчинены чувствам и потребностям его родителей. Такой человек попадает в бездонный колодец запугиваний и ультиматумов. Его мнение ничего не стоит; на его потребности или

желания никто не обращает внимания. Равновесие власти нарушено очень сильно.

Майкл, 36-летний маркетолог, с нежным очаровательным лицом, являл собой наглядный пример сказанного выше. Он пришёл ко мне на приём, когда после шести лет брака с горячо любимой женщиной он оказался на грани развода, из-за войны, которую его родители объявили его жене: *«Настоящие проблемы начались, когда я переехал жить в Калифорнию. Сперва моя мать думала, что это временно, но потом, когда я сказал ей, что влюбился и планирую моё будущее здесь, она поняла, что я намерен окончательно здесь осесть. И тогда она начала по-настоящему давить на меня, чтобы я вернулся».*

Я попросила Майкла уточнить, в чём именно выражалось «давление». Майкл сказал: *«Самый некрасивый случай произошёл спустя год после женитьбы. Мы собирались в Бостон на юбилей моих родителей, но моя жена заболела гриппом. Ей действительно было очень плохо. Я не хотел оставлять её одну, поэтому позвонил матери, чтобы предупредить, что не приеду. Ну и вот, для начала она начинает громко рыдать, а потом говорит: «Если ты не приедешь, я умру». Тогда я уступил и полетел в Бостон. Я прилетел в день празднования, но не успел я сойти с самолёта, как мне тут же заявили, что я должен остаться на неделю. Я не сказал ни нет, ни да, но на следующий день я улетел. Через день мне звонит отец: «Ты убиваешь твою мать. Она всю ночь напролёт проплакала. Я боюсь, не случится ли у неё удар». Какого чёрта им нужно? Чтобы я развёлся с женой, вернулся в Бостон, в холостяцкую комнату?»*

За пять тысяч километров родители Майкла крутили им, как хотели. Я спросила, приняли ли они его жену в семье. Майкл покраснел от злости: *«Какое там! Каждый раз, когда они оскорбляли её, я надеялся, что она смолчит и вытерпит, когда она жаловалась мне, я просил её быть терпимее. Какой я был идиот! Мои родители унижают мою жену, а я – как будто так и надо».*

Преступление Майкла заключалось в том, что он стал независимым. В ответ родители переполошились и принялись защищаться с помощью излюбленных тактик: отказа в любви и нагнетании обстановки.

Как и большинство контролирующих родителей, родители Майкла были невероятными эгоистами. Они чувствовали себя под угрозой из-за того, что их сын был счастлив, вместо того, чтобы видеть в его счастье подтверждение своей успешности как родителей. Интересы Майкла ничего для них не значили. В их представлении, их сын уехал в Калифорнию, не потому что ему там больше платили, а чтобы ранить их. Также он не женился по любви, а оскорбил их. Его жена на заболела гриппом, а разочаровала их.

Родители Майкла постоянно заставляли его выбирать между ними и его женой, и каждый раз это был выбор «всё или ничего». С такими контролирующими родителями нет возможности для нейтральной территории. Если их сын попытается установить контроль над своей жизнью, ему придётся заплатить цену чувствами вины, собственного предательства и озлобленности.

Когда Майкл пришёл ко мне впервые, он был уверен, что его проблема – это его брак, однако, очень скоро понял, что брак был жертвой в битве за контроль над его жизнью, которая началась, когда он решил уехать из родительского дома.

Брак сына контролирующих родителей представляется последним как большая угроза, а в супруге они видят конкурента за его любовь. Это приводит к жутким баталиям между родителями и супругой, в которых взрослый сын оказывается под перекрёстным огнём и раздираемый противоречивыми чувствами верности одной и другой стороне.

Некоторые родители накидываются на отношения сына с критикой, сарказмом и предсказаниями провала. Другие, как родители Майкла, отказываются принять жену сына или ведут себя так, будто её не существует. Некоторые начинают настоящее преследование. Неудивительно, что эти тактики наносят такой вред, что вскоре брак окончательно расшатывается.

### **«Почему я постоянно продаю себя родителям?»**

Деньги всегда являлись основным языком власти, и у контролирующих родителей они превращаются в их излюбленное оружие. Многие из таких родителей используют деньги, чтобы держать взрослых детей под

контролем.

Ким пришла ко мне на приём, перегруженная различными тревогами. Ей было сорок лет, нелюбимая работа, лишний вес, развод и два сына-подростка. Чтобы преодолеть полосу негатива, она хотела похудеть, найти работу получше и вообще переориентировать свою жизнь. Она была убеждена, что все её проблемы решатся, если она встретит «подходящего» мужчину. За время нашей беседы мне стало ясно, что Ким считала, что она никто, если рядом с ней нет заботливого мужчины. Я спросила её, откуда у неё появилась такая мысль.

*«Не от моего бывшего мужа, это точно. Там я сама должна была о нём заботиться. Я познакомилась с ним после университета. Ему было 26, но он жил с родителями и даже представления не имел, как будет зарабатывать себе на жизнь. Но он был чувствительным и романтичным, и я в него влюбилась. Мой отец не одобрял его, но я думаю, что в глубине души он был доволен, что я выбрала кого-то настолько беспомощного. Когда я настояла на том, что собираюсь выйти за него замуж, отец сказал, что в течение какого-то времени он будет нас содержать, и если дела у моего мужа не пойдут, то он возьмёт его на работу в свою компанию. Казалось, что мой отец – такой классный парень, а на самом деле это была уловка, чтобы взять нас под тотальный контроль. Хотя я была замужем, я продолжала быть папиной дочуркой. Он поддерживал нас финансово, но в обмен на то, чтобы указывать нам, как жить. Я играла в домохозяйку и в дочки-матери, но...»*

Ким оборвала себя на середине фразы, и я спросила: «...но, что?»

*«Мне было необходимо, чтобы папочка позаботился обо мне».*

Я спросила, не замечает ли она связи между зависимостью от отца и зависимостью от мужчин для того, чтобы жить достойно.

*«Да, отец – самый могущественный человек в моей жизни. Когда я была маленькой, он прямо обожал меня, но когда я выросла и стала отстаивать собственное мнение, он этого не принял. Если я осмеливалась возражать ему, у него случались припадки гнева и он начинал кричать. Он осыпал меня жуткими оскорблениями, вопил на чём свет стоит и действительно внушал страх. Когда я была подростком, он начал использовать деньги, чтобы держать меня под контролем. Иногда он бывал невероятно щедр, и я чувствовала себя любимой и защищённой. Но иногда он унижал меня, заставляя вымалывать буквально всё, начиная с денег на кино и кончая деньгами на учебники. Я никогда не могла понять, в чём именно заключается на этот раз моё преступление. Но я знаю, что я постоянно была занята мыслями о том, как угодить ему».*

Для Ким угождение отцу было похоже на забег, где он улыбался ей из-за финишной черты. Чем быстрее она бежала, тем дальше отодвигался он. Ким не могла достичь результата. Без малейшей логики и последовательности в своих поступках её отец использовал деньги как для того, чтобы поощрить, так и для того, чтобы наказать её. Он был поочередно то щедрым, то скупым на деньги, но он точно так же чередовал любовь и нелюбовь. Эти противоречивые послылы запутывали девочку, которая находилась в полной зависимости от отцовского одобрения, и эти противоречия и спутанность артикулировали и взрослую жизнь Ким. Хотя отец Ким казался щедрым, на самом деле он использовал финансовое преимущество жестоко и деструктивно. Он использовал это преимущество, чтобы продолжать казаться незаменимым в глазах дочери и унижать её мужа. Таким образом он продолжал контролировать Ким и после того, как она покинула родительский дом.

*«Я уговорила моего мужа пойти работать к отцу. Какую же ошибку я совершила! С тех пор он полностью подчинил нас. Всё надо было делать, как он скажет..., начиная с выбора квартиры и заканчивая приучением детей к горшку. Он выжил Джима с работы, а когда тот уволился, это стало новым доказательством никчёмности моего мужа, хотя Джим нашёл новую работу. Мой отец был взбешён всей этой историей и пригрозил оставить нас без средств. Но потом купил мне новую машину. Когда он вручал мне ключи от новой машины, он спросил меня, не хотела бы я иметь такого богатого мужа, как он».*

**«Ты можешь сделать хоть что-то так, как следует?»**

Многие из контролирующих родителей доминируют в жизни своих взрослых детей, обращаясь с ними, как с никчёмными и ни на что не годными, хотя это совершенно не соответствует действительности.

Мартин, генеральный директор небольшой строительной компании (в 43 года у него уже были приличные проплешины на голове) пришёл ко мне в панике: *«Я действительно боюсь. Я не знаю, что со мной: у меня стали случаться припадки ярости, я теряю контроль. Я всегда был спокойным человеком, но последние несколько месяцев я кричу на жену и детей, хлопаю дверью, а три недели назад я так разозлился, что кулаком сделал вмятину на стене. Я на самом деле боюсь, что причиню кому-нибудь вред».*

Я поздравила его с тем, что он заблаговременно решил искать помощи на терапии до того, как проблема вышла из-под контроля, и спросила его, кого он представлял на месте продырявленной стены. Мартин горько усмехнулся и сказал: *«Да чего там думать, моего старика. Как бы я ни старался, он всегда поворачивает дело так, что оказывается, что я делаю всё неправильно. Вы представляете, он унижает меня в присутствии моих служащих!»*

Видя моё изумление, Мартин продолжил: *«Восемнадцать лет назад мой отец заставил меня войти в его дело, а сам через пару лет ушёл на пенсию. То есть, в течение последних пятнадцати лет дело веду я. И тем не менее, каждую чёртову неделю он заявляется и начинает проверять счета. Потом он начинает жаловаться, что веду их не так, а потом, когда я выхожу из кабинета, он идёт за мной и ноет, что я пушу компанию по ветру. И всё это в присутствии служащих. Самое смешное в том, что я дал делу новое направление. В последние три года я заработал вдвое больше, чем обычно, но он не оставляет меня в покое. Когда-нибудь этому человеку будет достаточно?»*

Я спросила, чувствовал ли Мартин что-то, кроме вполне объяснимого раздражения.

*«Конечно же чувствую. Мне и сейчас стыдно рассказывать Вам это, но каждый раз, когда он входит в кабинет, я чувствую себя двухлетним ребёнком. Я даже ответить толком не могу, когда он что-то спрашивает у меня. Начинаю заикаться и извиняться, полумёртвый от страха. Хотя физически я такой же крупный, как он, у него настолько могущественный вид, что я чувствую себя вдвое меньше. У него такой холодный взгляд и такой критичный тон. Почему он не может обращаться со мной как со взрослым человеком?»*

От Мартина требовали постоянных доказательств его способности вести дело. Он с достоинством преодолевал постоянные экзамены на прочность, но неодобрение со стороны отца заставляло его бледнеть. Я предположила, что, возможно, отец чувствовал себя под угрозой ввиду успехов Мартина. Казалось, что собственная идентичность отца была сильнейшим образом привязана к тому факту, что он был основателем дела, но теперь его заслуги меркли перед успехами сына.

Нам потребовалось некоторое время, но затем Мартин понял, что ему необходимо отказаться от надежды, что его отец когда-нибудь будет относиться к нему иначе, и начал работать над собственной позицией в отношениях с отцом.

## Тирания манипулятора

Есть ещё одна могущественная форма контроля, не такая открытая, как прямой контроль, но не менее разрушительная – это манипулирование. Манипуляторы добиваются своего, избегая прямых просьб, избегая риска быть отвергнутыми за открытое выражение своих желаний.

В разной степени мы все прибегаем к манипуляциям в отношениях с другими людьми. Не все так уверены в себе, чтобы прямо попросить желаемое. Мы не просим налить нам ещё вина, но спрашиваем, откупорена ли бутылка. Мы не говорим гостям прямо, что они засиделись, мы зеваем. Мы не просим номер телефона у понравившегося нам незнакомого человека, мы заводим случайный разговор. Дети и родители применяют во взаимоотношениях манипуляции. Супруги, друзья и родственники тоже манипулируют друг другом, а продавцы зарабатывают на жизнь манипулированием клиентов. Манипулирование само по себе безразлично, его можно назвать инструментом человеческой коммуникации.

Но когда манипулирование становится орудием постоянного контроля за поведением других, оно может быть очень разрушительным, особенно в отношениях родитель–ребёнок. Родители-манипуляторы настолько искусны в сокрытии истинных мотивов своего поведения, что их дети живут в атмосфере постоянной запутанности. Они знают, что их обманули, но не понимают, как.

### «Почему она всё время лезет со своей помощью?»

Одним из самых распространённых типов манипуляторов является «услужливый». Вместо того, чтобы оставить ситуацию как есть, «услужливый» родитель манипулирует таким образом, чтобы стать «незаменимым» в жизни своего взрослого ребёнка. Этот тип манипулирования подаётся под видом бескорыстной помощи, которую, однако, «услужливый» и не думает на самом деле оказывать.

Ли, жизнерадостная веснушчатая теннисистка, тридцать два года, успешно работает тренером по теннису в спортивном клубе. Несмотря на насыщенную светскую жизнь, профессиональные успехи и постоянную хорошую работу, у неё начались депрессивные эпизоды, которые стали учащаться. Первая же наша с ней сессия была целиком посвящена её матери: *«Мне пришлось много потрудиться, чтобы добиться того, чего я добилась, но моя мать держит меня за дурочку. Она всю жизнь посвятила мне, а после смерти отца положение ухудшилось. Она не оставляет меня в покое; постоянно носит мне еду, потому что считает, что я плохо питаюсь. Иногда я прихожу домой и вижу, что она пришла «помочь» мне убрать. Она на свой лад развешивает мою одежду и расставляет мою мебель!»*

Я спросила Ли, не говорила ли она матери, чтобы та перестала всё это проделывать.

*«Я постоянно ей это говорю, но она начинает рыдать и говорить, что плохого в том, чтобы мать заботилась о любимой дочери. Месяц назад меня пригласили играть на турнире в Сан-Франциско. Моя мать начала ныть, что это очень далеко, что я не могу быть за рулём столько времени, и напросилась поехать со мной. Я сказала ей, что не надо со мной ехать, тогда она устроила сцену, как будто я лишила её бесплатного отпуска, пришлось уступить. Я хотела побыть одной эти дни, но я что я могла ей сказать?»*

Во время терапии Ли начала постепенно понимать, до какой степени её матери удалось расшатать её уверенность в себе. Каждый раз, когда Ли пыталась выразить свой протест, её наполняло чувство вины, ведь её мать была такой нежной и заботливой... Ли злилась на неё всё больше, но так как она не могла выразить свои истинные чувства и была вынуждена подавлять их, они начали канализоваться в депрессию. Этим цикл замкнулся, так как мать Ли никогда не упускала случая сказать: *«Какая ты сегодня сникшая! Я приготовлю тебе что-нибудь вкусненькое, чтобы поднять настроение».*

В тех редких случаях, когда дочь собиралась с духом и говорила матери о том, как на самом деле она себя чувствовала, мать моментально превращалась в слезливую мученицу. Каждый раз Ли чувствовала себя виноватой и пыталась извиниться, но мать прерывала её: *«Не беспокойся обо мне, ничего мне не сделается».*

Ли согласилась со мной, когда я предположила, что она чувствовала себя лучше, если бы её мать прямо говорила ей о своих желаниях: *«Это так. Если бы она сказала, что она одинока, что скучает по мне и что хочет, чтобы я проводила больше времени с ней, я по крайней мере знала бы, в чём проблема, у меня был бы выбор, как поступить. А так получается, что она полностью завладела моей жизнью».*

Когда Ли говорит о том, что у неё нет выбора, она выражает общую жалобу взрослых детей родителей-манипуляторов. Манипулирование загоняет людей в угол: чтобы защитить себя, они вынуждены «причинить боль» тем, кто «так хорошо к ним относится». Большинство людей предпочитает уступить.

### Это время печали

Родители-манипуляторы чувствуют себя как рыбы в воде во время праздников, когда они рассылают чувство вины, как открытки в Рождество. Во время празднований есть тенденция к обострению семейных конфликтов, какими бы они не были. Вместо радости в преддверии праздников, многие люди испытывают ужас перед новым витком семейной напряжённости, который обычно случается.

Один из моих клиентов, Фред, который работает в продуктовом магазине и является младшим из четырёх братьев, говоря о своей матери, рассказал мне классическую историю манипулирования: *«Моя мать всегда*



*придавала большое значение тому, чтобы все мы собирались у неё на Рождество. В прошлом году я выиграл в радиоконкурсе поездку в Асперн во время рождественских каникул. Я был очень взволнован, такое путешествие – это роскошь, которую я бы никогда не смог себе позволить. Я обожаю кататься на лыжах, и кроме того, я у меня появилась возможность свозить мою девушку в замечательное место. Мы оба много работали, отпуск был бы для нас отличным подарком. Когда я сказал об этом матери, казалось, что я рассказал ей о том, что я умираю. У неё так замутились глаза, губы задрожали, как будто вот-вот расплачется, знаете? Потом она сказала: «Очень хорошо, дорогой. Надеюсь, вы отлично проведёте время. Скорее всего в этом году у нас не будет рождественского ужина». И это заставило меня почувствовать себя по-настоящему виноватым».*

Я спросила его, удалось ли ему поехать-таки в Асперн.

*«Да, я поехал, но я в жизни не чувствовал себя так плохо. У меня постоянно было плохое настроение, я ругался с моей девушкой. Половину времени я провёл у телефона, за разговорами с моей матерью, моими братьями и сестрой..., постоянно извиняясь. Так что было только хуже».*

Я очень удивилась, что Фред решился-таки на поездку. Я знакома с людьми, которые, чтобы не чувствовать себя виноватыми, доходили до гораздо большего, чем просто отказаться от поездки. Родители-манипуляторы – настоящие виртуозы по эксплуатации чувства вины, и мать Фреда не была исключением.

*«Конечно же, они устроили рождественский ужин без меня, но моя мать чувствовала себя такой несчастной, что в первый раз за сорок лет у неё пригорела индейка. Моя сестра позвонила мне три раза, чтобы объяснить, как я убил семейную традицию. Мой старший брат рассказывал всем, что я, должно быть, совсем тронулся умом, чтобы так поступить, а другой мой брат припечатал меня тем, что сказал, что дети – это всё, что осталось у нашей матери, и спросил, думал ли я о том, сколько ещё раз осталось ей праздновать с нами Рождество. Как будто я бросил её умирать или что-то в этом роде. Разве это справедливо, Сюзан? Ей и шестидесяти нет, и она ничем не болеет! Но я точно знаю, что больше никогда не пропущу ни одного Рождества».*

Вместо того, чтобы прямо сказать Фреду о своих чувствах, его мать «поручала» его братьям и сестре говорить за неё. Это весьма успешная тактика, которую используют многие родители-манипуляторы. Необходимо помнить, что их главной целью является избежать прямой конфронтации. Вместо того, чтобы прямо выразить своё неудовольствие, мать Фреда разыграла роль мученицы. Всё равно что опубликовала в газете объявление о его ужасном проступке.

Я объяснила моему клиенту, что его мать и братья самостоятельно приняли решение быть несчастными на то Рождество. Фред не нёс за это ответственность. Остальные по собственной воле лишили себя возможности выпить за отсутствующих и провести приятный праздничный вечер.

Пока Фред верит в то, что он превращается в плохого человека, когда решает сделать что-то так, как ему хочется, его мать будет контролировать его жизнь, используя чувство вины.

В конце концов Фред согласился со мной, что это так, и сейчас он стал гораздо эффективнее в своём поведении с матерью. Хотя она воспринимает возросшую уверенность в себе сына как направленное на неё «наказание», Фреду удалось выровнять отношения власти до такой степени, что теперь те уступки, которые он делает, являются результатом личного выбора, а не капитуляции.

### **«Почему ты не можешь быть как твоя сестра?»**

Токсичные родители устанавливают систему негативных сравнений между братьями и/или сёстрами, с целью, чтобы ребёнок, оказавшись в невыгодной позиции, чувствовал, что он делает недостаточно для завоевания любви родителей. Такое поведение родителей подталкивает ребёнка выполнять любую их прихоть, чтобы вернуть утраченное расположение. Техника «разделяй и властвуй» применяется чаще всего к детям, демонстрирующим слишком независимое поведение, которое видится как угроза стабильности семейной системы. Сознательно или неосознанно, многие из таких родителей провоцируют конкуренцию между сиблингами до такой степени, что она превращается в жестокую междоусобицу вместо здоровых

братских/сестринских отношений. Последствия этого долгосрочны. Кроме разрушения самооценки ребёнка, негативные сравнения создают между сиблингами атмосферу ревности и озлобленности, которая может сохраниться в их отношениях на всю жизнь.

## Бунтарь с причиной

Когда контроль со стороны таких родителей является интенсивным, пугает нас, заставляет нас чувствовать вину и эмоциональную боль, мы, как правило, реагируем или капитуляцией, или бунтом. *Обе эти реакции сворачивают процесс психической сепарации от родителей, хотя нам и кажется, что именно бунт означает отделение, становление самостоятельными.* Однако, правда в том, что если мы бунтуем, реагируя таким образом на поведение наших родителей, мы точно так же находимся под их контролем, как и в случае смирения и капитуляции.

Джонатан, симпатичный подтянутый 55-летний холостяк, хозяин крупной компании по программному обеспечению для компьютеров. На первой же сессии он практически стал извиняться передо мной за то, что он подвержен припадками паники и острого чувства одиночества: *«Мне не хочется, чтобы Вы чувствовали сожаление по отношению ко мне. У меня прекрасный дом, я коллекционирую автомобили, у меня есть практически всё, о чём можно пожелать. Но иногда я чувствую себя очень, очень одиноким. У меня столько всего, а мне не с кем разделить всё это! Иногда меня преследует чувство огромной потери, чувство, что я потерял возможность приобрести... близкие и любовные отношения. Я в ужасе от мысли о том, что мне придётся умереть в полном одиночестве».*

Я спросила его, думал ли он о том, почему у него такие трудности в установлении близких отношений.

*«Моя мать. Она одержима идеей женить меня. Ей восемьдесят один год, у неё безбедная жизнь и целая компания друзей, но я думаю, что она целыми днями озабочена моей личной жизнью. Я её искренне люблю, но терпеть не могу проводить с ней время именно из-за этого. Она живёт ради моего счастья, буквально душист меня своей заботой. Никак не могу стряхнуть с себя эту женщину. Она постоянно советует мне, как мне жить... как делала это всегда. Я хочу сказать, что, будь её воля, она бы дышала вместо меня».*

Последняя фраза Джонатана – это прекрасное описание симбиоза, «слияния». Его мать так прочно вплелась в его жизнь, что не различала, где кончалась она и начинался он. Джонатан пытался избавиться от этого удушающего контроля, и поэтому бунтовал и отвергал всё, что предлагала ему мать для его жизни, даже то, что и сам он мог бы желать, как, например, брак.

Я сказала ему, что, возможно, он был так занят бунтом против матери, что не в силах был рассмотреть свои собственные желания. Для него не поддаваться на уговоры матери стало настолько важным, что он отказывался от любых отношений с женщинами, которые, по его же словам, были ему необходимы. Ведя себя таким образом, он поддерживал иллюзию личной независимости, хотя было ясно, что потребность в бунте сильно превосходила его способность к свободному выбору.

Я утверждаю, что эти бунты вредны. Если капитуляция – это одна сторона монеты, то бунт против контролирующих родителей – её другая сторона. Существует здоровый бунт, который представляет собой активное осуществление выбора, подпитывает личностный рост и индивидуальность. Вредный бунт представляет собой реакцию на контроль со стороны родителей, в которой средства оправдывают неудовлетворительную цель. А это чрезвычайно редко идёт нам на пользу.

## Контроль из могилы

Один из участников терапевтической группы выразил однажды мнение, что так как его родители умерли, то они не могли больше контролировать его.

- Они-то может и умерли, но в твоей голове, дорогой, они живы! – возразила другая участница группы.

Как вредный бунт, так и капитуляция могут продолжаться долгое время после смерти контролирующих родителей.

Многие думают, что со смертью контролирующего родителя, они как будто выходят на свободу. Но психологическая пуповина может тянуться не только с одного континента на другой, но и из загробного мира в наш мир. Я видела сотни взрослых людей, которые продолжали сохранять несломимую верность требованиям и негативным посылам своих родителей многие годы спустя после смерти последних.

Эли, шестидесятилетний успешный бизнесмен, был наделён недюженным умом и ядовитым чувством юмора, которые позволили ему очень точно сформулировать собственную ситуацию: *«В моей жизни я играю запасным»*. Когда я познакомилась с ним, и несмотря на то, что он был мультимиллионером, Эли жил в маленькой студии, у него была машина-развалюха, и он экономил так, словно должен был с трудом сводить концы концами и жить от зарплаты до зарплаты. Он был очень щедр со своими взрослыми дочерьми, но отказывал себе во всём.

Помню, как он пришёл ко мне как-то вечером, после работы, и, смеясь, рассказал, что он едва не упустил сделку на 18 миллионов долларов, опоздав на деловую встречу. Хотя обычно он очень пунктуален, в этот раз он двадцать минут кружил по улицам в поисках бесплатной парковки, так как не хотел платить 5 долларов. Он рискнул 18-ю миллионами, чтобы сэкономить 5 долларов!

Пока мы исследовали причины его обсессивного стремления к экономии, выяснилось, что и двенадцать лет после смерти родителей в голове Эли продолжал звучать голос его отца: *«Мои родители были бедными иммигрантами, я вырос в абсолютной нищете. Отец и мать научили меня всего бояться. «Это джунгли, и если не быть осторожным, тебя съедят с потрохами», - говорил мне отец. Он заставлял меня чувствовать, что я не могу ожидать от жизни ничего, кроме подстерегающих опасностей, и ничуть не изменился даже тогда, когда я женился и заработал много денег. Он всегда резко осуждал меня за любую трату или покупку. Когда я совершал ошибку и рассказывал ему о моих покупках, он неизменно отвечал: «Идиот! Тратишь деньги на всякие излишества, когда должен экономить каждый цент. Вот настанут трудные времена, они всегда наступают, и тогда тебе понадобятся эти деньги». Дело дошло до того, что я впадал в панику при необходимости потратить хотя бы цент. Мой отец никогда не видел жизнь как нечто, чем можно наслаждаться, он всегда думал о ней, как о чём-то, что необходимо вытерпеть»*.

Отец Эли проецировал на сына страхи и материальные трудности собственной жизни. Когда Эли достиг успеха, при попытке воспользоваться заработанным он слышал предостережения своего отца, чьи предсказания будущих катастроф без конца повторялись в его собственной голове. Даже когда Эли всё-таки решался на то, чтобы купить себе что-то, голос отца не давал ему насладиться покупкой.

Недоверие к будущему отца Эли распространялось также и на женщин. Как и успех, женщины в один прекрасный день обернутся против него. Мысли отца о женщинах были близки к паранойе, и Эли прекрасно усвоил их: *«С женщинами у меня всё плохо. Я никогда не доверял им. Моя жена развелась со мной, потому что я постоянно обвинял её в мотовстве. Это смешно. Она покупала себе сумку или ещё какую-нибудь вещь, а я начинал думать о банкротстве»*.

Во время работы с Эли я отчётливо поняла, что деньги были не единственным, что разрушило его отношения с женой. Эли испытывал огромные трудности в выражении чувств, особенно что касалось привязанности, и для неё ситуация стала со временем невыносимой. Точно такие же проблемы были у Эли и с другими женщинами: *«Когда я иду на свидание с кем-нибудь, я слышу в голове голос отца: «Женщины обожают раскручивать мужчин на деньги. Они отберут у тебя всё, если ты будешь настолько дурак, что позволишь им это сделать». Я думаю, что я выбирал не тех женщин, потому что первым делом я старался увериться, что та или иная женщина глупее меня. Думаю, я пытаюсь переиграть их заранее, до того, как они обманут меня. Встречу ли я когда-нибудь женщину, которой смогу доверять?»*

Передо мной был умный и чуткий человек, который, даже понимая, что происходит, продолжал идти на поводу у своего умершего отца. Я никогда не забуду день, когда он пришёл ко мне после того, как ему удалось победить накрывшую его волну подозрительности, и эта победа согрела его изнутри. На его глазах были слёзы, когда он сказал мне: *«Знаете, Сюзан, в моей жизни нет ничего такого, что оправдывало бы мои постоянные страхи»*.

## **«Чувствую, что мне нечем дышать»**

Когда у меня на приёме появилась Барбара, 39-летняя стройная женщина-композитор музыки для телешоу, она была в глубокой депрессии: *«Я проснулась ночью и почувствовала внутри такую пустоту, что казалось, что я при смерти. Я в своё время была музыкальным вундеркиндом: в пять лет я играла концерты Моцарта, а в двенадцать мне дали стипендию в Джуллиард. Профессионально всё идёт прекрасно, а внутри я при смерти. Полгода назад пришлось лечь в больницу из-за депрессии. Я чувствую, что потеряна, не знаю, куда мне пойти».*

Я спросила Барбару, произошло ли что-то особенное, что могло бы спровоцировать госпитализацию, она сказала мне, что за три месяца она потеряла обоих родителей. Я искренне посочувствовала ей, но она поспешила отговорить меня от сочувствия: *«Это неважно. Мы несколько лет перед этим не разговаривали, так что я уже свыклась с мыслью, что для меня их как бы нет».*

Я попросила Барбару разъяснить причины этого расставания.

*«Четыре с лишним года назад, когда мы с Чаком решили пожениться, мои родители настояли на том, чтобы приехать к нам помочь с подготовкой свадьбы. Мне только этого не хватало., чтобы опять чувствовать, как они дышат мне в затылок, как тогда, когда я была помоложе. Я хочу сказать, что они постоянно лезли в мои дела... Как испанская инквизиция: что я делаю, с кем я это делаю, куда я пошла... Как бы то ни было, я предложила им найти гостиницу, чтобы они разместились там, потому что мы с Чаком и так были издёрганы этой свадьбой, и тут они взвились, как сумасшедшие. Сказали, что если я не позволю им остановиться у меня, они никогда больше со мной не будут разговаривать».*

Я покачала головой, а Барбара улыбнулась впервые за всё время нашей беседы: *«Да, это точно было ошибкой. Для начала, они вообще не приехали на свадьбу и рассказали всей родне о том, какая я плохая дочь. Родственники до сих пор со мной не разговаривают. Через пару лет после свадьбы, моей матери диагностировали рак в смертельной стадии, и она взяла со всей семьи торжественное обещание, что никто не оповестит меня о её смерти. Так и произошло, я узнала обо всём спустя пять месяцев после похорон, когда один из друзей семьи случайно встретил меня и выразил соболезнования. Вот так я узнала, что моя мать умерла. Я бросилась звонить отцу, думая, что ещё не поздно поправить наши с ним отношения, но первое, что я услышала от него было: «Теперь ты можешь быть довольна, ты убила свою мать!» Я полностью упала духом, а он продолжал свои попреки, пока сам не умер, спустя три месяца. Всякий раз, когда я думаю о них, я слышу его обвинения и чувствую себя убийцей. Хотя они оба на два метра ниже горизонта, они продолжают душить меня своими обвинениями. Что мне надо сделать, чтобы выкинуть их из моей головы и из моей жизни? С тех пор, как они умерли, мне всё чаще приходят в голову мысли о самоубийстве. Мне кажется, что это единственный способ заставить замолчать их голоса: «Ты убила своего отца. Ты убила свою мать». Я однажды даже чуть не решилась на самоубийство, но знаете, что меня остановило? Я испугалась возможности опять встретиться с моими родителями. Хватит с меня того, что они разрушили мою жизнь здесь, на земле, я не могла рисковать тем, что они разрушат и то, что я могу найти после смерти.»*

Как и родители Эли, родители Барбары продолжали контролировать её из могилы. Несколько лет она прожила, чувствуя себя ответственной за смерть родителей, это подорвало её психическое здоровье и едва не разрушило её брак. Она отчаянно пыталась избежать чувства вины. Как и большинство тех, у кого были контролирующие родители, Барбара могла признать отчасти тот вред, который её родители причинили ей. Но этого было недостаточно, чтобы она могла вернуть им чувство ответственности за происшедшее, которое давило её. Нам с ней понадобились некоторые усилия в отработке ситуации, но в конце концов Барбаре удалось прийти к пониманию того, что её родители были полностью ответственны за собственную жестокость. Но даже при мёртвых родителях, Барбаре понадобился ещё целый год, чтобы добиться того, чтобы они оставили её в покое.

## Отсутствие собственной идентичности

Родители, которые наедине с собой чувствуют себя хорошо, не нуждаются в том, чтобы контролировать жизни своих взрослых детей. Но отряд неадекватных родителей, с которым мы столкнулись в этой главе, функционирует на почве глубокой неудовлетворённости собственными жизнями и страха быть покинутыми. Для них независимый ребёнок – это как остаться без руки или без ноги. По мере того, как ребёнок взрослеет,

для отца или матери становится всё более насущной и важной задача сохранить те рычаги влияния, которые заставили бы ребёнка оставаться зависимым. От того, насколько успешно «те самые» родители могут заставлять своего ребёнка оставаться таковым, будет зависеть, насколько успешно они смогут осуществлять над ним контроль.

Как результат, очень часто мы видим, как взрослые дети контролирующих родителей, плохо представляют себе собственную идентичность. Им трудно видеть себя существами, отдельными от своих родителей.

Во всех семьях родители контролируют детей до тех пор, пока те не становятся способными сами контролировать собственную жизнь. В здоровых семьях такой переход осуществляется чуть позже подросткового возраста, в дисфункциональных семьях эта здоровая сепарация отлаживается на годы, иногда на всю жизнь. Она сможет осуществиться только тогда, когда взрослый ребёнок чётко обозначит для себя необходимые изменения, которые позволят ему стать хозяином собственной жизни.

#### 4. «В этой семье нет алкоголиков». Родители-алкоголики

Гленн, высокий и несколько неуклюжий мужчина, владелец небольшого завода, пришёл ко мне за помощью с жалобами на собственную робость и отсутствие уверенности в себе, которые создавали ему проблемы в профессиональных и личных отношениях. Он сказал мне, что большую часть времени он чувствует себя нервно и беспокойно. На работе он случайно услышал, как кто-то назвал его «занудой» и «депрессивным». Он чувствовал, что людям с ним неудобно, поэтому ему было чрезвычайно трудно заводить дружеские отношения.

Примерно на середине сессии Гленн стал говорить ещё об одном источнике стресса в бизнесе: *«Несколько лет назад я взял в бизнес отца, думая, что это ему поможет, но стресс на работе только всё усложнил. Сколько себя помню, мой отец пьёт. Напьётся и начинает оскорблять клиентов, а я теряю бизнес».*

У Гленна были все симптомы взрослого ребёнка отца-алкоголика: гиперответственность, потребность спасти отца, неуверенность в себе и подавленный гнев.

#### Динозавр в гостиной

Если бы персонал Белого Дома во времена Ричарда Никсона прошёл курсы по укрывательству с любым членом семьи алкоголика в качестве преподавателя, Уотергейт был бы до сих пор обычным вашингтонским отелем. Отрицание приобретает гигантские размеры для каждого, кто когда-либо жил в семье с алкоголиком. Алкоголизм в семье – это как динозавр в гостиной. Человеку с улицы невозможно его не видеть, но тех, кто живёт в доме, отчаяние от невозможности освободиться от бестии заставляет делать вид, что её не существует. Это единственный способ существования, который практикуют в таких домах: ложь, поиск извинений для поведения алкоголика, секреты – это воздух, которым там дышат, и всё это создаёт у детей ужасный эмоциональный хаос.

Опыт Гленна был очень характерным: *«Я должен выгнать его с работы, но я в ужасе от того, что мне предстоит это сделать. Как, чёрт возьми, выгнать с работы собственного отца? Каждый раз, когда я пытаюсь заговорить с ним о проблеме, он выдаёт: «Если ты из-за этого собираешься разговаривать со мной неуважительно, то лучше вообще не разговаривай со мной». Он просто сводит меня с ума. Первое моё воспоминание о нём – это то, как он приходит с работы и прямоком идёт к стеклянному шкафу с бутылками. Это был его ежевечерний ритуал. Пропустив пару рюмок, он шёл ужинать со стаканом в руке и никогда не позволял, чтобы стакан был пустым. После ужина он принимался пить всерьёз. И все мы должны были вести себя очень тихо, чтобы не отвлекать его. Господи! Можно подумать, он делал что-то серьёзное, но ведь сукин сын просто напивался. Помню, как часто мы с матерью и сестрой должны были потом тащить его волоком в кровать. Вся подлость в том, что в семье мы никогда не говорили о том, что мы делаем. А мы делали это ночь за ночью. Пока я не вырос, я искренне верил, что относить папу в кровать – это что-то нормальное в семьях, то, что все делают у себя дома».*

Гленн очень рано запомнил, что пьянство его отца – это Большой Секрет. Хотя мать запрещала ему

рассказывать о «папиной проблеме» посторонним, стыда, который испытывал мальчик, было вполне достаточно для того, чтобы ребёнок и рта не раскрывал. Перед внешним миром семья делала вид, что «у них всё хорошо». Их единила необходимость бороться с общим врагом. Секрет стал скрепляющим клеем для этой измученной семьи.

Большой Секрет состоит из трёх элементов:

1. **Отрицание**, которое практикует сам алкоголик по отношению к своему пьянству, несмотря ни на какие доказательства, и по отношению к его поведению с другими членами семьи, наводящему на них ужас и унижающему их человеческое достоинство.
2. **Отрицание** проблемы со стороны супруги/а алкоголика и других членов семьи, которые извиняют алкоголика под такими предлогами как «Мама пьёт, чтобы расслабиться», «Папа споткнулся о ковёр» или «Папа потерял работу, потому что у него был отвратительный начальник».
3. **Фарс «нормальная семья»**, который члены семьи разыгрывают друг перед другом и перед внешним миром, наносит особый вред ребёнку, так как принуждает ребёнка отрицать собственные восприятия и чувства. Для ребёнка становится практически невозможным выработать чувство уверенности в себе, если он должен постоянно лгать по поводу того, что он думает и чувствует. Чувство вины принуждает его спрашивать себя, верят ему люди или нет. Когда ребёнок подрастает, чувство, что другие сомневаются в нём, может сохраниться, и это поведёт к тому, что человек будет скрытным и будет бояться выражать собственное мнение. Как и Гленн, многие взрослые дети из семей алкоголиков, страдал болезненной робостью.

Необходимо огромное количество энергии, чтобы разыгрывать этот фарс. Ребёнок должен постоянно быть начеку. Он живёт в постоянном страхе, чтобы нечаянно не предать свою семью, не раскрыть общего секрета. Чтобы не рисковать, такие дети часто предпочитают не завязывать дружбу со сверстниками, становятся одиночками и изолируют сами себя.

Это одиночество ещё больше затягивает их в семейное болото и ведёт к тому, что эти дети развивают огромное и деформированное чувство преданности по отношению к тем единственным людям, которые знают его секрет: к сообщникам по семейной конспирации. Интенсивное и полностью некритическое чувство верности по отношению к родителям превращается в его вторую натуру. Когда такие дети становятся взрослыми, эта слепая преданность продолжает быть деструктивным элементом в их жизни, она контролирует их жизнь. И это не позволяло Гленну выгнать отца из его компании, несмотря на то, что присутствие пьяницы негативно сказывалось на бизнесе.

## Ребёнок, которого не было

Так как семья алкоголика вкладывает столько энергии в безуспешные попытки «спасти» алкоголика и «прикрыть» его перед другими, то у такой семьи обычно нет сил на удовлетворение самых базовых потребностей своих детей. Как и в случае с детьми неадекватных родителей, детям алкоголиков присуще ощущение собственной невидимости. Это превращается в ловушку, так как, чем дисфункциональнее семья, тем больше необходимость детей в эмоциональной поддержке.

Когда мы с Гленном исследовали связь между его трудностями во взрослой жизни и эмоционально нестабильной обстановкой в его детстве, мой клиент вспомнил следующее: *«Мой отец никогда не делал то, что делали другие отцы: никогда не играл со мной в футбол, мы даже на матчи никогда не ходили. «Я занят, может, как-нибудь потом...», - говорил он мне, а как сестра где-нибудь и напиться - у него всегда было время. Моя мать говорила, чтобы я не путался под ногами с моими проблемами, а чтобы шёл играть с друзьями, но у меня не было друзей. Я боялся привести кого-нибудь к нам домой. Мои родители не обращали на меня ни малейшего внимания, казалось, что им всё равно, в какой переплёт я попаду, только бы им не пришлось его расхлёбывать».*

*«Значит, - сказала я Гленну, - ты был невидимым и неслышим. Как ты себя при этом чувствовал?»*

На лице Гленна отразилась боль: *«Каждый раз, когда я пытался что-то сказать, мой отец унижал меня. Если я набирался смелости и кричал, он бил меня. Я быстро научился не раздражать его. Если я возражал матери, она начинала хныкать, как маленькая, а потом он злился и начинал раздавать удары ремнём направо и налево. Тогда я чувствовал себя вдвойне виноватым за то, что я спровоцировал всё это. Так я научился проводить вне дома большую часть времени. В двенадцать лет я устроился подрабатывать после школы и старался задержаться на работе как можно дольше, чтобы не идти домой. Кроме того, по утрам я уходил из дома в школу на час раньше, чтобы успеть уйти до того, как он проснётся. До сих пор я чувствую то одиночество, когда я сидел один в пустом школьном дворе, ожидая, когда придёт кто-нибудь ещё. Самое интересное, я не думаю, что мои родители замечали моё отсутствие. Это было ужасно. Я всё время чувствовал себя сиротой. Я был способен на что угодно, чтобы добиться внимания. Однажды, лет в одиннадцать, я был дома у одного товарища, а его отец оставил бумажник в холле. Я вытащил у него пять долларов, надеясь, что меня поймут. Мне было всё равно, какой скандал устроили бы мои родители, но лишь бы они меня заметили».*

С самых ранних лет родители Гленна дали понять ему, что его существование было для них помехой, а не благословением. Его эмоциональная невидимость положительно подкреплялась тем, что она спасала его от жестокого обращения отца.

Я спросила Гленна, не думал ли он, что те самые страхи, которые мешали ему самоутверждаться в детстве, так же контролируют его взрослую жизнь. Гленн согласился с грустью: *«Думаю, что это так. Я просто не могу сказать никому ничего обидного, как бы мне не хотелось этого. Я глотаю столько слов, что думаю, однажды меня ими вырвет. Я просто-напросто не могу конфликтовать с людьми, даже с теми, кто мне абсолютно безразличны. Если я считаю, что мои слова могут ранить кого-то, я не могу их произнести, и всё».*

Как и другие дети из семей алкоголиков, Гленн чувствовал себя ответственным за то, что чувствуют окружающие, точно так же, как в детстве он чувствовал себя ответственным за чувства своих родителей. Он вёл себя героически с целью избежать конфликтов с родителями, так как не хотел быть ответственным за страдания других (и за свои собственные). Он не мог выражать свои эмоции, как было бы нормальным у любого ребёнка. Он должен был подавлять их, и эта привычка распространялась и на его взрослую жизнь. Когда Гленн помогал относить своего отца в кровать, когда он брал на себя ответственность за то, чтобы отец не разгневался, он вёл себя как отец, а не как сын. Когда ребёнка вынуждают принять на себя роль родителя, ребёнок теряет ролевые ориентиры и это затрудняет развитие его личной идентичности. Такая деструктивная ролевая инверсия – обычное явление в семьях алкоголиков.

### **«На самом деле, я никогда не был ребёнком»**

Как мы уже видели, и как мы увидим в дальнейшем, инверсия ролей происходит у всех типов токсичных родителей. В семьях алкоголиков, где отец или мать пьют, алкоголик активно узурпирует роль ребёнка с помощью безответственного, нуждающегося и патетического поведения. Это настолько инфантильная фигура, что в семье не остаётся места ни для какого другого ребёнка.

Гленн вырос, считая, что его миссией было заботиться о других и ничего не ожидать для себя: *«Помню, как моя мать прибежала ко мне в слезах, когда отец терял контроль над собой, и говорила мне о том, как она несчастна: «А что я могу? Вам нужен отец, а я не могу работать». Вот только начать говорить об этом, и мне делается плохо. Я часто мечтал о том, как я увозил мать на далёкий остров, где отец не мог найти нас. Обычно я обещал ей, что как только смогу, я позабочусь о ней. И это я и делаю сегодня, постоянно выдавая ей деньги, хотя и не могу себе этого позволить. И о папе я забочусь тоже, хотя он и угрожает моему делу. Почему я не могу найти кого-то, кто заботился бы обо мне, для разнообразия?»*

Гленна продолжает томить собственная неспособность наладить жизнь своих родителей, во взрослом возрасте так же, как и в детстве. Хотя он мечтал о женщине, которая заботилась бы о нём, он выбрал себе в жёны слабую и неспособную к самостоятельной жизни женщину. Гленн чувствовал ещё до женитьбы, что это неподходящая пара, но необходимость проигрывать детские фантазии спасителя возобладала над здравым смыслом.

## Миф о том, что прошлое можно исправить

Гленну не понадобилось много времени, чтобы понять, что он женился на тайной алкоголичке, но если бы он знал это заранее, весьма возможно, что он всё равно женился бы на ней. Он просто уверил себя в том, что способен изменить её. Часто взрослые дети из семей алкоголиков женятся или выходят замуж за алкоголиков. Многие не могут понять, как те, кто вырос в хаосе семьи алкоголиков, могут вновь согласиться на повторение травматического опыта, но импульс к повторению знакомых нам эмоциональных ситуаций присущ всем, как бы болезненны и вредны не были эти эмоции. Привычное и знакомое нам состояние приносит нам чувство удобства, как бы структурирует нашу жизнь. Нам известны правила игры, и мы знаем, чего можно ожидать. И самое главное, мы актуализируем конфликты из прошлого, в надежде разрешить их, в надежде, что теперь-то у нас всё получится, что мы выиграем бой. Такая повторная актуализация болезненного опыта из нашего прошлого называется «компульсивным повтором».

### «На этот раз я добьюсь хорошего результата»

Никогда нелишне вновь напомнить о том, какую роль играет в нашей жизни компульсивный повтор, как он господствует над нами, особенно в том, что касается установления и поддержания близких, интимных отношений с другими. Наши отношения становятся более понятными, когда анализируешь их с позиции компульсивного повтора.

Случай Гленна очень показателен в этом смысле: *«Когда я познакомился с Дениз, я не знал, что она пила. Когда я об этом узнал, она больше уже не пыталась скрыть свой алкоголизм. Три или четыре раза в неделю она напивалась, а я умолял её больше так не делать. Я водил её по врачам, просил записаться к Анонимным Алкоголикам, прятал вытровку под ключ, но вы же знаете пьяницу... Она всегда изворачивалась и доставала себе выпить. Единственный раз, когда она ненадолго бросила пить, это когда я пригрозил, что брошу её, но спустя некоторое время она принялась за старое, и так мы и живём теперь, всё сначала».*

Так как отрицание и укрывательство были для Гленна обычным делом в детстве, будучи взрослым, он легко интегрировался в отношения, где присутствовали те же самые элементы. Только на этот раз он верил, что сможет спасти свою жену в той ситуации, в которой в детстве оказался бессильным спасти своих родителей. Гленн, как и все дети алкоголиков, в душе пламенно обещал себе, что он никогда не позволит войти в свою жизнь ни одному алкоголику. Но корни компульсивного повтора глубже и сильнее любого сознательного решения.

### «Почему я постоянно ищу одно и то же?»

Ещё одно обещание, которое часто растворяется силой компульсивного повтора, - это недопущение в своей жизни того насилия, которое является частью жизни в семье алкоголиков.

Джуди, 26-летняя маленькая темноволосая женщина с большими глазами, пришла на одну из моих терапевтических групп по направлению своего супервизора, который контролировал её работу советницы в одной из реабилитационных клиник, где люди проходили лечение от самых разнообразных токсических зависимостей. Как и многие советники, которые участвовали в программах реабилитации, Джуди сама проходила лечение от алкогольной и других зависимостей. Я познакомилась с ней на небольшом празднике, организованном персоналом клиники, чтобы отметить второй год трезвости одной из коллег.

Джуди только что вышла из отношений с мужчиной-абьюзером, который бил её. Так как супервизор подозревала, что она вновь может попасть в похожие отношения, она направила Джуди ко мне.

На первой сессии Джуди была настроена вызывающе и воинственно, давая понять, что ей не нужна никакая помощь. Я спрашивала, где именно за этим фасадом скрыта боль. Перво-наперво Джуди сказала мне:

- Мне сказали, что если я не пройду терапию, меня посадят под замок. Вы не могли бы помочь мне и сказать, что со мной всё в порядке, что мне не нужен строгий режим.

- Да, я уже вижу, что ты без ума от того, что ты здесь, - сказала я, и мы обе рассмеялись.



Это несколько разрядило обстановку. Я продолжила говорить и сказала, что знаю, что её послали сюда против её воли, но раз уж она здесь, почему бы не попробовать, а вдруг будет польза. Джуди согласилась на участие в одной из моих терапевтических групп. Дальше я сказала, что её коллеги по работе очень переживали, что она вновь вернётся к своему другу-абыюзеру, а Джуди согласилась, что опасения имели основания: *«Я действительно скучаю по нему. Вообще-то, он прекрасный парень, просто иногда я его вывожу из себя, слишком распускаю язык. Но я знаю, что он меня любит, и надеюсь на лучшее».*

Я предположила, что, возможно, она спутала любовь и насилие, как если бы у неё была бессознательная потребность мобилизовать ярость любовника для того, чтобы получить доказательство накала его страсти.

Когда я спросила Джуди, не являлось ли это привычным для неё, не сталкивалась ли она с подобным в других отношениях, она немного подумала и сказала: *«Думаю, что нечто подобное происходило и с моим стариком. Он был хроническим алкашом и буквально окрошку из нас делал. Минимум пять дней в неделю он являлся домой под завязку и бил нас по любому поводу. Моего брата – до крови. Моя мать была неспособна защитить нас, даже не пыталась, так она боялась его. Я пыталась унять его, но он был как бешеный. Но он вовсе не был таким уж монстром: когда он не пил, он был классным отцом, моим лучшим другом. Мне нравилось проводить с ним время, как два друга, мне нравится до сих пор».*

Многие дети алкоголиков развивают необыкновенную толерантность, научаются терпеть нестерпимые вещи. Так как Джуди понятия не имела о том, как должен вести себя любящий отец, она пришла к выводу, что, если она хочет доброго отца, ей необходимо терпеть его «плохие моменты». Так сформировалась патологическая ассоциация между любовью и абюзом, и девочка стала думать, что одного без другого не бывает.

### **“Мы будем хорошими приятелями”**

Отец Джуди научил её, что для того, чтобы избежать побоев мужчины, надо делать всё, что тот пожелает. Чтобы отец был доволен, в десятилетнем возрасте она превратилась в его собутыльницу: *«Папа начал давать мне глоточек где-то раз в неделю. На вкус алкоголь казался мне ужасным, но папа всегда так радовался, когда я выпивала. Когда мне было одиннадцать, я обычно шла за бутылкой и мы её распивали в машине. Потом мы ехали прогуляться, сперва мне нравилось, а потом я стала бояться, так как даже тогда я понимала, что он не контролирует машину. Я продолжила всё это проделывать, потому что такие у нас с ним были отношения. Это были наши особые отношения. Мне стала нравиться выпивка, потому что с выпивкой мой папа был доволен мной. Всё шло хуже и хуже, пока я не стала такой же выпивохой, как он».*

По крайней мере, каждый четвёртый ребёнок из алкогольных семей в свою очередь становится алкоголиком, и многие из этих взрослых впервые попробовали алкоголь в раннем детстве из рук отца или матери. Выпивка создаёт между ребёнком и родителем-алкоголиком особую, часто секретную, связь, и ребёнок принимает за товарищество подобную конспирацию. Часто такие отношения – это единственное, на что может рассчитывать ребёнок в качестве любви и одобрения со стороны родителей-алкоголиков.

Даже в тех случаях, когда родителю-алкоголику не удалось «поставить под знамёна» маленького ребёнка, дети из алкогольных семей остаются крайне уязвимыми перед аддикцией. Мы не знаем, почему это так, возможно, существует наследственная предрасположенность к аддиктивному поведению, некое биохимическое расстройство. Я подозреваю, что это может быть из-за того, что поведение и убеждения формируются путём подражания, путём идентификации с родителями. Своим взрослым детям родители-алкоголики оставили в наследство подавленную ярость, депрессию, печаль, недоверчивость и неустойчивые отношения, кроме уже упоминавшегося гипертрофированного чувства ответственности. И частью печального наследственного груза является метод, с помощью которого эти повзрослевшие дети будут пытаться справиться со всем этим: алкоголизм.

### **Никому нельзя доверять**

Так как первые и самые значимые в жизни отношения с другими учат детей алкоголиков, что любимые люди причинят им вред, а непредсказуемость их поведения будет наводить ужас, большинству взрослых детей алкоголиков близкие отношения внушают страх. Для того, чтобы близкие отношения – в рамках любовной связи или дружбы – могли состояться, они требуют от человека в немалой степени готовность к ранимости, доверию и открытости, а это именно те качества, которые разрушает жизнь с алкоголиком. Как следствие,

многие взрослые дети родителей-алкоголиков тянутся к людям, эмоционально недоступным в силу своих собственных внутренних конфликтов. Таким образом, выросший ребёнок из алкогольной семьи может сохранять иллюзию отношений, без того, чтобы осознать страх, который он испытывает перед полноценными отношениями.

Бойфренд Джуди, с типом личности «Доктор Джекилл и Мистер Хайд» был копией её отца: иногда прекрасный, иногда ужасный. Остановив свой выбор на столь амбивалентном человеке, который к тому же подвергал её абьюзу, Джуди не только повторяла сценарий своего детского опыта, но и обеспечивала себе уверенность в том, что ей не придётся отправляться в путешествие, ведущее в полноценные отношения, для которого у неё не было ни компаса, ни карты. Она цепко держалась за миф о том, что её отец якобы был единственным мужчиной, который на самом деле понимал её. Резко негативное отношение Джуди к попыткам развеять этот миф не только разрушали её связи с друзьями, но и плохо сказывались на наших с ней отношениях и на отношениях с терапевтической группой. Власть мифа была такой, что в конце концов этот миф заставил Джуди отказаться от самой себя.

Я до сих пор помню грусть, которую я почувствовала в тот вечер, когда Джуди объявила, что намерена покинуть группу. Я напомнила ей, что она знала о том, что терапевтический процесс может временами быть болезненным и что неприятные эмоции были частью процесса. На какой-то момент показалось, что Джуди готова передумать, но потом она сказала: *«Знаете что, я не собираюсь отказываться от моего папы и обижаться на него. Также я не собираюсь продолжать защищать его здесь от ваших нападков. Мой папа и я - мы нужны друг другу. С какой стати я должна доверять вам больше, чем ему? Я не верю, что тебе и всем вам тут в группе есть дело до меня. Я не верю, что кто-то из вас будет рядом со мной, когда мне будет плохо»*.

Группа, в которой была Джуди, состояла из клиентов, которые в детстве пережили абьюз со стороны родителей и которые прекрасно понимали её чувства. Участники группы были очень добры к ней и оказывали всяческую поддержку, но Джуди не была способна принять от них ничего. Для неё мир был разрушенной местностью, населённой эмоциональными вандалами. Она была уверена, что если она позволит кому-то приблизиться, эти люди причинят ей боль и бросят на произвол судьбы. Горькая ирония ситуации состоит в том, что подобные чувства были бы уместны именно в отношении её отца.

Неспособность Джуди доверять было самым тяжким эмоциональным увечьем, которое алкоголизм её отца нанёс ей. Если нельзя доверять отцу, кому вообще тогда можно доверять? Доверие – это самый слабый птенец из нашего эмоционального выводка: когда внешние условия трудны, он умирает первым.

Потеря способности доверять – это общая черта взрослых детей алкоголиков. Вот что рассказывал Гленн: *«Мне всегда было страшно, когда моя жена хотела что-то сделать самостоятельно, даже если это было просто пойти поужинать с детьми. Я боялся, что она бросит меня, потому что не доверял ей. Я думал, что она встретит кого-то лучше меня. Я хотел постоянно держать её под контролем, никуда не отпускал, чтобы самому не дёргаться»*.

Ревность, собственничество и подозрительность являются повторяющимися сценариями в отношениях взрослых детей алкоголиков, которые в раннем возрасте усвоили, что отношения заканчиваются предательством, а любовь ведёт к страданиям.

### **«Но вчера всё было хорошо!»**

Карла, высокая женщина с приятным голосом, работавшая гигиенисткой в стоматологической клинике, обратилась ко мне по совету врача, который предположил, что её головные боли могли иметь психологическое происхождение.

Зная, что мигрени наиболее часто являются выражением подавленной ярости, я первым делом спросила, почему Карла злится. Мой вопрос удивил её, но, посомневавшись некоторое время, она ответила: *«Вы правы: я зла. На мою мать. Мне сорок восемь лет, а она продолжает заправлять моей жизнью. Месяц назад, когда я собиралась поехать в Мексику, была так довольна, но за три дня до отъезда она мне звонит.., по её голосу я поняла, что она плала и ещё рыдала. Она сказала, что мой отец уехал на две недели рыбачить, и что у неё*

*депрессия.., и не могла бы я составить ей компанию на несколько дней. Я сказала, что у меня была запланирована поездка на отдых, и она начала рыдать. Я пыталась убедить её, но она начала говорить, что я не люблю её, слово за слово, и кончилось тем, что я пообещала отменить поездку в Мексику и побыть с ней. Я бы всё равно не смогла уехать спокойно, зная, что она опять сорвалась в выпивку».*

Я прокомментировала, что история казалась довольно привычной для Карлы, и та подтвердила: *«В детстве такое было постоянно. Я всё время должна была ухаживать за ней, а ей было плевать, спасибо ни разу не сказала. Она постоянно срывала на мне злость, я никогда не знала, с каким лицом она встретит меня сегодня, не могла вычислить, что же могло ей понравиться. Помню, как получила тройку по истории и боялась идти домой. Такая оценка означала часа четыре нотаций о том, какая я бесполезная неблагодарная бестолочь, не забывая напомнить, что ни один мужчина не согласится взвалить себе на плечи ответственность за меня. Когда я пришла домой, то застала мать в хорошем настроении. Она просто расписалась в дневнике и сказала, что мне не стоит так переживать из-за оценок. Я глазам не верила. Но потом она выпила свои дежурные четыре коктейля перед ужином. Накрывая на стол, я забыла поставить солонку и перечницу, мать села за стол и взорвалась, как будто я спровоцировала мировую войну или что-то подобное. Я не могла понять, как можно перестать хорошо относиться ко мне за то, что я забыла соль и перец».*

Поведение матери Карлы колебалось между удушающей любовью и разнузданной жестокостью в зависимости от настроения, количества выпитого алкоголя или, как говорила Карла, от фазы Луны. Карла рассказала мне, что у её матери редко когда выпадал спокойный день, так что Карла постоянно была вынуждена выискивать разные способы сделать так, чтобы мать была довольна. К сожалению, чаще всего она чувствовала себя как на пловунах: одно и то же её поведение то казалось матери прекрасным, то бесило.

### **«Ты виновата во всём»**

Все родители бывают иной раз более или менее непоследовательными, но синдром «что сегодня хорошо, то завтра плохо» особенно усиливается на фоне алкоголизма. Так как родительские сигналы и нормы меняются слишком часто и неожиданно, ребёнку невозможно понять их. Отец или мать используют критику как средство контроля, и что бы ребёнок не делал, родители всегда найдут, за что покриковать. Ребёнок превращается в мишень родительских фрустраций, в козла отпущения за все проблемы между родителями. Для родителей-алкоголиков это коварная форма оправдания собственных недостатков и упущений. В конце концов их послание ребёнку становится следующим: *«Если бы ты не вёл себя плохо, мне бы не надо было пить».*

Вот как рассказала об этом Карла: *«Однажды, когда мне было лет семь, моя мать приложила к бутылке с утра, а я в тот день после школы пригласила к нам домой подружку. Обычно я никого не приглашала к нам, так как не знала, в каком состоянии она могла находиться, но в тот вечер я рассчитала, что она должна была отсыпаться после утренней попойки. Мы с подружкой играли в переодевания, надев её туфли и раскрасившись её косметикой, когда вдруг моя мать вошла в комнату. Я так испугалась, что чуть на описалась. От неё несло за версту, а когда она увидела, что мы взяли её вещи, она взвыла: «Теперь я знаю, зачем ты привела эту девчонку! Подглядывать за мной! Ты постоянно подглядываешь за мной, поэтому я вынуждена всё время напиваться! Ты способна кого угодно вынудить напиться!»*

Мать Карлы полностью утратила контроль: она не только унизила дочь, но и обвинила её в собственном алкоголизме. Так как девочка была слишком мала, чтобы уличить мать в отсутствии логики, она принимала вину на себя.

Подсознательно Карла до сих пор уверена, что она виновата в том, что её мать алкоголичка, поэтому она готова пойти на всё ради искупления вины. Она отказалась от долгожданной поездки на отдых только для того, чтобы ещё раз отчаянно попытаться заслужить одобрение матери.

В семьях алкоголиков дети часто превращаются в козлов отпущения. Некоторые из таких детей пытаются соответствовать навязанной роли деструктивным и саморазрушительным поведением. Другие неосознанно ищут способы наказать себя, что выливается в эмоциональную или соматическую симптоматику, как мигрени Карлы.

## Ребёнок-сокровище

Если одних детей в алкогольных семьях заставляют принять на себя роль козла отпущения, то из других делают семейных героев, вынужденных нести бремя одобрения как родителей, так и посторонних из-за огромного груза ответственности, которые взваливают на подобных “детей-сокровищ”. Может показаться, что героический ребёнок находится в лучшем положении, чем ребёнок-козёл отпущения, но на самом деле эмоциональная депривация и персональные демоны одних и других очень похожи. Ребёнок-сокровище требует от себя с беспощадностью достижения недостижимых целей, как в детстве, так и во взрослом возрасте.

Несколько лет назад во время моей радиопередачи в эфир позвонил один мужчина по имени Стив, который сказал мне: *«Я парализован. Мне сорок один год, у меня удачная карьера, но в последнее время я просто не способен ничего решать. Я работаю над самым важным проектом в моей жизни и не могу сосредоточиться. Многие люди зависят от меня, а я веду себя как истукан. Знаете, я всю жизнь пожинаю успехи, я прекрасно учился... Всегда в первом ряду, всегда готов... А сейчас я парализован».*

Я спросила, было ли в его жизни что-то такое, что могло объяснить такие перемены, он сказал мне, что единственное, что произошло, - это что его отец находился в интенсивной терапии из-за серьёзных проблем с печенью. Это навело меня на след и я спросила, не был ли его отец алкоголиком. Минуту поколебавшись, Стив сказал, что оба его родителя алкоголики. Стив вырос, противостоя домашнему хаосу при помощи отличной успеваемости в школе, стараясь быть во всём первым: *«Все считали меня вундеркиндом: дедушка с бабушкой, учителя, родители..., когда были трезвыми. Я был идеальным сыном, идеальным учеником и продолжил дальше быть идеальным мужем, идеальным отцом, идеальным учёным-химиком».*

В детстве Стив получал одобрение окружающих с помощью того, что брал на себя и нёс непосильное по его годам бремя. К нему не относились как к человеческому существу, ценность которого заключается в факте его существования, Стив мог растить свою самооценку и доказывать собственную значимость только в связи с внешними достижениями. Его самооценка напрямую зависела от одобрительного похлопывания по спине, вознаграждений и премий, а не от внутренней уверенности в себе. В его стремлении быть лучшим сквозил и элемент компенсации. Своей неординарностью он старался скомпенсировать недостатки своих родителей.

Я сказала Стиву, что, очевидно, болезнь его отца всколыхнула внутри него все неразрешённые проблемы. Как человек, который понимала его страдания, я знала, что это был прекрасный повод, чтобы начать работать с по-настоящему важными проблемами. Я убедила Стива в том, что роль героического ребёнка стала способом противостоять ужасному детству. Героическая роль означала некоторую долю уверенности и определённости в жизни, но взамен этого, к сожалению, Стив так и не научился быть добрым и терпимым по отношению к самому себе. Теперь, спустя много лет и так, как это происходит с большинством перфекционистов, его стремление к совершенству во всех аспектах жизни парализовало его.

Следуя моему совету, Стив согласился пойти на терапию к специалисту, не только для того, чтобы решить его актуальную проблему, но и чтобы осознать те лишения, которым он подвергся в детстве.

### «Всё всегда должно быть под контролем»

Дети, растущие в семьях алкоголиков, получают неожиданные оплеухи от людей с непредсказуемым поведением, и часто, в качестве ответной реакции, они испытывают императивную необходимость в контроле над всем в жизни: над людьми и над обстоятельствами.

Несмотря на свою робость, Гленн среагировал на свою детскую беспомощность своеобразным способом, с помощью которого пытался контролировать и свою дальнейшую жизнь: *«Каждый раз, когда у меня появлялась девушка, я изворачивался так, чтобы бросить её именно тогда, когда наши отношения развивались наилучшим образом. Я думаю, что я боялся, что если я её сейчас не брошу первым, то потом она бросит меня, а так - я контролировал ситуацию и принимал решения. В настоящее время я постоянно указываю жене и детям, что и как делать в тот или иной момент; я не могу сдержаться, мне необходим контроль. Точно так же я веду себя на работе. Хотя я до сих пор не могу решиться повысить на кого-либо голос, мои служащие всегда точно знают, что я в плохом настроении. Они говорят, что от меня исходят негативные флюиды и что это их бесит, но ведь я там хозяин, так?»*

Гленн считал, что если у него получится контролировать все аспекты жизни, то он избавится от повторения ситуации нестабильности и сумасшествия, которую он пережил в детстве. Так как у него были проблемы с самоутверждением, ему пришлось искать не прямые методы контроля, взять на вооружение манипуляцию: например, делать обиженную мину или надоедать нотациями, приёмы, которыми он весьма эффективно пользовался.

К сожалению, такое манипулятивное поведение отдаляло от Гленна именно тех людей, которые были для него важны. Как часто случается со взрослыми детьми алкоголиков, результатом его стремления контролировать становилось именно то, чего он опасался: отвержение. Ирония судьбы была в том, что те приёмы, которые он изобрёл ребёнком для того, чтобы преодолевать чувство одиночества, делали из него одинокого взрослого.

### **«Как ты смеешь называть пьяницей свою мать!»**

Если вы выросли в алкогольной семье, то возможно, что в отличие от Стива, у которого алкоголиками были оба родителя, ваша семейная драма разыгрывалась между отцом или матерью алкоголиком и другим родителем, который алкоголиком не был. В последние годы мы всё больше узнаём о той роли, которую играет этот другой, непьющий родитель, который, как мы видели во второй главе, получает имя «пособника» или «созависимого».

Этими терминами мы обозначаем человека, который, несмотря на страдание, причиняемое алкоголиком окружающим, неосознанно способствует поддержанию в алкоголике его аддикции. Занимая позицию «понять и принять», созависимые тем самым дают понять, что они всегда будут находиться в распоряжении у алкоголика, чтобы исправить всё, что тот своим поведением повредит и разрушит. Сколько бы созависимые не сокрушались, не хныкали, не угрожали, не жаловались, не уговаривали и не давали «последний шанс», они редко идут на применение мер, направленных на реальные перемены.

Мы с Карлой продвинулись в её терапии. Я хотела посмотреть, как она взаимодействует со своими родителями, и попросила её пригласить их на сессию. Как только они появились у меня в кабинете, я сразу заметила, что мать Карлы была не в своей тарелке, как будто сам факт того, что дочь пригласила её прийти к ней на терапию, мобилизовал в ней чувство вины. Когда я начала говорить о жестоких реалиях детства Карлы, её мать разразилась слезами: *«Мне так стыдно! Я знаю, что я была плохой матерью. Карла, прости меня! Я серьёзно. Я правда перестану пить, если ты хочешь, тоже пойду на терапию».*

Я сказала ей, что психотерапия была совершенно бесполезна в случаях алкоголизма, если только клиент-алкоголик одновременно не проходит программу избавления от аддикции, например, двенадцать шагов анонимных алкоголиков. В ответ она начала умолять: *«Ради бога, Сюзан! Не посылай меня к анонимным алкоголикам. Я сделаю для Карлы, что угодно, но только не это».*

В этот момент отец Карлы прервал нас в бешенстве: *«Чёрт побери! Моя жена не алкоголичка! Это прекрасная женщина, которая иногда пропускает стаканчик, чтобы расслабиться. Миллионы людей иногда выпивают, как она».*

Когда я указала на то, каким деструктивным для Карлы было поведение её матери в сочетании с отсутствием в ней интереса к дочери, мужчина взорвался: *«Я успешен в этой жизни, слышите? И у меня прекрасная семья! Чего Вы тянете меня с женой в эту историю? Сконцентрируйтесь на проблемах моей дочери, а к нам не лезьте. Моя дочь Вам платит, чтобы Вы заботились о ней, а не о нас. Мы с женой не допустим, чтобы нас оскорбляли подобным образом. Ну да, может она и пьёт немного больше других, но она держит это под контролем. И уж если говорить начистоту, то когда она выпьет пару рюмок, жизнь с ней становится легче и веселее!»*

Отец Карлы отказался присутствовать на дальнейших сессиях, но её мать не только пошла к анонимным алкоголикам, но и стала посещать терапевта. То, что последовало за этим, хотя и было вполне ожидаемым, всё же удивило меня. По мере того, как мать Карлы избавлялась от алкогольной зависимости, её отец всё больше заболел загадочной болезнью желудка и кишечника, объяснить которую врачи не могли.

Было очевидным, что я нарушила семейное равновесие, и стало ясно, что отец Карлы мог жить и функционировать только в состоянии полного отрицания. Семьи, в которых есть алкоголизм, поддерживают хрупкую систему равновесия, в которой каждый играет отведённую ему роль. Как только Карла и её мать начали всерьёз работать над своими проблемами, они раскачали семейную лодку. Знакомые и соседи восхищались отцом Карлы за его терпение и верность; Карла помнила, что родственники не раз говорили, что её отца пора канонизировать за доброту и терпение. На самом же деле, он был классическим созависимым, который прибегал к отрицанию для того, чтобы его жена могла продолжать быть жалкой алкоголичкой. Взамен он приобретал контроль над ситуацией, потому что когда его жена исчезала в алкогольном тумане, он распоряжался жизнью семьи по собственному усмотрению.

Я продолжала терапию с Карлой и её матерью. Мать Карлы начала понимать, что самооценка её мужа целиком зависела от того, мог ли он концентрировать в своих руках контроль над семьёй. Алкоголизм жены и эмоциональные и физические проблемы дочери делали из него в глазах окружающих «единственного нормального». Несмотря на внушительный фасад, отец Карлы, как и все созависимые, был ужасно неуверенным в себе человеком. Как и большинство из нас, он выбрал себе человека, который был отражением его истинного отношения к самому себе. Выбор неадекватного партнёра позволял ему делать выгодные для себя сравнения и чувствовать своё превосходство.

В настоящее время мать Карлы продолжает избавляться от аддикции и менять в лучшую сторону свои отношения с дочерью и мужем, загадочный гастроэнтерит которого наверняка будет прогрессировать.

В отличие от отца Карлы, мать Гленна была классической созависимой, которая чистосердечно признавала весь ужас алкоголизма своего мужа и дурное обращение с сыном, но при этом было непохоже, чтобы она собиралась что-либо менять. Вот что рассказал мне Гленн: *«Моей матери почти семьдесят, а я до сих пор не могу понять, почему она позволила, чтобы наш отец затерроризировал нас. Почему она разрешила, чтобы он издевался над детьми? Она наверняка могла бы попросить о помощи, но она твердит одно и то же, как заезженная пластинка: «Вы представления не имеете, каково было женщинам раньше. От женщины ожидали, что она останется при своём муже, что бы не случилось. Никто не говорил открыто о проблемах, как сейчас. Куда я могла пойти? Что я могла сделать?»*

Мать Гленна была просто-напросто потеряна в семейных бурях. Её беспомощность, в соединении с паразитической идеей «верности мужу», на деле выдавали мужу разрешение на самые отвратительные выходки. Как многие созависимые, мать Гленна регрессировала до состояния ребёнка, оставив на произвол судьбы настоящих детей. До сегодняшнего дня Гленн мечется между потребностью спасти инфантильную мать и своей злостью на неё за то, что она не была способной вести себя адекватно по отношению к своим детям.

## Счастливых концов не бывает

Счастливые концы, как в сказках о добрых феях, очень редки в семьях алкоголиков. В самом лучшем из возможных вариантов, родители-алкоголики примут на себя ответственность за свой алкоголизм, начнут программу реабилитации и успешно пройдут её, возвратившись к трезвому образу жизни. Также такие родители поймут и осознают ужасное детство, которое пришлось пережить их детям, и постараются в дальнейшем вести себя как любящие и ответственные родители.

К сожалению, реальность очень далека от идеального варианта. Выпивка, отрицание и деформация реальности чаще всего продолжают вплоть до смерти родителя-алкоголика или обоих родителей. Многие дети алкоголиков крепко держатся за иллюзию, что однажды жизнь их семьи чудесным образом изменится, как в сказке, но эта иллюзия приводит их, одного за другим, к полному жизненному провалу. Вот что понял на этот счёт Гленн: *«Несколько лет назад, мой отец впервые в жизни сказал, что любит меня. Я обнял его и поблагодарил, но этого почему-то оказалось совсем не достаточно, чтобы компенсировать все эти годы, когда он называл меня дерьмом».*

Гленн добился долгожданного «я люблю тебя», но оно оказалось уже неуместным и оставило его с чувством полного внутреннего опустошения. Это были просто слова, пустые и бездейственные. Его отец продолжал пить. Ошибка Гленна состояла в том, что он всё это время ожидал, что его отец изменится.

Если вы - сын или дочь родителей-алкоголиков, помните, что ключ к разрешению ситуации, – это знание о том, что вы можете изменить вашу жизнь без того, чтобы ваши родители изменились. Ваше благополучие не должно зависеть от их благополучия; вы можете преодолеть детские травмы и сокрушить ту власть, которую они имеют над вашей взрослой жизнью, даже если ваши родители останутся такими, какими они были всегда. Достаточно того, что вы возьмёте на себя обязательство работать для себя.

Всем моим клиентам из алкогольных семей или из семей с родителями-аддиктами, я советую присоединиться к группам взрослых детей анонимных алкоголиков или к похожим сообществам. Эти группы оказывают прекрасную поддержку, и с помощью обмена опытом и переживаниями, дети алкоголиков и наркоманов понимают, что они не одиноки, что они могут сделать нечто с динозавром, который обосновался в гостинице, и это первый шаг к тому, чтобы вышвырнуть его вон.

## 5. Все раны внутри. Вербальный абьюз со стороны родителей.

Вы наверняка слышали выражение: «язык режет больнее ножа». Это действительно так. Оскорбительные эпитеты, унижающие комментарии, злонамеренная критика могут внушать детям весьма негативные представления о них самих; представления, которые могут иметь фатальный разрушительный эффект в будущем. Как сказал некто позвонивший мне на радио: *«Если я бы мог выбирать между вербальным и физическим абьюзом, я бы предпочёл избиение. Так как после остаются шрамы, люди, по крайней мере, сочувствуют. А с вербальным абьюзом ты просто сходишь с ума. Шрамов нет, значит, никому и дела нет. Шрамы на коже заживают гораздо быстрее, чем шрамы от оскорблений».*

В нашем обществе традиционно принято считать дисциплину детей частным вопросом, который решается исключительно внутри семьи и согласно понятиям отца. В настоящее время, многие общественные организации пришли к выводу о необходимости нового подхода к воспитанию – из-за огромного распространения, которое получил физический и сексуальный абьюз над детьми в семьях. Но даже самая ответственная и вовлечённая общественная структура не может сделать ничего для ребёнка, ставшего мишенью вербального абьюза. Этот ребёнок остаётся в полном одиночестве.

### Власть жестоких слов

Иной раз любой родитель может сказать ребёнку что-то неприятное. Это необязательно будет вербальным абьюзом. Но абьюзом будут частые вербальные атаки относительно внешнего вида ребёнка, его умственных способностей, его умелости в действиях и его человеческого достоинства.

Как и контролирующие родители, вербальные абьюзеры придерживаются, как правило, двух чётко дифференцированных способов поведения. Во-первых, это те, кто нападают на ребёнка открыто, оскорбляют его напрямую, унижают без обиняков. Эти родители говорят детям о том, что они дебилы, бездари и уроды. Они могут сказать ребёнку: «Лучше бы ты вообще не родился». Они не обращают внимания на чувства детей и им плевать на то сокрушительное влияние, которое в долгосрочной перспективе их оскорбления оказывают на самооценку ребёнка, формирующуюся по мере того, как ребёнок подрастает.

Другой тип вербальных абьюзеров – это те, кто прячет абьюз под постоянными шутками, сарказмом, оскорбительными прозвищами и утончённым унижением. Ребёнок попадает под перекрёстный огонь «несерьёзного» абьюза, прячущегося за «юмористическим» фасадом:

«Последний раз я видел такой нос в цирке»

«Очень красивая рубашка... для клоуна»

«Когда раздавали мозги, ты наверняка остался дома»

Если ребёнок или другой член семьи жалуется в таких случаях, абьюзер обвиняет его в отсутствие чувства юмора. «Ну он(а) же понимает, что я шучу», - скажет абьюзер, выставляя жертву соучастницей абьюза.

Фил в свои 48 лет имел фасад уверенного в себе человека. Стоматолог по профессии, высокий и сильный мужчина, одетый элегантно и со вкусом, но говорил он так тихо, что мне невозможно было расслышать его.

Несколько раз я была вынуждена просить его повторить. Он объяснил мне, что нуждался в помощи по причине болезненной робости: *«Я больше не могу. Мне почти пятьдесят, а я так чувствителен ко всему, к любому слову, обращённому ко мне. Везде мне чудится подвох. Всегда кажется, что надо мной издеваются. Кажется, что моя жена надо мной смеётся... Что мои пациенты надо мной смеются. По ночам я раздумываю о том, что сказали мне в течение предыдущего дня... и во всём нахожу подвохи и издевательства. Иногда мне кажется, что я схожу с ума».*

Фил спокойно описывал происходившее с ним в настоящем, но закрылся, когда я спросила о его детстве. Мне пришлось настаивать, и в конце концов он сказал, что самые живые воспоминания детства – это постоянные насмешки отца. Отец всегда шутил насчёт Фила и очень часто мальчик чувствовал себя униженным. Когда в шутках принимали участие другие члены семьи, он чувствовал себя ещё более одиноким: *«Было плохо уже то, что он постоянно подшучивал надо мной, но иногда он по-настоящему пугал меня, когда говорил: «Посмотрите, мальчик с таким лицом не может быть из нашей семьи. Его нам наверняка подменили в роддоме. Надо бы отвести его туда и обменять обратно». Мне не было и шести лет, и я думал, что меня и вправду отведут в роддом. Однажды я спросил его, почему он постоянно смеётся надо мной, и он ответил: «Ты что, не понимаешь, что я просто шучу?».*

Фил, как всякий ребёнок, не мог отличить правду от шутки, угрозу от насмешки. Позитивный юмор является одним из самых мощных инструментов для укрепления семейных уз. Но унижающая насмешка разрушает семью. Дети воспринимают сарказм и юмористические преувеличения буквально. У них нет достаточного жизненного опыта, чтобы понять, что родители шутят, когда говорят: «Придётся тебя послать в детский сад к китайцам». Ребёнок может испытывать ужас при мысли о том, что его бросят одного в незнакомой стране.

Наверное, каждого из нас можно уличить в том, что в какой-то момент мы развлекались и шутили за чужой счёт. Возможно, в большинстве случаев эти шутки были не такими уж обидными, но то, что превращает подобные ситуации в вербальный абьюз, протагонистами которого являются «те самые» родители, это частота, с которой они повторяются, жестокость, с которой происходит высмеивание, и авторитетная позиция тех, кто высмеивает. Дети верят всему, что говорят о них родители, и интериоризируют это. Постоянно высмеивать ранимого ребёнка – это проявление садизма родителей.

Фила постоянно высмеивали и унижали. Когда он находил силы протестовать, его обвиняли в том, что «он не понимает шуток». Филу было не с кем поделиться своими чувствами. Когда он рассказывал о них мне, было заметно, что ему неловко, что он до сих пор считает свои переживания «глупостями». Я успокоила его: *«Я понимаю, насколько унижительными были шутки Вашего отца. Хотя они сильно ранили Вас, никто не принимал Вашу боль всерьёз. Но сейчас наша задача – разобраться с этой болью, а не пытаться отстраниться от неё. Здесь Вы в безопасности, Фил. Никто не будет Вас унижать».*

Филу понадобилось некоторое время, чтобы переварить мои слова. Хотя он готов был расплакаться, ему удалось скрыть слёзы: *«Я ненавижу его за трусость. Я хочу сказать, что я был всего лишь ребёнком, ему не было необходимости так высмеивать меня. Он и сейчас потешается за мой счёт. Стоит мне только расслабиться, и готово. И он опять оказывается прекрасным парнем. Боже, как меня это бесит!»*

Когда Фил решил прийти на терапию, он и отдалённо не представлял себе, что его проблемы с гиперчувствительностью были связаны с издевательствами его отца. В детстве Фил был полностью беззащитен, потому что никто не видел в поведении его отца абьюз. Фил находился в ситуации обиженного, на котором воду возят: «Шутки моего отца задевают меня, потому что я не способен адекватно воспринимать их».

В детстве Фил был мишенью для издевательства отца и прилагал усилия, чтобы скрыть своё чувство неадекватности. Повзрослев, Фил не изменился, но так как круг его взаимодействия с людьми расширился, он стал переносить свои страхи и негативные ожидания на других людей и шёл по жизни с расстроенными нервами, ожидая, что его ранят, унижат. Его повышенная мнительность, робость и недоверие были неизбежными, но неэффективными попытками защитить себя от новых ран.

## **«Говорю это тебе на пользу»**



Многие родители подслащивают вербальный абюз, выдавая его за руководство и заботу. Чтобы оправдать свои несправедливые и жестокие замечания, вербальные абюзеры используют такие фразы как: «Я хочу помочь тебе исправиться» или «Жизнь жестока, мы пытаемся подготовить тебя к ней». Так как родительская жестокость прячется за лозунгами о «воспитании», ребёнку и впоследствии взрослому человеку трудно признать её деструктивность.

Когда Вики начала терапию, ей было 34 года. Красивая женщина, работавшая финансовым менеджером в маркетинговой компании, она тем не менее была совершенно неуверена в себе, до такой степени, что это начало угрожать её профессиональному положению: *«Я работаю в этой компании уже шесть лет, и всё шло довольно хорошо. Я хочу сказать, что я продвигалась медленно по службе от места секретаря, потом главный секретарь, а потом финансовый менеджер. Но на прошлой неделе случилось нечто непредвиденное. Мой начальник сказал мне, что я могу по-настоящему подняться по службе, если закончу курсы коммерческого менеджмента, и предложил мне оплатить учёбу! Вы думаете, что я довольна, а я в панике. Я бросила учёбу десять лет назад, я не знаю, способна ли я. Мои родственники говорят мне, что не по сеньке шапка».*

Я заметила, что кем бы то ни был человек, который высказал о Вики подобное мнение, он явно не был дружелюбен по отношению к ней, потому что настоящие друзья оказывают поддержку, а не обесценивают. Вики стало явно неудобно, и когда я спросила, кого она имела в виду, говоря о родственниках, она ответила, что на самом деле говорила о своей матери: *«Когда я позвонила маме, чтобы посоветоваться, должна ли я соглашаться, она сделала несколько весьма верных замечаний. Ну представьте... Что будет с моей работой, если я провалю эти курсы? Кроме того, если у меня будет такой уровень образования, я буду отпугивать мужчин, которые могли бы мной заинтересоваться. Ну и я вполне довольна моей настоящей работой».*

*«Однако, ты довольна, потому что тебе удалось продвинуться по службе благодаря твоим усилиям»,* - заметила я, – *«Разве ты не хочешь продвинуться выше в карьере?»* Вики согласилась, что ей хотелось бы получить повышение, и тогда я сказала, что её продвижение по службе и предложение её шефа были доказательствами того, что она была способным человеком, и опровержением опасений её матери. Я спросила Вики, всегда ли её мать была такой критичной относительно её способностей.

*«Мама всегда хотела, чтобы я была маленькой леди. Она хотела, чтобы я была элегантной, шутила, умела бы поддержать "светский" разговор. Если я где-то прокальвалась, она стыдила меня, чтобы я исправилась. Она делала это для моего блага, поверьте. Если я произносила слово неправильно, она передразнивала меня. Она высмеивала меня за внешность... Хуже всего были показательные выступления на балете. Мама хотела стать балериной, но вышла замуж. Наверное, я должна была воплотить её мечту, но у меня не получалось танцевать так хорошо, как могла бы сделать это она, ну, во всяком случае, так она всегда мне говорила. Я никогда не забуду выступления, когда мне было двенадцать лет. Я думала, что у меня получилось неплохо, но она появилась за кулисами и сказала мне в присутствии всей группы, что я станцевала как бегемот. Я хотела провалиться сквозь землю. По дороге домой я была грустной и молчала, тогда она сказала, что если я не могу принять даже маленькую критику, я никогда ничего не достигну. Потом она хлопала меня и по руке, и я даже подумала, что сейчас она скажет что-то приятное. Знаете, что она сказала? – «Надо признать, дорогая, что ты ни на что не годишься, не так ли?».*

### **«Я желаю тебе удачи, хотя знаю, что у тебя ничего не выйдет»**

Казалось, что мать Вики всегда старалась сделать так, чтобы дочь чувствовала себя неадекватной, а чтобы добиться желаемого эффекта, использовала серию амбивалентных посылов, которые запутывали девочку. С одной стороны, она требовала от ребёнка, чтобы та выделялась на фоне других, с другой стороны уверяла, что девочка безнадежна. Вики никогда не была уверена, что она сделала всё правильно. Когда ей казалось, что она была успешна, мать обесценивала её, когда она думала, что была не на высоте, мать уверяла её, что лучше невозможно. В период, когда Вики было необходимо консолидировать уверенность в себе, её мать равняла её с землёй, и всё это – с целью помочь ребёнку стать лучше. Что же на самом деле делала эта безжалостная мать? – Она боролась с чувством собственной неадекватности. Её собственная карьера балерины не состоялась, весьма возможно, что из-за брака. Но возможно, что она использовала брак как предлог, чтобы скрыть собственную неуверенность в своих силах для продолжения профессиональной карьеры. Поставив себя в позицию превосходства по отношению к Вики, её мать могла продолжать отрицать своё чувство неадекватности. Любой момент был для этого хорош, даже если для этого было необходимо унижать Вики

перед отцом. Для девочки-подростка такое унижение наиболее болезненно, но нужды и потребности «тех самых» родителей всегда важнее всего.

## Родители-конкуренты

Необходимость в том, чтобы кто-то чувствовал себя неадекватным для того, чтобы ты сам мог бы себя чувствовать в своей тарелке, быстро переходит в открытую конкуренцию. Очевидно, что мать Вики видела в дочери угрозу, потому что по мере того, как девочка выросла, становилась более самостоятельной и развивалась физически, матери было всё труднее чувствовать собственное превосходство над ней. Чтобы защитить себя от этой угрозы, она стала усиливать давление на дочь и обесценивать все её достижения.

Адекватные родители принимают с чувством торжества достижения своих детей. Но родители-конкуренты чувствуют себя обделёнными, обиженными и даже под угрозой. Большинство таких родителей не отдаёт себе отчёт в истинных причинах таких чувств, они только понимают, что их дети заставляют их чувствовать себя плохо.

В подростковом возрасте девочки и мальчики начинают развиваться во взрослых женщин и мужчин. Переходный возраст ребёнка становится угрозой для родителей-конкурентов. Женщины начинают бояться того, что сами они стареют и теряют привлекательность, и могут воспринимать своих подрастающих дочерей как конкуренток, чувствовать необходимость унижать и обесценивать их, особенно в присутствии мужа. Мужчины могут чувствовать угрозу своей власти и маскулинности. И так как в доме есть место только для одного мужчины, они прибегают к унижению и высмеиваниям, для того, чтобы их сыновья-подростки чувствовали себя беспомощными детьми. Многие подростки ещё более усугубляют ситуацию вызывающим поведением, пытаясь доказать свою зрелость.

Родители-конкуренты в детстве очень часто становились в свою очередь жертвами депривации, будь то скудная еда, недостаток в одежде или в любви. Впоследствии, сколь состоятельными они бы не становились, им всё кажется недостаточным. Многие родители воспроизводят в отношениях со своими детьми ту же ситуацию конкуренции, которую они сами пережили в отношениях со своими родителями или сиблингами. И эта нездоровая конкуренция подвергает детей огромному давлению.

Вики просто отказалась от попыток чего-либо достичь: *«Я старалась ничего не делать, даже то, что действительно мне нравится, мне было страшно, что она опять будет унижать меня».*

Послания бессознательного могущественны: «Ты не можешь добиться большего успеха, чем я», «Ты не можешь быть красивее меня» или «Ты не можешь быть счастливее меня». Другими словами: «У всех есть предел, и твой предел – это я».

Эти послы продолжают действовать и тогда, когда взрослые дети родителей-конкурентов добиваются успеха: чем более они успешны, тем более несчастными себя чувствуют, и это часто приводит их к подсознательному саботированию собственных успехов. Для взрослых детей родителей-конкурентов цена душевного спокойствия – это всегда оставаться ниже своих способностей. Они контролируют чувство вины, подсознательно ограничивая себя, чтобы не превзойти своих родителей ни в чём, и таким образом, исполняют отчасти родительские негативные пророчества.

## Шрамы от оскорблений

Некоторые родители-вербальные абьюзеры не дают себе труда маскироваться за рационализациями и напрямую бомбардируют детей оскорблениями, руганью, обинениями и жестокими прозвищами. Эти родители невероятно бесчувственны, не только к боли, которую они причиняют, но и к долгосрочным негативным последствиям своего поведения. Этот вопиющий вербальный абюз выжигает клеймо на детской самооценке и оставляет глубокие эмоциональные шрамы.

Кэрол, красавица-модель 51-го года, которая в последнее время занималась дизайном интерьеров, рассказала мне на нашей первой сессии об очередном и очень трудном разводе, третьем по счёту, который случился за год до того, как она пошла на терапию. Этот развод оставил ей тяжкое чувство страха будущего. Одновременно, менопауза заставляла её чувствовать панику перед угрозой потери красоты. Она чувствовала

себя непривлекательной и сказала мне, что эти страхи усилились после того, как она посетила родителей: *«Это всегда кончается одинаково. Каждый раз, когда я их вижу, чувствую ту же боль и то же разочарование. Хуже всего то, что я каждый раз жду, что вот я приеду домой, скажу, как мне плохо, как всё плохо в моей жизни, и что они хотя бы раз скажут мне: «О, дорогая, мы так тебе сочувствуем!» вместо «Сама виновата!» Сколько себя помню, всё время эта фраза: «Сама виновата!»*

Я сказала, что, по-видимому, родители Кэрол всё ещё имели над ней огромную власть, и спросила, готова ли она копать вместе со мной, чтобы докопаться до корней этой власти и начать перемены в этой модели доминирования и контроля. Кэрол согласилась и стала рассказывать мне о своём детстве в богатой семье с Запада. Её отец был престижным врачом, а мать – олимпийской плавчихой, ушедшей из большого спорта, чтобы посвятить себя воспитанию пятерых детей, старшей из которых была Кэрол: *«Я помню, что в детстве я постоянно была грустной, одинокой. Мой отец постоянно издевался надо мной, но когда мне исполнилось лет одиннадцать или двенадцать, он начал говорить мне по-настоящему жуткие вещи».*

- Например? – спросила я.

- Ну... неважно, - ответила Кэрол. Она начала грызть кожу вокруг ногтей, стараясь защититься.

- Кэрол, - сказала я, - я понимаю, как тебе должно быть больно, но это то, что мы должны вытащить на свет божий, чтобы преодолеть.

Кэрол начала говорить медленно:

- Не знаю, почему, но мой отец решил... Господи..., как это трудно... Он решил, что я... что от меня воняло. И он начал преследовать меня за это. Я хочу сказать, все говорили мне, какая я красивая, но он был способен только...

- Продолжай, Кэрол, - подбодрила я её, когда она вновь замолчала и отвела взгляд, - я на твоей стороне.

- «Твои сиськи плохо пахнут», - говорил он обычно, - «от твоей спины несёт. Если бы люди знали, как отвратительно твоё вонючее тело, они бы испытывали омерзение». Я принимала душ три раза в день, клянусь. Я выливали на себя литрами дезодорант и духи, но всё напрасно. Его любимой фразой было, что если бы можно было вывернуть меня наизнанку, как носок, стало бы понятно, откуда исходит этот отвратительный запах – изо всех пор моего тела. Это он говорил, как именитый доктор. Моя мать ни разу ему не возразила. Она никогда не сказала мне, что это было не так. Я постоянно думала о том, как мне измениться к лучшему, как сделать так, чтобы он перестал говорить мне, как я отвратительна и как воняю. В туалете я думала, что если бы можно было спускать воду из бочка быстрее и незаметнее, он может быть и перестал думать, что я так отвратительна.

Я сказала, что на мой взгляд её отец так иррационально реагировал на процесс развития Кэрол во взрослую женщину, что он оказался неспособен справиться с инцестуальной тревогой, которую испытывал. Отцы довольно часто реагируют недовольством и даже враждебностью на сексуальное созревание дочерей. Отцы, проявлявшие заботу и любовь к дочерям, когда те были маленькими, начинают провоцировать конфликты, когда те подрастают, чтобы отвлечься от неприемлемого сексуального влечения. У таких отцов сексуальное созревание дочери может повлечь за собой состояния крайней тревоги, которые, с их точки зрения, являются достаточным основанием, чтобы начать преследовать дочь. Проецируя своё чувство вины и неудобства на девочку, отец может отрицать свою ответственность за собственные чувства. Такой отец как бы говорит дочери: *«Ты дурная и извращённая, потому что заставляешь меня испытывать по отношению к тебе дурные и извращённые чувства».*

После того, как я объяснила Кэрол всё это, я спросила, было ли в моих объяснениях что-то знакомое. Кэрол думала, что да, сексуальные мотивы были: *«Я постоянно чувствовала, как он смотрит на меня. И он всегда спрашивал, чем я занимаюсь с друзьями, а я ничем не занималась. Но он был убеждён, что я сплю со всеми мальчиками. Он говорил мне, что если я скажу ему правду, он меня не накажет. Он хотел, чтобы я говорила с ним о сексуальных вещах».*

Во время эмоционально трудного периода в подростковом возрасте Кэрол был очень необходим любящий отец, способный поддержать эмоционально и укрепить самооценку дочери, а вместо этого девочку подвергли беспощадному унижению. Вербальный абьюз отца и пассивность матери нанесли сокрушительный удар по

способности Кэрол воспринимать себя как человека, достойного любви и уважения. Когда кто-то говорил ей о том, как она красива, она думала, что это просто её пока “не разнюхали, как следует”. Никакая внешняя поддержка не могла перебороть разрушительные послы отца: *«В семнадцать лет я стала работать моделью. Чем больше у меня было успеха, тем невыносимее становился мой отец. Мне действительно было необходимо уйти из того дома. В девятнадцать лет я вышла замуж за первого, кто меня об этом попросил. Мне досталось сокровище: он бил меня, когда я была беременной, а когда родился ребёнок, - бросил. Я винила во всём себя. Это всё потому что от меня воняло, думала я. Примерно через год я вновь вышла замуж. Этот меня не бил, но просто не разговаривал со мной. Я вытерпела десять лет, я не могла вновь явиться к родителям с новым неудачным браком, но в конце концов я ушла. Слава Богу, у меня была работа, я могла содержать себя и содержать сына. В течение долгого времени я вообще не общалась с мужчинами. Потом я познакомилась с Гленном и думала, что теперь-то я встретила идеального мужчину. Первые пять лет брака с ним были самым счастливым временем в моей жизни. Но тогда я узнала, что он всё время изменял мне, с первого дня. Я прожила с ним и с его изменами ещё десять лет, я опять не хотела разрушать брак. В прошлом году он бросил меня ради женщины на двадцать лет моложе меня. Почему у меня ничего не получается?»*

Я напомнила ей, что у неё многое получилось: она была хорошей любящей матерью, самостоятельно вырастила сына, который успешно вёл взрослую жизнь, сама достигла вершин успеха в двух профессиях. Однако, ни один мой довод не успокаивал Кэрол. Она интериоризовала тот образ, который внушил ей отец: она была недостойным и отвратительным существом. В результате, большую часть жизни она посвятила бесплодным поискам любви, в которой ей было в детстве отказано отцом. Кэрол привязывалась к жестоким, агрессивным и отстранённым мужчинам – таким, как её отец – пытаясь завоевать любовь, на которую тот был неспособен. Ожидая, что отец или другие мужчины–заместители отца могли дать ей возможность чувствовать себя достойной, она подчиняла их мнениям свою самооценку. Не надо было иметь семь пядей во лбу, чтобы понять, насколько деструктивным оказалось отцовское влияние. Кэрол должна была вернуть себе самоуважение, научившись противостоять тем негативным суждениям о себе, которые посеял её отец в детстве. В течение последующих двух месяцев она постепенно поняла, что её самоуважение не было разрушено: она просто искала его не в том месте.

## Родители-перфекционисты

Нереалистичные надежды родителей на то, что их ребёнок будет “совершенством”, также могут стать внутренним двигателем жестоких вербальных атак. Многие родители-вербальные абьюзеры добиваются значительных успехов на профессиональном поприще, но превращают дом в свалку, куда сгружают стресс от работы (родители-алкоголики обычно тоже ставят перед детьми невыполнимые задачи, а потом используют неудачи ребёнка для «оправдания» собственного алкоголизма).

Кажется, что родителями-перфекционистами движет дикая идея о том, что если они добьются, чтобы их ребёнок стал совершенством, их семья тоже станет совершенством. Они перекладывают тяжесть ответственности за стабильность семьи на ребёнка, чтобы избежать необходимости осознать тот факт, что сами они достичь её не способны. Так как ребёнок терпит неудачу, то становится козлом отпущения, ответственным за все семейные неурядицы. Вина вновь перекладывается на ребёнка.

Детям необходимо знать, что если они допустят ошибку, конец света не наступит. Так они обретают уверенность в себе, необходимую для того, чтобы предпринимать действия по собственной инициативе. Но родители-перфекционисты ставят перед детьми недостижимые цели, возлагают на них нереалистичские ожидания и устанавливают постоянно меняющиеся правила. Они ожидают, что дети отреагируют на том уровне зрелости, который для ребёнка попросту недостижим из-за отсутствия соответствующего жизненного опыта. Дети не являются миниатюрными взрослыми, но родители-перфекционисты желают видеть их таковыми.

Пол, 35-летний техник-лаборант, смуглый голубоглазый мужчина пришёл ко мне на приём из-за проблем на работе. Хотя Пол был человеком явно робким, стыдливым и неуверенным в себе, он непостижимым образом оказывался втянутым в перепалки с начальством. Вместе с этим он всё чаще испытывал проблемы с концентрацией внимания, это грозило ему увольнением. Во время разговора я сделала вывод, что Пол испытывал проблемы в общении с авторитарными фигурами, и когда я спросила его о родителях, я узнала, что как и Кэрол, это был человек, израненный родительскими оскорблениями. Вот что он рассказал: *«Когда моя*

*мать вышла замуж во второй раз, мне было девять лет. Это тип, должно было, учился вместе с Гитлером. Первое, что он сделал, когда переехал жить к нам, это установил свой закон: демократия заканчивалась у входной двери. Если он приказывал нам прыгать с обрыва, мы должны были прыгать. Вопросов не задавать. У меня всё получалось гораздо хуже, чем у сестры. Он постоянно преследовал меня, постоянно лез в мою комнату. Каждый день он обыскивал её, как казарменный барак. Когда ребёнку девять-десять лет, в комнате всегда что-то разбросано. Но ему было всё равно. Всё должно было лежать на своих местах. Если я оставлял книгу на письменном столе, он начинал орать, что я свинья. Он называл меня грязножопым сукиным сыном и сопляком. Казалось, что оскорблять меня было его любимым видом спорта. Он никогда не бил меня, но эти проклятые слова болят хуже ударов».*

Я подумала, что в Поле должно было быть нечто, что мобилизовало в отчине сильные негативные чувства, и скоро поняла, что это было. Пол был робким, чувствительным и замкнутым ребёнком, слишком маленьким и худым для своего возраста. Оказалось, что в детстве отчим был самым слабым в школе, все над ним издевались. Когда он познакомился с матерью Пола, он уже был мускулистым силачом, накачанным в тренажёрном зале. Однако, отчим чувствовал, что вся эта сила была просто довеском, что она как бы находилась в ком-то другом. Сам он продолжал быть перепуганным и неадаптированным ребёнком. И так как Пол был очень похож на него самого в детстве, то ребёнок стал символом всего плохого и болезненного. Отчим так и не смог принять самого себя, и его гнев был перенесён на Пола, так как тот заставлял его вспоминать и вновь переживать собственную несостоятельность. Пол должен был быть наказан за это. Преследуя ребёнка своими требованиями, отчим убеждал себя в том, что сам он был могущественным и сильным. Возможно, ему и в голову не приходило, что он наносит вред ребёнку, наверняка он думал, что помогает пасынку самосовершенствоваться.

### **«Так как я не могу стать совершенным, то и пытаться не стоит»**

*Мать Пола развелась с своим вторым мужем, когда Полу было восемнадцать, но к тому времени психика ребёнка была сильно травмирована. Пол понял, что он никогда не сможет стать настолько совершенным, как того требовал его отчим, поэтому он просто отказался от всяких попыток: «Когда мне было четырнадцать, я связался с наркотиками. Это был практически единственный раз в жизни, когда я почувствовал, что меня принимали таким, каким я был. Раз я не годился в спортсмены ни шоумены, что мне оставалось? Незадолго до окончания школы я как-то купил бодягу и чуть не умер. Ну, этого мне хватило... Ни за что бы не согласился опять пережить такое».*

После подготовительного курса на факультете, Пол бросил университет, хотя он хотел заниматься точными науками, и у него были способности. Просто он был неспособен сконцентрироваться. У него был высокий интеллектуальный коэффициент, но он не мог закончить ни один проект: он слишком привык сходить с дистанции.

Начав работать, Пол постоянно ввязывался в конфликты с начальством, переигрывая сценарий детства. Он долго менял работу, пока не нашёл то, что ему нравилось. Поэтому он пришёл ко мне, он не хотел терять это место. Я сказала Полу, что вместе мы сможем ему помочь.

### **Три «П» перфекционизма**

*Хотя отчим давно не жил с Полом, его оскорбления продолжали резонировать внутри него и влиять на его жизнь. Как результат, Пол продолжал путаться в паутине того, что я называю три «П» перфекционизма: Перфекционизм, Прокастинация и Паралич: «Лаборатория, где я сейчас работаю, мне очень нравится, но мне страшно, что я не смогу работать лучше всех. Я часто откладываю работу на потом, сроки проходят, я начинаю спешить, делаю всё в последнюю минуту и кое-как. Чем больше ошибаюсь, больше боюсь, что меня уволят. Каждый раз, когда мой супервизор делает какое-то замечание, я воспринимаю это как нападку на меня и реагирую скандалом. Мне всё время кажется, что случится что-то ужасное, потому что я где-то накосячил. В последнее время я накопил столько работы, что предпочёл притвориться больным. Я уже не в силах разрулить ситуацию».*

Отчим заставлял Пола быть совершенным во всём (перфекционизм), страх Пола перед тем, что ему не удастся выполнить задание наилучшим образом, заставлял его откладывать работу (прокастинация), чем дальше он откладывал дела, тем больше их накапливалось. В конце концов, всё это становилось похожим на горную

лавину, а Пол оказывался неспособным справиться вообще ни с чем (паралич).

Вместе с Полом мы разработали стратегию поведения, которая позволила ему искренне переговорить с начальством о том, что из-за личных проблем он был не в силах справиться с порученными ему заданиями адекватно, и попросить отпуск. Честность и открытость Пола подействовали, и ему предоставили два месяца отпуска. Этого времени было недостаточно, чтобы разобраться со всеми проблемами Пола, но дало нам возможность сделать так, чтобы он смог выбраться из той ямы, в которую был загнан. К тому времени, когда ему пришлось вернуться к работе, он уже был способен осознавать тот вред, который причинил ему отчим, и научился различать между реальными конфликтами с начальством и конфликтами, возникающими, когда бывают затронуты его внутренние раны. Хотя терапия Пола продолжалась ещё восемь месяцев, на работе все сослуживцы говорили ему, что он вернулся новым человеком.

### **Самые жестокие слова: «Лучше бы ты не родился»**

Один из наиболее крайних примеров расстройств, которые способны спровоцировать родители-вербальные абьюзеры, я встретила в 42-летнем офицере полиции Джейсоне, который несколько лет назад проходил терапию в одной из моих больничных групп. Департамент полиции Лос-Анджелеса настоял на госпитализации Джейсона, потому что полицейский психолог диагностировал ему тенденцию к самоубийству. Джейсон постоянно попадал в чрезвычайные ситуации, сопряжённые с риском для жизни. Например, он пытался в одиночку арестовать с поличным банду наркоторговцев и его чуть не убили. Внешне это было похоже на героизм, но на самом деле представляло собой безответственное и рискованное поведение. В департаменте уже ходили слухи, что Джейсон пытается покончить жизнь самоубийством под видом выполнения служебного долга.

Мне понадобились несколько сессий в группе, чтобы завоевать доверие Джейсона. Но когда мне это удалось, наши отношения в рамках терапии стали развиваться очень продуктивно. Я до сих пор очень хорошо помню сессию, на которой Джейсон рассказал о странных отношениях со своей матерью: *«Отец покинул нас, когда мне было два года, потому что с моей матерью невозможно было ужиться. После того, как он ушёл, ситуация ухудшилась. У моей матери был действительно плохой характер, она не оставляла меня в покое. Я был как две капли воды похож на мужчину, который её бросил. Не проходило и дня, чтобы она не сказала мне: «Лучше бы ты не родился». Когда она была в хорошем настроении, она говорила: «Ты такой же, как этот гад, твой отец, и такой же подлец». Когда она была в плохом настроении, она говорила: «Чтоб ты сдох, и чтоб твой папаша сдох тоже, сгнить ему в могиле».*

Я сказала, что это похоже на одержимость. Джейсон задумался на секунду, потом покачал головой: *«Я тоже так думал, но на меня никто не обращал внимание. Одна из соседок знала о том, что происходит, и попыталась сделать так, чтобы меня отправили в приют, потому что была уверена, что моя мать в конце концов убьёт меня, но ей тоже никто не поверил. О господи! Я всё думаю, что вся эта история позади, но у меня до сих пор внутри всё холодеет, когда я вспоминаю, как сильно моя мать меня ненавидела».*

Мать Джейсона дала ему отчётливо понять, что он ей был не нужен. Когда отец покинул его и ни разу больше не появился, это усилило его убеждённости в том, что в жизни он лишний.

Своим поведением во время полицейских заданий Джейсон неосознанно старался быть хорошим и послушным сыном. По сути, он пытался исчезнуть, уйти из жизни, чтобы порадовать мать. Он точно знал, что нужно сделать, чтобы её порадовать, потому что она говорила ему об этом напрямую: «Чтоб ты сдох».

Кроме боли и эмоциональной спутанности, к которым ведёт эта форма вербального абьюза, она очень часто становится самосбывающимся пророчеством.

Суицидальные тенденции, как у Джейсона, встречаются часто у взрослых детей «тех самых» родителей. И часто осознать и преодолеть отравляющие отношения с прошлым становится для них вопросом жизни или смерти.

### **Когда «Ты» превращается в «Я»**

Бесспорно, что дети могут быть травмированы оскорблениями, полученными от друзей, преподавателей,

сиблингов или от других родственников, но наиболее беззащитны они перед оскорблениями со стороны родителей. Для ребёнка родители являются центром вселенной. И если эти всезнающие родители думают о нём плохо, значит это правда. Если Мама говорит тебе постоянно, что ты идиот, значит, ты идиот. Если Папа постоянно повторяет, что ты дура, значит, ты дура. Ребёнок не имеет собственной точки зрения, которая позволила бы ему сомневаться в данных ему оценках.

Когда мы принимаем за истину негативные суждения о нас других людей, мы «интериоризируем» эти суждения, то есть, превращаем «ты дурак» в «я дурак». Интериоризация негативных суждений о нас – это фундамент нашей низкой самооценки. Вербальный абьюз не только подтачивает наше представление о самих себе как о полноценных человеческих существах, достойных любви, но и создаёт негативные ожидания насчёт нашего будущего, которые, в свою очередь, начинают функционировать как самосбывающиеся пророчества. Во второй части этой книги я покажу читателям, как можно остановить действия этих самосбывающихся пророчеств, выведя наружу то, что мы интериоризировали.

## 6. Раны видны снаружи. Физический абьюз со стороны родителей.

*«Я часто замечаю, что я зла на саму себя, и я часто плачу без причины. Возможно это фрустрация от недовольства собой. Не могу перестать думать о том, как меня ранили и унизили мои родители. Друзей у меня долго не бывает. У меня есть привычка разрывать отношения с целыми компаниями сразу. Я думаю, что это страхи, что мои друзья догадаются о том, какая я дрянь».*

Кейт была 40-летней русоволосой женщиной, работавшей супервизором продукции в одной важной фирме. Она пришла на приём по рекомендации участкового врача. С ней случались панические атаки в автомобиле и в лифте на работе, и хотя врач прописал ей успокоительное, его волновало отвращение, которое испытывала Кейт от идеи выйти на улицу, кроме случаев, когда надо было идти на работу, поэтому он посоветовал ей проконсультироваться у психолога.

Первое, что я заметила, это что лицо Кейт было неподвижным, с застывшим выражением несчастья и серьёзности, как если бы она не научилась улыбаться. Скоро стало понятно, почему: *«Я выросла в богатой пригородной зоне Сен-Луи. У нас было всё, что только можно купить за деньги. Внешне мы были идеальной семьёй, но на самом деле... У моего отца случались приступы неконтролируемой ярости, обычно после скандалов с моей матерью. Тогда он набрасывался на нас с сестрой, на ту, кто под руку попадётся. Брал ремень и начинал нас полосовать: по ногам, по рукам, по голове, куда попадёт... Когда это начиналось, я всегда боялась, что в этот раз не закончится никогда».*

Депрессия и страхи Кейт были ужасом избитого ребёнка.

### Преступление по-американски

В миллионах американских семей, всех сословий и уровней достатка ежедневно совершается ужасное преступление: физический абьюз над детьми.

Определение «физический абьюз» - это объект многочисленных споров. Многие родители до сих пор считают, что они не только имеют право физически наказывать детей, но и что такие наказания являются их долгом: «Пожалеешь розгу, испортишь ребёнка». До совсем недавнего времени у детей не было никаких гражданских прав. Они считались «предметами», собственностью родителей. В течение сотен лет считалось, что права родителей на детей были священными, во имя дисциплины родители могли делать с детьми всё, что придёт в голову, кроме убийства.

В настоящее время правила игры сильно изменились. Проблема физического абьюза над детьми достигла таких пропорций, что давление общественности заставило нашу законодательную систему ограничить физические наказания. В 1974 году Конгресс США принял федеральный закон о предотвращении физического насилия над детьми. В этом законе физическое насилие определяется как «нанесение физических повреждений в виде ушибов, ожогов, ударов, порезов, переломов костей и черепных переломов, нанесённых в результате пинков, ударов кулаком, укусов, ударов ремнём, ударов веслом и т.д.» Как переносится это

определение на действия правоохранительных органов, - это часто вопрос интерпретации. Многие штаты имеют собственные законы на этот счёт, которые включают такие же расплывчатые определения физического насилия, как и в федеральном законе. Если ребёнок с переломом костей может быть признанным жертвой физического насилия, то в случае синяков большинство прокуроров предпочтут не отдавать под суд отца или мать, побивших ребёнка.

Я не адвокат и не полицейская, но уже двадцать лет я наблюдаю боль и страдания, которые причиняют людям подобные «неподсудные» наказания. Поэтому у меня есть моё собственное определение физического абьюза: это любое поведение взрослого, которое причиняет ребёнку ощутимую физическую боль, независимо от того, остаются или нет следы на теле ребёнка.

## Почему родители бьют детей?

Большинство из нас, родителей, частенько чувствовали, что ещё немного, и мы сорвёмся и отлупим ребёнка. Иногда это чувство становится особенно сильным, когда ребёнок ревёт, устраивает сцены или ведёт себя вызывающе. В другие моменты это чувство происходит не от поведения ребёнка, а от нашей собственной усталости, уровня стресса, тревоги или горечи, которые нам самим приходится выносить. Многие из нас противостоят импульсу ударить ребёнка, но, к сожалению, есть родители, которые не контролируют себя.

Хотя это пока догадки, всё же можно заключить, что у родителей, подвергающих детей физическому абьюзу, есть ряд общих характеристик. Во-первых, такие родители, как правило, никак не контролируют свои импульсы и нападают на детей с целью разрядить собственное напряжение, сильно негативное. Эти родители, по-видимому, не придают никакого значения тому, что они причиняют ребёнку физическую боль. У них избивание детей действует как автоматическая реакция на стресс: импульс и действие у них – это одно и то же.

Большая часть таких родителей сами происходят из семей, где физическое насилие было нормой. Во взрослой жизни они повторяют то, чему научились в детстве. Их ролевой моделью была роль агрессора, а физическое насилие было единственным средством справляться с проблемами и чувствами, и особенно – с чувством гнева.

Многие родители-физические абьюзеры сами приходят во взрослую жизнь с тяжёлой эмоциональной депривацией и с огромным количеством неудовлетворённых потребностей. Эмоционально они не повзрослели. Часто они воспринимают собственных детей как заместителей родительских фигур, которые должны удовлетворять их эмоциональные потребности, неудовлетворённые их настоящими родителями. Родители-физические абьюзеры приходят в бешенство, когда видят, что дети неспособны удовлетворять их эмоционально, - и атакуют детей. В момент агрессии они как никогда воспринимают ребёнка как родительскую фигуру, так как в реальности агрессор озлоблен на собственных отца или мать.

Многие из таких родителей - алкоголики или наркоманы, эти аддикции также происходят от отсутствия контроля за импульсами, хотя это и не является единственной причиной развития подобных пристрастий.

Есть много типов родителей-физических абьюзеров, но на самой тёмной стороне находятся те, кто, как кажется, видят единственную ценность детей в том, что их можно подвергать пыткам. Многие из этих существ кажутся людьми, они действуют и разговаривают как люди, но на самом деле это монстры, полностью лишённые сферы чувств, которая делает нас людьми. Это существа с непредсказуемым характером, действия которых полностью лишены логики.

## Из домашнего холокоста нельзя убежать

Отец Кейт был уважаемым банкиром, благочестивым прихожанином в церкви и примерным семьянином; трудно было поверить в то, что этот прекрасный человек избивает членов семьи. Но Кейт не жила в мире фантазии, она жила в кошмаре: *«Мы с сестрой начали закрываться изнутри в нашей комнате на ночь, так мы его боялись. Я никогда не забуду случай, когда мне было одиннадцать, а сестре девять. Мы спрятались под кроватями, а он всё продолжал и продолжал ломиться к нам в дверь. Мне никогда не было так страшно. Вдруг он буквально снёс дверь с петель, это было по-настоящему жутко, как в фильмах ужасов. Дверь вылетела прочь, мы попытались выбежать из комнаты, но он схватил нас и швырнул в угол, где начал избивать нас ремнём, крича, что убьёт обеих, если мы ещё раз закроем дверь. Я была уверена, что он нас*



*убьёт».*

Атмосфера ужаса, о которой говорила Кейт, очень характерна для семей, где детей избивают. Даже в моменты спокойствия эти дети живут как на действующем вулкане, который в любой момент может начать извергаться. Когда извержение начинается, любое действие жертвы, направленное на самозащиту, приводит агрессора в ещё большее бешенство. Отчаянные попытки Кейт обезопасить себя, заперев дверь и спрятавшись под кровать, ещё более усилили иррациональность поведения отца. Перед лицом отца или матери, которые избивают ребёнка, негде спрятаться, некуда убежать и некого просить о помощи.

### **Никогда не знаешь, когда это начнётся**

Я познакомилась с Джо, 27-летним студентом, на семинаре, который я вела на факультете психологии, где он учился. Во время моей презентации я сказала, что пишу книгу о тех, кого называю «неадекватными родителями». Затем, в перерыве, Джо подошёл ко мне и предложил свой случай в качестве иллюстрации для моей книги. У меня было достаточно материала из моей собственной практики, но что-то в голосе молодого человека дало мне понять, что ему было необходимо поговорить с кем-то. На следующий день мы встретились и разговаривали в течение нескольких часов. Меня впечатлила не только откровенность и открытость Джо, но и его искреннее стремление помочь другим, используя свой трагический опыт: *«Меня избивали в моей комнате, и я даже не помню, за что. Я мог спокойно сидеть, занимаясь чем-нибудь, когда мой отец врывается в комнату, вопя во всю глотку. Он сразу же бросался на меня с кулаками и загонял к стене, где бил меня так, что я терял сознание, но я не знал, почему меня бьют. Больше всего я боялся от того, что я не мог предугадать, из-за чего может произойти скандал!»*

Джо провёл своё детство в ожидании, когда разразится буря насилия отца, и зная, что он ничего не может сделать, чтобы предотвратить её. Этот опыт оставил в нём интенсивное чувство страха; он боялся, что ему причинят вред и что его предадут. Его два брака быстро закончились разводом, потому что он не мог научиться доверять: *«Это не прекращается, даже если ты уйдёшь из дома или женишься. Я постоянно чего-нибудь боюсь, и сам себе не могу этого простить. Если твой отец, который по идее должен тебя любить и заботиться о тебе, обращается с тобой подобным образом, поневоле начинаешь задаваться вопросом, что же можно ожидать от чужих людей. Я разрушил все свои отношения, потому что не могу никому позволить приблизиться ко мне. Мне стыдно от этого, мне стыдно от того, что я постоянно боюсь. Но жизнь внушает мне ужас. На терапии я много работаю над этим, потому что иначе я ни на что не сгожусь ни себе, ни другим. Но, боже ты мой, какая это тяжёлая борьба!»*

Очень трудно вернуть себе чувство собственного достоинства и уверенности в себе, если их растоптали наши родители. Наши отношения с родителями представляют собой фундамент наших ожиданий в смысле того, какие отношения будут у нас с другими людьми. Если отношения с родителями были источником эмоциональной поддержки, уважительные к нашим правам и нашим чувствам, мы вырастем, ожидая, что остальные будут относиться к нам так же. Эти позитивные ожидания позволяют нам быть относительно ранимыми и открытыми в наших взрослых отношениях. Но если, как в случае с Джо, наше детство – это время тревоги, напряжения и неотступной боли, мы окопаемся в негативных ожиданиях и ригидных защитах.

Джо ожидал от других самое худшее; ожидал, что к нему будут плохо относиться и что его ранят, как это произошло в его детстве. Поэтому он закрылся внутри своеобразных эмоциональных доспехов, не позволяя приближаться никому. Постепенно его доспехи превратились в тюрьму.

### **«У меня столько проблем, что неудивительно, если я сорвусь на тебе»**

Джо так никогда и не понял, что именно приводило его отца в состояние бешенства. Но другие физические абьюзеры ещё и требуют, чтобы их понимали и даже прощали, как в случае с отцом Кейт: *«Помню один случай, особенно жуткий, когда моя мать ушла после обеда за покупками. Мой отец так лупил меня своим проклятым ремнём, что один из соседей вызвал полицию, но отцу удалось убедить полицейских, что ничего не произошло. Он сказал, что мои крики были на самом деле шумом телевизора, и они ему поверили. Я была там же, заплаканная, с руками, разукрашенными следами от ремня, но они ему поверили. А почему бы и нет, если мой отец был одним из самых могущественных бизнесменов? Но в любом случае, присутствие полицейских его успокоило. Когда они ушли, он сказал мне, что в последнее время он был под сильным стрессом. Я даже не знала, что такое стресс, но он хотел, чтобы я поняла, что именно происходило. Он*

*сказал мне, что есть некий тип, который хочет переспать с моей матерью, и что это нехорошо, когда женщина спит с кем-то, кроме мужа. И что поэтому он был в таком плохом настроении в последнее время».*

Отец Кейт рассказал ей вещи, которые девочка не могла понять, но он ожидал, что дочка будет ему эмоциональной опорой. Эта инверсия ролей, которая запутала Кейт, часто происходит в случаях с родителями-абыюзерами. Они хотят, чтобы дети снимали их напряжение и к тому же, чтобы они отпускали им грехи: сперва они бьют детей, а потом обвиняют в своём поведении других людей.

Вместо того, чтобы заняться напрямую решением своих проблем с женой, отец Кейт переносил на дочерей свою злость и сексуальную фрустрацию, а затем рационализировал собственное насилие, обвиняя жену. Физический абюз над детьми часто происходит как реакция на стресс на работе, семейные конфликты и конфликты с друзьями или же как реакция на общее недовольство жизнью. Дети – лёгкие мишени для побоев, потому что не могут защитить себя, и потому что их можно заставить молчать с помощью запугиваний. К несчастью как для палача, так и для жертвы, проецирование вины даёт лишь временное облегчение. Внутри палача его источник гнева никуда не девается, он продолжает быть тем же самым, что и раньше, готовый выйти в любой момент из берегов. И самое печальное, мишень для его гнева тоже продолжает быть той же самой, предназначенная для того, чтобы впитать этот гнев и понести его в свою собственную взрослую жизнь.

### **«То, что я делаю, пойдёт тебе на пользу»**

Другой тип физических абьюзеров пытаются оправдать избиения детей не тем, что валят вину на других людей, а тем, что побои пойдут ребёнку на пользу. Многие отцы и матери продолжают верить в то, что телесные наказания – это единственный способ заставить ребёнка «выучить урок» морали или правильного поведения. И многие из этих «уроков» преподаются от имени религии. Ни одна другая книга не используется так часто, как Библия, для оправдания садистических побоев.

*Однажды я была в ужасе от одного письма читателя в газету, напечатанного в секции Энн Ландерс: «Уважаемая Энн Ландерс! Я очень разочарован Вашим советом девочке, которую бьёт мать. Учительница физкультуры увидела синяки на ногах и на ягодицах девочки и стала говорить, что над ребёнком совершается «абюз». Почему Вы против того, чтобы девочку били, когда Библия ясно говорит нам, что таков наш родительский долг? В Библии сказано, что ребёнка можно бить палкой, он от этого не умрёт. Ещё сказано, что наказывая ребёнка палкой, спасаешь его душу от смерти».*

Эти родители часто верят во «врождённую извращённость детской природы». Они думают, что хорошая выволочка отдалит ребёнка от плохой дорожки и говорят: «Меня воспитывали ореховым прутом, и ничего мне не сделалось» или «Надо внушать им страх божий», «Надо показать им, кто тут главный», «Он должен знать, что его ожидает, если он нарушит правила».

Другие родители-абьюзеры оправдывают своё поведение необходимостью подвергнуть ребёнка неким ритуалам инициации, чтобы закалить его, сделать сильным, мужественным. Это то, во что заставили поверить Джо: *«У папы мать умерла, когда ему было четырнадцать лет, и он никогда не смог преодолеть это. Он до сих пор это не преодолел, а ему уже семьдесят четыре. Недавно он сказал мне, что был жесток со мной, потому что хотел научить меня не чувствовать. Вот же, больной человек, а рассуждает о том, что если не будешь чувствовать, то в жизни не придётся страдать от боли. Боже мой! Я и правда думаю, что так он хотел защитить меня от боли. Он не хотел, чтобы я страдал, как он, когда умерла его мать».*

На самом же деле, вместо того, чтобы укрепить самооценку Джо и сделать его менее ранимым, побои сделали его недоверчивым и трусливым, плохо подготовив его к жизни. Это абсурд – думать, что жестокие физические наказания могут иметь какой-либо позитивный эффект для ребёнка.

Кроме того, исследования показали, что физические наказания особенно неэффективны в деле насаждения дисциплины, даже в случаях особо нежелательных типов поведения. Уже доказано, что сдерживающий эффект физических наказаний временный; кроме того, эти наказания внушают детям сильные эмоции гнева, фантазии мести и ненависть к самим себе. Совершенно очевидно, что ментальный, эмоциональный и часто телесный вред, причиняемый физическими наказаниями, во много раз превосходят предполагаемые блага для

51  
ребёнка.

## Тот, кто пассивно участвует в абьюзе

До сих пор я говорила исключительно об отце или матери, которые активно осуществляют физический абьюз, но в этой семейной драме есть ещё актёры, которые должны нести свою часть ответственности. Я имею в виду супруга, который позволяет другому избивать ребёнка, по причине собственных страхов, своей зависимости или из-за стремления поддерживать семейный статус-кво. В этом случае, мы должны говорить о пассивном участии в абьюзе.

Когда я спросила, что делала мать Джо, когда отец избивал его, он ответил: *«Да ничего особенного. Иногда она закрывалась в ванной. Я всё время спрашивал себя, почему она позволяла, чтобы этот сумасшедший сукин сын постоянно избивал меня до потери сознания, но я думаю, что она сама была слишком испугана. Такой конфликт был ей не по силам. Вы знаете, мой отец христианин, а мать еврейка. Из бедной ортодоксальной семьи. В её стране жена особо и не может указывать мужу, что тот может или не может делать. Я думаю, она была довольна и благодарна за крышу над головой и за то, что у неё есть муж, который зарабатывает на жизнь».*

Мать Джо не била сына, но то, что она не защитила его от жестокого обращения со стороны мужа, превращает её в соучастницу абьюза. Вместо того, чтобы защищать сына, она сама превратилась в маленькую испуганную девочку, бессильную и беззащитную перед насилием мужа. По сути, она бросила сына в опасности.

Кроме того, что Джо чувствовал себя подавленным и беззащитным, он оказался нагруженным непосильной ответственностью: *«Помню, как однажды, когда мне было десять лет, мой отец ночью жутко избил мою мать. На следующий день я встал рано и ждал его на кухне. Когда он спустился на кухню в ночном халате и спросил меня, что я делаю здесь так рано, я, полумёртвый от страха, сказал ему: «Если ещё раз побьёшь маму, я тебе заеду бейсбольной битой». Он только посмотрел на меня и засмеялся. Потом поднялся наверх, принял душ и уехал на работу».*

Джо осуществил классическую для подвергающихся абьюзу детей инверсию семейных ролей, принимая на себя ответственность за защиту матери, как будто он был её отцом, а она - его дочерью.

Для пассивного родителя впадение в беспомощность облегчает задачу отрицания собственного соучастия в абьюзе. Ребёнок, в свою очередь, приняв на себя роль взрослого защитника беспомощного родителя или рационализируя причины его/её бездействия, получает возможность отрицать, что его предали ОБА родителя. Например, так случилось с Кейт: *«Когда наш отец начинал нас избивать, мы кричали, звали маму на помощь, но она никогда не появлялась. Сидела внизу и слушала, как мы кричали и звали её. Мы скоро поняли, что она не придёт на крики. Она ни разу в жизни не сказала слова поперёк моего отцу. Я думаю, она не могла преодолеть страх».*

Сколько бы я не слышала это «я думаю, она не могла преодолеть страх», каждый раз это меня раздражает. Мать Кейт МОГЛА преодолеть страх. Я сказала моей клиентке, что ей необходимо начать рассматривать более реалистично роль её матери. Мать должна была противостоять отцу, а если она слишком его боялась, она должна была вызвать полицию. Нет такого предлога, под которым родителю можно было бы соблюдать «нейтралитет», когда над ребёнком совершается абьюз.

В случаях с Джо и с Кейт активным абьюзером был отец, а мать была молчаливой свидетельницей абьюза. Однако, это далеко не единственный сценарий абьюза. В некоторых семьях активным абьюзером является мать, а пассивным родителем – отец. Пол абьюзера может меняться, не меняется динамика абьюза. В моей практике были случаи, когда активными абьюзерами были оба родителя, но схема «активный абьюзер/пассивный родитель» встречается гораздо чаще. Многие взрослые, подвергшиеся в детстве абьюзу, не обвиняют пассивного родителя, так как считают его/её такой же жертвой, как они сами. В случае с Джо, например, такая точка зрения была подкреплена инверсией ролей, когда мальчик взял на себя обязанности защитника пассивной матери.

В случае Тэрри, 43-летнего специалиста по маркетингу, ситуация детского абьюза была ещё запутаннее, так

как его отец не защищал его, но зато сочувствовал ему и утешал. Для Тэрри, мать которого избивала его большую часть его детства, его пассивный и бесполезный папаша стал идиолом: *«Я всегда был чувствительным ребёнком, у меня были склонности к искусству, к музыке, а к спорту – не было. Моя мать всегда говорила, что я женоподобный. Она часто срывалась на меня и была, чем под руку попадёт. Кажется, большую часть детства я провёл, прячась от неё по шкафам. Я никогда не знал, за что именно она меня бьёт, я думал, что просто я ей не нравлюсь. Она как бы уничтожила моё детство».*

Я спросила Тэрри, что делал его отец, пока его мать терроризировала его: *«Часто он обнимал меня, говорил, что очень сожалеет, что у моей матери случаются эти приступы агрессии, что он ничем не может помочь мне, но что если я постараюсь, возможно, у меня всё наладится. Папа был действительно отличным парнем. Он много работал, чтобы его семья ни в чём не нуждалась, и он был единственным, кто относился ко мне с любовью».*

Я спросила его, пытался ли он поговорить с отцом обо всём этом, когда стал взрослым.

*«Я было завёл разговор пару раз, но отец говорит мне: «Что прошло, то прошло». И правда, зачем я буду надоедать ему этим, если у меня на самом деле проблема с матерью, не так ли?»*

Тэрри отрицал соучастие своего отца в абьюзе, так как хотел защитить единственные хорошие воспоминания из детства, моменты, в которые, как ему казалось, он чувствовал любовь отца. Так же, как цеплялся он за эту любовь в детстве, цеплялся он за неё и теперь. Тэрри сменил темноту шкафов на фальшивую реальность отцовской любви, чтобы не быть вынужденным осознать правду. Он понимал, до какой степени его взрослая жизнь находилась под влиянием материнского абьюза, но не осознавал, какой силы гнев в отношении отца ему приходилось подавлять в себе – и жить с этим. Тэрри в течение многих лет отрицал то, что его отец предал его, и в довершении всего, его отец переложил на него всю ответственность за абьюз, уверив мальчика в том, что если бы тот «постарался», то смог бы избежать побои.

### **Учитесь ненавидеть себя: «Это всё по моей вине»**

Кажется невероятным, но дети, которых избивают, так же легко убеждаются в том, что всё происходит по их вине, как и дети, которых оскорбляют вербально. Джо вспоминал: *«Мой отец всегда говорил мне, что я бесполезный кусок дерьма. Когда он бил меня, в ход шли всевозможные ругательства на мой счёт. Когда побои заканчивались, я находился в полной уверенности в том, что я самое отвратительное живое существо на свете. И что меня били, потому что я этого заслуживал».*

В Джо очень рано были посеяны семена самообвинения. Как мог ребёнок сопротивляться этой мощной пропаганде, которую его отец вёл против его чувства собственного достоинства? Как все дети, находящиеся в абьюзе, Джо верил в ложь о том, что он плохой, и что его бьют, потому что он плохой. Так как эта ложь исходила от всемогущего и всезнающего отца, она должна была быть правдой. Эта ложь живёт, непобедимая, во многих взрослых, которых били в детстве, и в Джо она жила тоже. Он описывал это так: *«Я совершенно безжалостен к себе... Похоже, я не могу ни с кем поддерживать нормальные отношения. Мне кажется абсолютно невероятным, что я действительно кого-то интересую».*

Страх Кейт, что окружающие узнают, какая она «плохая», - это вариации на ту же тему. Эти острые чувства неуважения к себе превращаются в ненависть к самому себе и создают жизненные сценарии разорванных отношений, недоверия, чувства неприкаянности, парализующих страхов и рассеянного, бесцельного гнева. Кейт выразила это так: *«Всю жизнь не могу отделаться от мысли, что я недостойна быть счастливой. Думаю, что поэтому я не вышла замуж, я не хотела никаких отношений, не позволила себе быть успешной ни в чём».*

Когда Кейт стала взрослой, побои прекратились, но ненависть к себе осталась и таким образом эмоциональный абьюз продолжался, но теперь уже сама Кейт превратилась в собственного палача.

### **Абьюз и любовь: невозможная комбинация**

Часто дети, над которыми совершается абьюз, находятся под перекрёстным огнём боли и положительного подкрепления. Джо рассказывал, как в его случае террор перемеживался с моментами нежности: *«Иногда мой*

*отец мог быть весёлым, а иногда, клянусь, добрым. Как в тот раз, когда я участвовал в важных лыжных соревнованиях, и он очень интересовался всем этим, и возил меня в Джексон, штат Вайоминг, десять часов езды, чтобы я мог тренироваться на хорошем снегу. Когда мы ехали обратно, папа сказал мне, что я действительно особенный. Ну, а я думаю: «Раз я такой особенный, почему я терпеть себя не могу?» Но он мне это сказал, и это важно. Я и теперь всё стараюсь, чтобы наши отношения были бы такими, как в тот момент».*

Амбивалентные послы ещё больше запутали Джо и ещё больше затруднили задачу осознания правды о его отце. Я объяснила Джо, что когда мать или отец говорят ребёнку о любви и тут же бьют его, между родителями-абыюзерами и ребёнком формируется сильная и извращённая связь. Мир ребёнка сильно ограничен, и как бы не были жестоки его родители, они представляют собой в глазах ребёнка единственный источник любви и утешения. Битый мальчик тратит всё своё детство на то, чтобы отыскать Чашу Грааля отцовской любви, и эти поиски продолжаются потом во взрослой жизни.

У Кейт были похожие воспоминания: *«Когда я была младенцем, мой отец брал меня на руки, укачивал. Когда я немного подросла, он с удовольствием водил меня на танцевальный кружок по выходным или в кино. В его жизни был период, когда он действительно любил меня, думаю, что самым большим моим желанием является желание, чтобы он вновь полюбил меня, как раньше».*

## На страже семейной тайны

Спорадическое расположение отца заставляло Кейт стараться заслужить его любовь, добиваться, чтобы «хорошие» моменты повторились. Эта надежда связала Кейт с её отцом и во взрослой жизни. Эта связь выражалась в том числе в том, что Кейт считала своей обязанностью скрывать правду о поведении отца. Хорошая девочка не может предать свою семью.

«Семейная тайна» ложится дополнительным грузом на плечи битого ребёнка. Замалчивая абьюз, ребёнок утрачивает любую возможность получить эмоциональную поддержку извне. Послушаем Кейт: *«Я всю жизнь чувствую, что живу во лжи. Это ужасно – не мочь говорить о том, что так негативно повлияло на мою жизнь. Как можно преодолеть боль, если о ней нельзя говорить? Да, я могу говорить об этом на терапии, но не с людьми, которые столько лет держали меня под своей властью. Единственным человеком, с которым я смогла поделиться, была наша служанка; я чувствовала, что ей можно доверять. Однажды, после очередных побоев, она сказала мне: «Золотко, твой папа очень болен». Я так и не поняла, почему он не шёл в клинику, если он болен».*

Когда я спросила Кейт, что, по её мнению, может произойти, если она прибегнет к конфронтации с родителями и потребует объяснений по поводу происшедшего в её детстве, она некоторое время смотрела на меня, потом ответила: *«Я уверена, что этим я огорчу отца... и это будет проблемой. Моя мать закатит истерику, а моя сестра озлобится на меня за то, что я ворошу прошлое. Она даже со мной отказывается говорить на эту тему!»*

Если бы Кейт нарушила обет молчания, её семья развалилась бы: *«Всё это кипит у меня внутри. Каждый раз, когда мы собираемся все вместе... я хочу сказать, что ничего не изменилось. Мой отец продолжает третировать меня. Я чувствую, что я сейчас не выдержу и выскажу ему всё, но я сижу молча и кусаю губы. Сейчас, когда отец начинает вымещать на мне злобу, моя мать делает вид, что ничего не слышит. Пару лет назад на собрании бывших учеников колледжа я чувствовала себя лицемеркой. Все считали, что у меня прекрасные родители, а я думала: «Если бы они знали!» Если бы я могла сказать моим родителям, что они превратили мои школьные годы в ад. Я хочу прокричать им, что они принесли мне столько горя, что я не в состоянии испытывать любовь. Я не могу любить другого человека, потому что они эмоционально парализовали меня, и парализуют до сих пор. Но я слишком боюсь разговаривать с ними».*

Взрослая Кейт рвалась в бой со своими родителями, чтобы вывести их на чистую воду, но избитая и напуганная девочка внутри неё была в ужасе перед возможными последствиями. Она была уверена, что если правда откроется, все начнут ненавидеть её, а её семья буквально распустится по ниточке, как ковёр. В результате, её отношения с родителями были просто ложью. Все притворялись, что между ними никогда не происходило ничего дурного.

## Миф должен жить

Меня не удивило, что бывшие одноклассники Кейт думали, что у неё прекрасная семья. Многим абьюзерским семьям удаётся сохранять перед остальным миром безупречный фасад. Эта респектабельность находится в прямой противоположности с семейными реалиями и представляет собой фундамент «семейного мифа». Семейный миф Джо был стандартным: *«Когда я встречаюсь с родственниками, мы все опять участвуем в этом проклятом фарсе. Ничего не изменилось. Мой отец продолжает пить, и я уверен – продолжает бить мою мать. Но по тому, как мы себя ведём и как разговариваем можно подумать, что мы – идеальная семья. Может, я один помню, как всё было на самом деле, я один знаю правду? На самом деле, неважно, потому что я всё равно никогда ничего не говорю. Я такой же лжец, как и остальные, и наверное, мне стоит отказаться от мысли о том, что однажды всё может измениться. Может быть, если мы будем очень стараться в притворстве и зайдём слишком далеко, мы действительно превратимся в нормальную семью».*

Джо попал в ту же ловушку конфликта между желанием конфронтации с родителями и страхом разрушить семью. В школьном возрасте он писал письма, где рассказывал о том, как он чувствовал себя на самом деле: *«Я писал эти письма сердцем, я говорил о побоях, о том, что никому не нужен. Потом я оставил письма на комод, в надежде, что мои старики их прочитают, но я так никогда и не узнал, прочитали ли кто-нибудь мои письма. Никто о них и словом не обмолвился. Кроме того, подростком я довольно долгое время вёл дневник, тоже оставляя его, где придётся, но и тут я не знаю, прочитали ли они что-нибудь. Если честно, сама мысль спросить их об этом приводит меня в ужас».*

Джо боялся спросить о письмах и дневнике не из-за угрозы побоев. В колледже он был уже подростком, слишком большим, чтобы его можно было избивать. Но если бы оказалось, что родители всё прочли и никак не отреагировали, Джо пришлось бы отказаться от фантазии, что однажды он каким-то чудом завоюет их любовь. Даже столько лет спустя он боялся осознать, что его родители в очередной раз загнали его в угол и избили.

## На эмоциональном перепутье

Внутри битых детей постоянно кипит котёл с гневом. Невозможно кого-то избивать, унижать, запугивать, оскорблять и обвинять в том, что он страдает от всего этого, и потом ожидать, что этот человек не разозлится. Ребёнок под такой пыткой не имеет возможности высвободить свой гнев, но взрослый обязан это сделать.

Ко мне на приём пришла Холли, крупная домохозяйка, 41 год, суровое выражение лица и преждевременная седина в волосах. Её десятилетний сын по распоряжению школьного совета соцслужб временно жил с родителями мужа, так как на Холли поступила жалоба: она била мальчика. Хотя Холли направили на терапию постановлением суда, она оказалась в высшей мере мотивированной клиенткой: *«Мне так стыдно за саму себя! Я раньше иногда давала ему пощёчину, но в этот раз я сорвалась по-настоящему. Этот ребёнок выводит меня из себя... Знаете, я давно дала себе слово, что если у меня будут дети, я никогда не подниму на них руку. Господи, уж я-то знаю, что это такое! Это же ужас. Но вот, незаметно для себя, я становлюсь такой же гарпией, как моя мамаша. Я хочу сказать, что мои старики били меня, но она – особенно. Я помню, как однажды она гонялась за мной по кухне с мясницким ножом!»*

У Холли была обширная история эксцессов, она была склонна выражать сильные эмоциональные импульсы в агрессивных действиях. Подростком у неё были постоянные проблемы из-за этого, её несколько раз выгоняли из колледжа. Она описывала себя во взрослом возрасте как ходячий пороховой склад: *«Иногда я ухожу из дома, потому что мне страшно от того, что я могу сделать с ребёнком. Я чувствую себя так, как если бы на самом деле потеряла контроль над собой».*

Гнев Холли взорвался и изливался на её сына. В других случаях, подавленный гнев может проявляться в криминальных насильственных актах, от brutального абьюза над женой до изнасилования и убийства. Наши тюрьмы полны под завязку взрослыми, которых избивали в детстве и которые никогда не научились адекватно выражать свой гнев.

Кейт, в свою очередь, канализировала гнев внутрь себя, и оттуда он находил выход в соматике: *«Неважно, что мне сказали или как со мной поступили, я неспособна защитить себя. Я никогда не чувствую себя способной к защите. У меня мигрени, я постоянно болею. Все топчутся на мне, а я не знаю, как*

*предотвратить это. В прошлом году я была уверена, что у меня язва, потому что постоянно болел желудок».*

Кейт усвоила в детстве роль жертвы и продолжала играть её, став взрослой. Она не представляла себе, как сделать так, чтобы другие перестали использовать или эксплуатировать её, и таким образом детская боль стала вечной. Не удивительно, что её огромная ярость должна была найти выход, но так как страх не позволял ей проявиться открыто, тело Кейт и её психика выражали ярость в виде мигреней, ощущения боли в желудке и в депрессии.

## **Каковы родители, таковы и дети?**

В некоторых случаях ребёнок, которого подвергают абьюзу, бессознательно идентифицирует себя с родителем-абьюзером. В конце концов, палач кажется могущественным и неуязвимым. Дети в абьюзе фантазируют, что если бы у них были такие качества, как у абьюзеров, они смогли бы защитить себя. И тогда, в качестве бессознательно выстраиваемой защиты, ребёнок начинает культивировать в себе именно те качества, которые больше всего ненавидит в «токсичном» отце или матери. Хотя они страстно клянутся себе, что они будут другими, в ситуации стресса велика вероятность того, что они будут вести себя так же, как их палачи в прошлом, но этот синдром не так распространён, как большинство из нас считает.

В течение долгого времени было распространено мнение, что ребёнок, над которым совершали абьюз, в свою очередь становится абьюзером; в конце концов, эта единственная роль, которую они усвоили. Но современные исследования ставят под сомнение это предположение. На самом деле не только значительное число взрослых, которые подвергались абьюзу в детстве, не стали в свою очередь абьюзерами, но и большинство этих взрослых не способны применять к своим детям минимальные дисциплинарные меры, которые никак не ставят под угрозу физическую неприкосновенность ребёнка. Восставая против боли, которую им причинили в детстве, эти взрослые отступают перед необходимостью ограничения для своих детей, особенно в том, что касается дисциплины. Это тоже может быть негативным фактором в развитии ребёнка, так как детям необходимо чувство уверенности, которое дают чёткие внешние границы. Однако, вред, причиняемый вседозволенностью, как правило, не идёт в сравнение с вредом, который причиняют побои. Хорошей новостью тут является то, что взрослые, которых родители избивали в детстве, способны преодолеть ненависть к себе, психическое слияние с родителями-агрессорами, заблокированную ярость, парализующий страх, неспособность доверять или чувствовать себя в безопасности.

## **7. Окончательное предательство. Сексуальный абьюз со стороны родителей.**

Инцест можно назвать самым жестоким и выходящим за рамки любого понимания человеческим опытом. Инцест – это эмоционально разрушительное предательство базового доверия между ребёнком и родителем, отцом или матерью. Маленькие жертвы находятся в полной зависимости от агрессоров, им некуда идти и некого просить о помощи. Защитники превращаются в преследователей, а реальность – в полную грязных секретов тюрьму. Инцест предаёт сердце детства – его невинность.

В предыдущих двух главах мы углубились в наиболее тёмные семейные истории. Мы встретились с родителями, напроць лишёнными эмпатии и сострадания к своим детям. Эти родители наносят детям удары, начиная с унижительной критики и кончая кожаным ремнём, чтобы затем рационализировать абьюз, представляя его как акты дисциплинирования или воспитания. Но сейчас нам придётся встретиться со столь извращённым поведением, что никакая рационализация оказывается невозможной, и тут я считаю нужным отставить любые психологические теории: я считаю, что изнасилование ребёнка родителем представляет собой акт полной извращённости.

### **Что такое инцест?**

Трудно дать определение инцесту, так как между юридическими и психологическими определениями существуют огромные различия. Юридическое определение инцеста крайне узко: в уголовных кодексах англосаксонских стран инцестом считается проникающий сексуальный акт между единокровными родственниками. Таким образом, миллионы людей не подозревают, что они стали жертвами инцеста, так как в их случае не было проникающего полового акта. С точки зрения психологии инцест включает в себя гораздо

более широкую гамму поведения и отношений, в которые включены контакты со ртом, грудью, гениталиями, анусом или другой частью тела ребёнка, когда такие контакты имеют целью сексуальное возбуждение агрессора. Агрессор, в свою очередь, не обязательно должен быть единокровным родственником жертвы; это может быть любой человек, близкий к семье ребёнка, и которого тот считал бы своим близким, например, отчим или родственники со стороны родителей.

Есть другие типы инцестуозного поведения, крайне опасные, которые вообще могут не включать в себя контакты с телом ребёнка. Например, агрессор, который занимается мастурбацией в присутствии ребёнка, или эксгибиционист, или тот, кто убеждает ребёнка сфотографироваться обнажённым, - все эти акты расцениваются как инцест.

К нашей концепции инцеста необходимо добавить то обстоятельство, что такое поведение обязательно содержится в секрете. Отец, который обнимает и целует сына, не совершает ничего такого, что должно храниться в тайне. Напротив, такие формы контакта имеют фундаментальную важность для эмоционального здоровья ребёнка. Но если отец ласкает гениталии ребёнка или вынуждает ребёнка ласкать гениталии взрослого, это должно храниться в тайне: речь идёт об инцестуозных отношениях.

Есть ещё целый ряд форм поведения, которые я называю психологическим инцестом. На детей-жертв этого типа инцеста никто не нападал сексуально, их никто не трогал, но они были принуждены жить в обстановке вторжения в их интимную сферу, испытывали угрозу собственной безопасности. Я имею в виду такие вторжения, как подглядывания, как ребёнок купается или переодевается, или обращение к ребёнку с комментариями сексуального характера. Хотя такое поведение нельзя подвести под легальное определение инцеста, его жертвы часто чувствуют себя изнасилованными и страдают от тех же симптомов психических расстройств, что и жертвы состоявшегося инцеста.

## **Мифы об инцесте**

Когда я стала пытаться обратить внимание общественности на эпидемические пропорции инцеста в нашем обществе, я встретила упорное сопротивление. В инцесте есть что-то особенно неприятное и отвратительное, многие не хотят признавать даже его существование. В последние десять лет отрицание начало сдавать позиции под напором доказательств, тему инцеста начали анализировать публично, хотя и далеко не всегда правдиво и откровенно. Однако, остаётся одно значительное препятствие: мифы об инцесте, которые долгое время были догматами веры, оказывается невозможным изжить в коллективном сознании. Тем не менее, в этих мифах нет никакой истины, её никогда в них не было.

**Миф: Инцест – это исключительный случай.**

**Реальность:** Все исследования и данные, предоставляемые правительственными службами США, указывают на то, что каждый десятый ребёнок до 18 лет подвергается сексуальному абюзу со стороны члена семьи, которому он доверяет. Только в начале 80-х годов в США начали понимать, что инцест представляет собой настоящую эпидемию. До этого считалась, что его частота была не более чем 1 случай на 100.000 семей.

**Миф: Инцест случается только в бедных семьях, среди необразованных людей, в изолированных отсталых обществах.**

**Реальность:** Инцест неумолимо демократичен и распространён во всех социо-экономических слоях общества. Он может случиться как в семье любого из моих читателей, так и в дальней деревне.

**Миф: Те, кто совершает этот тип агрессии, являются сексуальными извращенцами, социальными изгоями.**

**Реальность:** Типичным инцестуозным агрессором может быть любой. У них нет никаких отличительных черт или общего социального профиля. Эти люди могут быть «обычными» мужчинами или женщинами: работающие, пользующиеся уважением, верующие. Я видела таких агрессоров среди полицейских, учителей, могущественных индустриальных магнатов, дам высшего света, каменщиков, врачей, алкоголиков и протестантских священников. Общие черты, которые для них характерны, скорее психологического плана, чем социо-культурного, расового или экономического.

**Миф: Инцест – это реакция на ситуацию сексуальной неудовлетворённости.**



**Реальность:** Большинство агрессоров сексуально активны в браке и часто заводят внебрачные отношения. Они ориентированы на детей по причине ощущения власти и контроля, которое даёт им абьюз, или по причине того, что только дети способны на безусловную и не угрожающую любовь.

**Миф:** Дети, особенно девочки-подростки, соблазняют взрослых и поэтому являются отчасти ответственными за инцест.

**Реальность:** Большинство детей исследуют свои чувства и сексуальные импульсы с теми людьми, к которым они чувствуют симпатию. Девочки часто «флиртуют» с отцами, а мальчики – с матерями. Некоторые подростки одеваются откровенно и вызывающе. Но контролировать ситуацию и не доводить дело до подчинения собственным импульсам – это на сто процентов ответственность взрослого.

**Миф:** Большинство свидетельств об инцесте не соответствует действительности. Это фантазии самого ребёнка, порождённые его сексуальной тревожностью.

**Реальность:** Этот миф был создан Зигмундом Фрейдом, и с начала 20 века им были пропитаны преподавание и психиатрическая практика. В своей психоаналитической практике Фрейд столкнулся со столькими свидетельствами сексуального абьюза над девочками из уважаемых венских семей, что решил, что такое количество случаев не может быть реальным. Чтобы объяснить такую высокую частотность свидетельств о детском сексуальном абьюзе, он решил, что всё происходило в фантазии его пациентов. В результате ошибки Фрейде, тысячам, а возможно и миллионам жертв детского сексуального абьюза было отказано – и до сих пор отказывается – в доверии и поддержке, которые им так необходимы, даже тогда, когда они набираются мужества обратиться за помощью к терапевту.

**Миф:** Дети чаще подвергаются сексуальной агрессии со стороны незнакомцев, чем со стороны родственников и близких.

**Реальность:** Большинство сексуальных преступлений против детей совершается членами семьи ребёнка, людьми, которым он доверяет.

## Такая приятная семья...

Как и в случае с семьями, в которых детей избивают, инцестуозные семьи внешне кажутся «нормальными». Отцы таких семейств часто занимают важные посты в религиозной и светской иерархии, бывают знамениты своими строгими моральными устоями. Удивительно, как может меняться человек под защитой закрытой на ключ двери.

Трейси, стройная 38-летняя женщина, владелица маленького книжного магазинчика в пригороде Лос-Анджелеса, происходила как раз из такой «нормальной» семьи: *«Мы были как все. Мой отец был страховым агентом, моя мать – исполнительным секретарём. Каждое воскресенье мы ходили в церковь, каждое лето ездили в отпуск. На самом деле, мы были самой нормальной семьёй в Роквелле., за исключением того, что когда мне исполнилось десять лет, мой отец стал стараться прикоснуться, прижаться ко мне. Где-то через год я узнала, что он подглядывал за мной, когда я переодевалась, через дырку, которую он просверлил в стене моей комнаты. Когда я начала развиваться, он взял себе привычку подходить сзади и брать меня за грудь. Потом он стал предлагать мне деньги, чтобы я ложилась раздетой на пол, а он бы смотрел. Я чувствовала себя по-настоящему грязной, но я боялась сказать «нет». Я не хотела, чтобы ему было стыдно. Как-то раз он взял мою руку и положил её на свой пенис. Я была в ужасе! Потом, когда он начал ласкать мои гениталии, я не знала, как поступить, поэтому просто позволила ему делать, что хочет».*

В глазах других людей отец Трейси был обычным отцом семейства среднего класса, и этот имидж ещё больше запутывал девочку. Большинство инцестуозных семей в течение долгого времени сохраняют этот имидж «нормальности», иногда всю жизнь.

Лиз, атлетическая блондинка, работавшая на монтаже видеокассет, была самым показательным примером такого расщепления между внешним фасадом и внутренней реальностью: *«Всё было как бы нереальным. Мой отчим был очень популярным протестантским проповедником, в огромном приходе, люди, приходившие на воскресную проповедь, обожали его. Я помню, как я сидела в церкви, слушая его проповедь о смертных грехах, и хотела кричать, что этот человек лицемерит. Я хотела встать и сказать всем, что этот праведник трахает свою тринадцатилетнюю падчерицу!»*

Лиз как и Трейси принадлежали к семье, которая внешне была примером. Их соседи были бы ошеломлены, если бы узнали, чем занимается их пастор. Но то, что этот человек имел моральный авторитет и власть, не было чем-то удивительным. Профессиональный успех или университетский диплом никак не гарантируют контроль над инцестуозными импульсами.

### Как такое возможно?

Есть множество противоречивых теорий о климате в инцестуозных семьях, о роли других членов семьи, но из своего опыта я сделала вывод, что есть один фактор, который присутствует всегда: инцест никогда не происходит в открытых, коммуникативных семьях, где все члены семьи свободно выражают любовь и привязанность. Напротив, инцест случается в тех семьях, где есть большая эмоциональная изоляция, секреты, эмоциональная депривация, стресс и взаимное неуважение. Во многих смыслах инцест означает процесс развала всей семьи, но тот, кто ответственен за инцест – это агрессор, и только он. Трейси так описывала ситуацию в своей семье: *«Мы никогда не говорили о моих чувствах. Если мне было плохо, я просто проглатывала это. Я помню себя маленькой и как моя мама держала меня на руках и укачивала, но я никогда не замечала, чтобы между моими родителями были какие-то чувства. Мы проводили время вместе, как примерная семья, но близости между нами не было. Я думаю, это и искал мой отец. Иногда он спрашивал меня, может ли он меня поцеловать, я отвечала, что нет. Тогда он начинал меня умолять и уверять, что он не причинит мне боли, просто хочет быть рядом со мной».*

Трейси не приходило в голову, что если её отец чувствовал себя одиноким и фрустрированным, у него были альтернативы, кроме того, чтобы приставать к дочери. Как многие агрессоры, отец Трейси искал решение своих проблем и компенсацию фрустраций за счёт дочери. Эта извращённая форма использования ребёнка для удовлетворения эмоциональных потребностей взрослого может легко сексуализироваться, если взрослый не приучен контролировать свои импульсы.

### Многоликое принуждение

Психологическое принуждение имеет громадное значение в отношениях родитель-ребёнок. Отцу Трейси не надо было прибегать к насилию, чтобы иметь сексуальные отношения с дочерью: *«Я была готова на всё, лишь бы он был доволен. Я была в ужасе, когда он проделывал это со мной, но он хотя бы не бил меня».*

Жертвы инцеста, которые, как Трейси, не были подчинены силой, обычно недооценивают вред, который им причинили, так как не отдают себе отчёт в том, что эмоциональное насилие так же деструктивно, как и физическое. Дети приветливы и доверчивы, а значит, они - лёгкие мишени для проблематичного и безответственного взрослого. Ранимость ребёнка – это зачастую единственное оружие, к которому прибегают инцестуозные манипуляторы.

Однако, другие прибегают к подкреплению эмоциональных манипуляций угрозами физической расправы, публичного унижения или оставления. Одна из моих клиенток рассказала мне, как в семь лет её отец пригрозил отдать её в приют, если она не согласится на сексуальные отношения с ним. Для семилетней девочки угроза того, что она никогда больше не увидит своих родных и друзей, была настолько пугающей, что она согласилась на всё, чтобы избежать её исполнения.

Обычно инцестуозные агрессоры пользуются набором угроз, чтобы гарантировать молчание своих жертв:

«Если ты расскажешь об этом, я тебя убью».

«Если ты расскажешь об этом, я выпорю тебя».

«Если ты расскажешь об этом, мама заболит».

«Если ты расскажешь об этом, люди подумают, что ты сошла с ума».

«Даже если ты расскажешь об этом, тебе никто не поверит».

«Если ты расскажешь об этом, мама разозлится на нас с тобой».

«Если ты расскажешь об этом, я тебя никогда больше не буду любить».

«Если ты расскажешь об этом, меня посадят в тюрьму, и тогда некому будет содержать семью».

Эти угрозы представляют собой эмоциональный шантаж, который легко достигает своей цели, так как ребёнок принимает всё это всерьёз и очень боится.

Кроме психического принуждения, многие агрессоры прибегают к физическому насилию, чтобы принудить ребёнка к инцесту. Весьма редки случаи, когда жертвы сексуального абьюза избежали бы физического насилия. Возможно, какое-то небольшое число их получает подарки и деньги как часть принуждения, но большинство являются объектами психического и физического насилия.

Лиз вспоминает о том, что случилось, когда она попыталась оказать сопротивление своему отчиму, протестантскому проповеднику: *«Когда я была в последнем классе начальной школы, я набралась храбрости и сказала ему, что он должен прекратить приходить ко мне в комнату по ночам. Он разозлился и начал меня душить, вопя, что Бог не хочет, чтобы я решала. Бог хотел, чтобы он, отчим, решал за меня, как будто Бог был заинтересован в том, чтобы отчим имел со мной секс или что-то в этом роде. Когда он отпустил мою шею, я почти не могла дышать и была так напугана, что позволила ему делать со мной всё, что он хотел».*

## Почему дети молчат

90% жерт инцеста никогда никому не говорят о том, что произошло, или о том, что происходит. Они хранят молчание не только потому что боятся, что им причинят вред, но и в немалой степени, потому что боятся «развалить семью», если они обвинят одного из родителей. Инцест ужасен, но не менее ужасна мысль о том, что на тебя ляжет ответственность за разрушение семьи. Верность семье представляет собой невероятно могущественную силу в жизни многих детей, сколь бы гнилой не была эта семья.

Конни, динамичная рыжеволосая женщина 35-ти лет, работавшая начальницей кредитного отдела в крупном банке, была одной из таких классических верных дочерей, чей страх навредить отцу и потерять его расположение был больше, чем любая потребность в обретении помощи для самой себя: *«Оглядываясь назад, я понимаю, что он вертел мной, как хотел. Он сказал мне, что если я расскажу кому-нибудь о том, чем мы с ним занимаемся, я покончу с нашей семьёй, что мама выгонит его из дома, и у меня больше не будет папы, что меня отдадут в опеку, и что вся семья будет меня ненавидеть».*

В тех редких случаях, когда абьюз становится достоянием гласности, семья часто разрушается. Развод, помещение ребёнка под опеку, интенсивный стресс, который провоцирует вражда окружающих – всё это не способствует сохранению семьи. И хотя распад инцестуозной семьи идёт ребёнку на пользу, он всегда чувствует себя ответственным за этот распад, что добавляет к его тяжёлому эмоциональному состоянию дополнительный груз.

## Недоверие

Дети, подвергающиеся сексуальному абьюзу в семье, очень рано понимают, что готовность людей верить им не идёт ни в какое сравнение с готовностью людей верить их агрессорам. Неважно, что отец или мать – алкоголики, хронические безработные или склонны к насилию; в нашем обществе практически всегда взрослому оказывается большее доверие, чем ребёнку. И если родитель достиг определённого уровня успешности в жизни, этот разрыв в доверии превращается в пропасть.

Дэн, аэрокосмический инженер 45-ти лет, подвергался сексуальному абьюзу со стороны отца с пятилетнего возраста и до момента, когда он поступил в университет и уехал из дома: *«Ещё ребёнком я понял, что никогда не смогу рассказать об этом никому. Мать он держал в полном подчинении, она бы в миллион лет не поверила мне. Он был важным бизнесменом, знал всех, кого нужно было знать. Представьте себе, шестилетний ребёнок стал бы рассказывать всем этим людям, что их идол – монстр, который почти каждую ночь вёл своего сына в ванную и заставлял отсасывать. Кто бы мне поверил? Они подумали бы, что я пытаюсь создать проблемы моему отцу или что-то в этом роде. Я ничего бы не добился».*

Дэн находился в сложной ситуации. Он не только был жертвой сексуального абьюза, но его агрессор был одного с ним пола; это увеличивало не только его чувство стыда, но и его уверенность в том, что ему никто не поверит.

Инцест между отцом и сыном встречается гораздо чаще, чем мы обычно думаем. Такой инцест случается, как правило, когда мужчины, которые кажутся гетеросексуальными, но которые наверняка испытывают сильные гомосексуальные импульсы, пытаются подавить их, женясь и заводя детей. Не канализируя либидо на свои

настоящие сексуальные предпочтения, эти мужчины в конце концов перестают контролировать свои импульсы.

Сексуальная агрессия отца против Дэна началась сорок лет назад, когда инцест и гомосексуальность находились полностью в области мифов и ошибочных представлений. Как и большинство жертв инцеста, Дэн остро ощущал невозможность попросить кого-либо о помощи, так сама как мысль о том, что мужчина, занимающий столь высокое социальное положение, как отец Дэна, был способен на подобное преступление, казалась окружающим смешной. Неважно, сколько вреда причинят такие отцы своим детям, власть и доверие общественности будут на их стороне.

### **«Я чувствую себя таким грязным!»**

Нет на свете большего стыда, чем тот, который испытывают жертвы инцеста. Даже самые маленькие его жертвы знают, что они должны хранить тайну. Неважно, заставляют их хранить молчание или нет: дети чувствуют, что поведение и действие агрессора имеют запретный и постыдный характер. Даже когда дети настолько малы, что не могут осмыслить вопросы сексуальности, они понимают, что их насилюют, и чувствуют себя грязными.

Жертвы инцеста интериоризируют вину так же, как жертвы физических и вербальных агрессий, но здесь к вине прибавляется стыд. Убеждение «всё это по моей вине» наиболее сильна в жертвах инцеста, и это убеждение только увеличивает чувства ненависти к себе и стыда. Кроме необходимости как-то переживать сами акты инцеста, его жертвы должны делать так, чтобы их не раскрыли и не узнали бы, как они «грязны и отвратительны».

*Лиз испытывала ужас при мысли о том, что кто-то узнает о том, что её отчим насильовал её: «Хотя мне было десять лет, я чувствовала себя самой потасканной проституткой. Я реально думала о том, чтобы заявить на моего отчима, но боялась, что все, включая мою мать, возненавидят меня. Я знала, что все подумают, что я плохая, и хотя на самом деле я сама себя презирала, мне было невыносимо думать о том, что меня могли обвинить в том, что происходило. Поэтому я молчала».*

Тому, кто наблюдает ситуацию извне, обычно трудно понять, почему десятилетняя девочка, которую отчим принуждает к сексуальным актам, чувствует виноватой себя. Причина в том, что ребёнок отказывается признавать вину взрослого, которому она доверяла. Кто-то должен быть виновен в постыдных, внушающих ужас и унижительных действиях, и так как взрослый не может быть виновен, ребёнок должен принять вину на себя.

Чувства собственной виновности в происходящем и стыд отделяют жертву инцеста ото всех: эти дети находятся в полной психологической изоляции как в собственной семье, так и во внешнем мире. Им кажется, что никто не поверит, если они расскажут свой жуткий секрет, и в то же время этот секрет настолько затемняет их жизнь, что часто они не в состоянии заводить друзей. В свою очередь, весьма вероятно, что эта изоляция заставит жертв инцеста обратиться к своему агрессору как единственному источнику внимания, каким бы извращённым оно не было.

Если жертва инцеста испытывала физическое возбуждение или удовольствие, это служит только для увеличения чувства стыда. Многие взрослые, которые стали жертвами инцеста, помнят о том, что они сексуально возбуждались, несмотря на неловкость и стыд, которые они испытывали во время тех эпизодов, и эти воспоминания значительно затрудняют в дальнейшем процесс избавления от чувства ответственности за инцест.

*Трейси стыдилась того, что у неё были оргазмы: «Я знала, что то, что он делал, было плохо, но я испытывала приятные ощущения. Хотя он настоящий сукин сын, я так же виновна, как и он, потому что мне было приятно».*

Я не раз слышала такие истории и сказала Трейси то, что говорила другим жертвам инцеста: *«Нет ничего дурного в том, что ты испытывала приятные ощущения от стимуляции. Твоё тело биологически запрограммировано на это. Но тот факт, что ты испытывала приятные ощущения никак не избавляет его*

*от ответственности, как не означает того, что ты была в чём-то виновной: ты всё равно была жертвой. Контролировать себя было его ответственностью, независимо от того, что ты чувствовала, потому что взрослым был он».*

Есть другой лейтмотив в чувстве вины, которое испытывают жертвы инцеста: разлучение отца с матерью. Когда инцест происходит между отцом и дочерью, многие жертвы чувствуют себя «другой женщиной», что, разумеется, затрудняет возможность обратиться за помощью к матери, единственному человеку, к которому они могли бы обратиться. В свою очередь, ощущение предательства в отношении матери ещё больше усиливает чувство вины.

### **Иррациональная ревность: «Ты принадлежишь мне»**

Инцест устанавливает между агрессором и жертвой иррациональную и интенсивную симбиотическую связь и часто, особенно в инцесте отец-дочь, агрессор начинает вести себя обсессивно и испытывает болезненную ревность в отношении друзей дочери или претендетов на её внимание. Вполне возможно, что он начнёт избивать и оскорблять дочь, чтобы донести до неё послы о том, что она принадлежит только одному мужчине, и этот мужчина – папа.

Эта одержимость агрессора ставит огромные препятствия на пути психического развития ребёнка в детстве и в подростковом возрасте. Вместо того, что постепенно становиться независимой от родительского контроля, жертва инцеста становится всё более зависимой от агрессора.

В случае с Трейси, девочка понимала, что ревность отца была совсем ненормальной, но не могла понять до какой степени эта ревность была жестокой и обесценивающей, так как она принимала её за любовь. Очень часто жертвы инцеста принимают одержимость агрессора за любовь, и это не только радикально влияет на их способность понять, что их превратили в жертв этой одержимости, но и может оказать поистине катастрофическое влияние на способность таких детей испытывать любовь во взрослой жизни.

Большинство родителей испытывают тревогу, когда их дети начинают поддерживать отношения с друзьями противоположного пола и вступают в близкие отношения с людьми, не принадлежащими семье, но инцестуозный отец имеет совсем другие переживания: он знать не хочет, что это нормальный этап в возрастной эволюции ребёнка, он чувствует себя отвергнутым, покинутым, преданным, чувствует, что ему изменяют. Реакция отца Трейси была типичной: ярость, обвинения и наказание: *«Когда я встречалась с кем-то, он дожидался, когда я вернусь домой и устраивал мне допрос с пристрастием: с кем я встречалась, чем я с ним занималась, позволяла ли я дотрагиваться до себя, целовалась ли в засос. Если он видел, что я прощались с парнем поцелуем, он выбегал из дома, ругая меня, и прогонял парня».*

Когда отец Трейси ругал и оскорблял её, он занимался тем, чем заняты многие инцестуозные отцы: стряхивал с себя собственную подлость и чувство вины и проецировал их на дочь. Однако, многие агрессоры поработают своих жертв с помощью нежности, и ребёнку становится гораздо сложнее разрешить конфликт между такими противоположными эмоциями как любовь и чувство вины.

### **«Ты – вся моя жизнь»**

Дуг, худой и напряжённый мужчина сорока шести лет, работавший машинистом, пришёл на консультацию из-за целого набора проблем в сексуальной сфере, включая хроническую импотенцию. С семи лет и до окончания переходного возраста он был жертвой сексуальной агрессии со стороны матери: *«Она стимулировала мне гениталии, доводя до оргазма, но я думал, что так как дело не доходило до настоящего полового акта, то ничего страшного. Кроме того, я должен был в ответ проделывать то же самое с ней. Она говорила, что я был всей её жизнью, и то, что мы с ней делали, было особой формой доказать эту особую любовь. Теперь, когда я пытаюсь вступить в интимную связь с женщиной, я чувствую, что предаю мать».*

Большой секрет, который Дуг разделял со своей матерью, накрепко привязывал его к ней. Ненормальное поведение матери запутывало ребёнка, но её основной послы был ясен: она была единственной женщиной в его жизни. Такие установки ещё более опасны, чем инцест сам по себе. В результате, когда Дуг пытался сепарироваться от матери и вступать во взрослые отношения с другими женщинами, его чувства

предательства и вины заставляли его платить ужасную дань в виде эмоционального и сексуального расстройства.

### Попытки спрятать вулкан

Единственным способом выжить, доступным жертвам ранних травм инцеста, чаще всего оказывается психическое сокрытие. Воспоминания об инцесте погружаются так глубоко в слои бессознательного, что проходят годы, прежде чем они всплывут на уровень сознания, если вообще всплывут.

Часто воспоминания об инцесте наводняют сознание неожиданно, под влиянием какого-то конкретного жизненного события. Некоторые клиенты рассказывали мне, что подобного рода воспоминания возникли в связи с рождением ребёнка, свадьбой, смертью какого-то члена семьи, в связи с просмотренными телепередачами или с прочтёнными публикациями, в которых затрагивалась тема инцеста, и даже в связи со сновидением, которое привело к повторному переживанию травмы.

Также часто вскрытие воспоминаний об инцесте происходит, когда человек проходит терапию в связи с какой-то другой проблемой, но и тут многие предпочитают не упоминать об инцесте, если только терапевт не подводит их к этой теме.

Даже когда воспоминания об инцесте всплыли и оформились, многие чувствуют такую сильную панику, что стараются вновь подавить их, отрицая или сомневаясь в их достоверности.

Одним из самых драматичных эмоциональных переживаний для меня, как терапевта, стал случай с Джули, доктором биологических наук, сотрудничавшей с одним из наиболее престижных исследовательских центров в Лос-Анджелесе. Она пришла ко мне, потому что после того, как она услышала по радио моё выступление, в котором я говорила об инцесте, у неё появились воспоминания о том, что её брат подвергал её сексуальному насилию с восьми до пятнадцати лет: *«У меня постоянно были кошмары: то я умираю, то схожу с ума и меня помещают в сумасшедший дом. В последнее время я всё больше лежала в кровати, натянув одеяло на голову. Я вообще не выхожу из дома, кроме как на работу, да и там от меня никакого толка. Все очень переживают за меня. Я знаю, что всё это из-за моего брата, но я не могу говорить об этом, чувствую, что я задыхаюсь».*

Поведение Джули говорило о том, что она вот-вот сорвётся. Она то истерически хохотала, то начинала громко и конвульсивно плакать. Она практически потеряла контроль над негативными эмоциями: *«Мой брат впервые изнасиловал меня в восемь лет. Ему было четырнадцать, но он действительно был очень сильным для своего возраста. Потом он насиловал меня где-то три-четыре раза в неделю. Мне было так больно, что я почти теряла сознание. Сейчас я понимаю, что он был ненормальным, он связывал меня и начинал пытаться: ножом, ножницами, бритвенными лезвиями, отвёртками, чем под руку попадётся. Чтобы как-то выжить, я воображала, что всё это происходит с кем-то другим, а не со мной».* Я спросила, где был её родители, пока её подвергали этому ужасу: *«Отец работал по шестнадцать часов в день, включая выходные, а мать всё время была под действием таблеток. Я никогда ничего не сказала им о том, что делал Томми, потому что он пригрозил, что убьёт меня, и я ему верила».*

Джули была необходима терапия, и несмотря на тяжёлое эмоциональное состояние, в которое она погрузилась, когда вспомнила садистический сексуальный абюз, которому подверг её брат, она набралась мужества и присоединилась к моей терапевтической группе жертв инцеста. В течение нескольких месяцев она упорно работала, её самочувствие стало значительно поправляться, она уже не находилась в постоянном балансировании на грани истерии и депрессии. Однако, мой опыт подсказывал мне, что несмотря на улучшение, что-то оставалось внутри неё, что-то, похожее на инфекцию, тайное и тёмное.

Однажды вечером Джули пришла на группу крайне взволнованная новым воспоминанием: *«Пару дней назад я отчётливо вспомнила, как моя мать заставляет меня вылизывать её. Этого не может быть. Я всё выдумываю, и наверное, воспоминания о Томми тоже выдумки. Да, моя мать всё время была под таблетками, но я не верю, что такое возможно. Я окончательно сошла с ума, Сюзан, тебе придётся направить меня в клинику».*

Я сказала ей: *«Дорогая, если твои воспоминания об опыте с твоим братом ложные, как же тебе удалось улучшить своё состояние, работая с ними?»* Джули согласилась с моим аргументом, а я продолжила: *«Знаешь, обычно люди не воображают себе подобные вещи. То, что сейчас начала вспоминать абьюз со стороны матери, означает, что ты стала гораздо сильнее и в состоянии проработать подобные воспоминания».*

Я объяснила ей, что её бессознательное сильно защищало её. Если бы она сразу вспомнила всё в том состоянии, в котором она находилась, когда мы с ней познакомились, возможно, у неё наступил бы полный эмоциональный коллапс. Но благодаря её работе в группе, её эмоциональная сфера стабилизировалась. Тогда бессознательное выпустило следующее травматическое воспоминание, так как теперь Джули была в состоянии встретиться с ним.

Об инцесте между матерью и дочерью почти не говорится, но в моей практике было по крайней мере десять человек, которые его пережили. Мотивацией сексуальной агрессии со стороны матерей обычно бывает гротескная деформация необходимости в нежности, физическом контакте и в привязанности. Матери, которые способны так извратить связь с дочерьми, обычно находятся в психически неадекватном состоянии, и часто у них наблюдаются психопатические расстройства.

Усилия Джули по подавлению травматических воспоминаний привело её к границе нервного срыва. Однако, какими бы болезненными и пугающими не были её воспоминания, они стали ключом в её прогрессивном выздоровлении.

## Двойная жизнь

Часто дети, подвергающиеся сексуальному абьюзу со стороны членов семьи, становятся выдающимися актёрами. В их внутреннем мире царят ужас, путаница, печаль, одиночество и чувство отверженности, поэтому многие начинают вращивать в себе «фальшивую самость», которая служит им для связи с внешним миром и позволяет вести себя так, как будто в их жизни всё идёт наилучшим образом.

Трейси говорит о своём сращивании с этой «фальшивой самостью»: *«Я чувствовала себя так, как будто в моём теле живут две личности. С моими друзьями я была открытой и дружелюбной, но как только я оказывалась дома, я полностью замыкалась. Часто у меня бывали приступы безудержного плача. Я заболела всякий раз, когда надо было выходить в свет с семьёй, потому что надо было притворяться, что всё замечательно. Ты не можешь себе представить, как трудно постоянно разыгрывать эти две роли. Часто я была полностью истощена».*

Дэн также был кандидатом на Оскар за лучшую актёрскую игру: *«Я чувствовал себя таким виноватым за то, что проделывал мой отец по ночам! Я действительно чувствовал себя вещью; я ненавидел себя, но постоянно разыгрывал роль счастливого ребёнка, и никто в семье ни о чём не догадывался. Потом, неожиданно у меня пропали сны и пропали слёзы. Я притворялся счастливым. В классе я играл роль клоуна, я играл на пианино, я обожал принимать гостей и развлекать их, я делал всё, чтобы понравиться окружающим, но внутри я страдал. В тринадцать лет я стал тайком напиваться».*

Добиваясь расположения других людей, Дэн достигал определённого чувства собственной адекватности и успешности. Однако, внутри он продолжал чувствовать себя из рук вон плохо, поэтому ничто не могло доставить ему удовольствие. Это цена за жизнь во лжи.

## Тихие поделницы

Агрессор и жертва инцеста разыгрывают театральное представление с тем, чтобы их секрет не был вынесен за стены дома, но нужно спросить себя, какую роль играет во всём этом другой член родительской пары.

Когда я начала работать со взрослыми, пережившими в детстве инцест, я столкнулась с тем, что многие жертвы инцеста между отцом и дочерью были более злы на мать, чем на насильника-отца. Многие из них мучали себя вопросом, на который часто невозможно было получить ответ, о том, знала ли их мать об инцесте. Многие были убеждены, что их матери должны были что-то знать уже потому, что часто телесные следы сексуальных агрессий невозможно было скрыть. Другие думали, что их матери должны были бы по

поведению дочерей узнать, понять, что происходит, догадаться, что что-то идёт не так, что матерей должно было бы больше волновать, что происходит в семье.

Трейси, которая совершенно спокойно рассказала о том, как её отец, страховой агент, перешёл от подглядывания за ней к прикосновениям к её гениталиям, несколько раз разрыдалась, когда начала говорить о своей матери: *«Это как если бы я постоянно была в обиде на мать. Я могла любить и ненавидеть её одновременно. Эта женщина видела, что я постоянно в депрессии, рыдаю как истеричка в моей комнате, но она и слова мне не сказала. Вы думаете, нормальной матери всё равно, что её дочь столько времени плачет? Я не могла пойти и рассказать ей, что происходит, но, возможно, если бы она меня спросила... Не знаю. Может я бы ей всё равно ничего бы не сказала. Господи, как я хотела, чтобы она догадалась, что он со мной делает!»*

Трейси выражала желание многих жертв инцеста: чтобы кто-то, особенно мать, каким-то образом догадался об инцесте, и жертве не пришлось бы проходить через транс, рассказывая о том, что происходит.

Я согласилась с Трейси, что бесчувственность матери перед горем дочери в её случае была невероятной, но сказала, что это ещё не означало, что её мать что-то знала.

Есть три типа матерей в инцестуозных семьях: те, кто действительно ничего не знают, те, кто догадываются и те, кто точно знают об абьюзе.

Возможно ли, чтобы мать жила рядом с совершающимся инцестом и не знала о нём? Есть теории, которые утверждают, что это невозможно, но я не согласна с ними: есть матери, которые действительно ни о чём не догадываются.

Второй тип матерей – это классические тихие подельницы, которые носят шоры. Все симптомы инцеста налицо, но мать предпочитает ничего не видеть и не замечать в ошибочной попытке защитить саму себя или сохранить семью.

Третий тип матерей – наиболее виновные. Это те, к кому дети обратились за помощью, и которые ничего не сделали, чтобы помочь. В этом случае ребёнок оказывается преданным дважды.

Когда Лиз было тринадцать, она предприняла попытку остановить изнасилования своего отчима, которые раз от раза становились всё более жестокими. Лиз решила рассказать матери об абьюзе: *«Он совсем загнал меня в угол. Я подумала, что если я расскажу матери, она, по крайней мере, поговорит с ним. Какое там! Она – раз – и раскисла в слезах, и сказала мне... Я никогда не забуду её слова: «Зачем ты рассказываешь мне это, что ты задумала против меня? Я девять лет прожила с твоим отчимом, и я уверена, что он не способен на такое. Он проповедник. Все его уважают. Тебе это всё приснилось. Почему ты непременно хочешь разрушить мою жизнь? Бог тебя накажет». Я ушам своим не верила! Мне стоило таких усилий рассказать ей обо всём, а она набросилась на меня. Кончилось тем, что я стала успокаивать её, чтобы она не расстраивалась».*

Лиз расплакалась. Я обняла её, пока она заново переживала боль и горе из-за того, как её мать отреагировала на правду. К сожалению, реакция матери Лиз была довольно обычной, так как мать Лиз была классической тихой подельницей, молчаливой, пассивной, зависимой и инфантильной. Её очень сильно волновало её собственное благополучие и сохранность её семьи. В результате она была готова отрицать всё, что так или иначе могло поставить под угрозу семейную стабильность.

Многие тихие подельницы сами часто являются жертвами инцеста; как следствие, их самооценка чрезвычайно низка, и весьма возможно, что они заново переживают свой травматический детский опыт. Обычно они очень тревожатся и пугаются любого конфликта, угрожающего семейному статусу-кво, потому что не хотят осознавать ни свои собственные страхи, ни свою зависимость. Как это часто происходит, в случае с Лиз закончилось тем, что девочка стала утешать маму, хотя в поддержке нуждалась она сама.

Есть и такие матери, которые сами подталкивают дочерей к инцесту. Дебора, которая была в той же терапевтической группе, что и Лиз, рассказала ужасную историю: *«Люди говорят, что я красива, и я знаю,*



*что мужчины засматриваются на меня, но сама я большую часть жизни чувствовала себя как инопланетянин из фильма «Чужой». Я постоянно чувствовала, какая я отвратительная, скользкая, покрытая слизью. То, что мой отец делал со мной, было ужасным, но то, что делала моя мать, для меня было гораздо хуже. Она была посредницей. Она сама назначала время и место, и часто держала меня, прижимая мою голову к своему подолу, пока он меня насиловал. Я умоляла её, чтобы она не заставляла меня делать это, но она говорила: «Пожалуйста, золотко, сделай это ради меня. Ему недостаточно только меня, и если ты не дашь ему, он найдёт себе другую женщину, а нас вышвырнет на улицу». Я пытаюсь понять, почему она делала то, что делала, у меня сейчас двое детей, и те события кажутся мне самой невероятной вещью, на которую только может решиться мать».*

Многие психологи полагают, что тихие поделницы пытаются навязать своим дочерям обязанности супруги и матери. Действительно, в случае Деборы, похоже, так оно и было, хотя поражает откровенность, с которой это навязывание осуществлялось.

Согласно моему опыту, большинство поделниц не то чтобы навязывали дочерям материнскую роль и роль жены отца, они скорее отрекались от своей собственной силы и власти. Чаще всего они не подталкивают дочерей на собственное место, но позволяют мужьям полностью доминировать над ними и на дочерями. Их страх и стремление к безответственности, к зависимости оказываются больше, чем материнские чувства, и таким образом, их дочери остаются без защиты.

## Наследие инцеста

Любой взрослый, который в детстве стал жертвой инцеста, тащит с тех пор на себе непреодолимую неадаптированность и считается себя недостойным и извращённым. Хотя на первый взгляд их жизни не похожи одна на другую, все взрослые жертвы инцеста хранят в себе одно и то же наследие: они чувствуют себя грязными, повреждёнными и отличными ото всех остальных людей. Эти три ощущения ложились камнем на жизнь Конни, которая пояснила мне: *«Обычно, когда я шла в школу, я ощущала у себя на лбу клеймо, на котором было написано, что я жертва абьюза. И до сих пор я думаю, что люди могут видеть внутри меня, видеть, как я отвратительна. Я не такая как они, я ненормальна».*

За годы практики, я услышала от жертв инцеста, что они чувствовали себя как «человек-слон», «инопланетянин», «сбежавшая из дурдома», «последнее дерьмо из мирового дерьма».

Инцест похож на психологический рак. Это несмертельное заболевание, если вовремя начать лечить, хотя лечение и болезненно. Конни терпела без лечения в течение двадцати лет, и это наложило огромный отпечаток на всю её жизнь, особенно в том, что касалось межличностных отношений.

## «Я не знаю, что значит любовь в отношениях»

Отторжение самой себя привели Конни к серии унижительных отношений с мужчинами. Так как её первые отношения с мужчиной (её отцом) представляли собой предательство и эксплуатацию, в её представлении любовь и унижение были тесно переплетены. Уже будучи взрослой, она чувствовала влечение к тем мужчинам, с которыми можно было воспроизводить детский сценарий. Здоровые отношения, в которых бы присутствовали любовь и уважение, казались ей чем-то ненормальным, они никак не вязались с её видением самой себя.

Когда жертвы абьюза становятся взрослыми, большинство испытывает огромные трудности в интимных отношениях с другими. Если случайно жертва инцеста попадёт в здоровые отношения, обычно они оказываются вскоре заражёнными, особенно в сексуальной сфере.

## Украденная сексуальность

В случае с Трейси травма инцеста очень негативно повлияла на её брак с добрым и любящим мужчиной. Вот что она мне рассказала: *«Наш с Дэвидом брак рушится. Он прекрасный человек, но я не знаю, сколько ещё он сможет вытерпеть. Сексуальные отношения всегда были ужасными, я вообще больше не хочу их выносить. Терпеть не могу, когда он до меня дотрагивается. Если бы можно было обходиться без секса».*

Обычно жертвы инцеста испытывают отвращение от идеи секса. Всё, что с ним связано, превращается в нестираемые воспоминания о боли и о предательстве. В голове начинает проигрываться одно и то же: «Это плохо, это грязно... В детстве я занималась ужасными вещами... и если я сейчас опять это буду делать, я снова буду чувствовать себя плохой».

Многие жертвы инцеста рассказывают, что они неспособны к сексуальным отношениям без того, чтобы их не наводняли воспоминания. Когда они пытаются вступить в интимную связь с кем-то любимым, ментально они вновь переживают, с жестокой отчётливостью, детские инцестуозные травмы. Часто взрослые женщины, ставшие жертвами инцеста в детстве, чувствуют присутствие агрессора в комнате. Эти ретроспективные образы вновь вызывают в жертвах все негативные чувства, которые они испытывают сами к себе, и их сексуальность умирает как огонь под водой.

Другие, как Конни, используют свою сексуальность, чтобы продолжать унижать самих себя, потому что они выросли, думая, что не годятся ни на что, кроме как быть использованными сексуально. Хотя они могут переспать с сотней мужчин, ища немного эмоционального тепла, многие из них чувствуют отвращение ко всему, что связано с сексом.

### **«Почему я чувствую себя виноватой, испытывая приятные ощущения?»**

Хотя во взрослом возрасте жертва инцеста может адаптироваться к нормальной сексуальной жизни и испытывать оргазмы (таких большинство), она продолжает чувствовать вину за то, что испытывает приятные ощущения во время секса, и таким образом блокировать их частично или полностью. Чувство вины может сделать так, что наслаждение может вызывать в нас ужасные переживания.

В отличие от Трейси, Лиз отлично адаптировалась к сексуальной жизни во взрослом возрасте, но призраки из прошлого преследовали и её: *«У меня бывают множественные оргазмы, я люблю все формы сексуальной активности, но после секса я чувствую себя ужасно. Я впадаю в депрессию, не выношу, чтобы меня обнимали, чтобы ко мне прикасались... Единственное, что я хочу, это чтобы мужчина отвалил от меня, и конечно, он этого не понимает. Пару раз, когда я испытала особенно сильное наслаждение, я подумала о самоубийстве».*

Хотя Лиз испытывала сексуальное наслаждение, она продолжала испытывать интенсивную ненависть к самой себе. Как результат, она должна была расплачиваться за наслаждение: до такой степени, что она стала визуализировать самоубийство, как если бы деструктивные чувства и фантазии могли компенсировать «греховность» и «постыдность» сексуального возбуждения.

### **«Никакого наказания недостаточно»**

В предыдущей главе мы видели, как жертвы физического абьюза обращают боль и ярость на самих себя, а в некоторых случаях, на третьих лиц. Жертвы инцеста имеют ту же тенденцию, высвобождая подавленную ярость и неразрешённую фрустрацию разными способами.

Депрессия является типичным ответом на инцестуозные конфликты и может проявляться в спектре от необъяснимого чувства грусти, подавленности до практически полной обездвиженности.

Огромное число жертв инцеста, особенно женщины, во взрослом возрасте полностью перестают контролировать свой вес. Для жертвы инцеста излишек веса служит двум основным целям: 1) держать мужчин на расстоянии и 2) обрести (фальшивое) чувство силы и власти, которые даёт высокая масса тела. Многие жертвы инцеста испытывают приступы паники, когда начинают терять вес, так как это заставляет их вновь ощущать себя уязвимыми и незащищёнными.

Хронические мигрени также часто встречаются среди жертв инцеста. Эти боли являются не только соматизацией подаленного гнева и тревожности, но и способом наказать себя.

Многие жертвы инцеста становятся алкогольно и наркозависимыми. Это позволяет им временно приглушить чувства потери и пустоты. Однако, откладывая таким образом конфронтацию с настоящей проблемой, жертва только усугубляет своё страдание.

Большое количество жертв инцеста также пытается наказать себя посредством других, саботируя свои отношения, ожидая наказание от своих близких. На работе они также саботируют сами себя, ожидая наказание от коллег и начальства. Некоторые совершают тяжкие преступления, чтобы получить наказание от общества. Некоторые становятся проститутками, чтобы получить наказание от сутенёров и сводников... или даже от бога.

### **«На этот раз всё будет хорошо»**

Существует затруднительный для интерпретации парадокс в том, что, сколь трудной не была их жизнь, жертвы инцеста поддерживают симбиотические отношения со своими родителями. Эти родители причинили им боль, но жертвы всё равно ожидают, что от родителей же и придёт облегчение. Взрослым жертвам инцеста очень трудно отказаться от мифа счастливой семьи.

Одно из самых могущественных последствий инцеста – это бесконечный поиск магического ключика, который мог бы открыть сундук с сокровищами: любовью и одобрением родителей. В эмоциональной сфере этот поиск – как зыбучие пески, всё больше и больше затягивающие жертву, потопляя её в несбыточной мечте и не позволяя ей жить своей жизнью.

Лиз резюмировала это так: *«Я продолжаю думать о том, что когда-нибудь они приблизятся ко мне и скажут: «Мы думаем, что ты замечательная. Мы любим тебя такой, какая ты есть». Хотя я знаю, что мой отчим – детский насильник, и что моя мать предпочла защищать его, а не меня.., у меня такое чувство, что мне необходимо, чтобы они меня простили».*

### **Самый здоровый член семьи**

Многие возмущаются, когда я говорю о том, что я уверена, что жертвы инцеста, с которыми мне довелось работать, – это самые здоровые члены инцестуозных семей. Ведь у жертв инцеста тяжёлая симптоматика: самообвинения, депрессия, деструктивное поведение, сексуальные проблемы, попытки самоубийства, злоупотребление наркотиками – со стороны именно другие члены семьи кажутся «нормальными». Но несмотря на всё это именно жертва инцеста привыкла к правдивому восприятию событий. Жертву инцеста принудили к самопожертвованию, для того чтобы скрыть сумасшествие и стресс, которые правили внутри инцестуозной семьи. В течение всей своей жизни жертва инцеста хранила семейный секрет. Именно из-за огромной боли и жестокого конфликта жертва инцеста обращается за помощью первой, в то время как родители практически всегда защищаются и всё отрицают. То есть, отказываются видеть реальность такой, какова она есть.

С помощью терапии большинство жертв инцеста становятся способными вернуть себе собственное достоинство и чувство самоуважения. Признать проблему и попросить о помощи – это не только признак здоровья, но и мужества.

## **8. Почему родители так поступают? Семейные системы.**

Все мы вышли из горнила, называемого семьёй. В последние годы общественность достигла понимания, что семья – это нечто большее, чем просто компания знакомых друг с другом людей. Речь идёт о системе, о группе, члены которой связаны между собой, и где каждый человек влияет на других, и иногда это влияние скрыто от внешнего наблюдателя. Это сложная структура из любви, ревности, гордости, тревоги, радости, вины.., постоянно качающийся маятник человеческих эмоций. И эти эмоции всплывают на поверхность как пузыри сквозь тёмную морскую толщу семейных отношений. И так же, как в случае с морем, внешнему наблюдателю трудно разглядеть, что находится на дне, каков внутренний механизм функционирования семейной системы. Чтобы что-то разглядеть, приходится глубоко нырять.

В детстве семейная система представляла собой нашу единственную реальность. Мы принимали решения, относящиеся к тому, кто мы такие, и какие взаимодействия с окружающими от нас ожидаются, на основе той картины мира, которой нас научила семейная система. Если кто-то из моих читателей и читательниц

происходит из семьи с «теми самыми родителями», скорее всего в жизни ему/ей пришлось принимать такие решения как «я не могу никому доверять», «я не стою чего-то внимания», «я никогда ничего не добьюсь». Эти решения были негативными и контрпродуктивными, их необходимо изменить. Многие из тех ранних детских решений можно изменить, а вместе с ними – изменить сценарий, согласно которому мы действуем в нашей жизни, но сперва мы должны понять, что именно из того, что мы чувствуем, как мы живём и во что верим, было заранее задано родительской семейной системой.

Помните, что у ваших родителей были свои родители. «Проблемные семьи» похожи на множественное столкновение на автотрассе: однажды причинённый вред распространяется на многие поколения. Семейная система – это не изобретение ваших родителей; это результат аккумулированных чувств, правил, способов взаимодействия и убеждений, которые передаются «из рук в руки» со времён бабушек наших бабушек.

### **Убеждения: правда всегда одна**

Если мы хотим найти смысл в хаосе семейной системы «той самой» семьи, нам необходимо в первую очередь обратить внимание на убеждения, характерные для семьи, особенно на те, которые определяют стиль взаимодействия родителей с детьми и способ поведения, которое ожидают от детей. Например, в одной семье может царить убеждение о том, что чувства ребёнка имеют важность, в то время как в другой семье дети считаются «вторым сортом». Эти убеждения формируют наше поведение, суждения и восприятия и имеют огромную силу. Они разделяют «хорошо» и «плохо», «справедливо» и «несправедливо». Они определяют наши отношения, моральные ценности, воспитание и сексуальность, они обуславливают выбор профессии, нашу этику и состояние наших финансов. Они также формируют наше поведение внутри семьи.

Зрелые и дружелюбно настроенные родители будут поддерживать убеждения, которые гарантируют, что чувства и нужды всех членов семьи будут учитываться, предоставляя тем самым твёрдый фундамент для последующего развития ребёнка. Такими убеждениями могут быть: «дети имеют право на несогласие», «причинять заведомый вред ребёнку – плохо», «детям необходимо чувствовать, что они могут совершать ошибки».

С другой стороны, «те самые» родители привержены эгоистичным и эгоцентричным убеждениям, таким как «дети должны уважать родителей всегда», «есть два способа действовать: мой и ошибочный», «дети хороши, когда спят лицом к стенке». Такие убеждения удобряют почву токсичного родительства.

Те, кого я называю «неадекватными родителями», отрицают любую внеположенную по отношению к их системе убеждений реальность. Вместо того, чтобы меняться, адаптируясь, они прячутся внутри деформированной картины мира, с помощью которой они могли бы защищать свои убеждения. К сожалению, ребёнку не хватает способности различать между реальностью и её деформированным отражением, и когда дети «тех самых» родителей вырастают, они несут в свою взрослую жизнь, не рассуждая и не подвергая сомнению, деформированную картину мира своих родителей.

Есть два типа убеждений: гласные и негласные. Первые проявляются или высказываются в открытую. Они на виду, они экстерииоризированы. Их можно услышать, они часто появляются в виде советов, выраженные в терминах «ты должен», «тебе надо бы», «надо полагать». Эти убеждения, выраженные открыто, предоставляют нам возможность бороться с чем-то осязаемым, когда мы становимся взрослыми. Даже если они стали частью нас, они были выражены в словах, что облегчает нам их анализ и, возможно, мы сможем отказаться от них в пользу более конструктивных и полезных в нашей жизни.

Например, родительское убеждение о недопустимости развода может удерживать дочь в деструктивном браке. Но дочь может вступить в конфронтацию с этим убеждением, спросив себя, что именно «плохо» в разводе, и ответ на этот вопрос может привести её к отверганию родительского убеждения.

Однако, трудно отвергнуть убеждения, о существовании которых мы даже не знаем. Может случиться, что в родительской семье действовали негласные убеждения относительно многих аспектов отношения к жизни, потому что такие убеждения находятся под порогом сознания. Они имплицитно содержались в том, как отец обращался с матерью, или как оба родителя обращались с ребёнком, и стали существенной частью того, чему мы научились у наших родителей.

Трудно себе представить, чтобы семья, собравшись за столом во время ужина, начала бы обсуждать такие темы, как «женщины – люди второго сорта», «дети должны приносить себя в жертву родителям», «природа ребёнка греховна», «дети должны всегда оставаться слабыми и неадаптированными, чтобы родители могли чувствовать себя важными и незаменимыми». Даже когда члены семьи понимают, что именно такими убеждениями они руководствуются в жизни, довольно невероятно, что они открыто это признают. Тем не менее, подобные негласные убеждения – негативные, токсичные, господствующие во многих семьях, действуют как яд, разрушающий жизни детей.

Майкл, мать которого пригрозила ему инфарктом, когда тот переехал жить в Калифорнию, был типичным примером человека, находившегося под влиянием таких негласных токсичных убеждений его родителей: *«Долгие годы я чувствовал себя плохим сыном, потому что переехал жить в Калифорнию и женился. Я действительно был уверен, что если ты не ставишь родителей превыше всего, ты дерьмо, а не сын. Мои родители никогда такого не говорили, но я чётко это усвоил. Хотя они жутко издевались над моей женой, я никогда не вступался за неё. Я был убеждён, что дети должны принимать от родителей любое обращение и должны у них в ногах валяться, вымаливая прощение. Я был как дурак, полностью зависимый от них».*

Поведение родителей Майкла транслировало негласное убеждение в том, что только они имеют право на права и привилегии. Без слов они внушали сыну, что имеют значение только чувства родителей, и что сам Майкл существовал для того, чтобы сделать их счастливыми. Эти негласные убеждения душили Майкла и почти разрушили его брак. Если бы он не пришёл в своё время на терапию, вполне возможно, что он передал бы эти убеждения своим детям. Однако, он научился распознавать собственные негласные убеждения и смог противостоять им. Родители Майкла, как и все им подобные, отреагировали, «лишив его любви», – тактика, с помощью которой они контролировали жизнь сына. Однако на этот раз Майкл не попался в ловушку, так как уже понимал, каковы на самом деле были его отношения с родителями.

### **«Женщины не способны выжить без мужчин, которые присматривали бы за ними»**

Ким, которую отец держал в подчинении с помощью денег и внезапных перемен настроения, также принимала без рассуждений многие из негласных убеждений родителей. Так она сама рассказывала об этом: *«Брак моих родителей был чем-то жутким. Она боялась его до обморочного состояния, и хотя я сама никогда не была свидетельницей, я уверена, что он бил её. Я часто спрашивала её, почему она не разведётся, а она говорила: «Что ты от меня хочешь? Я ничего не умею делать, и я не готова отказаться от благосостояния. Ты что, хочешь, чтобы мы жили на улице?».* Сама того не осознавая, мать Ким подкрепляла в ней убеждение, уже усвоенное ею от отца, о том, что без мужчин женщины пропадут. Это убеждение поддерживало зависимость Ким от «могущественного» отца, но ценой, которую ей пришлось заплатить за подобное убеждение, стали потеря собственного достоинства и невозможность установить здоровые отношения в собственном браке.

Существует столько родительских убеждений, сколько родителей. Наши убеждения формируют скелет нашего отношения к миру, мышцами на нём будут наши чувства и поведение, но именно скелет придаёт им форму. Когда «те самые» родители формируют нас с помощью своих ошибочных убеждений, наши чувства и поведение могут стать такими же деформированными, как и скелет, который их поддерживает.

### **Гласные и негласные правила**

Правила, которые устанавливаются для нас родителями, происходят из их убеждений. Так же, как и сами убеждения, их манифестации – правила, эволюционируют со временем. Правила – это принуждение: «да» и «нет», «сделай это», «не делай этого». Например, семейное убеждение в том, что люди не должны вступать в брак с людьми другого вероисповедания, производит на свет такие правила как «не поддерживай отношения с людьми другого вероисповедания», «дружи с детьми, которых встречаешь в церкви», «не води дружбы с теми, кто влюбился в парня другого вероисповедания».

Так же, как и убеждения, правила могут быть гласными и негласными. Гласные правила чаще отдаются произволом и самодурством, но они чаще всего бывают чёткими: «всегда проводи рождество дома», «не перечь родителям». Так как сформулированы они самодурски, во взрослом возрасте нам достаточно легко

поставить их под сомнение.

Однако, негласные семейные правила похожи на невидимых кукловодов, которые дёргают нас за ниточки и заставляют слепо подчиняться. Речь идёт о невидимых и закодированных правилах, которые находятся в подсознании; это такие правила как «ты не будешь более успешным, чем твой отец», «ты не будешь более счастливой, чем твоя мать», «у тебя не будет своей жизни», «никогда не переставай во мне нуждаться» или «не оставляй меня».

Жизнь Ли, женщины-тренера по теннису, чья мать постоянно заботилась о ней, подчинялась негласному правилу, которое её мать подкрепляла всякий раз, когда навязывала ей своё общество, под предлогом помощи. Когда мать предлагала Ли подвезти её в машине до Сан-Франциско, убрать квартиру или принести готовый ужин, её негласным убеждением было: «Пока моя дочь не сможет быть самостоятельной, она будет нуждаться во мне». Это убеждение превращалось в негласное правило для дочери: «Будь ни к чему не способной». Разумеется, мать Ли никогда не произносила подобных слов, и если напрямую сказать ей о её негласных убеждениях и правилах для дочери, она принялась бы энергично возражать, что она никогда в жизни не хотела, чтобы её дочь была неспособной позаботиться о себе. Однако, её поведение чётко сообщало дочери, как той следует себя вести, чтобы заслужить одобрение матери.

Отец Ким поступал так же: он устанавливал правила, которыми должна была руководствоваться дочь, но никогда не облакал их в слова. Если Ким продолжала связывать свою жизнь с хроническими неудачниками, если продолжала просить отца о помощи в трудных ситуациях, если необходимость в отцовском одобрении по-прежнему была главной в её жизни, она подчинялась негласному правилу: «Никогда не становись взрослой, всегда оставайся папиной дочуркой».

Негласные правила сильно въедаются в нас, и чтобы изменить их, нам сперва необходимо научиться их понимать.

### **Подчиниться или... подчиниться**

Если убеждения – это скелет, а правила – мясо на этих костях, то слепое подчинение – это мускулы, которые приводят в движение это «тело».

Мы слепо подчиняемся семейным правилам, потому что неподчинение означало бы предательство семьи. Преданность родине, политическим идеалам или религиозным догмам – это бледные тени по сравнению с преданностью семье. Во всех нас живёт эта преданность, которая привязывает нас к семейной системе, к родителям и к их убеждениям. Эта преданность движет нами, когда мы подчиняемся семейным правилам. И если это разумные правила, они могут предоставить моральную и этическую структуру для эволюции ребёнка.

Однако, в семьях, где родители принадлежат к одному из тех типов, которые анализируются в этой книге, правила базируются на деформациях в понимании роли семьи в жизни индивида и на гротескных и бредовых восприятиях реальности. Слепо подчиняться таким правилам приводит нас к деструктивному и контрпродуктивному поведению.

Кейт, которую избивал в детстве отец, была примером того, как трудно бывает покинуть этот цикл слепого подчинения: *«Знаете, я уверена, что я на самом деле хочу стать лучше, перестать быть депрессивной, перестать саботировать все мои отношения. Я отказываюсь жить так, как я живу, я отказываюсь от постоянной обзлённости и страха, но каждый раз, когда я пытаюсь сделать шаг в направлении позитивных действий на благо меня самой, я опять всё проваливаю. Как будто мне страшно отказаться от боли, ведь для меня это такое родное ощущение. Как будто это и есть моя личная форма самочувствия»*. Кейт подчинялась правилам жестокого отца-тирана: «Признай, что ты плохая, потому что это так», «Будь несчастной» и «Терпи боль». Каждый раз, когда она пыталась бросить вызов этим правилам, сила её преданности семейной системе оказывалась гораздо большей, чем её осознанные желания. Она должна была подчиняться, и когда она это делала, привычность и узнаваемость чувств утешала её, какую бы боль они ей не причиняли. Подчинение казалось самым лёгким выходом.

Гленн так же был предан своей семье, устроив отца-алкоголика к себе на предприятие и переводя матери деньги, которые были необходимы ему самому. Он был уверен, что если он не будет заботиться о них, его родители пропадут. Главным семейным правилом для Гленна было: «Ты будешь заботиться о других, чего бы тебе это не стоило». Гленн перенёс это правило и на свою собственную жизнь: он посвятил её целиком спасению отца, матери и жены-алкоголички.

Хотя Гленн возмущался своему слепому подчинению, казалось, он был неспособен освободиться от него: *«Им вообще было глубоко до лампочки, что я, как я, когда был маленький, а теперь, неизвестно почему, я должен о них заботиться, это адская просто боль. Неважно, чем я ради них пожертвую, всё останется по-прежнему. Я буквально болеваю от всего этого, но не знаю, что я могу ещё сделать».*

## Ловушка послушания

Ловушка послушания, о которой я сейчас говорю, не имеет ничего общего со свободным выбором и практически никогда не бывает результатом осознанного решения. Джуди, которая в десять лет стала собутыльницей своего отца, резко ушла с терапии, потому что начала видеть слишком отчётливо, что «плоха» отнюдь не она. На терапии ей пришлось бы не подчиниться правилам «Лги», «Не становись взрослой и не оставляй папочку», «Не водись с нормальными людьми».

На письме эти правила кажутся смешными. Кому может придти в голову подчиняться правилу «Не водись с нормальными людьми»? К сожалению, ответом на этот вопрос будет: большинству взрослых детей «тех самых» родителей. Необходимо помнить, что большинство этих правил находятся в подсознании. Никто не ставит себе целью находиться в дурной компании, но миллионы людей попадают в деструктивные отношения снова и снова. Когда я попросила Джуди проанализировать семейные убеждения и то влияние, которое оказывало на её взрослую жизнь следование этим убеждениям, её тревога заставила её покинуть терапию. Казалось, что она говорила мне: «Моя необходимость в подчинении родителям важнее, чем моя необходимость улучшить мою жизнь».

Даже при мёртвых родителях их взрослые дети продолжают платить дань семейной системе. Эли, состоятельный мужчина, который жил так, как будто он нищий, после нескольких месяцев терапии осознал, что его умерший отец продолжал контролировать его поведение: *«Я просто поражён, как весь мой страх и чувство вины при попытке сделать что-то полезное для самого себя, оказались моими усилиями не предать отца. Мои дела идут прекрасно, моему благосостоянию ничто не угрожает, но я не в силах убедить себя в этом. Голос моего отца продолжает преследовать меня, говоря, что мой успех в бизнесе не может продлиться долго, что любая женщина, с которой я познакомлюсь, обернёт меня, что мои компаньоны обманут меня на деньги. И я ему верю. Кажется невероятным, но быть унылым несчастливцем – это мой способ поддерживать связь с отцом».* За жизнь в материальных стеснениях и фрустрации Эли предоставлялось утешение в виде возможности оставаться преданным семье и убеждениям отца («жизнь – это тяжкий крест, а не развлечение»), а также подчиняться семейным правилам («не трать деньги», «не доверяй никому»).

Слепое подчинение формирует наши ранние способы поведения и не позволяет нам изменить их. Частенько между ожиданиями и требованиями наших родителей и нашими собственными нуждами лежит пропасть. К несчастью, подсознательное давление привычки слепо подчиняться почти всегда затмевает наши собственные нужды и осознанные желания. Только осветив наше бессознательное и вытащив оттуда на свет деструктивные родительские убеждения и правила, мы сможем отменить их. Только когда мы сможем проанализировать их, мы обретём свободу выбора.

## Я не знаю, где заканчиваешься ты, и где начинаюсь я

Самая поразительное различие, которое можно наблюдать между здоровой и нездоровой семейными системами, - это степень свободы, которую имеют члены здоровой семьи для индивидуального самовыражения. Здоровые семьи стимулируют индивидуальность, личную ответственность и независимость, содействуя развитию у детей чувства собственного достоинства и адекватности.

Нездоровые семьи подавляют индивидуальное самовыражение. В таких семьях все должны принять убеждения и способ поведения родителей. Эти семьи всячески способствуют растворению и нечёткости

личных границ, симбиотическим отношениям между своими членами. Своим стремлением к закрытости, замкнутости эти семьи в конце концов удушают индивида. В семье с такими спутанными отношениями цена за переменное получение одобрения и за безопасность - очень персональная. Например, весьма возможно, что вы не сможете спросить себя, как сильно вы устали за день, чтобы после работы идти или не идти навещать родителей; наверняка, вопрос будет иным: «Если я не пойду, папа разозлится и побьёт маму? Или она напьётся до беспамятства, а потом они оба не будут разговаривать со мной целый месяц?» Такие вопросы возникают у нас, потому что мы уже усвоили, до какой степени ответственность за то, что может произойти, лежит на нас. Каждое решение, которое мы принимаем, оказывается сложным образом переплетённым с остальными членами семьи. Мы вдруг замечаем, что наши чувства, наше поведение и наши решения уже не принадлежат нам. Мы перестали быть самими собой, чтобы превратиться просто в отросток семейной системы.

### **Быть другим значит быть плохим**

Когда Фред решил провести Рождество на лыжном курорте вместо семейного ужина, он пытался быть индивидом, освободиться от семейной системы. Этим он выпустил джина из бутылки. Его мать, его братья и сестра обращались с ним, как с монстром, который украл у них Рождество, и спустили на него лавину обвинений. Вместо того, чтобы проводить время со своей девушкой, катаясь на лыжах, Фред сидел в гостиничном номере, нервно схватившись за телефон, отчаянно пытаясь извиниться за горечь, которую, согласно его родственникам, он принёс им на Рождество.

Когда Фред попытался сделать что-то необходимое лично ему, все остальные члены семьи ополчились против него. Так он превратился в общего врага, который угрожал семейной системе, и на которого посыпались атаки, ярость, обвинения и упрёки. Будучи сильно привязанным к семье, Фред быстро вернулся обратно в загон, подгоняемый чувством вины.

В семьях, подобных семье Фреда, бóльшая часть идентичности ребёнка и его фальшивого чувства безопасности зависит от того, насколько он чувствует себя частью семьи. У ребёнка вырабатывается желание быть частью других людей, и чтобы другие люди были частью его самого. Ему невыносима идея мысль об исключении. Эта необходимость потерять самого себя в паутине отношений напрямую выносятся во взрослую жизнь.

Ким боролась с этой необходимостью, когда положила конец своему браку: *«Хотя мой брак был не ахти какой замечательный, по крайней мере, я чувствовала себя частью другого человека. А вот когда брак распался, и вдруг мужа рядом со мной не стало, я панически испугалась. Было такое чувство, что я – ничто, что меня не существует. Я думаю, что я чувствую себя хорошо только тогда, когда я рядом с мужчиной, и он говорит мне, что я чувствую себя хорошо».*

Когда Ким была маленькой, её привязанность к могущественному и постоянно меняющемуся настроению отцу привела к тому, что её чувство уверенности в себе было очень хрупким. Как только девочка пыталась отделиться от отца, тот выискивал способ задушить это намерение. Будучи взрослой, Ким не находила способ чувствовать себя уверенной и в безопасности без того, чтобы не быть частью какого-нибудь мужчины, и без того, чтобы этот мужчина был частью её самой.

Такая спутанность в отношениях создаёт практически полную зависимость человека от внешнего одобрения и принятия. Друзья, любовники, начальство, первый встречный на улице превращаются в родительских двойников. Часто люди, которые выросли в семьях, подобной семье Ким, где не разрешалось становиться индивидуальностью, страдают аддикцией к чужому одобрению и постоянно находятся в поисках новой и новой дозы.

### **Коэффициент семейного равновесия**

Как мы уже видели в случае Майкла, в спутанных, симбиотических семьях иллюзия любви и стабильности может поддерживаться неопределённо долгое время, если никто не предпринимает попытки сепарироваться, и если все будут придерживаться семейных правил. Когда Майкл решил переехать, жениться, начать самостоятельную жизнь, сам того не осознавая, он нарушил семейное равновесие.



Любая семья придерживается собственной системы равновесия, чтобы сохранить стабильность. Пока члены семьи ведут себя определённым – знакомым и предсказуемым – образом, семейное равновесие не нарушается.

Слово «равновесие» ассоциируется с покоем и порядком, но в «тех самых» семьях поддержание равновесия больше похоже на рискованные кувырки на канате. В таких семьях стилем жизни является хаос, и хаос становится единственным внушающим доверие состоянием. Все aberrации в поведении родителей, которые мы с вами рассматривали в предыдущих главах, включая физическую агрессию и инцест, служат поддержанию этого нестабильного, хаотичного семейного равновесия. По сути, эти родители с разбалансированной психикой борются с угрозой потери семейного равновесия, увеличивая внутрисемейный хаос.

Майкл является отличным примером вышесказанного. Если его мать имела возможность периодически создавать внутри семьи необходимой степени потрясения, чувство вины заставляло сына «улаживать» дела. Майкл был готов на всё, даже отказаться от контроля над своей собственной жизнью с тем, чтобы восстановить семейное равновесие. Чем более «токсична» семья, тем сильнее в ней чувство внешней угрозы, тем опаснее для её выживания становится любая потеря равновесия. Поэтому «те самые» родители реагируют на малейшее отклонение от семейных правил как на конец света.

Гленн разбалансировал семейное равновесие, сказав правду. Вот как он это объясняет: *«Однажды, когда мне было лет двадцать, я решил поставить отца перед фактом его алкоголизма. Мне было очень страшно, но я знал, что так не может продолжаться, и я решил сказать ему, что мне не нравится то, как он ведёт себя, когда напивается, и что я не хочу, чтобы так было и дальше. То, что произошло, было невероятным. Моя мать буквально заслонила его грудью, заставив меня чувствовать себя виноватым за то, что я осмелился завести об этом разговор. Мой отец всё отрицал. Я обратился за помощью к моим сёстрам, но они лишь просили не ссориться. Я чувствовал себя ужасно, как будто совершил преступление. На самом деле, я сорвал крышку с парового котла, сказав вслух, что мой отец – алкоголик, но единственное, что я понял, - это то, что моя попытка сама по себе была сумасшествием».*

Когда я спросила, имела ли его попытка вытащить правду на свет какие-то долгосрочное влияние на отношения в семье, Гленн ответил: *«Это было впечатляюще. Я превратился в прокажённого, которого все сторонятся. Они как будто недоумевали, кто я такой, чтобы бросаться обвинениями. Они вели себя так, словно меня не существует. Я не мог вынести того, что мои родственники не разговаривают со мной, так что я больше не упоминал алкоголь в течение следующих двадцати лет... до сих пор».*

В семье Гленна каждому была отведена определённая роль, нацеленная на поддержание семейной системы. Ролью папы был алкоголизм, ролью мамы – «созависимая поделница», а дети, согласно ролевой инверсии, играли роль родителей. Такой сценарий был привычным и знакомым, создавал иллюзию стабильности. Когда Гленн попытался поставить под вопрос эти роли, он создал угрозу семейному равновесию, и наказанием для него стала ссылка в эмоциональную Сибирь. В семейной системе, подобной этой, многого не надо, чтобы разразился кризис: отец остался без работы, умер родственник, приехал в гости родственник, дочь слишком увлеклась новым парнем, сын стал самостоятельным, мама заболела. Большинство таких семей реагирует на кризис так, как семья Гленна отреагировала на озвучивание правды об алкоголизме отца: отрицанием, замалчиванием и главное – обвинениями, и обвинения всегда направляются на детей.

## Управление конфликтными ситуациями

Когда семья функционирует на более-менее здоровой основе, в управлении конфликтными ситуациями родители проявляют тенденцию к ведению переговоров, к открытой коммуникации, которая позволяет изучить несколько возможных вариантов разрешения конфликта и не опасаться просить посторонней помощи в случае необходимости. С другой стороны, «те самые» родители реагируют на угрозу семейному статусу-кво вспышкой собственных страхов и фрустраций, не слишком задумываясь над тем, какими последствиями их действия могут обернуться для детей. Эти реактивные механизмы ригидны, зато привычны. Самыми распространёнными являются:

1. **Отрицание.** Как мы могли неоднократно убедиться на материале предыдущих глав, отрицание – это самый распространённый механизм реагирования «тех самых» родителей с целью восстановить

нарушенное семейное равновесие. Отрицание проявляется двояко: «Ничего плохого не происходит» и «Имели место отдельные недочёты, которые впредь не повторятся». Отрицание представляет как «неимеющее значение» деструктивное поведение, обозначает деструктивность как нечто само собой разумеющееся, переводит в «шутку», рационализирует её или подаёт в блестящей обёртке. Блестящая обёртка – а это один из видов отрицания – прячет проблему за каким-нибудь эвфемизмом: алкоголик превращается в «пьющего только в компании», отец, применяющий к детям физическое насилие, - в «требовательного родителя».

2. **Проекция.** Действие этого механизма также проявляется двояко: родители могут обвинять детей в тех девиациях, которым подвержены сами, или обвинять детей в неадекватном поведении, которое на самом деле является следствием неадекватности родителей. Например, неадекватный отец, который не способен удерживаться на одной работе сколько-нибудь продолжительное время, будет говорить, что его сын – ленивый разгильдяй; мать-алкоголичка обвинит дочь в том, что она принесла ей несчастье и вынудила пристраститься к выпивке. Нередко «те самые» родители используют оба типа отрицания сразу, чтобы не принимать на себя ответственность за своё поведение и свои же недостатки. Им необходим козёл отпущения, которым часто назначают самого ранимого ребёнка в семье.
3. **Саботаж.** В семье, где один из родителей серьёзно дисфункционален – психически неадекватен, алкоголик, склонен к насилию – все остальные должны будут принять на себя обязанности по спасению и уходу. Так формируется удобное равновесие слабый/сильный, плохой/хороший, больной/здоровый. Если дисфункциональный родитель проходит терапию и/или программу реабилитации, и ситуация начинает улучшаться, это может поставить под серьёзную угрозу семейное равновесие. В этом случае, весьма возможно, что другие члены семьи (особенно – другой член родительской пары) подсознательно начнёт выискивать способы саботировать прогресс дисфункционального члена пары таким образом, чтобы каждый вновь принял на себя привычную роль. Точно так же ведут они себя в случае улучшения неадекватного поведения ребёнка. Я видела таких родителей, которые прерывали терапию ребёнка, как только улучшения начинали быть достаточно заметными.
4. **Триангулирование.** В нездоровых семейных системах очень часто один из родителей пытается привлечь на свою сторону детей в качестве «особо приближённых» и союзников против другого родителя. Дети попадают в нездоровый треугольник, в котором их раздирает на части давление со стороны родителей с требованием сделать выбор и встать на сторону одного из них. Когда мать говорит: «Твой отец делает меня несчастной», или отец жалуется: «Твоя мать больше не хочет спать со мной», ребёнок превращается ими в эмоциональную помойку, куда родители сливают часть своих фрустраций, избегая прямой конфронтации с их источником.
5. **Хранение тайн.** Игра в фамильные секреты позволяют родителям удерживать контроль над ситуацией, превращая семью в маленький закрытый клуб, куда не могут проникнуть посторонние. Это создаёт особую связь между членами семьи, которая незаменима при угрозе семейному равновесию. Ребёнок, который скрывает от учительницы побои, говоря, что он ушибся, упав с лестницы, защищает семейный клуб от вмешательства извне.

Когда мы изучаем неадекватных родителей с точки зрения семейной системы – убеждений, правил и подчинения им, – мы можем отчётливо видеть их саморазрушительное поведение, лучше понимаем, какие могущественные силы управляют действиями наших родителей и, в последней инстанции, нашими действиями.

Осознание – это начало перемен; это то, что открывает перед нами новые возможности и альтернативы. Но одного осознания недостаточно. Настоящая свобода достигается только через эффективные перемены в наших действиях и в нашем поведении.

## Часть вторая. Отстоять свою жизнь

## Как пользоваться второй частью этой книги

Для того, чтобы обрести эту свободу через эффективные перемены в наших действиях, во второй части этой книги я предлагаю читателям поведенческие техники и стратегии, ориентированные на то, чтобы изменить их контрпродуктивные жизненные сценарии, и стать тем человеком, которым бы они хотели быть.

Эти стратегии не имеют целью заменить собой работу с терапевтом, с группой поддержки по типу Анонимных Алкоголиков, они нацелены на сотрудничество с одними и с другими. Возможно, кто-то из моих читателей или читательниц предпочтёт проделать всю работу самостоятельно, но если речь идёт о жертве физического абьюза в детстве или инцеста, я считаю, что в этом случае терапевтическая поддержка имеет существенную важность.

Если вы злоупотребляете алкоголем или другими наркотиками с целью притупить ваши чувства, вам необходимо справиться с вашей зависимостью до того, как приступить к работе, которую предлагает эта книга. Нет способа достичь контроля над своей жизнью, когда вы сами находитесь под контролем вашей аддикции. По этой причине я настаиваю, чтобы всякий мой клиент, который злоупотребляет токсическими веществами, присоединился к программе Анонимных Алкоголиков или Анонимных Наркоманов, если такая программа существует там, где он/а проживает. Работу, которую предлагает эта книга, можно начинать не раньше шести месяцев полного воздержания от алкоголя и/или наркотиков. На начальной стадии выздоровления наши эмоции находятся буквально на поверхности кожи, и всегда существует риск, что неожиданное открытие для себя собственного болезненного детского опыта и углубление в него может стать причиной возвращения к токсическим излишествам.

Было бы нереалистичным и безответственным с моей стороны давать понять читателям и читательницам, что если они последуют моим указаниям, их проблемы исчезнут со дня на день. Но я могу уверить, что если они сделают всю предлагаемую мной работу, им откроются новые и интересные способы взаимодействия как с их родителями, так и с другими людьми. Они смогут самостоятельно определять, кто они такие, и как хотят прожить свои жизни. И таким образом, они обретут новое чувство уверенности в себе и собственной значимости.

## Прощать незачем

В этот момент вы, наверное, уже спрашиваете себя, не будет ли первым шагом ко всем этим достижениям простить родителей. Мой ответ: нет, не будет, и это скорее всего возмутит, разозлит, разочарует и смутит многих моих читателей. Почти всех нас научили прямо противоположному: что для того, чтобы выздороветь, первым делом нам необходимо простить. Но на самом деле вовсе не обязательно прощать ваших родителей для того, чтобы вы могли чувствовать себя лучше и менять вашу жизнь!

Конечно, я отдаю себе отчёт, что в этом есть прямой вызов некоторым из наших основных религиозных, духовных, философских и психологических принципов. Согласно иудеохристианской этике «человеку свойственно ошибаться, а богу – прощать». Также мне прекрасно известно, что многие эксперты и специалисты, работающие в сфере помощи ближнему, искренне верят в то, что прощение – это не только первый шаг, но и часто – то единственное, что может обеспечить нам внутреннее умиротворение. Я совершенно с этим не согласна.

В начале моей профессиональной карьеры я тоже верила в том, что прощать тех, кто причинил нам вред, и тем более – наших родителей, было важнейшей частью выздоровительного процесса. Я часто воодушевляла моих клиентов, многие из которых подверглись в детстве тягчайшему абьюзу, на то, чтобы они простили своих жестоких и агрессивных родителей. Кроме того, многие клиенты торжественно заявляли в начале терапии, что они уже простили родителей, но потом я убедилась, что чаще всего они совсем не чувствовали себя лучше оттого, что простили. Они продолжали чувствовать себя очень плохо. У них сохранялись все их симптомы. Прощение не вызвало в их самочувствии никаких важных и длительных перемен. Если говорить правду, многие чувствовали себя ещё более неадекватными и говорили мне такие вещи, как: «Может, я недостаточно прощаю?», «Мой исповедник говорит, что моё прощение неискренне», «Могу я хоть что-то сделать, как следует?».

Мне пришлось долго и упорно раздумывать над темой прощения, и я начала спрашивать себя, возможно ли,

чтобы прощение не только не способствовало, но и препятствовало бы выздоровлению.

Так я пришла к выводу, что у прощения было две стороны: во-первых, отказ от необходимости мстить, во-вторых, снятие ответственности с виновного в причинении вреда. Мне было нетрудно принять идею о необходимости отказа от мести. Месть – нормальная, но негативная мотивация. Человек застревает в обсессивных фантазиях о том, как лучше ответить ударом на удар; чувствует себя очень фрустрированным и несчастным: месть идёт вразрез с нашей необходимостью в эмоциональном равновесии. Какой бы сладком не показалась нам месть в определённый момент, она продолжает намешивать эмоциональный хаос в отношениях жертвы детского абьюза и родителей-абьюзеров, заставляя растрачивать драгоценное время и ресурс. Отказаться от мести – это трудный шаг, но, очевидно, что он работает на выздоровление.

Однако, второй момент в теме прощения мне не казался таким очевидным. Мне казалось, что есть какая-то ошибка в том, чтобы отпускать чужие грехи без того, чтобы поднимать вопрос об ответственности, особенно если речь идёт о жестоком обращении с детьми. Ради чего или кого кто-то должен «прощать» своего отца, который наводил на него ужас и избивал его, превратив таким образом его детство в ад? Каким образом можно «не придавать значение» тому, что в детстве некто день за днём возвращался в тёмную пустую квартиру и бывал вынужден заниматься матерью-алкоголичкой? И действительно ли должна женщина простить отца, который насиловал её, когда ей было шесть лет?

Чем больше я думала, тем больше я понимала, что отпущение грехов в прощении было ничем иным, чем ещё одной формой отрицания: *«Если я прошу тебя, мы оба сможем притворяться, что произошедшее не было таким уж страшным»*. Так я поняла, что именно этот аспект прощения и не позволял людям устроить наконец-то свои жизни.

## 9. Ловушка прощения

Одним из самых опасных последствий прощения – это то, что прощение в корне подрывает нашу способность к высвобождению подавленных эмоций. Как можно признать, что вы обижены на мать или на отца, если вы их уже простили? Ответственность может следовать только одному из двух возможных направлений: вовне, чтобы пасть на тех, кто причинил нам страдание, и во внутрь, чтобы оказаться на нас самих. Ответственность всегда чья-то. В таком случае, вы можете простить ваших родителей, но взамен возненавидеть себя ещё больше.

Также я заметила, что многие клиенты очень спешили простить, чтобы таким образом избежать болезненных моментов на терапии. Они думали, что простить – это срезать путь к улучшению самочувствия. Некоторые «простили», прекратили терапию, а затем провалились в ещё более глубокую депрессию и тоску.

Несколько из этих клиентов крепко держались за свои фантазии: «Единственное, что мне необходимо сделать – это простить, и я выздоровлю: у меня будет отличное психическое здоровье, мы все полюбим друг друга, заключим друг друга в объятия и будем счастливы навеки». Слишком часто люди понимали, что пустые обещания избавления путём прощения служили лишь для того, чтобы ещё больше разочароваться. Некоторые чувствовали прилив благодати, который бывал очень непродолжительным, потому что ничто на самом деле не менялось ни в них самих, ни в их взаимодействиях с родителями.

Помню особенно эмотивную терапевтическую сессию со Стефани, клиенткой, на чьём опыте можно было увидеть типичные проблемы преждевременного прощения. Когда я познакомилась с ней, Стефани было 27 лет, и она была чрезвычайно набожной христианкой. Когда ей было одиннадцать, её изнасиловал отчим. Сексуальный абьюз продолжался ещё в течение года, пока мать Стефани не выгнала (по другим причинам) отчима из дома. В течение последующих четырёх лет Стефани была вынуждена терпеть сексуальные домогательства некоторых из многочисленных приятелей матери. В шестнадцать лет она сбежала из дома и стала проституткой. Спустя семь лет один из клиентов едва не забил её до смерти. В больнице, куда её доставили, она познакомилась с верующим мужчиной, который убедил её присоединиться к его церковному приходу. Через пару лет Стефани вышла за него замуж и у неё родился сын. Хотя Стефани искренне пыталась начать жизнь заново, несмотря на свою новую семью и новую веру, Стефани продолжала чувствовать себя несчастной. В течение двух лет она ходила на терапию, но её депрессия становилась всё сильнее, и тогда она

пришла ко мне на приём.

Я включила её в одну из моих терапевтических групп с жертвами инцеста, и на первой же сессии Стефани уверила нас в том, что она помирилась со своим отчимом и матерью – холодной и неадекватной родительницей – и что она простила обоих. Я сказала ей, что для того, чтобы избавиться от депрессии, очень возможно, что ей придётся «забрать прощение обратно» на какое-то время, чтобы иметь возможность установить контакт с собственным гневом, но Стефани ответила, что она верит в прощение, и что у неё нет необходимости гневаться для того, чтобы выздороветь. Между нами дело дошло до достаточно интенсивного противостояния, отчасти потому что я просила её сделать нечто, что причиняло ей боль, и с другой стороны, потому что её религиозные убеждения находились в противоречии с её психологическими нуждами.

Стефани скрупулёзно работала, но отказывалась признавать собственный гнев. Постепенно она всё же начала проявлять вспышки злости по отношению к историям других людей. Например, однажды вечером она обняла одного из членов группы со словами: *«Твой отец был чудовищем. Ненавижу его!»*.

Несколько недель спустя на поверхность впервые вышла её собственная подавленная ярость. Стефани кричала, оскорбляла своих родителей и обвинила их в том, что они отняли у неё детство и разрушили её взрослую жизнь. Я обняла её, пока она плакала, и почувствовала, как всё её тело расслабилось. Когда она успокоилась, я шутливо спросила, можно ли так себя вести хорошей христианке. Её ответ я никогда не забуду: *«Наверное, Богу важно, чтобы я выздоровела, а не чтобы я простила»*.

Тот вечер стал решающим для Стефани. Люди, у которых были «те самые» родители, могут простить, но не в начале, а в завершении генеральной психологической уборки. Необходимо, чтобы люди приходили в ярость от того, что с ними произошло. Необходимо, чтобы они выплакали горе от того, что их родители не дали им любовь, которая была им так нужна. Необходимо, чтобы люди перестали «не придавать значения» тому вреду, который им причинили. Слишком часто «прости и забудь» означает «сделай вид, что ничего не произошло».

Также я считаю, что прощение уместно только в тех случаях, когда родители делают определённые шаги, чтобы завоевать его. Необходимо, чтобы «те самые» родители, особенно те, кто совершил особо тяжёлый абюз в отношении своих детей, признали бы, что они сделали то, что сделали, приняли бы на себя ответственность за совершённое и проявили бы готовность искупить вину. Если человек в одностороннем порядке простит родителей, которые продолжают обращаться с ним дурно, отрицать его чувства, и проецировать на него собственную вину, он сильно затруднит ту эмоциональную работу, которую ему необходимо проделать на терапии. Если один из родителей (или оба) умерли, у повзрослевшего ребёнка есть шанс выздороветь, простив себя самого и избавившись от как можно большей части того влияния, которое родители продолжают иметь на его эмоциональное самочувствие.

Наверное, сейчас кто-то задаётся вопросом о том, не придётся ли такому человеку прожить остаток жизни в горечи и злости, если он так и не простит своих родителей. На самом деле всё происходит наоборот. То, что мне довелось увидеть на протяжении многих лет – это то, что эмоциональное и ментальное умиротворение приходит как результат внутреннего освобождения от контроля со стороны «тех самых» родителей, при котором прощения может и не быть. Освобождение, в свою очередь, может наступить только после того, как человек проработает свои интенсивные чувства обиды и боли, и после того, как он поместит ответственность за случившееся туда, где она должна находиться: на плечи родителей.

## 10. «Если я взрослый, то почему же я не чувствую себя взрослым?»

Дети «тех самых» родителей настолько нуждаются в родительском одобрении, что это не позволяет им жить так, как того хотели бы они сами. По правде говоря, большинство взрослых людей в той или иной степени продолжают так или иначе путаться в родительских сетях. Очень мало тех, кто на вопрос о том, могут ли они полностью самостоятельно мыслить, действовать и чувствовать, смогут категорически ответить «да», не соотнесясь ни в какое мгновение с ожиданиями своих родителей. На самом деле, в случае здоровой семьи такая ситуация до определённой степени является положительной. Она позволяет создавать и поддерживать в человеке чувство собственной принадлежности к семье, единения с семьёй. Однако, даже в случае здоровых

семей, такое влияние не должно заходить слишком далеко. В случае нездоровых семей, такое влияние ведёт напрямую к расшатыванию жизни человека.

Некоторые чувствуют себя неловко и злятся, когда я намекаю им, что, возможно, они продолжают быть иррационально привязанными к своим родителям. Я прошу моих читателей помнить, что это противоречие очень распространено. Очень мало людей, эволюционировавших настолько, чтобы полностью самостоятельно «возглавлять» собственную жизнь и быть полностью свободными от необходимости в родительском одобрении. Большинство из нас ушло из родительского дома физически, но очень немногие расстались с ним эмоционально.

Ситуация, когда человек «пойман» эмоционально, проявляется, главным образом, двумя способами.

Во-первых, человек будет постоянно уступать родителям, с тем, чтобы утихомирить их. Неважно, каковы наши собственные нужды или желания: родительские всегда на первом месте.

Во-вторых, человек будет стараться поступать всегда наоборот. Человек может «быть пойманным» и тогда, когда его отношения с родителями осуществляются посредством ругани, угроз или полного отчуждения. В этом случае, каким бы невероятным это не казалось, родители продолжают иметь огромную власть над тем, что человек чувствует и как он себя ведёт. Если мы продолжаем реагировать на них с известной интенсивностью, мы продолжаем отдавать им власть для того, чтобы они могли выводить нас из себя и таким образом – контролировать.

Для того, чтобы помочь читателям разобраться, до какой степени они «пойманы» родителями, я сделала три списка: список убеждений, список чувств и список паттернов поведения. Читатель может использовать их как лакмусовую бумажку, чтобы обнаружить те убеждения, чувства и поведенческие паттерны, которые представляют собой его самоограничители.

Помните, что когда я употребляю слово «родители», Вы можете заменить его на слова «отец» или «мать», я ставлю множественное число исключительно ради удобства.

## Каковы ваши убеждения?

Как мы видели в Главе 8, убеждения представляют собой сильно укоренённые личностные позиции, понятия и идеи относительно морали, других людей и наших отношений с ними. Перед тем, как начать любой процесс самоопределения, абсолютно необходимо понять, как соотносятся между собой негативные убеждения, чувства и поведение. Вот пример такого соотношения: очень возможно, что убеждение типа «я не могу одержать верх, вся власть находится в руках родителей» повлечёт за собой чувства испуга, фрустрации, немоти и подавленности. Силясь освободиться от этих чувств, человек автоматически начинает вести себя противоречиво, уступает желаниям родителей, а возможно и прибегнет к алкоголю или наркотиками, чтобы полностью притупить эти чувства. Всё начинается с убеждений.

Первый список поможет читателям распознать убеждения, лежащие в основе их чувств и поведения. Отмечайте те положения, которые кажутся вам верными.

В моих отношениях с родителями, я считаю, что:

- от меня зависит, будут ли они счастливы;
- от меня зависит, будут ли они горды мной;
- я для моих родителей являюсь всем;
- мои родители не могли бы жить без меня; я не смог/ла бы жить без моих родителей;
- если я скажу родителям правду (о разводе, об аборте, о моей гомосексуальности, о том, что мой жених – атеист и т.д.), я убью их этим;
- если я буду противостоят родителям, я навсегда потеряю их;
- если я скажу им, сколько вреда они мне причинили, они удалят меня из своей жизни;
- я не должен/не должна говорить и делать то, что может задеть чувства моих родителей;
- чувства моих родителей важнее моих;
- с родителями разговаривать бесполезно, всё равно это ни к чему не приведёт;

- если бы мои родители изменились, мне бы было гораздо легче;
- я должен/должна компенсировать им то, что я настолько плохой человек;
- я знаю, что если бы я мог/ла донести до них, сколько они причиняют мне вреда, они бы стали вести себя иначе;
- неважно, что они сделали; они мои родители и я должен/должна их уважать.

Если вы отметили четыре из этих высказываний, значит, вы всё ещё находитесь в сильной зависимости от родителей. Как бы не трудно было в этой поверить, все эти убеждения иррациональны. Они мешают вам стать отдельным, самостоятельным человеком. Они увеличивают вашу зависимость и лишают вас власти над собой, присущей взрослому человеку.

Некоторые из этих убеждений полностью перекалывают на вас ответственность за то, как чувствуют себя ваши родители. Когда «те самые» родители чувствуют себя неважно, они частенько ищут, кого бы в этом обвинить, и этими «кем-то», как правило, оказываются их дети. Если вас убедили в том, что вы ответственны за чувства ваших родителей, возможно, что вы до сих пор верите в то, что обладаете властью «делать» так, чтобы ваши родители – а часто и весь мир – были счастливыми или несчастными.

Многие специалисты, изучающие поведение людей, утверждают, что невозможно «сделать» так, чтобы кто-то чувствовал бы что-либо, что каждый человек несёт абсолютную ответственность за то, как он/а «выбирает» себя чувствовать. Я думаю, что это не так. Я думаю, что мы оказываем влияние на чувства тех, с кем мы вступаем в и поддерживаем отношения, но влиять – не одно и то же, что нести ответственность за девиации этих чувств. Так же, как вы ответственны за то, чтобы поправить ваше самочувствие, когда кто-то задел вас, ваши родители ответственны за то, чтобы поправить своё, если что-то их задевает.

Например, если вы совершили не какой-то жестокий и противозаконный поступок, а сделали нечто, что опечалило вашу мать, например, заключили брак с кем-то, кто ей не нравился, или нашли работу в другом городе, ответственность за то, чтобы найти способ чувствовать себя лучше, лежит на вашей матери. Совершенно допустимо сказать ей что-то вроде «мне жаль, что это тебя расстроило», но вы не обязаны менять ваши планы с единственной целью не затронуть мамины чувства. Когда вы не обращаете внимание на ваши личные потребности ради чувств вашей матери, вы оказываете медвежью услугу не только себе, но и ей также. Обида и злость, которые вы непременно почувствуете, повлияют на ваши с ней отношения, а если ваши усилия по достижению счастья для вашей мамы не увенчаются успехом, вы будете чувствовать вину и собственную неадекватность.

Когда кто-то базирует свои жизненно важные решения на том, как будут себя чувствовать его родители, этот человек отказывается от свободы выбора. Если чувства родителей всегда на первом месте, значит, вы уступаете им водительское место в вашей собственной жизни.

Подумайте, какие другие убеждения не позволяют вам чувствовать себя на самом деле взрослым человеком в отношениях с вашими родителями, и добавьте их в список. Этот список мы потом используем в небольшом упражнении, которое я попрошу вас проделать.

## **Ошибочные убеждения, болезненные чувства**

Иррациональные убеждения вызывают болезненные чувства. Если вы проанализируете ваши чувства, то сможете определить, какие убеждения их вызвали и к какому поведению они привели.

Многие из нас думают, что наши чувства – это наши реакции на внешние события, на то, что с нами происходит. Но на самом деле даже страх, удовольствие и боль происходят из тех или иных убеждений.

Например, в один прекрасный день вы набираетесь храбрости и говорите отцу-алкоголику, что вы больше не собираетесь составлять ему компанию, когда он напивается. Ваш отец поднимает крик, говорит вам, что вы неблагодарный и непочтительный, вы чувствуете себя виноватым. Возможно, вы подумаете, что ваше чувство вины – это результат поведения вашего отца, но это полуправда. До того, как чувства овладели вами, в вашем уме мобилизовались некоторые убеждения, в существовании которых вы, скорее всего, не отдавали себе отчёта. В этом случае, подобным убеждением могло быть: «дети не должны перечить родителям», «мой отец

болен, я должен позаботиться о нём». И так как вы не заметили действие этих глубоко укоренённых убеждений, вашей реакцией стало чувство вины.

Когда нам необходимо встретиться лицом к лицу с ситуацией, которая требует эмоционального отклика, семейные убеждения выступают наперевоз в нашем подсознании. Понять, что эти убеждения почти всегда идут впереди наших чувств, представляет собой не просто интересное психологическое упражнение.

### **«Но я ничего не чувствую»**

Всем нам присуще реагировать эмоционально интенсивно на наших родителей. Некоторые из нас осознают свои чувства, некоторые, защищаясь от их интенсивности, хоронят их в бессознательном.

Возможно, что в детстве вам посылали красноречивые сообщения о том, что чувствовать - небезопасно.

Возможно, вас наказывали за то, что вы выражали свои чувства, или, возможно, эти чувства были настолько болезненными, что для того, чтобы выжить, вы глубоко спрятали их в бессознательном.

Возможно, вам было необходимо убедить себя в том, что вам было плевать на чувства, а возможно, вы должны были показать родителям, что они не могут навредить вам.

И поэтому весьма возможно, что сейчас, когда вы стали взрослым человеком, вам трудно сделать так, чтобы ваш эмоциональный источник вновь наполнился водой. Наверное, вам нелегко увидеть связь между властью, которые имеют эмоции, и вашими отношениями с родителями, в прошлом и в настоящем. Возможно, что те чувства, о которых я говорю в этой книге, кажутся вам совершенно чуждыми. Я бы не удивилась, если бы вы охарактеризовали сами себя как холодного и бесчувственного человека, или сказали, что вы верите в то, что у вас нет чувств..., что когда речь идёт о любви или привязанности, вы мало что можете предложить. Если это так, то ваши детские переживания были чрезвычайно интенсивными, и вам пришлось защищаться изо всех сил, чтобы выжить и стать взрослым.

Если ваши чувства зарыты глубоко, вы можете начать с того, что посмотрите на список чувств, чтобы постепенно начать контактировать с ними. Вы можете попытаться представить себе, что чувствовал бы другой человек, если бы его отношения с родителями были бы такими же, как ваши. Многие люди сталкиваются с тем, что попросту не могут найти путь к своим чувствам без терапевтической помощи. Но ваши чувства не потеряны; просто они находятся не в том месте, где должны были бы, и иногда нужна помощь, чтобы отыскать их. Но сколько бы усилий нам это не стоило, нам необходимо выйти на контакт со своими чувствами, иначе мы не сможем проделать предлагаемую здесь работу.

Важно сохранять спокойствие, когда мы начинаем впускать некоторые наши чувства в сознание. Возможно, что в течение некоторого времени, пока чувства начинают оживать, вы будете испытывать чрезвычайную тревогу. Многие люди начинают терапию с надеждой улучшить своё состояние и падают духом, когда на самом деле начинают чувствовать себя хуже, прежде чем начнётся реальное улучшение. Речь идёт об эмоциональной хирургии, и как во всякой хирургии необходимо хорошенько промыть раны, чтобы они могли зажить, а боль могла утихнуть. Но боль является симптомом того, что процесс выздоровления начался.

Чтобы помочь вам разобраться с чувствами, я разделила их на четыре категории: вина, страх, печаль и раздражение. Сейчас нас интересуют те предсказуемые негативные чувства, которые возникают в нас автоматически, те чувства, из-за которых у нас случаются проблемы.

Отметьте в списке ниже те фразы, которые наиболее точно описывают то, что вы чувствуете. Вы можете добавить в список любую реакцию, которую вы в нём не встретили. Это могут быть физические реакции на ваших родителей. Часто физические реакции являются языком, на котором мы выражаем наши болезненные чувства, особенно когда небезопасно давать о них знать человеку, с которым у нас сложные отношения. Часто наше тело говорит за нас то, что мы хотим, но не можем сказать. Конкретные физические симптомы у каждого индивида будут зависеть от семейного анамнеза, предрасположенности или уязвимости человека в определённых частях тела, особенностей эмоциональной и личностной структуры. Нередко взрослые дети «тех самых» родителей страдают от головных болей и болей в желудке, мускульного напряжения, усталости. У них пропадает аппетит или они компульсивно едят, страдают бессоницей или тошнотой. Никогда не



следует недооценивать важность этих симптомов, которые могут усилиться настолько, что стать смертельными, превратиться в хронические кардиологические или гастроэнтерические заболевания, связанные со стрессовым расстройством. В связи с этим очень важно, чтобы вы обратились к врачу по поводу любой устойчивой физической реакции этого типа, даже если вы уверены, что происхождение этих реакций эмоциональное.

В моих отношениях с родителями:

- я чувствую вину, когда не оправдываю их ожидания;
- я чувствую вину, когда делаю что-то, что причиняет им неудобство;
- я чувствую вину, когда не следую их советам;
- я чувствую вину, когда спорю с ними;
- я чувствую вину, когда раздражаюсь на них;
- я чувствую вину, когда они разочарованы во мне, и когда я задеваю их чувства;
- я чувствую вину, когда делаю для них недостаточно;
- я чувствую вину, когда не делаю всего того, о чём они меня просят;
- я чувствую вину, когда говорю им «нет»;
  
- я чувствую страх, когда они кричат на меня;
- я чувствую страх, когда они обижаются на меня;
- я чувствую страх, когда я обижаюсь на них;
- я чувствую страх, если мне необходимо сказать им нечто, что может им не понравиться;
- я чувствую страх, когда они угрожают, что разлюбят меня;
- я чувствую страх, когда я в чём-то с ними не согласен/не согласна;
- я чувствую страх, когда пытаюсь им противостоять;
  
- я чувствую печаль, когда вижу, что они несчастны;
- я чувствую печаль, когда понимаю, что подвёл/подвела их;
- я чувствую печаль, если мне не удаётся сделать их жизнь лучше;
- я чувствую печаль, когда они говорят мне, что я испортил/а им жизнь;
- я чувствую печаль, когда я делаю что-то, что нравится мне, а они обижаются;
- я чувствую печаль, если им не нравится мой муж (жена, любовник/любовница, мои друзья и т.д.);
  
- я чувствую раздражение, когда они критикуют меня;
- я чувствую раздражение, когда они пытаются контролировать меня;;
- я чувствую раздражение, когда они говорят мне, как я должен/должна жить;
- я чувствую раздражение, когда они пытаются указывать мне, что я должен/должна думать, что чувствовать и как себя вести;
- я чувствую раздражение, когда мне выдвигают требования;
- я чувствую раздражение, когда они пытаются прожить жизнь вместо меня;
- я чувствую раздражение, когда они ожидают, что я буду заботиться о них;
- я чувствую раздражение, когда они отвергают меня.

Если вы отметили более трети из приведённых фраз, то вы продолжаете быть «пойманным» в запутанные силки ваших родителей, а ваша эмоциональная сфера продолжает находиться под родительским контролем.

## Где связь?

Попробуйте добавить «потому что» к каждой фразе о чувствах, которую вы отметили, а затем продолжите предложение с помощью фраз об убеждениях из первого списка. Эта техника «пришить поросёнку хвостик» может помочь вам увидеть смысл некоторых ваших реакций. Например, «Я чувствую вину, когда делаю что-то, что причиняет им неудобства, потому что я не должен/должна говорить и делать то, что может задеть чувства моих родителей», «Я чувствую печаль, когда понимаю, что подвёл/подвела их, потому что от меня зависит, будут ли они счастливы», «Я чувствую страх, когда я обижаюсь на них, потому что если я буду противостоять родителям, я навсегда потеряю их».

Как только вы начнёте устанавливать эти важнейшие связи, возможно, вас удивит, какое количество ваших чувств укоренено в ваших убеждениях. Это упражнение очень важно, потому что как только человек понимает, где находится источник его чувств, он может начать контролировать их.

## Как вы поступаете?

Убеждения ведут нас к установлению правил, чувства заставляют нас подчиняться этим правилам, и всё вместе образует наше поведение. Если вы хотите изменить ваше поведение, вам необходимо решить это уравнение шаг за шагом, изменяя убеждения и чувства, чтобы иметь возможность изменить правила.

Когда человек понимает, что поведение – это конечный результат взаимодействия убеждений и чувств, некоторые наши привычные способы поведения начинают быть более понятными.

Вот список некоторых способов поведения, которые могут возникнуть на базе убеждений и чувств, которые мы перечислили. Эти способы поведения можно разделить на две категории: подчинённое и агрессивное поведение. Отметьте те утверждения, которые справедливы в вашем случае, а также добавьте и в этот список те деструктивные способы поведения, которые я не упомянула, но которые характерны для вас.

В отношениях с моими родителями, я обычно веду себя следующим образом:

### - Подчинённое поведение:

- часто я подчиняюсь родителям, против моего желания;
- часто я не говорю родителям о моих истинных чувствах;
- часто я веду себя так, как если бы между нами всё было прекрасно, хотя это далеко не так;
- часто я притворяюсь и веду себя как поверхностный, пустой человек, когда нахожусь в обществе моих родителей;
- в отношениях с родителями моё поведение несвободно; я действую под влиянием чувства вины или стыда; я очень стараюсь, чтобы мои родители изменились;
- я очень стараюсь, чтобы мои родители поняли мою точку зрения;
- в любом конфликте с родителями, чаще всего я иду на примирение, часто я жертвую тем, что дорого для меня, чтобы они были довольны; я продолжаю хранить семейные тайны.

### - Агрессивное поведение:

- я постоянно спорю с родителями, пытаюсь доказать, что я прав/а;
- я постоянно делаю то, что не нравится моим родителям, чтобы доказать, что я независим/а;
- часто я кричу на родителей, оскорбляю и проклинаю их, чтобы доказать, что они не могут меня контролировать;
- часто мне приходится сдерживаться, чтобы не ударить (кого-то из) родителей;
- вулкан взорвался и я просто выкинул/а родителей из моей жизни.

Если две или три из вышеперечисленных особенностей поведения характерны для вас, то запутанные и сложные отношения с родителями продолжают быть проблемой в вашей жизни.

Необходимо понять, что подчинённое поведение означает вашу зависимость от родителей. Агрессивное проявление такой зависимости понять труднее, ведь кажется, что вы отделились от ваших родителей. Агрессивное поведение создаёт иллюзию борьбы, делают невидимой капитуляцию. В реальности агрессивное поведение также указывает на вашу зависимость: из-за интенсивности ваших негативных переживаний, повторяемости и предсказуемости ваших реакций и того факта, что ваши реакции являются не результатом свободно выбранного поведения, а необходимостью доказывать вашу независимость.

Подчинение и агрессия - это две стороны одного и того же типа поведения.

## Реагируя на результаты опросных листов

Кэрол, бывшая модель, ставшая дизайнером интерьеров, которую в детстве жестоко преследовал отец, была поражена, когда по результатам ответов на опросные листы она поняла, что в 52 года она продолжает

путаться в родительских сетях: *“Мне так неловко: я взрослый человек, была замужем три раза, у меня взрослый сын, а мои родители продолжают дёргать меня за верёвочки, как марионетку. Я проверила себя по списку убеждений и чувств, и оказалось, что я выиграла титул Мисс Подчинённости... Когда до меня дойдёт, что мои родители не собираются меняться? Они всегда были жестокими, всегда прибегали к принуждению и, подозреваю, будут продолжать в том же духе”.*

Я сказала Кэрол, что чувства стыда и смущения - общая реакция тех людей, которые привыкли считать себя взрослыми и независимыми, но вдруг понимают, что их родители продолжают контролировать их жизни. Всем нам нравится думать, что мы взрослые и независимые люди и самостоятельно принимаем решения о том, что касается наших жизней.

Возможно, Кэрол была права: её родители никогда не изменятся. Но она могла измениться. Первым шагом к освобождению от деструктивной связи является понимание, что делает эту связь настолько сильной. Как и многие из моих клиентов, Кэрол почувствовала бешенство, когда поняла, что она продолжает оставаться в плену деструктивных отношений с родителями. Она хотела сейчас же пойти и высказать им всё. Если у моих читателей также появился этот импульс, мой совет – сдержите его. Сейчас неподходящий момент. Эмоциональные поступки почти всегда оборачиваются против нас. Избегайте любую конфронтацию, пока ваши эмоции кипят, так как вам будет трудно сохранить перспективу и трезво оценивать ситуацию.

У вас достаточно времени, чтобы интегрировать в вашу жизнь новую точку зрения на вещи, но первым делом необходимо составить план действий.

Помните о том, что сейчас вы в начале долгого пути, а не на пороге чудесного исцеления. Уже упомянутые проблемы – это только начало исследования, нам ещё предстоит столкнуться с другими проблемами, гораздо более серьёзными, иногда сбивающими с толку. Мы не должны нырять там, где могут быть подводные камни. Каким бы саморазрушительным не было наше поведение, нельзя сразу изменить то, что мы делали в течение всей нашей жизни. Но мы можем начать анализировать те убеждения, которые ограничивают нас, и тот стиль поведения, который вредит нам. В конце концов мы сможем отбросить и те, и другие, и позволить себе быть искренними и аутентичными. Однако, до того, как нам удастся добраться до нашего аутентичного «Я», нам необходимо узнать, кем мы являемся на данный момент.

## Начало самоопределения

Для того, чтобы быть эмоционально независимым человеком, необязательно разрывать отношения с родителями. Эмоциональная независимость означает, что можно быть частью семьи, но в то же время – отдельным индивидом. Означает, что можно быть самим собой и позволить родителям быть такими, какие они есть.

Когда вы чувствуете себя достаточно свободным, чтобы иметь собственные убеждения и мнения, чтобы вести себя так, как считаете нужным и правильным, вне зависимости от того, что думают и как ведут себя ваши родители (и другие люди), вы – «самоопределяющаяся» личность. Если вашим родителям не нравится ваш образ мыслей или ваше поведение, им неизбежно придётся потерпеть. В свою очередь, вам придётся принять недовольство ваших родителей тем, что вы не согласны меняться им в угоду. Даже если какие-то из ваших убеждений будут полностью совпадать с убеждениями ваших родителей или если ваши родители будут довольны вашим поведением, самое главное – это чтобы вы сами делали выбор, а не чувствовали себя обязанными быть в полном согласии или несогласии с вашими родителями.

Это не означает, что я призываю вас наплевать на чувства других людей и на впечатление, которое может оставить у них ваше поведение. Однако, это не означает, что надо позволять наплевательски относиться к себе. Всем нам необходимо найти точку равновесия между заботой о самих себе и заботе о чувствах других. Никто не может быть полностью самодостаточной личностью в течение всей жизни. Все мы являемся членами общества, и никто из нас не может быть равнодушным к внешнему одобрению. Поэтому самоопределение и самодостаточность – это до определённой степени гибкие понятия. Нет ничего плохого в том, чтобы пойти на уступки, чтобы прийти к согласию с нашими родителями, если эти уступки стали результатом нашего свободного выбора.

## Иногда неплохо быть эгоистом

Многие люди позволяют относиться к себе неуважительно и не защищаются, потому что путают самоопределение и эгоизм. Слово «эгоист» сразу приводит в действие все наши механизмы вины. Сэнди, которую, уже взрослую, родители продолжали наказывать за сделанный в подростковом возрасте аборт, жила в психологическом аду только для того, чтобы никто не мог назвать её эгоисткой: *«Говорят же: между молотом и наковальней. Мне кажется, что я только что разрушила всю свою жизнь. Мои предки делают ремонт, и моя мать позвонила мне на прошлой неделе: шум сводит её с ума, и они с отцом решили переехать ко мне, пока не закончится ремонт, а это может продолжаться несколько недель. На самом деле, я не хотела соглашаться, но что делать? Это мои родители! Когда мой муж узнал, он чуть не умер. Конечно, он использует комнату для гостей под рабочий кабинет, и как раз сейчас у него важный проект. Он заставил меня позвонить матери и посоветовать ей временно поселиться в гостинице. Да моя мать взвилась так, что чуть головой потолок не прошибла! Она полчаса объясняла мне, какая я неблагодарная, и как принять их у себя – это меньшее, что я могу для них сделать, если вспомнить всё, что они сделали для меня. Я сказала ей, что мне надо будет снова поговорить с Биллом, но что я заранее знаю, что он скажет. Что мне делать, Сюзан?»*

Я посоветовала Сэнди воспользоваться этим «миникризисом» и начать процесс самоопределения. Настало время для того, чтобы разрешить этот инцидент не как отдельный случай, а как последний эпизод из серии подобных, обусловленных постоянным сценарием в её отношениях с родителями. Проблема была не в том, что её родители хотели временно поселиться к ней, а в её моментальной автоматической реакции, направленной на то, чтобы умиротворить их и сделать так, чтобы они были довольны. Если Сэнди хотела разрушить это паттерн, она должна была в первую очередь сконцентрироваться на том, каковы были её собственные желания, а не желания её родителей. Я спросила её, знает ли она, что на самом деле хочет.

*Сэнди:* Первое, что мне приходит в голову, это то, что я хочу, чтобы мои родители оставили меня в покое. Я не хочу, чтобы они жили у нас: это будет ужас. Я хочу сказать, что я чувствую себя ужасно уже от того, что я думаю об этом, потому что предполагается, что дети должны помогать родителям и заботиться о них. Возможно, я просто скажу им, что да, они могут остаться у нас. Тогда я не буду чувствовать себя плохо. Мне гораздо легче посориться с Биллом, чем с ними. Почему я не могу сделать так, чтобы все были счастливы?

*Сюзан:* Ответ на этот вопрос сама.

*Сэнди:* Но я не знаю ответа. Поэтому я хожу сюда. Я имею в виду..., я не хочу, чтобы они переезжали ко мне, но я их люблю..., я не могу вот так взять и повернуться к ним спиной.

*Сюзан:* Я не говорила, что тебе надо повернуться к ним спиной. Я прошу тебя представить себе, как можно было бы сказать им «нет», установить границы тому, чем ты готова пожертвовать ради них. Самоопределись, Сэнди. Принимай решения, основанные на том, чего хочешь ты, и что необходимо тебе, а не на том, что необходимо им, или на том, что хотят они.

*Сэнди:* Но это звучит так эгоистично...

*Сюзан:* Иногда неплохо быть эгоисткой.

*Сэнди:* Я хочу быть хорошей, Сюзан. Меня воспитали в вере в то, что хорошие люди заботятся о других.

*Сюзан:* Сэнди, если бы ты была так добра к себе самой, как ты добра к твоим родителям, скорее всего, ты бы не ходила сюда на приём. Ты очень добра ко всем, ко всем на свете..., кроме тебя самой.

*Сэнди:* Но почему тогда я чувствую себя такой плохой?

Сэнди расплакалась. Ей было настолько важно доказать своей матери, что она не эгоистка, что она не неблагодарная, что она была готова предвратить в ад свой дом и свой брак. Многие решения, которые Сэнди принимает в своей жизни, основаны на преувеличенном чувстве дочернего долга в отношении родителей. Сэнди полагала, что она была обязана ставить потребности родителей выше своих собственных. Она очень редко делала то, что хотела, и это привело её к годам подавленного гнева и к отсутствию персональной реализации, которые в конце концов вылились в депрессию.

Сэнди, как и большинство из нас, реагирует на своих родителей автоматически, практически на уровне рефлекса. Когда мы реагируем автоматически, мы не думаем, не слушаем, не обдумываем наши варианты поступков. Наши реакции становятся более автоматическими, когда нас третируют эмоционально или когда мы подвергаемся нападкам. Этот тип реакции может присутствовать в отношениях с любым человеком в нашей жизни: с любовником, начальником, ребёнком или подругой, но, как правило, присутствует прежде всего в отношениях с нашими родителями.

Когда мы реагируем автоматически, мы становимся зависимыми от одобрения других. Мы чувствуем себя хорошо только тогда, когда никто нас не критикует, не выражает несогласия или не осуждает нас. Часто наши чувства абсолютно неуместны по масштабам по сравнению с тем, что произошло. Сдержанное указание мы воспринимаем как персональную атаку; небольшую и конструктивную критику как личный провал. Без внешнего одобрения нам становится очень трудно сохранить хотя бы подобие эмоционального равновесия.

Когда мы реагируем автоматически, мы используем следующие выражения: «меня бесит, когда моя мать говорит, чтобы я навела порядок в комнате», «на самом деле, они просто знают мои слабые места, поэтому им всегда удаётся меня обставить», «у меня глаза кровью наливаются, стоит мне только услышать голос отца». Когда мы доводим наши эмоциональные реакции до автоматизма, мы теряем контроль и преподносим пульт управления нашими эмоциями другому человеку на блюдечке с голубой каёмочкой. Да, мы даём другим огромную власть над нами самими.

## Ответные действия и автоматические реакции

Противоположностью автоматической реакции являются ответные действия. Когда мы “действуем в ответ на”, мы думаем, а не только чувствуем. Мы осознаём свои чувства, но не позволяем им подтолкнуть нас на импульсивные действия.

Кроме того, ответные действия позволяют нам сохранить чувство собственного достоинства, независимо от того, что могут сказать о нас наши родители. И это само по себе функционирует как вознаграждение. Нас уже не затаскивают в пропасть неуверенности в себе чужое мнение или чужие чувства в отношении нас. В отношениях с другими людьми мы начинаем видеть множество новых возможностей, потому что наша рациональность больше не зарыта под горой эмоций. Быть способными к ответным действиям может вернуть нам большую часть контроля над нашей собственной жизнью.

Сэнди нуждалась в том, чтобы уменьшить свои автоматические реакции и стать более способной к ответным действиям. Я предупредила её о том, что перемены в поведении даются трудно всем нам, даже мне, но в то же время я заверила её, что она сможет достичь успеха при условии полной уверенности в собственной готовности начать процесс перемен. Сэнди сказала мне, что она уверена в своей готовности к переменам. Тогда я попросила её признать, прежде всего, что большинство её суждений о самой себе происходило на самом деле из замечаний её родителей, из того, как они определяли её. Негативную сторону этих определений составляли маркеры эгоистки, неблагодарной и плохой. Так как Сэнди стоило многих лет интериоризовать этот негативный образ самой себя, мы не могли взять и изменить его за один день. Но я научила её некоторым приёмам в поведении, который могли помочь ей начать процесс замещения негативного образа, созданного её родителями, на более реалистичное видение того, какова она на самом деле.

Я попросила Сэнди представить себе, что я — её мать. С помощью театрализованного представления я хотела помочь ей найти новый способ отвечать на критику матери, альтернативный способ реагировать, а не капитулировать, как обычно.

*Сюзан (в роли матери Сэнди):* Ты неблагодарная эгоистка!

*Сэнди:* Нет, неправда! Я всё время забочусь о других. Всё время забочусь о вас. Я убиваю себя, стараясь не расстроить отца и тебя. Может, вспомним, сколько раз я, еле доживая до зарплаты, оплачивала тебе покупку продуктов или готовила вам с отцом? Что бы я не делала, вам всё мало.

Я объяснила Сэнди, что говоря таким образом, она защищается: продолжает извиняться, спорить и доказывать. Между тем, ей было необходимо прекратить свои попытки «объяснить им и заставить их понять». До тех пор, пока Сэнди старалась получить одобрение матери, её мать продолжала контролировать её. Если Сэнди хотела избавиться от этого контроля, она должна была перестать защищаться. Взаимодействие с её матерью должно было стать как можно менее эмоциональным.

*Сэнди (в роли своей матери):* Нам с отцом негде жить, а ты просто неблагодарная эгоистка.

*Сюзан (в роли Сэнди):* Да, у тебя действительно интересная точка зрения на эти вещи.

*Сэнди (в роли своей матери):* После всего, что мы с отцом сделали для тебя, я просто не могу поверить, что

тебе пришло в голову отослать нас в гостиницу.

*Сюзан (в роли Сэнди):* Мне жаль, что тебя это огорчает.

*Сэнди (в роли своей матери):* Так, тыпустишь нас к себе пожить или нет?

*Сюзан (в роли Сэнди):* Я должна подумать.

*Сэнди (в роли своей матери):* Я хочу получить ответ немедленно, слышишь!

*Сюзан (в роли Сэнди):* Я знаю, но мне необходимо подумать.

*На этом месте Сэнди вышла из роли со словами: «Я не знаю, что ещё сказать».*

Сэнди сделала удивительные открытия во время этого упражнения. Например, если не защищаешься, то можешь избежать эскалации конфликта. Кроме того, тебя не смогут загнать в угол.

## Отвечать, не прибегая к защите

Это наиболее трудная для нас тактика общения, так как никто не учил нас отвечать, не прибегая к защитным тактикам, но это то, чему мы должны научиться, и то, что нам необходимо практиковать. Кроме того, большинство людей считает, что если они не будут защищаться, другие сочтут их слабаками и сомнут их. На самом деле, всё происходит с точностью до наоборот. Если нам удаётся сохранить спокойствие и отразить попытку нападения, не прибегая к защите, мы сохраним контроль за ситуацией в наших руках.

Нет ничего более важного, как научиться сохранять спокойствие и безэмоциональность во время конфликтов с «теми самыми» родителями. Подобные ответные действия помогают нам прервать цикл «атака-отступление-защита-эскалация насилия».

Приведём примеры не-защитных ответных действий, которые читатель может использовать в своих ежедневных взаимодействиях с другими людьми.

Важно, чтобы читатель натренировался отвечать, не прибегая к защите, прежде чем начать делать это с другими. Представьте себе, что ваши родители находятся с вами в комнате, говоря вам что-то жестокое или неприятное, и отвечайте им вслух, следя за тем, чтобы не соскользнуть в защиту. *Помните о том, что как только вы начинаете прилагать усилия к тому, чтобы ваши родители «поняли» вас, вы вручаете им власть над вами.* Когда вы просите другого человека простить или понять вас, вы вручаете этому человеку власть отказать вам в том, о чём вы просите. Но если вы отвечаете, не защищаясь, вы ни о чём не просите, а тому, кто ни о чём не просит, никто не может ни в чём отказать.

Как только вы почувствуете себя удобно, отвечая, не защищаясь, попробуйте применить эту тактику, когда у вас возникнут разногласия с другим человеком, но не с вашими родителями. Неплохо сперва опробовать эти тактики с кем-то, с кем у вас нет такой сильной эмоциональной связи, как с вашими родителями, например, с коллегой по работе или со знакомым: «Ну да», «Да, это интересно», «Да, я понимаю», «Ты можешь думать, что хочешь», «Мне жаль, что ты не согласен», «Я останусь при своём мнении», «Почему бы нам не поговорить об этом позже, когда ты не будешь так взволнован?», «Мне жаль, что ты расстроен (разозлён, разочарован)».

Возможно, что сперва вы почувствуете себя неудобно, разыгрывающим роль, возможно, что чувство фрустрации заставит вас вновь применять защитные тактики. Так происходит всегда, когда мы начинаем осваивать новые навыки, нам необходимо практиковать их и быть готовым к тому, что мы можем допустить ошибки, однако со временем новый навык станет нашей второй натурой.

## Заявить свою позицию

Есть ещё одна техника поведения, которую я называю «заявить свою позицию», которая помогает нам снизить частоту автоматических реакций и лучше справиться с задачей самоопределения.

Заявить свою позицию означает объявить о ваших мыслях и убеждениях, о том, что является для вас важным, о том, на что вы готовы и не готовы пойти, о том, в чём для вас возможен компромисс, и в чём невозможен. Важность проблем, по которым мы можем заявлять свою позицию, может варьировать: от мнения о просмотренном фильме до наиболее важных личных убеждений. Понятно, что до того, как заявить свою

позицию, мы должны чётко понять, какой позиции мы придерживаемся по тому или иному вопросу.

Когда я спросила Сэнди, как именно она хотела поступить в вопросе с переездом к ней её родителей, она ответила: *«Не знаю. Я так переживаю, чтобы не сделать что-то, что могло бы их расстроить, что на самом деле мне очень трудно понять, что я хочу».*

Дилемма Сэнди очень характерна для тех, кто провёл практически всю жизнь, чувствуя себя ответственными за собственных родителей. Очень трудно определить, кто ты, когда в прошлом у тебя не было возможности сделать это. Чтобы помочь Сэнди заявить свою позицию, я сказала ей, что необходимо выбрать из следующих трёх вариантов:

- «Я не могу принять вас у себя».
- «Я могу принять вас, но только на определённое и ограниченное время».
- «Я готова принять вас на неограниченное время».

Сэнди сказала, что хотя на самом деле ей хотелось отказать родителям в переезде к ней, она чувствовала, что на данный момент у неё не хватало духу заявить им об этом. Она решила, что она позволит им переехать на неделю. Она считала, что это будет хорошим способом защитить свою территорию и одновременно умиротворить родителей, хотя бы частично.

### **Переформулировать «НЕ МОГУ»**

Сэнди не была довольна принятым решением. Оно отягощало её и её мужа, их отношения, и всё оттого, потому что она чувствовала себя недостаточно сильной: “Мне кажется, я просто не могу противостоять моим родителям”, - сказала она с глубоким вздохом.

Я попросила её повторить эту фразу, но заменив «не могу противостоять» на «я пока не научилась противостоять». «Пока не» даёт нам шанс на перемену, в то время как «не», «не могу» обозначает нечто противоположное: нечто окончательное. Отсутствие выбора напрямую соотносится с состоянием «пойманного в сеть». Это ключ, которым запирают ребёнка. Выбор ребёнка всегда продиктован взрослым. Когда вы говорите «я пока не», вы открываете двери возможности изменить своё поведение в будущем. Вы обретаете надежду.

Некоторые думают, что переформулировать нежелательное поведение, вместо того, чтобы просто отказаться от него, означает признать собственное поражение. Я не согласна с этим мнением. Я вижу в формулировании возможности перемен ключ к самоопределению. Любое решение, принятое с учётом возможности выбирать, отдаляет нас от автоматического реагирования. Существует большая разница между капитуляцией перед родителями, когда, после анализа различных альтернатив, понимаешь, что ещё не готов/а противостоять им, и автоматической капитуляцией, когда чувствуешь себя бессильным/ой что-либо изменить. Иметь выбор означает новый шаг в направлении контроля над ситуацией; автоматическое реагирование означает, что нас по-прежнему контролируют. Возможно, некоторые подумают, что прогресс тут небольшой, но я хочу уверить моих читателей, что он немалый.

### **А теперь, попробуйте с вашими родителями**

Некоторые мои клиенты испытывают такой энтузиазм от успехов на репетициях во время терапии, что начинают проявлять нетерпение, желая испробовать новый стиль общения непосредственно со своими родителями. Однако, есть и такие, которые начинают переживать о том, как отреагируют их родители — фрустрируются или разозлятся — если они начнут отвечать, не защищаясь, и заявлять свою позицию. «Те самые родители» привыкли манипулировать своими детьми, нажимая на соответствующие «кнопки», и когда не получают ожидаемого результата, реагируют резко.

Мой совет: рискните, и чем скорее, тем лучше. Откладывать первый маленький шаг, проводить неделю за неделей в «раздумьях», только увеличит вашу тревожность. Помните: вы взрослый человек и можете выдержать неудобную ситуацию с целью завоевать собственную независимость.

Необязательно выбирать для первой пробы ситуацию с наибольшей эмоциональной нагрузкой. Вы можете

начать отвечать, не защищаясь, когда вашей матери не понравится цвет вашей губной помады, или когда ваш отец посчитает, что вы дурно готовите.

Я посоветовала Сэнди использовать то время, когда её родители будут гостить у неё, чтобы начать отвечать не защищаясь и заявлять свою позицию по мелочам. Вместо того, чтобы говорить: «Нет, тебе вредно есть мидии» можно сказать: «Я не согласна с тобой, я думаю, тебе вредно есть мидии». Таким образом, позиция Сэнди была бы сформулирована как её личное мнение, а не как вызов, тем самым вероятность эмоционального реагирования уменьшается.

Также я посоветовала ей затронуть более важные проблемы в отношениях со своими родителями, если она почувствует себя более уверенно; например, поставить им границы, довести до их сведения, на что она готова ради них, а на что — нет.

Хотя задания, которые я ей давала, заставляли Сэнди волноваться, она понимала, что начать применять новое поведение в отношениях с родителями было необходимо, если она не хотела надолго застрять в одной и той же колее. Однако, она пессимистично относилась к возможности перемен в своих родителях. Если Сэнди начнёт вести себя с ними иначе, то это будет означать, что это она, на свой страх и риск, меняет отношения с родителями. Это могло бы повлечь перемены и в них, но, даже если бы этого и не произошло, Сэнди сдвинула бы центр власти в отношениях в свою сторону.

Когда мы самоопределяемся, то есть, когда начинаем ответные действия, а не просто автоматически реагируем, когда мы начинаем чётко заявлять, что мы чувствуем и думаем, когда устанавливаем пределы допустимого и недопустимого, наши отношения с родителями не могут не измениться.

## **Так кто же несёт ответственность?**

Мне бы хотелось, чтобы у моих читателей было счастливое детство, но я не могу изменить прошлое. Однако, я могу помочь им изменить их мнение относительно того, кто несёт ответственность за причинённые им в детстве страдания. И это самое важное изменение, потому что до тех пор, пока они не дадут правильную оценку того, кому же принадлежит ответственность, они не смогут избежать и дальше нести на себе груз чувства вины. А если они будут продолжать винить себя, они будут продолжать стыдиться и ненавидеть себя, и наверняка найдут способ и дальше наказывать самих себя.

## **Придерживайтесь вашего собственного ритма**

В предыдущих двух главах мы проделали отчасти интеллектуальную работу. Я просила вас исследовать, воспринимать и понимать. В этой и следующих главах мы будем работать на эмоциональном уровне. Поэтому особенно важно, чтобы каждый читатель придерживался бы своего собственного ритма. Эмоциональная работа может стать достаточно тяжёлой, и незаметно для себя читатель может начать избегать её.

Если вы замечаете, что вам трудно поддерживать эмоциональное равновесие, вам следует остановиться на несколько дней, однако, если вы заметили, что намеренно откладываете эмоциональную работу в долгий ящик, поставьте себе крайний срок, точную дату, когда вы должны будете возобновить её, и придерживайтесь принятого решения.

Возможно, вам понадобится внешняя поддержка, когда вы начнёте эмоциональную работу. Когда на поверхность выходит эмоционально нагруженный материал, группа поддержки или опытный терапевт могут оказаться необходимыми. Близкий друг, интимный партнёр или родственник могут приободрить вас, но, возможно, накал эмоций испугает этих людей. Возможно, стоит попросить человека, на чью поддержку вы рассчитываете, прочесть эту книгу вместе с вами. Мужчина или женщина, поддержка, которую этот друг может оказать вам, будет действительно, если он будет понимать особенности процесса, в который вы вовлечены.

## **Они несут всю ответственность**

Я знаю, что в очередной раз повторяюсь, но я думаю, что это настолько важный и трудный для усвоения



посыл, что нелишне будет повторить его ещё раз: *«Вам необходимо освободиться от чувства собственной ответственности за травматические события вашего детства и возложить её на тех, кому она по праву принадлежит».*

Чтобы помочь вам снять с себя эту ответственность, я подготовила список с многочисленными обвинениями, которые ошибочно предъявляют самим себе мои клиенты. Чтобы эффективно воспользоваться этим списком, вам необходима спокойная уединённая обстановка, чтобы доверительно поговорить с вашим внутренним ребёнком. Чтобы помочь себе представить, каким маленьким и беспомощным вы были в детстве, вы можете использовать одну из ваших детских фотографий. Скажите вслух, обращаясь к этому ребёнку: *«Ты не был/а ответственным/ой за то, что...»* и окончите фразу одним из пунктов из следующего списка, который бы подходил в вашем случае:

- «...о тебе не заботились или на тебя не обращали внимание»
- «...тебя заставили чувствовать себя нелюбимым/ой или недостойным/ой любви»
- «...их жестокие насмешки над тобой»
- «...их оскорбления в твой адрес»
- «...они были несчастными»
- «...их решение игнорировать их собственные проблемы»
- «...они были алкоголиками»
- «...они заставляли тебя страдать, когда были пьяными»
- «...они били тебя»
- «...тебя насиловали»

Добавьте в список любой болезненный опыт детства, который был бы хроническим в вашем случае, и который вы не нашли в списке.

Вторая часть упражнения состоит в том, чтобы возложить ответственность за происшедшее на ваших родителей. Для этого просто повторите список пережитого вами в детстве, но начиная фразы словами: *«Мои родители ответственны за то, что...»*. Как и прежде, добавьте ваш опыт, если он не указан в списке.

Сперва вы скорее всего будете понимать на интеллектуальном уровне, что ответственность за происшедшее действительно не лежит на вас, но ваш внутренний ребёнок может продолжать чувствовать себя виновным. Необходимо время для того, чтобы ваши новые чувства пришли в соответствие с вашим новым взглядом на мир, и скорее всего вам придётся повторять это упражнение.

### **«Я не думаю, что они это делали со зла»**

Возможно, что вы будете особенно сопротивляться возложению ответственности на ваших родителей, если они действительно были психически неадекватны, больны, если их собственные проблемы превосходили их возможности или если их намерения относительно вас казались благими.

Лес, которому в восемь лет пришлось стать родителем своих младших братьев, потому что его мать была психически подавлена, представлял собой типичный пример подобной дилеммы. Я сказала ему, что большинство его проблем с женщинами во взрослой жизни были напрямую связаны с грузом вины и ответственности, который он взвалил на себя в детстве. Он продолжал сомневаться, хотя в начале сессии мы прошли с ним по пунктам списка ответственности.

*Лес:* Но дело в том, что ответственность-то действительно на мне. Моя мать была и продолжает быть настолько несчастной! Она нуждается во мне, и я хочу, чтобы дела у неё шли хотя бы немного лучше.

*Сюзан:* С каких пор ты несёшь ответственность за её жизнь?

*Лес:* С тех пор, как мне исполнилось восемь.

*Сюзан:* А кто тогда нёс ответственность за тебя?

*Лес:* Думаю, что я всегда чувствовал себя ответственным за всех, за себя самого в том числе.

*Сюзан:* А что если ты попробуешь задуматься о том, что ответственность за жизнь твоих родителей лежит на них самих?

*Лес:* Как можно так думать о человеке, который в депрессии, который так жалок... у которого в жизни не было

ни одного счастливого дня! Это не её вина, она ходила к врачам, она хотела выздороветь... Она не хотела быть больной.

*Сюзан:* Но даже в этом случае ты не был в ответственности за то, что происходило. Разве у тебя не было отца? Как так получилось, что он столь легко избежал ответственности? Ему что, не надо было быть взрослым?

*Лес (после долгих раздумий):* Знаешь, мне никогда не приходило это в голову. Думаю, он был слабым.

*Сюзан:* Я понимаю, что с такими родителями, как у тебя, которые не издевались над тобой в открытую, довольно трудно понять, сколько вреда они тебе причинили. Но в твоём случае есть много «благоволящего» насилия, эмоциональной депривации. Никому никогда не было дела до твоей жизни, у тебя никогда не было детства. Важно не то, сколько ответственности лежит на каждом из твоих родителей, а то, что ты вообще там был ни при чём.

Лес немного задумался над моими словами, а остаток сессии мы посвятили работе над этим взглядом на вещи, который был для него новым. Начиная с этого дня, его прогресс в терапии значительно ускорился.

Возможно, читатели понимают, что их родители были психически неадекватны, депрессивны или больны, или эмоционально недоступны, но даже в этом случае их симпатии будут на стороне родителей, которые прилагали усилия, чтобы держаться на плаву. В самом деле, ресурсы наших родителей были достаточно ограничены, тридцать-сорок лет назад мало кто мог позволить себе терапию. А может быть, вам кажется, что ваши родители были бессильными, когда на самом деле им просто было на всё плевать. И может быть, вы убеждены в том, что намерения ваших родителей в любом случае были благими.

Я уверена, что в большинстве случаев, намерения действительно были благими, но разгадывать чужие прошлые намерения — это потеря времени. Важны результаты. Если мы имеем неадекватных родителей, которые причинили вред своим детям, их намерения тут ни при чём. Неадекватные родители так же ответственны за свои действия, как и за своё бездействие.

Чтобы помочь Лесу осознать правоту моих слов, я разыграла сцену с пустым стулом, который символизировал его родителей, а я сама взяла на себя роль Леса. Я хотела, чтобы он услышал обличёнными в слова те вещи, которые он сам никогда не осмелился сказать.

*Сюзан (в роли Леса):* Мама и папа, когда я был маленьким, я чувствовал, что никому не нужен. Мне было страшно и одиноко, и я не мог понять, почему я никому не нужен. Мама, я не понимаю, почему я должен был заботиться о тебе, и почему этого не делал папа. Я не понимаю, почему вы не позволили мне быть ребёнком. Я думал, что это нормально, что меня никто не любит, и я до сих пор так думаю! Сколько ещё времени вы собираетесь выжимать из меня силы? Я устал быть ответственным за всю семью. Я устал постоянно быть в вашем распоряжении. Я устал нести ответственность за всех на свете. Я устал обвинять себя во всём, что случилось не так, как должно было быть. Мама, мне жаль, что ты была больна и несчастна, но в этом не было моей вины.

*Лес:* Всё, что ты сказала, - правда. Я много раз чувствовал всё это, но никогда не решался сказать.

*Сюзан:* «Никогда» - это очень, очень долго, Лес. Сейчас единственно важным является то, чтобы ты сам сказал бы всё это. Позднее, после того, как мы закончим работать над этим, возможно у тебя появятся силы взглянуть на проблему под другим углом.

Лес начал понимать, что его родители были взрослыми людьми, и в качестве таковых несли некоторую базовую ответственность перед своими детьми. Так как они не отвечали на физические и эмоциональные потребности детей, родители Леса, как и другие неадекватные родители, создали извращённые отношения со своими детьми.

Как только Лес смог понять, почувствовать и убедиться в этих элементарных истинах, он сумел избавиться от значительной части самообвинений, которые подпитывали его трудоголизм и аннулировали его способность к любви.

### **«Но он не мог себя контролировать!»**

Дети, подвергшиеся жестокому физическому обращению в детстве, также испытывают проблемы в том, чтобы указать на ответственных за происшедшее. Нужно помнить, что для детей в абюзе принятие на себя

вины за абьюз является способом выживания. Веря в то, что плохи они сами, а не родители, дети поддерживают миф о том, что семья — это безусловное благо. В центре всякого конрпродуктивного поведения взрослых, которые пережили абьюз в детстве, находится это убеждение, но его можно разбить.

Джо, психолог, которого в детстве нещадно избивал отец-алкоголик, был моим пациентом. На первой же сессии он продемонстрировал мне, насколько упорно жертвы абьюза могут обвинять себя.

*Джо:* Вспоминая детство, я понимаю, что мой отец был негодяем и подлецом, но я продолжаю оправдывать его, скорее всего потому, что думаю, что он поступал так, желая мне лучшего. Умом я понимаю, что никакой ребёнок не может заслуживать такого жестокого обращения, но на уровне чувств я всё ещё воспринимаю себя как непослушного мальчишку, который заслужил все наказания. И я чувствую ужасную вину за то, что не сумел защитить мать.

*Сюзан:* Ты старался выжить среди зла. Если бы ты в детстве думал о своём отце как о плохом человеке, такие мысли были бы слишком невыносимыми для тебя. Но сейчас ты уже не ребёнок, Джо, и пора сказать себе правду. А правда в том, что твой отец несёт сто процентов ответственности за абьюз по отношению к тебе, потому что он был домашним тираном и алкоголиком. Также на нём лежит вся ответственность за то, что он не сделал ничего, чтобы решить свои собственные проблемы и оградить от них свою семью. Хотя для тебя является утешением видеть в твоей матери невинную жертву обстоятельств, на ней лежат сто процентов ответственности за то, что она не защитила своих детей и не защитила себя. На самом деле, она позволила абьюзу продолжаться, и тебе необходимо начать делать их ответственными за их поведение. Как ты будешь работать психологом и помогать другим людям, если ты отказываешься встретиться лицом к лицу с реалиями твоей собственной жизни?

*Джо:* Я слышу всё, что ты говоришь, Сюзан, но для меня это всего лишь слова.

Психозащиты Джо казались каменными, поэтому вместо того, чтобы говорить с ним о его проблеме напрямую, что мобилизовало его на сопротивление терапии, я попросила Джо сыграть роль своего отца.

*Сюзан:* Я хочу поговорить с Вами о некоторых событиях, которые имели место в детстве Джо. Он рассказал мне, что Вы были домашним тираном и часто избивали его. И что Вы были алкоголиком.

*Джо (в роли отца):* Во-первых, дела моей семьи Вас не касаются. Если я его наказывал, то это чтобы сделать из него мужчину. А если я пью, то это моё дело.

*Сюзан:* Может, это и Ваше дело, но это практически разрушило Вашу семью. Вы плохо обращались с Джо, ребёнок был запуган. То же самое с Вашей женой. Вы представляете себе, как это повлияло на Джо? Вам безразлично, как чувствует себя Ваш сын?

*Джо (в роли отца):* Ну да, безразлично. Меня волную только я сам.

*Сюзан:* Я думаю, что Вы отвратительный отец. Вы ни на что не способны, кроме причинения страданий другим. Я уверена, что и Вы страдали, но Вы были взрослым, а Ваш сын — ребёнком. Вы могли бы обратиться за помощью, вместо того, чтобы заставлять других страдать. Вы ответственны за Ваш алкоголизм, тогда и теперь. Я думаю, что Вы трус, потому что чувствуете себя могущественным только тогда, когда бьёте женщин и детей. И всё это время Джо чувствовал себя виноватым, когда на самом деле виноваты Вы.

*Джо (в роли отца):* Чёрт побери! Этот сопляк постоянно мне перечил, и к тому же не справлялся со своей работой в...

*Сюзан (прерывает):* Ничто из того, что делал или мог бы сделать Джо не оправдывает абьюз.

(На этом месте Джо вышел из роли).

*Джо:* Знаешь, мне нелегко сознаться в этом, но сейчас, когда ты заставила его заткнуться, я почувствовал себя на самом деле хорошо. Я начал чувствовать, насколько он был злобным и несговорчивым..., и что ему не нравилось слушать то, что ты ему говоришь. Ты права: он почти разрушил нашу семью. Сукин сын! Но я думаю, что он ещё больше напуган, чем я. Я во всяком случае стараюсь разобраться во всём этом, а он пробегал от этого всю свою жизнь. На самом деле он трус!

Хотя трудно признать подобные вещи в отношении отца, для Джо этот опыт стал освобождающим. Он начал перекладывать ответственность на тех, кому она принадлежала в реальности, и чувство вины начало рассеиваться.

На одной из предыдущих сессий Джо сказал мне, что ему очень нравилось работать с детьми, и что он частенько волонтерствовал в детской больнице. Я попросила его представить себе одного из тех детей, с

которыми он работал, и представить, что детство этого ребёнка было похоже на его собственное. Я поставила перед Джо пустой стул и спросила, что бы он мог сказать этому ребёнку, если бы он находился в этот момент сидящим на этом стуле.

Джо почувствовал неловкость, но затем, поколебавшись, набрал воздух в лёгкие и начал говорить воображаемому ребёнку: *«Я понимаю, что дела у тебя дома идут плохо, и мне очень жаль. Мне сказали, что твой старик напивается и сильно бьёт тебя, оскорбляет, говорит, что ты ни на что не годишься. Я знаю, как ты напуган, потому что со мной было то же самое. И я могу побиться об заклад, что ты думаешь, что ты заслужил всё это. Но на самом деле это не так: ты отличный парень, и ни у кого нет права так обращаться с тобой. Ни у кого! Твой отец — это кусок дерьма, больная скотина. И трус, потому что не имеет смелости, чтобы решить свои проблемы. Я знаю, что ему доставляет удовольствие избивать тебя, и мне хочется прикончить его!»*

Джо дрожал от гнева с головы до ног. Я спросила, с кем на самом деле он разговаривал. *«С самим собой!»*, - воскликнул он, - *«С самим собой!»*. Его гнев, подавленный в течение столького времени, начал выходить на поверхность. Наконец-то он смог начать обвинять своих родителей в боли и презрении к самому себе, которую он пронёс через всю жизнь.

Я попросила Джо, чтобы он представил сидящим на стуле своего отца и сказал бы ему, что хотел, помня о том, что он находится в полной безопасности. На этот раз Джо не колебался: *«Сукин сын! Проклятый ублюдок! Ты хоть представляешь себе, сколько страдания и боли ты мне причинил? Ты наверняка чувствовал себя настоящим мужчиной, избивая незащитного ребёнка! Я всю жизнь чувствовал себя дерьмом, которое недостойно ничего другого, как пинка под зад. Но мне надоело терпеть от тебя унижения, поэтому пошёл ты ко всем чертям!»*

Сила ярости Джо не удивила меня. Когда мы начинаем понимать, кто в действительности несёт ответственность за то или иное событие, мы чувствуем огромный гнев на тех, кто стал причиной наших страданий. Но сам Джо испугался масштабам гнева, который он носил внутри. Как многие взрослые, которых в детстве избивали родители, Джо боялся, что если потеряет контроль над собой, то может поранить кого-то, не перенести освобождённой боли или никогда не преодолеть свой гнев; он даже боялся сойти с ума.

## Страх гнева

Гнев — это неудобная эмоция. Возможно, вы ассоциируете гнев с абюзом, жертвой которого стали в детстве, или с людьми, которые теряли контроль от ярости. Возможно, вас волнует, что в гнев вы видите неприличное, и что другие люди оттолкнут вас за это. Может быть, вы думаете, что добрые и любящие люди не испытывают гнева, или что вы не имеете право гневаться на родителей, которые дали вам жизнь.

Кроме того, гнев страшит. Возможно, вы боитесь разрушить кого-то вашим гневом или потерять контроль над собой. Или, подобно Джо, вы боитесь, что не сможете перестать чувствовать гнев, если в один прекрасный момент позволите его себе. Все эти страхи реальны для всех нас, однако, все эти неприятные вещи, которые могут произойти, если мы позволим себе гневаться, с большой вероятностью произойдут, даже если мы этого не сделаем.

Когда мы подавляем гнев, мы становимся депрессивными или наоборот, язвительными и неуважительными с людьми, которые в конце концов отвергнут нас, точно так же, как было бы, если бы мы напрямую показали им свой гнев. Подавленный гнев непредсказуем и может взорваться в любой момент. И когда гнев взрывается, он выходит из-под контроля. Гнев всегда деструктивен, если только мы не в состоянии контролировать его. И мы менее всего способны контролировать неосознаваемый нами гнев.

## Как контролировать гнев

Взрослые дети «тех самых» родителей особенно плохо чувствуют себя по отношению к собственному гнев, так как они выросли в семьях, где выражение эмоций должно было подавляться. Гнев был привилегией родителей. Как правило, у детей в таких семьях повышается порог восприятия абюза. В большинстве случаев эти взрослые смутно понимают, что в их детстве что-то было не так, но, как правило, совершенно не

понимают, почему они так разозлены.

К сожалению, все мы продолжаем пользоваться старыми, но неэффективными методами избавления от гнева, неэффективными, потому что они не освобождают нас от контроля со стороны наших родителей. Намного полезнее те методы, которые позволяют нам канализировать гнев таким образом, чтобы помочь нам определить самих себя и определить наши границы.

Давайте рассмотрим некоторые из этих новых и эффективных методов управления гневом:

1. **Позвольте себе гневаться и не старайтесь сразу вынести некоторое моральное суждение о собственном состоянии.** Гнев — это эмоция, точно такая же, как восторг или страх. Он не плох и не хорош, он просто есть, и точка. Он принадлежит нам и является составной частью нашей человечности. Кроме того, это знак, который говорит нам нечто важное. Возможно, он предупреждает нас о том, что наши права попираются, что нас оскорбляют или используют, или что наши потребности не удовлетворены. Гнев всегда означает, что нечто должно быть изменено.
2. **Выразите свой гнев.** Швырните диванные подушки, скажите неприглядные вещи фотографиям людей, на которых вы злы, выскажите им мысленно всё, что вы о них думаете. Чтобы выразить свой гнев вам необязательно нападать на кого-то физически или вербально; поговорите с близкими вам людьми, которым вы доверяете, о том, как вы злы и расстроены. Пока вы открыто не выразите свой гнев, вы не сможете совладать с ним.
3. **Увеличьте физическую нагрузку.** Выражение гнева обычно помогает освободить большое количество энергии. Если вы не можете пойти сыграть в теннис, сделать пробежку или велосипедную прогулку, наведите порядок в этом шкафу, в котором барахло вот-вот рухнет вам на голову, или договоритесь с тренером по бальным танцам для пары индивидуальных занятий. Кроме того, физическая активность способствует вбросу эндорфинов, химического вещества, которое производится в мозжечке и способствует увеличению ощущения удовольствия. Вы убедитесь, что высвобождение и выражение гнева увеличивают нашу энергию и продуктивность. И наоборот, ничто не сжигает столько сил, как подавление гнева.
4. **Не используйте ваш гнев для усиления собственного негативного имиджа.** Если вы испытываете гнев, это не значит, что вы — плохой человек. Чувство вины за то, что мы разгневаны, особенно на своих родителей, — это ожидаемо. Скажите вслух: «Я разгневан/а и я имею право чувствовать гнев. Если чувство вины может помочь мне управлять гневом, то это всё равно не означает, что я плохой человек, или что допускаю ошибку, если позволяю себе испытывать гнев».
5. **Используйте свой гнев как источник энергии для самоопределения.** Ваш гнев поможет вам понять, что вы готовы — или не готовы — допускать в отношениях с вашими родителями. Ваш гнев поможет вам определить ваши границы. Он может способствовать вам в освобождении от старых привычек к сабмиссивности и страху осуждения со стороны родителей. Ваш гнев может помочь вам сфокусировать действие вашей энергии на вас самих, а не на бесполезных попытках сделать так, чтобы ваши родители изменили своё отношение к вам. Превратите следующее высказывание: «Я зол/зла, потому что мой отец не позволил мне жить своей жизнью» в «Я больше не позволю отцу контролировать и обесценивать меня».

Используйте эти техники как структуру, которая постепенно даст вам возможность управлять гневом. Как только вы научитесь это делать, вам не надо будет торопиться показывать ваш гнев в присутствии родителей. Управление гневом поможет вам в том случае, если конфронтация с родителями перейдёт в открытую, как мы увидим в двенадцатой главе.

Всем нам нелегко даётся управление гневом, и вам также не удастся это в одночасье. Особенно эта задача трудна для женщин, так как их социализируют в запрете на выражение гнева. Им позволено плакать, показывать, как им больно и как они страдают. Женщинам разрешены депрессия, проявления нежности, но общество считает, что женщины не должны выражать гнев или возмущение. В результате многие женщины испытывают особенное влечение к людям, которые выражают свой гнев по любому поводу: так они

«отыгрывают» свой подавленный гнев через поведение другого человека, хотя частично и «делегированно». Плохо то, что именно эти гневливые мужчины часто являются контролирующими абьюзерами.

Для вашего благополучия вам необходимо эффективно управлять гневом. Возможно, что, впервые осознав свой гнев, вы будете чувствовать неуверенность и вину большую часть времени. Имейте терпение: вы не будете разозлены отныне и навеки. Это происходит только с теми, кто отказывается признать свой гнев, или с теми, кто использует свой гнев, чтобы запугивать других и чувствовать себя могущественными при этом.

Гнев — это нормальная человеческая реакция на абюз. Очевидно, что взрослые дети токсичных родителей несут в себе заряд гнева, намного превосходящий гнев других людей. Но не столь очевидным является то, что груз боли, который им приходится нести, тоже намного превосходит бремя других людей.

## Боль и траур

- При чём тут траур? - спросил Джо. - Кто умер?

Траур является здоровой и необходимой реакцией на утрату, и это не обязательно должна быть утрата чьей-то жизни. Возможно, что вам, так же как и Джо пришлось пройти в детстве через тяжёлые утраты:

- добрых чувств к самому/ой себе;
- чувства безопасности, доверия;
- радости и спонтанности;
- добросердечных и уважительно относящихся родителей;
- детства;
- невинности;
- любви.

Вам необходимо осознать ваши утраты, чтобы смочь пережить их боль. Вам необходимо проработать эти чувства, чтобы не продолжать находиться в их власти.

Джо не отдавал себе отчёт, что он начал переживать траур, когда осознал свой гнев. Боль и гнев тесно переплетены между собой и практически невозможно, чтобы одно могло существовать без другого.

Возможно, что вы до сих пор не осознали масштаб ваших эмоциональных потерь. Дети тех родителей, которые нас тут занимают, испытывают эти потери практически ежедневно и часто не осознают или подавляют их осознание. Эти неосознаваемые потери тяжело отражаются на самооценке, но так как траур слишком трудное переживание, большинство людей готовы на всё, чтобы избежать его.

Попытки обойти необходимость переживания траура в течение некоторого времени помогают заглушить печаль, но отложенный траур рано или поздно свалится нам на голову, иногда в самый неожиданный момент. Многие люди не позволяют себе начать процесс переживания утраты в тот момент, когда утрата произошла: или потому что от них требуется, чтобы они были «сильными», или потому что они убеждены, что в первую очередь они должны позаботиться о благополучии других. Но эти люди неизбежно «сдадут», иногда спустя годы, и частенько — по самому банальному поводу. И до тех пор, пока они не согласятся с необходимостью пройти через отложенный траур, они не смогут твердо встать на ноги в своей эмоциональной сфере. Траур имеет начало, развитие и окончание, и всем нам необходимо пройти через эти этапы. Пытаясь избежать боли, мы прикрепим её к себе, задавив ею наши лучшие чувства.

## Интенсивность траура

Кэрол — молодая девушка, отец которой издевался над ней, утверждая, что от неё воняло, - сделала большие успехи во время терапии. Ей удалось самоутвердиться в личной жизни и в профессиональной сфере, и она постепенно превращалась в специалистку по не-защитной коммуникации. Однако, когда она начала контактировать со своими чувствами утраты, она была поражена их глубиной и интенсивностью: *«Я чувствую себя в трауре. Когда я думаю о том, какой я была хорошей и доброй девочкой, и как беспощадно издевался*

*надо мной мой отец, и как моя мать допускала эти издевательства, я просто не могу во всё это поверить. И мне так грустно, даже если я понимаю, что в этом не было моей вины! Зачем моему отцу понадобилось заставлять меня страдать? Я то плачу, то чувствую возмущение, когда думаю об этом».*

Процесс переживания траура сопровождается шоком, гневом, недоверием и, что ожидаемо, печалью. Иногда кажется, что этой печали никогда не наступит конец. Человек чувствует себя так, как будто он никогда не переставал плакать, он может начать тревожиться по поводу того, как протекает процесс переживания утраты, и даже может чувствовать по этому поводу стыд.

Большинство мужчин испытывает меньше стыда, гневаясь, чем переживая траур. В отличие от женщин, они чувствуют гораздо большую культурную поддержку при выражении агрессии и ярости, чем при выражении грусти и боли. И многие платят за это высокую цену, в терминах физического и эмоционального здоровья, по причине наших по сути бесчеловечных ожиданий насчёт того, что значит быть «настоящим мужчиной».

Джо, как и многие мужчины, с которыми я работала, чувствовал себя гораздо удобнее со своим гневом, чем с маленьким печальным ребёнком внутри себя, потому что этот печальный ребёнок заставлял его чувствовать себя слабым и ранимым. Подверженный физическому абьюзу, Джо очень рано научился запирает свои эмоции на замок. Для того, чтобы помочь ему начать процесс траура по утраченному детству, я попросила его проделать упражнение «похороны». Это упражнение я часто использую в работе со взрослыми, пережившими абьюз в детстве. У меня в кабинете есть ваза с искусственными цветами, и я поставила её напротив Джо, попросив, чтобы он повторил за мной следующее: *«Я пришёл сюда, чтобы похоронить мою иллюзию о хорошей семье. Я пришёл сюда, чтобы похоронить мои надежды и ожидания относительно моих родителей. Я пришёл сюда, чтобы похоронить мою иллюзию о том, что я мог что-то изменить в них, когда я был ребёнком. Я знаю, что у меня никогда не будет таких родителей, каких бы мне хотелось, но я принимаю этот факт. Пусть мои иллюзии покоятся с миром».*

В конце этой похоронной молитвы глаза Джо наполнились слезами и он сказал мне: *«О господи, Сюзан, как больно! Это действительно больно! Почему я должен через всё это проходить? Я чувствую себя переполненным жалостью к самому себе и мне отвратительно это. Разве это не одно и то же, что твердить себе: «Ах, бедный я, несчастный»? - Многим людям пришлось гораздо хуже, чем мне».*

На что я ответила: *«Пришло время и тебе опечалиться судьбой того ребёнка, которому причинили столько боли. Если ты не сделаешь этого, то кто сделает? Я хочу, чтобы ты забыл всё, что ты слышал и жалости к себе. Траур по утрате счастливого детства не имеет отношение к жалости к себе».*

Читатели, как и большинство людей - и как Джо, наверняка готовы на что угодно, лишь бы их действия не были расценены как жалость к себе. Возможно, они даже готовы отказать себе в праве оплакивать потери, которые пришлось пережить в детстве. Однако, пока вы не готовы вступить за своего внутреннего ребёнка, дав волю гневу и трауру, вы будете продолжать казнить себя и дальше.

## **Вы не можете остановить свою жизнь**

Хотя проживание траура имеет существенное значение для тех перемен в вашей жизни, ради которых вы работаете, вы не можете остановить вашу жизнь из-за этого траура. На вас по-прежнему лежит ответственность за вас самих и за других людей, вы по-прежнему должны быть эффективны в жизни. Гнев и траур могут выбить из колеи любого, поэтому особенно важно заботиться о самих себе именно в тот период времени, когда вы встречаетесь с ними лицом к лицу. Старайтесь изо всех сил участвовать в том, что кажется вам приятным и интересным. Совсем необязательно думать о неприятных вещах, всплывающих во время терапии, двадцать четыре часа в сутки. Относитесь к себе с такой же теплотой, как отнеслись бы к другу, у которого в жизни случилась полоса неприятностей. Ищите любую помощь у тех людей, которые поддерживают вас. Возможно, вам будет полезно поговорить с кем-нибудь о трауре, который вы переживаете, хотя не все люди будут готовы выслушать вас. Многие сами не в силах встретиться с трауром по своему детству, и очень возможно, что, разговаривая с вами о вашем процессе траура, они почувствуют себя небезопасно, так как их собственные психозащиты ослабнут.

Траур — это не пассивный, а активный процесс. Это то, что позволяет нам совершить прорыв, выздороветь и

Перевод и редакция Acción Positiva

действительно решить наши проблемы. Составьте себе список из 10 дел и/или развлечений на неделю, которые помогли бы вам успешно пройти период траура. Помните, что этот список является своеобразным «договором о внимании к себе», который вы заключаете сами с собой. Ваш договор должен включать развлекательные, приятные занятия. Это могут быть такие простые вещи, как принять ванну с пеной или сходить в кино; также полезно почаще участвовать в командных видах спорта; читать. Неважно, что именно вы внесёте в ваш список заботы о себе, важно, чтобы вы действительно выполняли то, что в нём записано, а не ограничивались бы раздумьями обо всех этих занятиях.

## Траур заканчивается

Хотя это может показаться невероятным, но однажды, посреди всех этих занятий, вы поймёте, что ваш траур окончен. Траур занимает время, но оно не бесконечно. Вам нужно время, чтобы принять и интегрировать реальность ваших потерь, и вам также будет необходимо время для того, чтобы перенести энергию болезненных переживаний прошлого в усилия по возрождению в настоящем и надежду на будущее. Боль от ножевых ранений превратится в лёгкое покалывание. И вы будете чувствовать себя лучше, когда примете тот факт, что вы не были ответственными за те потери, которые вы сегодня оплакиваете.

## И мы принимаем ответственность за самих себя

Возложить на наших родителей ответственность за их поступки вовсе не освобождает никого из нас от ответственности за наше собственное неконструктивное поведение: мы не можем сваливать на них всю вину. Освободить от ответственности того ребёнка, которым вы когда-то были, не означает освобождение от ответственности за поступки того взрослого, которым каждый из нас является сегодня.

Следующий список поможет вам сформулировать эту ответственность в том, что касается ваших отношений с родителями. Скажите вслух: «Как взрослый, в отношениях с моими родителями я несу ответственность за то, чтобы...» - и заканчивайте фразу одним из следующих пунктов:

- ... стать взрослым, независимым от родителей индивидом;
- ... серьёзно пересмотреть мои отношения с родителями;
- ... сказать себе всю правду относительно моего детства;
- ... найти в себе мужество, чтобы признать взаимосвязь событий моего детства и моей взрослой жизни;
- ... найти в себе мужество показать моим родителям, что я чувствую на самом деле;
- ... живы ли мои родители или мертвы, воспротивиться их влиянию на мою жизнь и уменьшить его;
- ... изменить моё собственное поведение, когда оно становится жестоким, ранящим других, критичным и манипулятивным;
- ... найти необходимые и адекватные ресурсы, чтобы вылечить моего внутреннего ребёнка;
- ... заявить о моей силе и уверенности в себе как взрослого человека.

Важно, чтобы вы понимали, что пункты в списке являются целями, которые вам предстоит достичь, а не волшебством, которое случается само собой со дня на день. Пока вы работаете, возможны отступления на пути. Возможно, что вы опять впадёте в прежние паттерны поведения и мышления, решите бросить всё, но не отчаивайтесь. По правде говоря, отступления на пути ожидаемы, ведь речь идёт о процессе, а не о совершенстве. Возможно, какие-то из этих целей покажутся вам легче остальных, но все они достижимы; в ваших силах освободить от вечного наказания вашего внутреннего ребёнка.

## 13. Конфронтация: путь к независимости

Вся та работа, которую вы проделали в процессе чтения этой книги — упражнения, списки и достижение понимания того, кто же несёт ответственность за происшедшее, готовила вас к одной цели: конфронтации.

Конфронтация означает, что вы открыто, мужественно и продуманно поговорите с вашими родителями о вашем тяжёлом прошлом и сложном настоящем. Из всех действий, которые вы совершите за всю вашу жизнь, это должно внушать вам наибольший страх, но это также и то, что даст вам наибольшую власть.



Процесс это не сложный, но осуществить его нелегко.

Когда вы почувствуете себя готовым, спокойно, но уверенно поговорите с вашими родителями о негативных событиях, которые вы помните из вашего детства. Скажите им, каким образом те события повлияли на вас и каким образом сегодня они влияют на ваши отношения с вашими родителями. Ясно изложите те аспекты этих отношений, которые сегодня, когда вы являетесь взрослым человеком, болезненны для вас и вредят вам. Затем, изложите новые фундаментальные правила ваших отношений с родителями.

Целью конфронтации с родителями не является месть, наказание, унижение, вымещение гнева или получение какой-либо выгоды. Целью конфронтации с ними является конфронтация с ними: раз и навсегда покончить со страхом противостояния родителям, сказать им правду о ваших отношениях и определить параметры этих отношений на будущее.

### **«Это ни к чему не приведёт»**

Многие люди, в том числе некоторые именитые терапевты, не верят в пользу конфронтации. Аргументы против неё общеизвестны: «Не надо оглядываться назад, надо двигаться вперёд», «Это приведёт лишь к увеличению стресса и обиды», «Вместо того, чтобы залечивать раны, это только растравляет их».

Скорее всего конфронтация не приведёт к тому, что ваши родители внимательно вас выслушают, признают истинность того, что вы говорите, извинятся перед вами и признают собственную ответственность. Маловероятно, что *тот самый* отец или *та самая* мать отреагируют на вашу конфронтацию с ними словами: «Это правда, я вёл/а себя ужасно по отношению к тебе», извинятся или спросит, что он/а может сделать для того, чтобы выправить ситуацию. На самом деле часто случается ровно наоборот: родители всё отрицают, утверждают, что не помнят «ничего такого», вновь обвиняют во всём своего взрослого ребёнка и очень обижаются.

Если вы уже вышли на конфронтацию с вашими родителями и в конце концов остались сильно разочарованными её результатом, то скорее всего это случилось потому, что вы оценили результаты конфронтации в зависимости от их негативной реакции на ваши действия. Используя эту реакцию как индикатор, вы сами приговорили себя к поражению. Именно негативную реакцию и стоит ожидать. Помните о том, что конфронтация — это то, что вы делаете ради себя, а не ради них. Вы должны считать результат конфронтации позитивным уже по факту того, что вы нашли в себе мужество, чтобы пойти на неё.

### **Для чего мне нужна конфронтация с моими родителями?**

Если я настаиваю на том, чтобы люди шли на конфронтацию с *теми самыми* родителями, то это потому что конфронтация работает. На протяжении многих лет я была свидетельницей конфронтаций, которые приводили к невероятным положительным изменениям в жизнях людей. Это не означает, что я не понимаю, как пугаются люди при одной только мысли о конфронтации с родителями. Эмоциональные ставки слишком высоки, но сам факт конфронтации с возможно самыми большими вашими страхами достаточен для того, чтобы начать менять статус кво между вами и вашими родителями.

Все мы боимся столкнуться с правдой относительно наших родителей. Все мы боимся признать, что мы не получили от них того, в чём нуждались, и что мы этого никогда не получим. Но альтернативой конфронтации является жизнь со всеми этими страхами. Если читатель так и не решится на позитивное самостоятельное действие, он продолжит укреплять собственные ощущения бессилия и неадекватности, подрывая самоуважение.

Если вы не найдёте сил решить ваши проблемы с родителями: страх, чувство вины, гнев, то в конце концов вы обязательно принесёте их в ваши отношения с вашим партнёром и/или с вашими детьми.

### **Когда я должен идти на конфронтацию с родителями?**

Я советую клиентам старательно рассчитать подходящий момент для конфронтации. Не стоит стрелять, не прицелившись, но не стоит и бесконечно откладывать момент конфронтации.

Когда люди внутренне решаются на конфронтацию, они обычно проходят через следующие этапы:

«Я никогда не решусь на это».

«Может, я и сделаю это, но когда-нибудь потом».

«Когда мне лучше это сделать»?

Когда я в первый раз настаиваю на необходимости конфронтации, все мои клиенты в свою очередь неизменно начинают настаивать на том, что это не для них. Обычно они демонстрируют реакцию, которую я называю синдромом «что угодно, только не это». Клиенты соглашаются на любые другие изменения, только бы избежать конфронтации с родителями... Что угодно, только не это!

Когда я сказала Гленну — клиенту с проблемой робости, который к тому же сильно жалел о том, что принял в дело своего отца-алкоголика, - что ему необходимо пойти на конфронтацию с отцом, потому что было необходимо поставить границы его действиям или окончательно устранить от дел предприятия, он ответил мне классическим «что угодно, только не это»:

- *Я не пойду на конфронтацию с моим отцом. Я понимаю, что это означает быть тьюфом, но я не хочу, чтобы мои родители страдали вновь. Я уверен, что есть много вещей, которые я мог бы сделать, чтобы улучшить моё положение, вместо конфронтации. Я могу найти ему занятие, которое не вызывало бы такое напряжение, и где бы он не мог вступать в контакты с моими клиентами. Я могу отражать его агрессию, я могу начать делать упражнения на релаксацию, я могу...*
- *... сделать, всё что угодно, только не это, не так ли? - прервала я Гленна.- Что угодно, кроме той единственной вещи, которая могла бы внести значительные изменения в Вашу жизнь.*

Я объяснила ему, что большая часть его робости и раздражительности происходила из подавленного гнева на отца и из его собственного нежелания принимать на себя ответственность за преодоление трудностей. Я сказала, что большинство клиентов в начале терапии говорят «что угодно, только не это», и что это не может заставить меня упасть духом. Просто дело в том, что сейчас он не готов к конфронтации. Но я была уверена, что если у нас будет время для обдумывания конфронтации и подготовки к ней, он почувствует себя гораздо более уверенным в себе.

Гленн продолжал сомневаться, но со временем он убедился сам, как те, кто принял решение о конфронтации, возвращались в группу с рассказами о своих успехах. Гленн признавал, что во всех случаях конфронтация сработала, но тут же спешил добавить, что у него — другая ситуация. Не отдавая себе отчёта, он постепенно приближался ко второму этапу принятия решения о конфронтации.

В продолжении терапии Гленн старательно осваивал технику реакции не-защиты и утверждения собственной точки зрения, начал успешно применять их в работе и с некоторыми друзьями. Однако постоянный стресс от ежедневного общения с отцом и тяжёлое бремя нерешённых проблем детства висело на нём мёртвым грузом.

Однажды Гленн сказал мне, что он начал подумывать о конфронтации, что в первый раз он согласился рассмотреть её возможность... в отдалённом будущем. Гленн вышел на второй этап принятия решения о конфронтации. Несколько недель спустя он спросил меня о том, какой момент, по моему мнению, может быть наиболее благоприятным для конфронтации: это было переходом на третий этап. Гленн ожидал, что я могу составить для него магический маршрут, который мог бы подсказать ему, когда его уровень тревожности снизится настолько, что он будет способен на конфронтацию, но, по правде говоря, часто уровень тревожности не снижается до тех пор, пока момент конфронтации не будет пройден. Нет способа определить идеальный момент для конфронтации, нужно просто быть готовым к ней.

Есть четыре условия, которым мы должны соответствовать для конфронтации с нашими родителями:

1. Мы должны чувствовать достаточно сильными, чтобы столкнуться с отвержением, отрицанием, упрёками, обидами и к любым другим негативным последствиям конфронтации.
2. У нас должна быть крепкая сеть социальной поддержки, которая помогла бы нам преодолеть этап

приближения конфронтации, саму конфронтацию и её последствия.

3. Нам необходимо в письменном виде отработать то, что мы собираемся сказать в момент конфронтации, а также практиковать заранее не-защитные ответы и реакции.
4. Нам необходимо перестать чувствовать, что ответственность за негативные события нашего детства лежит на нас.

Последний пункт имеет решающее значение: если вы всё ещё несёте груз ответственности за ваши детские травмы, конфронтация будет преждевременной. Невозможно предъявить родителям претензии по поводу событий, относительно которых вы сами не уверены, на ком должна быть ответственность.

Как только вы почувствуете себя относительно уверенным в себе и в состоянии выполнить предыдущие четыре требования, момент для конфронтации наступил. Не медлите.

Ожидание конфронтации всегда труднее, чем сама конфронтация. Я сказала Гленну, что он должен назначить конкретную дату для конфронтации, и желательно, чтобы это случилось до окончания этого века. Было необходимо, чтобы он поставил себе конкретную цель, над которой начал бы работать. Эта работа, как я объяснила Гленну, состояла в том, чтобы подготовить его к исполнению самой важной роли в его жизни.

## Каким образом я могу вступить в конфронтацию с моими родителями?

Можно проделать это лицом к лицу или посредством письма. Мои читатели, вероятно, заметили, что я не рекомендую телефонный разговор, так как, хотя он и может показаться надёжным методом, часто он неэффективен. Родители могут с лёгкостью прервать телефонный разговор, кроме того, телефон является “искусственным” средством и сильно затрудняет истинное эмоциональное выражение. Если ваши родители живут в другом городе, и ни им, ни вам неудобно приехать для разговора, напишите им.

## Как написать письмо родителям?

Я являюсь убеждённой сторонницей письменных терапевтических практик. Письмо предоставляет нам возможность организовать всё то, что мы хотим сказать, и перерабатывать это содержание до тех пор, пока мы не останемся довольны. Адресату письма оно даёт возможность перечитывать написанное и размышлять над его значением. Кроме того, письмо является более надёжным средством коммуникации с потенциально агрессивными родителями. Конфронтация важна, но не до такой степени, чтобы подвергаться физическому риску.

Всегда пишите отдельно каждому из родителей. Хотя некоторые проблемы могут касаться обоих родителей, ваше отношение с каждым из них и ваши чувства по отношению к каждому из них различны. Сперва напишите тому из них, кто, по вашему мнению, является наиболее токсичным, или кто был большим абьюзером. В этом случае ваши чувства будут находиться ближе к поверхности и будут лучше осознаваться. Как только ваши эмоциональные шлюзы откроются с помощью первого письма, вам будет легче выразить ваши чувства ко второму из родителей. В своём втором письме вы можете бросить вызов менее жестокому родителю за его пассивность и за то, что он оставил вас в опасности.

Конфронтация посредством письма действует так же, как и конфронтация лицом к лицу. Обе начинаются словами: “Я скажу тебе нечто, что никогда не говорил/а” и обе должны включать в себя эти четыре основных пункта:

1. Это то, что ты мне сделал/а.
2. При это я чувствовал/а следующее.
3. Вот так происшедшее повлияло на мою жизнь.
4. Я хочу, чтобы ты поступал/а следующим образом в будущем.

Я проверила на опыте, что эти четыре пункта формируют конкретную и прочную базу для конфронтации. Эта структура обычно включает в себя то, что нам необходимо высказать, и помогает предотвратить распыление и неэффективность во время конфронтации. Кэрол, которая подвергалась постоянным обвинениям со стороны отца в том, что от неё дурно пахло, решила, что она в состоянии пережить конфронтацию со своим отцом в то время, когда она не могла физически поехать к нему, потому что была занята в важном дизайнерском проекте.

Я уверила её в том, что конфронтация через письмо вполне может быть эффективной, и посоветовала ей выбрать момент, когда она будет дома, в спокойной обстановке и с отключенным телефоном, чтобы никто не мог прервать её, и написать это письмо.

Написать конфронтационное письмо всегда представляет собой интенсивное переживание. Я посоветовала Кэрол отложить письмо на несколько дней, не отправлять сразу, через некоторое время вновь перечитать письмо в более спокойном состоянии. Как и в случае почти всех других клиентов, Кэрол переписала большую часть письма после того, как перечитала его заново. Возможно, что вам тоже придётся сделать несколько черновых вариантов, пока вы не будете полностью удовлетворены написанным. Помните, что вы не пишете сочинение на конкурс. Ваше письмо не должно быть произведением искусства: достаточно того, что оно расскажет правду о вашем опыте и ваших чувствах.

Кэрол прочитала мне спустя неделю часть своего письма:

*“Папа:*

*Я скажу тебе нечто, чего никогда не говорила. Прежде всего, я объясню, почему в последние несколько месяцев я нечасто бывала у вас с мамой. Возможно, это удивит тебя и расстроит, но я не хотела видеть тебя, потому что ты внушаешь мне страх. Я боюсь оказаться беззащитной перед твоей вербальной агрессией. И я боюсь вновь поверить тебе и вновь пережить эмоциональное предательство с твоей стороны. Я сейчас объясню тебе, в чём дело.*

*(Это то, что ты мне сделал)*

*Я помню, что когда я была маленькой, у меня был отец, который любил меня, обожал меня и заботился обо мне. Но по мере того, как я росла, всё это изменилось: ты постоянно говорил мне, что от меня воняет. Ты обвинял меня во всех грехах. Ты упрекал меня в том, что мне не дали университетскую стипендию. Ты сказал, что виновата в том, что Боб (мой брат) упал и поранился. Ты сказал, что я виновата в том, что сломала ногу. Когда мама ушла от тебя на время, ты сказал, что это моя вина. Ты высмеивал меня с помощью сальных шуточек, ты говорил мне, что мой свитер слишком секси. Ты обращался со мной либо как со своей невестой, либо как со своей шлюшкой.*

*После того, как мне исполнилось двенадцать, у меня не стало отца. Возможно, тебе самому было очень трудно в то время, но мне ты причинил огромный вред. Возможно, ты делал всё это ненарочно, но мне от этого не легче. Когда мне было пятнадцать, какой-то мужчина попытался изнасиловать меня, и ты сказал, что это моя вина. Я была уверена, что это моя вина, потому что ты так сказал. Когда я была на восьмом месяце беременности, мой муж избил меня, и ты сказал мне, что я наверняка сделала ему что-то ужасное: не мог же он так разозлиться без причины. Ты постоянно рассказывал мне, как плохо обращалась с тобой мама, ты внушал мне, что она никогда меня не любила, потому что я ужасно грязная внутри и совершенно безмозглая.*

*(При этом я чувствовала следующее)*

*Я была испугана, унижена, в замешательстве. Я не понимала, почему ты перестал меня любить. Я жаждала вновь стать “папиной дочуркой” и раздумывала над тем, что я сделала не так, почему я тебя потеряла. Я обвиняла себя во всём, ненавидела себя, считала себя отвратительной и недостойной любви.*

*(Вот так происшедшее повлияло на мою жизнь)*

*Всё это имело для меня ужасные последствия. Многие мужчины издевались надо мной, а я считала, что это - моя вина. Когда Хэнк избил меня на восьмом месяце беременности, я написала ему письмо с извинениями. У меня напрочь отсутствовала вера в себя, в свои возможности, равно как и собственное достоинство.*

*(Я хочу, чтобы ты поступал/а следующим образом в будущем)*

*Я хочу, чтобы ты извинился за то, что ты был жестоким отцом-садистом. Я хочу, чтобы ты признал, что ты причинил мне огромную боль. Я хочу, чтобы ты прекратил свою вербальную агрессию против меня, вроде того случая, когда мы были в гостях у Боба, я попросила у тебя совета насчёт моей работы, и ты начал орать на меня без какой-либо причины. Я буквально заболела от этого, в тот раз я стерпела, но больше не собираюсь этого делать. Я хочу, чтобы ты знал, что я больше не буду терпеть. Я хотела бы, чтобы ты признал, что нормальный отец не косится злобно на свою дочь, что нормальный отец не оскорбляет и не унижает свою дочь, что нормальный отец защищает свою дочь.*

*Мне жаль, что у нас не сложилось нормальных отношений. Невозможность подарить мою любовь отцу, которого я хотела бы любить, очень печалила меня. Я буду продолжать слать тебе открытки и подарки на праздники, потому что мне приятно так поступать, но если ты хочешь, чтобы мы продолжали видеться, ты должен выполнять правила, которые я установлю.*

*На самом деле я не очень хорошо знаю тебя. Я не знаю, из-за чего ты страдал и чего ты боялся. Я благодарна тебе за то, что ты много работал, и что мы не испытывали материальной нужды. Я благодарна тебе за то, что ты возил меня на каникулы. Я помню, как ты рассказывал мне о деревьях, о птицах, возил меня в летний лагерь, ходил со мной на каток. Возможно, ты обрадуешься, когда узнаешь, что сейчас дела у меня идут лучше. Я уже не позволяю мужчинам избивать меня. У меня есть поддержка со стороны прекрасных подруг и друзей, отличная работа и замечательный сын.*

*Прошу тебя, чтобы ты письменно подтвердил получение этого письма. Мы не можем изменить прошлое, но мы можем начать сначала”.*

### **Конфронтация лицом к лицу**

Многие мои клиенты предпочитают писать письма, так как это более безопасно, но есть также много таких, которым необходимо немедленно почувствовать успех конфронтации. Для них конфронтация имеет смысл, только если она проходит лицом к лицу.

Первым шагом в подготовке непосредственной конфронтации (подразумевается, что читатель уже проделал всю необходимую эмоциональную подготовительную работу) будет выбор подходящего места. Если вы ходите на терапию, возможно, что вы захотите, чтобы конфронтация состоялась в кабинете вашего терапевта. Терапевт может управлять процессом конфронтации, добиться того, чтобы его клиента выслушали, помочь ему, если клиент заблокируется, и что самое важное, поддержать и защитить его. Я понимаю, что в этой ситуации ставки не в пользу родителей, но я считаю, что это лучше, чем оставлять клиента в невыгодном положении, особенно на столь важном этапе работы.

Если вы решили, что конфронтация состоится у терапевта, постарайтесь сделать так, чтобы каждый пришёл на сессию самостоятельно. Никто не может угадать, что произойдёт на сессии. У вас должна быть возможность самостоятельно вернуться домой. Даже если конфронтация закончится на положительной ноте, весьма возможно, что вам захочется побыть наедине с вашими мыслями и чувствами.

Возможно, что кто-то захочет провести конфронтацию самостоятельно, потому что не посещает терапевта или потому что хочет доказать родителям, что способен/способна отстоять свою независимость без посторонней помощи. Также многие родители наотрез отказываются от посещения терапевта. Как бы то ни было, если вы решились на очную конфронтацию без поддержки третьих лиц, необходимо решить, состоится ли конфронтация у вас дома или у ваших родителей. Общественное место, например, ресторан или бар, может сильно стеснить вас именно в тогда, когда вам особенно необходима приватность.

Если есть такая возможность, я советую выбрать вашу территорию: там вы почувствуете себя сильнее. Если вам необходимо поехать на встречу с родителями в другой город, постарайтесь сделать так, чтобы ваши родители навестили вас в гостинице. Если такой возможности нет, можно успешно провести конфронтацию и на их территории, хотя будет гораздо труднее не попасть под влияние страха, чувств вины и беспомощности, знакомых вам из детства. И вам следует быть особенно осторожными с чувствами того ребёнка, которым вы когда-то были, если конфронтация состоится в том же месте, где вы провели своё детство.

У меня нет абсолютных правил насчёт того, лучше ли устраивать очную конфронтацию сразу с обоими родителями или по отдельности, но считаю, что лучше, если присутствуют сразу оба родителя.

*Те самые* родители возводят семейные системы, основанные на секретах, сообщничестве и отрицании реальности, с помощью которых поддерживают статус-кво в семье. Говорить одновременно с обоими родителями не позволяет им продолжать управлять ситуацией с помощью подобной системы.

Однако, с другой стороны, если родители придерживаются слишком разных мнений, склонны использовать разные типы психозащит, если их эмоциональное состояние слишком различно, возможно, вам легче будет поговорить с каждым в отдельности.

Многие люди волнуются из-за того, что слишком долгая подготовка к конфронтации лишит их спонтанности. Не стоит волноваться: во время конфронтации тревога возрастает настолько, что заранее продуманный сценарий сильно меняется. Сколько бы вы не тренировались, слова не дадутся вам легко. Даже больше: полезно заранее знать, что вас ждут очень, очень сильные переживания. У вас начнётся сильное сердцебиение, спазмы в желудке, возможно, вас прошибёт пот и вам будет не хватать воздуха, вы будете запинаться и начнёте забывать то, что вы должны будете сказать.

Некоторые в подобной ситуации полностью блокируются. Если вы опасаетесь, что это может произойти с вами, можно написать письмо родителям и прочитать его во время конфронтации лицом к лицу. Это отличный способ избежать провала и быть уверенным в том, что вы донесёте до ваших родителей то, что хотели бы им сказать.

## Подготовить ваше выступление

Неважно, где вы решите встретиться в вашими родителями лицом к лицу, выберите ли вы говорить сразу с обоими или с каждым по отдельности, в любом случае вам необходимо хорошенько подготовить то, что вы будете говорить. Подготовьте вашу речь, произнося её вслух, в одиночестве или в компании с кем-то, до тех пор, пока не выучите её наизусть. Конфронтация лицом к лицу похожа на премьеру в опере: вы же не стали бы подниматься на сцену, если бы не знали свою роль и не понимали, зачем вы это делаете. Поэтому до того, как идти на конфронтацию, нужно чётко продумать, что именно вы хотите сказать и каких результатов достичь.

Скорее всего вы захотите начать с установления собственных правил игры, и я советую вам сказать примерно следующее: *“Я хочу сказать вам нечто, что раньше никому из вас не говорил/а, и давайте договоримся сразу, что вы выслушаете меня до конца. Так как это очень важно для меня, будьте добры не возражать мне и не прерывать меня, пока я говорю. После того, как я скажу вам всё, что имею сказать, у вас будет сколько угодно времени на возражения. Вы согласны с этим планом?”*

Важно, чтобы ваши родители приняли эти условия с самого начала. Большинство наверняка так и сделает, но если ваши родители не согласны даже на это, лучше перенести конфронтацию с ними на другой момент. Важно, чтобы вы имели возможность высказать всё то, что приготовили, не отступая от подготовленного вами текста. Важно, чтобы вас не прерывали, не отвлекали на другие темы. Если ваши родители отказываются выслушать вас на этих условиях, то скорее всего вам придётся прибегнуть к конфронтации через письмо.

## Чего нужно ожидать

В ответ на конфронтацию *те самые* родители обычно контратакуют. В конце концов, если бы они были способны слушать и слышать, вести себя разумно, уважать чувства своего ребёнка и помогать ему стать независимой личностью, они не были бы тем, что они есть. Вероятнее всего, они воспримут ваши слова как предательскую персональную атаку и вновь прибегнут к тем тактикам и психозащитам, которые применяли всегда, но с ещё большей силой.

Возможно, что эти непригодные и неадекватные родители поведут себя ещё более бестолково и иррационально. Алкоголи начнут ещё более красноречиво утверждать, что они не пьяницы, а если они случайно окажутся в тот момент в процессе выздоровления, то, разумеется, скажут, что раз они лечатся, вы не имеете право ни в чём их упрекнуть. Контролирующие родители начнут эскалацию обвинений и фарисейства. Физические насильники разозлятся и вновь попытаются обвинить вас в том, что они вас избивали. Все эти манёвры направлены на восстановление поколебленного семейного статуса-кво и на то, чтобы вновь отбросить вас в подчинённое положение. Лучше всего подготовиться к худшему, тогда любое событие, которое не будет столь негативным, как ожидалось, послужит для вас вознаграждением за усилия.

Помните, что в конфронтации важна реакция не родителей, а ваша. Если вы будете способны выдержать

Перевод и редакция Acción Positiva

злобу, угрозы, обвинения со стороны родителей, вы узнаете сладкий вкус победы.

Чтобы подготовиться лучше, представьте себе наихудший вариант развития событий. Представьте себе выражение лиц ваших родителей: разозлённые, жалкие, плаксивые, какие бы то ни было. Представьте себе то, что они говорят вам: оскорбляют, отрицают, обвиняют. Снизьте свою чувствительность, произносите вслух то, что они могут сказать вам, и приготовьте спокойные и не-защитные ответы. Попросите вашего партнёра или кого-то из ваших друзей, чтобы они сыграли роль одного или обоих из ваших родителей. Попросите их не стесняться и говорить вам худшие вещи, которые можно только себе представить. Попросите своего “заместителя родителей”, чтобы он кричал на вас, орал благим матом, оскорблял, угрожал прогнать из дома и обвинял в невиданном эгоизме. Тренируйтесь отвечать на всё, следуя этим примерным сценариям реагирования на конфронтацию со стороны неадекватных родителей и используя ключевые фразы-ответы, которые вам могут быть полезными.

**“Ничего такого никогда не было”.** Родители, которые использовали отрицание для того, чтобы избежать чувств собственной неадекватности и тревоги, наверняка вновь прибегнут к нему во время конфронтации, с целью отстоять собственную версию реальности. Они будут настаивать на том, что то, о чём вы говорите, никогда не происходило, что вы преувеличиваете или что ваш отец не способен на такое. Они откажут вспоминать или заявят, что вы лжёте. Подобная реакция обычно наблюдается у алкоголиков, у которых отрицание подкрепляется реальными лакунами в памяти, возникающими как следствие алкоголизма. Вашим ответом должно быть: *“Если ты чего-то не помнишь, то это не значит, что чего-то не было”.*

**“Это твоя вина”.** Эти самые родители, как правило, не имеют ни малейшего намерения признать свою ответственность за собственное деструктивное поведение. Напротив, они обвинят вас. Они скажут вам, что вы были дурным или трудным ребёнком. Они станут утверждать, что они делали всё от них зависящее, но что вы сами продолжали создавать проблемы. Они скажут, что вы сводили их с ума. В качестве доказательства они заявят о том, что все родственники знали о том, что вы создаёте проблемы. Они предъявят список ваших “преступлений” против них.

Ваши возможные ответы на их встречные обвинения:

- *“Я уверен/а, что ты видишь это именно так”.*
- *“Криками и оскорблениями вы делу не поможете”.*
- *“Я не собираюсь соглашаться с вашими ярлыками”.*
- *“Это как раз является примером, зачем нам нужно об этом говорить”.*
- *“Мы договорились, что вы меня выслушаете”.*
- *“Давайте отложим это до следующего раза, когда вы придёте в себя и успокоитесь”.*

Вариацией на тему встречных обвинений является приписывание вашей конфронтации с родителями вашим трудностям в жизни, например: *“Не понимаю, почему ты нападаешь на нас, когда настоящая проблема - это твоя неспособность удержаться на работе (контролировать твоего собственного ребёнка, удержать мужа в семье и т.д.)”.* Это может сопровождаться выражением фальшивого сочувствия к вашим проблемам и трудностям в данный момент: главная цель - отвести внимание от самих себя и своего поведения.

Вашим ответом должно быть: *“Вы можете продолжать попытки представить дело так, что я виноват/а во всём на свете, но я не буду продолжать нести ответственность за то, что вы сделали со мной в детстве”.*

**“Я уже сказал/а тебе, что сожалею о случившемся”.** Родители могут пообещать вам, что они изменятся, что будут более любезными с вами, что будут больше поддерживать вас, но это не более чем морковка, привязанная к палке. Как только уляжется пыль ссоры, старые привычки вернуться, морковка исчезнет, а они сами опять примутся за старое. Некоторые родители могут признать отчасти правдивость того, что вы говорите, но при этом никак не признавать себя обязанными что-то предпринять. Чаще всего я слышу такое: *“Я уже сказал/а тебе, что сожалею о случившемся, чего тебе ещё надо?”*

Вашим ответом должно быть: *“Спасибо за извинения, но это только начало. Если ты действительно сожалеешь, ты должен/должна будешь быть доступным/ой тогда, когда мне это необходимо, и работать со мной, чтобы улучшить наши отношения”.*

**“Мы сделали всё, что было в наших силах”.** Часто неадекватные родители и те, кто пассивно и молчаливо становились на сторону абьюзера, во время конфронтации ведут себя также пассивно и неэффективно, как

привыкли вести себя перед лицом любых жизненных проблем. Это те, которые напомнят вам, как было плохо им самим, пока вы были маленькими, и как трудна была жизнь. Они скажут вам примерно следующее: “Ты никогда не поймёшь, через что мне пришлось пройти”, “Ты представить себе не можешь, сколько раз я пытался/пыталась защитить тебя” или “Я сделал/а всё, что зависело от меня”. Этот тип реакции на конфронтацию может мобилизовать в вас значительные дозы эмпатии и сострадания в отношении родителей. Это вполне понятно, но затрудняет задачу сосредоточенности на том, что вы собирались сказать во время конфронтации. На самом деле, вам ещё раз пытаются навязать необходимость подчинить ваши потребности их потребностям. Важно, чтобы вы признали их трудности, но это не значит, что ваши трудности не имели значения.

Вашим ответом должно быть: *“Я понимаю, что тебе было нелегко, и я верю, что ты причинил/а мне вред не специально, но я хочу, чтобы ты понял/а, что ты решал/а твои проблемы за мой счёт”*.

**“После всего того, что мы сделали ради тебя”**. Многие родители постараются возразить вам, вспоминая хорошие моменты из прошлого. Концентрируясь на хорошем, ваши родители постараются сделать невидимыми тёмные стороны своего поведения. Обычно вам припомнят сделанные вам подарки, развлекательные поездки, жертвы, на которые им пришлось пойти ради вас, и то, как они принимали во внимание ваши интересы. Они скажут вам что-то вроде: “И теперь ты вот так благодаришь нас за всё” или “Тебе вечно всё не так”.

Вашим ответом должно быть: *“Я очень благодарен/благодарна вам за всё, но это никоим образом не компенсирует мне избиения (постоянную критику, насилие, оскорбления, ваш алкоголизм и т.д.)”*

**“Как ты можешь так со мной поступать?”** Многие родители становятся в позу мучеников. Они заливаются слезами, ломают руки и делают вид, что ужасаются и не верят тому, как вы “жестоки”. Они ведут себя так, как если бы ваша конфронтация с ними превращала их в невинную жертву. Они обвиняют вас в том, что вы их мучаете и разочаровываете. Они будут жалобно стенать о том, что только этого им не хватало, кроме уже существующих проблем. Они скажут вам, что у них нет ни сил, ни здоровья, чтобы вынести всё это, что вы разбили им сердце, и они от этого умрут. Ясно что, в определённом смысле, они действительно будут расстроены. Родителям тяжело осознавать собственную неадекватность и то, какое страдание они причинили своим детям. Но возможно и то, что это будет просто ещё одной манипуляцией с целью продолжать контролировать ваше поведение, но теперь с помощью их горя и печали. Это один из способов использовать чувство вины и заставить вас отступить.

Вашим ответом должно быть: *“Мне жаль, что вы так это воспринимаете. Мне жаль, что я причиняю вам неудобства, но я не собираюсь отступать от собственного мнения. Я тоже страдал/а и очень долго.”*

## **Иногда это действительно невозможно**

Типичные реакции родителей и примеры ответов, которые я привожу выше, могут помочь вам избежать зыбучих эмоциональных песков во время конфронтации, но есть и такие люди, коммуникация с которыми невозможна, что бы мы не делали. Некоторые родители во время конфронтации начинают такую эскалацию конфликта, что продолжать разговор становится невозможным. Сколь рациональными, доброжелательными, ясными и точными мы не были, может случиться так, что их поведение не оставит нам другого выхода, кроме как прервать конфронтацию и уйти. Они могут начать выворачивать наизнанку ваши слова и вашу мотивацию, начнут лгать, станут постоянно прерывать вас, хотя ранее обещали этого не делать, начнут выплёвывать одно обвинение за другим, будут кричать, ломать мебель, швырять посуду, попытаются запугать вас тем, что вот сейчас они сойдут с ума или убьют вас.

Я хочу сказать, что точно так же, как важно для нас научиться преодолевать свой страх и высказать родителям всё, что мы чувствуем и думаем, нам необходимо уметь отступать, если ситуация говорит нам, что дальнейшая конфронтация не только небезопасна, но и полностью бесполезна. Если вам придётся прервать конфронтацию из-за поведения ваших родителей, это будет их поражением, а не вашим.

## **Спокойная конфронтация**

Не все конфронтации протекают по сценариям скандалов и насилия, и, по правде говоря, некоторые бывают удивительно мирными и спокойными. Мелани - женщина, которая упрямо пыталась спасти неадекватных



мужчин и которая написала письмо “Дорогой Абби”, потому что в детстве в её обязанности входило спасать отца, когда у того случались приступы депрессии и плача, - решила привести свою мать, Джинни, на терапию для конфронтации (её отец к тому времени умер). Мелани начала конфронтацию словами, которые мы с ней подготовили заранее, после того, как её мать согласилась не прерывать её.

*Мелани:* Мама, мне необходимо поговорить с тобой о том, что происходило, когда я была маленькой. Это продолжает мучать меня. Сейчас я понимаю, как я обвиняла себя в том, что происходило тогда...

*Джинни (прерывает):* Если ты всё ещё чувствуешь себя плохо, дорогая, значит, твоя терапия не очень-то помогает...

*Мелани:* Ты обещала не прерывать меня. Мама, мы сейчас говорим не о терапии, а о моём детстве. Помнишь, как папа обижался на меня, когда я ссорилась с Нилом (братом)? Как папа начинал плакать и говорить, какая я плохая и какой хороший Нил? Помнишь, сколько раз ты посылая меня утешать его? Ты понимаешь, что значила для меня обязанность заботиться об отце? Я была обязана решать его проблемы в то время, как сама я должна была быть просто ребёнком. Почему ты не занималась его проблемами? Почему он сам не занимался ими? Почему это должна была делать я? Ты всегда отсутствовала, хотя и была физически там. Я проводила больше времени с экономкой, чем с тобой. Помнишь, как я написала письмо “Дорогой Абби”? - Ты и это проигнорировала.

*Джинни (шёпотом):* Я ничего такого не помню.

*Мелани:* Возможно, ты решила не помнить, но если ты хочешь помочь мне сейчас, ты должна меня выслушать. Я не нападаю на тебя, я только хочу донести до тебя мои чувства, вернее, как я себя чувствовала тогда. Я чувствовала себя в полном одиночестве, я думала, что я ужасный человек, я думала, что я во всём виновата, я не знала, что делать и как справиться с тем, с чем я не могла справиться. Так я чувствовала себя. Теперь я скажу тебе, как всё это повлияло на мою дальнейшую жизнь. До того, как я начала работать с Сюзан, я чувствовала себя опустошённой. Сейчас мне лучше, но я по-прежнему боюсь эмоциональных мужчин. Поэтому я предпочитаю отношения с этим холодными и бесчувственными типами. Мне очень плохо сейчас, когда я пытаюсь разобраться в том, кто я, чего хочу, и что мне необходимо. Сейчас я только начинаю разбираться в этом. И труднее всего - это понравиться самой себе. Каждый раз когда я пытаюсь это сделать, я слышу папин голос, который говорит мне, какое я чудовище.

*Джинни (начинает плакать):* Честно, я не помню ничего из этого, но если ты говоришь, что это было, значит, это было. Должно быть, я была настолько заперта в своём собственном несчастье...

*Мелани:* О нет! Теперь я чувствую себя виновной в том, что задела твои чувства...

*Сюзан:* Мелани, почему ты не скажешь твоей матери, что именно тебе необходимо от неё?

*Мелани:* Я хочу, чтобы мы относились друг другу как взрослые люди. Я хочу, чтобы ты знала, что я существую. Я хочу иметь возможность говорить тебе правду. Я хочу, чтобы ты выслушала меня, когда я говорю с тобой о прошлом, чтобы ты была готовой вспомнить всё, что произошло, была готовой думать о том, что произошло на самом деле. Я хочу, чтобы ты признала свою ответственность за то, что ты не заботилась обо мне и на защитила меня от папиных депрессий. Я хочу, чтобы мы начали говорить друг другу правду.

Джинни искренне старалась слушать свою дочь и принять во внимание её точку зрения. Также она показала определённую способность к рациональной и разумной коммуникации. В конце концов, она согласилась с требованиями Мелани, хотя было видно, что это представляет для неё определённую трудность.

## Взрывная конфронтация

Родители Джо не были столь понимающими. Джо был тем дипломированным психологом, отец которого подвергал его физическому насилию. После долгих и трудных уговоров Джо привёл ко мне своего отца-алкоголика и созависимую мать. Джо уже некоторое время хотел устроить им конфронтацию, и она оказалась гораздо более взрывной, чем конфронтация Мелани.

Алан, отец Джо, вошёл в мой кабинет большими шагами, уверенный в своём превосходстве над ситуацией. Это был крупный седой мужчина, на котором были заметны каждый год из его шестидесяти с лишним лет: эти годы злости и алкоголизма с лихвой отразились на его внешности. Внешность Джоанны, матери Джо, была серой: серая кожа, серые волосы, серый костюм, серая личность. Выражение её глаз было характерным для избиваемых женщин. Она вошла вслед за своим мужем, уселась на стул, сложила руки на коленях и оставилась в пол.

В течение получаса мы пытались установить климат, необходимый Джо для того, чтобы сказать родителям то, что он хотел сказать. Его отец постоянно прерывал его воплями и ругательствами, стараясь запугать и заставить замолчать. Когда я вмешивалась, чтобы встать на защиту Джо, Алан поворачивался ко мне, оскорбляя меня и дискредитируя мою профессию. Мать Джо почти не говорила, а если и открывала рот, то для того, чтобы попросить мужа успокоиться. Передо мной был микрокосмос сорока лет страданий. Джо вёл себя на удивление хорошо в столь трудных обстоятельствах. Волевым усилием ему удавалось сдерживаться, хотя было видно, что он кипел гневом. Финальный взрыв Алана произошёл, когда сын затронул тему алкоголизма.

*Алан:* Так, сопляк вонючий, кем ты себя возомнил? Знаешь, в чём твоя проблема? - В том, что я был слишком добр к тебе. Надо было заставить тебя зарабатывать каждый кусок хлеба, который ты съедал. И надо же, называть меня пьяницей перед посторонними! Сукин сын, ты не уймёшься, пока не разрушишь нашу семью, не так ли? Так вот, я не собираюсь сидеть здесь и позволять, чтобы какой-то неблагодарный сукин сын и эта сумасшедшая указывали мне, что делать.

В этот момент Алан поднялся и направился к двери. Там он остановился и спросил Джоанну, идёт ли она с ним. Она попросила у него разрешения остаться до конца сессии. Алан сказал, что будет ждать её внизу, в баре, и что если она не появится через 15 минут, ей придётся самой добираться до дома. Затем вышел вон, горя злобой.

*Джоанна:* Мне так жаль, мне так стыдно! На самом деле, он не такой. Но он очень гордый и не переносит унижений. На самом деле, у него очень много положительных качеств...

*Джо:* Мама, хватит! Прекрати, ради бога! Это именно то, что делала всю жизнь: лгала, покрывала его, позволяла ему избивать нас обоих и ничего не делала, чтобы прекратить это. Я мечтал спасти тебя. А ты когда-нибудь думала о том, чтобы спасти меня? Ты хоть имеешь представление о том, что мне пришлось перенести в этом доме, когда я был маленьким? Ты понимаешь, в каком ужасе я жил день за днём? Почему ты ничего не сделала? Почему сейчас ты ничего не делаешь?

*Джоанна:* Если теперь у тебя есть твоя собственная жизнь, почему ты не оставишь нас с отцом в покое?

Конфронтация Джо была взрывной и фрустрирующей, но в действительности она стала успехом. Джо окончательно признал перед самим собой, что его родители находились в плену собственных демонов и безвыходно заперлись в своих нездоровых паттернах поведения. Таким образом он смог отказаться от нереалистических надежд на то, что они когда-нибудь изменятся.

## Каких результатов можно ожидать от конфронтации?

**Ваша реакция.** Непосредственно после конфронтации, возможно, вы испытаете внезапный прилив эйфории, как следствие вашей только что найденной личной отваги и новой силы. Возможно, вы наполнитесь чувством облегчения, потому что конфронтация наконец-то осталась позади, даже если она не пошла так, как вы ожидали. Возможно, вам станет легче и от того, что вы наконец-то высказали многие вещи, которые подавляли в себе в течение долгого времени. Однако, возможно также, что вы почувствуете себя разочарованными, вне себя и с тревогой о том, что же будет дальше.

Независимо от первых реакций, долгосрочный положительный эффект конфронтации почувствуется только спустя некоторое время. Вам будут необходимы недели или даже месяцы для того, чтобы начать чувствовать реальный прилив сил, происходящий из конфронтации. И будьте уверены, вы его испытаете. Также может произойти, что вы не почувствуете ничего особенного, ни эйфории, ни разочарования, а только растущее чувство внутреннего благополучия и доверия самому себе.

**Реакция родителей.** Ход конфронтации необязательно укажет нам на её конечный результат. Необходимо время для того, чтобы её участники обдумали и проработали её содержание. Например, конфронтация, которая, как казалось в начале, закончилась положительно, может поменять полярность после того, как родители обдумают то, что произошло. Возможно, они просто медленно реагировали. Возможно, они были относительно спокойными во время конфронтации, но в дальнейшем предъявят вам претензии и обиды, обвинив вас в попытке разрушить семью.

С другой стороны, я была свидетельницей конфронтаций, которые закончились бурей, но которые впоследствии привели к улучшению отношений между моими клиентами и их родителями. После того, как прошло первое потрясение, выведение на чистую воду событий из прошлого может превратиться в честное и открытое общение между вами и вашими родителями.

Если ваши отец или мать реагируют на конфронтацию обзлѐнно, то, возможно, вы почувствуете соблазн контратаковать. Вам необходимо избегать тех выражений, которые только подбросят дров в огонь, например: “Что и следовало от тебя ожидать”, “Невозможно доверять ни одному твоему слову”. Очень важно, чтобы вы сохраняли не-защитную позицию, потому что если это не будет так, вы вновь отдадите родителям только что отвоѐванную власть над вами. Ваши примерные реакции должны быть следующими:

- “Я готов/а поговорить с тобой о твоей обиде, но я не позволю тебе кричать на меня или оскорблять”
- “Мы вернёмся к этому разговору, когда ты успокоишься”.

Если ваши родители выражают свою обиду тем, что перестают разговаривать с вами, отреагируйте следующим образом:

- “Как только вы перестанете пытаться наказать меня молчанием, я буду готов/а общаться с вами”
- “Если я пошёл/пошла на риск и высказал/а всё, что думаю, то почему вы не согласны сделать то же самое?”

Единственное, что можно сказать точно, - это то, что дела больше никогда не будут идти, как раньше. Важно, чтобы вы были внимательны к замедленному действию конфронтации спустя недели, месяцы или даже годы. Вам необходимо быть хладнокровным и наблюдательным, чтобы реалистично оценить изменения в ваших отношениях с родителями и другими членами семьи. Независимо от того, как отреагируют ваши родители, наиболее важными теперь является ваша способность придерживаться реального положения вещей и ваша сопротивляемость старым моделями поведения (реактивному и защитному поведению).

**Влияние конфронтации на отношения между вашими родителями.** Кроме значительных изменений в отношении между вами и вашими родителями, стоит ожидать изменений в их отношениях между собой. Если ваша конфронтация включала в себя разглашение какой-нибудь семейной тайны, которую один из родителей скрывал от другого, например, инцеста, то удар, нанесѐнный их отношениям, будет значительным. Возможно один из родителей перейдет на вашу сторону, и отношения между вашими родителями будут разорваны. Если речь будет идти о том, что было известно всем, но о чём все избегали говорить, например, если речь идет об алкоголизме, возможно, это не слишком повлияет на отношения ваших родителей между собой, но в любом случае они претерпят изменения и, скорее всего, расшатаются.

Вы скорее всего будете склонны обвинить себя в проблемах, которые возникли между вашими родителями, и будете спрашивать себя, не лучше ли бы оставить всё как было.

Когда Карла - женщина, которая отказалась от поездки в Мексику, чтобы навестить свою мать-алкоголичку, - высказала во время конфронтации то, что она думала об алкоголизме матери и созависимости отца, брак родителей оказался под ударом. Еѐ мать начала процесс выздоровления, а отец буквально разложился на глазах. Его самооценка в большой степени зависела от того, что роль адекватного и могущественного родителя принадлежала ему. Когда его жена перестала искать в нём опору, его роль в семье перестала быть значительной. Их отношения были основаны на строго определённой динамике, которая исчезла. Теперь они не знали, как общаться друг с другом, отношения вышли из равновесия и потеряли основу. Чувства Карлы были двойственными:

*Карла:* Посмотри, что я натворила. Я разрушила семью.

*Сюзан:* Минутку, ты ничего не натворила. Натворили они сами.

*Карла:* Да, но если они разведутся, я буду чувствовать себя ужасно.

*Сюзан:* Нет причины чувствовать вину. Они пересмотрели свои отношения на базе новой информации, которую получили. И ты эту информацию не выдумала, ты просто высветила её.

*Карла:* Ну да, но возможно всё это было плохой идеей. У них был хороший брак.

*Сюзан:* Это неправда.

*Карла:* Ну, так казалось.

Сюзан: Это неправда.

Карла (после длинной паузы): Я думаю, что то, чего я так боюсь, так это моего собственного решения не приносить им больше себя в жертву. Я предоставляю им возможность самим нести ответственность за свои дела. И если от этого так плохо всем, мне придётся принять факт того, что они несчастны.

Родители Карлы не развелись, но и мир и спокойствие больше не вернулись в их семью. Однако, внутренняя борьба родителей между собой больше не имела негативного влияния на жизнь Карлы. Сказав правду и избежав ловушки самопожертвования ради мира в семье, когда старые конфликты между родителями вышли на первый план, дочь смогла добиться для себя свободы, которая всегда казалась ей недостижимой.

**Реакция братьев и сестёр.** Хотя эта книга об отношениях с родителями, конфронтация с ними не происходит в пустоте. Вы являетесь частью семейной системы, и всё, что вы делаете, влияет на всех, кто находится в этой системе. Так же, как отношения с вашими родителями никогда не будут прежними после конфронтации, ваши отношения с вашими братьями и сёстрами тоже изменятся.

Кто-то из братьев и сестёр разделит с вами ваш опыт и поддержит вас. Другие, хотя и имели схожий с вашим опыт, но из-за вовлечённости в паутину собственных отношений с родителями, станут отрицать или преуменьшать самый худший опыт абуза, неважно, пострадали ли они сами или вы. Возможно также, что кто-то из ваших братьев и сестёр никогда не догадывались о том, что происходило, и не имеют ни малейшего представления о том, что вы говорите.

Некоторые могут почувствовать себя под угрозой и разозлиться на вас за то, что вы раскачиваете семейную лодку. Именно так отрегистровал брат Кэрол.

После того, как отец Кэрол получил её письмо, он неожиданно позвонил ей и предложил свою поддержку. Он сказал ей, что он не мог припомнить ничего из того, что она писала, но что он хотел извиниться за любую боль, которую он мог ей причинить. Кэрол была взволнована возможностью новых отношений с отцом.

Однако, спустя несколько недель, она была ошарашена новым телефонным звонком отца, во время которого он не только отрицал те факты, которые она изложила в письме, но также отрицал и то, что он когда-либо извинялся перед ней за что бы то ни было. После этого младший брат Кэрол позвонил ей и добавил оскорблений, вербально атаковав её и обвинив в том, что она “осмелилась распространять грязную ложь об отце”, и заявив, что она, должно быть, психически больна, раз обвиняет отца в абузе.

Если реакция ваших братьев и сестёр на конфронтацию была негативной, то они наверняка потратят много времени и сил тому, чтобы объяснить вам, какой вред вы наносите семье. Возможно, вам начнут писать письма, звонить по телефону, навещать вас. Возможно, они превратятся в эмиссаров ваших родителей, станут передавать вам их сообщения, мольбы, угрозы и ультиматумы. Возможно, они станут оскорблять вас или убеждать вас в том, что вы ошибаетесь, сошли с ума или то и другое одновременно. И здесь снова самым важным является ваша способность парировать с помощью не-защитных реакций и настоять на своём праве говорить правду.

Вот несколько примеров того, что вы можете ответить вашим братьям и сёстрам:

- “Я готов/а поговорить с тобой, но не позволю тебе оскорблять меня.”
- “Я понимаю, что ты хочешь защитить их, но то, что я говорю, - правда.”
- “Я делаю это не для того, чтобы кого-то обидеть; я должен/должна сделать это ради себя самого/ой.”
- “Отношения с тобой важны для меня, но я не собираюсь приносить им жертву самого/саму себя.”
- “Если с тобой этого происходило, это не значит, что этого не происходило со мной.”

Кейт - дочь банкира, который избивал ремнём её и её сестру Джуди, часто обеих одновременно, - была убеждена, что сестра отвергнет её, если она напомнит об этом болезненном прошлом, но решила пойти на риск: “Я всегда старалась защитить Джуди. Иногда ей было ещё хуже, чем мне. В тот вечер, когда я отослала письмо родителям, я позвонила Джуди, чтобы рассказать ей обо всём, потому что я хотела, чтобы она знала, что я делаю. Она сказала мне, что приедет немедленно, так как нам надо поговорить. Я была уверена, что она будет разозлена, и что ничего с этим не поделаешь. Когда я открыла ей дверь, я поняла, что она плакала. Мы обнялись и так простояли довольно долго. Потом мы говорили, плакали, обнимались, смеялись и опять плакали. Мы вспоминали. Джуди помнила вещи, о которых я забыла напрочь, и

*она была на самом деле рада, что смогла поговорить обо всём этом. Она сказала мне, что если бы не я, она бы продолжала носить это в себе бог знает сколько ещё времени, и что теперь она чувствовала, что мы гораздо ближе друг другу, и что она теперь была не один на один со всем этим дерьмом. Она восхитилась моим мужеством и сказала, что мы будем вместе до конца. Когда она сказала мне это, я словно оттаяла”.*

Кейт и Джуди обогатили собственные отношения и поддержали друг друга. Отважная позиция Кейт помогла её сестре также начать работать с психологом, чтобы преодолеть последствия абьюза, которому она подверглась в детстве.

## **Другие примеры возможных реакций со стороны семьи**

Конфронтация так или иначе влияет на всех людей, с которыми вы связаны эмоционально, особенно на вашего партнёра и на ваших детей, которые являются побочными жертвами неадекватного поведения ваших родителей. После конфронтации вам будут необходимы вся их любовь и поддержка: не сомневайтесь попросить их об этом. Не бойтесь сказать вашим близким, что у вас сейчас трудный период в жизни, но при этом помните, что они не будут чувствовать ни то же самое, ни с той же интенсивностью, что и вы, и что они скорее всего не смогут понять до конца, почему вы делаете то, что делаете. Так как эти моменты тоже будут трудными для них, важно, чтобы вы поняли, что их поддержка может быть не такая безусловная, как вы этого ожидали, и чтобы вы делали скидку на их собственные переживания.

Возможно, ваши родители постараются заключить союз с другими членами семьи в своих упорных стараниях отпустить себе свои грехи и превратить вас в “злодея/злодейку”. И среди этих членов семьи могут быть люди, близкие вам, например, бабушка или любимая тётя. Возможно, кто-то из них отреагирует на семейное землетрясение попыткой защитить ваших родителей, тогда как другие встанут на вашу сторону. Так же, как и с вашими родителями и родными братьями и сёстрами, важно общаться с другими членами семьи сообразно особенностям каждого, напоминая им, что вы действуете в своих личных интересах, и что никто не обязан принимать чью-либо сторону.

Возможно также, что с вами захотят поговорить на эту тему лучшая подруга вашей матери или ваш духовный наставник. Помните, что вы не обязаны давать объяснения никаким посредникам, тем более, тем, кто не входит в число ваших родственников. Вы можете сказать этим людям примерно следующее:

- “Благодарю Вас за Ваш интерес, но это касается только моих родителей и меня”.
- “Я понимаю, что Вы хотите помочь, но я не стану говорить на эту тему с людьми, не принадлежащими к моей семье”.
- “Вы судите о том, о чём у Вас нет полной информации. Когда волнения улягутся, может быть, я смогу поговорить с Вами об этом”.

Иногда кто-то из родственников или друзей семьи не может понять, зачем вам понадобилась конфронтация с вашими родителями, и из-за этого ваши отношения могут разладиться. Это всегда трудно и может входить в состав цены, которую вам придётся заплатить за ваше эмоциональное здоровье.

## **Самый опасный момент**

Самым опасным результатом конфронтации, который вы можете ожидать, - это, как максимум, отчаянная попытка со стороны ваших родителей вернуть всё на круги своя и наказать вас любыми средствами. Вас могут выгнать из дома со скандалом или перестать с вами разговаривать. Возможно, вам пригрозят изгнанием из семьи и исключением вас из завещания. В конце концов, вы нарушили семейные правила замалчивания и отрицания, разрушили семейный миф. Вы определились как независимая личность и тем самым резко выдернули себя из запутанного и неизбежного участия в семейном помешательстве.

То, что вы сделали, подобно эмоциональной атомной бомбёжке, и последствия, разумеется, будут. Чем больше будут разозлены ваши родители, тем больше будет ваш соблазн отказаться от новообретённых сил и попытаться восстановить мир любой ценой. Вы начнёте спрашивать себя, действительно ли положительные результаты конфронтации стоят того, чтобы затевать ради них такой скандал. Все ваши сомнения, колебания и даже тоска по статусу-кво представляют собой обычное явление. Такие родители, как ваши, постараются

любым способом вернуть знакомое и удобное им семейное равновесие. И они могут быть невероятно убедительными, когда затягивают песни сирен сочувствия самим себе, упрёков и обвинений в ваш адрес.

Именно в этот момент ваша система эмоциональной поддержки приобретает особую важность. Так же как Одиссей приказал своим товарищам привязать себя к мачте, чтобы не поддаваться неотразимому, но фатальному очарованию сирен, ваш друг, ваш терапевт, ваш партнёр или те и другие могут привязать вас к вашей собственной эмоциональной мачте, посвящая вам необходимое внимание и оказывая поддержку для того, чтобы вы не потеряли веру в себя и в тот важный выбор, который вы только что сделали.

Из моего опыта я могу заключить, что родители редко исполняют угрозы “отлучения” своих детей от семьи. Так как паутина, в которой они живут, слишком густая, они стараются не делать резких движений. Однако, гарантировать, что их действительно не будет, нельзя. Я также видела случаи, когда родители исключали детей из своей жизни, исполняли угрозы лишения наследства или всякой материальной помощи. Вам необходимо быть эмоционально и психологически готовыми к подобным реакциям и к любым другим.

Трудно сохранять спокойствие, в то время как семья вокруг вас перестраивается. Перенести последствия ваших действий является одним из наиболее трудных испытаний, но также и одним из самых больших вознаграждений.

### **Примите решение о том, какие отношения вас устроят в дальнейшем**

Как только пыль после битвы начнёт оседать и вам предоставится возможность увидеть, как ваша конфронтация отразилась на ваших отношениях с родителями, вы поймёте, что существуют три варианта развития событий.

**Первый вариант**, при котором родители показывают некоторую способность понять вашу боль и признать за собой некоторую минимальную ответственность в конфликтах между вами. Если они показывают определённую готовность к продолжению разговора, готовность узнать и разделить с вами ваши эмоции и тревоги, то существует достаточная вероятность того, что в дальнейшем вы сможете построить с вашими родителями гораздо менее порочные отношения. Вы можете стать учителями ваших родителей, уча их обращаться с вами как с равными, без критики ни агрессии. Вы можете научить их без страха выражать собственные чувства. Вы можете объяснить им, что вам нравится - или не нравится - в отношениях с ними. Я вовсе не хочу создавать ложное впечатление о том, что именно это случается в большинстве случаев, но иногда это всё же случается. Вы не сможете узнать, на что способны ваши родители, если не заставите их пройти решающее испытание - конфронтацию.

**Второй вариант** - это когда родители неспособны значительно изменить собственное отношение к вам и после конфронтации возвращаются, как ни в чём не бывало, к прежней динамике. В этом случае, может быть, вы решите, что будете продолжать отношения с вашими родителями, но гораздо менее доверительно и требовательно. Я работала со многими людьми, которые предпочитали не разрывать отношений с родителями, но и не хотели возвращаться к прежней ситуации. Эти люди решили замкнуться в себе по отношению к родителям, сохранить с ними добросердечные, но достаточно поверхностные отношения. Они перестали говорить с родителями о своих чувствах, о личном, ограничив темы разговоров эмоционально нейтральными. Они установили новые правила в том, что касалось контактов с родителями. Это промежуточное решение, насколько я могу судить, функционирует вполне удовлетворительно, и возможно, подойдёт и вам. Поддерживать отношения с теми самыми родителями можно, если только это не требует от вас пожертвовать вашим душевным здоровьем.

**Третьим** и последним вариантом является полный отказ от общения с родителями ради собственного благополучия. Есть родители, которые превращаются в заклятых врагов после конфронтации и их деструктивность только усиливается. Если это ваш случай, то вам скорее всего придётся выбирать между вашими родителями и вашим эмоциональным здоровьем. Если в течение всей жизни вы недодавали им сдачи, то теперь вам предоставляется отличная возможность привести баланс в соответствие.

Нет безболезненного способа пережить этот третий вариант развития событий, но есть способ конструктивно обращаться с болью: пробная сепарация. Возьмите отпуск от родителей: никаких контактов в течение трёх

месяцев, по крайней мере. Это означает, что не должно быть встреч, телефонных звонков ни письменных сообщений. Я называю это периодом дезинтоксикации, так как позволяет всем участникам отношений избавиться от некоторого количества токсинов, которыми полна система деструктивных отношений, и поразмыслить над тем, что на самом деле означают для вас отношения с родителями. Так как отпадает необходимость тратить энергию на конфликты с родителями, у вас появятся силы на устройство вашей собственной жизни. Как только сформируется некоторая эмоциональная дистанция между вами и вашими родителями, возможно, вам и им откроются даже какие-то взаимные позитивные чувства.

Когда трёхмесячный мораторий подойдёт к концу, вам предстоит оценить, насколько ваши родители смягчили свои позиции. Попросите их встретиться и поговорить на эту тему. Если изменений не произошло, вам остаётся только взять новый мораторий или окончательно разорвать отношения с родителями.

Если вы решили, что разрыв отношений с родителями является единственным способом сохранить ваше душевное здоровье, я настоятельно советую обратиться за терапевтической помощью, чтобы успешно преодолеть этот этап, так как в это время ваш испуганный внутренний ребёнок будет очень нуждаться в том, чтобы его успокоили. Доброжелательный терапевт поможет вам правильно позаботиться об этом ребёнке, одновременно ориентируя взрослого в запутанных чувствах тревоги и боли расставания.

## Джо принимает решение о разрыве

В течение некоторого времени после конфронтации Алан, отец Джо, продолжал пьянствовать и пребывать в бешенстве. Спустя несколько недель он послал Джоанну, мать Джо, передать сыну, что если тот хочет продолжать поддерживать отношения с отцом, он должен будет извиниться. Мать звонила Джо практически каждый день, умоляя его выполнить отцовское условие для того, чтобы, как она говорила, “мы вновь смогли бы стать одной семьёй”.

Джо с грустью уверился в том, что искажённая картина реальности, которая характеризовала его родительскую семью, продолжала негативно влиять на его душевное здоровье, и написал родителям короткое письмо, в котором сообщал, что он прерывает отношения с ними на девяносто дней и что он надеется, что за это время они пересмотрят свою позицию. Он предложил им встретиться спустя девяносто дней и решить, есть ли между ними что-то, за что стоило бы бороться.

После того, как Джо отослал это письмо своим родителям, он сказал мне, что чувствовал себя способным и готовым к тому, чтобы принять необходимость полного разрыва отношений: *“Я действительно думал, что у меня хватит сил продолжать поддерживать отношения с ними без того, чтобы их ненормальность сильно влияла на меня, но теперь я понимаю, что это означает предъявлять самому себе непосильные требования. Насколько я понимаю, выбор стоит так: или они, или я, и я выбираю самого себя. Возможно, это самое здоровое, что я сделал за всю свою жизнь, но я хочу, чтобы ты поняла, как я себя чувствую: я то горжусь сам собой, то чувствую себя полностью опустошённым. Боже мой, Сюзан, я не знаю, смогу ли выдержать психическое здоровье..! Я хочу сказать, что я не знаю, как я буду себя чувствовать”*.

Хотя решение об окончательном разрыве с родителями далось Джо тяжело, сам факт проявления решимости дал ему возможность впервые ощутить свою внутреннюю силу. Он начал увереннее чувствовать себя в обществе женщин, и не прошло и шести месяцев, как он начал любовные отношения, которые, как он мне сказал, были самыми стабильными за всю его жизнь. По мере того, как улучшалась его самооценка, улучшалась и его жизнь.

Решите ли вы договориться с вашими родителями о новом качестве отношений между вами, решите ли отдалиться и поддерживать лишь поверхностные отношения или же решите окончательно разорвать связь с родителями - в любом случае вы сделаете огромный шаг в сторону свержения власти прошлого. Как только вы прервёте повторение ритуала устоявшихся моделей в отношениях с родителями, вы станете гораздо более открытыми и вам будет легче устанавливать отношения любви с самими собой и с другими людьми.

## Конфронтация с больными и престарелыми родителями

Для многих моих клиентов конфронтация с престарелыми и больными родителями является болезненной

Перевод и редакция Acción Positiva

дилеммой. Часто они впадают в глубокое противоречие между состраданием и озлобленностью. Некоторые сверхчувствительны к требованиям родителей, которые переплетаются в их сознании с идеей фундаментального человеческого долга заботы о престарелых родителях. Мои клиенты спрашивают себя, зачем устраивать конфронтацию теперь, когда родители уже просто ничего не помнят, и думают, что должны были сделать всё это гораздо раньше: “Если я пойду на это, - говорил мне один из них, - у моей матери будет новый приступ. Почему бы просто не дать ей умереть спокойно?”

Тем не менее, все понимают, что без конфронтации им самим будет гораздо труднее обрести спокойствие. Я не хочу преуменьшать трудности в этом случае, но всё же факт того, что престарелые родители хронически больны, необязательно отменяет конфронтацию. Я советую моим клиентам поговорить с лечащим врачом о возможных последствиях стресса для родителей, чтобы узнать, существует ли серьёзный риск в этом случае. В случае, если такой риск есть, существуют альтернативы прямой конфронтации, варианты, которые позволят вам сказать вашу правду, даже если вы решили не говорить её вашим родителям напрямую. Можно написать конфронтационное письмо и не отослать его, прочитать его перед фотографией отца или матери, поговорить с братьями/сёстрами и другими членами семьи или разыграть конфронтацию на терапии. Я расскажу подробнее об этих техниках далее, когда буду говорить о конфронтации с умершими родителями.

Эти техники показали свою эффективность и в случае тех моих клиентов, которые были вынуждены заботиться о своих больных родителях. Если ваши отец или мать живут с вами и зависят от вас, то ваши усилия более открыто поставить под вопрос ваши отношения приведут к снижению напряжения между вами и вашими родителями и забота о ваших родителях станет даваться вам легче, однако, существует возможность, что конфронтация повлечёт за собой усиление враждебности до такой степени, что сделает ситуацию невыносимой. Если вы не располагаете жилищными условиями, необходимым для физического отдаления от ваших родителей в случае ужесточения враждебности с их стороны, то вам будет необходимо обратиться к альтернативным методам конфронтации.

### **“Это невозможно: их здоровье не выдержит”**

Джонатан, с которым мы познакомились в 4-ой главе и который избегал отношений с женщинами, так как находился в постоянном состоянии бунта против своей матери, желавшей и настаивавшей на том, чтобы он женился, после нескольких месяцев терапии решил, что у него есть что сказать ей, однако, её состояние здоровья было слишком плохим. Несколько лет назад она перенесла инфаркт (что не мешало ей продолжать лезть в жизнь сына при помощи писем и телефонных звонков). Для Джонатана каждый визит матери был как бесконечное издевательство: *“Мне ужасно жаль её, но в то же время я злюсь на то, что она имеет надо мной такую власть. Однако, я боюсь, что если я что-то скажу ей, это убьёт её, а я не хочу нести ответственность за подобные вещи, я предпочитаю ограничиваться ролью хорошего мальчика. Почему я не мог поговорить с ней об этом лет пятнадцать-двадцать назад, когда у неё было крепкое здоровье? Тогда я мог бы сэкономить на страданиях”*. На этом месте я напомнила ему, что конфронтация не означает разнести другого человека на куски. Что если мы сможем найти способ дать контролируемый постепенный выход части его боли и злости, то Джонатан убедится, что в правде гораздо больше спокойствия, чем в её сокрытии. Я не хотела подталкивать его к тому, что могло обернуться невыносимыми для него последствиями, но существовала явная возможность улучшения отношений с матерью после откровенного разговора. Я объяснила ему, что метод, с помощью которого в настоящее время ведётся работа с больными или умирающими родителями, позволяет заключить, что искренний глубокий анализ отношений не только не вредит родителям, но часто становится поддержкой и утешением всем участникам этих отношений.

Альтернативой для Джонатана было не обращать внимания на свои чувства и притворяться, что никакой проблемы не существовало. Я сказала ему, что я думала, что это равнялось бы бездарной трате оставшегося им времени. Несколько недель Джонатан бился над проблемой. Я настояла на том, чтобы он поговорил с лечащим врачом матери, и тот заверил его, что её состояние было стабильным.

*“Я подтолкнул её к разговору, спросив, имеет ли она представление о том, каковы мои чувства в том, что касается наших с ней отношений. Тогда она сказала мне, что не понимает, почему я всё время раздражён в её присутствии. Это открыло мне путь к спокойному разговору на тему, как её потребность контролировать меня повлияла на мою жизнь, и мы проговорили несколько часов. Я сказал ей такие вещи, на которые считал себя неспособным. Она стала защищаться., обиделась., многое отрицала., но какая-то*



*часть сказанного дошла до неё. Несколько раз её глаза наполнялись слезами и она сжимала мою руку. Я почувствовал невероятное облегчение. Подумать только, я боялся одного её вида, когда она была всего лишь хрупкой старушкой! Я не могу поверить в то, что я в течение стольких лет боялся говорить с ней о моих чувствах.”*

Первый раз в жизни Джонатан нашёл в себе силы на откровенный и реалистичный разговор со своей матерью, сумел изменить отношения с ней. Он чувствовал себя так, словно наконец-то скинул с плеч тяжёлый груз. Кроме того, он смог увидеть свою мать такой, какой она была в настоящем, вместо того, чтобы позволять увлечь себя прежними страхами и воспоминаниями о прошлом. Теперь он мог реагировать на реальную ситуацию, которая сильно отличалась от господства могущественной и поглощающей матери, которую помнил его внутренний ребёнок.

Конфронтация с матерью в некотором смысле стала позитивным опытом для Джонатана, но так бывает не всегда. Старость или болезнь необязательно делают *тех самых* родителей способными к принятию правды. Некоторые из них в последние годы жизни смягчаются, а близость собственной смерти заставляет их быть более восприимчивыми и принять на себя некоторую ответственность за собственное поведение, однако, есть и такие, которые ещё глубже окапываются в отрицании, оскорблениях и гневе, когда чувствуют, что жизнь ускользает от них. Возможно, что продолжение абьюза в отношении своих взрослых детей является единственным известным им способом бегства от депрессии и паники. *Те самые* родители вполне могут отправиться на тот свет в своём всегдашнем репертуаре озлобленности и мстительности, не признав вашу правоту, но это неважно. Важно то, что вы нашли возможность высказать им то, что хотели высказать.

## Конфронтация с умершими родителями

Вы можете почувствовать сильную фрустрацию, если вы работали и прилагали усилия к тому, чтобы найти в себе силы для конфронтации, когда один из родителей или оба внезапно умирают, однако, хотя это может показаться невероятным, есть способы реализовать конфронтацию даже в том случае, когда родители не могут присутствовать физически.

Одним из моих методов является написать письмо умершим родителям и зачитать его вслух на их могиле. Это придаёт ситуации характер реального разговора, в котором вы наконец-то можете высказать всё то, что так долго носили в себе. В течение многих лет я получаю позитивные отзывы, как от моих клиентов, так и от слушателей моей радиопередачи о посмертных конфронтациях с родителями.

Если для вас посещение кладбища является тяжёлым событием, вы можете зачитать конфронтационное письмо перед фотографией скончавшегося родителя, пустому стулу или человеку из вашего круга эмоциональной поддержки, который согласился бы сыграть роль адресата письма.

У вас есть несколько альтернатив: например, поговорить с родственником, предпочтительно ровестником умершего родителя с близкими родственными связями с ним. Расскажите ему о том, что произошло между вами и умершими родителями. Не просить его принять на себя ответственность за происшедшее, но рассказать правду дяде или тёте может принести вам огромное облегчение.

Может быть, что ваши родственники отреагируют тем же отрицанием, что и ваши родители, если бы они были живы. Возможно, что ваши родственники обидятся, почувствуют себя плохо, не поверят вам или будут отрицать ваши утверждения, и в этом случае вам необходимо поступить так же, как вы поступили бы с вашими отцом и/или матерью: сохранять не-реактивную и не-защитную позицию. Это идеальный случай для того, чтобы ещё раз подтвердить, что ответственность за перемены принадлежит вам, а не им.

С другой стороны, может случиться, что ваш родственник подтвердит ваши слова и извинится перед вами от имени ваших родителей. Это произошло с Ким, которую её отец контролировал с помощью денег, заставляя подлаживаться под свои перемены в настроении. Хотя прошло пять лет со смерти отца, Ким чувствовала необходимость конфронтации и выбрала для этого Ширли, младшую сестру своего отца, пригласив её на обед. На последующей сессии я заметила, что Ким была очень довольна результатами конфронтации: *“Знаешь, все боялись моего отца. Он был звездой семьи, и казалось, что Ширли обожала его. Представь, как мне было трудно сказать ей, каким сукиным сыном он был со мной, но то, что произошло после того, как я*

*сказала это, было невероятным. Ширли рассказала, что она всегда боялась моего отца, что в детстве он ужасно относился к ней, и что она не удивлялась ничему из того, что я ей рассказывала. Потом она рассказала мне - и это было самым замечательным моментом - что лет восемь назад она подарила ему серую рубашку, из тех, которыми пользовались фашисты, знаешь? И что она даже думала нашить на неё свастику, но потом решила не заходить так далеко. Мы с ней смеялись и плакали, и это было прекрасно. Люди в ресторане, должно быть, думали, что мы сошли с ума”.*

То, что сказала Ширли Ким, было примерно следующим: “Я понимаю, как ты себя чувствуешь, и знаю, что всё, что ты говоришь, - правда”. Ким открыла для себя, что, сопоставив свой опыт с опытом женщины из предыдущего поколения, она смогла освободиться от большей части груза тревожности и чувства вины, которое накопился в ней из-за того, что она сомневалась в реальности собственного восприятия отвратительного поведения отца по отношению к ней.

Я понимаю, что этот метод кажется несколько жестоким, так как в большинстве случаев ваши родственники не несут ответственности за ваш негативный опыт с вашими родителями, но в конечном счёте решение принадлежит вам. Если использовать близкого родственника в качестве заместителя родительской фигуры поможет вам залечить тяжёлые ментальные и эмоциональные раны, может быть, стоит подвергнуть этого человека потенциально неприятному разговору, который может его на некоторое время расстроить.

## **Результаты конфронтации никогда не бывают негативными**

Конфронтация является кульминационным моментом на пути к независимости.

Независимо от того, что произойдёт во время или после конфронтации, победителем будете вы, потому что нашли в себе силы пойти на конфронтацию. Даже если вам не достанется ни одного трофея от вашей победы, даже если вам не удастся сказать всё то, что вы желали бы сказать, даже если в процессе конфронтации вы сами стали защищаться и в конце концов начали извиняться и давать объяснения, даже если ваши родители просто развернулись и ушли, а вы остались стоять в растерянности..., даже тогда победа за вами. Вы сказали правду о вашей жизни самим себе и своим родителям, и страх, который удерживал вас в их власти, перестал контролировать вас.

## **14. Как залечить рану инцеста**

Для взрослых, прошедших через сексуальный абьюз в детстве, профессиональная терапевтическая помощь является императивом. В моей практике эти клиенты являются теми, чьи результаты терапии являются наиболее впечатляющими, какова бы ни была глубина их травмы.

В этой главе я ставлю перед собой цель описать те методы терапии, которые я разработала и усовершенствовала за время работы более чем с тысячью жертв инцеста. Я публикую их для того, чтобы те из читателей, которые находятся в похожей ситуации, поняли бы, что для них есть надежда, и сколь невероятно полным может быть их выздоровление. Однако, я не хотела бы, чтобы они пытались проделать эту работу в одиночку.

Тем, кто в данный момент проходит терапию, я посоветовала бы попросить терапевта помочь вам в этой работе. Этот процесс имеет начало, развитие и завершение, совершенно отчётливый и подробно размеченный маршрут. Кто последует по нему до конца, сможет обрести собственное достоинство и самоуважение.

Я знаю, что многие терапевты и многие клиенты предпочитают говорить о выживших, а не о жертвах инцеста; я не хочу спорить, но мне кажется, что выражение “жертва инцеста” гораздо точнее описывает опыт индивида. Несомненно, я поддерживаю эти систематические попытки облегчить страдание, если только выражение “выжившие” не используется для отрицания огромной работы, которую предстоит проделать для выздоровления.

## **“Зачем мне терапия?”**

Если в детстве вы подверглись сексуальному абюзу, для вас будут справедливыми все или большинство из следующих утверждений:

1. В вас укоренены чувство вины, стыда и собственной низости.
2. Другие люди легко могут использовать и/или эксплуатировать вас.
3. Вы думаете, что любой человек важнее, чем вы сами.
4. Вы думаете, что единственный способ сделать так, чтобы вас полюбили, - это постоянно стараться удовлетворить чужие потребности, в том числе, за счёт своих собственных.
5. Вам очень трудно поставить рамки другим людям, выражать гнев или говорить “нет”.
6. Часто вы “привлекаете” в свою жизнь жестоких людей и абюзеров и верите в то, что вам удастся сделать так, чтобы они полюбили вас и были добры к вам.
7. Вам трудно доверять, со стороны других вы ждёте подвоха и предательства.
8. Вы неудобно чувствуете себя при упоминании сексуальных тем и в отношении собственной сексуальности.
9. Вы научились вести себя так, как если бы “всё было ОК”, когда это далеко не так.
10. Вы думаете, что недостойны успеха, счастья или позитивных отношений.
11. Вам трудно вести себя непринуждённо.
12. У вас такое чувство, словно у вас никогда не было детства.
13. Часто вы обижаетесь и злитесь на своих детей за то, что их детство лучше вашего.
14. Иногда вы думаете, что же может означать “быть нормальным”.

Эти схемы “виктимного” поведения возникают в очень раннем возрасте, трудно поддаются самостоятельному исправлению, но с терапевтической помощью возможно лишить их власти над вашей жизнью.

## Выбор терапевта

Важно и необходимо найти опытного терапевта, специализирующегося именно на работе с жертвами инцеста. Многие терапевты не годятся для этой практики, которая требует огромной специализации, и никто не может научиться работе с жертвами инцеста во время учёбы. Когда вы придёте на первую встречу с терапевтом, спросите о его/её академическом и практическом опыте в теме инцеста. Если ранее этот/эта терапевт не работал/а с жертвами инцеста или не посещал/а практические занятия, семинары, конференции или учебные курсы по терапии инцеста, я бы посоветовала вам обратиться к другому терапевту.

Лучшими терапевтами в теме инцеста являются те, кто специализируется на семейных динамиках и используют техники, ориентированные на активные действия, как например, ролевые игры. Фрейдистские психоаналитики - это худший вариант, потому что Фрейд (и об этом стоит задуматься) изменил своё первоначальное (и верное) мнение как о частоте инцеста, так и об ущербе, который он наносит. Благодаря этому, многие психиатры и психоаналитики-фрейдисты скептически и с недоверием относятся к сообщениям пациентов о сексуальном абюзе, которому они подвергались в детстве.

В последние десять лет в США возникли многочисленные группы самопомощи для жертв инцеста. Они действительно оказывают определённую поддержку и дают чувство включённости в коллектив многим жертвам инцеста, но в них необходимы опытные терапевты для того, чтобы направлять группу, структурировать её и ориентировать её работу. Группа самопомощи лучше, чем ничего, но будет гораздо лучше, если вы присоединитесь к терапевтической группе под руководством профессионального терапевта.

## Индивидуальная или групповая терапия?

Наиболее эффективным способом проработать опыт инцеста является включение в работу терапевтической группы, состоящей из таких же жертв инцеста, как и вы сами, под руководством опытного терапевта, для которого терапия инцеста не является причиной внутреннего дискомфорта.

Практически все жертвы инцеста испытывают ощущение полной изоляции. Но когда такой человек попадает в группу, где люди говорят о чувствах и опыте, похожих на его собственные, эта изоляция начинает исчезать. Члены группы подбадривают и поддерживают его. В сущности, они как бы говорят ему: “Мы знаем, каково  
Перевод и редакция Acción Positiva

это, мы верим тебе, мы страдаем вместе с тобой, мы переживаем за тебя и хотим, чтобы ты чувствовал/а себя как можно лучше”.

Очень мало тех, кому не пошло бы на пользу участие в терапевтической группе, хотя поначалу все испытывают сильную робость. Возможно, вы почувствуете напряжение и стыд, так как вам необходимо говорить “об этом” с незнакомыми людьми, но поверьте: как правило, эти чувства длятся не более первых десяти минут.

Есть жертвы инцеста, эмоциональное состояние которых слишком хрупко, чтобы выдержать интенсивность работы в группе, - им показана индивидуальная терапия.

Сама я всегда работаю со смешанными группами мужчин и женщин; несмотря на разную половую принадлежность, чувства у жертв инцеста одни и те же. Мои терапевтические группы для жертв инцеста являются открытыми: то есть, в любой момент к группе может присоединиться новый участник. Это также означает, что те, кто приходят в группу, встретятся на терапии с людьми, находящимися на разных этапах работы с травмой инцеста. Для новичков является очень позитивным пример тех, кто уже готовы к “выпуску” из группы и к окончательному избавлению от последствий инцеста.

## Первая сессия в группе

Когда к группе присоединяется новый участник, мы начинаем сессию с вводного упражнения: участники группы по очереди рассказывают о своём опыте инцеста: кто был абьюзером, что включал в себя абьюз, когда он начался, сколько времени продолжался... В последнюю очередь берёт слово новичок. Это введение помогает разрядить обстановку таким образом, что “новичок” может сразу активно включиться в групповую работу. Таким образом и возможно впервые в жизни он/а будет говорить с другими людьми о своём опыте и одновременно сможет убедиться, что он/а не один/одна, и что другие люди пережили похожий опыт. Вводное упражнение служит также прогрессивной десенсибилизации других участников группы к своим собственным травмам. Каждый раз, когда в группу приходит новичок, участники группы должны повторить вслух то, что столько времени хранили в тайне. Чем чаще это будет происходить, тем быстрее наступит десенсибилизация относительно чувства вины и стыда. Говорить об инцесте в первый раз не легко никому и даётся через огромное переживание стыда и сильный плач. В третий или четвёртый раз говорить о пережитом опыте становится гораздо легче, а чувство стыда значительно уменьшается. Когда история инцеста рассказывается в десятый или двенадцатый раз, то она уже мало чем отличается от рассказа о любом другом несчастливом эпизоде в жизни.

## Этапы терапии

Моя терапия помогает жертвам инцеста пройти три основных этапа: *осознание гнева, траур и освобождение*. Гнев переживается человеком как глубинная ярость, возникающая оттого, что человек чувствует себя изнасилованным и преданным в самом сущностном смысле. Работа с гневом является самой важной и самой трудной в терапевтическом процессе. Большинство взрослых, подвергнувшихся сексуальному абьюзу в детстве, имеют обширный опыт переживаний печали, одиночества и собственной неадекватности. Они привыкли к ощущению боли и траура, но осознание своего гнева им непривычно. В результате они стараются как можно меньше задерживать своё внимание на этапе осознания гнева и как можно быстрее перейти на этап траура. Это является ошибкой. Осознание гнева должно предшествовать трауру. Разумеется, нельзя полностью разделить столь сильные переживания: в осознании гнева присутствует траур и в трауре присутствует осознание гнева, но в практических целях мы будем отделять одно от другого.

## Гнев жертвы инцеста

Чтобы иметь возможность наложить ответственность за абьюз на того, кто его совершил, жертвам инцеста необходимо осознать совершённое над ними надругательство и собственное чувство гнева и научиться выражать гнев в защищённом контексте терапии. Для многих клиентов это легче сказать, чем сделать. В течение долгих лет они держали крышку котла плотно закрытой. Они подавляли свой гнев настолько эффективно, что превратились в покорных перфекционистов, всегда готовых пожертвовать собой, как если бы они говорили: “Мне не причинили вреда, и я могу доказать это собственным совершенством. Я жертвую всем

ради других, никогда не злюсь и делаю то, что мне говорят”.

Высвободить гнев означает спровоцировать извержение вулкана: результаты могут превзойти нашу способность их контролировать.

Если вам удалось полностью удалить гнев из вашего сознания, то вы наверняка особо подвержены таким физическим и эмоциональным симптомам как головная боль или депрессия.

Для других основной проблемой является не контакт с гневом, а то, как контролировать этот гнев. Возможно, что их будет снестать гнев по отношению ко всем окружающим, кроме настоящих его адресатов, то есть, родителей. Возможно, что перенеся гнев на окружающих, эти люди будут казаться вечно раздражёнными, станут вести себя так резко и воинственно со всеми на свете, чем отпугнут от себя людей.

Техники управления гневом и его выражения, которым я научу вас в этой главе, помогут вам управлять им, не теряя контроля, осторожно открыв клапан котла и рассеяв его давление.

## **Траур жертвы инцеста**

Во время терапии клиент активно переживает траур по своим многочисленным потерям: утрата фантазии о “любящей семье”, утрата невинности, любви, детства, времени, которое могло бы стать, но не стало, счастливым и продуктивным. Этот траур может быть непереносимым, и терапевту нужна смелость и решимость сопроводить клиента на всех этапах выхода из этого лабиринта. Как и в других типах траура, траур жертвы инцеста нельзя сократить, избежать или “проскочить”.

## **Освобождение и обретение силы**

На последнем этапе терапии, когда человек исчерпал как свой гнев, так и свой траур, он учится использовать ту энергию, которая разрушала его изнутри для восстановления своей жизни и своей самооценки. К этому моменту многие нездоровые симптомы уже сильно ослабнут и их можно будет контролировать. У вас появится новое чувство собственного достоинства и мнение о себе, как о ценном человеке, достойном любви. Впервые в жизни у вас появится возможность не чувствовать себя жертвой и не вести себя как жертва.

## **Терапевтические техники**

Две основные терапевтические техники, которые я использую в работе с моими клиентами, - это письменные практики (написание писем) и ролевая игра (психодрама). Также я разработала многочисленные упражнения для выполнения в группе, которые продемонстрировали свою эффективность в работе с жертвами инцеста и с другими взрослыми, родители которых негативно повлияли на них. Эти техники можно использовать как в групповой, так и в индивидуальной терапии. Так как в моих терапевтических центрах только небольшое количество жертв инцеста проходит индивидуальную терапию, я выбрала для книги примеры из групповых терапевтических сессий.

### **Письма**

Каждого из участников группы я прошу писать по одному письму в неделю (особенно в начале терапии). Письмо необходимо написать дома, чтобы затем зачитать вслух в группе. Хотя я не прошу никого отсылать эти письма, многие участники группы решают это сделать, особенно, когда начинают чувствовать себя более уверенно.

Я советую писать письма в следующем порядке:

1. Письмо агрессору или агрессорам.
2. Письмо другому родителю. Если агрессором был другой родственник, а не один из родителей, то

необходимо сперва написать письмо агрессору, а затем каждому из родителей.

3. Письмо сегодняшнего взрослого травмированному ребёнку из прошлого.
4. Сказочную историю о своей жизни.
5. Письмо партнёру или возлюбленному/ой, если они есть.
6. Письмо каждому из своих детей, если они есть.

Когда написаны все письма, цикл необходимо начать заново. Таким образом, письма становятся не только могущественным средством для исцеления, но и индикатором прогресса на терапии: письма, написанные в первые недели терапии, будут сильно отличаться и по форме, и по содержанию от писем, написанных спустя три или четыре месяца.

### Письмо агрессору

В первом письме агрессору я прошу клиентов вылить всё, что накопилось, выбросить столько гнева, сколько это возможно. Используйте так часто, как только возможно, такие обороты как «как ты посмел...», «как ты мог...» - это облегчит задачу установления контакта с собственным гневом.

Когда я познакомилась в Жанин – маленькой нежной блондинкой тридцати шести лет – она говорила почти шёпотом. Её отец подвергал её сексуальному абюзу с семи до одиннадцати лет, но она продолжала цепляться за фантазию когда-нибудь заслужить его любовь. Она с особым упорством отказывалась признавать свой гнев по отношению к нему. На вводной групповой сессии она расплакалась, и ей было явно неудобно, когда я попросила её написать письмо своему отцу. Я посоветовала ей использовать письмо, чтобы проявить гнев по отношению к тому, как её отец ранил и предал её, напомнив ей, что это письмо вовсе не стоит показывать адресату. Исходя из моего опыта предварительной работы с Жанин, я ожидала, что первое письмо будет нерешительной попыткой, полной воспоминаний о хорошем и с явной тенденцией принимать желаемое за действительное. Ничего общего с тем, что произошло:

*«Дорогой папа. На самом деле, никакой ты не дорогой, а моим отцом ты стал только потому, что однажды ночью кончил в маму. Я ненавижу и презираю тебя. Как ты посмел изнасиловать свою дочь? Как мне оправдать саму себя? Где моя девственность? Где моё самоуважение? Я не сделала ничего такого, за что меня можно было так ненавидеть, как ты ненавидел меня. Я не пыталась провоцировать тебя. Но ведь дело в том, что у девочки “там” всё уже, чем у взрослой женщины, не так ли? И вставало у тебя, потому что моя грудь была новой и маленькой, ведь так, сукин сын? Надо было плюнуть в тебя, я ненавижу себя за то, что тогда не осмелилась защищать себя. Как ты смеешь пользоваться отцовским авторитетом для того, чтобы насилловать меня? Как ты смеешь причинять мне боль? Как ты смеешь после этого разговаривать со мной? Помнишь, когда я была совсем маленькой, ты гулял со мной у моря, держа меня за руку? Помнишь? Я смотрела в твои голубые глаза и доверяла тебе. Я так хотела, чтобы ты уважал меня, гордился мной! Для меня ты был больше, чем насильник девочек, но ведь тебе не было до этого дела, не так ли? Я отказываюсь продолжать делать вид, что ничего не было. Это было, папа, и это продолжает жить во мне. Жанин».*

Письмо Жанин вызвало на поверхность сознания гораздо больше переживаний, чем за часы устной терапии, и она сама испугалась их интенсивности, но в то же время она почувствовала себя хорошо оттого, что впервые в жизни у неё была возможность выразить свои чувства в безопасной обстановке.

Конни, рыжеволосая сотрудница кредитного отдела банка, отец которой подвергал её сексуальному насилию с раннего детства, и которая затем актуализовала собственное отвращение к себе с помощью протискуитета, присоединилась к той же терапевтической группе на несколько месяцев раньше Жанин. Конни производила впечатление человека, который не полезет за словом в карман, вела себя злобно и агрессивно, но я знала, насколько незащитной и ранимой она чувствует себя на самом деле. В её первом письме к отцу, её чувства беспорядочно разбросались по странице, без полей, без формы. Но когда она прочитала вслух своё второе письмо, было заметно, что её чувства и её восприятие ситуации стали гораздо более организованными и осмысленными:

*«Дорогой папа. Я словно прожила целую жизнь с тех пор, как я написала первое письмо тебе, для группы Сюзан, - настолько всё изменилось. Когда я начала терапию, ты всё ещё был для меня страшным людоедом, и в какой-то степени я чем-то была на тебя похожей. Одного инцеста тебе было недостаточно, я должна*

*была жить в постоянном страхе перед побоями и с угрозами побоев. Ты насильник и тиран. Как ты посмел украсть у меня детство? Как ты посмел разрушить мою жизнь? Наконец, я начинаю разгадывать эту головоломку. Ты совершенно больной человек, ненормальный. Ты использовал меня всеми мыслимыми способами. Ты заставил меня любить тебя так, как ни один отец не должен быть любимым своей дочерью, и у меня не было возможности противостоять этому. Я не чувствую себя нормальным человеком, я чувствую себя грязной. Всё было так плохо, я вела себя настолько саморазрушительно, что сейчас любая, ЛЮБАЯ перемена может быть только к лучшему. Я не могу решить ни твои проблемы, ни проблемы моей матери, я могу решить только мои собственные. И если в процессе решения моих проблем вы почувствуете себя неудобно, это меня не касается. Я не просила, чтобы меня насильовали. Конни».*

По мере того, как Конни выражала свой гнев, ей удавалось избавляться от ненависти и отвращения к самой себе, и чем больше она освобождалась от них, тем больше укреплялась её решимость выздороветь и выправить свою личность.

### **Письмо тихому подельнику**

После письма агрессору, вам будет необходимо написать второму члену родительской пары, которым, как правило, является мать. Если вы думаете, что ваша мать ничего не знала об инцесте, это письмо может стать первым разом, когда вы расскажете ей о случившемся. Если вы думаете, что ваша мать знала об инцесте, или если вы в своё время действительно поставили её в известность о происшедшем, тогда ваш гнев в отношении её имеет огромные пропорции: за то, что она не защитила своего ребёнка, за то, что она не поверила вам или за то, что она обвинила вас во всём, за то, что она использовала вас как откупную жертву с целью сохранить деструктивную семью и собственный деструктивный брак, и за то, что вы значили для неё меньше, чем финансовое благосостояние или статус-кво в семье.

Письмо Конни своей матери является волнующим примером тех двойственных чувств, которое большинство жертв инцеста испытывают к своим матерям. Письмо начиналось перечислением эпизодов сексуального абьюза, которому подвергал Конни отец, и затем повествование переходило к тому, как видела Конни роль матери в семейной драме:

*«...и чувствую, что ты тоже предала меня. Считается, что матери защищают своих дочек, но ты не сделала этого. Тебе не было дела до меня, и поэтому он смог надругаться надо мной. Ты что, не видела, что происходит, или тебе было настолько неважно, что ты не видела? Я так зла на тебя за все эти годы одиночества и страха, которые мне пришлось пережить! Для тебя эти проклятые отношения с ним были настолько важны, что ты принесла меня ему в жертву. Так больно знать, что тебе было всё равно, что со мной будет, мне было так больно, что я сама спрятала эту боль от себя. Я неспособна чувствовать, как все нормальные люди. Мои родители не только украли у меня детство; они украли у меня эмоции. Я ненавижу и люблю тебя настолько, что я действительно в замешательстве. Почему тебе не было до меня дела, мама? Почему ты меня не любила? Чем я была так плоха? Когда-нибудь я получу ответы на эти вопросы?»*

В красноречивом тексте Конни звучат отголоски замешательства всех жертв инцеста, которые не могут понять, почему их матери не защитили их, ведь, по словам Конни, «даже животные защищают своих детёнышей».

### **Письмо сегодняшнего взрослого травмированному ребёнку из прошлого**

Во многих смыслах письмо травмированному внутреннему ребёнку не только даётся наиболее трудно, но и является самым важным. С этим письмом начинается процесс превращения вас самих в вашего родителя. Это означает, что мы должны заглянуть глубоко внутрь себя, чтобы найти там отца или мать, которые узнают и полюбят травмированного ребёнка, который всё ещё живёт внутри нас. Это тот отец или та мать, которые в письме ребёнку утешают, успокаивают и защищают другую часть вас самих, которая продолжает быть ранимой и боязливой.

Многие люди, пережившие сексуальный абьюз в детстве, отчуждают своего внутреннего ребёнка. Стыд превращается в презрение и отвращение к этому незащитному заморышу. Возможно, что для того, чтобы защитить самого себя от этих крайне болезненных переживаний, вы постарались сделать вид, что не знаете о

его существовании, но, спрятав нашего внутреннего ребёнка, мы всё же не можем с ним расстаться.

Я хочу, чтобы в этом письме вы обняли бы вашего внутреннего ребёнка и интегрировали бы его в свою личность. Будьте ему любящим отцом или любящей матерью и дайте ему симпатии и поддержку, которых у него никогда не было. Сделайте так, чтобы он впервые в жизни почувствовал себя любимым и ценным. Дэн – инженер, которого в детстве и подростковом возрасте подвергал сексуальному абьюзу отец, – всегда презирал того мальчика, которым он когда-то был: слишком слабого, чтобы противостоять отцу. Этот отрывок из его письма травмированному ребёнку показывает, как сильно изменились его чувства после нескольких терапевтических сессий в группе:

*«Дорогой мой маленький Дэн:*

*Ты был прекрасным невинным ребёнком, ты был весь любовь. Отныне и впредь я буду заботиться о тебе. Ты был талантливым. Отныне и впредь я позабочусь о том, чтобы ты мог выразить твой талант. Теперь ты в безопасности. Ты можешь любить и быть любимым. Никто не сделает тебе зла. Теперь ты сможешь понимать. Я буду заботиться о нас обоих, постараюсь, чтобы мы стали близкими. Мы всегда были сами по себе, каждый играл свою роль, учились защищаться. Ты не сошёл с ума; просто тебе было страшно. Он уже не может причинить тебе боль. Я больше не пью и не употребляю наркотики, которые должны были заглушить твою обиду, твой гнев, твою печаль, твою депрессию, твоё чувство вины и твою тоску. Тебе больше не нужны все эти чувства. Я больше не буду наказывать нас обоих, как делал это он. Я нашёл Бога. Мы с тобой ценны, я ценен. Мир, который мы с тобой построили, больше не существует. Мы пробуждаемся. Прошлое ещё болит, но уже меньше. И в конце концов, это – реальность. Дэн»*

В своём письме Дэн не только воссоединяется со своим внутренним ребёнком, но и самоутверждается, когда говорит о том, что перестал пить и принимать наркотики. Впервые он понял связь между собственным саморазрушительным поведением и болью, которая шла из детства.

### Сказочная история

После этих трёх писем вам надо будет написать сказку о своей жизни, используя язык сказок и сказочные персонажи. В этой сказке вы будете маленькой принцессой или нежным принцем, которые жили во дворце злых и страшных короля и королевы или с ужасными монстрами и драконами в тёмном лесу, или в разрушенном замке. В сказке инцест будет чумой или бурей, или концом радости, или любым другим несчастьем, насколько хватит вашего воображения. Эта сказка – единственный документ, который я прошу вас писать в третьем лице: употребляя вместо «я» «он» или «она». Это поможет вам увидеть собственный внутренний мир под другим углом зрения, более объективным, а также поможет установить некоторую дистанцию между вами и вашими детскими травмами. Говоря о той девочке «она», вместо «я», острая боль травмы начнёт рассеиваться. Когда вы изобразите события вашей жизни с помощью символов, вы сможете получить к ним доступ на таком уровне, который ранее был для вас недоступным. После этого опыта у вас появится новое и более чёткое понимание происшедшего.

Единственным условием, которое я ставлю как обязательное, является обнадеживающий и позитивный конец сказки, несмотря на грустное начало. В конце концов, эта сказочная история является аллегорией вашей жизни, а в жизни всегда есть место надежде. Возможно, что, приступая к этой работе, вы сами будете относиться к ней скептически, но, придумывая оптимистический финал, вы начнёте рисовать в воображении позитивную картину будущего. Это особенно важно для тех людей, которые не могут представить себе счастливое будущее. Воображая себе счастливую жизнь, вы начнёте ставить перед собой конкретные и достижимые цели, а когда у вас будут эти цели, найдутся и средства для их достижения.

Я никогда не забуду тот день, когда Трейси, женщина, которая стала жертвой абьюза со стороны своего отца-страхового агента, прочитала вслух свою сказочную историю. Это была длинная история, поэтому здесь я изложу её кратко, но истина и надежда, которые Трейси нашла благодаря этому упражнению, решительно изменили её взгляд на собственную жизнь: *«В одинокой долине, окружённой высокими горами, жила-была веточка плюща, которую звали Ivy (игра слов и акроним «incest victim», то есть, «жертва инцеста»). Она была настолько несчастна, что часто плакала, глядя на речку и мечтая в тайне сбежать из того места. В том уголке мира, где жила Иви, правил злой король по имени Моррис Лестер и по прозвищу «Мо» (Мо Лестер, по-английски mo-lester, означает сексуального агрессора). Мо обожал молодые растения, и когда*



*Иви начала цвести, он принялся следить за ней, замороженный свежестью её молодой зелени. Потом он начал насыпать на Иви одно заклятье за другим, но несмотря ни на что, Иви продолжала обращаться к нему с благоговением, как подобает вести себя с королём. Хотя у Мо не было абсолютно ни стыда, ни совести, Иви с лихвой восполняла то, чего ему не доставало. Бедняжка совершенно отделилась от мира, и в своём ужасном одиночестве у неё не было никого, кроме единственного товарища, Слюн-Тяя, отвратительного существа, которое облювывало Иви с головы до ног, обкусывая её листья, стебель и корни. Слюн-Тяй и злой король Мо Лестер держали бедняжку Иви прикованной к той одинокой долине. Но однажды Иви сильно удивилась, увидев, что кто-то пришёл, чтобы освободить её. Она спросила, кто это. «Я твоя крёстная фея, Сюзан из Северной Страны», - был ответ. – «Скорее, собирай вещи, я вырву тебя с корнем отсюда». «Но мы не сможем переправиться через реку», - прохныкала Иви. «Сможем, на крыльях гнева», - победно пропела Сюзан. – «Меня они унесли далеко и тебя тоже унесут». Уцепившись за гнев, про который раньше она даже не слышала, Иви взлетела, как на самолёте, и так ей удалось покинуть эту долину печали».*

Кроме глубокого понимания происшедшего с психологической точки зрения, воображение и чувство юмора позволили Трейси частично восстановить дух игры, так жестоко затоптанный в ней в детстве.

Когда я прошу моих клиентов написать сказочную историю, многие протестуют, говоря, что они не умеют писать сказки или что я прошу их о каких-то несерьёзных вещах. Однако, из практики групповой терапии я знаю, что именно составление сказочной истории является упражнением, которое больше других мобилизует и способствует выздоровлению.

### **Письмо партнёру**

Следующее письмо должно быть адресовано вашему партнёру. Если в настоящий момент у вас нет супруга/и, возлюбленного/ой или постоянного партнёра, вы можете написать письмо вашему бывшему партнёру (помните, что вы не должны отправлять это письмо). Объясните этому человеку, что ваши травмы детства негативно влияют на ваши отношения. Речь не идёт о том, что вы должны принять на себя ответственность за любую проблему, которая может существовать между вами, но что, возможно, ваша неспособность доверять, ваша потребность в подчинении и ваш сексуальный опыт сказываются на ваших с ним/ней отношениях. В письме партнёру важно открыто и правдиво рассказать о том, что произошло с вами в детстве — это является важным фактором преодоления стыда за полученную травму.

### **Письма детям**

Серия писем завершается письмами к вашим детям. Если у вас нет детей, напишите письмо вашему будущему ребёнку или тому, который не родился. Используйте эти письма для укрепления вашей способности любить и для понимания того, что переживая свою боль и таким образом избавляясь от неё, вы закаляете внутренне для того, чтобы быть лучшим отцом и матерью, чем были ваши родители.

### **Сила ролевой игры**

На групповых сессиях, после чтения писем, мы организуем небольшие театрализованные представления, чтобы проработать проблемы, затронутые в письмах. Я убедилась, что эти сессии психодрамы дают нам глубокое понимание ситуации и являются эффективными инструментами для проработки травмы инцеста и других проблем моих клиентов.

Психодрама пресекает на корню рационализацию и отрицание, которыми мои клиенты могут пользоваться для защиты от своих эмоций, и позволяет им выразить всё, что они чувствуют по отношению к членам своей родительской семьи, в процессе подготовки к конфронтации с ними. Психодрама — это безопасная обстановка, в которой можно тренировать новые способы поведения. Всё это — решающие факторы успеха терапии.

После трёх месяцев групповой терапии Конни чувствовала себя достаточно сильной для письменной конфронтации с родителями, но понимала, что как только её отец и мать получат эти письма, ей понадобится всесторонняя поддержка. Я спросила её, может ли она опереться на своего мужа, Уэйна, и Конни со стыдом призналась, что она до сих пор никогда не говорила ему о пережитой ею сексуальной агрессии со стороны

отца.

Как большинство жертв инцеста Конни была уверена, что её муж перестанет любить её, что после того, как он узнает правду, она станет отвратительна ему. Хотя Уэйн не раз доказывал ей свою любовь и поддержку, тревога не позволяла Конни разделить с ним свою страшную тайну. Однако, теперь ей не оставалось другого выхода.

Чтобы помочь Конни справиться со своими опасениями, я попросила её, чтобы она разыграла свой разговор с Уэйном в виде психодрамы. Мы разыграли несколько сцен, в которых я или другой участник группы исполняли роль Уэйна, с различными реакциями с его стороны, от полного принятия до абсолютного отвержения.

В одной из наиболее драматических сцен Конни сама сыграла роль Уэйна, чтобы попытаться отчасти пережить его чувства. Я играла роль Конни. После того, как я рассказала «Уэйну» о том, что сделал мне мой отец, я сказала, что мне необходима его поддержка:

*Сюзан (в роли Конни):* Сейчас мне действительно нужна твоя любовь и поддержка. Я должна знать, что для тебя эта история не имеет решающего значения, что ты не ненавидишь меня и не считаешь испорченной, грязной.

*Конни (в роли Уэйна):* Конечно, я не ненавижу тебя, хотя мне хотелось бы, чтобы ты рассказала мне обо всём этом раньше, и я смог бы тебя поддержать. В любом случае, теперь, когда мне всё известно, ты стала для меня ещё дороже. Я всегда знал, что что-то внутри тебя сильно болит и заставляет тебя быть недоверчивой и раздражительной, и сейчас, когда я знаю, о чём идёт речь, я лучше понимаю тебя. Если бы я мог вылечить тебя, если бы ты смогла довериться мне раньше...

(В этот момент Конни вышла из роли)

*Конни:* Говоря от его лица, я на самом деле почувствовала его любовь ко мне. Всё будет хорошо, я уверена. А если не будет (она улыбнулась), я выгоню его вон.

Эта техника может быть использована для подготовки тех, кто впервые пробует перестать молчать.

Когда Конни поговорила с Уэйном на самом деле, она убедилась, что репетиции в группе существенно снизили её тревогу. Уэйн в действительности продемонстрировал ту способность к пониманию, которую предполагала Конни, и его поддержка в оставшееся время терапии была ей очень полезной.

## Упражнения для излечения травмы внутреннего ребёнка

Кроме писем и репетиций тех или иных действий, существуют несколько упражнений для излечения травмы нашего внутреннего ребёнка, очень эффективные для групповой терапии. Здесь я приведу два из наиболее действенных.

### Переписать историю, сказать «нет»

Большинство жертв инцеста не умеют говорить «нет». Возможно, вы чувствуете себя бессильными это сделать, чувствуете, что вы должны делать всё, о чём вас не попросят. Эти убеждения возникают из пережитого опыта, когда могущественные родители запугивали, принуждали и унижали вас. Чтобы возродить вашу личную силу, закройте глаза и постарайтесь увидеть ту сцену, когда вы в первый раз подверглись сексуальной агрессии, но в этот раз измените ход событий. Оттолкните агрессора двумя руками со словами:

- Нет! Ты не сделаешь этого со мной! Я не позволю тебе! Убирайся, потому что я всем расскажу об этом! Я буду кричать!

Представьте себе, как агрессор подчиняется вашим словам. Представьте, как он разворачивается и выходит из комнаты, делаясь с каждым шагом всё меньше и меньше.

Это упражнение может вызвать болезненные чувства, так как на самом деле в своё время вы не повели себя

таким образом, но оно очень стимулирует и укрепляет человека внутренне. Приведу свидетельство Дэна: «*О господи, я бы отдал всё на свете за то, чтобы это тогда это было именно так! Но даже сейчас я почувствовал в себе неизвестную до сих пор мне силу. Никто из нас не сумел защитить себя тогда, но теперь-то мы научились это делать!*»

### **То ребёнок, то взрослый**

Одним из наиболее трогательных упражнений, которое мы выполняем в группе, является репрезентация участниками группы самих себя в том возрасте, когда начался сексуальный абьюз. В этом упражнении самое важное — возродить переживания ребёнка. Помните, что маленькие дети на разговаривают как взрослые; у них собственный словарный запас, они по-своему воспринимают мир. Во время упражнения терапевтическая группа превращается в группу детей, которых подвергают инцесту, и которые должны рассказать «взрослому» руководителю группы о «нехороших вещах», которые происходят у них дома. Другие «дети» не только могут задавать рассказчику вопросы, но и утешать его. Приведу выдержку из сессии, на которой Конни сильно продвинулась вперёд в терапии:

*Сюзан:* Скажи, золотко, сколько тебе лет?

*Конни (детским голосом):* Семь.

*Сюзан:* Мне кажется, что твой папа поступает с тобой гадко. Возможно, тебе поможет, если ты расскажешь нам об этом.

*Маленькая Конни:* Ну... я не знаю. Мне очень стыдно, но мой папа... он заходит в мою комнату и снимает... снимает с меня трусики... трогает меня и лижет... там, внизу, где пися. Потом он начинает тереть свою писю мне об ноги и дышит как-то странно, а потом у него выливается что-то белое и липкое и он говорит мне: «возьми полотенце и вытри», и что если я расскажу кому-нибудь, то он побьёт меня ремнём.

*Сюзан:* А ты? Как ты себя чувствуешь, когда твой папа делает это?

*Маленькая Конни:* Мне очень страшно, у меня болит животик. Я, наверное, очень плохая девочка, поэтому мой папа поступает так. Иногда я хочу умереть, и тогда он узнает, как я его боюсь, а ещё, если я буду мёртвая, он не сможет это делать.

В этот момент силы Конни иссякли. Другие участники группы встали вокруг неё и обнимали, пока она плакала. Вслыпывая, Конни рассказала нам, что она не плакала уже много лет, и что слёзы очень пугали её, потому что она чувствовала себя совершенно незащищённой. Я заверила её, что освободив свою нежность и ранимость, она будет сильнее, а не слабее. Раненой и напуганной девочке, которую она носила в себе, не придётся больше прятаться. Как только ваш внутренний ребёнок сможет выразить свои чувства и найдёт на них положительную реакцию и утешение, необходимо, чтобы вы вновь перешли в ваше взрослое состояние. Встаньте и почувствуйте, насколько велико ваше тело. Почувствуйте вашу власть взрослого человека. Возвращение в состояние взрослого человека даст вам огромную силу, к которой вы можете прибегнуть всякий раз, когда начинаете чувствовать себя как незащищённый ребёнок.

Существуют ещё много упражнений для групповой терапии, которые наряду с письмами и репетированием действий и событий в реальной жизни, помогут вам освободиться от состояния жертвы.

### **Конфронтация с инцестуозными родителями**

Хотя я испытываю огромную печаль из-за необходимости написать это, но должна предупредить вас, что как только вы осмелитесь сказать правду об инцесте, ваши родители, которые, как предполагается, должны питать вашу эмоциональность, любить и защищать вас, подвергнут вас жестокой эмоциональной атаке. Всё то, что я уже говорила о конфронтации, многократно возрастает, когда вам приходится иметь дело с инцестуозными родителями. Поэтому вам абсолютно необходима безусловная поддержка кого-то из ваших близких, и вам необходимо репетировать, репетировать и репетировать. Ещё до конфронтации вам нужно чётко осознать, кто несёт ответственность за случившееся.

Если ваши родители всё ещё живут вместе, вы можете устроить конфронтацию с обоими сразу или по отдельности. Однако, по опыту я знаю, что конфронтация бывает менее жёсткой, когда она проходит по отдельности с каждым из родителей. Если жертва инцеста устраивает конфронтацию с обоими сразу, часто родители выступают против неё единым фронтом, для того чтобы обезопасить свой брак от того, что в их

представлении является прямой атакой на их благополучие. В этом случае, вы останетесь в меньшинстве, поэтому вам необходим другой человек, который поддержал бы вас во время конфронтации.

Хотя нельзя предсказать реакцию сексуального агрессора, можно сказать, что конфронтация без свидетелей обычно проходит менее жёстко. Агрессор может отрицать происшедшее, может разозлиться и уйти, может обвинить вашего терапевта в том, что он/а науськивает вас на то, чтобы вы разрушили семью, может попытаться представить инцест как нечто не имеющее значения, может полностью признать свою вину. Вам необходимо быть готовыми к любому повороту событий. Если агрессор решит во всём сознаться, будьте осторожны с его извинениями. Часто сексуальные агрессоры пытаются манипуляциями заставить своих жертв сочувствовать им. Вам придётся подготовиться к тому, что ваши отношения с родителями изменятся навсегда, и весьма возможно, что вам придётся полностью разорвать их.

Хотя конфронтация с инцестуозными родителями имеет тот же сценарий, что и конфронтация с другими типами неадекватных родителей, есть несколько специфических пунктов, которые должны быть включены в раздел «чего я хочу от тебя в дальнейшем». Реакция агрессора на эти требования является единственным индикатором того, как будут развиваться ваши отношения с ним:

1. Безусловное признание того, что случилось.  
Если агрессор заявляет, что он ничего не помнит, потребуйте, чтобы он признал, что если вы помните об инцесте, значит он имел место в реальности.
2. Извинения.
3. Полное признание своей ответственности агрессором.  
Он должен ясно сказать, что вы не виновны в том, что произошло.
4. Готовность предложить возмещение.  
Например, агрессор должен оплатить вам терапию, извиниться перед значимыми для вас людьми за причинённый всем вред, обязаться говорить с вами о том, что произошло, когда вы этого потребуете.

**Предупреждение:** агрессор может попытаться соблазнить вас своим раскаянием и извинениями и внушить ложную надежду на то, что отношения между вами существенно изменятся в будущем. Однако, если за извинениями не следуют реальные перемены в поведении агрессора, всё будет по-прежнему. Агрессор должен быть готов сделать что-то реальное относительно самой проблемы, потому что если нет, извинения останутся пустым звуком и причинят вам ещё большую боль и разочарование.

Очевидно, что очень мало жертв инцеста получают положительный ответ на все вышеприведённые требования, даже на часть их, но для вашего внутреннего роста необходимо предъявить их агрессору. Необходимо, чтобы вы устанавливали правила любых отношений с ним в будущем, и для этого нужно ясно дать понять, что вы больше не будете жить во лжи, полуправде, тайнах и отрицании. И самое важное: вы должны ясно дать понять, что вы не будете и далее нести ответственность за инцест, то есть, что вы не будете и дальше играть роль жертвы.

## «Настал час перестать притворяться»

Трейси решила провести конфронтацию с отцом и матерью по отдельности. Она сказала отцу, что посещала терапию, но не сказала, что это была за терапия. Она сказала, что он сильно поможет ей, если посетит одну из сессий вместе с ней. Он согласился, но прежде чем появиться в моём кабинете, несколько раз переносил дату. Харольд, отец Трейси, был худым человеком, с большими залысынами, почти шестидесяти лет. Его костюм был безупречен и сразу выдавал в нём топ-менеджера. Когда я спросила его, знает ли он, почему Трейси настаивала на том, чтобы он посетил мою терапию, он ответил, что «достаточно хорошо представляет себе, о чём речь».

Я попросила Трейси объяснить своему отцу, какую именно терапию она посещает: *«Я участвую в терапевтической группе для жертв инцеста, папа. Это те, с кем их отцы, а иногда и матери, делали то, что ты делал со мной».*

Харольд сильно покраснел и отвёл глаза. Он начал было что-то говорить, то Трейси прервала его и заставила выслушать себя до конца. Она продолжила говорить, и сказала ему, что именно он делал, и как она

чувствовала себя больной, испуганной, смущённой и грязной: *«Я считала, что у меня нет права влюбиться. Я была уверена в том, что этим самым я обману и предам тебя. Я считала себя твоей собственностью, как будто кроме тебя у меня не было жизни. Я верила тебе, когда ты говорил мне, что я шлюха.. Ведь я действительно хранила внутри себя грязный секрет и думала, что всё это по моей вине. Почти всю жизнь я провела в депрессии, но научилась делать вид, что мои дела идут отлично. Но это не так, папа, и настал час перестать притворяться. Мой брак чуть не распался из-за того, что я ненавидела мою сексуальность, ненавидела моё тело, ненавидела себя. Сейчас, слава богу, всё меняется к лучшему. Но ты всегда оставался в выигрыше, пока я платила по твоим счетам. Ты предал меня, ты использовал меня, ты сделал мне всё самое худшее, что только отец может сделать дочери».*

После этого Трейси предъявила отцу требования: чтобы тот извинился и признал свою ответственность. Кроме того, она предложила ему возможность признаться во всём своей жене до того, как она сама расскажет об инцесте матери. Отец Трейси сидел в растерянности. Он начал обвинять дочь в том, что она шантажирует его. Он не пытался отрицать инцест, но попытался представить дело так, что ничего страшного не произошло, так как он никогда не нанёс Трейси физических увечий. Он извинился, но его беспокоило только то, как разглашение повлияет на его брак и на его положение в обществе. Сказал, что ни в какой терапии не нуждается, так как «всю жизнь был достойным членом общества».

Спустя неделю Трейси добилась того, чтобы её отец признался во всём её матери. После этого Трейси рассказала нам на сессии групповой терапии следующее: *«Моя мать была уничтожена новостью, но как только пришла в себя, первое, что она сказала мне, это чтобы я простила его и не рассказывала бы ничего другим родственникам. Когда я сказала ей, что не пойду на это, она спросила, почему я так стараюсь причинить им боль. Это просто очаровательно. Внезапно я превратилась в агрессора».*

Все участники группы хотели знать, каковы были чувства Трейси после того, как она сделала этот гигантский шаг: *«Я чувствую себя так, как будто сбросила с плеч груз в тридцать тонн. Знаете, теперь я понимаю, что у меня есть право говорить правду, и что я не несу ответственность за то, что почувствуют другие, когда они её узнают».*

Все мы были зачарованы тем, как Трейси на глазах обретала силу и выходила из положения жертвы. В конце концов, Трейси приняла решение свести к минимуму свои контакты с родителями.

## **Всё равно что биться головой об стену**

Трейси практически не понадобилось моё содействие для конфронтации с родителями, но в случае Лиз, которую отчим, влиятельный церковный деятель, не только насиловал, но и попытался задушить, когда она осмелилась отказаться подчиниться, понадобилась вся моя поддержка, особенно ввиду того, что её мать и отчим настояли на том, чтобы явиться ко мне вместе. Они сказали Лиз в ответ на её просьбу посетить её терапевта, что они «сделают всё, чтобы помочь ей справиться с её психическими проблемами».

Когда ей было тринадцать лет, Лиз рассказала матери о сексуальной абыюзе, отчаянно пытаясь прекратить его, но её мать не поверила ей, и Лиз никогда больше не упоминала о проблеме.

Отчим Лиз, Барт, был галантным белокурым мужчиной за шестьдесят. Одет он был явно с намёком: чёрный пасторский костюм с белым воротничком. Мать Лиз, Рода, была высокой худой женщиной с серьёзным лицом, пышными чёрными волосами с обильной проседью. Оба изображали оскорблённую невинность с момента своего появления в моём кабинете.

Лиз сказала всё то, что мы с ней репетировали на терапии, но всякий раз, когда она пыталась заговорить о сексуальном абыюзе, она сталкивалась с каменной стеной отрицания и яростных обвинений. По мнению родителей, Лиз была сумасшедшей, всё сказанное ей было ложью, она была злобным и мстительным созданием и напала на Барта за то, что он «был строг с ней». Лиз держалась, но дело явно не шло. Когда Лиз бросила на меня умоляющий взгляд, я вступила в разговор: *«Вы оба уже достаточно предали Лиз и я не позволю вам продолжать это делать. Мне жаль, что никто из вас не в состоянии признать правду. Барт, вы прекрасно знаете, что Лиз не лжёт. Никто не выдумывает про себя таких болезненных и унижительных вещей. Никто не симулирует годами депрессию и постоянный стыд. По закону, срок давности вашего*

*преступления истёк, однако, я сообщаю вам, что ввиду вашего ответственного положения и вашего доступа к детям, мы с Лиз подали на вас заявление в Службу Защиты Несовершеннолетних. Если когда-нибудь вы попытаетесь совершить абьюз над другим ребёнком, это заявление будет важной уликой против вас. Не понимаю, как вы можете совершать церковную службу, если вся ваша жизнь построена на лжи. Вы лжец и насильник детей, пастор. Это знаете Вы, и Господь это тоже знает».*

Лицо Барта стало каменным. Хотя он ничего не сказал, было очевидно, что он пышет злобой. Я обратилась к матери Лиз, в последней попытке убедить её принять правду, но мои слова упали в пустоту. Психозащиты Барта и Ронды были непроницаемыми, и не было причины продолжать страдания Лиз. Так как она получила всю необходимую информацию от конфронтации, я попросила её родителей уйти.

Лиз понимала, что выбор стоит между её психическим благополучием и её родителями: противоречием между одним и другими были непреодолимым. Она недолго думала: *«Мне нужно исключить их из моей жизни. Они ненормальны. Единственный способ поддерживать отношения с ними — это самой сойти с ума».*

Лиз расплакалась и мне пришлось обнять её, пока она не успокоилась. Потом она сказала: *«Сейчас, после того, как я обрела силу, я воспринимаю их как инопланетян. Боже мой, Сюзан, подумать только, ведь эта женщина родила меня! Я думаю, что самое больное — это понимать, что им просто нет дела до меня, никогда не было. Я хочу сказать, что какое определение любви не возьми, получается, что они меня не любят».*

Это последнее утверждение доказывало, что Лиз была готова принять ту страшную правду, с которой приходится сталкиваться многим взрослым, подвергшимся абьюзу в детстве: их родители были просто неспособными любить. Эта реальность была результатом их собственного провала и следствием того, что они представляли собой в личностном плане, и не имела никакого отношения к Лиз.

## **Конфронтация с тихим поделеньником**

Так как родители Конни жили в другом штате, она решила написать каждому конфронтационное письмо. Во время психодрамы, когда Конни рассказала от лица себя-ребёнка первый эпизод сексуальной агрессии со стороны отца, она вспомнила, что в реальности она рассказала обо всём своей матери. Для Конни было особенно важным понять, почему мать не сделала ничего, чтобы защитить её.

Отослав письма родителям, Конни находилась в такой тревоге, что готова была лезть на стену. Спустя три недели она пожаловалась мне на то, что она до сих пор не получила ответ от отца.

- Как это не получила? - ответила я. - Он уже ответил тебе, что не собирается разговаривать с тобой на эту тему.

В отличие от отца, мать Конни написала дочери. Конни зачитала фрагмент письма в группе: *«Что бы я ни сказала тебе сейчас, это будет недостаточным для того, чтобы компенсировать тебе то, что ты должна была вытерпеть по моей вине. Тогда я думала, что сделала достаточно для того, чтобы защитить тебя. Я тут же поговорила с ним, он просил прощения и клялся, что такое больше не повторится. Он казался таким искренним, когда умолял меня дать ему шанс и говорил, что любит меня! Никто никогда не узнает, как я была растеряна, как напугана происходящим. На самом деле, я не знала, что делать, и я поверила, что с проблемой покончено. Сейчас я понимаю, как легко ему было обмануть меня. Моё желание иметь счастливую семью было так велико, что я превратилась в его сообщницу, заикленную на том, чтобы сохранить мир в семье. Я отдаю себе отчёт в том, что я постоянно хожу кругами, и что сейчас я просто не могу говорить обо всём этом. Скорее всего я и теперь не могу достаточно помочь тебе, Конни, но, пожалуйста, поверь, что я люблю тебя. И что хочу для тебя всего самого лучшего. С любовью. Мама».*

Это письмо вызвало в Конни надежду на то, что отношения между ней и матерью могут стать более откровенными. По моему совету она позвонила матери в моём присутствии. Во время разговора Маргарет, мать Конни, вновь выразила своё сожаление по поводу того, что произошло, признала свою слабость и своё сообщничество в абьюзе. Я тоже начала думать, что между двумя женщинами могли начаться новые отношения..., пока Конни не попросила мать о том единственном, что имело значение для неё:

*Конни:* После стольких лет я не могу просить тебя о том, чтобы ты бросила его, но есть нечто кроме этого, что очень важно для меня. Я хотела бы, чтобы ты сказала ему о том, как чудовищно он поступил со мной.

(в течение долгого времени Маргарет молчала)

*Маргарет:* Я не могу этого сделать. Не могу. Пожалуйста, не проси меня об этом.

*Конни:* Значит, ты опять защищаешь его, а не меня, как и раньше. Когда я получила твоё письмо, я подумала, что теперь наконец-то у меня будет мать. Я подумала, что в этот раз ты будешь на моей стороне. Сказать, что ты сожалеешь о происшедшем, недостаточно, мама. Необходимо, чтобы ты что-то сделала ради меня, доказала, что любишь меня, а не просто говорила о любви.

*Маргарет:* Конни, прошло уже столько лет. У тебя теперь своя жизнь. А он — это всё, что у меня есть.

Конни была горько разочарована тем, что её мать отказала ей в единственной просьбе, но признала, что понимает, что её мать сделала свой выбор много лет назад, и что ожидать от неё чего-то другого сейчас было бы нереалистичным. В конце концов, она решила, что для неё будет лучше всего свести контакты с матерью к минимуму (телефонный звонок, письмо) и полностью порвать отношения с отцом.

### **«Теперь мы можем начать сначала»**

Эвелин, мать Дэна, которая вышла на пенсию на должности директора средней школы, отреагировала совершенно по-другому, когда тот решил нарушить молчание. К тому моменту, когда Дэн почувствовал себя достаточно сильным для того, чтобы рассказать матери о сексуальном абьюзе со стороны отца, его родители находились в разводе уже десять лет.

Эвелин расплакалась, когда услышала подробности того, что произошло с сыном, и бросилась обнимать его: *«Дорогой мой, как я сожалею! Почему ты не сказал мне ничего? Я могла бы помочь тебе. Я совершенно ничего не знала. Я знала, что у него были серьёзные проблемы, у нас совершенно не складывались сексуальные отношения, и я знала, что он постоянно мастурбирует в ванной, но я даже представить себе не могла, что он лез к тебе. Боже мой, сынок, как я сожалею, как я сожалею..!»*

Дэн боялся, что своими признаниями он переложит на плечи матери слишком тяжёлый груз, но он недооценил её. Она заверила его, что предпочитает разделить с ним его страшную правду, чем продолжать жить во лжи: *«Я чувствую себя так, как будто по мне проехал грузовик, но я рада, что ты решил мне рассказать обо всём. Сейчас я начинаю понимать многое из того, что не могла понять, всё начинает складываться в общую картину...: твой алкоголизм, пристрастие к наркотикам, и столько из того, что происходило в моём браке. Знаешь, много лет я обвиняла себя в том, что он не испытывает ко мне сексуального интереса, и обвиняла себя в том, что у него такой тяжёлый характер. Теперь я знаю, что он ненормален, по-настоящему болен, и что мы тут ни при чём. Теперь мы можем начать сначала».*

Дэн не только помог сам себе, рассказав правду, но помог и своей матери. Рассказав ей об инцесте, он дал ей ответ на многие тревожные и болезненные вопросы, которые она задавала себе о своём браке. Мать Дэна отреагировала на конфронтацию так, как мечтают все жертвы инцеста: состраданием, гневом в отношении агрессора и безусловной поддержкой сына.

Когда Дэн и его мать вышли из моего кабинета, взявшись за руки, я подумала о том, как прекрасно было бы, если бы все матери реагировали подобным образом.

### **Завершение терапии. Новый человек**

В терапевтическом процессе настанет момент, когда вы написали все письма по несколько раз, исчерпали возможности психодрамы, сделали все упражнения, провели все конфронтации и приняли решение о дальнейших отношениях с нашими родителями. С каждым разом вы чувствуете себя сильнее и лучше. Перемены в ваших убеждениях, ваших чувствах и вашем поведении уже интегрированы в вашу личность. Коротко говоря, вы готовы к завершению терапии.

Для вас самих, для других участников группы и для вашего терапевта это будет грустный, но интересный период времени. Вам предстоит попрощаться с единственной добросердечной семьёй в вашей жизни, хотя многие участники моих терапевтических групп сохраняют крепкие взаимные связи в течение долгого времени

с того момента, когда они покидают группу. Дружба, возникшая на терапии, в обстоятельствах, когда люди разделяют интенсивные эмоциональные переживания, обычно очень крепкая и представляют собой источник положительных эмоций и поддержки, способной смягчить чувство потери в тот момент, когда человек завершает терапию.

Момент завершения терапии зависит от ваших собственных потребностей. В моих группах люди проходят терапию в течение одного года или полутора лет. Если их родители предоставляют кому-то такую необычную поддержку, какую дала сыну мать Дэна, это время может быть сокращено. Если вы решите порвать отношения с вашими родителями, как это сделала Конни, то вам придётся продлить терапию, что избежать наложения друг на друга двух потерь — потерю группы и потерю родителей. Я не перестаю удивляться тем невероятным изменениям, которые происходят с людьми за этот относительно короткий срок, особенно если помнить о масштабах травмы.

Иногда мои клиенты, которые завершили терапию, контактируют со мной, чтобы рассказать о своей жизни. Недавно я получила трогательное письмо от одной из первых моих клиенток, девушки по имени Патти. Ей было шестнадцать лет, когда она участвовала в одной из моих первых терапевтических групп для жертв инцеста. Я немного рассказала о ней в седьмой главе: о том, как её отец угрожал отдать её в детский дом, если она будет сопротивляться его домогательствам. Долгое время я ничего не знала о ней, но я помнила, что Патти не смогла провести конфронтацию со своим отцом, так как тот просто исчез за несколько лет до того, как она начала терапию. Вот что Патти написала мне:

*«Дорогая Сюзан,*

*Я пишу вам, чтобы поблагодарить за то, что вы помогли мне превратиться в другого человека. Благодаря вам и группе сейчас моя жизнь в порядке. Я вышла замуж за прекрасного человека, у нас трое детей, и я вновь научилась доверять людям. Я думаю, что всё то, что мне пришлось вынести, сделало меня лучшей матерью, чем я могла бы быть. Мои дети знают, что они не должны позволять, чтобы кто-то трогал их, а если что-то подобное произойдет, что они могут рассказать мне обо всём, и что я буду на их стороне. В конце концов, мне удалось найти моего отца и устроить ему конфронтацию. Я высказала ему всё, что я думаю о нём, но он сказал в ответ только: «Просто я больной человек». Ни грамма раскаяния. Но Вы были правы: это не самое важное. Мне действительно было нужно переложить ответственность на того, кому был виновен на самом деле. Я благодарна Вам за Вашу любовь, Вы спасли мне жизнь. Всегда с любовью. Патти».*

Случай Патти не является чем-то исключительным. Хотя жизнь в глазах жертвы инцеста выглядит мрачной и жестокой, терапия ведёт к улучшению. Как бы ни сильна была ваша депрессия, вы можете улучшить качество своей жизни, обрести самоуважение, освободиться от вины, страха и стыда. Все те, с кем вы познакомились в этой книге, прошли путь от отчаяния к выздоровлению, и вы тоже способны это сделать.

## Прервите цикл

Немного времени спустя после того, как вышла моя книга «Мужчины, которые ненавидят женщин», я получила письмо от женщины по имени Дженет, которая прочла эту книгу и писала мне следующее:

*«Страница за страницей, я узнавала саму себя и узнавала своего мужа, и я поняла не только то, что он подвергал меня абьюзу, но и то, что я была наследницей нескольких поколений женщин, мужа которых издевались над ними. Ваша книга дала мне необходимую решимость, убеждённость и храбрость для того, чтобы покончить со всем этим. Я не уверена, что мой муж будет готов изменить своё поведение, и не уверена, что я останусь с ним. Но я уверена в том, что мои дети больше не будут видеть, как над их матерью издеваются, и я также не допущу, чтобы они росли в обстановке вербального абьюза. Мои сыновья не усвоят мысль о том, что у них есть право издеваться над женщинами, а моя дочь не выучит роль жертвы. Я благодарна Вам за то, что Вы научили меня, как это сделать».*

Хотя роли и персонажи могут меняться, цикл насилия может повторяться поколение за поколением. Сценарий семейной драмы может казаться различным от одного поколения к другому, но результат всегда одинаков: это боль и страдание. Дженет отважно решила бороться против правил игры, которые с давних пор действовали в её семье: против абьюза и пассивности перед ним. Изменив своё поведение и положив конец эмоциональному



абыюзу со стороны мужа, Дженет делала гигантский шаг к тому, чтобы её дети не получили зловещее семейное наследство, она прерывала цикл насилия.

Понятие «прервать цикл» возникло в процессе исследования абыюза над детьми и относилось к тому, чтобы взрослый, пострадавший от абыюза, не повёл себя так же в отношении собственных детей. В настоящее время я применяю это понятие к любому типу абыюза.

Для меня «прервать цикл» означает перестать вести себя как вечная жертва или перестать вести себя как неадекватный родитель или абыюзер. Это означает, что человек больше не соглашается играть роль бессильного и зависимого ребёнка по отношению к партнёру, детям, друзьям, коллегам, родителям или представителям властей. Кроме того, это означает, что тот, кто подвергает абыюзу своего партнёра или своих детей, ищет терапевтическую помощь. Начиная изменения с самих себя, очень скоро вы увидите, что масштаб изменений далеко превосходит только вашу личность. Прерывая цикл насилия, вы защищаете ваших детей от деструктивных убеждений, правил и опыта, через которые вам самим пришлось пройти в детстве. Возможно, что своими действиями сейчас вы влияете на жизнь многих будущих поколений.

### **«Я могу быть на стороне моих детей»**

Одним из наиболее эффективных способов разорвать цикл насилия является ваш личный компромисс эмоциональной доступности для ваших детей: вы принимаете решение быть более близкими к вашим детям, чем ваши родители были к вам. Мелани поняла, что если она сама не получила от родителей любовь и поддержку, это не значит, что она не могла любить и поддерживать своих детей. Хотя ей пришлось быть начеку и бороться со своими старыми привычками, она придерживалась данного себе обещания: *“Я очень боялась иметь детей, потому что не знала, буду ли я хорошей матерью. И мне на самом деле пришлось нелегко. Я часто кричала на детей и говорила им, чтобы они убирались с глаз долой. И это значило: “как вы смеете быть такими настойчивыми и требовательными?” Но после терапии я поняла, что именно так обращалась со мной моя мать. И теперь, когда падаю духом, я делаю усилия для того, чтобы не исключать и не прогонять от себя моих детей. Мне необходимо копать в себе глубже, но мне это удаётся. Я не совершенна, но, по крайней мере, я стараюсь быть лучше. Чёрт возьми, нельзя продолжать перекладывать ответственность на других!”*

Мелани приняла специфические меры для того, чтобы исправить положение. После конфронтации с матерью, обе женщины получили возможность говорить друг с другом более откровенно о своих чувствах и своём опыте. Мелани поняла, что она сама является наследницей нескольких поколений слабых и замкнутых в себе женщин, и было невероятно видеть, как она приняла личное решение не повторять более эту динамику в отношениях со своими детьми.

Кроме терапии, Мелани стала участвовать в группе поддержки для родителей. Она решила для себя улучшить свои отношения с детьми, но так как её собственные родительские модели были неадекватными, она не была уверена в том, что понимает, что значит быть адекватной родительницей. В реальной жизни она не знала никого, кто вёл бы себя адекватно по отношению к детям. Группа поддержки для родителей помогла ей освободиться от многих опасений, научила разрешать повседневные домашние конфликты, не замыкаясь в себе и не позволяя панике перед потребностями своих детей завладеть ею.

Также Мелани нашла способ улучшить заботу о самой себе. У неё появились новые друзья, как в терапевтической группе, так и в танцевальной школе, которую я ей посоветовала. Она перестала связываться с ненормальными мужчинами и тратить все свои силы, пытаясь их спасти.

### **“Я поклялся, что не буду таким, как мой отец”**

В начале этой книги мы видели историю Гордона, отец которого порол его ремнём. После полугодовой терапии он смог признать, что в детстве его подвергали абыюзу. Он написал весь цикл писем, прошёл психодраму и конфронтацию со своими родителями. По мере того, как он освобождался от боли своего прошлого, он начинал понимать, что в своём собственном браке он с точностью воспроизвёл цикл абыюза.

До этого он постоянно отрицал, что издевался над женой. Его отец подвергал его физическому абыюзу, но в

своём браке Гордон сам стал абьюзером, заменив один тип абьюза на другой. Его отец контролировал его с помощью физического насилия и физической боли; он контролировал свою жену с помощью вербального насилия и эмоциональной боли. Гордон превратился в абьюзера и тирана, рационализирующего своё поведение, точь-в-точь как его отец. До тех пор, пока Гордон продолжал отрицать то, что он повторил деструктивную модель поведения своего отца, он не мог осознать, что у него был выбор. Если человек не осознаёт цикл насилия, он не может его прервать. Гордон не признавал правду о самом себе, пока его жена не покинула его. Гордону повезло в том смысле, что его упорная работа над собой привела к позитивным переменам в его отношениях с женой: видя, как он меняется, она согласилась дать ему временный шанс. Он перестал запугивать и унижать её и начал работать с настоящим источником своего гнева, вместо того, что проецировать его на жену. Сейчас он уже способен открыто говорить с ней о том страхе, который ему пришлось пережить в детстве. Он сумел прервать цикл насилия.

*Гордон:* Я сотни раз клялся самому себе, что я буду не таким как мой отец, но теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что относился к моей жене точно так же, как он относился ко мне. Чему я научился, то и воплотил в своей жизни.

*Сюзан:* В детстве для тебя абьюз и любовь означали одно и то же. Твой отец представлял собой то и другое и часто - одновременно, так что неудивительно, что для тебя эти понятия перемешаны между собой.

*Гордон:* Я был убеждён, что я - не такой, потому что не избивал жену. Но я издевался над ней вербально и наказывал эмоционально. Получается, что я ушёл из родительской семьи, прихватив с собой моего отца.

### **“Мои дети не будут расти рядом с алкоголиком”**

Гленн, совершивший ошибку и пристроивший в свою компанию отца-алкоголика, тоже клялся, что никогда в жизни не свяжется с алкоголиком. Несмотря на это дело обернулось там, что в его собственной семье опять был алкоголизм: он женился на алкоголичке, а его дети-подростки находились в ситуации риска употребления алкоголя и наркотиков.

*“Мне ни разу не пришло в голову, что мои дети подвергаются опасности так же, как я в своё время, потому что я-то не пью. Но их мать пьёт, и много, и отказывается идти на терапию. Я был в ужасе, когда однажды пришёл домой и увидел Дениз и моих двух сыновей-подростков в обнимку с ящиком пива. Все трое были совершенно пьяны, и к тому же, я выяснил, что это уже не первый раз. Боже мой, Сюзан, я не пью, но всё никак не могу освободиться от алкоголя в моей жизни!”*

Теперь Гленн уже не был тем робким человеком, которого я когда-то знала. Он был полон решимости вести себя твёрдо со своей женой, так как понимал, что ему необходимо действовать, чтобы его дети не оказались в новом цикле алкоголизма. В конце концов, Гленн пригрозил жене, что разведётся с ней, и был готов выполнить свою угрозу, если она не согласится на терапию. В результате Дениз присоединилась к Анонимным Алкоголикам, а его дети - к программе Двенадцать Шагов для подростков.

Для взрослого ребёнка из алкогольной семьи риск повторить цикл алкоголизма очень велик. Даже если вы сами не будете пить, очень возможно, что вы свяжете свою судьбу с супругом-алкоголиком. Если это произойдёт, ваши дети вырастут в контексте тех же ролей, которые знакомы вам с детства: алкоголик и тот, кто терпит его алкоголизм.

### **“Я не хочу причинять боль моему сыну”**

В шестой главе читатели познакомились с Холли, которую прислали ко мне на терапию из суда, куда она попала после того, как физически наказала своего сына. Я знала, что для того, чтобы прервать цикл физического насилия, Холли должна была идти одновременно по следу прошлого и по следу настоящего. Однако, на первых терапевтических сессиях мне пришлось сконцентрироваться исключительно на работе над контролем за импульсами: Холли отчаянно нуждалась в этом. Ей было необходимо взять под контроль свою повседневную жизнь, и это означало научиться контролировать гнев, прежде чем она сможет встретиться лицом к лицу с травмой детства.

Я настояла на том, чтобы она присоединилась к группе Анонимные Родители, очень эффективной группе для тех родителей, которые были склонны к физическому насилию над детьми. В этой группе Холли нашла себе

“крёстную”, то есть, человека, которому она могла бы позвонить в любой момент, когда она чувствовала, что не может сдержать агрессию в отношении сына. Эта женщина могла вмешаться и успокоить Холли, советуя ей, как поступить, или даже приехать к ней домой и помочь на месте нейтрализовать ситуацию.

Одновременно с собраниями Анонимных Родителей, на которых Холли училась контролировать свою склонность к физическому насилию в стрессовых ситуациях, на терапии мы занимались ситуацией несколько под другим углом зрения. Первое, что было необходимо сделать, - это научить Холли идентифицировать физиологические реакции, предшествующие физической агрессии. Гнев имеет множество физических симптомов: я объяснила Холли, что её тело было подобием барометра, который мог предсказать, что происходит, если она научится распознавать его сигналы. Когда Холли научилась внимательно отслеживать свои телесные ощущения, которые были типичными симптомами, предвещающими эпизод насилия, она удивилась, сколько физиологических реакций можно было заметить: *“Я не верила тебе, Сюзан, но это на самом деле так! Когда я злюсь, шея и плечи у меня напрягаются, в животе начинает урчать. Челюсти сжимаются, я начинаю дышать учащённо, начинается сердцебиение и жжение и слёзы в глазах”*.

Эти физиологические симптомы были предупреждением о надвигающейся буре. Я сказала Холли, что её ответственностью было отслеживать их и избегать последующего урагана. Раньше Холли била сына, чтобы снять напряжение; ей необходимо было найти альтернативы такому поведению, если она хотела прервать цикл насилия.

Когда Холли научилась распознавать физиологические признаки гнева, я стала учить её находить эти альтернативы. Мы подробно говорили о различии между “отвечать на ситуацию” и “автоматически реагировать на ситуацию”, однако, Холли в течение столького времени жила на автопилоте, что ей было ужасно трудно придумать какую-то альтернативу своему поведению. Чтобы помочь ей начать думать в этом направлении, я спросила её, как бы она хотела, чтобы вели себя в моменты гнева её собственные родители, кроме вымещения ярости на ней. Холли ответила: *“Ну, чтобы пошли бы проветриться на улицу, прогулялись или что-то в этом роде”*.

Я предложила ей сделать именно это в следующий раз, когда она разозлится. Потом спросила её, какие ещё способы справиться с гневом могли бы применить к себе её родители и она сама: *“Посчитать до десяти... Хотя, зная меня, до пятидесяти. Могу сказать сыну, что не хочу причинять ему боль и чтобы он ушёл на время в свою комнату. Могу позвонить моей “крёстной” и поговорить с ней, чтобы успокоиться”*.

Я поздравила Холли с тем, что она сама додумалась до этих блестящих стратегий. В течение последующих месяцев она была полна энтузиазма в связи с переменами в собственном поведении и контролем над импульсами. Как только она поняла, что она в состоянии контролировать свои эмоции, она осознала, что она не обречена вести себя так же, как вела себя её мать. Теперь она была в готова к тому, чтобы встретиться с собственной детской травмой.

### **“Я не собираюсь оставлять моих детей наедине с моим отцом”**

Жанин, ставшая жертвой инцеста со стороны своего отца и потратившая двадцать лет жизни, пытаясь завоевать его любовь, преодолела конфронтацию с родителями, приобретя новую уверенность в себе. Один из участников терапевтической группы спросил Жанин, что она думала насчёт отношений собственной восьмилетней дочери, Рэйчел, с дедушкой. Жанин рассказала группе о том, что она установила свод жёстких правил относительно того, на каких условиях её родители могли видеться с её дочерью: *“Я сказала, что ни при каких условиях не оставляю Рэйчел с ними наедине. “Ты сам знаешь, папа, - сказала я им, - что ты не изменился и не проходил терапию: ты продолжаешь быть тем же мужчиной, который насильно насилует меня. С какой стати я вдруг доверю тебе мою дочь?” Потом я сказала матери, что сомневаюсь в её способности гарантировать безопасность Рэйчел. В конце концов, когда он насильно насилует меня, она была дома”*.

Жанин понимала и признавала то, что многие жертвы инцеста не признают: прервать цикл насилия в их случае означает защитить других детей от агрессора. Часто инцестуозный родитель подвергает сексуальной агрессии не только свою дочь, но и своих внуков, и любого другого ребёнка, который окажется в пределах досягаемости. Жанин не могла предсказать, как поведёт себя отец в отношении её маленькой дочери, и поэтому предусмотрительно решила принять соответствующие меры.

Также она купила несколько книг, в которых доходчиво объясняется детям разница между здоровыми выражениями симпатии и сексуальными домогательствами. В США по этой теме существуют также дидактические видео. Цель этих материалов - не напугать детей, а дать им информацию, которую многие родители затрудняются им предоставить, но которая необходима детям.

Следуя моему совету, Жанин сделала ещё один шаг, потребовавший немало мужества: рассказала обо всём всем своим родственникам: *“Я рассказываю об этом всем в нашей семье. Ты убедила меня в том, что я ответственна не только за безопасность Рэйчел, но и остальных детей в нашей семье. Я хочу сказать, за то, что мой отец до сих пор имеет доступ к ним. Не всем нравится то, что я делаю, особенно моим родителям, но им придётся потерпеть. Я долго молчала, думая, что таким образом я защищаю семью, когда на самом деле единственным человеком, которого я защищала, был мой отец. Своим молчанием я подвергала опасности других детей в нашей семье”*.

Хотя Жанин действовала храбро и ответственно, не всем её родственникам нравилось то, что она делала. В типичной инцестуозной семье можно встретить людей, которые благодарны жертве за то, что та нарушила молчание, а также тех, кто просто-напросто не верит жертве, и тех, кто придёт в ярость и обвинит жертву во лжи и предательстве. Так же как и в случае конфронтации, реакция родственников на правду об инцесте во многом определит ваши будущие отношения с ними. Возможно, что ваши отношения с большинством родственников ухудшатся, но это цена, которую необходимо заплатить за возможность защитить детей. Инцест существует только там, где есть сговор молчания, и нарушить его абсолютно необходимо для того, что прервать цикл инцестуозного насилия.

### **“Я сожалею о том, что причинил/а тебе боль”**

Одной из отличительных черт “тех самых” родителей является то, что они крайне и крайне редко приносят извинения за своё деструктивное поведение. Извиняться перед теми, кому вы могли навредить своим поведением, особенно, если это ваши дети, крайне важно для того, чтобы суметь прервать цикл насилия. Может быть, вы почувствуете себя неудобно или посчитаете, что извиняться - значит проявить слабость. Может быть, вы начнёте опасаться, что извинения могут подорвать ваш авторитет в глазах детей, но мой опыт говорит об обратном: дети начнут уважать вас гораздо больше. Среди всех действий, которые вы можете предпринять в отношении ваших детей, искренние извинения являются самыми полезными для прерывания цикла насилия.

Пока Холли прорабатывала свои детские травмы, она осознала, что ей хотелось бы извиниться за своё поведение перед сыном, но она боялась это сделать. Она никак не могла сообразить, что именно она должна была сказать ребёнку. Чтобы помочь ей, я посоветовала ей воспользоваться психодрамой. На следующей сессии я поставила свой стул поближе к её стулу, взяла её за руки и попросила, чтобы она представила себе, что она - это её сын Стюарт. Сама я играла роль Холли. Я попросила “Стюарта” рассказать мне, как он чувствовал себя, когда я бью его.

*Холли (в роли Стюарта):* Мама, я очень тебя люблю, но ты меня часто пугаешь, когда ты злишься и начинаешь меня бить, я чувствую, что ты ненавидишь меня. Я даже не знаю, в чём я провинился... Я стараюсь быть хорошим, но... Пожалуйста, не бей меня больше...

Тут Холли остановилась, стараясь сдержать слёзы. Она чувствовала боль своего сына и свою собственную. Ей хотелось бы сказать все те вещи, которые она говорила мне от имени сына, своей собственной матери. Она приняла решение извиниться перед Стюартом в тот же вечер.

На следующую сессию Холли пришла сияющей. Извиниться перед сыном оказалось совершенно нетрудно. Она просто сказала ему те слова, которые всегда хотела бы услышать сама от своих родителей: *“Мальши, я била тебя и мне очень стыдно. У меня не было никакого права ни бить, ни оскорблять тебя. Ты не сделал ничего, чтобы заслужить такое обращение. Ты - замечательный ребёнок, а проблема во мне и только во мне, и сейчас я наконец нашла помощь, которую должна была начать искать уже давно. Знаешь, мои родители постоянно наказывали меня, и я никогда не думала о том, сколько во мне накопилось ярости. Сейчас я научилась вести себя по-другому, когда я зла. Ты наверное уже заметил, что я не выхожу из себя, как*

*раньше. Но если я когда-нибудь опять начну беситься, походи к соседке и попроси её помочь тебе. Я больше не хочу причинять тебе боль, потому что от этого плохо на обоим. Я действительно люблю тебя и очень сожалею о своём прежнем поведении”.*

Когда мы извиняемся перед нашими детьми, мы учим их доверять их собственным чувствам и ощущениям. Мы говорим им, что те наши действия, которые показались им несправедливыми, действительно были несправедливыми. Кроме того, мы показываем им, что мы тоже можем ошибаться, и что мы готовы нести ответственность за свои ошибки. В этом заключена мысль о том, что наши дети также имеют право на ошибки, при условии что они согласны нести за них ответственность. Извиняясь, мы предлагаем нашим детям пример по-настоящему любовного поведения.

У нас есть возможность изменить судьбу наших детей. Когда мы сбрасываем с плеч доставшийся нам в наследство груз вины, ненависти к нам самим, мы освобождаем от этого груза и наших детей. Когда мы разрываем семейные поведенческие шаблоны и прерываем цикл насилия, мы делаем неоценимый подарок нашим детям, нашим внукам и правнукам. Мы строим будущее.

## Эпилог

### Пришёл момент поставить точку в борьбе.

В кинофильме “Военные игры” один из компьютеров в правительстве США был запрограммирован на развязывание тотальной ядерной войны. Все попытки изменить программу оказались безрезультатными, но во время последней попытки машина останавливается сама, со словами: “Интересная игра. Единственная возможность выиграть - это не играть”.

То же самое можно сказать относительно той игры, в которую мы упорно играем: пытаемся сделать так, чтобы наши токсичные родители “изменились”. Мы делаем всё для того, чтобы они превратились в любящие существа и чтобы они приняли нас. Мы упорствуем в этом и истощаемся, наполняем наши жизни тоской и страданием. Да, это совершенно бесполезно. Единственная возможность выиграть - это не играть.

Настало время выйти из игры, поставить точку в борьбе. Это не означает, что мы должны прервать любые отношения с нашими родителями, но означает, что мы должны перестать:

- пытаться сделать так, чтобы наши родители изменились, и тем самым обеспечить нам самим сносное самочувствие;
- упорствовать в поисках способа сделать так, чтобы они любили нас;
- слишком эмоционально реагировать на них; фантазировать на тему, что когда-нибудь они дадут нам поддержку, в которой мы нуждаемся, и любовь, которой мы достойны.

Как многие другие взрослые дети “тех самых” родителей вы, возможно, понимаете умом, что если до сих пор вам не удалось получить никакой эмоциональной подпитки от ваших родителей, в будущем этого также не произойдёт. Однако, такое понимание редко имеет соответствие на эмоциональном уровне. Ваш упрямый внутренний ребёнок продолжает цепляться за надежду на то, что когда-нибудь ваши родители, какими бы ограниченными людьми они не были, поймут, какой прекрасный у них ребёнок, и полюбят его. Вы можете быть серьёзно настроены на то, чтобы искупить все ваши провинности, даже не зная, в чём конкретно вас обвиняют. Когда вы смотрите в сторону ваших родителей, ища всё то, чего вы были лишены в детстве, вы встречаете лишь пересохший колодец: вы опять подняли из него пустое ведро.

### Поставьте точку и идите вперёд

Сэнди, дочь сверх-религиозных родителей, которые беспощадно преследовали её за сделанный когда-то аборт, в течение долгих лет была пленницей типичной борьбы за то, чтобы её родители изменились. Ей понадобилось много мужества, чтобы признать отчаянную тщетность собственных надежд на то, что ей как-то удастся заслужить любовь и принятие со стороны родителей: “*Всё это время я была уверена, что они -*

*прекрасные люди, и что проблема - во мне. Мне было трудно признать, что они не умеют любить меня. Они умеют контролировать меня и критиковать, они умеют заставить меня чувствовать себя виноватой и плохой, но любить и уважать меня они не умеют. Они обещают мне свою "любовь" или демонстративно лишают меня её в зависимости от того, насколько, по их мнению, я хорошо веду себя, и теперь я знаю, что так будет всегда. Они не изменятся, а мне есть чем заняться в жизни, кроме попыток изменить их".*

Сэнди уже далеко ушла от потребности обожеествлять родителей. Во время конфронтации с ними она сосредоточилась на их ненормальной реакции на аборт, но всё, что ей удалось, - это минимальное признание со стороны матери в том, что они недостаточно поддержали дочь в трудную минуту. Во всём остальном её родители так и продолжили требовать от неё непосильного.

Сэнди попросила меня помочь ей подготовиться к разговору с родителями, который должен быть ограничить их визиты к ней, их попытки контролировать её с помощью упрёков и критики и её собственную беспомощность перед ними. Ниже я приведу некоторые из утверждений, которые мы вместе приготовили для этого разговора:

- "Я знаю, что для вас важно проводить время со мной, но теперь у меня есть личная жизнь, и я не готова бросать всё и быть с вами, когда вы того пожелаете".
- "Я не позволю вам продолжать нападать на меня. У вас есть право на собственное мнение, но нет никакого права быть жестокими со мной и оскорблять меня".
- "Я знаю, что вам это не понравится, но я намерена говорить вам "нет" гораздо чаще, чем раньше. Я не буду проводить с вами все выходные, а вы больше не будете заявляться ко мне без предупреждения".
- "Я знаю, что всё это означает перемены, а перемены пугают, но я уверена, что эти перемены будут к лучшему и позволят нам улучшить наши отношения".

Сэнди действительно меняла к лучшему деструктивный способ взаимодействия с родителями. Она установила разумные границы их контролирующему поведению и в то же время не сделала ни малейшей попытки изменить своих родителей и повлиять на их мнение.

Самое трудное, с чем вы встречаемся, когда пытаемся поставить точку в борьбе, - это предоставить наших родителей самим себе. Речь не идёт о том, чтобы позволять оттаптываться на себе, но о том, чтобы контролировать свою тревогу и свои реакции тогда, когда это пытаются сделать.

Как Сэнди и ожидала, её родители очень обиделись, когда она стала вести себя с ними иначе. Они не признавали, что вмешивались в её жизнь и обращались с ней, как с маленькой девочкой, но Сэнди было не нужно это признание: теперь она сама контролировала свою жизнь, а со временем и родителям пришлось, скрипя зубами, подчиниться новым правилам.

После того как Сэнди перестала тратить огромное количество энергии в борьбе со своими родителями, она смогла направить её на свой собственный брак и на личные цели. У неё и у её мужа появилось время для разговоров, планирования совместной жизни, секса и для того, чтобы укреплять свои отношения. Кроме того, Сэнди начала воплощать в жизнь свой проект цветочного магазина, а пару лет спустя после окончания терапии я получила приглашение на торжественное открытие "Букетов от Сэнди".

Возможно, что вы продолжаете вести себя как незащитный ребёнок, которому необходимо разрешение от родителей на то, чтобы стать взрослым, но это вы, а не они, можете дать себе это разрешение, и как только вы поставите точку в борьбе, вы увидите, что нет никакой необходимости в том, чтобы продолжать саботировать свою собственную жизнь, игнорировать своих собственных детей, вы увидите, как почти на все вопросы можно найти утвердительные ответы.

## **Искушение любви: доверяйте себе**

Очень грустно видеть, как практически все дети "тех самых" родителей вырастают со знанием, что их никогда не любили. То, что эти родители называют любовью практически никогда не представляет собой тёплое и доброжелательное обращение с ребёнком. Большинство детей этих родителей растут в ужасающей запутанности относительно того, что же означает любовь и как её чувствуют. Во имя любви родители учинили над ними то, что представляет собой образец нелюбви. Для этих детей любовь стала чем-то

хаотичным, драматичным, непонятным, часто - болезненным; чем-то таким, ради чего они были вынуждены отказываться от своих мечтаний и желаний. Очевидно, что это не любовь.

Любовное поведение не разрушает, не выводит из равновесия и не заставляет презирать самого себя. Любовь не причиняет вреда, она делает добро; она подпитывает наше эмоциональное благополучие. Когда кто-то любит нас, мы чувствуем, что нас принимают эмоционально, о нас заботятся, нас ценят и уважают. Настоящая любовь создаёт тёплые, приятные чувства, ощущение уверенности, стабильности и внутреннего покоя.

Когда человек понимает, что же такое любовь, он начинает понимать, что “те самые” родители не умели или не хотели любить его, и это является самой грустной правдой, в которой приходится себе признаться. Однако, когда мы формулируем для себя и признаём ограниченность “тех самых” родителей и потери, которые мы понесли из-за них, мы открываем двери нашей жизни для тех людей, которые будут любить нас так, как все мы достойны быть любимыми: по-настоящему.

Когда мы говорим о любви, мы должны помнить, что речь идёт не только об определённых чувствах, но и об определённой манере поведения. Когда Сэнди сказала, что её родители не умели любить её, она говорила о том, что её родители не умели вести себя добросердечно. Если бы мы спросили родителей Сэнди или любых других из “тех самых” родителей, любят ли они своих детей, они, конечно же, ответили бы утвердительно.

Когда вы были маленькими, как и все дети, вы пользовались одобрением и осуждением со стороны родителей как лекалом для определения “хорошего” и “плохого”, но так как родительское одобрение было изращённым, пользоваться таким лекалом означало быть вынужденным принести в жертву собственное видение реальности, чтобы поверить в то, что нечто, что казалось вам дурным, было хорошим. Возможно, что и сейчас вы продолжаете приносить эту жертву.

Однако, теперь, с помощью упражнений, описанных в этой книге, лекало реальности ваших родителей начинает утрачивать своё значение, и наоборот, становится значимым ваше собственное. Вы начинаете учиться доверять вашим восприятиям реальности, и скоро вы поймёте, что даже если ваши родители не согласны с вами и не одобряют вас, вы способны перенести тревогу, потому что их одобрение больше вам не нужно; вы встали на путь самоопределения.

Чем более независимым вы будете становиться, чем самостоятельнее будете определять себя, тем меньше всё это будет нравиться вашим родителям. Помните, что это часть их личности: страх перемен. Часто они будут последними, кто согласится с вашим новым, более здоровым, поведением. Поэтому так важно, чтобы вы доверяли собственным мнениям и собственными восприятиями. Может быть, со временем ваши родители и смирятся с теми изменениями, которые произошли в вас, и вам удастся завязать с ними какое-то подобие отношений между взрослыми людьми, но может быть и так, что они станут прилагать ещё большие усилия к поддержанию прежнего статуса-кво. В любом случае, это вы должны освободиться от деструктивных семейных ритуалов и шаблонов поведения.

Стать по-настоящему взрослым - это не линейный процесс; у вас будут перепады, продвижения вперёд и откаты, вам придётся вывернуться наизнанку. Следует ожидать и колебаний, и ошибок.

Вы никогда полностью не сможете освободиться - и никто не может - от тревоги, страха, вины и замешательства, но эти демоны уже не будут властвовать над вами, и в этом разгадка тайны взросления.

По мере того, как вы будете становиться способными контролировать отношения с вашими родителями в прошлом и в настоящем, вы убедитесь, что другие отношения в вашей жизни, прежде всего с самим собой, улучшатся невероятным образом. В первый раз вы окажетесь на свободе, чтобы насладиться жизнью.