

Когда родители любят слишком сильно.

Как помочь родителям и детям жить своей, а не чужой жизнью

Лаури Эшнер, Митч Майерсон

Содержание

1. Дети, которых любили слишком сильно.
 - 1.1. Блюдечко с голубой каёмочкой.
 - 1.2. Изнеженно-обездоленный ребёнок.
 - 1.3. "хорошо выглядеть".
 - 1.4. Когда весь мир перед вами в долгу: принцы и принцессы.
 - 1.5. Поиски "звезды".
 - 1.6. Страх близости.
 - 1.7. Свадьба по-королевски.
 - 1.8. Внутренний критик.
 - 1.9. Жажда любви.
 - 1.10. В западне.
2. Родители, которые любят слишком сильно.
 - 2.1. Если вы родитель, любящий слишком сильно.
 - 2.2. Как уцелеть при родителях, которые любят слишком сильно

Предисловие

Эта книга – не обвинение родителям. Собственно, сами родители и вдохновили нас её написать, поделившись с нами своими рассказами о всеобъемлющей и всепоглощающей, доходящей до болезненности и саморазрушения любви к своим детям и заботе о них.

В мире, где стольких детей числа бросают на произвол судьбы и подвергают издевательствам, преданные родители, готовые из любви к детям на всё, представляются идеальными. Но когда эта любовь чрезмерна, она порождает обиду, страхи, душевную боль – следствие стандартного образа мыслей и поведения родителей в отношении детей.

Постоянный спутник чересчур любящих родителей – беспокойство. Озабоченность жизнью и проблемами детей может стать настолько мучительной, что лишит аппетита, сна и способности думать о чём бы то ни было другом.

Никакие трудности не остановят их, если надо помочь собственному ребёнку. В ответ от ребёнка чересчур много ожидают, так что разочарования становятся неизбежны. Боясь, что дети не справятся, если их не направлять и не наставлять во всех повседневных делах, такие родители становятся неумными в своём стремлении руководить детьми. Они воспринимают их дела как свои. Они пренебрегают друзьями, собственными интересами, даже супругами, только бы быть наготове, когда ребёнку потребуется помощь. Они отдают и отдают, пока внутри у них не остаётся только пустота и боль, но и это не останавливает их в этой непрерывной озабоченности и стремлении помочь детям стать всем, чем, по их мнению, они могут стать.

У преданных и желающих детям только добра родителей, "переродительствующих" (Переродительство (англ. overparenting) – так мы переводим неологизм, появившийся в английском языке в 80-х годах и не имеющий эквивалента в русском языке. Over означает чрезмерность, "parenting" – исполнение родительских функций в самом широком смысле слова) из-за своей столь глубокой заботы о них, дети вырастают с чувством того, что их любят. Но и став взрослыми, они продолжают жить с грузом беспокойства, чувства вины и зависимости, и это может стать разрушительным в эмоциональном смысле. Взрослые дети, чьи высказывания мы приводим в этой книге, являют нам примеры того, как за большие надежды родителей вкупе с излишне покровительственной любовью всем приходится слишком дорого платить.

Никто сознательно не ставит себе задачей любить детей заранее обречённой на провал и разрушительной любовью. Как же это случается? Предпосылки чрезмерной любви накапливаются в подсознании человека с детства. В неосознанной памяти каждого чрезмерно любящего родителя таятся воспоминания о ком-то, от кого он когда-то недополучил страстно желаемого понимания или любви.

Если вы чрезмерно любящий родитель, то не исключено, что вы росли в семье алкоголиков или, может быть, людей агрессивных или неорганизованных, где те, кто вас растил, не могли удовлетворить ваших эмоциональных и физических потребностей. А может быть, те, кто вас растил, были равнодушны к вам или слишком погружены в собственные заботы. Они не обращали на вас внимания или требовали от вас слишком многого, не соглашаясь на меньшее. Или они вас любили, но только тогда, когда вы старательно подавляли свои сокровенные чувства и изо всех сил старались угодить им. Всё это причиняло вам боль и разочарование. И всё же вы стремились обрести любовь, в которой вам было отказано, без конца возвращаясь к одному и тому же иссякшему источнику. Вы сделали исполнительным и ответственным. Вы научились контролировать ситуацию, когда все остальные бессильно опускают руки. Вы научились отодвигать собственные потребности на задний план. Вы сделали щедрым дарителем в надежде, что вас вознаградят столь нужной вам любовью и пониманием.

Но что бы вы ни делали, этого всегда было мало. Когда вы, наконец, выросли, у вас осталось ощущение того, что вы "не достаточно хороши". В вас родилось желание никогда, ни при каких обстоятельствах не допустить, чтобы так же чувствовали себя ваши собственные дети.

Когда наша любовь к детям чрезмерна, мы обычно и не подозреваем, что это вызвано не их потребностями, а нашими собственными. Понять это очень трудно, особенно если мы – родители "проблемного" ребёнка. Мы предоставляем ему любовь, деньги, внимание,

понимание, помощь – и это становится у нас чуть ли не манией. Мы посвящаем свою жизнь тому, чтобы сделать наших детей счастливыми, решая их проблемы. Если нам это не удаётся, страдание становится просто невыносимым. Мы хотим покончить с этим ужасающим ощущением, что мы недостаточно хороши и не достойны любви, и для этого хотим состояться в качестве родителей. И тут на меньшее, чем быть безупречными родителями безупречных детей, мы не согласимся никак. Одержимость жизнью и проблемами других, мешающая человеку заниматься своими, была названа в психологии *созависимостью* (Термин "созависимость" появился в 70-х гг. в литературе по алкогольной и наркотической зависимости. "Созависимыми" называют людей, в чьей жизни появились проблемы из-за слишком сильной эмоциональной связи с членами их семей, злоупотреблявшими наркотиками и алкоголем). Это навязчивое желание помогать другим, управлять ими и делать за них то, что они могут делать для себя сами. Чрезмерно любящие родители – *созависимые* люди, чьи собственные потребности остаются неудовлетворёнными, так как всю свою энергию они направляют на детей, на их жизнь и проблемы.

Если вы выросли в семье чересчур любящих родителей, вы можете не узнать их в этом описании. Внешне они могут выглядеть для вас надёжной опорой во всём. Может быть, они мало рассказывали вам о своём прошлом. Благодаря их самозабвенной преданности, вы знаете, что любимы. Вы росли в атмосфере постоянного внимания и защищённости, и это дало вам столько хорошего, что просто задаться вопросом о том, какие негативные свойства вы вынесли из своего детства, уже внушает вам ужасное чувство вины.

И всё же у вас никогда не будет ощущения, что вы достаточно хороши. Родители ожидают от вас так много, и при этом так опекают и допекают советами, что это подрывает вашу веру в себя и в свои силы, приводя к подавленности и разочарованию, пусть даже при этом и внушает вам чувство безопасности. Вы осознаёте, что вам дают много, и это питает ваше чувство вины, особенно когда вы думаете о том, как мало можете дать родителям взамен. Вы становитесь предельно самокритичными и так сильно стремитесь к совершенству, что уже не можете заставить себя вообще что-либо сделать, потому что это делание может оказаться не верхом совершенства. Вы до такой степени купались в любви и заботе, что теперь недоумеваете, почему так трудно найти любовь и подлинную близость вне родной семьи.

Вы не одиноки в этом. В нашей книге собраны рассказы сотен родителей и взрослых детей. Эти "истории болезни" – комбинированные зарисовки, а не портреты конкретных людей, но суть и сердцевину самих историй мы сохранили.

Эта книга – не упрёк вам или вашим родителям за ваши сегодняшние чувства. Это попытка распознать и понять закономерности этого процесса: как получается, что чрезмерная любовь – ваша или к вам – порождает и у родителей, и у выросших детей тяжёлое наследие эмоциональных страданий, горечи и несамостоятельности.

Часть 1 Дети, которых любили слишком сильно Блюдечко с голубой каемочкой

"Ты заслуживаешь самого лучшего"

"Родители считали меня невесть чем. Нет такого, чего бы они для меня не сделали. А на самом деле они делали чересчур много. Обычно полагают, что если ты рос в благополучном доме у родителей, которые тебя любят так, как мои, то у тебя нет никаких проблем и не будет никогда. Ну, так вот, у меня в жизни проблем больше, чем чего-либо другого. Стоит мне с кем-нибудь сойтись, и я непременно все испорчу. Я вечно чувствую себя виноватым, и что бы я ни делал, всё кажется мне не достаточно хорошо". Джефф, 26 лет

В начале кажется, что уступить легче, чем настоять на своём. Ведь родители желают нам самого лучшего. Они всего лишь хотят помочь. Их постоянные звонки только подтверждают это. – Что ж ты никогда не звонишь? – спрашивают они. – Я так за тебя волнуюсь. Почему ты так редко заходишь?

Они интересуются. Они тревожатся. Они нуждаются в нас. Их советы обрушиваются на нас неисчерпаемым потоком. Мы часами съеживаемся под их напором каждый раз, когда их навещаем.

Наш почтовый ящик набит конвертами, полными вырезок из газет. Заголовки:

СМЕРТОНОСНЫЙ ВИРУС, КОТОРОГО МОЖЕТ НЕ ЗАМЕТИТЬ ВАШ ВРАЧ; или ДЕВУШКА УБИТА В СВОЕЙ КВАРТИРЕ. Внизу нацарапаны нервным почерком тревоги наших родителей: "Ты осторожна? Ты похудел. Ты изматываешь себя работой. Почему ты так мало отдыхаешь? Почему бы тебе не найти хорошую девушку и не жениться? Почему тебе непременно надо жить одной в этом грязном городе, где убивают людей?"

В мире, где так много сирот, где детей мучают и калечат, мы чувствуем себя неблагодарными и стыдимся того, что наша самая большая проблема – чрезмерная любовь наших родителей.

Для них не бывает слишком больших затрат времени или усилия, если надо помочь нам. Если бы могли, они оградили бы нас от всех на свете страданий и обид. Если бы мы только прислушались к их совету, они разрешили бы все наши проблемы.

С самого младенчества нам говорят, как много мы значим для наших родителей, как важны для них наши достижения. Их гордость за нас огромна. Их надежды, их ожидания относительно нас – ещё больше. Мы чувствуем на себе их суждения, ненавязчивые, но действенные. Мы заслуживаем только самого лучшего. Как мы смеем довольствоваться меньшим?

Хотя наши родители нас любят, не обязательно в их доме нас окружает понимание, признание или просто внешне проявляемая любовь и нежность. Для некоторых из нас повседневный опыт общения с родителями сводится к горьким упрёкам, сердитым перепалкам, нервозности и раздражению. Но мы – их дети, и мы в центре их внимания. Наша жизнь становится сценой, на которой разыгрывается драма родительских надежд и мечтаний.

Если этому не противостоять, родители остаются накрепко впутанными в нашу жизнь. Мы тонем в потоке их внимания, забот и тревог. Зажатые в тисках чувства вины, мы задыхаемся от негодования, когда не можем быть всем тем, чего они от нас ожидают. Препираясь за обеденным столом, мы боремся за свою свободу. "Любите меня, – как бы говорим мы, – но не так сильно!" Характерный пример тому – история Кейт. "Моя мать сводит меня с ума, – признается она. – У меня сейчас очень трудный период в жизни, а она только усугубляет дело".

Недавно Джим, муж Кейт, сказал ей, что хочет развода. "С тех пор как я сообщила об этом матери, у меня нет ни минуты покоя. Она целый день звонит со всякими предостережениями типа "Не позволяй ему ничего брать из дома" или "Смотри не упusti ничего, что тебе положено!" Она звонит Джиму на работу и читает ему нотации об ответственности перед семьёй.

Я без конца прошу её перестать звонить и дать мне самой разобраться с Джимом. Она перестаёт на день-два, а потом всё с начала. Она ужасно боится, что я приму собственное решение, без её судьбоносного вклада".

Кейт, младшая из трёх детей, всегда была маминой любимицей. "Надо понять маму, – вздыхает Кейт. – Она просто считает, что от меня ничего плохого исходить не может. У неё больше общего с моим братом, который, как и она, интересуется книгами и музыкой. Она больше занята моей сестрой, у которой вечно проблемы и которой она всегда зачем-нибудь нужна. Но когда она смотрит на меня и говорит со мной, по её взгляду видно, что я для неё – то самое. Наверно, поэтому её так волнует мой развод".

Кейт вышла за Джима, когда ей было двадцать один год. "Мои родители устроили нам пышную свадьбу, со всеми при-бамбасами. Но дело в том, что это было им не по карману. Одно моё платье обошлось почти в тысячу долларов. Я знаю, что отец был вынужден взять заём в банке, хотя он и не признаётся.

На самом деле, мы с Джимом хотели скромную свадьбу только с самыми близкими родственниками, но мои родители и слышать ничего не хотели. Они всё повторяли, что ждали этого дня всю свою жизнь и мы не можем отказать им в счастье повести дочь под венец на виду у всех родственников и знакомых. И мы уступили. Потом я даже была рада, что вышло по их воле, но Джим так им этого и не простил".

Время шло, и напряжённость между Джимом и матерью Кейт нарастала. "Джим называл мою мать "командиршей". Он жаловался, что она постоянно во всё вмешивается. Мы с мамой всегда были близки. Не то чтобы мы никогда не ссорились, но я всегда с ней всё обсуждала. Джим этого понять не мог. Он просил, чтобы я не делилась с ней всем подряд, чтобы какие-то интимные вещи оставляла при себе. Но у неё, на самом деле, самые благие побуждения. Она

желает мне только хорошего".

После неловкой паузы Кейт признаётся: "Да, мать вмешивается в мою жизнь. Просто мне никогда не хватало сил противостоять ей. Я помню только одно исключение. Мне было восемнадцать, я подавала документы в разные колледжи, и она настаивала, чтобы я подала также и в университет Брауна. Ей было важно, чтобы я училась в "престижном" колледже. Так вот, я отказалась поступать в Браун. Я знала, что там очень трудно учиться, а мои школьные отметки были не особенно высокие. Я всегда старалась избегать трудных предметов. Если учитель был слишком строг, я заставляла родителей жаловаться и добиваться перевода по этому предмету в другой класс. Когда задавали трудное домашнее задание, они сидели со мной за кухонным столом и помогали мне его делать. Поэтому, хотя формально у меня были неплохие оценки, я не обманывалась насчёт себя. Я была уверена, что вылечу из Брауна.

Мать так не считала. Для неё я была – гений. У неё был на кухне эдакий "алтарь" с моими дневниками и контрольными и десятками моих фотографий на стене. Когда кто-то из моих друзей хотел "Пепси" или что-нибудь такое из кухни, я сама бежала принести. Я бы скорее умерла, чем позволила кому-нибудь увидеть всё это, развешанное там.

В общем, я сказала маме, что ни за что не стану подавать в Браун. И вдруг приходит от них письмо: "Мы рады сообщить Вам, что Вы приняты". Я была вне себя. Мать подала заявление от моего имени, подделала мою подпись, написала за меня автобиографию и всё прочее".

Борьба вокруг колледжей стала первым сражением, которое выиграла Кейт. Но то, что выбрала для себя она сама, оказалось совсем не тем, на что она надеялась. Она знала, как мать относится к вопросу о колледже, и чувство вины не позволяло ей радоваться студенческой жизни. Как будто радоваться означало бы унижить мать! Что ещё хуже, Кейт скучала по дому; большую часть первого курса она просидела в унылом одиночестве общежития, заказывая пиццу и плетя в письмах родителям небылицы о своих якобы многочисленных новых друзьях.

"Мне всегда было нелегко с кем-нибудь подружиться, – говорит Кейт. – Мать этого не признавала. Это, мол, просто моя застенчивость. Я терпеть не могу вечеринок, а у нас в колледже вся жизнь из них и состояла. В детстве, если меня не приглашали к кому-нибудь на день рождения, мама звонила матери этого человека и напрашивалась сама. Это было унижительно, но она заставляла меня идти. С тех пор я избегаю любых тусовок".

На втором курсе стало ещё хуже. Кейт сменила трёх соседок по комнате, не умея ужиться ни с одной.

"К апрелю со мной уже никто не общался. Родителям я в этом не признавалась. Как им было это понять? Они всегда мне говорили, какая я красивая, какая замечательная... Ничего другого они и слушать не желали.

И вот как-то вечером всё это во мне взорвалось.

– Это звонит ваша прекрасная, чудесная дочь, – рыдала я в трубку. – Вы всё говорите мне, какая я замечательная. Так почему все меня ненавидят, кроме вас?"

Мать обвинила во всём колледж, который я выбрала. Я услышала многократное "а что я тебе говорила". Мои оценки, и так не очень высокие, стали совсем никуда. Со мной не было никого, кто мог бы мне помочь. Я чувствовала, что жизнь ужасна. Наконец, в конце второго курса, я бросила колледж".

Кейт вернулась домой, полная вины и страха перед встречей с матерью. "Я чувствовала, что страшно разочаровала своих родителей. Они-то ожидали, что я буду блистать в колледже. Я понимала, что мой провал был для матери убийственным. Что она скажет своим друзьям.

Кейт поступила в местный колледж, и там познакомилась с Джимом. "Поначалу с Джимом было так легко, – вспоминает она. – Мы никогда не ссорились. Ему вроде бы было интересно всё, что я думала и чувствовала. Он всегда расспрашивал меня, просил рассказывать о себе, как будто я самый увлекательный человек на свете.

Мы поженились на второй день после выпуска. С самого начала Джима обижало, что я больше прислушиваюсь к советам матери. Он говорил, что я гораздо сильнее стараюсь угодить родителям, чем ему.

Я не была такой женой, которая влезает мужу в душу и старается всё понять. Джим сетовал, что я не интересуюсь его карьерой. Признаюсь, когда он мне рассказывал всякие истории, случавшиеся у него на работе, мне становилось скучно.

С самого начала я взяла в привычку убегать к родителям всякий раз, когда мы с Джимом ссорились. Я знала, что там мне посочувствуют. Я могла отлично понимать, что спровоцировала его сама, но пятнадцать минут в родительском доме убеждали меня, что я права, а он нет".

Джим жил с ощущением, что должен держать марку перед родителями жены и чего бы он ни достиг в жизни, этого никогда не будет достаточно. Подозрительность, которую питали друг к другу Джим и мать Кейт, оставалась скрытой под нарастающим напряжением, пока Кейт не забеременела. "Родители купили мне полное приданое, спальный гарнитур, целую комнату игрушек – море всякой всячины, на самом деле никому не нужной. Джим просто взбесился. Я не могла понять, за что он так на меня сердится. Я ведь ничего не просила у родителей. Они купили сами, как всегда всё делают по собственной инициативе. Он сказал, что хотел сам купить кое-какие вещи для нашего ребёнка, а мои родители ему всё испортили. Мне не хватило мужества попросить маму забрать всё это обратно. Так всё это и осталось у нас – навсегда став нашим с Джимом больным местом.

Когда я была на восьмом месяце, Джим попал под сокращение. Целыми днями он слонялся в депрессии по дому, непрерывно повторяя, как ему страшно и как он ощущает себя неудачником. Как-то раз поутру он даже заплакал. Мне было так неловко. Я была вся в своей беременности. Честно говоря, мне было трудно скрыть, как я, в общем-то, злюсь на него за то, что его уволили. Я хотела, чтобы он перестал об этом говорить, и постаралась сменить тему, и тогда он вихрем вылетел из дома.

Родилась Кера, и я стала проводить с мамой ещё больше времени, чем прежде. Кера, бывало, плакала часами напролёт. Я не доверяла себе, не знала, что делать, звонила маме, и она тут же прибегала.

Когда Кере было около года, у неё случилась очень высокая температура. Я впала в истерику, хотя врач не велел беспокоиться, потому что высокая температура бывает у всех младенцев. Мама отвезла нас в отделение «Скорой помощи». Она тоже не доверяла нашему врачу.

Мы проторчали в больнице несколько часов. Никому из нас не пришло в голову позвонить Джиму. Когда я вернулась домой, он метался взад-вперёд по комнате. Он весь день пытался мне дозвониться и впал в панику. Он не мог мне простить, что я не позвонила.

– И что, ты бы знал, что делать? – спросила я. Он уставился на меня, не веря своим ушам, и потом несколько недель со мной почти не разговаривал.

Когда Кере было пять, мать начала кампанию по внушению мне идеи, что Кера должна ходить в частную школу, а не в государственную, расположенную по соседству. Я знала, что Джиму это не понравится. И вот мы с мамой за его спиной отвели Керу на собеседование к директору частной школы. Естественно, Кера не могла держать это в секрете. Она рассказала Джиму, какую милую тётеньку мы встретили в этой милой школе. Джим взорвался. После этого наша жизнь стала одной сплошной ссорой.

Дела шли всё хуже. Джим называл меня избалованной девчонкой, всё ещё привязанной к маминой юбке. Я упрекала его, говорила, что он никчемный отец, больше занятый накоплением денег, чем образованием дочери. И как-то вечером Джим собрал чемодан и ушёл, сказав, что с него довольно и меня, и моей матери.

Теперь Джим говорит, что я никогда его по-настоящему не любила, а только хотела, чтобы он любил меня. В большинстве наших неурядиц он обвиняет мать, но я так не думаю. Ведь она на самом деле хочет помочь. Я знаю, что она меня любит, как никто никогда любить не будет. Но её любовь начинает давить на меня, как груз на шею. Всю жизнь она старалась меня защищать. И хотя сейчас она меня просто доводит, я не могу на неё сердиться. Слишком уж многим я ей обязана».

Детские переживания Кейт типичны для ребёнка, растущего в доме, где драма жизни детей становится навязчивой идеей родителей. Ничто так не занимало её мать, как проблемы детей. Она стремилась направлять и вести «корабль» Кейт по бурным волнам жизненного моря, с ужасом думая, что та без её совета и помощи просто ни с чем не справится.

Мать глубоко вошла в жизнь Кейт, любя её и желая быть заботливой матерью. Но она переборщила, "переродительствовала": она любила Кейт чрезмерно.

Что такое чрезмерная любовь? Рассмотрим поближе характерные особенности таких людей, как родители Кейт, черты, отличающие их от других родителей, чья любовь более

благоразумна.

- Любящие родители отдают детям своё время, внимание и любовь и обеспечивают их эмоциональные и физические потребности. Чрезмерно любящие родители вплетаются в повседневную жизнь детей и рассматривают их как продолжение себя.

- Любящие родители стремятся быть настолько хорошими родителями, насколько могут, признавая при этом, что совершенства не существует. Родители, любящие слишком сильно, чрезмерно опекают своих детей в стремлении удовлетворить свою страсть быть "хорошими" родителями или вознаградить себя за пережитые в детстве лишения.

- Любящие родители поощряют развитие и самостоятельность, но устанавливают должные границы, чтобы создать детям благоприятную для их пылкости безопасную среду. Чрезмерно любящие родители препятствуют независимости детей, ищут способов управлять их мыслями и поступками и бессознательно стремятся вылепить их по образу самых высоких надежд, которые когда-то питали в отношении самих себя.

- Любящие родители признают за детьми сильные и слабые стороны. Они создают атмосферу, в которой нет оценочных суждений и поощряется самоуважение. Чрезмерно любящие родители бессознательно осуждают детей, которые не оправдывают их непомерно высоких ожиданий. Они действуют за детей, а не вместе с ними, опасаясь, что без их помощи дети ничего не сумеют.

- Любящие родители общаются с детьми напрямую, открыто и честно, создавая атмосферу благополучия и доверия. Чрезмерно любящие родители часто создают атмосферу неуверенности и недоверия, общаясь с детьми обиняками и подсознательно стремясь манипулировать ими.

- Любящие родители прислушиваются к детям и проявляют желание удовлетворить их эмоциональные или физические потребности. Чрезмерно любящие родители поддаются подсознательному стремлению исполнить свои собственные неудовлетворённые желания и несбывшиеся надежды, не особенно заботясь о том, что на самом деле требуется их детям.

- Любящие родители развивают внутренние качества и достоинства детей. Чрезмерно любящие родители больше озабочены внешней стороной; они ревниво сравнивают своих детей с другими.

Родители, любящие слишком сильно, могут быть богатыми или бедными. Они могут жить вместе, или в разводе, или во вдовстве, или быть одиночками. Они могут проводить на работе по десять часов каждый день или почти не выходить из дома. Склонность к сверхопеке не определяется благосостоянием. Она не столько связана с фактическим временем, проводимым с детьми, сколько с часами, проведёнными в тревогах, тягостных раздумьях и беспокойстве за них. "Переродительство" – не значит баловать детей, хотя это и может стать одним из результатов. "Переродительство" – это интенсивная эмоциональная свержвлечённость в сочетании с потребностью управлять ребёнком. Это ведёт к взаимозависимости, которая очень могущественна и столь же мучительна.

Иногда в семье чрезмерно опекают только одного ребёнка. Это может быть первенец. Это может быть младшенький. Иногда это ребёнок, проявляющий особые таланты, но с такой же вероятностью это может быть и "проблемный" ребёнок, вообще мало на что способный. Кого именно из детей выделяют – имеет больше отношения к потребностям родителей.

Мать Кейт проявляла множество признаков чрезмерно любящего родителя. Она "одаривала" её своим временем, вниманием, подарками, мало заботясь о том, в чём Кейт на самом деле нуждалась и чего хотела. Она стремилась к контролю над жизнью Кейт, не признавая её желаний и развивая её зависимость от себя. Она внушила Кейт настолько высокую самооценку, что её жизнь превратилась в сплошную череду разочарований, потому что никто не мог любить и ценить её так, как любили и ценили родители.

Родительская любовь формирует основу детского самоуважения. Без родительской заботы, заинтересованности и одобрения вместо здоровой любви к себе мы вырастаем с ощущением пустоты и собственной никчёмности. Отсюда должно бы логически следовать, что чем больше любви получаем мы от родителей, чем больше внимания, заботы и защиты мы видим от них, тем более ценными и достойными ощущаем себя. Но для Кейт всё оказалось совсем наоборот. Как и у большинства людей, которых в детстве непомерно любили, неуёмный контроль со стороны матери на протяжении всей жизни мало способствовал росту её самооценки. Собственно говоря, её самооценка оказалась зависящей от материнского

одобрения. Кейт чувствовала себя в безопасности только тогда, когда слушалась матери. Чем больше мать ее контролировала, тем пассивнее она становилась.

В истории её взаимоотношений с родителями нет ничего, что подготовило бы её к супружеским отношениям, к их поддержанию, к внесению в них своего эмоционального вклада. В свете детских переживаний Кейт нет ничего удивительного, что у них с Джимом начались проблемы на самых ранних стадиях знакомства. Когда Кейт встретила Джима, всё, что она могла привнести в их отношения, был набор нахватанных от родителей поверхностных представлений о том, что значит "любить" и "быть любимой". Чувство неловкости и беспокойства, подавившее все остальные чувства, испытанное ею, когда Джим заплакал в её присутствии, нежелание идти навстречу его нуждам свидетельствуют об эмоциональном отсутствии Кейт в отношениях с Джимом. Она искала в нём "добытчика", человека, который заботился бы о ней, не прося многого взамен. Теперь Кейт понимает, что, хотя и вышла замуж за Джима и родила ему ребёнка, по-настоящему близка с ним она так никогда и не была. Её зависимость от матери и близость отношений с нею не оставили места для Джима.

Не все дети с такой лёгкостью, как Кейт, подпадают под контроль родителей. Многие бунтуют, но только для того, чтобы в конце концов уступить и вернуться, когда чувство вины становится невыносимым. Но бунтуй или сдавайся, а цену за переродительство приходится платить всем, и немалую. Когда родители смотрятся в нас, как в зеркало, стараясь "вылепить" по образцу своих высочайших ожиданий; когда они вплетаются в разворачивающуюся изо дня в день драму нашей жизни, выигрывая и проигрывая за нас наши сражения, ограждая от боли и ран; когда они уделяют нам больше внимания, чем когда-либо может понадобиться или захотеться; когда они превращают наши дела и обязанности в свои собственные, – мы получаем двойственное послание, приводящее к двойственному результату. Мы приучаемся ощущать себя *людьми*, вполне достойными внимания, но не научаемся осознавать свои потребности и стремиться к их удовлетворению. Мы приучаемся следовать наставлениям других, но боимся брать на себя инициативу и доверять собственному чутью. Мы обучаемся манипуляции людьми, чтобы завладеть их вниманием, но не умеем ясно и недвусмысленно сообщать людям, что от них хотим. Мы учимся "хорошо выглядеть" в любовных отношениях, но слишком боязливы, чтобы открыться человеку в подлинной близости.

Вырастая, мы приносим из детства особый стиль поведения и некий набор мнений о самих себе. В них можно увидеть типичные черты людей, которых, как Кейт, слишком навязчиво опекали в детстве. Если вы росли, окружённые удушающим вниманием, навязчивой заботой, неоправданно высокими упованиями, вы можете найти эти черты и у себя. Вот они:

У вас проблемы в отношениях с близким человеком

Наши отношения с людьми заключены между двумя крайностями: потребностью близости и бессознательным желанием держать подходящих слишком близко на некотором расстоянии. В любом случае, мы становимся взрослыми с ощущением, что потребность в близости (наша или других людей) – самая сильная.

Мы желаем близости, но и боимся её. Мы узнали от родителей, что любовь сопровождается большими ожиданиями со стороны партнера – здесь особенно важно держать марку. А что, если мы не сможем быть всем тем, чего от нас ожидает наш возлюбленный? Если мы позволим ему стать близким нам человеком, а потом окажемся не тем, чего он от нас ждёт, – не задохнёмся ли мы?

Мы начинаем выталкивать людей из нашей жизни, становясь чересчур зависимыми и нуждающимися в них или дистанцируясь от них из-за своей холодности или надменности. Какова бы ни была наша тактика, результат всегда один: мы тоскуем по близости, но слишком трусливы, чтобы позволить себе испытать её по-настоящему.

Вы "питаетесь" одобрением окружающих

Те, кто испытал на себе слишком сильную любовь родителей, часто становятся "человекоугодниками", чутко улавливающими потребности окружающих и постоянно озабоченными тем, чтобы "прилично выглядеть".

В детстве мерилom нашей самооценки было одобрение родителей. Одобрение внутреннее если и являлось, то редко. Наше самоуважение попало в зависимость от похвалы и признания со стороны родителей. Имея очень слабое, а то и вовсе не имея никакого "ощущения собственного я", то есть знания о том, что мы представляем сами собой, без наших достижений

и талантов, которыми нас обычно определяют, – мы перенесли эту зависимость на других присутствующих в нашей жизни людей.

Мы постоянно ждём, что кто-то позволит нам наконец почувствовать, что мы хорошие. Но жить ради одобрения других – опасный путь. Очень часто мы вовсе не получаем одобрения, а ведь мы им "питаемся". Большинству людей просто нет до нас дела, тогда как нашим маме с папой было. Такова горькая реальность, и с этим ничего не поделаешь.

Вас одолевает чувство вины, даже если вы ни в чём не виноваты

"Я чувствую себя виноватым во всём", – вот типичное высказывание тех, кого в детстве окружали излишней заботой. В самом раннем возрасте эти дети начинают понимать, что родители из кожи вон вылезут, чтобы их обеспечить. Это и материальные блага – деньги, одежда, пища, жилище. Это, и даже в большей степени, особое внимание – вечная бдительность, которая скоро становится удушающей. У детей, родители которых любят их такой огромной любовью, развивается по отношению к ним чувство невозвращённого долга.

Если с нами происходило подобное, единственный известный нам способ отплатить родителям за их любовь – это быть хорошим мальчиком или хорошей девочкой. Мы считаем, что не вправе сердиться на родителей, которые так много для нас сделали. Мы учимся подавлять свои негативные чувства, потому что они могут обидеть наших родителей. Мы полагаем, что должны ради них иметь достижения, должны их ублажать, заставлять гордиться собою. А если не можем, то ощущаем чудовищную вину.

Вам кажется, что жизнь к вам несправедлива

"Сверхопекаемый" ребёнок ещё в раннем детстве обнаруживает, что мир не разделяет всех тех восторгов по поводу его талантов, которыми он окружён дома. Отсюда разочарование и неуверенность в себе.

Мало кто из нас способен оправдывать высокие ожидания и большие надежды наших родителей. Увы, мы подвергаем сомнениям любые свои достижения. Родители внушали нам, что мы способны на многое, столь многое, что нам достаточно протянуть руку – и мм ухватим всё, что только есть хорошего в жизни. Когда мир оказывается не вполне полон обещанных родителями чудес, жизнь воспринимается несправедливой.

Вам трудно довериться людям

Доверие – трудное дело для людей, которых в детстве непомерно любили. Мы либо не доверяем никому, либо становимся безнадёжно наивны в отношении истинных намерений окружающих, веря всему, что они ни скажут, пока не испытаем горькое разочарование.

Почему вопрос доверия так важен для нас? Основы чувства доверия и недоверия заложены в нас с раннего детства. Мы принимаем осознанное или бессознательное решение, как будем относиться к миру: опасен или надёжен он для нас?

Отцами и матерями, которые слишком опекают своих детей, обычно движет забота о благополучии своего ребёнка. Если родители стремятся к чрезмерному контролю или принимают за ребёнка все решения, тот как бы получает от них послание:

"Мои решения недостаточно хороши... Я не могу доверять себе". Если родители непомерно защищают ребёнка и без конца трубят ему в уши, какой вред могут нанести ему окружающие люди и предметы, у него вырабатывается убеждение: *"Я не могу доверять другим"*.

Это глубокое чувство неуверенности в себе и в мире кроется в самой сердцевине нашей личности и остаётся с нами, когда мы вырастаем. Наша доверчивость может поколебаться ещё сильнее, когда мы начинаем общаться со сверстниками. С раннего детства родители внушали нам, что мы – особенные и заслуживаем непрерывного внимания. Когда мы встречаем людей вне нашей семьи, мы с горечью осознаём, что весь остальной мир не обязательно разделяет эти взгляды. Так кому же можно доверять? Это недоверие мы проецируем на внешний мир, представляя окружающую среду ещё более опасной и угрожающей. Мы не доверяем людям и упускаем благоприятные возможности, боясь критики, отвержения и просто телесных повреждений.

Вы стремитесь "контролировать" окружающих

Ощущение, что у вас все под контролем, чрезвычайно важно. Поскольку "переродительствованные" имеют за плечами долгий опыт контроля со стороны родителей, они часто вырабатывают в себе привычку командовать, чтобы отгородиться от других.

В детстве мы полностью зависим от своих родителей. При нормальном положении дел нам позволяют напрягаться и испытывать свои силы в новых ситуациях. При этом бывают успехи, а бывают и провалы. Мы учимся на своих ошибках.

Чрезмерно заботливые родители, однако же, не позволяют нам идти на риск. Стремясь защитить нас, они ни на минуту не упускают из поля своего внимания драму нашей жизни. Чтобы предохранить нас от возможных неприятностей, они уводят нас вообще от всех жизненных вызовов: а вдруг случится неудача или провал?

В результате мы вырастаем с чувством беспомощности. Появляется защитная реакция – нам необходимо чувствовать себя "у руля", и мы начинаем чрезмерно контролировать других. Иногда мы делаем это пассивным способом, – отстраняясь. Мы уединяемся, избегаем, отвергаем, бунтуем против тех, у кого над нами власть. Испытываемое большинством из нас недоверие к начальству, к учителям наших детей или к правительству – отражение именно этого. Нам трудно быть "членами команды". Нам гораздо удобнее работать независимо, когда мы сами себе хозяева.

Нам не позволяли самим управлять собою, потому что нас подавляли, контролировали и ограждали от всего, и теперь мы стремимся перенести то же самое на тех, с кем мы связаны в жизни. Мы можем избрать для себя стиль несгибаемой, начальственной личности, и это даёт нам иллюзию силы и уверенности в себе, но при этом создаёт отчуждение и конфликт в наших личных отношениях.

Вам трудно выполнить задачу от начала до конца

Дети, задавленные нереалистичными надеждами и ожиданиями со стороны родителей, часто становятся мечтателями с прекрасными идеями, планами и намерениями, которые никогда не воплощаются в жизнь. Мы никогда не заканчиваем начатого.

Это легко объяснить. Когда растёшь, окружённый особым вниманием и особыми услугами, – это и благо, и беда. С одной стороны, мы ощущаем родительскую защиту, нам уютно и хорошо. С другой – приучаемся к мысли, что, если не доведём дела до конца, нас всегда выручат.

Родители выполняли за нас домашние задания, улаживали наши споры, устраивали нас на работу, находили друзей, устраивали "блат". Ничего странного, что мы привыкли ожидать, что всё сложится для нас само собой. Мы принимаемся за какое-нибудь дело и потом ждём, что явится джин из бутылки, а он не является. Вы можете узнать тех, кого любили слишком сильно, по их папкам, ящикам письменных столов и записным книжкам, переполненным не дописанными стихами, списками незаконченных дел, идеями и планами, которые никогда не осуществляются.

Откладывание "на потом" стало нашей погибелью тогда, когда мы поверили внушению, что самостоятельно не сможем сделать ничего по-настоящему хорошего и нуждаемся в постоянной опеке. Может быть, это случилось, когда мы согласились на столь высокие ожидания, и теперь любая задача выглядит как прямой путь к провалу. И вот мы действуем только наверняка. Мы не хотим рисковать, не хотим, чтобы нашу работу отвергали, не хотим ответственности – и редко заканчиваем начатое.

Вы склонны к самобичеванию

"Мне хочется выпороть себя всякий раз, когда я допускаю ошибку, – говорит один заняньканый в детстве человек, взрослые, которых непомерно любили в детстве, – злейшие критики сами себе. Они постоянно ощущают осуждение со стороны, особенно со стороны собственных родителей. Никакие достижения не кажутся им достаточными.

Почему же после всего того, что нам давали, после всех этих немислимых похвал мы так самокритичны? Ведь в детстве мы были "пупом земли"! Мы верили, что надежды и мечты наших родителей – в наших руках.

Мы очень рано усваиваем от родителей множество всяких "должен". Ты должен стать врачом или юристом. Ты должен хорошо учиться. Ты должен иметь много друзей. Тебе всё время должно быть хорошо. Скоро нам уже не нужны будут родители, чтобы слышать, чем мы должны быть – и заодно чем не стали. У нас возникает собственный внутренний голос, который

и называется "внутренним критиком". Этот голос повторяет затверженный родительский припев – болезненную, негативную отповедь.

Вырастая, мы с большим успехом расцвечиваем полученные в детстве критические внушения: "Это ты не сможешь, давай я сделаю за тебя" становится "Меня будут любить только в случае успешности. Я должен выглядеть идеально и доводить всё до совершенства, иначе я – неудачник".

Уютно прижившийся в нас внутренний критик, "жирея" на негативных мыслях, подрывает нашу веру в себя, порождает депрессии, заставляет избегать людей и упускать благоприятные возможности.

Вам кажется, что вам "всё положено"

Кто не упускает случая заставить официанта унести обратно не вполне идеальное блюдо, пожаловаться на плохое обслуживание, потребовать лучшего места? Ребёнок, которого непомерно любили, вырастает с уверенностью, что ему положено только самое лучшее.

В детстве нас обхаживали-переобхаживали, и скоро мы привыкли, что так и должно быть. Когда привилегии, материальные блага или внимание преподносят нам на блюдецке с голубой каёмочкой, мы начинаем полагать, что жизнь так и устроена.

Мы вступаем в отношения с людьми, бессознательно ожидая, что нас так и будут обхаживать. Мы готовим себе глубокое разочарование. Когда мы входим в комнату и никто не бросается к нам с вопросом "Что с тобой?" – у нас возникает ощущение, что нас надули. Когда мы не получаем желанной должности или запрошенной зарплаты, мы негодуем.

Наше разочарование растёт, и мы начинаем искать той заботы, которую предоставляли нам родители, в наших интимных отношениях. Мы выбираем в супруги человека чрезмерно заботливого и самоотверженного, отвечающего нашим чаяниям. Такие неравные с самого начала связи часто заканчиваются обидами и конфликтами.

Вы не умеете наслаждаться жизнью и радоваться моменту

"Эка невидаль", – говорит оставшийся ребёнком взрослый. В детстве нас хвалили, когда мы подавляли эмоции и "владели собой". Взрывы эмоций были для наших родителей опасными признаками, приводили их в замешательство.

Теперь мы боимся своих эмоций и считаем, что нас за них "заругают". Теперь, даже в самые лучшие моменты жизни, нас не покидает ощущение безрадостности, нерешительности: а вдруг в этой радости момента мы забудемся, потеряем контроль над собой? Жизнь – дело серьёзное. "Переродительствованные" склонны жить интеллектуально, постоянно анализируя себя и других.

Вам нелегко принимать решения

"Я не умею даже выбирать себе одежду, – признаётся одна женщина. – Я иду к маме и спрашиваю её мнение. Когда тебе за тридцать, это уже не смешно".

Процесс принятия даже самых простых решений вызывает у тех, кого слишком сильно любили, болезненное чувство беспокойства и неуверенности. Они ждут "благословения" других, даже когда наилучший выбор совершенно очевиден.

Чрезмерно любящие родители, стремясь защитить ребёнка и позаботиться о нём, склонны принимать за него все решения. Такая непомерная забота может обойтись ребёнку очень дорого.

Когда наши собственные попытки принять решение подрываются ревностным желанием родителей нам помочь, нам посылается сигнал, что наш выбор значения не имеет. Мы так никогда и не приучаемся доверять своей интуиции и своим оценкам.

Если таков был наш детский опыт, взрослыми мы становимся нерешительны. Мы ищем того, кто взял бы на себя ответственность за наши решения. Часто мы ищем мужа или жену, способных играть роль родителей, а сами оказываемся в этих взрослых отношениях в роли ребёнка.

Вы боитесь успеха

Дети, которых слишком сильно любили и опекали, становятся "неполноценными" взрослыми. Они поздно начинают свой жизненный путь, сначала проходя долгий период

шатаний и бездействия. Очень часто они сами подрывают собственный успех. "Чем выше лезешь, тем дальше падать", – таково их оправдание упущенных возможностей. Они ужасно боятся, что, если преуспеют, от них потребуют продолжения, а они не сумеют.

Что люди вообще от нас чего-то ожидают – это нормально. Но для человека, всю жизнь прыгающего через барьеры необоснованных родительских ожиданий, даже намёк на то, чтобы сделать больше, ложится на сердце тяжким гнётом.

Другая причина страха перед успехом – необходимость принимать на себя ответственность за себя самого. Если в детстве вас любили слишком сильно, вместе с любовью вы получали ещё и внушение о том, что о вас всегда позаботятся. Очень легко поддаться соблазну навсегда остаться под крылышком семьи.

Успех же требует риска и, более того, независимости. Стать независимым и успешным – как летать на трапеции без страховки. Мы боимся, что если выпутаемся из защитной сети наших родителей и эмоционально отделимся от них, то ударим лицом в грязь. Ведь нас никто не научил подниматься с земли без посторонней помощи. Нет, уж лучше подальше от этой ненадежной трапеции, и не надо нам связанного с успешностью риска.

Вы склонны к нарушению режима питания

Булимия (излишний аппетит), анорексия (отсутствие аппетита) и ожирение – типичные расстройства среди людей, которых в детстве слишком опекали. Предрасположенность к этим расстройствам – следствие привычки восполнять свои эмоциональные потребности едой.

Когда родители постоянно держат нас под контролем, мы растём в очень ограниченном эмоциональном пространстве. Никто не уважает наших границ. Нам недоступно чувство самостоятельности и независимости. Мы не знаем, что принадлежит нам, а что – чужое.

Чрезмерная опека и настойчивое внимание могут стать настолько интенсивными и назойливыми, что мы начинаем ощущать над собой насилие. Иногда ожидания, которые возлагают на нас наши родители, становятся просто невыносимыми. Лишённые уважения и права на собственные нужды, мы вырастаем с неутолённой потребностью быть услышанными и признанными как отдельные личности.

Жизнь становится для нас постоянным поиском способов избежать неприятностей, связанных с близостью. Один из способов заглушить наши страхи – одержимость едой. Позволить себе ненормальный режим питания – один из способов отнять у доминирующих родителей контроль над собой. Это может также служить способом выстроить себе раковину и спрятаться в ней. Когда мы полнеем или худеем настолько, что людям становится неприятно на нас смотреть, мы соблюдаем между ними и собой безопасное расстояние.

Вы чрезмерно любите своих родителей

Может быть, чтение этой книги вызовет у вас неприятные ощущения: гнев, беспокойство, желание защитить ваших родителей. Может быть, вам хочется их оправдывать, покрывать, защищать, объяснять и прощать, потому что вы их любите, а то, что сейчас читаете, попахивает хулой на них.

Посмотрим поближе на это стремление защитить родителей. Мы склонны видеть их слабыми, хрупкими, подавленными, ничего не понимающими или несчастными. Зачем нам нужно видеть их именно такими? Да, иногда они несчастны. Конечно, они не всегда совершенны в своих делах. Но они вряд ли так слабы или настолько нуждаются, как мы это себе представляем. Это люди, которые двадцать лет содержали дом, работали, воспитывали детей, общались с друзьями, путешествовали, каждое утро поднимались с постели и пережили много такого, что нам и не снилось. По нормальным, общепринятым стандартам их надо признать уверенными в себе, сильными, жизнеспособными людьми. А мы видим их беззащитными и мчимся им на выручку.

Если анализ отношений с родителями вас расстраивает или заставляет чувствовать себя виноватым, вот вам совет: есть способы пересмотреть эти взаимоотношения без того, чтобы их разрывать. Вы можете задаться вопросом: почему, когда вы не оправдываете родительских ожиданий, вы злитесь или становитесь несчастны, но по-прежнему глубоко их любите? Вы можете обдумать и понять, почему вам так тошно, когда вы идёте против семейных устоев, и сохранить при этом тесные узы с отцом и матерью. Вы можете "договориться" со своим чувством вины и потребностью одобрения со стороны родителей без того, чтобы их предавать.

Вы можете научиться отвечать на их любовь без того, чтобы любить их чрезмерно, забывая себя. Вы можете предоставить им свободу поступить точно так же.

Для начала попробуйте рассмотреть ваших родителей объективнее. Они сильнее, чем вы думаете. Вы сами были в немалой степени участниками вашего перерождения, и ваша ответственность за это не меньше. Зависимость тут взаимная. Чрезмерная любовь к вам родителей причинила им столько же неприятностей, сколько и вам – чрезмерная любовь к ним.

Во взаимоотношениях всегда две стороны, но чтобы они начали изменяться, достаточно действий одной из них. Наши родители достаточно крепки, чтобы пережить наш анализ взаимоотношений с ними и увидеть, что эта переоценка значит для нас и для них.

Может быть, вы узнаете себя не во всех этих характеристиках. Но если вы можете приложить к себе многие из них, будьте уверены – вы не одиноки. Большинство из тех, кого непомерно любили в детстве, в той или иной мере обладают этими чертами характера.

Выйти из детства "живым и невредимым", даже в самых лучших семьях, – трудная задача, требующая усилий. Иногда благие намерения родителей косвенно мешают развиваться в столь любимых ими детях тем самым достоинством и чувству надёжности существования, которые они надеялись в них воспитать. Иногда это не они, а наша собственная потребность привязывает нас к родителям ещё долго после того, как нам надо уже рассчитывать только на себя. Вот когда нам нужны изменения, и для этого необходима поддержка. Только до конца поняв, как и почему нас чрезмерно любили, мы можем начать изменяться к лучшему.

Эта книга – не приглашение быть неблагодарными или возлагать вину на родителей, давших нам так много. Она и не о том, как обвинить самих себя. Она о принятии себя такими, какие мы есть, о способности к самоанализу и изменению – для всех нас.

Изнеженно – обездоленный ребенок

"Мы дали тебе всё"

"Каждый месяц мне приходят по почте, чеки от отца. Я отсылаю их обратно, но они всё равно приходят. Друзья говорят:

ты что, чокнутая, не брать деньги у родителей? Это трудно объяснить – очень уж много всякого привязано ко всему, что он мне даёт. Он даст мне всё на свете – кроме свободы и права быть собой". Карен, 21 год, секретарь

Нет в нашем языке слова, которое было бы так двусмысленно, так источало бы чувство неисполненного долга, было бы так окрашено в тона обиды, как слово "спасибо", когда мы говорим его нашим родителям. Бормоча "Мама, папа, спасибо", неловко суча ногами и отводя глаза в сторону, мы чувствуем себя беззащитными, как дошкольники.

Почему происходит так? Мы отлично понимаем, чем обязаны им. Кажется, никто на свете настолько не заслуживает нашей благодарности, как родители, так нас любившие. Для них слово "любить" было синонимом слова "давать". Они не могли дать нам того, чего не имели сами, но ничто на свете не помешало бы им сделать так, чтобы у нас было всё, в чём мы, по их понятиям, нуждались.

Можно обойти весь мир и не найти никого другого, кто бы с таким желанием всё для нас делал и всем нас обеспечивал. И всё же нам трудно сказать "спасибо". Что ж, мы испорченные и неблагодарные? Или нам давали *слишком* много?

Большинство родителей дарят детям своё время, внимание и материальные блага, но чрезмерно любящие родители дарят чрезмерно много. Что это значит – давать слишком много? Трейси, тридцатичетырёхлетняя школьная учительница, рассказывает историю, на примере которой видно, каково живётся ребёнку, окружённому альтруистами-дарителями, которые чрезмерно любят и дарят.

"У матери никогда ничего особенного в жизни не было, – начинает свою повесть Трейси. – Он была не из тех, кто целыми днями занимается благотворительностью или бегают по подругам. Её "коньком" были мы.

Если мне становилось скучно, она бросала все дела и отправлялась со мной в зоопарк, или по магазинам, или в кино. Она ни разу не сказала "Почему бы тебе не позвонить друзьям?" или "Трейси, я занята. Неужели ты не можешь найти себе дело?"

Ей несносна была даже мысль о том, чтобы оставить нас с няней, так что мы с братом Марком везде ходили с ней и с отцом. Они никогда ничего не планировали на субботний вечер,

не спросив сначала, что собираемся делать мы, и потом включали нас в свои планы. Они ни разу не ездили без нас в отпуск.

Наш дом сделался местом сборищ наших друзей. Мы переворачивали всё вверх дном, а мама за нами убирала. И не то чтобы она не ругалась. Ругалась. Но это ничего не меняло. Моя мать не может сердиться на кого-либо дольше двух минут. Она, бывало, покричит на нас и тут же извиняется.

Похоже на идеальное детство? – Трейси смеётся, потом призадумывается. – Снаружи, да. Знаете, можно быть вполне избалованным ребёнком и без кучи денег. Мы никогда не были богаты, но нам на всё хватало, и у меня никогда не было ни в чём нужды.

Забавно, что сама я никогда ни о чём не просила. Это всегда была мамина инициатива: "Вот, на будущий год у тебя начинаются старшие классы, тебе нужно приодеться" или "Тебе нужны джинсы, такие, как все носят". На самом деле приодеться надо было бы ей, но она говаривала: "Я никуда не хожу. Зачем мне обновки?"

Трейси приучилась полностью полагаться на мать, и та её никогда не подводила. Мать заботилась о ней, ей всегда было до всего дело. "Я была тихоня, и её это тревожило. Когда мы обедали вчетвером, Марк вытворял всякие штуки, а я сидела и тихонько ковыряла вилкой в тарелке. Вдруг я чувствовала на себе мамин взгляд:

– Что с тобой, Трейси? Почему ты не ешь? Я отвечала "Ничего", она спрашивала снова и снова, и я наконец срывалась, кричала:

– СО МНОЙ ВСЁ В ПОРЯДКЕ! ОСТАВЬ МЕНЯ В ПОКОЕ! – и убежала к себе.

Очень скоро она появлялась у моей двери. Я знала, что она обязательно придёт. В нашем доме детям не позволялось чувствовать себя несчастными. Она садилась на мою кровать и не отпускала меня, пока не выпытает, что меня так расстроило. И тогда она принималась объяснять, как не правы мои учителя, как не правы мои друзья, как не прав мой парень. Все, на кого я сердилась, были не правы. И она вовсе не притворялась. Я никогда не считалась ни в чём виноватой. Должна сказать, что мне от этого становилось легче.

Много лет спустя, в курсе психотерапии, я, бывало, замолчу, уставлюсь в пол и жду, когда аналитик вытянет из меня, что со мной. И потом жду, чтобы он сказал, насколько я права, а все остальные не правы. И когда он такого не говорил, я приходила в бешенство.

Мама часто говаривала: *"Трейси, ты знаешь, что мы с папой луну с неба достанем, чтобы только тебе было хорошо"*.

И достали бы. Никогда в жизни никто не вкладывал столько энергии в то, чтобы мне было хорошо. Вот очень характерный пример. Однажды мне было скучно, и я начала ныть, что вот, мол, хочу найти какую-нибудь работу на неполный день после школы. Я пошла в один магазин и заполнила там заявление, и больше искать не стала, а просто сидела и скулила. Кончилось тем, что мать обошла все соседние магазины и порассказала, какая у неё способная дочь. Наконец, она уговорила кого-то, и меня приняли в фотомагазин".

Смущённо улыбаясь, Трейси вспоминает: "Я проработала около месяца. Сметать пыль с фотоаппаратов и раскладывать пачки фотографий по полкам было тоскливо, и однажды я просто не вышла в свою смену. Этим всё и закончилось. И так у меня бывало много раз. Я просто постепенно растворялась в воздухе – и пусть они там сами разбираются, что со мной случилось. Ну или пусть мама позвонит".

Окончив колледж, Трейси продолжала жить с родителями. Они никак не поощряли идею о том, чтобы ей жить отдельно, и даже отговаривали её, когда она заводила об этом речь. "Я поступила учительницей в среднюю школу, и, хотя платили там не очень много, иметь в своём распоряжении целое лето мне нравилось. Директор меня ненавидела: она ожидала, что я буду оставаться после уроков и заниматься с детьми спортом или заседать во всяких учительских комитетах. Но мне платили только за время до трёх, и я считала, что именно в этот момент имею право закрывать за собой дверь.

И ведь ничего такого выдающегося меня дома не ожидало. Большую часть времени я чувствовала себя как в тюрьме или в психушке. Я не встречалась с мужчинами, во всяком случае, ни с одним, с кем бы я могла завести роман. Даже лучшие друзья всё чаще были слишком заняты, чтобы побыть со мной. Я упрекала их, что не звонят, а они отвечали: *"А ты почему хоть иногда не позвонишь? А то всё ждёшь, что тебе позвонят и что-нибудь"*

придумают".

Но я никогда особенно не умела ничего такого придумывать. Не успеешь опомниться – вот и выходные, и кончается тем, что я опять сижу дома и смотрю телевизор.

Мне было двадцать пять, а я чувствовала себя так, как будто жизнь ещё не начиналась; вечно измотанная, а при этом ничего не делаю. Я начала подумывать, что, если стану жить отдельно от родителей и ближе к центру, многое изменится.

Как-то раз в выходной день я поехала на метро в центр и стала искать квартиру, которая была бы мне по карману. Такое дело без помощи матери – это трудно, но я её с собой не взяла. Это же мой большой рывок к независимости, да? Ну к концу дня я совершенно выдохлась. Все квартиры казались одинаковыми. У меня всё перепуталось в голове, и я сняла, что попало.

Надо признаться, квартира была ужасная, настоящая тараканья заводь. С потолка свисал кусок штукатурки, в раковине в ванной рыжело большое пятно ржавчины. Но я уже утомилась поисками, так что внесла залог и подписала контракт.

Назавтра родители поехали на машине посмотреть квартиру и пришли в ужас. Мать сказала: "Ты не можешь здесь жить". "Но зато мне это по карману!" – вопила я.

Мы обе бились в истерике; отец отвёл нас к машине. Он поехал по городу и припарковался у стильного многоэтажного дома в элитном районе.

Мы вошли, и я подумала – вот это да, сила! Там даже был крытый бассейн и солярий. Я очень живо себе представила, как буду здесь жить.

Я понимала, что стоить это должно больше, чем я могу себе позволить, но не сказала ни слова. Родители сказали:

– Вот здесь ты можешь жить.

И я въехала, и каждый месяц они присылали чек, чтобы помочь оплатить квартиру. Даже смешно. Вот, захотела вырваться и жить одна, а кончилось тем, что в двадцать пять лет получаю пособие от родителей".

Приближался её тридцатый день рождения, когда Трейси вдруг поймала себя на том, что регулярно навещает врача с жалобами на постоянную усталость и желудочные недомогания. Тот не нашёл никакой причины в органике и посоветовал психотерапию. Трейси была вне себя. "Я немедленно сменила врача. Я понимала так, что психотерапия – это для тех, над кем поиздевались или у кого эмоциональные проблемы. Да кому в голову взбрёт, что мне нужна психотерапия?"

Уговорил пойти к психотерапевту её брат Марк. "Мы были близки, и он, как оказалось, знал меня лучше, чем я могла предположить. Внешне моя жизнь выглядит вполне прилично. У меня прекрасная квартира и хорошая работа. Я работаю и живу вроде бы нормально, но на самом деле я просто отправляю жизненные функции. Я в постоянной депрессии. Мне ничего по-настоящему не интересно. Всё кругом одно и то же.

В этом трудно признаться, но я очень одинока. Я несчастна, но я не знаю, что нужно, чтобы быть счастливой. Меня спрашивают, что я умею делать хорошо, а я не знаю. Я жалуясь на жизнь, но ничего не делаю, чтобы её изменить.

Я – большое разочарование для моих родителей, я это знаю. Они столько в меня вложили, и уж, по крайней мере, я должна была бы быть счастлива. То, что я в постоянной депрессии и лечусь, их убивает, но они платят за лечение. Они звонят мне со всякими предложениями. Так и вижу, как они сидят вместе дома, мучаются моими проблемами и спрашивают друг друга: "Как бы нам сделать так, чтобы у Трейси в жизни происходило что-нибудь хорошее?"

Самая последняя идея была нам всем вместе открыть семейный ресторанчик быстрого питания. Они готовы были вложить в него накопленное ими за всю жизнь. Отец сказал: "Ты, Трейси, будешь главная. Мы не будем вмешиваться. Мы просто хотим видеть тебя счастливой".

"Но я не смогла, и не смогу. У меня сейчас просто не хватает энергии".

На первый взгляд трудно понять, как Трейси, которая ребёнком нежилась в море внимания со стороны обоих родителей, изо всех сил старавшихся сделать её счастливой, выросла депрессивной личностью, нуждающейся в психиатрической помощи.

Родители обхаживали Трейси, считая, что отсутствие всякой нужды и потрясений создаст прочный жизненный фундамент любимому ими ребёнку. Так что же случилось?

Для матери Трейси быть любящим родителем значило без конца готовить, убирать, возить на машине, организовывать, слушать, нежить и потакать. В известной степени, так оно и есть. Но родители давали Трейси *слишком* много.

Трейси очень рано выучила правила игры. При малейшем выражении недовольства, а то и безо всякой причины, отец с матерью инстинктивно мчались на помощь. Когда ей бывало плохо, они старались решить её проблемы. Когда ей нужна была работа или квартира, они находили их для неё. Родители присвоили её обязанности.

В начальной школе, когда дети извлекают самые глубокие уроки из собственных ошибок, Трейси каждый день возвращаясь домой, слушала убедительные доводы матери о том, что во всех её ошибках и промахах виноват кто-то другой. Матери было невыносимо видеть Трейси расстроенной, и она пыталась найти рациональные объяснения любым страданиям дочери – таков был её способ любить и опекать своего ребёнка.

Чем обернулось всё это одаривание для Трейси? Потерявшая ко всему интерес, не знающая покоя, вечно выжидающая, она провела большую часть жизни в надеждах, что вот-вот случится что-то такое, что сделает её счастливой. У неё выработалось убеждение, что брать на себя контроль и ответственность за собственную жизнь просто незачем.

Поскольку Трейси привыкла, что кто-то обязательно предугадает и удовлетворит её потребности, она так и плыла по течению, сонная и зевающая, не имея ни энергии, ни честолюбия, чтобы делать что-то самой, а не только брать, что дают. Она была уверена в завтрашнем дне, потому что знала, что всегда может положиться на родителей, и была им за это благодарна. Она могла всегда рассчитывать на то, что её выручат, если решение окажется неправильным. Как и многие другие дети, которым было дано слишком много, она променяла свободу и чувство собственного достоинства на более лёгкую дорожку, ту, что расстилала перед нею зависимость от родителей.

Результатом этой зависимости стала неуверенность в себе. Трейси предпочла избегать всего, что могло бы явить её несостоятельность. Когда надо было принять решение, она теряла способность двигаться. Она не могла поставить себе цель, найти приносящую удовлетворение работу, даже позвонить друзьям и предложить, как провести вечер.

Изнуряющая пассивность, характеризовавшая её подход к жизни, была на самом деле страхом, а не физической усталостью. Это была защитная реакция на необходимость как-то справиться с растущим ощущением собственной несостоятельности.

Трейси – типичный пример изнеженно-обездоленного ребёнка, феномена, который в большинстве случаев создают, сами того не желая, слишком много дающие родители. Чрезмерные дозы любви, внимания, денег, времени – всего того, что имели и могли ей дать родители, – лишали её основополагающего:

веры в свои силы, самоуважения, внутреннего побуждения к инициативе, к настойчивости, к самодостаточности. Трейси никогда не умела мобилизовать ресурсы, которые позволили бы ей обрести чувство самоуважения и контроля над своей жизнью. Преградой на этом пути стояли её родители, действовавшие из самых что ни на есть благих побуждений.

На детей, растущих в подобных семьях, ежедневно обрушивается лавина материальных благ и услуг, в которых они, по убеждению родителей, нуждаются. Сами они никогда не требуют к себе внимания отца или матери. Им это просто ни к чему. Они не упрашивают, не торгуются за игрушки, наряды, карманные деньги. Им даже и просить почти не приходится. Здесь переходят почти все границы и выполняют почти все желания. Родители, даже собираясь сказать "нет", говорят "да" и делают за детей то, что те способны сделать сами.

Непомерно щедрые родители часто полагают, что знают потребности своих детей лучше, чем кто-либо другой, а уж тем более сами дети. Такие родители знают, что лучше всего; а лучше всего – это следить, чтобы дети не подвергались опасности и не лезли туда, где можно упасть или, скажем, расстроиться. Неиссякающий поток помощи и наставничества перехлестывает все разумные границы, и собственные мысли детей уже редко поощряются, уважаются или хотя бы принимаются во внимание.

Такие родители считают, что чем больше они дают и чем больше наставляют, тем больше "любят", и тем счастливее будут дети в итоге. Любовь – это пища, которую они готовят, деньги, которые выкладывают, ночи за кухонным столом, где они делают с детьми уроки, сюрпризы и подарки, которыми заваливают своих детей. Любовь – это всё, что они в силах сделать, чтобы выместить детям их жизненный путь.

Но при всей этой щедрости получают ли дети то, что им на самом деле нужно? Те из нас, кто рос в обстановке, подобной Трейсиной, не всегда уверенно ответят на этот вопрос. Мы знаем, что наши родители нас любили. Мы знаем, что у нас была пища, жильё, внимание,

контакт с родителями. Мы воспринимаем свое детство как счастливое, потому что родители давали нам так много.

Но чтобы полностью реализовать свой потенциал, нам было необходимо кое-что ещё, чего мы не получали:

- Признание и поддержка наших собственных проявлений;
- Уважение и терпимость к нашим подлинным мыслям и чувствам;
- Свобода проявлять любознательность и принимать самостоятельные решения;
- Поощрение наших сильных сторон и признание слабых
- Поддержка наших творческих способностей;
- Вера в свои силы;
- Ощущение, что мы вносим свой вклад в жизнь семьи;
- Ощущение, что мы сами хозяева своей жизни и сами ею управляем;
- Возможность поделиться чувствами утраты, печали, гнева.

Не исключено, что родители дали нам "всё", но лишили этого. В этом сущность понятия "изнеженно-обездоленный ребёнок".

На то, чтобы вскармливать и нежить нас, нашим родителям отведено время. Первые несколько лет жизни мы бы не выжили, если бы нам пришлось полагаться только на самих себя. Но по мере нашего роста задачей родителей всё более становится воспитание в нас самостоятельности и уменьшение меры нашей зависимости от них. Продолжая нас баловать, родители косвенно приучили нас полагаться больше на способности других, чем на свои собственные; быть пассивными, а не активными;

демонстрировать озабоченность или подавленность, ожидая, чтобы кто-нибудь пришёл к нам на выручку. Как сказал один человек: "Когда дела принимают крутой оборот, мои родители круто принимаются за дело".

Развитие самоуважения напрямую связано с умением справляться с насущными задачами и, как следствие, с чувством собственного достоинства, с верой в свои силы. М.-Ф. Басх, известный психиатр, автор книги: "Что такое психотерапия?" пишет:

"Настоящее самоуважение, подлинное ощущение себя как человека, которого есть смысл воспитывать и защищать, способного расти и развиваться, происходит из живого переживания собственной ценности... никто не в состоянии передать другому это ощущение собственной значимости; каждый должен обрести его для себя".

Вера в свои силы вырастает из опыта, показывающего нам, что у нас достаточно способностей совершать задуманное. Непомерно любящие родители в своих усилиях облегчить детям жизнь непреднамеренно закрывают детям выпадающие им благоприятные возможности обрести это чувство самоуважения. Выручая детей, беря контроль над ситуацией на себя и вынося свои решения, они в то же время лишают их орудий и опыта, необходимых для того, чтобы стать хозяевами собственного мира.

Наши детские переживания и опыт оказывают огромное влияние на то, как складывается наша жизнь, и какого рода личность мы представляем собой сегодня. Вера в свои силы в детстве порождает уверенность и самоуважение в зрелом возрасте. К сожалению, опыт успеха, достигнутого благодаря нашим собственным достоинствам и заслугам, без помощников, дается нам редко, так что путь к уверенности в себе для нас нелёгок, если вообще возможен. Наши родители всегда выручали нас из беды, и у нас не накопилось достаточно ресурсов, чтобы справляться с неудачами. И вот теперь, став взрослыми, мы бежим от трудных задач. Мы бредём по жизни, ища, кто бы направил нас, посоветовал, поруководил, внушил заинтересованность, предоставил материальные блага. Даже если мы многого достигаем – а те, кого переродительствовали, часто достигают многого, – нам никогда не бывает достаточно. Для полного счастья нам необходимо одобрение и благословение со стороны.

Нет ничего удивительного в том, что с такой историей, как наша, мы склонны под любовью понимать желание другого человека помогать нам и контролировать нас, потому что именно к этому нас приучили с детства. Мы выискиваем себе людей, которые добровольно взяли бы на себя ответственность за нашу жизнь. Именно эти люди, по нашим понятиям, "любят" нас по-настоящему.

А если серьёзно, что же такое любовь? М. Скотт Пек в книге "Нехожеными путями" определяет любовь как желание отдавать себя другому с целью питать духовный рост и развитие – своё или другого. Сила этого определения в том, что развитие в нём подчёркивается

как результат того, что мы даём другому. Но, утверждает Пек, давать – не всегда значит способствовать росту. Иногда для духовного развития другого лучше придержать то, что мы могли бы легко предоставить, особенно если любимое нами существо способно достичь требуемого самостоятельно. "Давать с умом" – вот как называет это Пек. Иногда надо принимать продуманные и даже болезненные решения и не оказывать помощь – в тех случаях, когда давать значило бы задерживать развитие и воспитывать несамостоятельность.

Так определять любовь мы не учились. Нашим родителям было слишком мучительно, лишив нас чего-то, наблюдать, как мы терпим неудачу или страдаем, даже если объективно именно это было нам полезнее всего. Путь, которым мы шли, привёл к несамостоятельности, к зависимости от родителей – от их одобрения, внимания, мнений и иногда даже экономической поддержки.

Люди, терпевшие в детстве нужду, недоумевают, как можно жаловаться на то, что вам давали слишком много: "О чём это они скулят? Мне бы таких родителей, чтобы так меня любили!"

Но те, которых непомерно любили в детстве, знают, о чём "скулят". Да, родители нас любили, тут и говорить нечего. Но за всем этим непрерывным дарением стояла не только любовь, но и нечто иное. Иногда это "задаривание" имело очень мало отношения к нам и нашим потребностям.

Мы говорим не о тех родителях, которые дают соразмерно потребностям, дают, потому что любят и заботятся; или просто потому, что любовь, которой они одаривают детей, сама по себе приносит радость. Нет, мы говорим о родителях, которые дают и дают до изнеможения, которые то и дело слышат от своих детей: "Пожалуйста, не надо больше!" – но не могут остановиться. Такие родители дают слишком много потому, что такова их собственная потребность. Эта неосознанная и неудовлетворённая потребность и движет ими, доводя до того, что всё остальное теряет значение. Когда нам без конца дают, порой становится неуютно. Мм подозреваем, что всё это дарение рассчитано на то, чтобы мы почувствовали себя должниками. В этих обстоятельствах дети нередко чувствуют скрытые мотивы, негласную договорённость, что в ответ они должны совершать вполне определенные действия. Вот, к примеру, история Тони.

"У моих родителей был тяжёлый развод, – начинает Тони. – Мать поклялась, что, если отец её оставит, он никогда не увидит меня и сестру. Отец угрожал, что подаст в суд и приведёт полицию, потому что никто не смеет препятствовать ему видеться с детьми".

Со временем вопрос уладили. Тони и его сестра Лори стали проводить с отцом выходные раз в две недели. "Забавно, но я не помню, чтобы до развода у нас была куча шмоток и игрушек, – говорит Тони. – Конечно, мы не нуждались, но и не были избалованы. Уж во всяком случае, я не помню, чтобы мы всей семьёй ходили в ресторан, ну разве что в "Макдоналдс". Но когда отец ушёл, всё изменилось. Каждый раз, когда мы с ним встречались, он вёл нас в дорогой ресторан. Представляете себе? Малявки пяти и семи лет ужинают в одном из лучших ресторанов города. Бессмысленная трата денег. Мы всегда заказывали гамбургеры, потому что ничего другого в ресторанах не знали.

Кроме того, каждый раз нас ждали подарки. Причём не какие-то там дрянные игрушки, а музыкальные центры и телевизоры. И каждый раз, когда мы приносили их домой, у мамы случалась истерика".

Как и многие дети разведённых родителей, Тони надеялся, что мать с отцом снова сойдутся. Когда мать вышла замуж, всё, о чём он втайне молился, рухнуло. Вскоре его родители стали соревноваться между собой, кто больше даст детям.

"Когда отец, бывало, свозит нас куда-нибудь на рождественские каникулы, мама тут же начинает планировать ещё лучшую, более продолжительную поездку. Отец поведёт нас в цирк – мама на ледяное представление. Оба одаривали нас деньгами. Мы с Лори ни о чём не просили. У нас просто всё было.

Я так думаю, – задумчиво признаётся Тони, – всё то, что покупали нам родители, должно было служить нам компенсацией за их развод. Но они просчитались. Я, бывало, распакую немислимую кучу подарков на день рождения и думаю – вот это да! Потом поворачиваюсь и вижу, что мама за мной наблюдает. И в её глазах я вижу что-то такое, чего объяснить не могу. Я хочу сказать "спасибо", причём совершенно искренне, но у меня во рту какая-то горечь.

Забавно, но каждый из родителей в разное время читал мне нотации о том, что такое

деньги и что я не должен воспринимать всё, что получаю, как должное. Отец пускался в рассказы о том, как ему приходилось зарабатывать себе на жизнь с двенадцати лет. Оба порасскажут таких историй, а потом возьмут да и осыплют деньгами.

Может быть, они ревновали нас друг к другу, но откуда мне было это понять? В нашей округе детям приходилось выпрашивать у родителей лишнюю пятёрку, чтобы сходить в кино. Я никогда не рассказывал товарищам, как это было у меня, хотя, готов поспорить, они всё видели. Каждое лето я устраивался на временную работу, но не потому, что мне нужны были деньги, а чтобы быть как все".

По мере того как Тони становился старше, он стал всё чаще ссориться с родителями. "Даже и не скажешь, почему мы ругались. Просто вдруг перестали ладить. Что бы они ни делали, все меня всё раздражало. Как-то раз после большой ссоры отец появился вечером у наших дверей с новым кожаным пиджаком для меня. Я закричал: – Вот так ты решаешь все проблемы, – и убежал в дом. Мне нужно было уважение, а он принёс кожаный пиджак. Он назвал меня неблагодарной свиньёй и стал меня игнорировать. А мне было наплевать.

Лори до всего этого не было никакого дела. Меня она считала чокнутым. Уж она-то выдаивала из родителей, что только могла. Помню, как отец с матерью ругались, когда он подарил ей на шестнадцатилетие машину.

– Ей рано иметь собственную машину, – кричала мама. – Тебе на самом деле совершенно всё равно, что с ней происходит. Тебе хорошо, ведь не ты их воспитываешь.

Это явно задевало отца, и мне даже стало его где-то жаль. Настоящая-то причина была в том, что мама уже несколько месяцев назад задумала сама подарить Лори машину на день рождения. Отец её просто опередил.

Хотите знать, во что теперь превратилась моя сестра? В вечно ноющую и всем недовольную клячу. Она никогда не работала. Ей никогда не удавалось сохранить отношения с парнем дольше месяца. Лори думает о себе в первую очередь, а о других – в последнюю. Она вертит родителями, как хочет, и они делают для неё всё. Если она чего-то желает и не может получить от матери, то получает это от отца. И никто не замечает, что с ней происходит. А если бы и заметили, им это не важно. А избалованный и неблагодарный – я. Но я их денег не возьму. Пусть сестренка кушает на здоровье.

На первый взгляд может показаться, что родители Тони и Лори давали им так много для того, чтобы обеспечить их потребности и облегчить им жизнь после своего развода. Кажется, именно любовь заставляла их обеспечивать детей всем, что им могло понадобиться, пусть даже семья больше не жила под одной крышей.

Но более внимательный взгляд обнаруживает скрытые мотивы и манипуляционные игры, направленные на удовлетворение потребностей именно родителей, а не детей.

Когда ощущения утраты и одиночества выходят наружу, как это всегда случается при разводе, они нарушают наше равновесие и обостряют чувство вины и самоуничижения. Мы хотим вернуть самоконтроль и мобилизуем для этого все доступные нам ресурсы. В случае с родителями Тони таким ресурсом были деньги. Отец кормил Тони и Лори дорогими обедами и дарил подарки не потому, что они в этом нуждались или хотя бы этого хотели, но чтобы компенсировать себе чувство неуверенности и беспомощности. Он вполне правомерно опасался, что, не живя больше с детьми, утратит былую связь с ними. Новое замужество бывшей жены усилило эти страхи, добавив к ним ещё и страх быть замещённым другим мужчиной, который будет постоянно жить с детьми и, несомненно, оказывать на них влияние. Средством справиться с этими страхами стали для него подарки, обеды, поездки и карманные деньги. Мать Тони, напуганная усилиями бывшего мужа перетянуть детей на свою сторону, стремилась "перебить цену". Каждый новый подарок был выпадом против его самолюбия.

Ни у одного из родителей не было сознательных намерений использовать или эксплуатировать детей в своей борьбе друг с другом. Все люди стремятся обеспечить свои неудовлетворённые потребности, бессознательно привлекая для этого любые средства. Родители Тони давали слишком много потому, что испытывали необходимость устроить так, чтобы не оказаться после развода забытыми или кем-нибудь заменёнными. Оба испытывали страх одиночества и неуверенности в будущем. Признательность детей за подарки внушала им чувство, что они действуют как надо, что они нужны.

Тони не мог до конца понять скрытые мотивы, стоящие за родительскими дарами, и сделался подозрителен. Все эти деньги и вещи, которые ему давали, смущали его, потому что

он инстинктивно чувствовал желание родителей уязвить друг друга. Ему также передавалось их чувство отчаяния. Тони ощущал свою несостоятельность, потому что не мог дать им того, что было нужно. Отсюда глубокое чувство горечи. Сочетание пассивного с агрессивным в его поведении, а потом и просто эмоциональные взрывы стали для него средством наказать родителей за все свои страдания.

Однако реакция Тони на неумную родительскую щедрость существенно отличалась от реакции его сестры Лори. Лори всё принимала и просила ещё, купаясь в потоках родительского внимания, но последствия для неё оказались столь же далеко идущими.

Опыт детства, проведённого в такой семье, где любовь проявляли в виде денег и материальных благ, научил Лори, что счастье – это погоня за вещами и обретение их. Уверенность в завтрашнем дне оказалась для неё в прямой зависимости от того, сколько она могла приобрести.

В семьях, где на приобретении собственности ставится основной акцент, дети часто начинают мерить свою личную ценность количеством и качеством вещей, которыми владеют. Дети, у которых есть джинсы от знаменитого кутюрье, чувствуют себя более "стоящими", чем те, у кого джинсы с распродажи в универсальном магазине. "Мы любим тебя, и поэтому дарим тебе всё это" транслируется в пагубное внушение, что любовь измеряется количеством материальных благ, которые мы можем предоставить, а счастье – количеством имущества. Пустоту в семье восполняют тем, что покупают новые "игрушки". В долгосрочной перспективе результат таков: дети, которых так нежили, вырастая, ищут уверенности в своём будущем и счастья не в себе самих, а в чём-то внешнем. Когда они чувствуют себя неуверенно, они пытаются подавить это чувство приобретением материальных благ.

Лори и Тони были не похожи, но им обоим оказалось трудно быть благодарным родителям и даже просто сказать "спасибо". Так часто случается, когда детям даётся слишком многое. Такие дети не столько избалованы, сколько обозлены, потому что чувствуют, что ими манипулируют с помощью подарков, вместо того чтобы уважать и ценить такими, какие они есть.

Родители Тони и Лори давали для того, чтобы отомстить друг другу и "купить" преданность своих детей. Но есть много и других причин тому, что родители дают слишком много. Давая, помогая, неистово благодетельствуя детям, они могут восполнять массу своих нужд. Вот несколько самых распространённых причин для подобного поведения:

Чтобы поднять самооценку. Человек, не уверенный в своём будущем и в себе самом, может попытаться доказать себе, что вполне хорош как отец или мать. "Я хороший человек – смотрите, как много я делаю для своих детей", – вот что родители бессознательно стараются продемонстрировать, давая детям слишком много.

Чтобы воздать себе за собственные лишения в детстве. "Я не хочу, чтобы мои дети мучились, как когда-то я", – как бы говорят многие родители. Иногда дети вырастают с огромным чувством вины противоположного свойства: если они никогда не страдали и даже особенно не напрягались, то не достойны владеть тем, что им дают.

Чтобы развеять чувство вины и дискомфорта. Неудачи детей порой заставляют родителей вспоминать собственные провалы и страдания. Тогда у них было мало резонанса бороться со своим чувством дискомфорта, но теперь они могут предотвратить похожие провалы детей, делая за них то, что при некотором дополнительном усилии дети могли бы сделать и сами. На бессознательном уровне родители чувствуют так: ты, мол, унаследовал мои слабости и несовершенства, и мне труднее признать их в тебе, чем в себе. Я чувствую себя виноватым каждый раз, когда тебе плохо. Я чувствую себя виноватым каждый раз, когда совершаю ошибку вместе с тобой. Позволь мне воздать тебе за это.

Чтобы заполнить внутреннюю пустоту. Безудержное "задаривание" цветёт пышным цветом в семьях, где брак не удовлетворил потребностей одного (или ни одного) из супругов, но продолжает существовать "ради детей". Обычно покинутым чувствует себя один из супругов, и тогда он начинает без удержу одаривать детей, бессознательно полагая, что это не позволит детям тоже его (её) покинуть. Центр внимания переносится с брака на детей.

Чтобы восполнить отсутствие другого родителя. Один родитель может быть алкоголиком, или мучителем детей, или эгоистом, или больным, или безразличным к детям. Второй родитель чувствует себя виноватым и боится, что ребёнок вырастет с эмоциональными проблемами, если эту недостачу не восполнить. Пытаясь восполнить недостающее, этот

родитель перебарщивает и начинает давать слишком много. Ребёнок-то всё равно ощущает потерю другого родителя, но теперь на это ещё накладывается чувство вины по отношению к первому, дающему слишком много, – вины за то, что его боль заглушить не удаётся.

Чтобы восполнить собственное отсутствие. На этом часто попадают родители, глубоко погружённые в свою работу и карьеру и редко бывающие дома. Чтобы "расплатиться" за своё постоянное отсутствие, они покупают детям подарки, слишком многое им позволяют, потворствуют любым их желаниям, сколь бы безумными они ни были. Чувство вины – очень мощный стимул неуёмного дарения, потому что, даря, человек считает себя уже не таким большим эгоистом.

Чтобы изменить поведение ребёнка. Как только ребёнок начинает сердиться или расстраивается, безмерно любящие родители бегут на подмогу с заменителем соски – с деньгами, машиной, обещанием новых нарядов, позволением гулять всю ночь – с чем угодно, только бы не было скандала. Эмоциональные взрывы угрожают власти родителей, которым необходимо сохранять всё под контролем. Ребёнок же приучается изменять своё поведение за взятку. Дальше он приучается манипулировать родителями и вымогать всё новые взятки.

Итак, родители, которые дают слишком много, делают это из-за своих неудовлетворённых потребностей. Впервые осознать, что это именно их потребности, – очень неприятная для нас штука. Ведь как приятно предаваться фантазиям о сверхчеловеческих родителях, непогрешимых, не имеющих никаких своих потребностей. Осознавать, что наши родители в чём-то нуждаются, больно. Когда мы видим, что они через нас стремятся восполнить свои эмоциональные потребности, нас это убивает. В то же время мы изо всех сил стараемся дать им то, в чём они, по нашим представлениям, нуждаются, потому что любим их и хотим быть уверенными, что это взаимно.

Мы чувствуем себя несостоятельными, потому что сделанного нами никогда не бывает достаточно, чтобы вызвать у родителей чувство самоуважения или восполнить их эмоциональные нужды. Мы не можем сделать несуществующими их былые страдания. Мы не можем восполнить понесённые ими утраты и разочарования. Мы всё равно стараемся, но, что бы мы ни делали, этого никогда не бывает довольно. Мы можем даже забыть о своём "я" и вести себя так, как, по нашему ощущению, нужно нашим родителям для удовлетворения своих потребностей.

Послушаем нескольких взрослых, вспоминающих о том, что они получали от родителей и чего родители ждали взамен.

Тэд: "Мой отец хотел, чтобы я стал врачом, и поэтому у него были отложены деньги на медицинский факультет. А я очень хотел быть художником. По крайней мере, пятеро учителей рисования пытались серьёзно поговорить с ним о моём таланте. Но денег на уроки живописи и на материалы никогда не было. То есть вообще-то деньги были, но они были отложены на моё будущее. Предполагалось, что в один прекрасный день их достанут из копилки, и они будут моими, что бы ни случилось. Сегодня я – врач, и отчасти благодарен родителям за то, что они сделали меня врачом. Но иногда, совершая обходы по больничным палатам и выглядя как «господин доктор» до последней детали, я недоумеваю про себя: "Да кто же я? Кто же я на самом-то деле?"

Аарон: "В колледже я жила в общежитии, и у меня вышел крупный спор по телефону с отцом по поводу парня, с которым я встречалась. Отец над ним посмеивался, потому что он был толстенький коротышка, и это было так вульгарно с его стороны, что я прямо с ума сходила. Я понимала, что он поддразнивает меня, вызывает на реакцию, так что перестала, наконец, спорить и дала ему высказаться. Тогда он почувствовал, что я злюсь, и сказал:

– Слушай, у меня лежит для тебя чек. Не "прости", не "почему ты молчишь?", а просто: "Вот тебе деньги". Я ужасно психанула и говорю:

– Не надо. Не присылай. Не хочу я никаких твоих денег. Но он всё равно прислал чек, и я отослала его обратно. Можно было надеяться, что на этом он и успокоится, но нет: когда приехал на каникулы мой двоюродный брат, он специально встретился с ним и передал деньги для меня. Брат пришёл с ними ко мне в общежитие, и мне ничего не оставалось сделать, как только рассмеяться. А что я должна была: сказать кузену, мол, оставь их себе и пусть наши дела обсуждают уже вообще вся родня? Я взяла деньги и тут же простила отца за все обидные слова, которые он наговорил мне.

Я навещаю его время от времени. Он обнимает меня и называет "папиной дочкой". У меня

внутри всё готово взорваться. Он понятия не имеет, кто я такая на самом деле. Да и откуда ему знать? Ведь я – из тех, кто продаётся".

Микаэл: "Когда я скопил денег на машину, мы с отцом обошли всех продавцов подержанных машин в городе. Наконец я нашёл кабриолет с отличной магнитолой за подходящую цену. Мы четыре раза возвращались, чтобы снова посмотреть машину, пока я наконец не сказал: "Хочу эту".

Отец был в зале с продавцом; он подозвал меня, чтобы подписать бумаги. Не знаю почему, но я сначала подписал, а потом стал читать. Что-то было не так. Я посмотрел на отца и спросил:

– Это та машина? Та, что я выбрал? Он немного покраснел.

– Это хорошая машина, надёжная машина.

– Но ТА ли это машина? – настаивал я.

– Это та, которая тебе нужна. Зачем было брать меня с собой выбирать машину, если ты не хочешь слушать моего совета?

И ведь он не платил за машину, а просто подставил меня, заставил купить другую, не ту, что я хотел, из чувства вины за то, что он потратил на это так много времени. Я два года ездил на этой машине, которую он мне выбрал, которую я ненавидел, в которой вообще не было магнитолы. Да, она была надёжна, спору нет. Слишком надёжна. У меня даже не было хорошего повода от неё избавиться.

Отец получил то, что хотел, – он всегда должен получать, что хочет. А что получил я? Два года я злился на себя за то, что не хватило сил противостоять ему – или вообще обойтись без его помощи".

Из всех этих истории становится видно, как тонка грань между "давать" и "контролировать". Они иллюстрируют различные способы, которыми родители могут давать детям с тем, чтобы управлять ими, формировать их и приспособлять к удовлетворению собственных потребностей. И дети становятся такими, как это нужно родителям. Они подчиняются семейным устоям и получают в награду кого-то, кто волнуется о них, помогает им, наставляет, советует и даёт всё, что только можно дать. Им хочется заботиться об этих людях, которые дали им так много, даже если это означает, что они совершенно не заботятся о самих себе.

Результат изнеженно-обездоленного детства – пассивное ожидание, что кто-то другой нас обеспечит, а за это нам придётся удовлетворять множество его потребностей, может быть, ценой собственной жизни. В итоге наша жизнь становится полна противоречий:

Мы чувствуем себя вправе претендовать на то, чтобы другие о нас заботились и всё за нас делали. Добиваясь этого, мы чувствуем неловкость; чувствуем, что обязаны этим людям, что они нас давят, – и нам приходится отталкивать их от себя. Мы находим их слишком нуждающимися.

Мы полагаем, что мы не такие, как все, и даже лучше всех. Но одновременно с этим мы чувствуем себя несостоятельными и оказываемся в числе самых самокритичных людей на свете.

Мы не можем терпеть, когда кто-то пытается нами манипулировать. И мы чувствуем себя потерянными, когда не можем управлять поведением других.

Мы отталкиваем от себя людей, становясь чрезмерно зависимыми от них. Мы также отталкиваем людей своей отчуждённостью и высокомерием.

Мы находим рациональные оправдания тому, что по-прежнему принимаем так много от родителей. Но у нас чудовищное чувство вины по этому поводу.

Мы чувствуем себя преданными своим родителям, но ссоримся, пререкаемся, расстраиваемся и замыкаемся в себе, общаясь с ними.

Мы негодуем, когда родители чересчур сильно нас защищают. Мы сами чересчур сильно защищаем их.

Мы не считаем, что нам требуется помощь при решении проблем, потому что у нас не должно быть проблем. Чтобы расстаться с иллюзией идеального семейства, нам необходима помощь.

Мы не в восторге от ощущения, что нас разрывает двойственность. Эти противоречия – результат "переродительства" (в частности, неумного "задаривания") и причина того, что

мы не можем пребывать в мире с собой. Но если мы начнём анализировать собственную жизнь, к нам приходит понимание, что необходимо многое изменить.

Хорошо выглядеть

"Улыбнись маме и папе!"

"Мои мать и сестра, сидя за столом, старались перекричать друг друга и разошлись не на шутку. Мама орала так, что стала вся красная. И тут зазвонил телефон. Она взяла трубку и, не моргнув глазом, сказала: – А, Мэри, здравствуй. Как дела? Нет, не занята. Как раз тебя вспоминала. Её голос прямо источал мёд. Я так и уставилась на неё. Нет, правда, как можно измениться вот так, мгновенно? Она всегда учила нас, что как бы ты себя ни чувствовал, показывать это за пределами семьи нельзя". Джилл, 21 год, студентка

Майкл рос в музее. "У нас были диваны, на которые никому не разрешалось садиться, и портьеры, к которым не полагалось прикасаться. Половина дома была покрыта толстыми пластиковыми чехлами. Картина настоящего уюта", – смеётся он.

В доме у Майкла никого и близко не подпускали к мебели. Всё было исключительно для показухи. "Большой обеденный стол орехового дерева использовали раз в год, на Рождество, когда собирались гости. Только тогда вынимали "приличный" фарфор и "приличное" серебро. Все прочие вечера мы втискивались в душную кухню, по очереди ели с надколотых тарелок и пили из банок из-под варенья".

Ничто в доме не было достаточно чисто для матери Майкла. "Грязь, занесённая в дом с обувью, доводила её до слез, – вспоминает он. – Даже отцу доставалось, если он ставил стакан на какой-нибудь из её приставных столиков. А от таких вещей, как отпечатки пальцев на буфете или мыльное пятно на кафеле в ванной, она просто бесилась.

Когда я пошёл в школу и стал бывать у моих товарищей, меня поразило, как люди входят в дом и, не снимая обуви, идут в ней прямо по свежечищенным коврам и навощённому паркету. У нас дома такого не бывало".

Вы спросите: ну и что такого ужасного в чистом, налаженном, красивом доме? Ничего. Но навязчивая идея наших родителей, чтобы всё "выглядело хорошо", редко ограничивается сверкающими полами и сияющими чистотой кухонными шкафами.

Для чрезмерно любящих родителей нет, пожалуй, ничего важнее того, как их семья, и особенно дети, выглядят со стороны. Когда отец Майкла ввязался в борьбу с администрацией школьного округа, длившуюся ещё долго после окончания сыном школы, Майкл понял, насколько важно для его родителей было, чтобы он "выглядел хорошо" в глазах сверстников, учителей, соседей и родственников.

"Мать с отцом хотели, чтобы я был самым популярным мальчиком в округе, – вспоминает Майкл. – Всем полагалось меня любить. Если во втором классе было тридцать дней рождения, а меня приглашали только на двадцать девять, то этот тридцатый, куда меня не позвали, их просто убивал. Они допытывались, что я такого сделал этому мальчику или девочке, что они меня так ненавидят".

И популярность – это ещё не всё. С самого первого дня подготовительного класса родители внушали Майклу, что самые высокие оценки в школе – это жизненно важно. "Сами они никогда в колледже не учились. Они росли в годы великой депрессии, и об этом просто не могло быть и речи. А мама даже и школу не окончила, но я об этом не знал до двадцати трёх лет, пока дядюшка не проболтался. Она бросила школу шестнадцати лет и пошла работать бухгалтером. Я так думаю, что мои родители хотели, чтобы у их детей были все возможности, каких не было у них. О колледже они начали говорить, когда я ещё не был даже в старших классах. В общем, давили изо всех сил".

А Майкл отнюдь не был примерным учеником. Уже в четвёртом классе у него начались проблемы, и родители нанимали ему одного репетитора за другим. "Ничего серьёзного, просто я медленно читал. Сказать по правде, я никогда особенно не любил читать. В школе мне было трудно усидеть на месте. Гораздо интересней было потусоваться с друзьями, поиграть в бейсбол. Я уже начинал формироваться во вполне приличного спортсмена, но родителям этого

было слишком мало. Они считали, что вдобавок к этому я должен быть ещё и первым учеником в классе. Когда появились проблемы с чтением, репетитор стал приходить к нам каждый день после школы и заставлял меня по полтора часа сидеть и читать вслух. Мама сидела рядом и слушала, пока один из репетиторов не сказал, что в её присутствии я нервничаю".

Способности к чтению у Майкла улучшились, но родители продолжали приглашать репетиторов, потому что хотели помочь ему избежать школьных проблем в будущем. Но "сага с проблемами" разворачивалась дальше. "Выяснилось, что очень легко заставить репетиторов делать за меня домашние задания. Я напирал на то, что родители оказывают на меня давление. Я ныл:

– Если я получу за это задание меньше пятёрки, они меня не выпустят из дома.

Большинство репетиторов, познакомившись с моими родителями, мне верили. После этого переманить их на свою сторону было легко. Может быть, я был уверен, что получу "неуд", если сделаю работу сам. Не знаю. Но родители бы просто умерли, если бы узнали, кто на самом деле зарабатывает эти прекрасные оценки".

К началу старших классов у Майкла накопилась солидная история высоких успехов в учёбе. Но его собственных заслуг в этом было мало. "Я говорил родителям, что на контрольных на меня нападает ступор, и я не могу сосредоточиться. Так я объяснял позорные оценки, которые получал, когда никто не сидел рядом и не помогал. Сказать по правде, я за все старшие классы не одолел ни одной книги.

Родители отвели меня к психиатру, чтобы тот помог мне преодолеть "страх перед экзаменом". Отец встречался с завучем, добиваясь для меня особых привилегий. Мне очень много помогали. Всё шло прекрасно до предпоследнего класса".

В тот год учительница английского вернула Майклу его семестровое сочинение, где вместо оценки было написано большими красными буквами: "Подойти ко мне".

– Это не ваша работа, – утверждала она, не слушая горячих возражений Майкла.

На следующий день родители Майкла пришли в школу, чтобы поговорить с учительницей. "Она показала им пачку работ, которые я написал в классе. Это были жуткие работы. Отец же продолжал настаивать, что контрольное сочинение написано мной. Я чувствовал себя дураком. Конечно, писал его не я. Я не написал сам ни одного сочинения за все старшие классы, но признаться в этом никак не мог. И я клялся и божился, что работа моя. Я говорил, что все остальные работы, написанные в классе, такие дрянные потому, что я очень волновался из-за учительницы".

Учительница оставалась непоколебима. Отец Майкла был вне себя. "Мне даже стало жалко учительницу. Отец наступал на неё с такой силой, что она даже заплакала. От стыда я готов был заползти под стол. Потом он пошёл к директору. Ничего не добившись и там, он пошёл к попечителю учебных заведений. Мои оценки за весь семестр зависели от того, уступит ли учительница английского, и поэтому родители не сдавались. Они наняли адвоката и заявили протест в местный отдел народного образования.

В нашем городке эта тяжба вызвала много шума. Когда наш дом стали осаждать журналисты и отец начал давать им интервью, я думал, что умру".

Майкл не спал ночами, ворочался в постели, мучаясь чувством вины. "Я просто не мог сказать отцу, как всё было на самом деле. Он всё твердил, как сильно в меня верит. Каково было мне сказать ему правду, если вся моя жизнь была сплошной обман?"

Несмотря на возражения Майкла, родители подали в суд на администрацию школьного округа. Их стремление добиться "справедливости", сколько бы времени на это ни понадобилось, не знало границ.

Наконец, когда Майкл был уже на первом курсе колледжа, его тётя уговорила родителей отозвать иск. "Понятия не имею, – устало вздыхает Майкл, – чем ей удалось околдовать отца. Для него этот иск стал любимой игрушкой. Если б мог, он, наверно, довёл бы его до Верховного суда".

Когда родители Майкла ввязались в борьбу со школьным округом против несправедливости, учинённой, как они полагали, их сыну, они действовали из побуждений любви. Они возлагали огромные надежды на успешность Майкла. Они тратили время, энергию и деньги, чтобы её добиться.

Но их родительская любовь была чрезмерной. Их ожидания и надежды имели больше отношения к их мечтам, чем к способностям Майкла. То, что началось как желание поддержать

сына в его школьных проблемах, переросло в навязчивую идею.

Майкл рос, как на арене, где упасть нельзя. Когда родители столкнулись с не очень серьёзной проблемой замедленного чтения, они уберегли его от неудач и разочарований, окружив кольцом "помощников", чтобы те постоянно направляли его и ограждали от падений.

Но кого старались защитить родители Майкла на самом деле? На поверхностный взгляд кажется, будто всё, что они предпринимали, делалось ради Майкла, но на самом деле ими в немалой степени двигали собственные побуждения. Их неодолимое желание, чтобы Майкл "хорошо выглядел", во многом порождалось неуверенностью в том, достаточно ли хорошие они родители. Если бы Майкл был ученик "номер один" в классе, они были бы родители "номер один". За громадными вложениями в школьные успехи Майкла стоял страх, что их сочтут плохими родителями, если он провалится. Майкл должен был быть идеальным во всех отношениях, чтобы оградить их от этих ужасающих негативных суждений.

Популярность Майкла, его оценки и спортивные успехи сделались для его родителей их собственными достижениями. Они бессознательно рассматривали Майкла как продолжение самих себя. Им было не до чувств и потребностей сына, потому что ими слишком сильно двигали их собственные. Это проявилось, например, в том, что они готовы были довести конфликт Майкла с учительницей до суда, невзирая на его возражения. Если они и осознавали, как унижительно для сына их поведение, это было для них второстепенным. Гораздо важнее было воплотить через Майкла свои мечты.

Майкл рос под чудовищным давлением. Он не имел никакого стимула решать собственные проблемы, потому что родители сразу же очень глубоко проникали в любую из них. Едва у него случалась неудача, они тут же слали ему на выручку спасательную команду. Хотя родители Майкла действовали из лучших побуждений, желая сыну преодолеть трудности с чтением, их усилия помочь ему подрывали его самостоятельность и усиливали зависимость. Сами того не осознавая, они поощряли зависимость Майкла от посторонней помощи, чтобы не допустить никаких рискованных действий с его стороны, чреватых тем, что при его средних способностях сделали бы трудно осуществимыми их мечты о колледже и последующем профессиональном успехе.

Юности свойственно легко приспосабливаться к окружающей среде. Майкл чувствовал страх родителей перед его самостоятельностью и вывел из этого, что если постарается самостоятельно сделать домашнее задание, то непременно провалится. Вместо того чтобы пойти на риск, он сделался умелым манипулятором. Он хитростью добивался того, что задания выполняли за него другие, а сам при этом пассивно наблюдал. Таков был его метод приспособления к жёсткой семейной системе. Он делал то же, что делают многие дети, чьи успехи становятся навязчивой идеей родителей. Он нашёл творческое решение стоявшей перед ним задачи – всегда "выглядеть хорошо" – и так уцелел.

Хотя Майклу удалось преподнести родителям столь необходимые им школьные успехи, обмануть самого себя он не мог. Пусть его изворотливость и помогла ему уйти из-под абсолютного контроля своих родителей, но он жил в постоянном страхе разоблачения. Его самолюбие глубоко страдало при мысли о том, какой липой были все его высокие оценки. Семестровое сочинение с начертанным на нём "Подойти ко мне" стало воплощением его самых страшных опасений.

Очень может быть, что родители Майкла с самого начала подозревали, что наделавшее столько шуму сочинение было чужой работой. Почему же тогда они с таким упрямством добивались своего, вплоть до решимости через суд доказать, что их сына обвинили в списывании ложно?

Неприятие правды стало для родителей Майкла такой же привычкой, как манипулирование и ложь для него самого. Признать правду значило бы для них впустить в дом суровую действительность. Майкл оказывался не только плохим учеником, но ещё и весьма способным к обману юношей. Об этом узнали бы все: учителя, одноклассники, соседи, друзья. И сами они стали бы выглядеть весьма неадекватно как родители, допустившие такое безобразие.

С их точки зрения, это было неприемлемо. Уж лучше отрицать все, чем признать, что их сын такой же средний, погрешимый и несовершенный, как и они сами. Чувствовать себя спокойно они могли только до тех пор, пока всё отрицали.

А способны они были всё отрицать потому, что сын усердно искал путей оградить их от правды. Но что делают такого рода родители, когда неудачи детей смотрят им в лицо с такой очевидностью, что отрицать их уже невозможно? Примером тому служит история Сюзан.

"Мой дядюшка рассказал мне историю о моей матери, которая, случись она в другой семье, была бы просто уморительной, – тихо смеётся Сюзан. – Мне было месяца три, когда она прочла в каком-то журнале статью об одарённых детях. Там говорилось, что одарённые дети в младенчестве начинают самостоятельно переворачиваться в колыбели на несколько месяцев раньше обычных младенцев. Ну а я не переворачивалась и вообще не проявляла никаких признаков особой одарённости. Дядюшка клянётся, что после этой статьи мать каждый день часами просиживала у моей колыбели, переворачивая меня, – она думала, что может меня научить".

На Сюзан всё детство обрушивались лавины больших материнских надежд. Она вспоминает, как её сравнивали с другими детьми и заставляли быть лучше их. Больше всего её раздражали сравнения с кузиной Мелиссой. "Мать постоянно соревновалась с моей тётёй, – рассказывает Сюзан. – Всё, что было у кузины Мелиссы, должно было быть и у меня. Мы были одного возраста и ходили в одну школу. Меня беспрерывно таскали на уроки балета, фортепьяно, фигурного катания – куда только не таскали! – просто потому, что эти уроки брала кузина Мелисса. Мать приходила туда и подавала советы со стороны. У меня ничего не получалось, я была настоящий увалень. А Мелисса, конечно, была хороша во всём, и для моей матери это было просто "караул".

Мать старалась свести Сюзан и Мелиссу вместе, но, как легко себе представить, они не выносили друг друга. "Мне никак не удавалось объяснить матери, что я никогда не буду такой, как Мелисса. Во-первых, Мелисса была маленькая и изящная, а я высокая и ширококостная. Мелисса непрерывно говорила и смеялась, никогда ни в чём не бывая серьёзной. А я была тихая и застенчивая. Мелисса дружила со всеми вокруг, она была самой популярной девочкой в своём классе. У меня была пара подруг, и мы не вписывались в окружение Мелиссы. В шестом классе, когда мы начали ходить на совместные вечеринки с мальчиками, мальчишки дрались между собой, чтобы потанцевать с Мелиссой и её подругами. А со мной никто из них даже и говорить не хотел. В смысле общения я была по сравнению с Мелиссой "ноль". Я уверена, что она меня стыдилась".

Хотя у Сюзан было немало достоинств, они блекли по сравнению с популярностью Мелиссы, особенно в глазах её матери. "Училась я гораздо лучше Мелиссы, потому что она вечно филонила. Мать радовалась моим оценкам, но не могла понять, почему я не так популярна. Она постоянно мне бубнила, что я гораздо интереснее, чем Мелисса. Она заламывала надо мной руки, она заваливала меня советами.

– Ты должна больше улыбаться. Кто тебя заметит, если ты не улыбаешься? Убери волосы с глаз. Заправь блузку. Почему ты так тихо говоришь? Тебя не слышно. И постарайся не всегда выглядеть такой скучающей.

Мать делала попытки выстроить для дочери социальную жизнь. "Однажды я застала её на кухне с парой девочек, пришедших ко мне позаниматься, – она обсуждала с ними, кто мог бы быть мне подходящим парнем. Я была всего только в восьмом классе, а она уже беспокоилась. Я пришла в ужас, готова была её убить. Я поклялась, что никогда больше не буду с ней разговаривать, но долго злиться на неё не могла. Да и как было злиться, если она без конца повторяла, что делает всё ради меня, потому что хочет видеть меня счастливой? Я знала, что так оно и есть. И я не стала обижаться, как и в сотне других случаев, когда она вмешивалась в мою жизнь".

Мать страстно надеялась, что в старших классах у Сюзан всё пойдёт по-другому. Всё и пошло по-другому, но не так, как ожидала мать. "В старших классах было гораздо больше народу. Я подружилась с одной группкой девочек, которые мне по-настоящему нравились. Они не были самыми популярными в школе, но с ними я чувствовала себя уютно, меня принимали. А мать их всех возненавидела. Она обвинила их в том, что назвала моим "падением". Раньше я всегда училась на "отлично", а теперь появились четвёрки и тройки. Я перестала одеваться так, как хотела мать, и ходила в школу в потрёпанных джинсах и футболках, как и все мои подруги. Я перестала стараться войти в окружение Мелиссы. Приходя из школы, я ела то, что находила в холодильнике, и начала прибавлять в весе. Это стало для матери последней каплей. Этого она вынести не могла. Она стала пилить отца, чтобы переехать из этого района за город. Она

говорила, что эта школа, куда я хожу, сделает из меня калеку на всю жизнь. К июню моего первого года в старших классах мы уже укладывались".

В то лето перед переездом мать взялась решительно переделывать Сюзан, собираясь сделать так, чтобы в пригороде у дочери всё было совершенно по-другому. "Для матери это был звёздный час, – улыбается Сюзан. – Она водила меня по магазинам, приговаривая "Нам нет преград", и я набила гардероб новыми шмотками. Она повела меня к врачу, и тот назначил диету, чтобы сбросить набранный мною лишний вес. Она заплатила за стрижку и укладку у лучшего в городе визажиста.

Всё лето материнские наставления шли сплошным потоком. Сюзан была рада избавиться от призрака Мелиссы и решила прислушаться к материнскому совету. "Я начала привыкать к мысли, что смогу переделать себя и прийти в новую школу совершенно другим человеком. Я подумала: может быть, на этот раз мать права".

Учебный год в новой школе Сюзан начала с большими надеждами. Но новое, очень просторное школьное здание, учителя и классы, полные незнакомых лиц, её пугали. Она чувствовала себя более одинокой, чем прежде, потому что была слишком застенчива, чтобы навязываться в друзья. Она бродила в одиночестве по коридорам этой новой школы и понимала, что, несмотря на все родительские старания, для неё ничто не изменилось. "Должна признаться, я была по-настоящему подавлена тем, как всё обернулось, – говорит Сюзан, тихо качая головой. – Поначалу, знаете, мне казалось, что всё будет по-другому. Но, видите ли, снаружи я, может быть, и выглядела прекрасно, а внутри был сплошной кавардак. Только уже далеко за двадцать я поняла, что это нормально – быть тем, кто есть, а вовсе не обязательно быть тем, кем хочет видеть меня мать. Но тогда я чувствовала себя ужасно".

В детстве Сюзан металась между самостоятельностью и уступчивостью. На неё постоянно обрушивались прямые и очень мощные внушения, что она недостаточно хороша. Мать старалась сделать из неё "набор качеств", отвечающий её собственным высоким стандартам. Она не умела поставить себя на место дочери с её истинными чувствами, с её прогрессирующей застенчивостью – реакцией на вечные сравнения с пользовавшейся всеобщей популярностью кузиной Мелиссой.

Неудивительно, что Сюзан, достигнув подросткового возраста, взбунтовалась. Зреющую внутри неё бурю она стала выражать пассивно-агрессивным поведением – толстела, меньше занималась, неряшливо одевалась, зная, что это вызовет раздражение у матери.

Сюзан не стала тем, чего от неё хотела мать, и это со временем начало настолько бросаться в глаза, что вся система семейных устоев зашаталась. Её растущая самостоятельность начала угрожать колоссальной потребности матери её контролировать, потребности, коренящейся в её хрупкой самооценке; хрупкой потому, что она зиждилась на достижениях дочери. Мать Сюзан снова встала "у руля", заставив семью переехать в другой район. Аргументировала она это пользой для Сюзан, а на самом деле целилась её исправить, заставить её снова "хорошо выглядеть", вместо того чтобы принять её такой, как есть. Однако же все свои проблемы семья привезла в багаже вместе с вещами. В новом районе для Сюзан ничего не изменилось. Она получила урок, что попытка жить согласно материнским "должна" – дорогостоящая попытка.

При всех различиях в деталях, истории Майкла и Сюзан объединяет нечто общее: оба они росли на арене, где нельзя падать и даже просто иметь проблемы. Оба знали, как важно для родителей, чтобы они "прилично выглядели", и потому очень старались им угодить.

Для таких родителей, как родители Майкла и Сюзан, жизненно важно, чтобы их дети имели достижения и хорошо себя рекомендовали. Существенно важно, чтобы они "хорошо выглядели". Споры нет, большинство родителей радуются достижениям своих детей и способствуют их успехам. Но если наши родители любят нас безмерно, наши успехи и провалы становятся для них причиной страшного беспокойства.

Если окружающие нами не восхищаются, родители расстраиваются. Если наши таланты остаются незамеченными, они начинают вмешиваться, не зная меры. Они хотят "починить", что не так, и сделать, чтобы мы снова "хорошо выглядели". Это общий семейный заговор. Мы – хранители семейных тайн, скрывающие наши подлинные мысли и чувства. Улыбнись маме с папой! "Выгляди хорошо" – ради нас.

В детстве мы приучаемся понимать, что, когда мы "не посмотримся", наши родители недовольны. Они бранят нас. "Ты не можешь этого делать!", или "Как это будет выглядеть?",

или "Не говори так! Что подумают люди?". Когда мы хихикаем и смеёмся, нам велят успокоиться и перестать вести себя так глупо.

Мы приводим доводы за свою самостоятельность, и они смотрят на нас с удивлением. "Пожалуйста, – говорят они, – будь тем, кем хочешь, но разве обязательно кричать об этом на весь мир? Мы любим тебя таким, какой ты есть, но разве обязательно тёте Салли знать, что ты провалил математику?" Большой привет от безоговорочной любви и поддержки.

Один из факторов формирования нашей личности в детстве – приспособление к окружающей среде. Если среда нас поддерживает и питает, если она гибка, мы обретаем свободу выражать свою индивидуальность. Но если она жестка, если многого требует и накладывает строгие условия, нам приходится подгонять своё поведение под потребности окружающих. Мы подменяем своё истинное "я" подставным, более приемлемым для наших родителей, чья любовь и одобрение нам необходимы позарез. По сути дела, мы поступаемся собой и становимся тем, чего от нас хотят родители.

Это подставное "я" – маска, притворство. И всё же оно очень убедительно. Оно обманывает многих. Оно обманывает нас самих.

Подставное "я" может принимать много обликов: "жертва", тихоня, простак, бунтарь, критик. Для тех, кто жил в детстве под постоянным родительским давлением, наиболее часто встречающейся адаптацией подставного я является г-н Совершенный", на втором месте – постоянно пребывающий в состоянии депрессии и фрустрации "г-н Непонятый". У всех наших масок одно общее: они призваны прикрыть те стороны нашей личности, которые мы считаем неприемлемыми для окружающих.

Чтобы понять себя, нам надо понять наше прошлое. Когда мы почувствовали неприязнь к тем или иным сторонам себя? Как создали мы "подставное я" для самозащиты? Для ответа на эти вопросы надо заглянуть в прошлое, в начальные годы нашей жизни.

С момента рождения и примерно к трём годам ребёнок переходит из той фазы, когда он не различает границ между собой и матерью, к той, когда он начинает осознавать себя как отдельное и целое, с талантами и чертами характера, принадлежащими ему и только ему. Это называется обособлением и индивидуализацией, и это процесс как физический, так и эмоциональный.

Родители могут способствовать или препятствовать этому процессу. Если ребёнка принимают и поддерживают, пусть не всё время, но хотя бы большую часть жизни, он чувствует, что открывать своё истинное "я" миру безопасно. Он понимает: "Быть собою – нормально" и "Меня любят таким, каков я есть".

Однако, когда родительская любовь чрезмерна, процесс обособления внушает родителям болезненное состояние тревоги. Потребности детей входят в конфликт с потребностями родителей. Потребность детей в спонтанности и индивидуализации ставит под угрозу родительскую потребность контролировать. Родитель ощущает постоянное и неодолимое желание прекратить такое неправильное поведение и продолжать осуществлять строгий контроль. В результате зарождающееся чувство самосознания оказывается под угрозой.

Спору нет, иногда хорошо, что наше поведение формируют и контролируют. Не все наши детские порывы разумны и отвечают нашим интересам. И тем не менее, данная родителям власть формировать наше поведение так, чтобы мы становились цивилизованными людьми, способными жить в обществе, – это та же самая власть, которую можно употребить во зло: чтобы лишить нас независимости и заставить отвечать совершенно нереалистичным запросам.

Самое мощное и разрушительное орудие формирования детского поведения заключено в отказе любить. Самый большой страх, живущий в любом человеческом существе, – страх быть покинутым. В ранние годы чувство одиночества равносильно смерти. Отказ в любви может быть воспринят как одиночество. Чтобы этого избежать, дети пойдут на всё, вплоть до потери собственной личности. В качестве защитной реакции на этот страх они постараются отвечать родительским ожиданиям. Если им велят никогда не плакать, они постараются не плакать. Если им велят не огрызаться и не оправдываться перед родителями, они научатся подавлять свои чувства. Если они ощущают больше любви к себе тогда, когда приносят домой сплошные пятёрки, или попадают в спортивную команду школы, или играют без ошибок музыкальную пьесу, они приучатся к мысли, что для того, чтобы их любили, надо хорошо себя зарекомендовать.

Несмотря на то, что уже в три года мы можем осознать, что являемся чем-то отдельным от

мамы, процесс обособления и индивидуации продолжается всю жизнь. Наш опыт и переживания усиливают или ослабляют чувство собственного "я". Естественные эмоции и порывы могут так или иначе подавляться. Если нас больше всего ценят за какие-то особые таланты или конкретные способности, а не просто за то, что мы "вот такие люди", мы приучаемся отказываться от тех своих состояний или чувств, которые "не смотрятся" достаточно хорошо, чтобы срывать аплодисменты. Мы приучаемся "хорошо выглядеть".

"Хорошо выглядеть" – вовсе не то же самое, что проявлять уверенность в себе. Это способ защищаться – маска, скрывающая наше истинное лицо и наши истинные чувства, происходящая от усвоенных нами и сделанных своими желаний и требований наших родителей. Надевая на себя эту маску уже взрослыми, мы предохраняем себя от глубокой обиды, напоминающей нам о той первой боли, которую мы ощутили в детстве, когда нас не приняли до конца те, кого мы глубоко любили и в ком нуждались. Многие взрослые сегодня могут живо описать случаи из своего прошлого, когда потребность в "фальшивом я", приемлемом для родителей, оборачивалась такими последствиями, которые им никогда не забыть.

Кевин: "В детстве нам никогда не позволяли носить джинсы. Мать считала, что это неприлично. Мы с ней спорили о каждой одежде, что я надевал. Бывало, спущусь в столовую, одетый для семейного рождественского ужина, она окинет меня взглядом и скажет:

– Ах, Кевин, тебе надо пойти переодеться. Что это за брюки на тебе! Ты ведь не хочешь поставить меня в неловкое положение перед тётей Джуди? Когда я стал постарше, я начал отказываться, и тогда вступал отец:

– Да ладно, Кевин. Ну я тебя прошу. Ты же не хочешь, чтобы из-за тебя мама заболела.

Чушь какая-то. Мама заболеет из-за моей одежды, ага... Но кончалось тем, что я надевал то, что она хотела".

ДЖО: "Я приехал домой на весенние каникулы и решил зайти к отцу на работу. Он устроил мне экскурсию, представил своим сотрудникам.

"Это мой сын Джо, – говорил отец. – Он работает над магистерской диссертацией".

Он повторял эти слова всем, с кем меня знакомил, снова и снова. Для большинства людей в этом нет ничего особенного, но надо знать моего отца. Недостаточно быть просто Джо – я должен был быть "Джо Такой-то". Я должен был иметь какие-нибудь достижения или создавать что-либо значительное. Иначе я не отвечал его требованиям".

Сэнди: "Мои родители не позволяли мне писать в школьных медицинских анкетах, что у меня эпилепсия. Она у меня в очень слабой форме, подавляемой лекарствами, но и при этом они не хотели, чтобы кто-либо знал. Они говорили, что тогда все будут относиться ко мне по-другому. Я думаю, они защищали себя или просто стыдились, что произвели на свет такое "ущербное" дитя, или ещё что-нибудь в этом роде. Я часто задумываюсь, что было бы, если бы у меня случился припадок в школе? Кто бы тогда знал, что со мной происходит? Трудно поверить, чтобы родители могли идти на такой риск, но они шли".

Кинт: "Вы не можете себе представить, что началось у нас в доме, когда я решила не поступать в колледж, а идти работать. Сначала я сообщила эту новость матери. Она заперлась у себя в спальне, а позже я слышала, как она рассказывала отцу. Это звучало так, как если бы она говорила: "О, Стенли, наша дочь умерла. За что нам такое?" Потом я два года слушала, как она сообщает знакомым, что я подаю документы в разные колледжи. И вдруг я сама начинаю говорить всем родственникам и знакомым то же самое, – а ведь чёрта с два я собиралась снова когда-нибудь идти учиться!"

Все эти нынешние взрослые поняли ещё в детстве, как важно для их родителей "хорошо выглядеть". Едва научившись завязывать шнурки, застёгивать молнию на куртке и внятно надписывать тетради, они уже знали, как скрывать от окружающих свои слабости. Их самооценка была поставлена в зависимость от их поступков. Если они делали хорошо, они и были хороши.

Когда они не могли быть хороши, они мобилизовывали известные им методы выживания: всех избегать, замыкаться в себе, лгать, улаживать окружающих, прятать свои подлинные чувства. Так они оборонялись.

"Но мои родители никогда не оказывали на меня никакого давления, – скажете вы. – Я

был от природы хорошим ребёнком. Если кто и оказывал на меня давление, то только я сам. А родители просто говорили мне, чтобы я поступал как можно лучше".

Да, мы можем не помнить прямых высказываний или внушений о необходимости "хорошо выглядеть" со стороны родителей. Но слова не всегда и необходимы.

Может быть, родители говорили вам, что одного только и желают от жизни – иметь детей; какое это было невероятное чудо, когда вы появились на свет; что вы – самое важное для них существо на свете. Звучит вроде бы очень приятно, но какой груз налагает на вас! А что, если вы не сумеете принести им всего того счастья, которого они ожидали от вашего рождения? Быть для собственных родителей главным источником радости – страшная ответственность.

Ещё в раннем детстве мы способны инстинктивно почувствовать, когда наши достижения – источник жизни наших родителей, даже если они ничего подобного нам не говорят. Может быть, вы сделали первый шаг, споткнулись, упали, посмотрели вверх и увидели на лице отца угрюмую решимость. Может быть, на лице матери появилось это холодное, отчуждённое выражение, когда вы не смогли поступить по её желанию, и это стало самым мощным стимулом в вашей жизни. Может быть, когда вы вопили: "Оставьте меня в покое! Я могу сделать это сам!" – родители и дальше озабоченно заглядывали вам через плечо, опасаясь, что у вас не получится. Наше ощущение самого себя отражается в наших родителях, как в зеркале. Мы проецируем внутрь себя их суждения. Если, заглядывая им в глаза, мы видели в них постоянное беспокойство (насколько мы хороши? как выглядим в сравнении с другими детьми? насколько оправдываем их надежды?), мы заключали, что существует нечто, о чём следует сильно беспокоиться. Например, что если мы поступаем "плохо", мы – плохие. Мы не понимали, что можно быть хорошими, любящими людьми и время от времени совершать ошибки или не уметь угодить окружающим.

Если принять во внимание историю нашего становления, то неудивительно, что многим из нас свойственна ненасытная потребность похвалы, признания и одобрения. Наше подлинное "я" изнемогает по ним. Мы по-прежнему смотрим в "зеркало" лиц окружающих нас людей, ища в них подтверждения, что мы "в порядке". В нас сидит, глубоко угнездившись, беспокойство наших родителей, порядком поизносившееся, и от этого ещё более болезненное. Жизнь становится слишком серьёзным, стрессовым занятием.

Когда счастье наших родителей зависит от наших достижений, мы мастерски научаемся скрывать от них свои недостатки. Мы становимся специалистами по ни к чему не обязывающим ответам на тьмы зондирующих вопросов. "Хорошо выглядеть" становится методом выживания. Одна женщина вспоминает, как метнулась в переулок и чуть не попала под грузовик, когда увидела, как навстречу ей по улице идёт её мать. "За неделю до этой встречи я каталась с друзьями на лыжах и сломала руку, – объясняет женщина. – С того момента я не попадалась матери на глаза, хотя это было нелегко. Но она бы сошла с ума, увидев мою руку в гипсе. Меня затаскали бы по хирургам. Наверное, я предпочла бы попасть под грузовик, чем иметь дело со страхами и суждениями моей матери".

"Хорошо выглядеть" распространяется на большинство наших личных взаимоотношений. Так мы реагируем на каждую встречающуюся в нашей жизни "фигуру родителя". Мы боимся учителей, начальства, тёщи, свекрови – любого, в ком видим авторитет, носителя страшной правды о том, что мы несовершенные, подверженные ошибкам человеческие существа. Дети, которых непомерно любили, вырастают во взрослых, которые:

Чувствуют обиду, но скрывают её;

Подавляют в себе нормальные чувства гнева и возмущения;

Говорят, что всё прекрасно, когда всё вовсе не прекрасно;

Никогда не просят о помощи (разве что у своих родных);

Полагают, что всегда должны быть правы или совершенны;

Очень критично относятся к своей фигуре, причёске, здоровью, внешнему виду;

Каменеют от боязни совершить ошибку;

Боятся, что кто-то заметит их ранимость;

Считают, что если явят окружающим свою подлинную личность, их отвергнут.

Впрочем, требование "хорошо выглядеть" приносит и положительные плоды. Дети, которых непомерно любили, часто становятся творческими личностями, артистами, исполнителями без сучка без задоринки, с сердцем, окованным стальными обручами, и взглядом, исполненным спокойной отрешённости. Из них получаются прекрасные учителя,

лекторы и отличные продавцы. Кто может лучше представить товар, чем тот, кто так хорошо научен минимизировать недостатки и выставлять лучшие свойства?

Вообразите женщину, проходящую собеседование по устройству на работу, для которой она практически не подходит, и получающую место благодаря показной уверенности в себе, хотя внутри у неё всё так и трепещет. Или мужчину, сидящего на совещании с таким умным и понимающим видом, что все кругом поражаются его профессиональной осведомленности, не подозревая, что мыслями он за миллион вёрст оттуда, а из происходящего не слышал ни единого слова.

С детства приученные скрывать свои недостатки, они находят мир бизнеса гораздо более простым, чем мир домашний. Родительские взоры пронизывали их гораздо глубже, чем чьи-либо посторонние. Они убеждают в своих способностях и навыках с таким заученным артистизмом, что всем становится завидно. На лице у них написано: "Здесь всё прекрасно, всё под контролем".

И никто даже не подозревает, сколько всего скрывается под нашей маской уверенности в себе и контроля над ситуацией, каких усилий она нам стоит. Эти усилия могут вызывать стресс и целый ряд психосоматических симптомов. Люди, чей успех был навязчивой идеей их родителей, часто задаются вопросом, почему у них постоянные мигрени, боли в спине, бессонница, гипертония, хроническая усталость. А всё это – прямой результат усвоенного от родителей навязчивого беспокойства о том, как хорошо они должны выглядеть в глазах окружающих, вкупе с желанием оградить родителей от разочарования в нас.

Желание порадовать родителей, "хорошо выглядеть", становится настолько неотъемлемой частью нашей личности, что у нас появляется тенденция предъявлять к себе ещё большие требования, чем когда-либо предъявляли они. Мы приучаемся сдерживать и скрывать свои чувства, а проявлять только то, чего от нас ожидают. Кое-кто прибегает к алкоголю или наркотикам, находя в них мнимое убежище от своих чувств. Мы воспринимаем жизнь, как войны, закованные в броню.

Более всего от нашего стремления хорошо выглядеть мы страдаем в личной жизни. Послушайте историю Кэти. Высокая блондинка с мягким взглядом карих глаз и самоуверенной улыбкой, преуспевающий врач, в свои тридцать шесть лет она выглядит, скорее, как модель. "Не могу этого понять, – задумчиво говорит Кэти с неловким смешком. – Мои друзья говорят, что у меня всё в жизни прекрасно. Практика идёт превосходно, и я действительно люблю свою работу. Я потратила годы на медицинское образование и ещё уйму времени, чтобы выплатить займы на учёбу. Теперь я могу расслабиться и позволить себе, в общем-то, всё, что захочу. Это время должно бы быть самым счастливым в моей жизни, а я чувствую себя несчастной.

Чего я хочу на самом деле, так это мужа и парочку детей. Но я как-то ни с кем не сочетаюсь. Я знакомлюсь с кучей мужчин. Я так на этом заиклилась, что на прошлой неделе, когда подруга предложила устроить мне встречу с одним своим знакомым, я расхохоталась, потому что другая подруга уже устроила мне встречу с этим самым парнем неделю назад. Но у меня ничего не получается".

Больше всего озадачивает Кэти то, что мужчины, которые ей нравятся, уходят от неё в тот самый момент, когда их связь начинает наполняться для обоих смыслом. "Какое-то время я встречаюсь с парнем, и мне кажется, что всё отлично. Я начинаю думать, что это наконец он. И вдруг он говорит мне, что не готов к прочным отношениям. Шесть месяцев спустя я узнаю, что он женится на другой".

Рон был одним из тех, кто встречался с Кэти. "Это замечательная женщина, – говорит он. – Она невероятно умна, с ней потрясающе интересно. У неё всё сошлось. Но вот у нас что-то не получалось".

Чего же Рону не доставало? "Я просто никогда не ощущал её рядом, когда мы были вместе. Может быть, я её просто боялся, не знаю. Но я никогда не мог по-настоящему понять, чего она хочет от наших отношений. Я, во всяком случае, ей нужен не был".

Смущённо улыбаясь, Рон объясняет: "Дело не в том, что мне нужна какая-нибудь слабенькая малышка, которая во всём на меня полагается. Нет, это бы мне быстро надоело. Но мне нравится, когда у меня иногда спрашивают совета. Большинство мужчин такие. Мне нравится думать, что большинство людей время от времени совершают ошибки. Я люблю, когда у женщины растрёпаны волосы, когда она сбрасывает туфли. А Кэти – само совершенство. Мы не подходили друг другу. Может быть, это звучит глупо, но Кэти никогда не

была для меня той женщиной, в объятиях которой я хотел бы провести жизнь".

То, чего Рон не смог разглядеть в Кэти, была её незащищённость. Кэти, которая "выглядела так хорошо" и так много чего имела предложить спутнику жизни, глубоко прятала свои подлинные чувства. Причину этого находим в её прошлом. "Моя мать была депрессивной женщиной. Я не говорю о приступах плохого настроения или печали. У неё была настоящая депрессия, с которой госпитализируют".

Мать Кэти действительно несколько раз лежала в больнице, когда та была маленькой. "В день её возвращения домой отец отведёт меня, бывало, в сторону и скажет:

– Кэти, никогда не плачь при маме. Вот она возвращается домой, и нам всем надо постараться, чтобы ей было хорошо, и не волновать её своими проблемами".

Делая так, отец Кэти подвергал её чувства цензуре. Она научилась никогда не плакать, никогда не проявлять эмоций, как бы грустно ей ни было. Поскольку её школьные успехи радовали мать, она изо всех сил старалась хорошо учиться. Она убегала от себя в учёбу и купалась в родительских похвалах. Она знала, что отец с матерью её любят, но внутри ощущала пустоту и страх неудачи – как бы родители её не разлюбили. Кэти сделалась тихим, способным, ответственным ребёнком, которого никогда не захлёстывали непредсказуемые эмоции. В тридцать шесть лет она была преуспевающим, компетентным врачом. Но её друзья и возлюбленные никогда не ощущали настоящей близости с нею.

Это и есть проблема. "Хорошо выглядеть" – состояние, противоположное близости. Мы склонны полагать, что нас будут любить, если мы предоставим безупречный "набор" достоинств. Хуже того: от остальных мы тоже ожидаем безупречности или, по меньшей мере, склонности к самосовершенствованию. Мы проецируем родительское внушение "хорошо выглядеть" на своих друзей и возлюбленных. Мы ожидаем от других такого же навязчивого стремления к совершенству, к которому принудили нас самих.

"В любом человеке всегда что-нибудь находишь, – говорит один холостяк в ответ на вопрос, почему он не женится. – Почти всегда это что-нибудь одно, но такое, с чем ты жить не сможешь". Мы скоры находить ахиллесову пяту наших возлюбленных и разочаровываться. Кандидат отвергнут, набор продолжается.

А ведь нам позарез нужна любовь. Почему же мы не можем найти подходящего человека? Ведь у нас так много всего за душой! Почему же, когда мы находим свой идеал, он раз – и нет его, несмотря на все наши таланты и достоинства?

Мы не понимаем одной важной вещи, причем именно той, которая делает одного человека привлекательным для другого. В это трудно поверить, но это – стрелка на чулке или хронический беспорядок в чековой книжке; это – крапивница, которой мы покрываемся, когда вынуждены выступать перед группой людей, – словом, это наша незащищённость, уязвимость, ранимость.

Но мы не проявляем ее, а продолжаем "выглядеть прилично", и в результате оказываемся перед вопросом, на который, кажется, нет ответа. "Почему, сколько бы я ни зарабатывал, чего бы ни достигал, какой бы похвалы, каких бы комплиментов ни удостоивался, – почему у меня внутри такая пустота? Почему я постоянно ощущаю, что в моей жизни чего-то недостает".

Всякий раз, когда нами восхищаются и хвалят за наши победы, – а мы устраиваем так, чтобы это происходило почаще, – мы ощущаем пустоту внутри. Мы чувствуем, что все эти достижения имеют мало отношения к тому, кто мы на самом деле. Это просто аплодисменты на спектакле, где мы всю жизнь играем некую роль. Нам хочется, чтобы нас ценили за наше истинное "я", за наши сокровенные мысли, чувства, страхи. Нам хочется, чтобы нас признавали за то, что мы есть, а не хвалили за то, что мы делаем.

Давайте бегло взглянем на то, чем отличается похвала от признания. Похвалой отмечают наше поведение в свете ожиданий других людей или общественных норм, диктующих, кем нам быть.

Применяемая при этом система ценностей базируется исключительно на нашем поведении, а не на нашем внутреннем я.

Признанием же отмечают наш внутренний опыт, или "истинное я", как его видят другие. Наши мысли, чувства, страхи и мечты считают при этом правомочными.

Если мы растём в атмосфере похвал за то, что "хорошо выглядим", а не признания за то, кто мы есть на самом деле, мы приучаемся основывать своё мнение о себе исключительно на своих достижениях. Мы начинаем полагать, что должны блестяще преуспевать во всех своих

делах, иначе потеряем восхищение окружающих, которое привыкли считать любовью. Чтобы чувствовать себя надёжно, нам необходимы достижения и похвалы. Хорошо выглядеть становится защитной сверхкомпенсацией, сокрытием наших несовершенств, которые, как мы ошибочно полагаем, делают нас "недостойными любви".

Снова и снова разыгрываем мы драму своего детства, стараясь стать ребёнком, которого хвалят родители. Пусть мы "хорошо выглядим" в глазах всего мира, но если при этом не угождаем родителям, нам никогда не почувствовать себя комфортно. Мы становимся дантистами, а они хотели, чтобы мы стали терапевтами; экономистами, а они хотели юристов; родителями двоих детей, а они хотели – троих. Какой-то частью своего существа нам хочется закричать: "Да бываете ли вы хоть чем-нибудь когда-нибудь довольны?" – но мы храним молчание. Мы слишком их любим, чтобы открыть им своё истинное "я" и дать почувствовать, как мы уязвлены.

Мало кто ожидает от нас так же много, как наши родители. Но тех, кто может отвечать подобным ожиданиям, ещё меньше. Большинство людей с радостью любили бы нас, несмотря на все наши несовершенства. Восхищение не то же, что любовь, и чем совершеннее мы выглядим в глазах других, тем меньше кажемся доступными любви.

Если вы были ребёнком, которого слишком сильно любили, не исключено, что вам никогда по-настоящему не позволяли испытывать ваши собственные чувства и переживания. Вы росли с ощущением родительской необходимости, чтобы вы "хорошо выглядели". Вы развивали в себе то, что требовалось родителям, потому что так вы обеспечивали себе их любовь. Вам воздавали похвалы, когда вы преуспевали, но никогда не наделяли достаточным признанием вашу личность.

Со стороны вы можете выглядеть несколько замкнутым, потому что бессознательно считаете, что проявлять реальные эмоции – значит "выглядеть плохо". Посмотрите на приведённый здесь список нормальных человеческих чувств. Какие из них вы в себе подавляете из страха выглядеть неприлично, если позволить себе их испытывать?

Игривость	Враждебность	Озабоченность	Нерешительность
Сексуальность	Гнев	Неадекватность	Беспомощность
Ничтожность	Заботливость	Беспокойство	Нежность Слабость
Открытость	Уныние	Соперничество	Нужда
Любовь	Зависть	Несамостоятельность	Нетерпение
Разочарование	Одиночество	Раздражительность	Застенчивость
Отвращение	Ярость	Недоверчивость	Щедрость
Самокопание	Недоумение	Рвение	Паника

Эти чувства делают вас незащищённым. Вы полагаете (опять-таки бессознательно), что незащищённость – это слабость, а сокрытие того, что вы чувствуете, – сила. Вы вспоминаете, что случалось, когда вы сердились, негодовали, ленились, завидовали, устраивали кавардак, скучали или трусили в присутствии родителей, – и это отнюдь не радостные воспоминания.

Все мы подвержены этому, "ибо человеки суть". Но, чтобы обеспечить себе родительскую любовь, вы сделали удобным ребёнком – ответственным, способным, понимающим, послушным. Иными словами, вы постарались "хорошо выглядеть".

Ваша единственная надежда заполнить внутреннюю пустоту – это сменить "хорошо выглядеть" на "быть самим собой". Вы не должны больше считать, что вас примут только в том случае, если вы успешны, исполнены собственного достоинства и всё контролируете. Прекратите спрашивать: "Как это будет выглядеть?" – и начните задавать другой вопрос: "Что я буду чувствовать?" Поверьте, если вы покажете свою истинную личность, даже со всеми недостатками, вас всё равно примут.

Это долгий процесс. Но, хотя взять и завтра же поменять привычное "хорошо выглядеть" на другие модели поведения практически невозможно, начать осознавать, что происходит с

вами, вы можете прямо сейчас. Вы можете позволить окружающим заглянуть под вашу маску. И тогда, и только тогда, вы поймёте, что вас примут со всеми вашими человеческими несовершенствами.

Когда весь мир перед вами в долгу: принцы и принцессы

"Мы хотим, чтобы у тебя было всё, чего никогда не было у нас"

"У меня такое ощущение, что люди должны всё для меня делать, проявлять особое внимание, ценить меня, бросать все свои дела и мчаться меня утешать, когда мне плохо. Они должны уметь угадывать, что у меня на душе". Линда, 34 года, учительница

Издавека, если не очень приглядываться, Стива можно спутать с Ричардом Гиром. Смуглый, среднего роста, с подтянутой, спортивной фигурой, он создаёт впечатление человека энергичного, хотя и необщительного. Его окружает напряжённая, замкнутая на самом себе аура. Люди, которые, если бы не эта аура, с удовольствием общались бы с ним, принимают её за высокомерие и проходят мимо не задерживаясь.

"Это моя проблема, – признаётся Стив и вдруг улыбается так открыто и дружелюбно, что предыдущий образ мгновенно испаряется. – На самом-то деле я нормальный парень. Просто я, понимаете, довольно застенчив".

Замаскированная под высокомерие застенчивость – сомнительное достоинство для человека, вовлечённого в такую направленную на людей деятельность, которой Стив занимается по десять часов в день. Два года тому назад Стив метался туда-сюда, недоумевая, как бы ему распорядиться своей жизнью. А в будущем месяце он собирается открывать свой третий ресторан, и его личный капитал превысит миллион долларов. У него в планах открытие ещё двух ресторанов.

"Что я только не перепробовал, – начинает Стив свой рассказ. – Был страховым агентом. Потом, несколько лет назад, сдал экзамены на агента недвижимости, думал, из меня получится хороший брокер. Но для этого нужен талант продавца, а у меня много зарабатывать на этом деле не получилось, ну и бросил.

И это ещё довольно стабильные авантюры. А так, я какое-то время шоферил на лимузине – если бы родители узнали, наверно, умерли бы. Они, думаю, уж скорее бы согласились, чтобы я сидел у них на шее, чем возил кого-то или жарил гамбургеры в "Макдоналдсе" или ещё что-нибудь в этом духе. У меня всегда было такое ощущение, что отец как бы мне внушает, что я лучше других и выше определённых родов занятий. Я знаю, это звучит отвратительно, да он никогда и не произносил этого вслух, но я всё равно слышал. Пусть так, а всё-таки если бы этот парень, с которым я учился вместе в старших классах, не пришёл ко мне с идеей насчёт ресторана и с умением её практически осуществить, я бы до сих пор водил этот лимузин".

Стив копался в старых альбомах на полках магазина звукозаписей, искал что-нибудь из "Битлз" и вдруг, подняв голову, узнал Нила. "Мы столько лет не виделись. В школе мы не были особенными друзьями, но всё равно встретиться вот так, случайно, было классно, и мы зашли в кафе потолковать о былом. Он начал рассказывать о своей давней мечте – войти в ресторанный бизнес. Он провёл кое-какие исследования, даже место присмотрел. Судя по его словам, выходило отличное дельце".

Нил признался Стиву, что ему недостаёт двадцати тысяч долларов, чтобы начать дело. Он сказал, что ищет партнёра с хорошей кредитоспособностью и доступом к наличности. Не хочет я Стив поучаствовать?

Стив хотел. Назавтра он представил идею своим родителям. "Надо сразу сказать, из этого ничего не получилось бы без моего отца. У меня тогда было, наверное, двадцать восемь баков в банке. Никаких кредитов я никогда не получал, кроме как отца. Но скажу честно, я ничуть не постеснялся попросить наличных у него. Понимаете, мои братья там уже до меня побывали, и не раз. Батя заплатил за младшего брата первый взнос за дом и старшего выручал, когда тот садился на мель – примерно раз в год. Я подумал: а чего, теперь моя очередь".

Итак, Стив предстал перед отцом без каких бы то ни было конкретных цифр или специфических деталей, но с твёрдым убеждением, что этот самый ресторан и есть то, чего он хочет от жизни. Отец слушал очень внимательно, а потом спросил:

– Что ты знаешь о ресторанном деле? И что ты знаешь об этом Ниле, которого столько лет

не видел?

Что-что... Ничего. Отец посмотрел на него с тем же выражением, с каким смотрел когда-то, когда одиннадцатилетний Стив оставил под дождем свой новый велосипед. Для Стива это был сигнал, что пора начинать выпрашивать.

"Надо знать моего папаню, – объясняет Стив. – Он состоит партнёром в одной из крупнейших в городе юридических фирм. Среди партнёров есть один член муниципального совета, так что у него везде свои люди. Когда речь заходит о бизнесе, единственное, что для отца имеет значение – это цифры и логика. Но он не такой уж надменный. Наоборот, все его любят, все говорят, какой он славный малый. Мать не позволяет нам забывать, как много он работает, чтобы нам так хорошо жилось. Я знал, что он мне поможет, если я его хорошенько попрошу, скажу, как сильно в нём нуждаюсь, чтобы у меня произошёл самый, может быть, главный прорыв в моей жизни. Можете мне поверить, никто так не желал мне успеха, как он".

Отец согласился взглянуть на это дело поближе. Две недели подряд Нил приходил каждый вечер и жадно слушал, как отец Стива рассуждал о займах, лицензировании, менеджменте, партнёрских соглашениях. "В основном говорили мой отец и Нил. Я старался вникать, но посредине сложных отцовых объяснений насчёт кредитных ограничений, потоков наличности и всяких таких штук у меня глаза начинали стекленеть. А тут ещё мать войдёт и тоже внесёт свою лепту. Пару раз и правда так случилось, что я просто засыпал в кресле, пока они там мусолили детали".

"Брать на себя" – такой отцовский подход к делу не был для Стива новостью. "Собственно говоря, это напомнило мне прежние времена, – смеётся он. – Мне почему-то вспомнился День благодарения, много лет назад, когда он показывал мне на кухне, как разделявать индейку, – в нашей семье это обязанность мужчин. У меня всё шло вкривь и вкось, совсем не так, как он показывал.

– Не так, – сказал он и забрал у меня нож. – Давай я.

И так бывало каждый раз, когда мы что-нибудь делали вместе. Я начинал ковыряться, и он всё делал за меня. И вот мне тридцать три года, а я до сих пор не умею разделявать индейку. Да и не очень хочу учиться, по правде говоря".

В другой семье отец с матерью, возможно, помогли бы сыну в первый раз, когда у него не получается что-нибудь новое. А потом сказали бы дружелюбно, но твердо: "А теперь ты сам. Ты сумеешь". По мере того как ребёнок всё лучше справляется с новыми задачами, его уверенность в себе возрастает. Но в семье Стива неудача сына вызывала родителей на выручку.

Хотя это отнюдь не входило в его намерения, отец приучал Стива требовать от себя слишком мало. Опыт общения с матерью усугублял дело. Каждое утро его приветствовал шквал напоминаний: почистить зубы, помыть голову, съесть яичницу, принять витамины, надеть вот этот пиджак, слушаться учителя, сделать домашнее задание. "Это она не нарочно, – говорит Стив. – Она действительно считала, что без её напоминаний я ничего не сделаю".

Рядом с матерью, заботливо смотревшей ему через плечо и направлявшей его, чтобы он не наделал ошибок, Стив становился тих и необщителен. И ленив. Вот один характерный пример: *"Я сидел в своей комнате и корпел над семестровой работой по истории Гражданской войны. Собственно говоря, я, помнится, просто списывал с энциклопедии. Мать зашла мне помочь, а то не дай Бог я расстроюсь. Короче, через пятнадцать минут я уже сидел внизу у телевизора, а она наверху печатала, как сумасшедшая. Мать написала больше контрольных работ, чем все остальные в нашем доме"*.

Стив учился отвратительно, что очень огорчало мать, и она без конца его за это пилила. "Но одно всё искупало, – говорит Стив с милой улыбкой. – Я был ужасно хорошенький. Серьёзно. Она совершенно млела, когда люди останавливали её на улице для того, чтобы просто посмотреть на меня и сказать, какой я милый. Она всё ещё об этом вспоминает. Не хочу хвастаться, но я действительно был самый красивый в нашей семье. И хотя она всеми силами подчёркивала, что любит всех детей одинаково, никто на этот счёт не обманывался. Я для неё был совершенно особенным, и главным образом из-за моей внешности. Ну и хорошо. Я был рад, что ей есть чем во мне гордиться.

Но она всегда боялась, что со мной что-нибудь случится. Она не разрешала мне играть в хоккей и даже притрагиваться к футбольному мячу. Знаете, что я думаю? Она боялась, что я ударю в грязь лицом – в самом буквальном смысле – и испорчу всю свою красоту".

Стив признаётся, что какой-то своей частью купился на этот слепленный матерью образ

особенного ребёнка. Ему нелегко было подружиться с другими детьми, особенно в подростковом возрасте. "Я, бывало, с кем-нибудь поспорю – и всё, конец. Почему это, думаю, я должен выслушать от этого парня всю его чушь? И говорю себе, что он – козёл, и больше я к нему не подойду никогда. Единственный человек, с которым мы по-настоящему дружили, был мальчишка из соседнего дома, Майк, который, в общем-то, таскался за мной повсюду и делал всё, что я хотел. Вот с ним мне было хорошо".

Когда Став окончил двухгодичный курс в местном колледже, они с Майком сняли на двоих квартиру. Три года они жили вместе, пока Стив метался между страховым бизнесом, автомобильным бизнесом и бизнесом недвижимости, вечно недовольный своими заработками. "Я бы голодал, если бы не периодические подачки родителей. Но я ничего не мог добиться, и ничего со мной не происходило, пока я не наткнулся в магазине на Нила и не решил открыть ресторан".

Аренда помещения для нового ресторана была оформлена на имя отца Стива. Его личная подпись гарантировала оплату с такой же несомненностью, как и наличные банкноты, а его деньги позволили Ставу с самого начала стать полноценным партнёром. Связи отца позволили ускорить процесс получения лицензии на алкогольные напитки, и это дало Стиву и Нилу возможность сразу открыть дело.

Двери ресторана распахнулись весной. "После второго месяца мы уже знали, что выстоим. Однажды зайдя к нам, люди приходили снова и снова. Нил с самого начала знал, что делает, и ему только нужно было вливание денег со стороны кого-нибудь вроде моего отца. Что же до самого папани, то надо удивляться, как выстояла его адвокатская практика, – столько времени он проводил в ресторане после открытия.

Мне поначалу всё это казалось сплошной головной болью и пахотой. Я норовил спихнуть свою долю работы на Нила. Я навалил на него лишние смены и работу в выходные, когда от нас ушёл менеджер. Я знал, что он не станет брыкаться, раз уж практически на всём, что он имел, стояла подпись моего отца".

Но именно тогда Стив начал меняться. Пусть это значило много работать и задерживаться допоздна – управление рестораном накладывало на него гораздо больше ответственности, чем когда-либо в семье. И Стиву захотелось этой ответственности, потому что она давала ему впервые в жизни ощущение собственной состоятельности.

"Мне стало неприятно, что все наши служащие со всеми вопросами шли к Нилу. Да, поначалу я и не знал бы, что отвечать. Во всех своих решениях мне пришлось бы советоваться с отцом. Но прошёл уже год или что-то около того, и я многому научился и мог работать ничуть не хуже Нила".

Скоро и постоянная отцовская опека стала действовать ему на нервы. Они стали часто спорить. Стив настаивал, что знает своё дело, и хотел, чтобы ему дали спокойно им заниматься. А отец по-прежнему путался под ногами, над всем надзирая и руководя игрой из-за пределов поля.

Через пару лет Стив с Нилом прочно утвердились в высокодоходном бизнесе и уже планировали новое дело. Но поздними ночами, когда ресторан уже давно был закрыт, Стив ворочался и метался в постели, борясь с депрессией и бессонницей. "Может быть, то, что я наконец нашёл, что могу делать хорошо и, более того, уже делаю хорошо и преуспеваю, и заставило меня так ясно увидеть, что поделиться-то мне и не с кем. То есть, конечно, мои родители были в восторге, но мне никуда было не деться от того факта, что больше ни с кем на свете у меня нет сколько-нибудь серьёзных отношений. Все эти годы я инвестировал в дружбу ничуть не больше, чем во всё остальное".

Поворотным моментом для Стива стал вечер, когда торжественно открылся его второй ресторан. "Мы закатили пир горой – по высшему разряду и с очень приличной публикой. Там была куча друзей Нила, а с моей стороны только родители да несколько скорее знакомых, чем друзей. Весь вечер у меня было мутное настроение, потому что многие из тех, кого я приглашал, не пришли. Я утешал себя: мол, большинство из них завидуют моему успеху, а всё равно бесился. На своём собственном вечере я даже был без дамы. И я весь вечер торчал там, в общем-то, в одиночестве и думал: вот, раз в жизни серьёзно поработал и заслужил успех, а у меня так мало старых друзей и совсем нет старых врагов, чтобы увидели всё это".

Сидя с родителями и глядя на окружённого друзьями Нила, Стив с грустью думал о Майке. Их дружба распалась пару лет назад после спора, едва не дошедшего до потасовки. А началось всё из-за девушки.

Майк со Стивом тогда снимали на двоих одну квартиру, и вот как-то раз в дверь позвонила подруга Майка Джоанна. У Стива был выходной, он был дома, открыв дверь и впустил Джоанну. "Майк уже несколько лет ухлёстывал за этой девчонкой, а я никогда на неё особо и внимания не обращал. А тут мы вдруг разговорились. Майк всё не приходил, мы проголодались в ожидании и пошли куда-нибудь поесть".

Ланч плавно перешёл в ужин, одно потянуло за собой другое, и кончилось тем, что Стив проводил Джоанну домой и остался у неё на ночь.

"Это абсолютно ничего для меня не значило. Сказать по правде, одной ночи с ней было с меня довольно, и я был рад наутро "сделать ноги". Но она, видно, придавала этой ночи больше значения, чем я, – стала звонить каждый день, заходить на квартиру. Майку я ничего не сказал. Ну и что, она же не была его постоянной девчонкой, так какое ему до этого дело?"

Однажды Майк вернулся домой раньше обычного. Стив сидел на диване, смотрел футбол и потягивал пиво. Он поднял голову и увидел, как Майк сверкает на него глазами. "Он был такой красный, как будто всю дорогу бежал.

Он сказал: *"Ты встречаешься с Джоанной. Это было утверждение, а не вопрос, и отпираться было бессмысленно"*. Я говорю: *"Да брось, это так, это всё только у неё в голове"* Майк ушёл к себе, крича через плечо: "Я так и знал, что ты скажешь именно это". Я побежал за ним, кричу: *"Ну ты, слышь, это ж не то, что я чего-то там такое сделал. Она сама пришла"*.

Он не отвечал. Когда я увидел, что он укладывает чемодан, у меня крыша съехала. *"Да ты что, мы ж снимаем на двоих"*, – закричал я. Как-то так вышло само собой. Просто это была моя первая мысль. С тех пор как у меня появилось немного денег, мне казалось, что все вокруг только и думают, как присосаться и как-нибудь попользоваться. Я пригрозил ему адвокатом.

– Давай нанимай, – крикнул он и побежал вниз по лестнице. Я закричал вслед что-то вроде "Ну и проваливай!", а он даже не обернулся.

Я тогда думал: весь этот шум не из-за какой-то дурацкой девчонки, он просто завидует. У меня есть ресторан, а у него ничего. Мы больше не виделись. Но, ей-богу, если б я знал, где он сейчас, я бы ему позвонил. На коленях бы пополз извиняться. Столько лет вместе... Пацанами вместе, в соседних домах... эх, что за времена, – вздыхает Стив. – И знаете что? Майк бы от души порадовался за меня сегодня".

Стив был подавлен и одинок как раз в тот период своей жизни, когда мог бы чувствовать себя на вершине счастья. Один из симптомов, общих для людей, которых чрезмерно любили в детстве, – невозможность испытывать большую радость, чего бы они ни достигли. "Безрадостность" – это, по сути, мягкая форма депрессии, обращённое внутрь раздражение при потугах ответить на вопрос: почему меня не ценят, почему при всём, что я имею, мне так плохо?

В случае Стива депрессия прикрывала скрытые чувства гнева и раздражения, которые оставались для него неосознанными. Где та радость и счастье, что он должен бы ощущать, когда у него наконец получилось? – спрашивал он себя. Где все те люди, что должны бы поздравлять его с успехом и искать общения с ним? Где удовольствие, где приятное времяпрепровождение? Разве он их не заработал? Разве ему не положено?

Изнеженно-обездоленные в детстве, мы вырастаем в людей, которым "всё положено". Психиатр Дж. Муррей ввёл термин "привилегированность" (*entitlement*), описывая людей с необоснованно высоким уровнем притязаний, которые ожидают, что к ним всё придёт само собой. С тех пор многие теоретики занимались исследованием корней необоснованных притязаний – этих бессознательных, спроецированных на весь мир ожиданий того, что он, мир, будет уделять нам особое внимание, выручать нас, ценить, прощать и любить. По большей части эти нереальные надежды порождаются нашим вполне реальным опытом общения с родителями.

Стив считал, что ему положено многое. Он был уверен, что имеет право воспользоваться услугами, деньгами и связями отца для открытия собственного бизнеса. Он полагал, что ему должны были позволить спокойно им управлять, как только успех оказался обеспечен. Он считал себя вправе проводить на работе меньше времени и тратить меньше усилий, чем его партнёр Нил. Он был убежден, что может безнаказанно предать лучшего друга, переспав с

девушкой, которая его даже не особенно интересовала, но в которую друг был влюблён. Он считал, что вправе ожидать большого наплыва гостей на открытие ресторана, что у него должны быть такие дружеские отношения, которые вырастают только из взаимной привязанности и взаимного признания.

Откуда у Стива взялась идея о том, что он заслуживает всего этого? Его чувства, его позиция и поведение типичны для "переродительствованного" ребёнка.

Корень чувства привилегированности в том, что мы позволяем другим действовать за нас, обслуживать, захваливать и баловать нас до такой степени, что начинаем уже всего этого ожидать. Отец и мать Стива считали своим долгом решать проблемы детей всеми доступными им средствами. И когда речь заходила о проблемах Стива, будь то разделявание индейки или открытие ресторана, они не просто предоставляли решение, а сами становились таким решением.

Когда Стиву надо было чего-либо добиться в семье, самое большое, что ему приходилось сделать, – это сыграть роль беспомощного. Это работало всегда. Всем строем жизни родители внедряли в его сознание, что он – ребёнок необычный, что от него ждут великих достижений. Но при этом никто ни разу не сказал ему, что для этого надо что-то делать. Более того, когда он пытался что-то делать, один из родителей выхватывал это у него из рук и делал за него сам.

Сочетание двух исподволь внушаемых ему противоречивых идей – "Ты ребёнок необычный и потому должен многого добиться в жизни" и "Чтобы действовать правильно, тебе нужна моя помощь" – становится твёрдым фундаментом жизни, проведённой в ощущении "Мне многое положено, но я не должен сильно стараться, чтобы всё это получить".

То, что случилось со Стивом, когда он решил, что хочет быть совладельцем ресторана, – классический пример сочетания этих двух конфликтующих внушений. Стив пошёл за помощью к отцу немедленно. Интересно заметить, что, хотя отец Стива был квалифицированным юристом и мог расшифровать для сына закладные, контракты и прочие документы, полные юридической зауми, в повседневных деталях ресторанный дела он разбирался не больше Стива. Тем не менее Стив настолько привык полагаться на отца, что и эти дела препоручил ему, как начальник поручает рьяному помощнику черновую работу.

Тогда как его отец, мать и компаньон с воодушевлением разрабатывали детали открытия ресторана, вклад Стива был минимальным. Дискуссия, в ходе которой определялось его будущее, бушевала вовсю, а он мирно спал в кресле. Всю предыдущую жизнь он прожил пассивным наблюдателем, перекладывающим ответственность за принятие решений на тех, кто сильнее его. И вот теперь необходимость принимать решения его пугала, и сон оказался хорошим убежищем.

Но для чего бы родителям Стива посвящать его проблемам так много времени и сил, вплоть до изучения ресторанный дела? Очевидный ответ – они любили своего сына и хотели помочь ему добиться успеха. Менее очевидный ответ – им было нужно, чтобы он от них зависел.

Обратите внимание: когда Стив больше уже не нуждался в помощи отца, тот не ушёл из ресторана, а продолжал давать сыну советы и вносить предложения. Но теперь это уже раздражало Стива. Подсознательно отец имел "потребность" в сыне, у которого есть проблемы. Обоих родителей Стива фактически тянуло к трудностям. Такое влечение характерно для чрезмерно любящих родителей, и это совершенно логично в свете истории их собственного детства.

Чрезмерно любящими родителями просто так не становятся. Как правило, люди, подобные родителям Стива, росли в семьях, где их эмоциональная потребность в любви и признании не удовлетворялась или вовсе подавлялась. Может быть, их собственные родители были людьми безразличными или чрезмерно требовательными, пьющими, физически или эмоционально агрессивными. Выживать им удавалось путём принятия на себя особой роли в семье – роли "ответственного", или "решающего проблемы", или "миротворца". Эта роль внушала им чувство собственной значимости и влиятельности. Становясь "помогающими" и принимая на себя ответственность, на самом деле им не принадлежащую, они стремились обрести столь отчаянно необходимую им любовь людей, реально на неё не способных.

К сожалению, эти методы выживания послужили предпосылкой целой жизни, проводимой во взаимозависимости – неодолимой потребности делать всё "правильно" для своих любимых при помощи чрезмерной самоотверженности, любви и опеки. Став взрослыми и

обзаведясь детьми, они продолжают проигрывать знакомую роль своего детства – роль всеобщего опекуна и избавителя, в которой они так поднаторели. Они неизбежно испортят своим детям жизнь, потому что их подлинную индивидуальность уже обволокла роль "решателя проблем" и помощника. Если им нечего решать или некому помогать, они впадают в беспокойство, чувствуют себя бесполезными, ни на что не влияющими. В конце концов, страсть "быть необходимым" становится самодовлеющей. Когда приходит время "отпустить поводья", чрезмерно любящие родители этого сделать не могут.

Опыт жизни рядом с любящими людьми, готовыми бросить всё и поспешить решать наши проблемы и освобождать нас от любого дискомфорта, имеет далеко идущие последствия. Стиву давали многое, но он никогда не получал того, в чём действительно нуждался: побуждения к обретению чувства уверенности в себе посредством постоянного накопления опыта и стимула самостоятельно двигаться. Вместо этого, постоянно превращая свои мелкие проблемы в навязчивые идеи родителей, он обрёл чувство превосходства.

Большинство из нас называет чувство превосходства, наблюдаемое в других, самомнением. Кажется, что такой человек считает себя лучше других и бесконечно доволен собою. Но за этим фасадом прячется отчаяние.

Алис Миллер в "Драме одарённого ребёнка" отмечает, что чувство превосходства часто служит средством борьбы с депрессией, вызванной собственной несостоятельностью. Человек, наделённый "превосходством", вызывает всеобщее восхищение и нуждается в нём; собственно, он не может жить без этого восхищения. Он должен добиваться блестящих успехов во всех своих начинаниях, на что он, несомненно, способен (в случае отсутствия гарантии успеха он просто ни за что не берётся). Он тоже восхищается собою – своей красотой, умом и талантами, своими успехами и достижениями. Но горе ему, если что-то из них его подведёт, ибо тогда катастрофа – глубокая депрессия – неминуема.

Чувство привилегированности – это способ защиты от комплекса неполноценности и стыда. Чтобы избежать этих ощущений, мы симулируем нечто прямо противоположное. Мы сверх меры раздуваемся, чтобы убедить других, что мы "в порядке", а они должны воздавать нам хвалы и восхищение, в которых мы так нуждаемся. Затем мы проецируем на безразличный к нам мир луч направленных на нас ожиданий. Стив, считавший себя вправе рассчитывать на особое к себе отношение, сам не давая ничего взамен, в результате обнаружил, что эти ожидания привели к фрустрации и депрессии, когда мир не обратил на него никакого внимания, не оценил, не простил и не полюбил его так, как родители.

Подобное чувство в какой-то мере сидит во многих "переродительствованных" в детстве. Они могут конкретно не считать, что им все положено, но свербящее чувство, что они заслуживают много больше, чем получают от жизни, отчётливо проявляется в их быстром разочаровании в друзьях, возлюбленных и работе.

Люди, бессознательно считающие, что им всё положено, совершают многое из ниже перечисленного, доводя при этом до белого каления своих друзей, возлюбленных и коллег:

- Слушают о проблемах других вполуха и норовят вставить слово о своих собственных;
- Выставляют множество требований к другим – какими они должны быть и как себя вести, – прежде чем серьёзно рассмотреть их в качестве друзей или возлюбленных;
- Оставляют дела недоделанными или сделанными неточно, рассуждая, что другие за то и получают деньги, чтобы подхватывать брошенное ими;
- Прибедняются, ожидая, что им и их детям будут покупать подарки или платить по счетам;
- Судят о своих возлюбленных или даже супругах по тому, сколько те зарабатывают или сколько согласны тратить;
- Хватают счёт в ресторане, но не для того, чтобы его оплатить, а чтобы подсчитать, кто сколько должен, чтобы не остаться в накладе;
- Изображают из себя "беспомощных" или "занятых", когда приходится сталкиваться с бытовыми проблемами, которые, по их мнению, достаются им несправедливо – скажем, отмыть ванну, разгрузить посудомоечную машину или вставить новый рулон туалетной бумаги;
- Не замечают пыли на журнальных столиках, гор посуды в раковине и гниющих продуктов в холодильнике, полагая, что всё это, в конце концов, уберут те, с кем они живут;
- Приводят массу причин, пусть даже и уважительных, чтобы не оставаться на работе дольше положенного, не выходить в выходные и не брать лишних проектов;

- Обижаются на других, если те им не помогают по первому требованию;
- Вечно грустят, напрашиваясь на расспросы о том, что с ними случилось;
- Постоянно опаздывают, заставляя себя ждать;
- Поднимают нетерпеливый крик, чтобы им помогли найти вещи в ящике комода, в стенном шкафу или в буфете, заявляя, что ищут уже два часа, тогда как на самом деле едва взглянули вокруг;
- В самолёте и в театре захватывают места у прохода, потому что у них "длинные ноги" или клаустрофобия, и поэтому им положены лучшие места;
- В ресторане занимают столик на четверых, даже когда приходят вдвоём;
- Берут займы и забывают вернуть;
- Случайно ломают вещь, взятую в займы, и потом негодуют, когда приходится за неё платить;
- Придумывают массу причин для гнева на человека, который сердится на них;
- В общежитии колледжа, на семинаре или в командировке требуют номер на одного, даже если для этого приходится придумывать медицинское обоснование, потому что не могут спать в присутствии посторонних.

Этот список можно продолжить. Люди, которых в детстве слишком сильно любили, очень напористы, но дело тут вряд ли в отстаивании своих прав. Дело в том, что они втираются – бессознательно – на самые лучшие места, а потом обижаются, когда другие, недовольные тем, что их обошли, обращают на это их внимание.

Если вы признаёте в себе такого "залюбленного" в детстве ребенка, вы сможете увидеть в себе некоторые из перечисленных выше характеристик. Возможно, вы обнаружите в себе неосознанное ожидание того, что другие должны быть сильнее вас, должны давать вам больше и остро ощущать ваши потребности. Может быть, вы недовольны тем, что вас часто подводят. Или вам кажется, что вы без конца ищите "правильного" возлюбленного, идеальной работы и друзей, которые по-настоящему будут вас понимать. Вы не обязательно считаете, что вам прямо-таки все положено, но вы, может быть, одиноки, испытываете какое-то смутное недовольство своей нынешней жизнью, но не можете прямо указать на то, чего в ней не хватает.

Вам говорят, что вы ждёте от жизни слишком многого, что слишком "высоко сидите, далеко глядите". Но вместе со скарбом, который вы вывезли из родительского дома в свой собственный, вы взяли с собой и веру в то, что все ваши фантазии осуществятся, что ваша жизнь сложится прекрасно и что вы этого заслуживаете – просто так, автоматически. Но когда реальность не совпадает с этими фантазиями, наступает разочарование.

Вы, наверно, будете удивляться, откуда взялось это ощущение привилегированности, особенно если вы росли в доме с ограниченным семейным бюджетом и обходились без многих материальных благ. Ощущение, что вам даны особые привилегии на особое отношение и всеобщее внимание, свойственно не только богатым или "избалованным" детям. Это случается со всеми теми, кого родители обслуживали, бесконечно выручали, непомерно опекали, контролировали и влезали в их мельчайшие проблемы.

И это тоже входит в характер изнеженно-обездоленного ребёнка, который получает многое из того, что хочет, но мало из того, в чём нуждается. Чрезмерно любящие родители, убеждённые в том, что полученная в детстве травма повлечёт за собой проблемы на всю оставшуюся жизнь, обязуются оберегать своё чадо. Если это в их власти, их чадо проживёт жизнь более легкую, чем они, живя как в раю. С самого младенчества дитя становится центром их жизни – "Его величество младенцем", как назвал это явление Фрейд.

И вот младенец растёт, и ему без конца говорят о его талантах, уме, красоте и очаровании, которые видят в нём мать и отец, и всё при этом преувеличивают, потому что у родителей свои потребности. Внушение "Ты не такой, как все" превращается в "Я не такой, как все". А "Ты настолько лучше других становится "Я настолько лучше" – процесс, который психологи называют интернализацией (Интернализация – принятие, усвоение чьих-либо убеждений, ценностей, установок, стандартов и т.д. в качестве своих собственных). Обобщающее внушение "Ты для нас всё, и мы нежим тебя, потому что ты достоин особого обращения" в результате бесконечных повторений усваивается и потом проецируется на весь остальной мир.

Мы становимся взрослыми, которые всегда хотят больше, чем имеют. Желание иметь так много должно бы подвигать нас на то, чтобы тратить больше усилий и соответственно

достигать большего. Но ощущение, что нам "и так положено", слишком часто заставляет нас подрывать собственный успех.

Когда мы растём с ощущением привилегированности, ожидая слишком многого, вместе с нами растёт и нечто пагубное для нас. Этот детский опыт будет иметь далеко идущие последствия и для наших мыслительных способностей, и для умения поддерживать интимные отношения и дружбу. Посмотрим на каждое из этих последствий в отдельности, начав с того, как неоправданно высокие ожидания влияют на наши мыслительные способности.

Нерешительность в использовании своих познавательных функций, наблюдаемая у многих "переродительствованных" в детстве людей, проистекает из того, что они с раннего возраста привыкли полагаться на родителей, у которых, как только возникают проблемы, всегда наготове решение. Такие люди привыкают задавать вопросы, а не думать самостоятельно.

Одна женщина осознала это в себе, когда сказала своему боссу, что хорошо бы получить повышение, а тот без обиняков ответил, что не видит у неё никаких признаков способности занимать хоть какую-нибудь начальственную должность. "Я сама запрашивалась на задания творческого характера, но как только придёт время взяться за перо, я начинаю паниковать, – признаётся эта женщина. – Кончалось тем, что я поручала большие куски работы другим людям в отделе, объясняя это чрезмерной занятостью. По временам я и сама начинала в это верить. Но это не имело ничего общего с правдой. Люди стали меня чураться, потому что мне приписывалась заслуга за работы, в которых я на самом деле участвовала очень мало. Но поскольку это изначально были мои проекты, я так и считала, что признание за их выполнение полагается мне".

Когда нам всю жизнь внушают, что мы – нечто особенное, мы приходим к убеждению, что всё, за что мы берёмся, тоже особенное и должно быть сделано безукоризненно. Это очень расхолаживает. Гораздо легче принять "Я не старался, и поэтому у меня не получилось", чем "Я старался изо всех сил, но у меня не получилось".

"Привилегированность" – это способ рационально объяснить уход от ответственности. Ответственность вызывает чувства страха и неадекватности. В результате многие из тех, кого в детстве любили слишком сильно, делают только то, что абсолютно необходимо, и не более того. Они не слишком озабочены тем, соответствует ли установленным требованиям то, что они сдают учителю, а позже – боссу, или нет, если это может сойти им с рук. Они делают то, что их просят, или то, за что, по их понятиям, им платят, и это всё, на что они согласны. Они избегают задач, в которых проверяется их способность мыслить и анализировать.

Аналитические способности от неупотребления "ржавеют". Налоговые декларации, инструкции по эксплуатации или даже просто счета за квартиру приводят в замешательство привыкших в детстве к постоянной опеке и контролю. Для них заполнение бланков и составление отчётов – мука мученическая, и они часто откладывают такие дела на потом. Большинство сдаваемых ими бумаг вызывают у тех, кому они их сдают, тошноту. Все это характерно для людей с уверенностью, что им положено" некоторое решение, которое лежит вне их самих.

Нам необходимо признать, что в самой сердцевине нашего чувства привилегированности лежит зависимость от других, кто думал бы за нас. Всю нашу жизнь родители были и остаются, стоит только их об этом попросить, теми, кто принимает за нас решения и указывает нам пути. Когда что-то бывало слишком трудно, и у нас опускались руки, мы обращались к ним, и они откликались. Часто случалось, что они забирали у нас наши задачи, сами их выполняли, а потом приходили и говорили, как мы превосходно справились. Что ж удивляться, что мы становимся взрослыми с очень неустойчивым чувством уверенности в себе и диким страхом, что попытка принимать самостоятельные решения может выявить нашу несостоятельность.

Это вовсе не значит, что мы недостаточно умны или обречены на вечные неудачи в жизни. "Я очень хорошо умею собирать вокруг себя людей, у которых есть то, чего недостает мне, – раскрывает секрет своего успеха один очень преуспевающий человек, воспитанный деспотическим отцом. – У меня нет никаких особых талантов, кроме умения находить людей, у которых они есть, и убеждать их работать со мной. Обычно все идет хорошо до тех пор, пока кто-нибудь из этих людей не решает, что хочет играть более заметную роль или иметь большую долю в том, что мы делаем. Тогда он начинает артачиться, споря и защищая то, что ему положено".

Тенденция ждать, чтобы всё само собой явилось, чтобы кто-то думал за нас, подрывает

нашу уверенность и веру в себя. Если мы не используем свои мозги и навыки для строительства собственной жизни, мы остаёмся в плену детства, где наши родители, учителя и прочие попускали наше нежелание использовать мозги, думая за нас.

Кроме того, необоснованные, завышенные ожидания стоят на пути наших личных взаимоотношений. В какой-то момент, оглядываясь назад, мы видим, что наши любовные связи обычно недолговечны и редко сохраняются после первоначальной вспышки чувств, длящихся несколько недель.

Валерия, женщина на четвёртом десятке, являет собой наглядный пример того, как чувство собственной "сверхценности" может стать причиной разрыва. Валерия впала в уныние, когда связь, которая, как она надеялась, утвердится взаимными обязательствами, «зашипела и погасла». "Оглядываясь назад, я понимаю, что Гарри – это ОН. А тогда я только и замечала, что его недостатки".

Валерия признаёт, что ни один мужчина не обхаживал её так, как Гарри. "Он мог быть таким милым. Дарил мне цветы, заезжал за мной на работу, выслушивал мои жалобы".

Другие привычки в Гарри её раздражали. Например, он подолгу смотрел по выходным футбол, тогда как Валерии хотелось, чтобы он играл с нею в теннис. Или он много говорил о своей работе, а ей это было скучно. Он был человек солидный, ответственный и надёжный, а она искала в мужчине непредсказуемости.

"Я всегда хотела иметь такого мужчину, который мог бы выкинуть что-нибудь – устроить романтический пикник или увезти меня куда-нибудь на выходные", – рассказывает Валерия.

А предложила ли она когда-нибудь сама Гарри что-нибудь в этом роде? "Я считаю, что если ты должна говорить мужчине, как быть романтичным, то весь кайф пропадает. Если кто-то тебя по-настоящему любит, он будет знать, чем тебя порадовать. Кроме того, я хотела, чтобы мужчина брал на себя инициативу в наших отношениях, чтобы он показывал мне новое, а не я ему".

Поворотным пунктом в отношениях Валерии с Гарри стал её день рождения. Весь вечер она дулась, молчала и скучала. "За неделю до того Гарри спросил, что я хочу на день рождения, и я сказала – сделай мне сюрприз. Ну, так он повёл меня в этот тайский ресторан. А я надеялась на романтический французский. Знаете, с притушенными огнями и дорогими бутылками вина. А как вы думаете, что он мне подарил? Портфель. О, он был очень красивый и очень дорогой, но разве портфель назовёшь интимным подарком?"

После этого вечера, что бы Гарри ни делал, всё казалось Валерии не так. Они стали часто ссориться. И всегда первым старался всё загладить Гарри, и он первым извинялся, тогда как Валерия по несколько дней не отвечала на его звонки.

Как-то раз, в выходные, Валерии понадобилась машина, чтобы съездить навестить сестру. Гарри дал ей свою. "Я оставила её возле его дома поздно ночью с воскресенья, а в понедельник он позвонил мне в ярости. Я вернула машину с пустым баком. Ну, просто недосмотрела, что за беда? Но он проспал и, поскольку ему пришлось остановиться на заправке, опоздал на важное совещание. Он сказал, что я только о себе и думаю. Он держался со мной так, как будто я какая-то преступница. Я извинилась, но он продолжал кричать, и я бросила трубку.

На этой дурацкой ноте всё и кончилось. Я отказывалась ему звонить, считая, что он должен извиниться за свое нападение. Я всё припоминала, что мне в нём не нравилось, всякие мелочи, что вот он не такой высокий, и животик начинает расти, и друзья у него какие-то неинтересные".

Валерия вспоминает, что росла в семье, где родители давали ей всё. Они с сестрой были центром, вокруг которого всё вращалось. "Мои родители были всегда недовольны Гарри. Когда я им рассказала, что мы поссорились, они заметили, что его отказ принять мои извинения свидетельствует о незрелости. По мнению матери, упрямый мужчина, продолжающий сердиться из-за такого пустяка, – не тот материал, из которого получают хорошие мужья".

Молчание между Гарри и Валерией продолжалось две с половиной недели. Наконец она позвонила ему под предлогом, что оставила у него какие-то вещи и хочет их забрать. Когда она вечером пришла к нему, он сообщил ей, что встретил другую женщину. "Он сказал, что не может жить в ситуации, где всё, что бы он ни делал, было не так. Он сказал, что у него было время подумать о том, как он лез из кожи, чтобы меня порадовать, а мне всё было нехорошо. Он пожелал мне найти того, кто сделает меня счастливой, а он с этим явно не справится".

Поначалу Валерия отнеслась к их разрыву философски, чувствуя, что Гарри, пожалуй,

всё-таки для неё не подходит. Но через месяц, после ряда катастрофических знакомств с другими мужчинами, Валерия вдруг поняла, что скучает по Гарри сильнее, чем могла бы предположить. Одиночество, депрессия, тоска по Гарри и ощущение, что она никогда уже не найдёт подходящего человека и не выйдет замуж, заставили Валерию заняться анализом своих ожиданий от любовных отношений.

Валерия, как и многие другие, которых непомерно любили в детстве, привносила в свои взаимоотношения целый список своих привилегий. Она считала, что ей "положено", чтобы мужчина о ней всецело заботился. Он должен всегда быть в её распоряжении. Он должен её кормить, поить и одевать. У него не должно быть никаких проблем с карьерой и вообще никаких неприятностей. Своё желание смотреть футбол он должен подчинять её желанию играть в теннис.

Извиниться было для Валерии трудным делом, и потому она считала, что, сказав "извини", имеет право на полное прощение. Мужчина, по-настоящему её любящий, должен делать скидку на её эгоцентризм и никогда не сердиться. Она считала, что ей "положено", чтобы любящие люди умели читать её мысли. Гарри должен был бы интуитивно почувствовать, чего она хочет, и обеспечить ей это. А если она попросит его об этом, её чувство привилегированности будет оскорблено. Она считала, наконец, что может перекладывать ответственность за проблемы во взаимоотношениях с себя на другого.

Валерия, отчаянно искавшая любви, дистанцировалась от себя всякого, кто вторгался в пространство её высоких ожиданий. Как и многим детям, которых непомерно любят, ей не приходилось делать ничего, чтобы удержать лавину получаемого от родителей внимания. Валерия поняла, что в детстве большинство её желаний предугадывал отец, который её баловал, демонстрируя этим свою любовь. И вот теперь ей нужен был мужчина, который предугадывал бы её желания без намеков; который, как когда-то отец, делал бы ей сюрпризы и устраивал увлекательные приключения, чтобы развеять её скуку. Поскольку мало кто из мужчин умел читать её мысли, она очень скоро становилась недовольна ими.

"Переродившиеся" в детстве, мы, став взрослыми, часто воображаем, что носим в себе огромные запасы любви и преданности, которые могли бы излить на того особенного человека, который оказался бы наконец "тем самым". Этими своими дарами мы можем поделиться только с тем, кто сможет с энтузиазмом и постоянством удовлетворять наши потребности. Нам, как Спящей Красавице, нужен принц (или принцесса), чтобы прийти и разбудить в нас любовь и страсть.

Нет лучшего средства бежать от интимности, чем такого рода чувство привилегированности, потому что на самом деле никто не в состоянии отвечать тем высоким ожиданиям, которые мы привносим в наши взаимоотношения. Мы начинаем их в надежде, что вот наконец "тот самый", но очень скоро начинаем замечать его недостатки. Оказывается, что это не принц или принцесса, как мы надеялись, а простой человек, слишком критичный, слишком слабый, слишком тяжёлый, слишком требовательный. Центр нашего внимания сразу же перемещается с человека на его недостатки.

И это тоже происходит из детства. Внимание родителей было сосредоточено на нас, они постоянно нас выручали, и в результате у нас вырабатывается ощущение грандиозности своего "я", которому всё "положено". Мы начинаем считать, что наши потребности на первом месте, что мы важнее других.

Из того, как наши родители всегда сосредотачивали внимание на нас и старались удовлетворить наши потребности, не дожидаясь даже просьбы, у нас вырастает ощущение власти. Мы начинаем полагать, что стоит нам хоть чего-нибудь пожелать, и всё произойдёт, а нам особенно и стараться-то не надо. Но такие надежды почти всегда бьют по нам самим. Принимать желаемое за действительное и ждать от других, что они будут читать наши мысли, – это очень пассивный образ поведения, не имеющий отношения к реальности.

Ещё одна область, где наше чувство привилегированности рушит всё на своём пути, – дружба. Джек, двадцатипятилетний продавец автомобилей, являет пример того, какие проблемы могут создавать наши непомерные ожидания и критический подход к друзьям.

Джек много времени проводит один. "Все мои друзья по колледжу уже женаты, каждый чем-то увлечён. Я же как-то не могу почувствовать живого интереса к их детишкам или к их новым гаражам и газонам".

Что касается товарищей по работе, Джек редко сам проявляет инициативу, чтобы

встретиться в выходные. Ему кажется, что они должны звонить ему, а они звонят редко. По временам Джек позволяет себе признаться, что ему одиноко. У него есть один близкий друг, Райен, и с ним он порой проводит субботние вечера, но в последнее время ощущает, что и эта дружба кончается. "Райен, если разобраться, довольно зануден. Единственное, что его интересует, – это его музыка и женщины. Он считает себя великим гитаристом, но я-то слышал, как он играет, – жалкое зрелище... Мы идём куда-нибудь поужинать, и я пытаюсь завести разговор, а он всё время бегаёт глазами по залу, высматривая женщин. Как можно с таким человеком разговаривать?"

Сам себе Джек представляется страдательной стороной. Он никак не может найти таких друзей, которые разделяли бы его интересы и давали бы то, что ему необходимо.

А что говорят о Джеке? Его считают высокомерным. Жалуются, что он всё время настороже, всё время готов оспорить любое высказывание. "Джек должен быть всегда прав, – объясняет человек, хорошо его знающий. – Он должен победить в любом споре. Невозможно почувствовать, что он тебя услышал. По-моему, ему нравится заставлять людей чувствовать себя дураками. Он вечно чем-нибудь недоволен. Считает, что все должны его обслуживать, идти туда, куда хочется ему, говорить о том, что ему интересно, скажем, о машинах".

Люди, подобные Джеку, намеревающиеся выйти победителями в любом споре, выигрывают сражение, но проигрывают войну – и так всегда. Подобное поведение всегда заставляет людей держаться на расстоянии. Дружба должна быть улицей с двусторонним движением. Она требует терпения к другим, признания их слабостей, сочувствия их потребностям.

Ничего подобного Джек в свои отношения с людьми не привносил. В семье, где он рос, его не приучали особенно сопереживать другим. Сопереживание можно определить как умение поставить себя на место другого и понять, что он думает и чувствует. Джек, единственный сын, твердо располагался в центре внимания всей семьи. Всё было сосредоточено на том, что он чувствовал, что думал и, самое главное, в чём нуждался.

В процессе психотерапии Джеку и другим членам его группы предложили написать список претензий к их друзьям. Список получился внушительный:

- Их никогда нет, когда они мне нужны;
- Они бесчувственны;
- Они ведут себя глупо;
- Они хотят, чтобы было так, как хочется им;
- Они много болтают;
- Они не интересуются новыми и необычными местами;
- Они хвастаются своей работой;
- Они хвастаются своими любовными связями;
- Они хвастаются своими деньгами;
- Они хвастаются своими детьми;
- Они хнычут о своей неспособности иметь детей;
- Они думают, что всё знают;
- Они не умеют находить себе любовников;
- Они устраивают скучные вечеринки.

Этот список мог быть длиннее, но все присутствовавшие уже хохотали так, что продолжения не получилось. Как же вышло, что у них оказались такие кошмарные друзья?

Если мы росли подобно Джеку, мы скоры на суждения о недостатках и слабостях других. Это – наши друзья, и всё же мы к ним придираемся по поводу их финансовых неприятностей, отсутствия работы, привычек в любовных отношениях, болезней, бесплодия – любой стороны их жизни. Больше всего мы осуждаем их за то, как они обходятся с нами. На бессознательном уровне мы чувствуем, что нам полагаются друзья сильнее, щедрее и чувствительнее нас, способные давать нам то, что нам нужно. Мы очень быстро "ставим крест" на людях. Мы всё надеемся встретить более интересных друзей, людей, которые нас понимают, но не идём их искать, а пассивно ждём, чтобы они нашли нас. А пока – остаёмся по большому счёту одни.

У психиатров, занимающихся групповой терапией, есть определенный метод работы с людьми, которые чувствуют, что им много положено во взаимоотношениях с другими. Психотерапевт назначает одного из пациентов на несколько дней "принцем" или "принцессой". Все остальные участники группы в начале каждой сессии преподносят этому человеку

маленькие подарки. Однако разговаривать с "принцем" или "принцессой" напрямую никому не разрешается. Он или она должны сидеть в стороне – им не разрешается участвовать в работе группы. Пока идёт групповая беседа, "принцу" или "принцессе" нельзя в неё вступать и вообще что-либо говорить.

Поначалу такое назначение людей забавляет. "Принц" или "принцесса" одиноко и высокомерно сидят на своём троне, тогда как все кругом хохочут. Но после нескольких сессий картина меняется. Человека начинает раздражать, что ему не разрешается участвовать, разговаривать с другими. Большинство прошедших через это упражнение просили освободить их от этого задания и позволить вернуться в группу, а позже признавались, что страдали от одиночества.

С помощью этого упражнения люди начинают понимать, какова цена их высокомерию и чувству привилегированности, что совсем не очевидно в реальной жизни. Привилегированность дистанцирует нас от людей тонким и коварным путём. Она ведёт к изоляции подобно тому, как "принц" изолирован от остальных участников группы, которые приносят ему дары, но никогда не общаются с ним, как со всеми. Привилегированность ограничивает нашу способность любить, потому что любовь требует, чтобы мы удалили барьеры между собой и другим и вели себя как равные.

Понимание связи между нашими необоснованно высокими притязаниями и нехваткой близости в нашей жизни чрезвычайно важно для разрывания круга, ведущего к одиночеству и безрадостности. Что бы ни заставило нас пересмотреть наши завышенные ожидания в отношении окружающих – будь то жизненный кризис, или потеря человека, которого, как мы вдруг поняли, любим, или просто очередной пустой и бессмысленный субботний вечер, – этот пересмотр на ранних стадиях непременно будет причинять нам немалые эмоциональные страдания. Трудно отказаться от той обороны, которую предоставили нам наши родители – уверенности, что все неудачи и огорчения в нашей жизни всего лишь следствие несовершенства других.

Чувство привилегированности – это привычка. В попытках противостоять ей вы, возможно, стараетесь разрушить образ, с которым живёте вот уже тридцать или сорок лет. Даже видя подоплёку своего поведения, вы не сможете легко его переломить, потому что одно только познание не излечивает. Однако отказ от привилегированности отпирает двери к близким, более здоровым и долговечным отношениям и радости дарить.

Помните Стива, ресторатора, на пике успеха почувствовавшего себя одиноким и впавшего в депрессию? Сегодня у него серьёзный роман, по всем признакам, обещающий сохраниться и быть счастливым для обоих. Стив оставил далеко позади время, когда в одиночестве своего высокомерия углублялся в самого себя, и теперь в строительстве здоровых интимных отношений находит и удовлетворение, и новые задачи для души.

"И вот как-то раз встречаю в ресторане Крис, а она такая красавица и умница, и я думаю: ну нет, тут уж я не напортачу". Годовой курс психотерапии дал Стиву обострённое осознание своего чувства привилегированности, понимание того, как он дистанцировал людей, пытавшихся с ним сблизиться. Но в начале своих отношений с Крис Стив понял, что даже и с этими знаниями побороть привычку всей жизни к определённому образу поведения очень трудно и делать это надо постепенно.

"Крис очень страстная и щедрая, но и себе на уме, – признаёт он. – Все другие обычно повиновались моим желаниям, а эта воевала за то, чего хотела сама.

Я из наших отношений многое узнал. Часто бывает, что Крис приходит с работы домой и ей хочется рассказать мне о чём-то, что там у неё произошло. И обычно она начинает углубляться в детали. Пару раз она ловила меня на том, что мои мысли потекли куда-то и я её не слушаю, а только головой киваю. Ну, она мне выдала!

Теперь я впервые в жизни стараюсь иметь дело с такими мелочами. Раньше как бывало: если женщина на меня сердится, я говорю себе – слишком чувствительная. Теперь я понимаю: если я хочу, чтобы Крис слушала меня, я должен слушать её. Открыл Америку, скажут многие, а мне это действительно было трудно увидеть. Думаю, мне всегда будет трудно выслушивать подробности бытовой жизни людей, даже любимых людей. У меня в детстве никогда не было этого опыта, потому что я всегда был в центре внимания.

С Крис я впервые понял, что давать может быть очень приятно. Я всё время преподношу ей сюрпризы, ну так, маленькие подарки, и это радует меня не меньше, чем её. Давать – значит

получать, об этом я до встречи с Крис не имел ни малейшего представления.

Конечно, Крис не безупречна, – признаёт Стив. – Она может злиться, негодовать, раздражаться. Она – бардачница. Но теперь я уже не хлопаю дверью, когда мы ругаемся, и не оправдываюсь изо всех сил, если она обвиняет меня в эгоизме, – я слушаю и стараюсь всё наладить.

Мое внутреннее ощущение, что люди должны тянуться ко мне, слушать меня и всё для меня делать, вероятно, так до конца и не исчезнет, – доверительно сообщает Стив. – Становится легче давать, а не только принимать, но внутренняя уверенность, что я должен быть первым в ряду принимающих, просто так не исчезает. Мне всё время приходится за этим следить. Это по-прежнему большое искушение – попробовать сманипулировать ею так, чтобы она сделала что-нибудь для меня, – например, посмотреть кино, которое хочу я, или провести вечер с моими друзьями, а не с её. Но теперь, если мне приходится уступать, я не испытываю негодования – я смотрю на наши отношения и вижу, как много Крис привносит в мою жизнь".

Ради этого стоит пойти на компромисс.

Поиски "Звезды"

"Это тебе не подходит" "Я ничего такого особого не ищу. Умную. Независимую. Симпатичную. Стройную. Интересную в общении. С хорошим вкусом. Если есть деньги, это тоже не помешает". Том, 39 лет, консультант по маркетингу

В 9 часов декабрьского субботнего утра Кэрол захлопывает дверцу своего шкафчика и поправляет трико. Взглянула в зеркало, чуть подвинула головную повязку – и в спортивную студию, где уже начинаются занятия по степ-аэробике.

Это самый шикарный фитнес-клуб в городе. Четырёхсотметровый трек покрыт специальным противотравматическим настилом, на установку которого ушло целое состояние. В гимнастическом зале сверкают хромом дорогие тренажёры, а разделённый на четыре дорожки бассейн – олимпийского размера.

Ещё рано, но в клубе уже тесно. Мужчины и женщины, видимые через стеклянные, от пола до потолка, панели, качаются на тренажёрах безо всякого стеснения. Здесь можно людей посмотреть и себя показать. Толстяков здесь нет. Кругом – подтянутые мышцы, плоские животы, сияющее здоровье.

Прежде чем вступить в клуб, Кэрол несколько месяцев сидела на диете. Она отказывает себе во множестве приятных вещей, чтобы хватало на астрономический месячный взнос. Но она здесь не для того, чтобы выстроить себе идеальную фигуру. Она пришла сюда в поисках того, чего, как ей начинает казаться, она уже никогда не найдёт: долгосрочных отношений с мужчиной. Поскольку раннее утро – это время, когда большинство мужчин ходят в клуб на занятия, Кэрол, отнюдь не ранняя пташка по природе, ставит будильник на 6 часов, через силу встаёт и влезает в тренировочный костюм.

Чем удручена она в это холодное декабрьское утро? Перспективой ещё одного Нового года в одиночестве. Вчера ей исполнилось тридцать один. На ланче в клубном ресторане она ковыряется в своём салате и думает: "Я давно уже прошла ту фазу моей жизни, когда "жить одной прекрасно". Я могу прожить одна, но никогда не намеревалась жить одна всю жизнь. Бессмысленно притворяться, будто мне всё равно, что я не замужем. Друзья говорят: брось об этом тревожиться, это случится само собой". Она качает головой, и её длинные тёмные волосы рассыпаются по плечам. "Годы уходят. Я хочу детей. Все мои подруги замужем, а мне начинает казаться, что я уже никогда не найду подходящего. Все парни, которых я встречаю, – такое чмо!"

Уравновешенная, умная, энергичная Кэрол верит: у нее есть, что предложить мужчине. Начать с того, что она образованна. У неё дипломы и бакалавра, и магистра. Бакалавр она в области искусства, с уклоном в живопись. "Когда я была моложе, я не знала, куда податься, – рассказывает Кэрол. – В начале старших классов я бродила и думала: что я здесь делаю? Что всё это значит? И в один прекрасный день я, помнится, просто взяла и спросила родителей: "Ладно, что мне делать с собой и со своей жизнью?" Мне до смерти нужен был кто-то, кто

сказал бы, на что я гожусь и что доставит мне радость, чтобы пойти и заняться этим.

Родители посоветовали заняться чем-то творческим. Они были совершенно непрактичны. Они считали, что женщина всё равно рано или поздно выйдет замуж и бросит работу. Моей страстью была живопись, так что я стала изучать её в колледже с намерением претворить в карьеру.

Я была неплохим художником, но не великим. Не думаю, чтобы я когда-нибудь заработала этим больше шести тысяч в год. Моими главными покупателями были родители. Их стены до сих пор увешаны моими картинами – они их покупали, чтобы только у меня не пропал интерес.

Мне никогда не приходило в голову, что я буду жить годами одна, незамужняя, что мне придётся когда-нибудь платить за квартиру и за электричество и даже думать о таких странных штуках, как пенсионные отчисления. Десять лет назад я ни о чём подобном не помышляла, и шесть тысяч в год казались мне вполне сносной суммой. Я не голодала, квартира у меня была миленькая. Собственно, это был кооператив, мои родители купили его, чтобы вложить деньги".

Кэрл смущённо улыбается: "Теперь я понимаю, что родители меня субсидировали. Они могли бы вложить деньги гораздо лучше, чем в однокомнатную квартиру в пригороде. Но я не собиралась спорить. А они ждали, когда в мою жизнь войдёт подходящий человек, чтобы взять на себя задачу надёжно меня обеспечить".

Тогда Кэрл не считала замужество чем-то для себя важным. Она наслаждалась свободой. В двадцать два года такой образ жизни позволял ей чувствовать себя вполне взрослой и даже эмансипированной. "Для меня эмансипация означала зарабатывать самой для себя на протяжении нескольких лет, жить в отдельной квартире и спать с разными мужчинами – эдакое приключение, которое можно будет вспоминать потом, когда уже выйдешь замуж и остепенишься. Дальше этого я не заходила. Я не мечтала о титуле "Мисс Независимая карьера".

Однажды летом, в выходные, на открытом фестивале, где Кэрл выставяла свои работы, она познакомилась с Майком. Он работал ассистентом в рекламном отделе радиостанции, которая передавала в прямом эфире репортажи с выставок, ярмарок и фестивалей. В перерыве он остановился посмотреть работы Кэрл и остался поболтать.

Первое, что подумала Кэрл при взгляде на Майка: какой он чертовски эротичный! Высокий. Широкоплечий. Длинные волосы, светлые, как у викингов, почти белые на ярком солнце.

Отношения завязались мгновенно. С Майком Кэрл было хорошо, интересно и весело. Его импровизированные комедийные сценки доводили её до истерического хохота, и она умоляла его остановиться, потому что не могла больше дышать. Он был очень романтичен и ласков, часто приносил цветы – просто так, без повода. Они вдвоём нежились в ванне с пеной при свечах и пускали кораблик, который называли "Любовная лодка". Целые часы они проводили в разговорах, и им было хорошо вместе. Подруги Кэрл дружно решили, что она влюблена всерьёз. Чего, в конце концов, ей было ещё желать? И вот через два года после знакомства Кэрл порвала с Майком.

Проблемой для нее стало то, что из таких, как Майк, мужья не получают. "Как-то он никуда особенно быстро не двигался, – объясняет она. – Поначалу я этого не замечала, но Майк – сплошные разговоры и никаких действий. Он переходил с радиостанции на радиостанцию; он хотел стать ди-джем, строя карьеру на том, что работал "мальчиком на побегушках" у какой-то большой шишки. Он считал, что, если познакомится с достаточно большим числом людей, кто-нибудь из них устроит ему прорыв.

Я хотела выйти за человека устроенного, не такого, кто пока ещё ищет свою нишу в жизни. Я всегда воображала себе мужа с солидной карьерой, очень стабильного, очень преуспевающего".

Эту идею Кэрл восприняла от своих родителей. Недостатки Майка особенно выпукло проявлялись, когда она брала его с собой к родителям. "Они всегда были с ним милы, но мать говорила мне:

– Ты что, серьёзно? Нет, не может быть, ты достойна гораздо большего.

Я им врала. Говорила, что мы просто хорошие друзья. И всё равно они не упускали случая подколоть его.

Это было грустно. Майк от души старался понравиться моим родителям. Он не понимал, до какой степени он в их глазах – ничто. И хорошо, что не понимал, потому что это было бы

ему смертельно обидно".

Все два года, что Кэрол и Майк были вместе, её родители не переставали намекать, что ей следует его оставить. Если у неё нет по отношению к нему серьёзных намерений, зачем продолжать встречаться? "Что могла я им ответить? Я продолжаю встречаться с ним потому, что у нас с ним восхитительный секс?"

А это, между прочим, было ближе всего к истине. Они доставали меня без конца. Годы идут, – напоминала мать своим вкрадчивым тоном "я говорю исключительно для твоей пользы". Знакомиться с мужчинами станет всё труднее. Если все вокруг будут знать, что я встречаюсь с Майком, другие мужчины не попытаются завязать со мной знакомство.

Я объясняла, что уже не школьница. Что не все на свете знают, что у меня роман с Майком, а если бы и знали, им всё равно. Иногда я просто теряла терпение и затыкала ей рот. А потом шла домой и думала о её словах: я не могла не думать, и она знала это. Я понимала, что она желает мне только добра, а то, что ей не нравился Майк, отнимало что-то от наших отношений с ним.

Майк и Кэрол стали постоянно ссориться. Всё в нём стало её раздражать. Она пыталась заставить Майка измениться. По её ощущению, он недостаточно старался дать ход своей карьере, и она сказала ему об этом. Майк напомнил ей, что продажей своих картин на художественных выставках она зарабатывает гораздо меньше, но это замечание не убедило Кэрол.

Кэрол поняла: Майк никогда не изменится. Он слишком упрям, чтобы слушаться её советов. Более того, он счёл её совет найти "настоящую работу" смешным. При чём тут деньги, если он не любит это – каждый день вставать и идти на работу? Он напряжённо работает. Когда-нибудь он прорвётся. Он в этом уверен. Ей надо потерпеть и немного верить в него.

Кэрол уставилась на него с отвращением. Мечтатель! Дальше может быть только хуже. Ей нужен кто-то больший, чем партнёр по развлечениям. Она бросит живопись и получит степень магистра в чём-нибудь – да в чём угодно, что принесёт ей много денег и введёт в совершенно новый круг людей, у которых всё складывается как нужно. В один и тот же день она приняла решение уйти от Майка и поступить в аспирантуру по журналистике.

Её несколько сбитый с толку отец согласился платить, когда Кэрол приняли в местный университет на магистерский курс. Конечно, ещё одна степень дочери ни к чему, раз она скоро выйдет замуж, заведёт детей и станет сидеть с ними дома. Но раз уж Кэрол захотела стать журналисткой, что ж, он её прокормит.

Мать тоже переживала. Когда Кэрол было двадцать, её стремление построить на несколько лет карьеру, пожить самостоятельно в отдельной квартире, а уж потом выходить замуж было матери по душе. Она и сама в юности сделала так же. Но почему же Кэрол всё ещё не замужем? Ведь она такая красавица! Давно пора!

От Майка, когда она рассказала ему о своих планах, помощи было ещё меньше. "Он ничего лучше не придумал, чем предложить мне плюнуть на аспирантуру и выйти за него замуж. Я спросила:

– И что у нас будет с тобой, раз у тебя каждая вторая ночь на какой-нибудь радиостанции, да еще почти бесплатно?

– Будет любовь, – сказал он, – или она для тебя уже совсем ничего не значит?"

Кэрол стояла насмерть. Битва продолжалась всю ночь. Майк кричал, что у Кэрол безнадежно перепутаны все приоритеты. Она кричала в ответ, что у неё, по крайней мере, есть цель в жизни. "Ссора стала безобразной. Он говорил ужасные вещи. Он сказал, что это говорю не я, а мои родители, и что когда-нибудь, когда я начну думать самостоятельно, я пожалею об этом. А потом он заплакал. Во мне всё перевернулось. Мне захотелось крикнуть: "Да будь же ты мужчиной, чёрт подери!" Я не могла дождаться, когда он уйдёт".

Кэрол признаётся, что, когда они расстались, она скучала по Майку. Сильно скучала. Но аспирантура заставила её сосредоточиться на других делах. "Родители в те дни стали моими спасителями. Я сдала свою однокомнатную квартиру и переехала к ним. Это была их идея. Они считали, что занятия будут отнимать у меня слишком много времени, и я не смогу готовить и вообще за собой ухаживать. Они меня никак не ограничивали: приходи, уходи, когда хочешь. Думаю, они просто балдели от того, что я живу с ними. Мы стали близки, как никогда.

Майк всегда считал, что у меня инфантильные отношения с родителями – я звонила им каждый день, рассказывала им всё без утайки, никогда не принимала решения без их совета. Но

ему было не понять, что это такое – иметь хорошие отношения с родителями. Его отец, по моему, был страшный эгоист. У него была куча денег, а он не мог сколько-нибудь уделить сыну, чтобы снять квартиру получше или одеться поприличней. Мои родители никогда бы так со мной не поступили. Они всегда говорили: "Никто никогда не будет любить тебя так, как родители". И я этому вполне верила. Родные должны быть близки друг к другу. Почему бы мне на них не полагаться?"

Через пятнадцать месяцев Кэрол окончила аспирантуру. Компаньон отца помог ей устроиться на работу в пресс-бюро. "Я думала, это будет интересно, а пришлось сидеть без конца на телефоне, втирая репортёрам информацию от наших клиентов. Да и заработки были не очень внушительные".

Разочаровавшись в карьере, Кэрол ещё сильнее, чем когда-либо, сосредоточилась на своей социальной жизни. Она ходила в фитнес-клуб, брала уроки бальных танцев, вела общественную работу, бегала на холостяцкие пирушки. "За пять лет после этого у меня перебивала уйма мужчин. Это была тоска. Ни разу нигде не ёкнуло. Несколько раз кое-какие отношения завязывались. Один раз они длились чуть ли не пять недель, и я уже начинала подумывать, что влюблена. А потом поняла, что и тут не сработает. Нет, он был вполне успешен, но всё равно мальчишка, эгоистичный и незрелый". В тридцать один Кэрол чувствует, что родители ею недовольны. "Понимаете, они вложили в меня все эти деньги, а показать нечего. Да, у меня степень магистра и профессия, но им-то нужны фотографии внуков по стенам. Вот тогда было бы что показать за свои деньги".

Кэрол с радостью подарила бы им внуков. И вот она торчит в клубе, на вечеринках, на благотворительных акциях – и всё ищет. Всё время ищет.

Как-то раз в ресторане Кэрол увидела своего бывшего возлюбленного Майка. Он стоял у стойки бара в обнимку с беременной женой.

Кэрол подошла поздороваться, и Майк с женой её тепло приветствовали. Оказалось, что Майк теперь возглавляет рекламный отдел на одной крупной радиостанции и очень преуспевает. Они повспоминали старые времена и старых друзей.

"Я бы с удовольствием сказала, что его жена уродина или стерва, – признаётся Кэрол, – но не могу – она действительно очень милая".

А Майк? "Он выглядел счастливым, – задумчиво отвечает она. – Да, он выглядел отлично".

Задним числом все выглядят хорошо. Вот что говорила себе Кэрол, когда думала о Майке и его жене, счастливых вместе, строящих свою семью. Для неё он не подходил тогда, и тот факт, что он повстречал кого-то и женился, не делает его подходящим и сейчас. Но что-то не давало Кэрол покоя. Казалось, все, кого она ни встречала, не подходили ей. Этот слишком толстый. Тот не вышел ростом. Высокомерный. Обидчивый. Скучный. Буйный. Недотёпа. Такой. Сякой.

Майк – интересный, романтический, нежный – был совсем близок к идеалу. Но и он не отвечал всем требованиям – особенно тем, что имели отношение к карьере и доходам, какие должен был бы иметь её будущий муж. Может быть, она его и любила, но перспективный диджей, едва имевший средства на пропитание, в её картину мира не вписывался.

Кэрол считала оскорблением намёки на излишнюю придирчивость или требовательность, когда речь шла о том, что она не может полюбить никого из встречаемых ею мужчин. Может быть, она многого ожидает, ну так и что? Что ей делать-то? Довольствоваться первым встречным? Нет уж, пусть это и утомительно, но она будет искать, хоть до бесконечности, пока не найдёт того, кто ей нужен.

Коллет Даулинг в книге "Безупречная женщина" описывает такой поиск; она называет его "подыскать себе "звезду". Тут, считает Даулинг, замешано гораздо больше, чем просто попытки найти человека, который станет о нас заботиться. Часто это поиск совершенства в другом человеке.

В истоках такого поиска лежит острое чувство собственной несостоятельности или неадекватности. "Желание найти совершенного возлюбленного связано с глубоким чувством неполноценности и потребностью компенсации за него", – пишет Даулинг. Хотя "искатели "звёзд" сваливают вину за неосуществившиеся отношения на возлюбленного, часто случается, что они отбраковывают его как "неподходящего" именно потому, что осознают собственные недостатки. В возлюбленном они ищут как раз того, кто смог бы эти недостатки восполнить.

"А что он может для меня сделать?" – вот первый вопрос, который задаёт чувствующая себя неадекватной женщина, – пишет Даулинг. – Если ей кажется, что он имеет достаточно, чтобы скомпенсировать недостающее у неё, за этим может последовать "любовь".

Искателями "звёзд" бывают и мужчины, постоянно высматривающие "безупречную женщину". Она нужна им для того, чтобы поднимать их самоуважение и быть "зеркалом", отражающим их собственный безупречный образ.

Вырастая, "переродительствованные" становятся неутомимыми искателями «звёзд» – и у них к тому веская причина. Мало что в истории их жизни поощряло развитие сильного самоощущения или чувства собственной состоятельности, а это порождает потребность в ком-то, кто покроет их слабые места.

Возьмите Кэрол. Как и в большинстве тех, кого непомерно любили, в ней исподволь воспитывали зависимость от родителей. Всю жизнь её награждали за то, что она не полагалась сама на себя, и убеждали, что чужому суждению она должна доверять больше, чем собственному.

У родителей Кэрол были в отношении дочери огромные надежды, в частности на то, какой уровень жизни должен суметь предоставить ей муж. Они подстрекали её искать такого человека, который оправдал бы эти надежды, осыпал бы её материальными благами, стал бы ей добытчиком, хранителем и т.д. Они говорили: "Ты такая особенная... В тебе так много ценного... Ты можешь найти получше... Не довольствуйся малым..." – вплоть до того, что приемлемым не мог оказаться почти никто. И вот Кэрол привела в эту систему ожиданий Майка, и его судили по меркам, подходящим мало кому из смертных.

Можно утверждать, что всё, что родители делали и говорили, исходило из любви и желания доставить ей самое лучшее. Да, это, несомненно, так, но ими двигало и ещё одно чувство, лежащее глубже любви, – чувство страха.

За предоставлением ей кооперативной квартиры, за отсутствием особого желания, чтобы она училась на магистра, за постоянными нападками на Майка стоял неосознаваемый страх того, что самостоятельно Кэрол ничего не сможет. Майк, чьей мечтой было стать ди-джем, что означало бы неустойчивый доход и беспорядочный режим работы, скоро оказался угрозой для будущего Кэрол, каким его видели родители.

Любая угроза благополучию ребёнка становится навязчивой идеей непомерно любящего родителя. Главным страхом родителей Кэрол был страх, что она будет терпеть лишения. Эта мысль была им невыносима. В семьях такого рода все настолько сплетены друг с другом, что, когда дети подвергаются (пусть даже мнимым) страданиям или риску, от того же страдают и родители. Эмоциональной самостоятельности там очень мало.

Чтобы выручить Кэрол (и себя), мать инстинктивно взяла контроль над ситуацией в свои руки. Комбинируя завуалированные и открытые внушения, она добилась того, что Кэрол начала пересматривать свои отношения с Майком.

Кэрол же впитала родительские страхи. Она и сама поверила, что самостоятельно ничего не сумеет. Самостоятельная жизнь в отдалении от родителей её пугала. Ей стало чрезвычайно важно найти "подходящего" человека, который был бы достаточно силён, богат и стабилен, чтобы заполнить недостающее в ней и развеять её страхи.

Кэрол вряд ли задумывалась о любви и браке как о равноправном партнёрстве или средстве совместного развития. Она не задавалась вопросом, сможет ли она сама удовлетворить потребности партнёра. Более всего ей нужен был кормилец – некто, на чью заботу и любовь она смогла бы рассчитывать с такой же полнотой, как и на родительскую.

Неудивительно, что до таких требований Майк не дотянул. Спустя годы он пересмотрел свои карьерные устремления и нашёл место на радиостанции, которое лучше соответствовало его квалификации. Это случается с большинством людей, когда они вырастают, пробуют себя и начинают отделять возможное в принципе от достижимого на практике. Но для Кэрол поезд уже ушёл. В её требованиях к человеку, за которого она могла бы выйти, не предусматривалось ни времени для такого рода процесса, ни хотя бы веры в него. Когда дело касалось любви, гибкости у Кэрол оказывалось совсем мало, и она не доверилась Майку, не поверила, что он сможет найти в своей жизни тот путь, который удовлетворит его и в практическом, и в эмоциональном плане. Она видела человека, упорно стремящегося добиться успеха в любимом деле, и списала его со счетов как безнадёжного мечтателя.

Никто не говорит, что Кэрол, обдумывая брак с Майком, не должна была принимать в

расчёт деньги. Деньги – это реальность, не учитывать которую собирающиеся соединить свои судьбы не могут. Но вышла бы Кэрол за Майка, если бы он был богат?

У Кэрол было очень мало доверия к мужчинам, с которыми она встречалась и после Майка, хотя среди них попадались и вполне состоятельные. В каждом из них она находила недостатки. Майк действительно отпугнул её своей финансовой нестабильностью, но достаточно хорошим для неё, говоря по правде, не был никто. Ни один мужчина не мог успокоить её страх перед будущим.

Жизнь, исполненная высоких ожиданий и страхов, имеющих больше отношения к фантазиям наших родителей, чем к нашей собственной реальности, непременно окажет серьёзные воздействия на наши взаимоотношения. Их ожидания становятся нашими ожиданиями. Мерки и суждения родителей проникают в нас и проецируются на наших друзей и возлюбленных. Внушают ли они их нам исподволь или открыто, их ожидания относительно нашего будущего спутника жизни формируют в нашем сознании множество условий, которым должен отвечать подходящий нам человек, причём мы далеко не всегда удосуживаемся эти условия проанализировать.

Едва познакомившись с человеком, мы проводим экспресс-анализ его "себестоимости", встречая его по одежке и не оставляя места слабостям. Мы не хотим иметь дело с потенциалом, нам нужен товар лицом. Нам нужен человек заведомо сильнее нас, на которого мы можем полностью положиться. Того, что кто-то питает к нам глубокие чувства, нам мало. Чтобы удовлетворить нас, он должен продемонстрировать "совершенство".

Имея такой уровень ожиданий, мы всегда можем найти в любом встреченном нами человеке изъян и отказаться от общения с ним. Один тридцатилетний мужчина рассказал нам о разработанной им "системе галочек" для поисков "подходящей" женщины. "Если она курит – одна галочка. Если она полная – вторая галочка. Если ожидает, что я буду звонить ей каждый день – третья галочка, и – аут". У него был длинный список галочек. Беда в том, что мало кто может пройти подобный тест даже на самом базовом уровне. Вот случай, рассказанный тридцатилетней женщиной:

"Я всегда думала, что мне нужен мужчина зрелый, старше меня, обеспеченный финансово. Я встречала несколько таких мужчин, но ничего не получалось. Они были надёжны и стабильны, но я не чувствовала родства душ, искра не пробегала. Мне к тому же нужен человек творческий. Какой-нибудь предприниматель, который в свободное время пишет стихи и романсы. Или, наоборот, серьёзный художник, у которого хобби – заключать страшно выгодные сделки с недвижимостью. Почему я никак не могу найти такого мужчину?"

Иногда мы помещаем объявления в газету. Одна женщина написала: "Красивая, преуспевающая, утончённая, без снобизма, 35, познакомится только с очень успешным, уникальным господином, 26–45, сочетание широкого образа жизни с традиционными ценностями. Несебялюбивый, творческий, богатый, душевный. Красивый, но скромный. Способный балансировать между страстной романтичностью и стремлением к высшему уровню успешности".

Откликнулись двое. "Оба ни к чёрту", – вздыхает она. Иногда мы находим человека вроде бы подходящего, но наши высокие требования не исчезают, и это может привести к печальному исходу. Вынесшие из детства необоснованно высокий уровень притязаний порой обнаруживают, что жизнь стала одним сплошным усилием изменить спутника жизни, сделать из него то, чего они от него ожидают, часто при помощи ругани, придинок, манипуляций, угроз, просьб, отворачиваний в угол и прочих попыток управлять. Результатом часто бывает горькое разочарование.

Прежде чем мы позволим себе кого-либо полюбить, этот человек должен пройти сто тестов. Осознаваемая цель "звёздного поиска" – найти кого-то, кто пройдёт эти тесты, и, наконец, влюбиться. Бессознательная цель – найти "зеркало", кого-то, кто отразит нас и скажет нам, кто мы такие. Зачем? Затем, что у нас очень расплывчатое ощущение себя самого. В детстве нам было нужно, чтобы родители отражали нас – так мы обретали чувство целостности и индивидуальности. Но очень часто они не могли быть адекватными "зеркалами", потому что видели нас как продолжение своих потребностей и желаний. В итоге мы обрели очень нестойкое чувство "отдельности". Мы редко чувствуем себя завершёнными в самих себе. Чтобы воспринимать себя как целостную личность, нам необходимо прилепиться к кому-то более сильному.

Степень нашей неотраженности в детстве определяет, какой величины "звезда" позволит нам ощутить себя достаточно завершёнными, чтобы полюбить. Может казаться, что вокруг нет никого достаточно привлекательного, умного и богатого, чтобы его любить. Может казаться, что вокруг нет никого достаточно привлекательного, умного и богатого, чтобы спроецировать на нас чувство собственной ценности и этим завершить нас.

Наша любовь к самим себе определяет, сколько любви мы должны дарить другим. Несмотря на то, что наши родители старались дать нам все, не исключено, что они так и не смогли помочь нам достичь этого баланса. Если наше прошлое наполнено несбыточными надеждами, которые мы не могли оправдать, подавляющей нас опекой и отвержением нашего истинного я, то соответствующим же образом мы будем формировать свои ожидания от любви. Перспектива полюбить будет внушать нам страх, подозрение и враждебность. Мы будем считать, что любовь нам положена, но мы её не заслужили или не готовы принять. Пока мы не решимся трудиться изо всех сил, развивая в себе самоуважение, пока нашей первой задачей не станет научиться любить себя, – мы будем бесконечно стремиться обрести чувство завершённости, дать которое нам не сможет никто и никогда.

Страх близости

"Никто и никогда не будет любить тебя так, как мы"

"Когда я понял, что у моей нынешней подружки это становится серьезно, мне сразу захотелось смыться. Это со мной уже случалось. Не раз. Если я позволял им приближаться и становиться зависимыми от меня, я чувствовал, что задыхаюсь."

Как только я слышу от женщины "наши отношения" и "не могу без тебя", я закрываю лавочку. Я дорожу своей свободой". Джим, 37 лет, биржевой маклер

Рассказывают историю об одной женщине, которая мечтала переспать с Джоном Ленноном. Только о нём и думала. Она была уверена, что это единственный мужчина, с которым она может быть счастлива.

Однажды в баре она встретила певца, немного на него похожего. Она нашла его восхитительным и провела с ним ночь. Наутро она ушла, чтобы не возвращаться: он был великолепен, но куда ему до Джона Леннона...

Она встречала многих мужчин, напоминавших ей Джона. И она переходила от мужчины к мужчине в целой череде романов – всегда недолгих, всегда безрадостных. После каждого разрыва на воп-

рос друзей: Что не так на этот раз? – она со вздохом отвечала:

"Он был великолепен, но куда ему до Джона Леннона..."

Однажды в Нью-Йорке она познакомилась с другом Джона Леннона. Они провели вместе чудесную неделю, после чего она объявила ему, что между ними всё кончено. Он был великолепен, но всё же куда ему до Джона Леннона! Этот человек познакомил её с Джоном. Она пошла в атаку, и вот – великий день. Она наедине с Джоном Ленноном.

Наутро она улетела домой, ни о чём не жалея. "Он был великолепен, – сказала она, – но куда ему до Джона Леннона..." акое случается с каждым из нас хотя бы раз. "Подходящий" человек, со всеми качествами, о каких мы мечтали, является в нашу жизнь. Проходит несколько месяцев, и мистер или мисс "То-Что-Надо" уже не кажется нам таким замечательным. Мы хотели остроумного, а теперь хотим зрелого. Мы хотели стабильного, а теперь мечтаем о чём-то непредсказуемом.

Пока мы бегали по тусовкам, платили службам знакомств, писали объявления и просили друзей с кем-нибудь нас познакомить, нам и в голову не могло прийти, что мы можем бояться близости. Собственно говоря, нам казалось, что ничего другого нам в жизни и не надо.

Но страх близости – настоящая эпидемия среди взрослых, которых "любили слишком сильно". Им объясняется череда вспышек влюблённости, никогда не переходящих в настоящую близость.

За нашими несбывающимися надеждами стоят страхи ребёнка, которого непомерно любили и который теперь превыше всего стремится к надёжности в жизни.

Чего же мы боимся? Что нас поглотят. Что нас покинут. Что нас разоблачат. Все эти

опасности сопровождают близость. Принимая во внимание историю нашего воспитания, не стоит удивляться, что мы так их боимся.

Рассмотрим каждый из этих страхов в отдельности.

Страх поглощения

"Переродительствованные" часто вырастают с бессознательным страхом, что если они позволят кому-нибудь себя любить, то увязнут в нуждах этого человека и потеряют свободу, самостоятельность и самобытность.

Так было у Рона в его отношениях с Крисси, несмотря на то, что она была хорошенькая, умная и мало чего от него требовала. "Нам было хорошо вместе, но я никогда не чувствовал себя по-настоящему влюблённым в неё, ну, вы понимаете. Я не хотел, чтобы она рассчитывала на меня каждый вечер и всё такое. Я не хотел такой ситуации, чтобы не иметь возможности встречаться с кем-то ещё, если бы захотел". У Крисси был свой бизнес: она печатала этикетки и всякие картинки для мелких предпринимателей. "Когда дела шли плохо, она едва перебивалась. Я думал, если я на ней женюсь, для неё это будет продвижение вверх, а для меня – вниз. Но всё равно, многое в ней меня возбуждало.

Весь год, что они встречались, Рон делал всё возможное, чтобы держать дистанцию. "Я знал, что она начинает меня любить, и не хотел этого. Она без конца слала мне открытки. Когда мне что-то нравилось, она настраивала себя так, что это начинало нравиться и ей. Прямо хамелеон какой-то!

Когда прошёл месяц или что-то около того, я перестал её куда-либо водить. Мы просто сидели у неё дома, смотрели телевизор и занимались сексом".

Крисси, похоже, это устраивало. "Что поддерживало мой интерес, – признаётся Рон, – так это то, что в постели она соглашалась на всё, чего я ни пожелаю. Она просила меня рассказывать обо всех моих сексуальных фантазиях. Чем порочнее они были, тем больше ей нравились. И потом она их исполняла.

Однажды она попросила меня исполнить одну из её фантазий. Я согласился, но через минуту сказал, что больше не хочу. Она липла ко мне, и это меня бесило. Я встал и включил телевизор. Через пятнадцать минут я уже стоял в дверях со словами, что с меня довольно".

Иногда Рон не звонил Крисси по две недели и больше. "Она ничего не говорила, а когда меня опять прибывало к её берегу – от скуки или как уж там получалось, – она держалась так, будто ничего не произошло".

Три или четыре раза Рон рвал с нею. "Однажды я сказал себе: всё, это навсегда, больше я в это дело не ввязываюсь. А потом, где-то через месяц, мне очень сильно захотелось трахаться. Поздно ночью я пошёл к ней домой. Можно сказать, я её уговорил. Она поначалу брыкалась, но потом дала".

Уходя от неё той ночью, Рон, по собственному признанию, не чувствовал особой вины. "Честно говоря, единственное, что я чувствовал, было ощущение власти – как будто я могу всё, что захочу. Она, бывало, рассказывала мне о своём предыдущем парне, как он над ней издевался. Он был груб и хотел одного только секса, но она всё равно была с ним, потому что это лучше, чем ничего. Она всё это мне рассказывала, думая, что я пойму и никогда не буду обращаться с ней так же. А на самом деле только подпитывала моё ощущение, что в ней нет ничего особенного, что она мне не нужна. Вместо сочувствия у меня росло убеждение, что я тоже ничего ей не должен. Хватит с неё и объедков.

Что, выгляжу настоящим гадом? Так я гадом и был. Признаю. Это и было самое худшее во всей этой истории. Я всегда казался себе человеком чутким, который нарочно никого не обидит. Такой у меня был образ – порядочного парня, внимательного к чувствам других. Забавно, как мне удавалось всё это совмещать со своим поведением в отношении Крисси, как будто всё, что я делал, не противоречило всему, что я о себе думал".

Время шло, и Рон всё отчетливее видел, что Крисси его любит и страдает от того, что он держит её на расстоянии, хотя и ничего не говорит. Это было самое худшее, потому что мысль о том, что Крисси страдает, но молчит, приводила его в бешенство. "Это напоминало мне мою страдалицу-мать".

Мать Рона, непомерно любящая родительница, до сих пор покупает своему тридцативосьмилетке носки и трусы. "Я в гостях у родителей, и вот иду в туалет. Она кричит вслед: "Осторожно!" Ну гадство же такое, ну что может с человеком случиться по пути в сортир?"

Она без конца забегает ко мне домой, ходит по квартире, перебирает мои вещи и спрашивает: "Где ты это взял? Почём?" И никогда ничего не бывает так дёшево, как она могла бы купить, стоило мне только попросить. Однажды я застал её копающейся в корзине с грязным бельём. В моей квартире нет ничего, что бы её не касалось".

С самого детства Рон обороняется от удушающей материнской опеки. Иногда ему удаётся её утихомирить, по большей части он просто её избегает. Но нежелание рассказывать о происходящем в его жизни её только раздражает. "После всего, что я для тебя сделала, почему нельзя со мной поговорить, доставить мне немного радости?" – настаивает она. Рон убегает в свою комнату. Он понимает, что ему следовало бы дать матери то, чего она хочет, но он просто не может. Он смотрит в её встревоженное лицо и чувствует, что задыхается. Ничто на свете не провоцирует в нём такого чувства вины, как вид своей многострадальной матери.

Их отношения мало меняются с годами. "Она по-прежнему обращается со мной, как с десятилетним, – жалуется Рон. – Она звонит и спрашивает, как дела. Если я забудусь и скажу, что у меня болит голова или еще что-нибудь в этом роде, на меня обрушится миллион вопросов. Принял ли я аспирин? Какой марки? Известно ли мне, что аспирин вреден для желудка? Надо пойти к врачу. У мужа её приятельницы обнаружили огромную опухоль в мозгу, а единственным симптомом была головная боль. Если бы я её слушался и побольше отдыхал, голова бы не болела.

Я знаю, что она делает это потому, что любит меня. Мне не надо объяснять. Но этому нет конца".

Как это ни странно, к психотерапевту привели Рона именно головные боли и постоянный стресс. "Когда психиатр впервые сказала мне, что у меня не в порядке с женщинами, я не врубился. Я ей рассказывал о своём романе с Крисси, так я подумал тогда, что, раз она сама женщина, она хочет подловить меня на этом".

Психиатр попросила Рона выписать на листе бумаги все эпитеты, какими он описывает женщин. Подумав немного, Рон решил не лукавить. Вот что он написал: "Манипулирующие и контролируемые. Слабые и эмоциональные. Подавляющие. Назойливые. Очень требовательные".

В эту картинку, по мнению Рона, вписывалось большинство женщин. Это хорошее объяснение тому, что каждый раз, когда у него начинали завязываться серьёзные отношения, он спасался бегством.

Список Рона выявил в сжатом виде многие стороны восприятия им своей матери. Его трудности в отношениях с нею проистекали из того, что она не уважала его границ. Под границами мы подразумеваем правила, определяющие, где кончаются другие и "начинаемся" мы – и физически, и эмоционально.

В младенчестве границ между нами и нашими матерями не существует. Наши отношения полностью симбиотические, мы верим, что "мама – это я". Одна из задач взросления – отделиться от родителей и выработать ощущение собственного пространства. Цель тут – выстроить между собою и другими разумные границы, достаточно проницаемые, чтобы мы могли впускать к себе людей без страха потерять себя. Когда разумные границы установлены, мы можем позволить себе нуждаться в чём угодно, не боясь, что нас засосёт. Мы можем любить и одаривать людей, не боясь, что они станут настолько от нас зависимы, что мы задохнёмся.

Если у родителей есть здоровое уважение к нашему личному пространству, если они воспитывают и защищают нас, не подавляя безграничной близостью, в которой сами нуждаются, мы вырастаем, не ведая страхов, что кто-то нас схватит, скрутит и вторгнется в наше суверенное пространство.

В отношениях между Роном и его матерью все границы смешались. У неё не было достаточного ощущения, где "кончается" она и "начинается" он. Она опекала его, вмешивалась и вторгалась до такой степени, что Рон чувствовал над собой насилие. Мать не могла отступить или позволить Рону должным образом отделиться от неё в силу собственной потребности сохранять симбиотическую близость со своим ребёнком.

В детстве у Рона не было способов постоять за себя и сказать: "Хватит! Дайте мне немного простора, чтобы быть собой, поступать по-своему". Он мог оградиться от подавляющей его матери только окольными путями. Рон старательно обходил её, надевая маску хорошо отработанной индифферентности, боясь излишне открыться. По временам он бывал с ней холоден, бесчувствен, даже груб. Так он инстинктивно боролся за свою самостоятельность.

Так он пытался приучить мать уважать свои границы.

Выстроить разумные границы без содействия родителей очень трудно. Они должны быть готовы, воспитывая и охраняя нас, своевременно "отпускать вожжи". Поскольку Рону не удалось установить между матерью и собой правильную дистанцию, он проецировал опыт своих отношений с ней на всех жен-

щин. Чтобы защититься, он выставлял жёсткие границы. Ощущение несамостоятельности во взаимоотношениях с матерью привели к защитной сверхкомпенсации и потребности в избыточном дистанцировании от всех женщин вообще. Его подруга Крисси не была особенно требовательной, но для Рона все женщины вообще слишком требовательны, хрупки и навязчивы, и он спроецировал эти свои убеждения также и на Крисси. Он был уверен, что, если бы они сблизилась, она поглотила бы его своими потребностями, и для него самого ничего там не осталось бы. Когда он замечал, что она слишком сильно к нему тянется, он переставал звонить. Когда она вела себя нежно и любяще, он над ней издевался – либо использовал её тело и потом бросал, либо был холоден и эгоистичен.

Подобно Рону, многие взрослые дети, которых непомерно любили в детстве, страшатся ранимости в других. Нуждающийся человек для нас угроза, потому что мы сами очень нуждаемся. Если родители слишком нас охраняли или слишком много нам давали, мы, вырастая, ожидаем, что о нас обязательно кто-нибудь позаботится. А если мы начнем одаривать других, что станется с нашими собственными потребностями? Сама концепция – "мы, дающие другим" – может оказаться для нас незнакомой, как чужой язык, который мы не изучали.

Иногда мы сами загоняем себя в ловушку. Как только мы чувствуем, что другой к нам привязывается и поэтому становится уязвим, мы начинаем дистанцировать его из-за наших бессознательных страхов. Наша внезапная холодность сбивает другого с толку и порождает беспокойство. Он пытается пробиться через наш барьер и спрашивает: "В чём дело? Я что-нибудь не так сделал?" Тут нас охватывает чувство вины, а поскольку оно нам неприятно, мы раздражаемся и сердимся. Мы индифферентно пожимаем плечами и говорим: "Ни в чём. Почему ты всё время спрашиваешь?" Но тот спрашивать не перестаёт, а мы не перестаём уклоняться и дистанцировать его (её) всё дальше.

Так мы провоцируем собственное пленение. Если бы мы открыто и честно сказали: "Я начинаю чувствовать близость к тебе, но не уверен, что готов к ней, не исключено, что нас бы поняли. Но поскольку мы не всегда понимаем, что близость разжигает в нас бессознательный страх перед поглощением, мы прибегаем к испытанным методам обороны – отгоняем от себя людей. Мы становимся уклончивы и невняты, стараясь дистанцировать других с помощью утайки информации или эмоций. Это провоцирует засасывание, которого мы так боимся, потому что заставляет любящих нас беспокоиться и ещё глубже внедряться в нашу жизнь. И мы убегаем, чтобы найти кого-то "посильней".

Взаимоотношения требуют некой уступчивости. Они, в частности, требуют, чтобы мы поступились частью своей свободы. Для взрослых, которым в детстве, в их первичных отношениях – отношениях с родителями – не позволялось иметь никаких границ, это может быть ужасно.

Им может казаться, что брак воспроизведёт ситуацию, против которой они с такой силой боролись. Вот как один мужчина объясняет своё нежелание жениться: "Я сложившийся человек. Что, если она не любит кататься на лыжах? Что, если она ненавидит джаз? Что, если у меня никогда не будет времени на самого себя?" Он рассматривал брак в терминах свободы, которую потеряет, и уступок, на которые ему придётся пойти. Он рассматривал его как лишение свободы, а не как благоприятную возможность для совместного развития и самореализации.

Больше всего нас привлекают люди, которые не вызывают страха, что нас засосёт. Одна женщина, которая на протяжении всего детства терпела навязчивого, властного отца, признаётся, что самые близкие отношения у неё завязываются с мужчинами, живущими в других городах или даже странах. Её последняя любовь живёт в Париже, куда она летала в отпуск. Её эти отношения вполне удовлетворяют, хотя она видится с этим человеком всего раз в год. "Я надеюсь, Питер когда-нибудь вернётся в Штаты, но если и не вернётся, мне не важно. Я люблю его. В наше время многие имеют прекрасные отношения, даже если живут в разных городах".

Она права. У них есть отношения. Но вот чего у них нет, так это близости, и неспроста:

они боятся её.

Отсутствующие, недоступные люди по-разному развеивают наш страх быть плененными. Кто-то из нас питает фантазии насчёт возлюбленного, который был у нас когда-то. Вот это был настоящий... Куда им всем до него... Каким надо было быть незрелым, эгоцентричным или тупым, чтобы не понять, как сильно мы его любили! Как это часто случается в жизни, мы время от времени получаем весточки от этого человека, и они подогревают наши мечты о воссоединении с ним. Беда в том, что наш возлюбленный женат и у него трое детей. Или, например, наша возлюбленная живёт на одной с нами лестничной площадке и уже сотней способов дала нам понять, что нам "не светит". Но мы продолжаем копать в золе. Только он, только она могли сделать нас счастливыми, и поэтому мы отвергаем всякого входящего в нашу жизнь. Мы храним свободное – пустое! – место в нашей жизни, на случай если тот захочет вернуться и его занять.

Такого рода "связь" увлекательна, потому что тут есть любовь, но нет никаких обязательств, и потому нет опасности пленения. И нам не надо никак обходиться со своим страхом близости. Ведь мы же любим, не правда ли?

Когда мы боимся, что нас засосёт, те, к кому нас больше всего влечёт и с кем мы позволяем себе наибольшую близость, очень часто бывают людьми, внушающими робость, замкнутыми, недоступными или поглощёнными собою.

Что-то в этом есть привлекательное – поначалу. Полагая, что уступчивость – это слабость, мы принимаем безразличие или самовлюблённость за силу. Мы не прочь рискнуть на близость с такими людьми, но когда они держат нас на расстоянии, нас это ранит. И всё же они дают нам ощущение надёжности, хотя правда состоит в том, что у них подобные же проблемы с близостью. В результате ни нам, ни им эти отношения полной радости не приносят.

Страх быть покинутым

Страх покинутости – это боязнь потерять любимого человека. Иногда тут присутствует элемент суеверия, типа "как кого полюблю, он и уходит". Как будто сам факт любви к человеку привносит во вселенную какую-то негативную энергию, порождающую потери.

Чтобы предотвратить потерю, многие из нас "прилепляются" к другому – дают слишком много и слишком скоро или стараются сделаться для него бесценным, чтобы он нас не оставил. "Я всегда влюбляюсь уже на втором свидании, – рассказывает один двадцатитрёхлетний человек, – и никогда этого не скрываю. Начинаю ей без конца звонить, дарить всякие мелочи, присылать открытки, приходить к ней домой, геройствовать в постели. Я боюсь оставить её хоть на день. Мне кажется, что, если меня не будет рядом, она меня тут же забудет".

"В большинстве случаев женщина, конечно, сразу сваливает, – признаётся он. – Я привожу в ужас любую, кроме самых нуждающихся. И ничего не могу с этим поделать. Каждый раз, когда меня бросала очередная женщина, отец с матерью отводили меня в сторонку и говорили: "С ней ты всё равно не был бы счастлив". Я рос с чувством, что все, кроме родителей, меня обязательно покинут. А мама и папа останутся со мной, что бы ни случилось".

У этого человека страх быть покинутым стал самовыполняемым пророчеством (Термин, используемый для обозначения того факта, что часто дела оборачиваются точно так, как ожидал человек (или как было напрогнозировано), не обязательно из-за его предвидения, а потому, что он вел себя таким образом, который способствовал этому исходу. Преподаватель, который предсказывает, что студент в конечном счете провалится на экзамене, имеет тенденцию относиться к этому студенту таким образом, который увеличивает вероятность провала, то есть выполняя первоначальное пророчество).

Он бессознательно программировал обстоятельства так, чтобы его страхи сбывались снова и снова. Для этого он и прилеплялся слишком сильно, и часто выбирал партнёршу с сильным страхом засасывания, у которой сразу включались её защитные механизмы.

Страх одиночества лишает нас душевного покоя. Мы постоянно терзаемся: можем ли мы по-настоящему положиться на кого-то? Можем ли мы быть уверены в чьей-то любви? Если страх быть отвергнутым, брошенным или игнорированным коренится в нашем подсознании, мы считаем, что нет, не можем. "Мы боимся надеяться, – делится с нами сорокалетняя женщина. – Когда мы с моим мужчиной ссоримся, я могу взбеситься и в следующий же миг всё забыть. А он так быстро не может. Он говорит, что ему нужно время, чтобы успокоиться и снова ощутить любовь и нежность. Я не могу видеть его расстроенным. Он говорит, что я свожу его с ума, потому что никогда не могу расслабиться и дать ему некоторое пространство. Но я не могу

позволить ему вот так уйти и продолжать на меня сердиться. Пока я не убеждаюсь, что всё опять в порядке, я чувствую себя ужасно, как будто у меня в желудке огромная дыра".

Этой женщине невдомёк, что можно сердиться друг на друга и при этом никого не бросать. В родительском доме никому не позволялось проявлять негативные чувства. Огромная дыра, которую она чувствует в своём желудке, – порождение страха одиночества. Это – чувство собственной незавершённости без другого человека или его одобрения. Пустующее пространство у неё внутри заполняется только тогда, когда она состоит с кем-то в близких отношениях.

Ощущение того, что мы не являем собою полную личность, что мы не завершены, если только не "приделаны" к кому-то другому, имеет отношение к трудностям, которые у нас были (и есть) с разрывом ограничительных уз, связывающих нас с родителями. Иногда они держат нас на коротком поводке и сопротивляются нашим усилиям отделиться от них и стать самостоятельными существами, потому что у них такая потребность. Когда мы были детьми, наши попытки отделиться наталкивались на страх и беспокойство: "Не подходи близко к воде – в бассейнах водятся микробы!" или "Не отпускай мою руку, потеряешься!"

Когда мы отваживались на самостоятельность, мы не встречали сочувственной поддержки своим попыткам стать менее зависимыми. Нас удерживали и физически, и психологически, и потому мы ощущали себя в физической безопасности, но редко – в эмоциональной. Мы приняли в себя беспокойство родителей – постоянно транслируемый бессловесный сигнал.

Даже и ныне проявления независимости и уверенности в себе наши родители встречают осуждением или подавленностью, что эмоционально ощущается нами как вина за то, что мы их бросили. А вот наша беспомощность встречает их сочувствие. На поведение в точном соответствии с их желаниями они отвечают любовью. Часто мы выбираем безопасный путь – беспрекословное подчинение и зависимость. Но он только кажется безопасным.

Кончается он тем, что мы боимся ответственности за самих себя. В нас вселяется беспокойство и страх при мысли об обособлении от других. Мы чувствуем, что по-настоящему живём только в близких взаимоотношениях, и стремимся слиться с другими. Только чьё-то одобрение способно позволить нам почувствовать себя сильными и уверенными. Это заставляет нас липнуть к партнёру и становиться чрезмерно зависимыми и требовательными, потому что, как только мы заявляем о себе, в нас включается страх быть брошенным.

Иногда чрезмерная любовь родителей к нам проявлялась не в чрезмерной защите, а в чрезмерном руководстве нами. Это тоже может привести к страху остаться одному. Хотя родители и не единственные авторы картины нашей личности, наше самоощущение сформировано больше всего именно ими, потому что в раннем детстве они были к нам ближе всех. Они зеркально отражают на нас наше самое раннее ощущение того, кто мы есть. Если родители чрезмерно руководили нами и были склонны видеть нас только такими, какими хотели, чтобы мы были, изображение, которое они отражали, было ложным. Если они видели в нас придаток самих себя или шанс реализовать наконец свои желания, то, может быть, они оставили очень мало простора нашей индивидуальности и уникальности.

Такие родители могут эмоционально "покидать" своих детей, проявляя к ним холодность или впадая в безразличие, когда те не могут или не желают быть тем, чего от них хотят. Они могут предоставлять детям массу услуг и материальных благ, но не обеспечивать более существенного – становления их личности и подлинного участия в их жизни. Это может обернуться катастрофой. Дети таких родителей вырастают неспособными распознавать свои сильные стороны, с ощущением, что в отсутствие кого-то руководящего – кого-то, кому надо угодить, – они не знают, куда двигаться. В результате – неустойчивое самоощущение и необходимость в близких отношениях, чтобы это самоощущение хоть как-то подпирать и поддерживать, тогда как близкие отношения должны бы обогащать.

Кончается тем, что без близких отношений мы чувствуем себя одинокими и несчастными. Кто-то должен вместо родителей дать нам самоощущение. Когда мы кого-то любим, мы боимся, что он нас оставит, потому что опасаемся потерять ощущение себя, которое, как нам кажется, обрели в отношениях с ним.

Самое печальное здесь то, что, прилепляясь к человеку ради дозы самоуважения, получаемого от его одобрения, мы ставим себя в очень ненадёжное положение. Основывать внутреннее спокойствие исключительно на подпитке извне – значит устраивать себе жизнь, полную разочарований. Нашей жизнью тогда управляют другие, и нас, в конце концов, это

начинает возмущать. Спокойствие и уверенность, основанные, как в нашем случае, на капризе других – даже любящих нас, – не бывают абсолютными или постоянными, потому что исходят не от нас самих.

Хотя прилипание к другим – распространённый способ развеивать страх одиночества, это не единственный способ. Боящиеся быть покинутыми могут вообще избегать связей, беспокоясь, что увлекутся, а их отвергнут или бросят. Для самозащиты такие люди часто держатся холодно и надменно и бессознательно вновь и вновь устраивают так, что их оставляют. Или они выдвигают жёсткие требования к человеку, с которым согласны вступить в отношения, тоже ради самозащиты, и тогда оказывается, что отвечать этим требованиям не может никто.

Вот рассказ Жанет о её романе с Хэлом. Они познакомились в ноябре и встречались по выходным. И вот уже в декабре, в субботу вечером, Жанет, по обыкновению считая, что у них свидание, позвонила Хэлу, чтобы узнать, в котором часу он за ней заедет, и не застала дома. Она поехала к нему и, позвонив в

дверь, заметила, что в доме темно. Она встревожилась и весь вечер просидела в машине возле его дома.

Где-то после полуночи Хэл подъехал на машине с другой женщиной. Жанет в ярости укатила. Назавтра она ввалилась к Хэлу с обвинениями, что он её подставил.

Хэл усталился на неё в явном недоумении.

– У нас ничего не было назначено на вчера, – выпалил он в раздражении.

– Да, но я считала, как обычно... – начала было Жанет и замолчала на полуслове. Увидев выражение лица Хэла, она почувствовала себя глупо. Хуже того, он отказался отвечать на её расспросы о том, с кем был: кто она такая, чтобы даже просто спрашивать?

После этого он держался с ней прохладно. В следующий раз, когда они были вместе, Жанет постаралась не выглядеть обиженной, но её выдавал голос. Вечер прошёл отвратительно, и когда Хэл подвёз её домой, то на её приглашение зайти ответил, что очень устал.

В ту ночь Жанет почти не спала. Наутро немного прояснилось. Она не позволит настроению Хэла так на неё влиять. Она серьёзно поговорит с ним об их отношениях.

Назавтра она послала ему связку воздушных шариков в форме сердечка, привязанную к бутылке вина, в уверенности, что он пригласит её распить бутылку. Он позвонил поблагодарить, но особой радости в его голосе не было. Он сказал, что у него куча дел, но если она хочет заскочить после восьми, он будет ждать.

В тот вечер Жанет пошла в атаку. "Я спросила, куда движутся наши отношения. Он держался так, будто не понимает, о чём речь. Он сказал, что хорошо проводит время и уверен, что и мне интересно. Вот так обстоят дела на данный момент. Чего ещё я хочу? Почему не подождать и не посмотреть, как всё это будет развиваться?"

Жанет разозлилась. "Я знаю одно: в моём возрасте уже нет времени каждый раз ждать, пока мужчина решит, хочет он продолжать отношения или нет. Невозможно тратить по паре лет на каждого встречного парня, только чтобы выяснить, что отношения не складываются".

Собственно говоря, призналась Жанет, она провела с Хэлом всего шесть недель – точнее говоря, пять свиданий. Но всё равно, ей казалось, что "полтора месяца – это немало. Я не психиатр, чтобы годами лечить кого-то от хронического страха ответственности. По-моему, Хэл просто водил меня за нос. Как это ни было обидно, я перестала с ним встречаться".

Потребность быть главным, чтобы партнёр подчинялся нашим интересам, часто маскирует страх быть оставленным. У Жанет не хватало терпения прислушаться к желанию Хэла дать их отношениям время развиваться постепенно. Идея дать Хэлу ещё больше времени, чем она уже в него инвестировала, ей претила.

Потребность Жанет, чтобы мужчина следовал её графику развития отношений, на самом деле – вопрос самозащиты. Людям типа Жанет, которых непомерно любили, полтора месяца могут казаться вечностью. Иногда им необходимо подхлестывать отношения. За этой спешкой стоит не всепоглощающая страсть, а бессознательный страх быть оставленным. Мы хотим, чтобы другой не имел никаких сомнений с самого начала, пока мы не "инвестировали" себя в отношения с ним. Мы хотим "застолбить" место в его жизни наверняка.

Страх разоблачения

Убеждённость в том, что, если позволить другому узнать нас близко, он ни за что не станет нас любить, заставляет многих держаться настороже. Для Дениз и Алана, обручённых и

ожидающих свадьбу через месяц, такая убежденность едва не кончилась разрывом.

Дениз узнала правду об Алане случайно. "Я стояла в очереди в банке, и одна женщина, стоявшая на два человека впереди меня, показалась мне знакомой, – объясняет она. – Сначала я никак не могла вспомнить, кто она, а потом вспомнила. Это была жена одного из сотрудников Алана, я её видела на рождественском вечере". Дениз столкнулась с этой женщиной на выходе из банка и представилась. Они поболтали немного о свадебных планах Дениз и Алана. Уже уходя, женщина повернулась к Дениз и спросила:

– Кстати, Алан уже нашёл что-нибудь? Дениз уставилась на неё. "Я подумала, что у меня "едет крыша". Я спросила:

– Нашёл – что?

Женщина странно на неё посмотрела и сказала:

– Я не собиралась соваться в чужие дела, просто любопытно, где Алан теперь работает.

Дениз ощутила внезапный приступ клаустрофобии. Пробормотав что-то вроде "Всё хорошо... Приятно было повидаться, она рванулась прочь через вращающиеся двери. Что такое говорит эта женщина?" – недоумевала она. В тревоге и расстроенных чувствах она поспешила домой.

В тот вечер Алан, как обычно, заехал за ней в восемь часов. Дениз встретила его у двери и тут же рассказала о том странном разговоре. Алан побледнел. Избегая глядеть ей в лицо, он рассказал всю правду. Три недели назад его уволили. Он очень боялся ей сказать. Собственно, он очень боялся сказать кому бы то ни было. И вот он каждый день в семь утра уходил из дома в костюме и с портфелем, как делал последние два года.

Теперь, задним числом, Дениз вспомнила кое-какие мелочи, которые могли бы разжечь её любопытство, не будь она занята свадебными приготовлениями до полного забвения всего остального. Скажем, Алан не велел ей звонить ему на работу, хотя она и так почти никогда не звонила, зная, что у него много совещаний и его трудно застать на месте. Или, например, телефонные звонки во второй половине дня от разыскивающих его друзей, странно и неожиданно обрывавшиеся, когда она предлагала поискать Алана в конторе. Или вечера, когда он выглядел таким озабоченным и на вопрос, как дела на работе, отвечал уклончиво.

Дениз не сердится на Алана за то, что его уволили. Она верит в его способности и не сомневается, что он найдёт другое место, ещё лучше прежнего. Её поражает, как он мог держать это в тайне

от неё. "Если он меня по-настоящему любил, как он мог настолько не доверять мне? – говорит она. – Зачем держать это в себе, чтобы я узнала – от кого? от жены бывшего сотрудника! Я попала в такое дурацкое положение, что готова была умереть. Но это не важно. Важно то, что я больше не могу Алану верить. Сказать по правде, он и всегда не очень открывался, а теперь я во всём вижу подвох. Сколько ещё лжи он мне наговорил?"

К сожалению, много. Алан никогда не был заместителем президента компании, а лишь одним из двух его помощников. Босс, о котором он с такой страстью рассказывал Дениз, каждый день давал ясно понять, что не очень высокого мнения об Алане и его способностях. Каждой чёрточкой напоминая успешного руководителя из серьёзной фирмы, Алан никогда не был так уверен в себе и своём будущем, как верилось Дениз.

Зачем он лгал? Алан пожимает плечами и объясняет:

"Я собирался жениться. Будущие теща с тестем ожидали, что я буду обеспечивать их дочь. Все ждали, что я буду на высоте. И я думал, что не выдержу их взглядов, если скажу им правду. Я надеялся, что быстро найду работу, и никто ничего не узнает".

Правда порой выглядит слишком страшной, чтобы её рассказывать. Одна маленькая ложь из-за страха разоблачения разрастается, как снежный ком. То, что Алан обманывал Дениз, – не дурная черта характера и не признак патологии, а, более вероятно, симптом глубоко сидящего страха разоблачения. Те, кого непомерно любили в детстве, особенно подвержены этой мании скрывать то, что они воспринимают как свои личные провалы и слабости, или, как Алан, искажать правду о своих недостатках. За этим кроется страх, что настоящая правда – о своём настоящем "я" – настолько ужасна и неприемлема, что, если позволить ей выйти на свет, окружающие непременно станут их жалеть или, хуже того, отвергнут. Глубоко внутри ничто из достигнутого или сделанного не кажется нам достаточно хорошим. Каждый провал видится преувеличенным.

В своих крайних проявлениях мания скрывать правду может заставить человека

превратить свою жизнь в одну сплошную ложь. Например, одна девушка, которую не приняли в университет, а двух её лучших подруг приняли, появилась на третьей неделе сентября на кампусе и объявила, что получила особое приглашение с полной стипендией. Она поселилась в общежитии, накупила учебников и каждое утро уходила на занятия. Такое маловероятное для этой девушки отличие внушило подозрения её подругам, и они справились в секретариате. Ни в каких университетских списках она не значилась.

У одного молодого человека была старшая сестра, страдавшая глубокими депрессиями и после серии госпитализаций жившая в реабилитационном центре. Для него это был страшный семейный позор. За всю жизнь он ни разу не рассказал об этом никому. Он говорил всем, что сестра живёт в Европе. Хуже того, как только отношения с женщинами начинали становиться слишком серьёзными, он порывал с ними, говоря себе, что не готов жениться. "Всю жизнь я живу в страхе, что кто-то покажет на меня пальцем и скажет, что в моём роду душевнобольные, – объясняет он. – А что, если это и вправду наследственное? Больше всего меня страшило, что я сделаю женщину беременной и передам эти гены (или что там еще?) своему ребёнку. Я был уверен, что правда когда-нибудь меня настигнет. Так что я не допускал настоящей близости и убеждал себя, что мне она не нужна".

Это примеры крайних проявлений, но человек, которого непомерно любили в детстве, часто создаёт себе более яркий имидж, чтобы обрести почву под ногами. Его подлинная сущность со всеми слабостями недостаточно хороша.

Такой человек, встречая кого-то желанного, хочет предстать в более выгодном, и потому более привлекательном, образе. Непомерно оберегаемый родителями, слишком озабоченными его благополучием, чтобы допускать в его жизнь риск или приключения, такой человек, искажая правду, создаёт себе впечатляющий, несколько, может быть, авантюрный образ, мало схожий с настоящим. Одна женщина рассказывает историю о своём друге, с которым она прожила два года. Она увидела в каком-то его альбоме фотографию породистой лошади и спросила, чья она.

– Наша семейная, – ответил он. – Мы держим скакунов, сколько я себя помню.

Полгода спустя она была с ним на ипподроме, и они случайно натолкнулись на его родителей.

– Какая лошадь ваша? – спросила она без всякой задней мысли. Отец её возлюбленного вытаращил глаза:

– Откуда у нас лошади! Это слишком дорогое удовольствие. А сам возлюбленный и бровью не повёл:

– С чего ты взяла, что у нас есть лошади? Я сказал? Ты чего-то недопоняла.

Хотя страх разоблачения не обязательно ведёт к вранью о себе и других, он часто заставляет нас держаться от людей на расстоянии, не открывая им своих истинных чувств. А что, если мы кому-то откроемся и он поймёт, что у нас нет твёрдой почвы под ногами? Или что у нас депрессия? Или что мы не всегда ведём себя умно? Или что мы совершенно несобранны? Нет, уж лучше выпятить свои сильные стороны и скрыть слабые – так спокойней.

Мы храним, как страшную тайну, свои так называемые недостатки. Но если мы посмотрим поближе на некоторые из этих недостатков или событий нашей жизни, которые мы боимся открыть другим, то окажется, что не так страшны они сами, как смысл, который мы им придаём. И именно этот смысл мы переняли у наших родителей.

Когда их родительская любовь чрезмерна, они бывают слишком озабочены тем, как их дети выглядят в сравнении с другими детьми. Для них жизненно важно, чтобы их дети "были на высоте" перед сверстниками, учителями, соседями и родственниками. Имеются жесткие установки, какими их дети должны быть, с кем водиться, каковы их планы на будущее. Дети, стремясь угодить родителям и гарантировать их любовь, подстраиваются и приучаются соответствующим образом себя "комплектовать". В результате случается, что они оставляют всякую надежду быть когда-либо по-настоящему принятыми или понятыми и начинают добиваться внимания не своим подлинным "я", а своими достижениями. Так появляется повышенная болевая чувствительность (*гиперестезия*) к обнаружению "трещин" в своём имидже.

Дети, которых непомерно любили, становятся взрослыми, которые полагают, что завоюют любовь и признание других, если будут "хорошо выглядеть" или скрывать то, что считают недостатками. Так часто и было в отношении их родителей. Средства защиты, выработанные

нами в детстве для сокрытия своего истинного "я", мы продолжаем использовать и дальше.

Связь между страхом разоблачения и страхом одиночества очевидна. Логика такова: "Если я покажу, каков я на самом деле, ты меня оставишь".

Те, кого "переродительствовали", очень хорошо умеют прятать свои уязвимые стороны, но всегда носят в себе страх, что если кто-либо подойдёт поближе, то узнает правду: ведь все мы люди и все в чём-нибудь да некомпетентны. Чтобы защитить себя, мы напяливаем маску – становимся скрытны, настороженны, бесстрастны.

Расплата за сокрытие собственного "я" – удалённость от других. Страх показать себя другим, который не даёт нам проявлять истинные чувства, почти гарантирует, что наши отношения с людьми будут поверхностными. Другие чувствуют, что мы не позволяем им видеть себя такими, какие мы есть. Или думают, что у нас нет уязвимых сторон, и потому мы недоступны для близости. Мы можем прятать правду или изобретать ложь, потому что не хотим, чтобы нас отвергли. Но в действительности мы, возможно, страшимся близости, которая может возникнуть, если нас не отвергнут, – страх разоблачения тоже может базироваться на страхе близости. Раскрытие наших "секретов" привело бы к слишком большой близости, опасной для нашего душевного комфорта, но сокрытие самих себя означает, что нас никогда не будут любить полностью – за то, какие мы на самом деле.

Убеждённость в том, что одиночество, плен или разоблачение – естественный результат близости, может привести к тому, что мы, сами того не осознавая, станем отгораживаться от людей. Изошрённое искусство отваживать от себя людей включает в себя следующие методы:

Многословие. Потребность поверять другим каждую свою мысль и каждое мнение строится на ложной убеждённости, что это – единственный способ выстроить близкие отношения. Нам кажется, что если мы не разговариваем, отношения "не происходят".

В нашей семье от нас часто требовали вынесения на всеобщее обозрение каждой нашей мысли и каждого поступка. Более всего родители были недовольны нами за то, что мы мало им рассказывали. И мы рассказывали, и нам жадно внимали, но сами редко откровенничали в ответ. Речь всегда шла только о нас.

Нам, росшим в луче прожектора перед аудиторией, всегда интересовавшейся нашим "выступлением", бывает трудно уступить "авансцену" другим. Но быть кому-то близким означает делиться. Когда много говоришь, не слушаешь. Близость может выстроиться только тогда, когда двое делятся друг с другом мыслями и чувствами. Если говорить так много, что разговор становится игрой в одни ворота, этого не происходит. Другая сторона чувствует не близость, а собственную незначительность в наших глазах. Есть и другие причины, вызывающие многословие в подобных случаях. У некоторых из нас молчание создает ощущение пустоты или выставленности напоказ.

Иногда мы многословны потому, что, контролируя сказанное, мы контролируем отношения. Может быть, мы боимся услышать мысли и чувства другого. Монополизация разговора означает, что мы не должны выслушивать то, чего не хотим слышать.

Иногда мы много говорим, чтобы напустить на себя важность или на самом деле почувствовать себя важными. Это также может быть одной из форм агрессии. Мы "забиваем" другого, который молча мучается, пытаюсь вставить слово, но слушает нас по долгу вежливости, что ведёт к раздражению и желанию уйти подальше от источника звука.

Люди неизменно дистанцируются от говорящего слишком много. Если мы бессознательно стремимся отгородиться от другого, чтобы нас не засосало, и при этом не хотим прямо указывать на вызывающие эти страхи чувства, трескотня без умолку непременно сработает.

Интеллектуализация отношений. Сведение эмоций к логике и аналитический разбор чувств – один из способов скрывать свою ранимость. Излишняя интеллектуализация отталкивает людей.

Луиза, системный программист двадцати шести лет, рассказывает, как её жених впервые признался ей в любви.

"Натурально, мы были в постели. Вдруг он прижался ко мне и сказал:

– Луиза, я тебя люблю.

Я удивилась – он по большей части так замкнут, что я совсем не была уверена, получается у нас с ним что-нибудь или нет.

Но я была в него влюблена, и потому с самой минуты, когда он поцеловал меня на прощанье, я ничего не могла с собой поделать, всё ждала следующего свидания, чтобы

спросить:

– Помнишь, что ты сказал в прошлый раз? Что ты имел в виду?

Он подумал минутку и ответил:

– Понимаешь, я тут пытался определить, что такое любовь. Я пришёл к выводу, что любовь – это простираание самого себя к другому ради его духовного роста. Таковы мои чувства к тебе. Но я думаю, что тебе следует заняться своим духовным ростом.

Я вытаращила глаза:

– Духовным ростом? Что ты такое несёшь?

– Что ты так нервничаешь? – сказал он спокойно. – Духовность – очень важная вещь. Я снизил барьеры своего эго. Видишь ли, любовь – это когда один целиком разделяет свою сущность с другим, как я с тобой".

Такой философский анализ собственной любви мог бы показаться Луизе почти смешным, не будь ей до всего этого так много дела.

Хотя нет ничего плохого в убеждённости, что в любви есть место и духовности, или в изложении философии романтических отношений, но возлюбленный Луизы высказал свои чувства с таким отсутствием эмоций, как будто читал лек-

цию по экономике. Смешанный сигнал – "я тебя люблю, но у меня нет по этому случаю никаких эмоций" – дистанцировал Луизу, поставил её в глупое положение и разлил. Понадобились месяцы, чтобы он поведал ей правду и выразил свои чувства со всеми подобающими эмоциями, которые он пытался упрятать под своими рациональными рассуждениями. Для этого человека интеллектуализация взаимоотношений служила средством выражения любви без риска оказаться незащищённым.

Многим из тех, кто провел детство под сильным родительским прессингом, трудно произнести "я тебя люблю". Кажется, что эти слова опасно перегружены смыслом. Интеллектуализация становится защитным механизмом сокрытия эмоций и ранимости.

Но эмоции – краеугольный камень близости. Без выражения чувств отношения остаются неглубокими и неполноценными; они безопасны, но не плодотворны. Переводя чувства на уровень интеллекта, мы отказываемся переживать эмоции, как отказывались показывать свою истинную сущность родителям.

Сарказм и высокомерие. Сарказм – это замаскированная под юмор форма недовольства, раздражения или неприязни. Безобидные, казалось бы, шуточки, ставящие, однако, людей в невыгодное положение, могут быть просто привычкой. Но такие острые замечания бессознательно используются для отгораживания от других.

Высокомерие часто бывает прикрытием застенчивости, защитным механизмом против неуверенности и страха. Чем являть свою уязвимость, мы предпочитаем держаться отчуждённо, надеясь обмануть окружающих, произвести впечатление показной крутизной.

И сарказм, и высокомерие – пассивные формы агрессивности. "Переродительствованным" детям не позволялось выражать агрессию открыто. Для выражения недовольства они вырабатывают пассивные средства, например сарказм, который кажется безопаснее прямой агрессии. "Противник" теряет бдительность и сбив с толку, но в контратаку не пойдёт.

Сарказм и высокомерие преграждают путь к близости. В сарказме видят нападение, в высокомерии – агрессивность и, защищаясь от них, либо отстраняются, либо контратакуют.

Переедание, алкоголь, наркотики. Переедание и, как следствие, избыточный вес могут быть бессознательно выбранным способом не выглядеть привлекательным для противоположного пола. То же можно сказать о пьянстве и наркомании.

Нездоровые пристрастия, будь то к еде, спиртному или дурману, создают отдельный мир. Превращаясь в навязчивые идеи, они обретают самостоятельную силу и мешают нашим отношениям с людьми. Нашей первой заботой становятся предметы наших пристрастий, а не люди. Кайф от сладкого, алкоголя или наркотика доставляет удовольствие и поверхностное самоуважение, но близость – никогда. Более того, он – верное средство от неё убежать.

Хандра и замкнутость в себе, чтобы никто не мог достучаться. В детстве одно из лучших средств добиться чего-либо от родителей – надуться и смотреть обиженно и печально. В девяноста процентах случаев родители мчались к нам с готовыми решениями наших проблем.

Став взрослыми, мы используем то же оружие, но в наших руках оно давно затупилось. "Когда я начинаю дуться и говорю Крейгу: "Ты меня не любишь", он лезет на стенку, – признаётся одна женщина. – Мы дико ссоримся, хотя я всего лишь хочу услышать, что он меня

любит".

Этой женщине надо, чтобы её успокоили. Но она не умеет просто попросить об этом. Она почувствует себя глупо, если скажет: "Крейг, мне необходимо услышать от тебя, что ты меня любишь". Хуже того: она убеждена, что, если попросит того, чего ей хочется, и получит, это будет не так хорошо, как если получить это без просьбы.

Хорошо ли это: манипулировать людьми, хныча, дуясь и замыкаясь в себе, заставляя их давать нам то, чего мы хотим? Действительно ли это приносит больше удовлетворения, чем прямо попросить и получить?

К сожалению, часто это верный способ оттолкнуть от себя людей. Этому есть простая причина. Многие не любят в себе этот бездонный котёл, этого ненасытного, требовательного ребёнка, тоскующего по любви, вниманию и нежности. Он живёт в каждом из нас, искажает нашу картину "взрослости" и вызывает к жизни наши защитные механизмы. И когда мы видим другого нуждающегося человека, мы говорим себе: "Ну-ка, бегом отсюда. Это очень похоже на то, что я так ненавижу в себе".

Нельзя сказать, что таких людей, которых привлекают нуждающиеся и беспомощные, нет вовсе. Иные даже просто этим живут. Нас же обычно такие не привлекают, потому что мы боимся, что нам придётся заботиться о них, и тогда наши собственные потребности останутся без ответа.

Возможность замыкаться служит нам пассивно-агрессивным выражением недовольства и средством влиять на отношения, когда мы чувствуем, что теряем почву. Такое поведение – следствие страха одиночества. Но на самом-то деле нам дают только то, что хотят дать. Никакие манипуляции не заставят другого, когда он этого не хочет, подарить нам любовь – настоящую любовь, а не просто вынужденную уступку нашим требованиям, – как бы хитроумны ни были наши затеи. В конечном итоге если мы вынуждены дуться и играть во всякие игры, чтобы добиться того, что нам необходимо, мы теряем самоуважение.

Безразличное или враждебное поведение, когда с нами пытаются сблизиться. Мы забываем перезвонить, мы слишком заняты и нам не до того, мы меняем тему, когда с нами начинают откровенничать, мы считаем людей, способных любить, "слабыми", "отчаявшимися" или "нуждающимися" – и это неизбежно отталкивает от нас людей, расположенных к близости.

Если нас слишком нежили в детстве, нам нелегко ставить себя на место других. Некоторым из нас становится скучно, когда разговор сосредоточен не на нас, хотя мы стараемся эту скуку скрывать.

Это не столько эгоизм, сколько неспособность улавливать потребности окружающих. В сущности, нам никогда не приходилось этим заниматься. Выглядеть безразличным – способ выразить агрессию косвенно, не выставляя напоказ. Индифферентность воспринимается как враждебность. В ней явно прочитывается сигнал: "Я лучше тебя, и мне до тебя, в общем-то, нет дела", и он вызывает раздражение. Он может также подпитывать в другом чувство неадекватности.

Настоящая близость начинается там, где люди усиливают положительные стороны друг друга и доставляют друг другу радость. Тех же, кто заставляет нас чувствовать себя неудобно, вполне естественно сторониться.

Потребность быть всегда "правым". Кое-кто из нас не может не сказать: "Да, но... каждый раз, когда нам высказывать своё мнение. Потребность быть всегда правым, сказать своё слово, оставить последнее слово за собой, указать на непоследовательность в мыслях другого – это средство осуществлять контроль над взаимоотношениями. Это часто отчуждает людей, заставляет их чувствовать себя беспомощными и атакуемыми.

Стремящийся быть неизменно "правым" порой объясняет эту свою потребность тем, что делать вид, будто всегда выступаешь противной стороной – играешь "адвоката дьявола"(На подготовительном процессе, предшествующем канонизации святого в Католической церкви, специально назначается человек, называющийся "адвокатом дьявола, в обязанности которого входит подвергать сомнению и стараться опровергнуть каждое из благих дел или чудесных явлений, совершенных святым), – забавно и даже необходимо. Я, мол, просто честно высказываюсь. Но одно дело честно высказывать свои мысли и мнения, когда тебя об этом просят, и совсем другое – при всяком удобном случае соваться с ними, чтобы ловить людей на ошибках.

Чем теснее многие из нас связаны с другим человеком, тем с большей готовностью мы

стремимся его поправлять, "помогать" или направлять, когда считаем, что он сказал или сделал что-то "не то". Часто это проистекает из первого в нашей жизни опыта любви – любви родителей, полной осуждений и внушений типа: "Если бы я тебя не любила, я бы не говорила тебе правды". Вопрос только в том, чья это была правда.

Люди, воспитывавшиеся в такой обстановке, вырастают с ощущением, что критиковать других и указывать на ошибки в их суждениях и рассуждениях – то же самое, что ими интересоваться. Но вечная потребность поправлять других – быть "правым" – порождает обиду и вражду в тех, кого мы "исправляем". Отношения становятся игрой в словесный волейбол, где двое выигрывают друг у друга очки, выигрывают матч, но теряют близость.

За позицией человека, который всегда прав, просматривается острое чувство собственной несостоятельности. К сожалению, многих, способных любить и дарить, отталкивает эта негибкая позиция человека, оставляющего слишком мало пространства для мыслей и идей других людей. Но позволить другим быть правыми для них равносильно пленению, и они рьяно защищаются, пусть даже это отталкивает от них людей и делает близость невозможной.

Депрессия. Никто сознательно не принимает решения впасть в депрессию. Она может быть серьёзной болезнью, преодоление которой требует лечения и огромных усилий.

Но помимо того, что депрессия имеет множество психологических и физиологических причин, эта болезнь может служить защитой от близости. Она может быть бессознательным способом вызывать к себе жалость и внимание – способом косвенным, так как мы и понятия не имеем о том, что можно попросить об этом прямо. Депрессия обрывает непосредственный приток информации от окружающих. Она – раковина отшельника, внушающая окружающим чувство беспомощности. И эта беспомощность в результате приводит к разочарованию. Поэтому депрессивная личность обычно обнаруживает, что поддержка со стороны любящих исчезает по мере того, как депрессия длится уже не днями, а месяцами. Взаимное общение между близкими людьми, которое могло бы лучше всего помочь в такой ситуации, по мере углубления депрессии становится всё менее возможным. Близкий человек начинает ощущать, что ничем не помог, что его любовь и забота ни к чему не привели, – и неизбежно отдаляется.

Утончённые способы, с помощью которых мы дистанцируем людей, почти никогда не бывают осознанными. Но если мы боимся, что близость реализует наши страхи перед разоблачением, пленением или одиночеством, мы будем от неё защищаться.

На этой стадии у нас может появиться искушение обвинить в нашем неумении наладить отношения родителей, которые так неправильно нас любили. Но мы уже взрослые. Наши отношения – это наше дело, независимо от вклада родителей в становление нашей личности. Сваливать вину на них – несерьёзно.

"Моей матери, когда она меня родила, было двадцать лет, – вдруг соображает один человек, вспоминая своё детство и его влияние на свою нынешнюю жизнь. – Когда мне было двадцать, я едва понимал, что творю, – шлялся по барам, болтался без дела, влипал во всякие неприятности. А теперь злюсь на мать за то, что она, в свои двадцать лет, со всеми заботами о муже и двух детях, не умела быть идеальной матерью.

Когда я думаю о ней теперь, я понимаю, что при всех её недостатках она несла огромный груз обязанностей. Да, я злюсь на неё за то, как она меня давила и сводила с ума, но она, надо полагать, справлялась гораздо лучше, чем Справлялся бы я в таких обстоятельствах. Я забываю одно: той, какой я её помню, уже нет. Она тоже выросла. Да, меня тяготит наследие её недостатков, но ведь она делала, что могла. Если бы ей довелось начать сначала, она могла бы делать всё по-другому. Но мне уже тридцать пять, и у неё, к сожалению, нет шансов".

Став взрослыми, мы уже не беспомощны, и наши родители, что бы они о нас ни думали, уже не решают, кто мы такие. Мы определяем себя сами. Мы можем расти и меняться. Мы проведём гораздо больше лет вне родительского дома – в доме, который выстроим сами. Несмотря на последствия раннего детства, мы можем быть теми, кем нам надо быть. Нам нет нужды полагаться на родительские суждения или использовать их как повод не менять ничего, даже того, что, как мы уже поняли, создаёт проблемы в нашей личной жизни. Если у нас есть страх близости, мы можем постараться его преодолеть. Нашим путеводителем может стать более глубокое осознание этих страхов и понимание того, как они рушат наши взаимоотношения с близкими людьми.

Свадьба по – королевски

"Мы не теряем дочь – мы обретаем сына"

"Что я ищу в женщине, на которой женюсь? Джун Кливер". Боб, 34 года, дизайнер

На ужине накануне свадьбы отец жениха поднимает тост за свою будущую невестку: "Вам посчастливилось выходить замуж за этого молодого человека, который приносил нам только радость. Он – наше сокровище, наше золото, и завтра мы отдаём его вам".

При этих словах родители невесты – непомерно любящие родители – толкают друг друга под столом коленями. И у этих людей хватает нахальства намекать, что нашей дочери повезло с таким "золотым" подарком! А то, что получает жених, это – как?

Отец невесты незамедлительно поднимается из-за стола, окидывает взглядом будущего зятя и говорит: "Может быть, моя дочь получает золото, но вы, молодой человек, получаете нечто ещё более драгоценное: мою девочку, истинный бриллиант!"

Так начинается свадьба по-королевски. Несмотря на страх близости, на высокие требования, на все беспокойства и тревоги, большинство взрослых, которых непомерно любили в детстве, всё же женятся или вступают в долгосрочные отношения.

Это – знак отделения от родителей, и ни у кого нет к этому такого двойственного отношения, как у членов тех семей, где царит взаимозависимость и вплетённость в дела друг друга. С нелёгкими чувствами родители, чья любовь чрезмерна, отпускают нас и позволяют жить с кем-то другим, вдали от их надзирающего ока и любовной опеки. Иногда они вовсе не хотят отпускать нас. Иногда не хотим и мы сами.

Как же переродительствованные развязывают узы зависимости и вмешательства, чтобы взять на себя брачные обязательства? Что происходит в их отношениях с родителями, если они заставляют тех себя отпустить? Что происходит в их семейной жизни, и не заставляют? Что если они сами не могут "развязаться"? Нэнси, привлекательная сорокалетняя женщина, столкнулась с этими проблемами, когда вышла замуж за Роба. "Наша брачная церемония проходила в гостинице у моих родителей, – объясняет она, – и может быть, это был плохой знак. У нас в семье все были очень тесно связаны, переплетены между собой, и Роб оказался "чужаком".

И не то, чтобы её родители хоть как-то проявляли неприязнь к Робу. Наоборот, по внешним признакам они его полностью принимали, во всяком случае, поначалу. Но Нэнси не тешила себя иллюзиями. В их глазах он никогда не был для неё наилучшим вариантом. "Они признали свершившийся факт, – а что им было делать? И они помнили его день рождения и всё такое, и были с ним милы. Мать особенно старалась, всё вызывала его на разговоры. Но ни она, ни отец никогда ему не доверяли. И не уважали. Много лет спустя брат рассказал мне, что отец, когда не слышала, называл его не иначе, как "этот хмырь". Я разозлилась, но не слишком удивилась".

С самого дня свадьбы у Нэнси было ощущение, что она должна объяснять своего мужа родителям. Она старалась – безуспешно – "подсунуть" им Роба, заставить их увидеть его в ином свете. Для этого она, как могла, часто сводила их вместе.

"Я хотела, чтобы он им понравился, вот и всё. Но я допустила ошибку: рассказала им о его проблемах на работе. Роб работает в рекламе, а это занятие для самоубийц. За первый год женитьбы его дважды обошли с повышением. Ему было наплевать, а я чётко понимала, что это означало".

бсуждать эти дела с подругами ей не очень хотелось. Им она рисовала радужные картинки его успехов, чтобы они не догадались, что у него проблемы. Но как-то раз, когда Роб был в отъезде, Нэнси, не в силах выносить беспокойство и тревогу, выложила всю историю отцу и матери.

"Я доверяю родительскому совету больше, чем любому другому, и открыто это признаю. У них нет причины направлять меня по неверному пути, потому что они меня по-настоящему любят и хотят видеть меня счастливой. Я всегда рассказывала им о своих проблемах, так что и теперь мне казалось вполне естественным рассказать им о Робе. Это сильно облегчило мне душу – во многих отношениях. Но я, естественно, не хотела, чтобы Роб узнал, что я говорила с ними о нём и о его работе. Это было бы ужасно".

Отец Нэнси был убеждён, что понимает, в чём проблема Роба: тот ведёт себя как всезнайка. Ему не следовало бы пичкать людей своими идеями. Ему надо перестать ныть обо

всём том, что не в порядке в его агентстве, и начать побольше жить жизнью фирмы. Отец сказал, что хочет поговорить с Робом обо всём этом, но Нэнси решительно воспротивилась и умоляла его этого не делать.

Некоторое время спустя у Нэнси состоялся разговор по душам с матерью, и тоже о Робе. Мать считала, что Роб не достаточно сильный человек.

– Он какой-то нестабильный, – утверждала она. – Ну смотри, вот он ходит с друзьями в бар. Мне не следовало бы судить, но, по-моему, это не очень солидно. Посидел бы с тобой дома, посмотрел бы футбол.

В этом что-то было, и Нэнси, привыкшая во всём слушаться родителей, проглотила и это. Это была её ошибка.

"Теперь, когда родители знали, что у Роба неприятности, они только об этом и говорили. Стараясь не проговориться прямо, они намёками давали Робу всякие советы, как ему поступать. Они хотели помочь, но Роб советы отца как-то особенно не ставил ни в грош и обрывал его, как только тот начинал говорить. Однажды он обошёлся с отцом так грубо, что я несколько дней с ним не разговаривала".

Постепенно у Нэнси вошло в привычку тайком отчитываться перед родителями во всем, что происходило с Робом, его карьерой, с их семейной жизнью. Родители поносили Роба и повсякому наставляли дочь, как "прибратить его к рукам".

Через пару месяцев Нэнси уже не могла их слушать. "У меня было такое впечатление, как будто в один прекрасный день это моё откровенничанье с родителями перешло какую-то черту. Они превратились для меня в двоих любителей из кружка юных психологов, анализирующих мотивы каждого поступка Роба. Просто смешно: "Робу не следует так много смотреть телевизор. Это он пытается убежать от своих проблем". Я вас умоляю! Мужик работает в рекламе, ему положено смотреть телевизор.

Беда в том, что я сказала родителям о маленькой проблемке, а они раздули её невесть во что, и теперь мне приходится выслушивать всяческие "Твой муж должен делать то, твой муж должен делать это".

Нэнси признаёт, что всего этого могло и не произойти, если бы она не давала родителям всё новой и новой информации. "Сегодня я буду в одном настроении и раскричусь: "Мы уже обо всём этом тысячу раз говорили, хватит, переменим тему", а на завтра уже беспокоюсь о Робе и опять начинаю говорить с ними о нём, а в то же время готова язык себе откусить. Просто мания какая-то.

Я уже ненавидела себя, ненавидела их разговоры о нём, но остановиться не могла. Во мне возникала какая-то непреодолимая тяга излить им всю душу, не оставляя себе ничего".

Как-то раз Роб сказал Нэнси, что его агентство собирается реорганизовывать рекламный проект, над которым он работал. Нэнси взорвалась, разразился скандал. Все слова осуждения, когда-либо сказанные родителями, изливались теперь из её уст. Для Нэнси это был бальзам на раны. Самоутверждение. Оружие.

Роб был вне себя. "Я мог ожидать этой мути от твоих родителей, – сказал он, – но от тебя – никогда. И вообще, откуда они всё узнали? Почему ты считаешь меня таким неудачником, что я не смогу, если придётся, найти другую работу?"

Нэнси отвернулась в смущении, но всё равно чувствовала на себе долгий, тяжёлый взгляд Роба. "Передай своим родителям, –

сказал он наконец, – что я не стал в своём агентстве звездой, потому что у меня есть личная жизнь. То есть я думал, что есть. Скажи им, что я не сидел в конторе до восьми часов каждый вечер, стараясь показать одному из ста вице-президентов, что его проект по рекламе пиццы представляет для меня жизненный интерес, потому что *ты* была мне интереснее. Я хотел быть дома, чтобы быть с *тобой*. А если бы сидел в конторе, твои родители сказали бы, что я тобой пренебрегаю. Куда ни кинь, везде клин, а?"

Роб и Нэнси несколько недель дулись друг на друга. Наконец, они решили обратиться к специалисту.

Проходя курс психологической помощи, Нэнси сделала важное открытие: она в эмоциональном смысле слова, в сущности, так никогда и не вышла замуж за Роба. "Я ему не доверяла, в первую очередь всегда обращалась к родителям. Кому я была по-настоящему преданна, так это им".

Напряжённость между Нэнси и Робом происходила от неспособности Нэнси

эмоционально посвятить себя Робу и их супружеству. Для неё это было невозможно потому, что она так до конца и не отделилась от родителей. Говоря об "отделении", мы имеем в виду выстраивание собственного ощущения своей личности, отдельного от родительского. Для этого мы должны развязать эмоциональные путы, привязывающие нас к тем из их убеждений о нас, которые уже не вписываются в нашу реальность.

Нэнси боялась избавиться от родительской зависимости, и в результате, когда она вышла замуж, выстроился треугольник – она, Роб и её родители. И всегда в самой нижней вершине треугольника находился Роб.

Проблемы с карьерой Робера служили цементом в этом треугольнике. Нэнси почувствовала неуверенность в своём будущем с Робом, и, вместо того чтобы поделиться с ним своими страхами и спокойно всё обговорить, она нагроутила свои семейные отношения излишним балластом.

Главным признаком неполного обособления от родителей было неодолимое желание Нэнси постоянно откровенничать с ними, даже когда это мало помогало и мало удовлетворяло. Откровения её нечистой совести цементировали сложившийся треугольник. В глубине души у неё было двойственное отношение к тому, чтобы избавиться от родительской зависимости и вверять себя Робу. Эти скрываемые от Робера откровенничанья были свидетельством её инфантильной потребности в родительском одобрении и опеке, а не криком о помощи.

Почему Нэнси было так трудно расстаться с зависимостью от родителей и их одобрением? Проходя курс психотерапии, Нэнси вспоминала историю своего чувства вины и самоосуждения за неспособность отвечать родительским ожиданиям. Даже в замужестве она не сумела угодить им по-настоящему. У её родителей были свои, очень строгие требования к человеку, за которого следовало выйти их дочери, и успешная карьера была из числа важнейших. В таком контексте, когда Робера обошли с повышением, это выглядело для Нэнси катастрофическим провалом, потому что это была неудача в том, что могло бы вызвать одобрение её родителей.

Нэнси не пришла со своими страхами к Робу, потому что знала, что тот не поймёт её метаний. У него были свои ценности и свои цели, и он был доволен той карьерой, которую имел. Но Нэнси чувствовала себя очень неудобно, когда их с Робом образ действий отличался от родительского.

По мере того как Роб и Нэнси проходили терапию, она всё жёстче смотрела на то, что в её прошлых взаимоотношениях с родителями скрывалось под виньеткой любви и близости. Нэнси не могла припомнить за все сорок лет своей жизни, чтобы родители хоть раз сурово её критиковали. Даже когда она провоцировала их на это и совершала такое, чего они никогда бы не одобрили (например, бросила школу и поступила работать на полный день), они если и не поддерживали её в этом, то, во всяком случае, не осуждали. И хотя они читали ей нотации о том, насколько более ценной была бы её жизнь и насколько большего бы она добилась, будь её мотивации серьезнее, своё подлинное огорчение они всегда проглатывали. Когда она поступала безответственно, принимала неправильные решения и вообще ошибалась, они всегда ухитрялись как-нибудь подогнать обстоятельства или найти ей оправдания, так что образ Нэнси как идеальной дочери оставался незапятнанным. Этот образ нужен был им самим, потому что оправдывал их существование как родителей. Как и для многих родителей, чья любовь чрезмерна, признание недостатков своего ребёнка значило для них признание собственного провала как родителей. Поэтому они и подавляли в себе любое недовольство ею и никогда её не критиковали.

Когда Нэнси вышла замуж, они стали выплёскивать всё скопившееся у них раздражение на Робера. В такого рода семье супругу-чужаку идеально подходит роль козла отпущения – на нём вымещают всю злость, которую не могут выразить непосредственно своему чаду. Родительское разочарование в ребёнке, не оправдавшем их больших надежд, переносится на зятя или невестку. Так спокойнее – любовь, связывающая семью, не подвергается риску. Луч прожектора переносится с проблем детей на недостатки их супругов: "Будь он (она) богаче, ответственнее, умнее и т.п., и у моей дочери (сына) не было бы проблем".

Родители Нэнси были очень скоры на раскапывание недостатков у Робера. Хотя задержки в продвижении по службе происходили, скорее, от собственного выбора Робера, поставившего семью на первое место, чем от недостатка квалификации или мотиваций, родители Нэнси автоматически приняли как факт, что вина тому – его ограниченность, которая беспокоила их с самого начала. То, что они считали недостатками, было различием в оценках и ожиданиях

между ними и Робом. Такие различия видятся чрезмерно любящему родителю опасными. Признать различия в людях – значит признать их отдельность от нас. Бессознательно для родителей Нэнси было жизненно важно, чтобы и она воспринимала отличительные черты Роба как опасные недостатки, чтобы ей не прилепиться к Робу и не отделиться от них эмоционально.

В курсе психотерапии Нэнси обнаружила, что какая-то её часть с удовольствием воспринимает осуждение Роба со стороны родителей. Это чувство позволяло ей себя оправдывать. У неё были известные фантазии о замужестве – что муж будет предугадывать и удовлетворять все её желания. Она понимала, что это именно фантазии – мечты об идеале, мало соотносящиеся с реальностью. А бессознательно была не менее родителей разочарована, когда Роб их не осуществил. Когда родители критиковали Роба, они просто озвучивали её собственные мысли, не заставляя её чувствовать свою ответственность или нелояльность.

Многие из "переродительствованных" бессознательно приветствуют критику супругов своими родителями. Она поддерживает тесную связь с ними, потому что ставит родителей в позицию заступников своих взрослых детей, делает их борцами за то, чтобы у тех было только всё самое лучшее. Бывает ли лучшее свидетельство их любви или более веская причина поддерживать взаимозависимость? Нэнси впоследствии объясняла: "Мои родители считали, что Роб должен мне поклоняться, всё для меня делать, всё предоставлять, полагать моё счастье целью своей жизни. Это была столь же нереалистичная картина брака, какую втайне рисовала и я. Но мне раньше не приходилось вот так напрямую сталкиваться с собственными невозможными требованиями к браку. Перед ними не устоял бы ни один мужчина. Чтобы моя связь с Робом состоялась, ему надо было стать моими родителями".

Многие из нас ощущают заметное и непрерывное присутствие родителей в нашей семейной жизни. Это сигнал того, что мы всё ещё привязаны к ним в такой степени, что это вредит нашим супружеским отношениям.

Иногда ситуация выглядит так, будто только нашим родителям трудно нас отпустить. Это они подают нам непрошенные и ненужные советы, спешат к нам на выручку, дают деньги или жильё, подстрекают делиться с ними секретами наших супругов и вообще бессознательно используют множество способов поддерживать в нас желание от них зависеть.

Но и мы сами должны принять на себя большую долю ответственности. В таком треугольнике всегда присутствует взрослый ребёнок, которого непомерно любят и у которого двойственное отношение к настоящей независимости от родителей. Мы можем сколько угодно сетовать на то, что родители лезут в нашу жизнь непрошенными гостями, но на самом деле часто сами приглашаем их, когда буквально во всём советуемся с ними и ищем их одобрения. Звонить им по пять раз на дню, спрашивать совета всякий раз, когда надо принять решение, рассчитывать на их материальную помощь, больше стараться угодить им, чем своим супругам, – вероятные признаки того, что мы женаты юридически, но не эмоционально.

Из-за нашего двойственного отношения к подлинной независимости нашим родителям ничего не стоит снова втянуть нас в уютную сферу своей любви и руководства нашей жизнью. Бессознательно стремясь к большей устойчивости, мы можем попробовать усидеть на двух стульях – родительском и собственном. Ключи от отчего дома висят на нашей связке, и мы переступаем его порог с такой лёгкостью, как будто по-прежнему там живём.

Мы поступили бы мудро, если бы вернули ключи и стучались, как все остальные. Не потому, что мы уже больше не сыновья и дочери, а потому что мы – отдельные и независимые люди.

Самая трудная из жизненных задач человека – это задача стать отдельной личностью. Все мы мечемся между покоем детской зависимости и трудностями взрослой самостоятельности. Если у нас есть любящие родители с протянутыми к нам руками, готовые всё для нас сделать, покупать для нас и решать за нас наши проблемы, искушение комфорта усиливается. Зависеть от родителей – это так надёжно! Как бы велика ни была потребность отделиться и жить самостоятельно, в нас всегда останется желание подчиниться кому-то более сильному, более ответственному, более надёжному, чем мы сами. От кого же может исходить больше спокойствия, чем от родителей, так нас любящих? Ведь не от супруга же, который требует, чтобы и мы давали в ответ на то, что дают нам!

Неполная индивидуализация, недоотделение от непомерно любящих родителей погубили многие браки. Когда члены семьи тесно связаны и двойственно относятся к обособлению, супругов могут приветствовать, но бессознательно всё равно отталкивать. Тогда как в здоровых

семьях обособление, начинающееся с браком ребёнка, приветствуют как признак здорового роста, непомерно любящие родители встречают его с беспокойством. Для них оно символизирует разрушение семейной структуры и потерю родительской опеки. Неудивительно, что они часто негодуют на наших супругов.

Если мы позволяем родителям соревноваться с супругами за нашу преданность и верность, мы обязательно окажемся не в настоящем браке, а в треугольнике. Наша нелёгкая задача – не устранить родителей из нашей жизни после брака, а установить с ними взрослые отношения. Чтобы открыть путь к подлинной близости и посвящению себя другому человеку, мы должны завершить детско-родительские отношения периода нашей полной зависимости от родителей. В браке наша первая лояльность – к супругу. Обязательства, подобные брачным, требуют лояльности. Если мы не можем питать преданность и доверие к человеку, с которым соединили жизнь, если родители могут заставить нас усомниться, подходит ли он для нас, – мы не готовы к браку. Более того, у нас всё идеально подготовлено для провала. Когда мы злимся на мужа или жену, и есть двое людей, всегда готовых видеть проблемы нашими глазами, разделяющих наш гнев и уголяющих нашу обиду, мы пойдём к ним – туда, где нас ждёт утешение, а не поиск решения.

Поддержка родителей и после женитьбы имеет свои притягательные стороны. "Премиальные" в виде иллюзии эмоциональной безопасности, снятия ответственности, отсутствия чувства вины, финансовой стабильности тянут нас к родителям и заставляют считать первым объектом лояльности именно их.

Но притягательные стороны независимости сильнее. Ощущение состоятельности. Ощущение власти над своей жизнью. Хорошие шансы полноценного и плодотворного брака и подлинной близости.

Можем мы обойтись без этой подавляющей любви и зависимости? Что случится, если мы отлепимся от родителей и заставим их отпустить нас?

Человек по имени Дэвид решил попробовать. Противоречие между тягой к романтической любви и тягой к зависимости от родительского одобрения стало поворотным моментом в его жизни.

Дэвид влюбился в женщину, заведомо не имевшую шансов быть одобренной его родителями. Он знал это с самого начала и до самой помолвки ничего им не сообщал. Причина проста: "Помните кино "История любви"? Как отец переменялся в лице, когда Райен О'Нил говорит, что женится на Эйли МакГроу? У меня от этого взгляда мурашки по коже – так это напоминает нашу семью. У моего отца те же правила: поступай по-моему, а не то прокляну".

Родители Дэвида с самого начала противились его женитьбе на Пэм. "Она не была еврейка, а они хотели, чтобы я женился по иудейскому обряду. Я думаю, отец с детства не был в синагоге, и мы никогда не соблюдали праздников. У нас даже устраивался рождественский ужин. Но нет, они хотели мне в жёны еврейскую девушку. Стоило мне влюбиться, как вдруг они стали глубоко верующими.

Когда мы с Пэм женились, ни мать, ни отец не пришли на свадьбу. Все знали, почему их не было. Я их понимал, но всё равно было обидно.

Поначалу я старался крепиться. Я решил, что смогу прожить без родителей, если они так хотят. Но не звонить им, не иметь никаких контактов было как-то не по-людски. Пэм говорила – дай им время. И все вокруг советовали так же. А я не мог. Я приходил к ним и пытался разговаривать. Я просил. Умолял. Отец стоял стеной.

А мы были так близки. Я делал всё, что они хотели: кончил школу в числе первых в классе, поступил на юридический, дал возможность собой гордиться. Я у них старший, и до тех пор слушался их во всём. До *тех* пор.

Мать простила мне женитьбу ровно настолько, чтобы приглашать на семейные праздничные обеды, и тут отцу ничего не оставалось. Не могли же они полностью вычеркнуть из жизни единственного сына, какой бы ужас он ни сотворил. Я был наивен. Я приводил с собой Пэм: думал, если они её узнают поближе, то не смогут не полюбить, как любил я.

Но они к ней так никогда и не подобрали. Она для них просто не существовала, даже если сидела за одним с ними столом. Они её полностью игнорировали. Их мысли легко читались: это дурная женщина. Она околдовала их сына и заставила поступить против их воли. Они никак не могли признать, что это был мой выбор.

Теперь, задним числом, я убежден, что в чём-то сам дал им зелёный свет, позволил

считать себя как бы жертвой во всём этом деле. Я проявил слабость, напряг Пэм на какое-то время. С ней-то, я думал, они ничего плохого не сделают, а меня прямо убивали.

Мы с Пэм держались месяцев шесть, а потом она сказала, что уходит.

– Ты должен выбирать. Чтобы у нас была с тобой хоть какая-нибудь семейная жизнь, твоим родителям придётся обращаться со мной как минимум вежливо. Я больше не могу приходить к ним и наблюдать, как они меня игнорируют и как ты им это позволяешь. Я не могу жить с этим твоим чувством вины и ждать, что твои родители тебя простят. Или я тебе жена, или я ухожу".

Дэвид заметался. Он попробовал уговорить Пэм. Она несправедлива; его родители на самом деле хорошие люди; дай срок, они изменят своё отношение.

Не прошло. Пэм стояла на своём, и Дэвид не знал, что делать. Перспектива занять твёрдую позицию и потребовать, чтобы родители признали Пэм, внушала ему болезненный страх. Кроме того, Дэвид негодовал на Пэм за то, что она заставила его выбирать между нею и родителями. Подлинное, эмоциональное отделение от родителей было для Дэвида чем-то невыносимым. Оно означало, что он должен сказать: "Меня устраивают мои собственные решения и мой выбор. Ваше одобрение для меня несущественно. Я требую такого же уважения к моему выбору, какое я проявляю к вашему". Дэвид выбрал Пэм. Отцу он сказал: "Я понимаю причины твоих чувств к Пэм, но она моя жена. Я не могу позволить тебе или кому угодно другому обращаться с ней грубо. Я её люблю. Без неё я не буду счастлив. Вас я тоже люблю, но если вы заставите меня выбирать, я выберу Пэм. Если вы не можете относиться к Пэм с уважением, мы сюда больше не придём".

У этой истории нет сказочного конца, когда родители Дэвида вдруг признали бы Пэм своей и все стали бы жить-поживать и так далее. Но после этого разговора они стали обращаться с Пэм гораздо вежливее. Когда Пэм с Дэвидом приходили в гости, ее больше не игнорировали, и родители Дэвида больше не обсуждали её в его присутствии.

Да, отношения эти были не лёгкими и далеко не идеальными, но достаточно сносными. О своих нынешних отношениях с родителями Дэвид говорит: "Я больше не получаю от них такой безоговорочной эмоциональной поддержки, как раньше. Нет больше постоянного с их стороны подтверждения моей правоты во всём, что бы я ни делал. Между нами появилась дистанция – не настолько большая, чтобы заметить со стороны, но совершенно несомненная. Когда у нас с Пэм возникают проблемы, например, финансовые, как некоторое время назад, когда я переходил из одной юридической фирмы в другую, родители не бросились к нам на выручку. А до моей женитьбы на Пэм они в тот же миг протянули бы руку помощи. Видно, так они мстят мне".

Время от времени Дэвид наблюдает отношения с родителями своей сестры и её мужа, когда они съезжаются вместе на праздники. "Между ними такая близость, какой нам с Пэм никогда не видать. Сестра по-прежнему разговаривает с родителями по пять раз на дню. Мой зять, который позволяет сестре и родителям водить себя за нос, стал вместо меня гордостью семьи, и они не знают, как ещё его ублажить. Иногда я испытываю ревность. Иногда во мне возникает неудержимый зуд пойти к ним за советом, начать делать всё, чего они от меня хотят, просто почувствовать их одобрение. Я знаю, что они по-прежнему меня любят, но как-то по-другому, и это обидно. Это меня сильно удручает, но потом я смотрю на Пэм. Я держу на руках нашего сына и вижу то будущее, что избрал для себя. Наверно, я наконец-то повзрослел, потому что не променяю этого ни на что. Любовь вознаграждает".

Наши романтические отношения, как ничто другое, выносят на передний план вопросы зависимости и взаимосвязанности. Годы и годы мы можем нежиться в родительском гнёздышке, пусть чем-то и недовольные, но зато в уюте и безопасности. И вдруг влюбляемся – и выпадаем из гнезда.

Отход от семьи дался Дэвиду нелегко. Он всегда сложен для взрослого ребёнка, которого непомерно любили. Но без такого эмоционального обособления романтическая любовь и здоровый брак вряд ли возможны.

Такое обособление потребует от нас, чтобы мы перестали пытаться переделать своих родителей. Мы будем терпимы к их мыслям и чувствам, если хотим, чтобы они были терпимы к нашим. Но мы допускаем различия между нами, и допускаем их правомерность. Мы выясняем, что можем пережить взаимное неодобрение. Мы сосредоточиваемся на собственной жизни без необходимости в родительском одобрении или руководстве и даём им свободу

сосредоточиваться на своей.

Вполне возможно любить родителей и быть любимыми ими без переплетённости нашей и их жизни. Основанная на зависимости, привязанность к родителям – не то же, что любовь. И позволять им руководить нами или нашими супругами, диктовать нам, как поступать, или снабжать нас тем, чем мы можем снабдить себя сами, – также не любовь. Чтобы взрослеть, приходится кое-чем поступаться.

Сделать так, чтобы любовь состоялась, – трудная задача. Нет более жёсткого мерилла нашей зрелости, но и нет ничего, что могло бы так же вознаграждать. За первыми трудностями отделения от родителей последуют другие. Мы должны постоянно опасаться капканов, которые часто выставляем для себя в браке, если наш ранний жизненный опыт был опытом изнеженной обездоленности или подавляющей любви.

Если вы состоите в браке или серьёзных романтических отношениях, вы можете уловить известные закономерности поведения, которые могут вызывать трения и конфликты. Вот некоторые из них.

Поиск, мамы и папы в браке

Вполне естественно пытаться воссоздавать приятные ситуации. Часто мы выбираем себе такого партнёра, который воссоздаёт наше прошлое.

Специалисты по детской психологии давно уже выяснили, что подвергавшиеся в детстве издевательствам бессознательно выбирают жестоких супругов. Дети алкоголиков находят себе пьяниц. Много битый влюбляется в кого-то, кто будет издеваться над ним, физически или эмоционально. Дитя холодных, безразличных родителей женится на столь же эмоционально замкнутой. Такие люди реально не свободны выбирать партнёров, способных к любви, пониманию и терпению. Эти качества вызывают подозрение и беспокойство, потому что лежащие под ними чувства нам незнакомы. Для ребёнка, ничего другого не знающего, издевательства – "нормальное дело".

Насколько же глубже может быть западня подавляющей, опекающей, основанной на зависимости любви! Пусть мы были чем-то недовольны, но по большей-то части это было дивно. Пусть мы жили "под микроскопом", но ведь не без внимания. Кому-то было до нас дело!

Люди склонны бессознательно обустривать себе во взрослой жизни повторение как приятных, так и неприятных ситуаций своего детства. Фрейд назвал это "навязчивым поведением", подразумевая присущее человеку непреодолимое желание повторять прошлое, даже когда мы поклялись себе никогда его не повторять.

Понятно, почему мы стремимся повторять хорошее. Но и стремление повторять мучительный, не приносящий удовлетворения опыт тоже можно понять. Это может быть нашей попыткой продолжить прошлую "битву", но уже с новым, более сильным или хотя бы более пригодным к ведению войны оружием. На этот раз мы полны решимости победить. Переписывая сценарий и изменяя постановку прошлого, мы надеемся выйти победителями.

И нигде мы не стараемся воссоздать и переписать прошлое с таким упорством, как в браке. Те, кого непомерно любили, редко вступают в брак с теми, которых тоже непомерно любили. Более того, они часто выбирают себе таких, кто испытал в детстве ту или иную форму издевательства – родительский алкоголизм, физическое насилие, одиночество или просто безразличие родителей. Почему? Потому что издевательства по самой своей природе делают всякого, кто близок к мучителю, жертвой. В результате многие жертвы вырастают и становятся "помощниками" и "дарителями", настолько глубоко озабоченными проблемами других, что забывают позаботиться о себе. Иными словами, они становятся людьми, чья любовь чрезмерна.

Человека с детским опытом "безумной" родительской любви естественно влечёт к человеку с детским опытом недостаточной любви. С таким уютно. Переживший так много, он кажется сильным и уверенным в себе. Он не пожалеет усилий, будет заботиться, опекать, направлять. Такое влечение часто приводит к браку между "спасителями" и "беспомощными", между склонными восхищаться и ищущими восхищения. Такая связь может оказаться исполненной глубокой страсти, потому что каждый бессознательно стремится завершить в браке нерешённую проблему своего детства.

В щедрых, самоотверженных супругах мы ищем того, с кем нам было так хорошо в детстве – кого-то, кто будет нас обеспечивать, заботиться и беспокоиться о нас, защищать. Мы бессознательно стремимся превратить зависимость от родителей в зависимость от супругов.

Но это редко получается. Мы спрашиваем спутников жизни: "Я правильно делаю? Как бы

ты поступил? Как тебе мой наряд? Как тебе моя причёска? Что ты думаешь об этом? Как мне поступить?" Часто их ответы отнюдь не так удовлетворительны, как родительские. Когда мы не находим или не можем воссоздать знакомую эмоциональную атмосферу детства, мы испытываем разочарование.

Ронда, экономист двадцати пяти лет, вышла замуж за Марка, чей детский опыт был полон случаев чрезмерного родительского вмешательства и непомерной опеки. "Марк хочет, чтобы его постоянно обслуживали, – рассказывает она. – Я прихожу с работы не менее усталая, чем он, но он ничем не поможет мне по дому, пока я по-настоящему не выйду из себя. Он изображает из себя эдакого инвалида – я просто бешусь. Я погружена в какое-нибудь дело, у меня руки заняты, а он кричит, что не может найти аспирин, или бритву, или ключи от машины.

А на самом деле даже не ищет, потому что знает, что я приду и найду. Это такой человек, который сроду не прочёл ни одной инструкции – поковыряется, сломает, посмотрит невинно и скажет: "Не могу понять, как это собрать" – и оставит куски валяться на полу".

Но это ещё мелочи. Гораздо сильнее тревожит Ронду ощущение, что она обманута, что она несёт на себе гораздо большую, чем ей по справедливости полагается, долю в поддержании их отношений. "Марк не выносит, когда я не уделяю ему всего своего внимания. А сам не уделяет мне своего. Я часами могу выслушивать его проблемы, а он меня никогда. Всё всегда должно быть так, как хочет он. Когда я жалуюсь, он обижается и говорит, что я его критикую. И как-то всегда эти разговоры заканчиваются тем, как именно я должна измениться".

Марк стремился воссоздать в браке семью, к какой был привычен. Он ожидал, что Ронда интуитивно будет чувствовать и удовлетворять его потребности. Другие женщины в его жизни, мать и бабушка, были мастера предоставлять ему всё необходимое ещё до того, как он сам поймет, что именно ему нужно. В курсе психотерапии он объяснял, что никогда не думал, будто так уж многого просит от Ронды. Ему казалось, что в ней чего-то недостаёт, потому что она никогда не давала ему почувствовать себя по-настоящему любимым.

Когда мы стремимся воссоздавать образы детства в браке, нам не избежать конфликтов от постоянных разочарований. Нам будет казаться, что нас не так понимают. Мы не будем чувствовать себя любимыми. Через какое-то время мы заключаем: "Никто никогда не будет любить меня так, как родители". Если нам удастся найти партнёра столь же щедрого, как наши родители, мы всё равно будем разочарованы, потому что воссоздадим также и те ограничения и недовольство, что обычно возникают во взаимоотношениях, характеризующихся чрезмерной любовью. Мы всё равно будем недовольны своей зависимостью, пассивностью и недостатком уверенности в себе.

Навязчивое поведение означает также, что в браке мы станем искать родительской опеки, которая слишком многого от нас ожидала, слишком много требовала. Мы просыпаемся утром – глядь, а в постели с нами наши родители: жена, ожидающая, что мы будем миллионерами к тридцати годам; муж, которому необходимо проследить за тем, что мы надеваем, что покупаем и куда ходим;

любовник, который замыкается в себе и впадает в депрессию, когда мы жалуемся, что задыхаемся. Только мы подумали, что нашли себе человека, совершенно не похожего на наших родителей, как вдруг какой-то необъяснимый зигзаг судьбы превращает его в их точную копию. Живя с таким "родителем", мы воссоздаём свои старинные баталии. Рони, тридцатисемилетняя женщина, рассказывает:

"Всю жизнь я считала, что мать любит меня только тогда, когда я худая. Майклу вроде бы было всё равно, сколько я вешу. Мы поженились, и я перестала об этом заботиться. Матери, которая всегда заглядывала мне в тарелку, рядом не было.

Не знаю почему, но я рассказывала Майклу обо всём, что ела. Скажу, бывало:

– Кажется, это платье на мне не сходится. Не надо было есть этот кусок пирога, да? Он посмотрит на меня тупо и скажет:

– Не знаю, а ты как думаешь? Чего бы ты сама хотела? Я не отставала.

– Как тебе понравится, если я вообще не буду сидеть на диете?

Тогда он говорит: *"Что ты хочешь от меня услышать? Я не хочу, чтобы моя жена была жирной свиньёй. Ты это знаешь. На мой вкус ты выглядишь хорошо. Если ты считаешь, что надо похудеть, почему бы и не попробовать?"*

С таким подходом Рони было очень неудобно. Где поставить себе границы? Где критика, где советы, где опека? Любовь для неё всегда означала наличие рядом кого-то, кто говорил бы

ей, как быть и кем быть. Рони, по сути дела, полагала, что Майкл её не любит, потому что он не был ей полицейским – роль, которую до замужества Рони ревностно исполняла её мать.

За второй год замужества Рони набрала тридцать килограммов. Майкл, как и следовало предполагать, был недоволен. Поначалу он старался не вмешиваться, потом стал сердиться и выставлять требования. Рони презирала его советы и попытки контроля и ела ещё больше. Создалась патовая ситуация, напоминавшая былые баталии между Рони и её матерью.

У Рони была потребность воссоздать ситуацию своего прошлого, превратив Майкла в свою мать. Если мы в детстве полагались на родительские советы и опеку, даже если это нас бесило, мы иногда можем стараться воссоздать эту ситуацию в браке потому, что конфликт – вещь для нас привычная, но чаще просто из желания, чтобы на этот раз всё обернулось иначе. Хэппиэнд сгладил бы былые обиды и сожаления. Если бы Майкл доказал, что любит её, как бы она ни толстела, Рони вышла бы победительницей.

Обособиться от родителей означает выйти из сражения за то, кто прав. Такое сражение длиной в целую жизнь есть симптом как излишней переплетённости жизней, так и того, что мы живём согласно желаниям и мечтам наших родителей. Если мы склонны заново разыгрывать в браке былые сражения с родителями, в которых не бывает победителей (будь то борьба с излишним весом, отстаивание жизненных позиций или системы ценностей), надеясь на этот раз победить раз и навсегда, то мы гонимся за невозможным, особенно используя прежний изношенный арсенал. Редко найдётся супруг, которого мы не сможем, если хорошенько постараемся, загнать в угол или заставить поступать так, как когда-то поступали наши родители.

Осознав природу навязчивого поведения, заставляющую нас бессознательно воспроизводить тупиковые ситуации прошлого, мы можем использовать его как хорошую возможность для саморазвития. Поднимая в семейной жизни старые вопросы, мы можем улучшить состояние наших взаимоотношений.

Лиза жаловалась, что, выходя замуж, надеялась уйти из-под контроля отца, а оказалось, что требования к ней мужа ещё более завышенные и жёсткие.

Она увлеклась им чуть ли не сразу в момент знакомства. Он выглядел таким уверенным в себе, умным, готовым направлять её и помогать. Всё это увлекало. Он не был к ней критичен, как отец, и потому она не увидела сходства с ситуацией, от которой стремилась убежать.

Скоро Лизе надоела "помощь" мужа, которая на самом деле была замаскированной опекой, не намного отличающейся от отцовской. В прошлом она реагировала на отца пассивно-агрессивно – притворялась, что забыла выполнить его просьбу, делалась рассеянной и при всяком удобном случае поступала наоборот. Тот же арсенал средств она теперь использовала с мужем, и с таким же печальным результатом.

Как-то весной Лиза прошла в местном колледже курс выработки уверенности в себе. Преподаватель был психотерапевтом, и однажды после занятий Лиза излила ему свои печали. Он посоветовал ей присоединиться к другим женщинам с похожими проблемами, проходящими курс психотерапии.

Очень скоро после поступления в группу другие женщины попеняли Лизе за некоторые особенности её поведения. Они указали ей, что всякий раз, слыша что-либо, напоминавшее совет, она умолкала и замыкалась в себе. Лиза отплатила им тем, что пропустила два занятия. Но, чувствуя себя несчастной и не способной справиться с тоской самостоятельно, она пришла на третье занятие, готовая к работе.

Лиза начала открыто выражать свои чувства. Она научилась, понимая, что ею манипулируют или подталкивают, протестовать и требовать права принимать собственные решения. Вместо того чтобы неадекватно реагировать на советы и поступать наоборот, она начала воспринимать их как обратную связь и принимать или отвергать, судя по обстоятельствам.

Она принесла это своё умение в семейную жизнь. Вместо того чтобы возмущённо уходить в себя всякий раз, когда муж старался её опекать, она говорила:

– Мне надо самой решить, что делать. Я знаю, что ты меня любишь и хочешь помочь, но я должна поступать по-своему.

Она рассказала мужу обо всём, что с ней было, и встретила с его стороны понимание своей решимости делать самостоятельный выбор. Он не оставил попыток её опекать, но она научилась спокойнее реагировать на его опеку, легче и естественнее выражать свои чувства и

полнее использовать собственный потенциал.

Когда Лиза начала осознанно противостоять этим проблемам по мере их возникновения, ситуация поменялась. Она поняла, что может поделиться своими проблемами, не теряя контроля над собственной жизнью. Самое главное, что она научилась облекать в слова своё чувство затравленности и общаться в открытую, а не пускаться в пассивно-агрессивный бунт.

Навязчивое поведение необязательно должно приводить к эмоционально безвыходной ситуации. Если мы захотим отработать былые проблемы нашего детства, а не просто повторить тупиковую ситуацию, оно может оказаться плодотворным. Мы можем понять, что конфликт необязательно разрушителен и может вести к лучшему взаимопониманию и доверию.

Обращение к родителям за тем, о чём мы боимся просить супругов

Мы нетерпеливы. Мы терпеть не можем ждать. И вот мы идём к тем, кто любит настолько, что ничего для нас не пожалеет. Если им позволить, наши родители дадут нам всё, о чём мы боимся попросить мужа или жену. Это может быть нежность. Это может быть понимание. Это могут быть деньги на кое-какие излишества. В случае с Бесс это было венчальное кольцо. Бесс хотела кольцо с большим бриллиантом. По сути дела, она только о нём и мечтала в детских фантазиях о своей свадьбе. Но о том, чтобы Гарри, её жених, со своим жалованием полицейского мог позволить себе большой бриллиант, не могло быть и речи.

Бесс с матерью объединили усилия и придумали способ, как Бесс получить свой бриллиант. Мать предложила, чтобы Бесс пошла по магазинам искать кольцо вместе с нею. Она отвела Гарри в сторону и сказала, что хорошо понимает, насколько его захлестнули все эти свадебные приготовления, и как она хочет взять на себя вот это одно дело, просто чтобы помочь. Гарри, у которого голова шла кругом от сотен стоявших перед ним задач и решений, счёл эту идею отличной. Он сказал матери Бесс, что может потратить на кольцо восемьсот долларов – ну, от силы девятьсот.

Бесс вернулась домой с потрясающим кольцом – полтора карата в изумительной оправе. Гарри, которому караты, пробы и цены ничего не говорили, решил, что всё это восхитительно.

Прошло три года после свадьбы, и посреди яростного спора о деньгах Бесс вышла из себя и крикнула:

– Да ты даже приличное кольцо не мог купить. Знаешь, откуда у меня оно? Родители внесли больше половины его цены!

Нет крепче цемента для треугольника, чем принимать от родителей то, чего мы не решаемся попросить у супругов. Бесс, верная своему всегдашнему убеждению "если не хочешь услышать ответ, не спрашивай", заранее предполагала, что Гарри ни за что не сможет подарить ей то, чего она по-настоящему желала. И она не просила. Гарри потрясло не только коварство тёщи, но и сам факт, что он никогда не знал, как важно было для Бесс иметь бриллиантовое кольцо. Знай он это тогда, настаивал он, он нашёл бы способ достать его. Или ей пришлось бы подождать. Всё лучше, чем вот так. Он ловко обошёл стороной собственное соучастие в акции – как он отрёкся от важной составляющей свадебного обряда в пользу тёщи, – и несколько месяцев дулся на Бесс.

Нет худшей преграды на пути к подлинной близости, чем неумение искренне выразить чувства и потребности нашим супругам, сохраняя при этом зависимость от родителей. Многие из нас сетуют на то, что годами не получают от спутников жизни чего-либо страстно желаемого: "Он должен бы знать, что мне нужно хоть иногда дарить цветы", "Она должна бы понимать, что мне необходимо, чтобы она почаще меня выслушивала", "Он должен бы знать, что мне хочется иногда слышать от него "Я тебя люблю".

А просим ли мы когда-нибудь об этом?

Мы не просим, не получаем желаемого и продолжаем желать. В детстве наши потребности часто предугадывали, но теперь мы на другой территории, где уже никто не обращает такого всеобъемлющего внимания на наши нужды.

Чем бежать с просьбами к родителям, лучше задать себе несколько вопросов. Насколько сильно я этого хочу? Если мне это действительно нужно, должен ли я полагаться на кого-то другого, чтобы мне это предоставили? Могу ли я добиться этого сам? Проявляю ли я нетерпение потому, что привык к исполнению своих желаний не всегда полезными для меня способами? Или я проявляю нетерпение потому, что это в действительности мною заработано, я этого заслуживаю, но не могу получить?

Мы можем оказаться в браке с человеком, который не в состоянии удовлетворить наши

вполне реальные потребности. Если это так, мы должны разобраться и решить, могут ли наши отношения продолжаться или нет. Но мы должны остерегаться желаний, вырастающих из детского нетерпения или из привычки полагаться на других, когда возможно обрести желаемое самим.

Мы можем следовать привычному образу поведения и бежать к тем, кто нам больше всего даёт, – особенно к родителям, – и так поддерживать свою несамостоятельность. Другой путь более разумный: просто просить своих спутников жизни. Между полной независимостью и поглощённостью есть точка равновесия, и, если постараться, можно её найти.

Поиск счастья в браке, как его понимают родители

Многие из наших жизненных позиций и убеждений – повторы родительских, усвоенных нами бессознательно, без самостоятельного обдумывания и рассмотрения. Поэтому родительские представления о нашем браке часто напоминают наши собственные.

Мы можем всерьёз войти в романтические отношения, но это не значит, что наши высокие требования к любви и браку уже удовлетворены или будут, наоборот, неизбежно сняты. Многие из нас обнаруживают, что, вступив в брак, мы не можем избавиться от невозможно высоких требований к партнёру, чтобы он нас "зеркально отражал", завершал, безоговорочно любил, устранял ощущение пустоты. В худшем варианте такие невозможные ожидания от брака приводят к постоянному недовольству партнёром. По сути дела, мы проводим семейную жизнь в непрерывном поиске, никак не находя того, что ищем.

И это вовсе не значит, что мы не любим человека, которому посвятили себя в этих отношениях. Мы любим. Но по временам нас мучит какое-то смутное, загадочное чувство неудовлетворённости нашими отношениями, и мы не можем точно указать, в чём дело. Для некоторых из нас – это постоянное ощущение необходимости идти на компромисс или чувство, что мы недополучаем от партнёра. Для многих это имеет отношение к ощущению недостаточной финансовой стабильности. Трудно расстаться с детскими мечтами о богатом муже, который о нас позаботится. Или о ком-то, кто удовлетворит вообще все наши потребности.

Мы выносим из детства массу всевозможных наставлений о том, какого рода человеком должен быть наш будущий супруг. Со всей неизбежностью он оказывается не таким. Бывают моменты, когда в раздражении и злобе на супругов мы говорим:

"Родители были правы".

Сэм рассказывает о своей женитьбе на Карен. "Отец предупреждал меня о ней. Он говорил, что она никогда не повзрослеет настолько, чтобы сделаться мне хорошей женой. Он считал её эгоисткой и совершенно мне не парой.

Он пытался меня отговорить, мол, я ещё слишком юный, чтобы любить по-настоящему.

– Можешь спать с ней, если хочешь, – сказал он, – но я не думаю, что тебе надо на ней жениться.

Такой образчик жизненной мудрости показался мне довольно пошлым. Я даже рассмеялся. Вот наконец папа говорит со мной о сексе, и это все, что он имеет мне сказать.

Сэм и Карен поженились, и пять лет спустя Сэм заключает: "Я начинаю думать, что отец был прав – она-таки эгоистка. Она тратит все свои деньги на шмотки, а мы вроде договорились откладывать её зарплату на будущее. Она всегда жалуется, хочет почаще выезжать. Пусть и думать забудет! Если я не скоплю денег, то – кто?"

Из нас двоих именно Карен хотела детей. А как только дети рождались, она спешила вернуться на работу. Она ждёт, чтобы я оставался с ними дома, когда они болеют, – боится потерять место.

Иногда я смотрю на неё и не верю, что это та самая Карен, на которой я женился. Да, она женщина мягкая и отзывчивая, а мне нужна возбуждающая и стимулирующая. Мне приходится уговаривать её лечь со мной в постель. Она говорит, что хочет романтики. Жалуется, что я не поддерживаю её эмоционально. Да? А как насчёт меня? Я хочу, чтобы женщина поддерживала меня".

То, чего Сэм ожидал от брака, было немногим больше того, что его мать делала для отца, и чего ожидать научили его родители. Когда наши супруги не отвечают нашим ожиданиям или не относятся к нам так, как относились друг к другу наши родители, мы недовольны и начинаем

их осуждать.

Если мы были очень близки с родителями, нас начинает сердить, когда партнёр не разделяет нашей близости, не смешивается с ними в одну большую, счастливую семью. Мы мечемся, если он не хочет каждую субботу ездить на обед к нашим родителям. Мы злимся, когда подаём ему трубку, а ему нечего особенно сказать нашим маме и папе.

А задумывались ли мы на самом деле о том, откуда у нас такие ожидания? Как часто мы испытываем разочарование в партнёре, когда он не отвечает нашим ожиданиям, ни разу на самом деле не спросив себя, что для нас значило бы, если бы отвечал. Сделало бы это нас счастливее? То, чего мы хотим от партнёра – это действительно то, что нам надо для счастья? Кто принял решение о том, что нам требуется? На самом ли деле мы так думаем и чувствуем или это то, чего ждут от нас наши родители?

Мы можем очень плохо чувствовать себя в браке, если не ведём себя согласно желаниям родителей. И пусть не всё, чего родители научили нас ожидать от брака, неправильно, не всё и правильно. Варианты, которые порадовали бы наших родителей, не обязательно хороши для нас самих, и понимание этого – первый шаг на пути к обособлению. Надо посмотреть на свои ожидания и систему ценностей и определить, что из этого наше собственное.

Свадьба по-королевски

А поиски в партнёре того, что порадовало бы наших родителей, могут доставить нам именно такого партнёра, который радуется наших родителей, а нам счастья не приносит.

Побег в брак

Уэйн полагает, что нашёл способ, как разобраться со своими непомерно опекающими, во всё влезаящими родителями, которые, по его ощущениям, никогда не научились бы относиться к нему иначе, как к младенцу. В восемнадцать лет он женился, уехал с женой из Нью-Йорка и поселился на Санта-Крус, где оба они преподают в начальной школе. У родителей нет денег на частые визиты. Раз в месяц они перезваниваются.

Уэйн с самого начала тщательно старался сообщать родителям о своей жизни как можно меньше, опасаясь, что его забросают письмами, полными советов. Сегодня родители редко задают вопросы, и писем приходит мало.

Благополучная развязка? Вряд ли. Уэйна временами посещает ужасающее чувство вины, особенно теперь, когда родители стареют. Вспоминая прошлое, он ощущает горечь и обиду, но на самом деле скучает по ним. Хуже того, временами он вдруг обнаруживает, что у него в голове идёт молчаливая битва с отцом, особенно когда надо принимать какое-нибудь решение.

Есть множество людей, которых чрезмерно опекали в детстве, пытающихся разрешить свои проблемы с родителями посредством брака. Брак кажется им единственным спасением – единственным средством добиться независимости. Кое-кто даже хватается за супругу "под мышку" и мчит за три тысячи вёрст, скрываясь от реальности своих отношений с родителями.

Те из нас, что живут вблизи от родителей, порой пытаются решить проблемы по-другому. Кто-то, входя в контакт с родителями, всякий раз облачается в защитные доспехи и мобилизует весь арсенал оборонительных средств. Отвечает на вопросы односложно. Не выдаёт никакой информации.

"Я всегда стараюсь матери ничего особенно не рассказывать, – говорит некий мужчина. – Родители жалуются, что я скрытный, а у меня нет никаких гарантии, что сказанное мной не будет завтра известно всем родственникам и знакомым. Всё, что бы я ни делал в детстве, хорошее или плохое, передавалось всем, кого они знали".

Этот человек недавно оперировался по случаю грыжи. Он взял с жены клятву сохранить это в тайне и сказал родителям, что уезжает в командировку. "Я не хотел, чтобы мои родители дежурили у моей постели, заламывая руки. Если у тебя такие родители, что готовы вызывать скорую, когда у тебя мигрень, приходится защищаться".

Если мы чувствуем, что это необходимо, мы станем лгать родителям. Рано жениться. Уезжать за тридевять земель. Скрывать всё, что происходит в нашей жизни. Такие эскапады малоэффективны. Эти детские игры в кошки-мышки с родителями означают, что наш подход по-прежнему реактивный, а не активный. Мы убегаем в брак, но всегда приносим туда себя, и боль неразрешённых проблем с родителями остаётся.

Отзвуки таких отношений могут преследовать нас, как привидения. Боб получил этот

урок, когда женился на женщине, которую не полюбили его родители. Ему казалось, что, женись на Линн, он делает огромный шаг к самостоятельности. После одной, особенно неприятной ссоры между Линн и его матерью, он порвал отношения с родителями. Но после этого всё, что бы ни делала Линн, стало почему-то его раздражать, и они постоянно ругались.

"Дело в том, что я не позволял себе быть счастливым с Линн. Я придирался ко всему, что она делала. Я как бы искал в ней того, что сделало бы меня несчастным. Видите ли, я принял эдакую декларацию независимости от родителей, но после этого чувствовал себя виноватым до невозможности. Получалось, что взбунтоваться и жениться на Линн было нормально, а жить с ней счастливо – нет. Если бы я был счастлив, это стало бы пощёчиной родителям, в каком-то смысле даже хуже, чем сама женитьба".

Хотя Боб любил Линн, его тактика побега от родителей и женитьбу обернулась против него. Бессознательно он разрушал свой брак.

И ведь не то чтобы Боб был не прав, чувствуя обиду, разочарование или гнев из-за неприятия Линн родителями. Это вполне естественные чувства. Проблема в том, что Боб не мог открыто разобраться с родительским неодобрением, но также не мог по-настоящему встать на сторону Линн, потому что родительское неодобрение висело над его головой, как дамоклов меч.

Единственный выход из этой западни – пройти через неё. Если вы в ней, вам, чтобы выбраться, придётся открыто общаться с родителями, а не убегать от них. Придётся высказывать собственное мнение и, если потребуется, не соглашаться с ними. Придётся уживаться с конфликтными ситуациями и осознавать, что выражение своих эмоций вас не убьёт. Придётся просить у супругов помощи, а не соучастия во всяческих махинациях.

Чтобы не поддаться соблазну побега, нам надо осознать, что физическое расстояние не имеет отношения к переплетённости вашей жизни с родительской. Есть немало взрослых, чьи родителей давно нет в живых, а они всё ещё ощущают невероятную потребность удовлетворять, угождать и подчиняться их желаниям.

Надо осознать, что стиль наших отношений с родителями перенесётся и на отношения с другими. Как только мы почувствуем, что нас подавляют или опекают, мы захотим бежать. Но однажды нас могут загнать в такой угол, откуда уже не убежать.

Если вы на самом деле хотите разобраться с некоторыми сторонами ваших отношений с родителями, вам придётся открыто и честно говорить с ними о своих потребностях. Вам следует сначала разобраться с собственными чувствами негодования, разочарования, зависимости. Потом необходимо эти чувства выразить:

чуткому другу или психиатру, человеку, эмоционально не вовлечённому.

Осознайте, что, если мы не разберёмся с этими вопросами, мы никогда не обретём свободы быть тем, кто мы есть. Наша цель не в том, чтобы изменить наших родителей, а в перемене наших понятий, подходов, стиля отношений. Меняя стиль отношений, мы изменяем в них важный побудительный мотив. И пусть мы не переделаем другого человека, но поменяем правила отношений и, следовательно, отношение к себе.

Позволение любить чрезмерно – но внуков

Рождение внука внука может стать высшим даром, серьёзной выплатой по долгам непомерно любившим нас родителям.

Ваша новая роль – роль родителя – может, наконец, заставить нас понять родителей. Но есть опасность, что внук может стать полем сражения, точкой приложения всех наших старых конфликтов с ними. Мы жалуемся, что они пичкают нашего ребёнка едой. Балуют. Отодвигают нас на задний план. Кто вообще здесь главный? – спрашиваем мы. Чей это ребёнок? Наши родители думают, что они – главные, потому что у них больше опыта. Это для них, стареющих, ещё один шанс применить своё искусство, которое они шлифовали на нас всю свою жизнь. После того, что они для нас сделали, мы что же, не можем предоставить им такую радость?

Дети могут стать естественным источником недовольства с обеих сторон. Мы хотим, чтобы и волки были сыты, и овцы целы. Родители должны заниматься с детьми, когда это надо нам, а в остальное время сидеть тихо. Не осознавая этого, мы шлём им двойственный сигнал: помогайте мне, но на моих условиях.

Когда у нас появляются дети, мы можем действительно нуждаться в наших родителях. Их опыт имеет свою ценность. Мир становится пугающим местом. Страшные рассказы о "зверствах", творимых в детских садах, не дают нам спать по ночам. Самым безопасным

вариантом для наших чад кажется пребывание дома с нашими родителями. Мы не хотим, чтобы они слишком влезали в воспитание наших детей, но тем не менее нуждаемся в них.

Лёгкого решения эта проблема не имеет. Попытка прийти к удовлетворительному для обеих сторон соглашению о соблюдении границ в отношении ваших детей – хорошее начало. Объясните вашу позицию. Если каждый станет учить ваших детей по-своему, ничего хорошего для них не получится. Они могут приучиться манипулировать людьми. У них может вообще всё перепутаться в голове, если те, кто их любит, не выступают единым фронтом.

Самое главное, не ждите от родителей ничего сверхчеловеческого. Если вы на них постоянно полагаетесь, всё время оставляете с ними детей и спрашиваете их совета, будьте готовы к тому, что они постараются взять все под свой контроль или начнут во всё влезать. Если вы просите их быть родителями вашим детям, не удивляйтесь тому, что именно это и произойдет. Если вы хотите контролировать происходящее, вы должны взять управление на себя, а с ним и всю ответственность.

В браке мы можем продолжать играть детские роли, которые играли с родителями. Мы можем обращаться к родителям, а не к супругам, и так и не быть по-настоящему в браке. Мы можем придерживаться старых семейных традиций. А можем осознать, что уже выросли и теперь на первом месте для нас стоит наша собственная семейная жизнь. У нас есть хорошая возможность создать новый тип семейных отношений, который не исключает наших родителей и в то же время обеспечивает нашу самостоятельность.

Действительно обособиться от родителей, чья любовь к нам чрезмерна, – мужественный поступок. Не обязательно делать это по принципу "всё или ничего". Правда состоит в том, что никому не удаётся полностью освободиться ни от родителей, ни от разочарований детства. Приобретение самостоятельности – это долгий процесс: каждый день приносит чуть больше свободы, чуть больше веры в себя. Это процесс осознания проблем, сопротивления соблазну сбежать от них и обретения мужества встретиться с ними лицом к лицу.

Внутренний критик

"Мы уверены: ты нас никогда не подведёшь.

"Когда я учился в старших классах, то постоянно слышал: "Почему ты не можешь учиться на одни пятёрки, как твой кузен Шелдон? Ты гораздо умнее его. Я стал рассылать документы в колледжи – и слышу: – Почему бы тебе не поступить в Мель? Твой кузен Шелдон поступил, а он гораздо менее способный, чем ты. Наконец, я оканчиваю университет и поступаю на работу. Отец говорит: – Почему ты согласился на такую низкую зарплату? Твой кузен Шелдон получает на десять тысяч долларов в год больше. Из всего этого я вывел великую истину: я ненавижу своего кузена Шелдона". Дейл, 30 лет, инженер

"Я чувствую себя таким дураком; вот бы мне такой ум, как у...". "Что у меня за фигура! Выглядеть бы, как...". "У меня не жизнь, а сплошная скука. То ли дело у...". "У меня ни к чему нет особых талантов. Вот быть бы как...". Знакомо? Для многих из нас голоса самоосуждения и самокритики стали образом жизни. Внутри

нас кроется внутренний критик, высасывающий из нас энергию постоянными мыслями, что мы недостаточно умны, недостаточно привлекательны, недостаточно талантливы.

Почему мы выросли такими сомневающимися в себе? При таком обилии любви, похвал и внимания в детстве, как попались мы в ловушку постоянного самоуничтожения?

Искра, разжигающая в безмерно любимых детях пожизненное самоосуждение, – не столько критика со стороны родителей, сколько их великие надежды, неоправданно высокие ожидания, рождающие чувство несостоятельности. Несколько взрослых людей вспоминают эпизоды из своего детства:

Внутренний критик

Бранен: *"Мой отец – профессиональный пианист. Когда мне было шесть, он начал давать мне уроки. Началось-то всё как развлечение, а обернулось кошмаром. Я, бывало, занимаюсь в гостиной, и каждые несколько минут он кричит из своей спальни: "Не так! Там фа-диез! – или: – До-минор, а не до-мажор! Через какое-то время я стал бояться даже прикасаться к клавишам. Когда у родителей бывали гости, я становился болен, потому что знал, что придётся для них*

играть. Что я могу сказать? Бетховен, наверно, ворочался в гробу – что я делал с его "Патетической"! Теперь каждый раз, когда я оказываюсь вблизи рояля, мне так и кажется, что папаша притаился где-то в кустах и ждёт не дожждётся, чтобы меня поправить".

Эдисон: "Меня никогда не шлёпали, не кричали, не запирали. Но уж лучше бы всё это, чем смотреть на меня вот так, как мама, и говорить:

– Я очень тобою недовольна. Я прямо умирала. Звучало так, будто она недовольна не тем, что я *сделала*, а именно *мной*".

Энди: "Каждый год на Рождество у нас собирался полон дом народу и нас с братом выставляли на обозрение родне. Когда все расходились, нам непременно влетало, как бы хорошо мы себя ни вели, причём по самым диким поводам: "Вы слишком много молчали", "Вы не поцеловали бабушку", "Вы забыли показать тётке Джу-ди свои награды за плаванье", "Вы что, не умеете держать вилку?" Что бы мы ни делали, им всё было мало".

Билли: "Мы с сестрой ладили не хуже других и даже лучше многих, но мать хотела, чтобы мы были ещё большими друзьями, чтобы никогда не ссорились, чтобы были всегда близки. Она никак не хотела признавать, что мы очень разные. По временам мы друг друга не выносили. Мать впадала в панику, потому что мы не вписывались в её картинку идеального семейства. Может, оставь она нас в покое, мы и были бы ближе. Но она вечно вмешивалась и *заставляла* нас быть ближе. Теперь мне неуютно даже находиться с сестрой в одной комнате".

Кристина: "Я была в математическом классе, и с первого дня отставала. Я говорю:

— Мам, мне надо уйти из этого класса и заняться чем-то другим. А она: – Нет, у тебя получится. Надо просто постараться.

Я проваливала все контрольные. Ну, не могла врубиться. Даже учитель пытался поговорить с мамой, но всё без толку. Она говорила, что уж лучше пусть у меня будут одни двойки в продвинутом классе, чем пятёрки в обыкновенном, и что я просто не достаточно стараюсь".

Эван: "От отца постоянно исходило внушение быть лучше всех. Не *делать* лучше всех, а именно *быть*. Везде – в спорте, в учёбе, даже просто с друзьями – я чувствовал, как эти его ожидания "дышат мне в затылок". Для него дело не в том, как ты играешь, а в том, выигрываешь или проигрываешь".

Ожидания, надежды. Кажется, нет ничего, что мы не смогли бы сделать, кем не могли бы стать, стоит только "как следует постараться". Во всяком случае, так учат нас родители.

В том, что родители верят в своих детей и желают им успеха, нет ничего плохого, но дети, которых любят безмерно, часто становятся жертвами нереально высоких ожиданий в отношении того, что они должны или не должны делать. "Нереальными" мы называем ожидания, лишённые гибкости, толкающие нас за пределы наших возможностей, но зато к достижению целей наших стремящихся к совершенству родителей. Они направлены, скорее, на то, чтобы хорошо выглядеть и нравиться людям, чем на развитие наших внутренних качеств, и вызваны к жизни, скорее, потребностью управлять нами и опекать, чем любовью.

Простое "ты можешь сделать лучше" может стать катастрофой, если "лучше" лежит за пределами наших возможностей, а того, что мы действительно имеем, никогда не бывает достаточно. Такие необоснованно высокие ожидания подготавливают почву для так называемой "тирании долженствовании, по выражению психиатра Карен Лорни.

Он должен быть идеалом честности, великодушия, справедливости, человеческого достоинства, мужества, альтруизма. Он должен быть идеальным возлюбленным, мужем, учителем. Он должен быть способен преодолеть всё, любить всех, особенно своих родителей, жену, Родину. Или он не должен быть ни к чему и ни к кому привязан, ничто не должно быть для него значимо, он никогда не должен переживать обиду, а должен быть спокоен и невозмутим. Он должен всегда наслаждаться жизнью; или он должен быть выше наслаждений и радостей жизни. Он должен быть импульсивен; нет, он должен всегда контролировать свои чувства. Он должен всё знать, понимать и предвидеть. Он должен быть способен мгновенно решать свои и чужие проблемы. Он должен быть способен преодолевать любые трудности, едва они возникают на его пути. Он не должен уставать и болеть. Он должен быть способен в любой момент найти работу. Он должен быть способен за час сделать работу, требующую два или три.

Многие из нас подвержены этой "тирании долженствовании". Мы тоже любим своих

родителей безмерно, и потому, когда мы не в силах отвечать их ожиданиям, мы чувствуем, что подвели их. Родается внутренний критик; он питается словесными и бессловесными внушениями, исходящими от родителей и других значимых для нас людей. Чем выше их ожидания, тем сильнее наше чувство поражения и самоосуждения, когда мы не можем взять эту высоту.

Рассмотрим критику, которую принимал от отца Брайен в одной из вышеприведенных историй. Уроки музыки стали для него фиаско из-за высоких отцовских ожиданий. На сознательном уровне отец хотел приносить пользу, но его непомерное стремление к совершенству и высокие стандарты, принятые для сына, оказались вредоносны. Как только Брайен извлекал звук, включался отцовский радар. Он обращал внимание не на то, что Брайену удавалось хорошо, а на то, что получалось у него плохо. Для отца достижение совершенства явно было важнее, чем наслаждение музыкой.

Постоянная критическая оценка его музицирования со стороны отца вызвала у Брайена острую форму страха перед исполнением. Со временем инструмент стал ассоциироваться не с удовольствием, а с напряжением. Родители, возлагающие на детей неоправданно высокие ожидания, косвенным образом внушают им ассоциацию действия под давлением. Чем выше ожидания, тем более вероятно, что ребёнок до них не дотянется.

Становясь взрослыми, мы преуспеваем в формулировании критических внушении, полученных в детстве. Ты можешь сделать лучше" становится "Я не достаточно хорош". "У тебя не получится, дай я" превращается в "Я не сумею, если буду делать сам". "Не спорь со мной" переводится как "Мне не положено мыслить самостоятельно". "Будь вежлив" превращается в "Мне нельзя показывать, что я недоволен". "Мы любим тебя, когда ты хорошо себя ведёшь" становится "Меня будут любить только в случае моей успешности. Я должен быть совершенным во всём или хотя бы выглядеть безупречно, иначе я – неудачник".

Мы можем не осознавать этих ранних внушений, но они влияют на наши мысли и наше поведение. Джефф, тридцатичетырёхлетний певец, описывает свою непрекращающуюся битву с собственным внутренним критиком. "Когда люди говорят, что я хороший певец, мне всегда кажется, что это просто так, базар. Может, я псих, но я не могу перестать сравнивать себя с великими, типа Стиви Уандера или Рэя Чарлза. Сколько уроков ни беру, сколько ни занимаюсь, а звук всё не тот.

В конце 70-х (я тогда учился в колледже и одновременно зарабатывал себе на жизнь) мы сколотили с ребятами одну группу. Мы наскребли несколько старых песен от "Битлз" и "Роллинг Стоунз" и надыбали себе стабильную халтуру по субботам в забегаловке "Волосатый банан". Сорок долларов на нос плюс выпивка.

Публика была – сплошная оторва, пьяные в большинстве до одурения. Никто и не слушал, что я там пою, но мне было всё равно. Пою себе, а потом взгляну на публику, вижу, как они шутят и хохочут у бара, и думаю – ведь надо мной смеются, гады. Считают, что пою погано. Заканчиваю песню и уверен, все думают: что, мол, за хмырь, петь не умеет!

Они аплодируют, а я не понимаю, за что. Люди подходят, говорят, какой у меня прекрасный голос, а я не врубаюсь. Просто у меня не сходило в голове.

Теперь я уже двадцать лет с перерывами занимаюсь музыкой. От "Волосатого банана" далеко ушёл, а по-прежнему дико смущаюсь. Мне говорят, что я слишком строг к себе. Не знаю. Просто мне невыносимо, что я не могу звучать, как Стиви Уандер".

Внутренний критик, жиреющий на постоянно повторяющихся негативных мыслях, подрывает наше самоуважение. Он прямо счастлив, когда заманит нас в ловушку сравнения себя с другими. Он аплодирует, когда нас задевает критика со стороны тех, кого мы наделили правом себя судить. Подобно киноаппарату, мы начинаем проецировать наши внутренние суждения на других, и нам кажется, что нас подвергают критике, даже когда этого и нет. Критика становится делом привычным и даже уютным, которому трудно противостоять.

Рассказ Джеффа иллюстрирует утончённо-коварные "трюки" внутреннего критика: сравнительное мышление, проецирование, калечащие похвалы, раздувание проблем и "чёрно-белую" логику. Если мы так же самокритичны, как Джефф, мы можем даже не замечать этих искажений в своём мышлении, пока они не парализуют нас.

Рассмотрим каждую из этих уловок внутреннего критика в отдельности.

Сравнительное мышление

В нашем обществе делается огромный акцент на успехе. То, как мы выглядим, сколько

зарабатываем, где живём и с кем знаем, становится отражением нашего самоощущения. Кружась в водовороте конкуренции, мы редко чувствуем, что достаточно хороши. Мы завидуем соседу, если он купил новую машину, лучшему другу – если у него много денег, коллеге – если он продвигается по службе, и критикуем себя за то, что не так "хороши", как они. "Вот бы нам такие успехи, как у тех, кому мы завидуем, и мы были бы вполне счастливы" – так мы думаем.

Эта заикленность на соревновательное™ с другими ещё более усугубляется, когда мы растём у родителей, чья любовь чрезмерна. Мы слышим внушения типа "Почему ты так мало похож на своего брата?", "Ты знаешь, что ты лучший спортсмен, чем Том, как же получилось, что в команду взяли его?", "Мама Билли Смита сказала мне, что у него одни пятёрки. Они так им гордятся", "Мэри поступила в Стэнфорд – как это чудесно, да?". Игра в сравнения никогда не кончается.

Когда родители слишком много от нас хотят, ставки в жизненной игре высоки. Наше самоуважение становится зависимым от наших достижений. Мы судим о себе по тому, что делаем, а не по тому, что мы есть.

Нам кажется, что нас больше всего любят тогда, когда мы достигаем успеха. Наши родители просто сияют, когда мы приходим первыми. И хотя нет ничего плохого в том, что наши родители нами гордятся и нас воодушевляют, мы не уверены, так же ли они нас любят, когда мы терпим неудачи. Мы так хотим сделать им приятное! Когда мы выглядим хорошо, и они выглядят хорошо. Но когда мы не на высоте, а это неизменно случается, нам кажется, что мы их подводим.

Сигналы, получаемые нами в детстве, формируют сердцевину нашей системы убеждений в зрелом возрасте. Жизнь становится сплошным соревнованием с другими, где счёт ведёт наш внутренний критик, и нигде нет нам покоя.

Джером, сорокачетырёхлетний продавец автомобилей, вспоминает, как сравнительное мышление загубило его зимний отпуск, о котором он давно мечтал. "Остров Св. Фомы был прекрасен, пока я не решил поучаствовать в турнире по пинг-понгу. Мне достался один лысый детина из Нью-Джерси. Буквально через десять секунд матча я понял, что борьба предстоит кровавая. Он был чертовски хорош. Мы бились насмерть за каждое очко. При розыгрыше ничейного счёта в конце игры этот хмырь вырвал свои два очка.

Итак, я в отпуске, я стараюсь расслабиться. Я понимаю, что никогда больше не увижу этого мужика, и всё равно чувствую себя разбитым, потому что проиграл этот дурацкий турнир. Остаток дня я мысленно прохожу каждую игру, вспоминаю каждый свой удар. На пляже меня всё раздражает, я хандрю в номере. День пропал. Жена, которая не понимает, что в этом особенного, пытается меня развеселить, но бесполезно. До сих пор меня тошнит при мысли об этом турнире и о проигрыше двух очков".

Рассказ Джерома иллюстрирует, чего может нам стоить суровый внутренний критик. Он заманивает нас в соревновательные и сравнительные игры, – а это грязные игры. Наш внутренний критик никогда не бывает объективен. Он гораздо более озабочен нашими провалами, чем успехами. Что значил для Джерома этот проигрыш? Что его жизнь не удалась, что она бессмысленна и бесполезна? Глупости! А всё же суровый внутренний критик – большой мастер вводить нас в уныние, когда мы не вы выдерживаем сравнения с другими, пусть даже в относительно малом.

Проецирование

Подобно проектору, высвечивающему изображения на экране, наш внутренний критик проецирует свои негативные мысли на окружающих. Вот примеры проецирования в повседневной жизни:

"Когда я вхожу в людное помещение, мне кажется, что все говорят обо мне". "Все мужчины тираны и деспоты, как мой отец". "Начальник со мной всегда обходителен, но я знаю: он затаился, как стервятник, и ждёт, чтобы я оступился".

В той или иной мере мы все склонны проецировать. В принципе, в этом нет ничего страшного. Но когда это внушает нам постоянное беспокойство, заставляет сторониться людей и упускать благоприятные возможности, парализует страхом осуждения, – это значит, что внутренний критик зашёл слишком далеко.

Чтобы понять ваш личный стиль проецирования, составьте список того, что вы сами себе

внушаете. Сравните это с предполагаемыми оценками вас другими. Насколько сходятся эти суждения? Теперь начните проверять свои предположения. Как часто вас удивляло, что вас хвалят, в то время как вы ожидали порицания? Отмечайте случаи проецирования. Со временем этот процесс поможет вам избавиться от искажений, вносимых вашим собственным мышлением.

Калечащие комплименты

Иногда нам дома воздают в излишестве не порицания, а похвалы: "Синди – самая красивая в классе"; "Марси – гениальна"; "Томми, если постарается, всё сможет"; "Мэри – ангел совершенства". Нас осыпают комплиментами, как конфетти на новогоднем балу.

Трудно поверить, что похвала может оказывать на детей негативное воздействие и вести к самокритичности. И всё же, если такого типа ободрение передозировать, оно может из полезного стать вредоносным. Если мы, едва научившись ходить, без конца слышим, как мы чудесны, как прекрасны и как умны, может случиться, что нам будет уготована неприятная встреча с реальностью, в которую мы окунёмся после безопасности родительского дома.

В школе нас часто поражает, что о нас отзываются отнюдь не так уж благожелательно: "Сюзии Уайт назвала меня уродиной... Миссис Франклин сказала, что я ленивый и избалованный... Джо Ли будет начинать игру первым бейсменом вместо меня, это нечестно..."

Мы становимся подозрительны и беспокойны. Появляется мысль: а вдруг родители говорили неправду? Каков я на самом деле? И если я не могу доверять родителям, то кому же тогда?

Защищаясь, мы перестаём верить комплиментам. Так безопаснее. Когда нам говорят, как мы замечательны, мы благодарно улыбаемся, но уже не покупаемся.

Когда похвал слишком много, дети становятся зависимыми от чужой оценки. Они не приучаются осознавать свои достижения и свою значимость. В результате возникают сумасшедшие перепады уровня самооценки, когда человек заглядывает в глаза окружающим в попытке прочесть в них, в порядке ли он. Такой человек становится всеобщим угодником, готовым чуть ли не на всё, чтобы заслужить похвалу.

Ещё один результат избыточной похвалы: наша самооценка начинает базироваться на наших достижениях. Приём в команду по плаванию вызывает похвалу отца, которому нужны достижения сына, чтобы гордиться *собой*. Но если это единственный повод, по которому ребёнка хвалят, он приучается к мысли, что когда он не отвечает ожиданиям других, это провал. Такой человек, вырастая, становится жертвой сурового внутреннего критика, который требует достижений и подрывает самоуважение с каждым новым вердиктом извне.

Если самооценка обусловлена похвалой, нашей целью становится вытягивание похвалы от окружающих любыми средствами.

Мы вырастаем, не понимая, что всё, чему мы учимся и чего достигаем, нужно для нашего собственного развития, а не для чужого удовольствия. В результате мы не умеем радоваться узнаванию или пониманию того, *что* на самом деле делает нас счастливыми или довольными. Мы действуем ради похвалы, а не для внутреннего удовлетворения.

Чрезмерная похвала, кроме того, делает нас недоверчивыми. Когда детей хвалят почти за всё, что они делают, у них вырабатывается склонность всё подвергать сомнению. Ведь их, безмерно любимых, превозносили даже тогда, когда они пели фальшиво, танцевали не в такт и извлекали из инструмента звуки, лишь отдалённо напоминающие музыку.

Нет ничего плохого в том, что детей хвалят за проявленные усилия, когда всем очевидно, что хвалят именно за усилия. Но когда хвалят непомерно, отзывы, которые мы получаем вне дома, редко оказываются такими же положительными, как отзывы родителей. Учитель музыки скажет, чтобы мы держали чёткий ритм. Учитель пения скажет, чтобы не сползали с тона. Кому верить?

Каковы наши способности на самом деле? Непонятно. Объективного способа оценить нашу компетентность, часто раздутую родителями, мы не знаем. "Ты можешь всё" переводится как "Ты не можешь ничего", потому что у нас нет твёрдого ощущения того, что мы можем, а что нет.

Постоянная переоценка наших достоинств может создать фундамент самокритичности. Те, кто нас так сильно любил, внушали нам, что мы самые сильные, самые красивые, самые лучшие. А мир продемонстрировал, что мы, как и все смертные, подвержены ошибкам, что у нас бывают и прекрасные достижения, и провалы. Мы оказались недостойны дарованного нам

от рождения. Такие чувства могут преследовать нас всю жизнь, заставляя полагать, что ничего по-настоящему хорошего мы не можем.

Раздувание проблем

Родители, чья любовь чрезмерна, никогда так не оживляются, как в случаях, когда они активно включены в решение детских

проблем. Разжигаемые собственным внутренним критиком, такие родители обладают немислимым чутьём на проблемы. У них тонкая интуиция. Они всё глубоко воспринимают. Когда речь идёт об их чадах, их не остановить. У них неуёмное желание защитить своих детей.

Защищать своего ребёнка – здоровый природный инстинкт. *Слишком* защищать его – разрушительный акт. Если родители высвечивают прожектором любой незначительный казус, они неизбежно создают атмосферу сосредоточенности на проблемах.

Так происходит в семье у Джилл. "Мои родители трясутся надо мной так, что у многих это вызвало бы тошноту. Когда у меня появились трудности в государственной школе, они меня оттуда забрали и послали в частную. Когда мне было семнадцать, мой парень меня бросил, и предки отправили меня на выходные кататься на лыжах в Аспен, чтобы развеять тоску. Когда родители спрашивают, как у меня дела, я знаю, что на самом деле они говорят: "Скажи, что тебя тревожит, скажи, как мы можем тебе помочь?"

В некоторых семьях родители только о том и говорят с детьми, что о проблемах. Как выразилась одна женщина: "Если бы я не разговаривала с матерью о своей диете и о том, как мне трудно похудеть, если бы не упоминала о своей работе и о том, как я её ненавижу, не представляю себе, о чём бы мы вообще говорили".

Но родители не всегда видят наш мир точно и объективно. В их глазах проблемы выглядят значительнее. Беспокойство за нас извращает их восприятие, и наши отношения с ними могут стать отношениями "спасителей" с "беспомощными".

Иногда мы ощущаем, что родители сильнее всего любят нас, когда у нас неприятности. Соответственно, многие из нас приучаются манипулировать – создавать проблемы, чтобы заручиться их любовью. Мелодраматически раздувая свои проблемы, мы можем заставить родителей заламывать над нами руки, – а это куда как утешительно! Кто ещё на свете так посочувствует? Мы сами делаем свои проблемы больше, чем они есть. Став взрослыми, мы склонны играть эти же самые этюды с нашими близкими. Некоторые из нас стараются манипулировать окружающими, как когда-то родителями, выплёскивая на них и раздувая свои проблемы. К сожалению, нам не слишком подыгрывают.

Когда мы строим жизнь с позиций внутреннего критика, у нас появляется много саморазрушительных свойств. Для хорошего самочувствия нам необходимо одобрение. Мы избегаем людей и упускаем шансы, потому что боимся быть отвергнутыми. Мы тянем резину, потому что для достижения совершенства нужно очень много энергии. Нам трудно делиться своими чувствами, потому что мы боимся выставить напоказ свои слабости. Наши способности к обучению слабеют, потому что внутренний критик задаёт нам взбучку всякий раз, когда мы ошибаемся. Самое ужасное, что самокритичный характер может помешать нашим отношениям с другими. Он отталкивает от нас людей, которых мы любим. Самокритичный стиль мышления оплачивается дорогой эмоциональной ценой: низким самоуважением, неспособностью принимать решения, безрадостностью, боязнью успеха, чувством вины и стыда, оборонительным стилем отношений, недостатком творческих способностей. Рассмотрим это подробнее.

Низкая самооценка

Самоуважение – барометр нашего самоощущения, постоянно действующая самооценка – как мы выглядим на фоне наших собственных ожиданий. Те, с кем слишком нянчились, часто очень слабы в самооценке.

Представление о самом себе формируется в раннем детстве. О том, кто мы такие, мы узнаём из широкого спектра вербальных и невербальных сигналов. В детстве мы не умеем отличать правду от вымысла. Принимая мнения за факты, мы прислушиваемся к тому, чего ожидают от нас окружающие, и переносим это в собственные ожидания относительно самих себя. И ничьи ожидания так для нас не важны, как родительские.

В результате этого процесса интернализации мы вырабатываем двойственное ощущение себя. С одной стороны, это набор правил – как надо. С другой (через самонаблюдение) – как *есть*. Если у наших родителей были относительно нас неоправданно высокие ожидания,

разница между этими двумя позициями по мере взросления увеличивается. Марша обратилась за помощью к психиатру из-за своего низкого мнения о себе, вследствие которого чувствовала себя неуверенно на работе и задавала начальству так много вопросов, что её постоянно обходили с повышением и не включали в большие проекты, где она могла бы себя проявить.

Марше предложили составить два списка – как она сама себя видит и какой, по её мнению, должна бы быть. Вот её списки:

Как есть

1м 56см

полновата

некрасива
застенчива
одинок
подавлена

Как надо

1м 70 см
худощава и стройна
прекрасна общительна и остроумна
замужем за доктором
постоянно счастлива

В каждой из категорий Марша "не дотягивает". Нетрудно понять, почему у неё столь низкое мнение о себе.

Но остаётся вопрос: чьи это были ожидания на самом деле? В процессе психологического консультирования Марша поняла, что жила по стандартам и ценностям родителей и общества, а не по своим собственным. Вспоминая детство, она говорит: "Родители очень меня любили, но всегда говорили, что я могу ещё и ещё больше. Даже похвалы у них были с этим прицелом: "Это замечательно, но если ты постараться, то в следующий раз будет ещё лучше".

Почему же эти комплименты в адрес её потенциальных возможностей не стимулировали Маршу, не придавали уверенности в себе? Подумав, Марша заключает: "Как бы хорошо у меня ни получалось, это никогда не было так хорошо,

как я могла бы. Я постоянно слышала о своём огромном потенциале. Но ведь говорить о потенциале, по-моему, не то же самое, что признавать человека. Разница, как между обещаниями и результатами. По-моему, если мне говорят, что у меня огромный потенциал, – это фальшивое признание, комплимент, вываленный в дерьме. Это сведение к нулю моих реальных достижений".

Грандиозные родительские идеи о том, к каким достижениям мы должны быть способны, могут вылиться в наши собственные неоправданные ожидания относительно самих себя. Когда Марша научилась ставить реалистичные цели и принимать себя такой, как есть, она перестала брести по жизни, выясняя у других дорогу, и стала менее самокритичной.

Но постановка реалистичных целей – это ещё не всё. Развитие самоуважения непосредственно зависит также и от умения решать задачи и, как результат, чувства уверенности в себе. Уверенность в себе – это знание о своей способности решать ту или иную задачу. Родители, чья любовь чрезмерна, силясь облегчить жизнь своим детям, незаметно лишают их благоприятных возможностей воспитать в себе это ощущение уверенности. Беря на себя контроль над ситуацией, они выручают детей, но одновременно лишают орудий и опыта, необходимых для развития чувства собственного достоинства и власти над своим внутренним миром.

Дети, которых *слишком настойчиво* защищали, редко приучаются полагаться на самих себя. Им не дали достаточного опыта доверия своим инстинктам и способностям, так что они приучаются полагаться на способности других. В результате у них развивается чувство несостоятельности.

Чувство самоуважения влияет на всё: на качество работы, качество взаимоотношений, на

то, как мы выражаем свою любовь, на то, как глубоко мы позволяем себе погружаться в жизнь. Мы отзываемся на людей и на события в соответствии с ощущением самих себя. Если мы себе не нравимся, мы будем реагировать на ситуации с осторожностью и подозрительностью. Из страха, что нас осудят и выставят напоказ, мы будем упускать благоприятные возможности. Или начнем превентивно нападать на других, если думаем, что они нам опасны.

Низкая самооценка – это проблема поколений. Невозможно передать детям то, чего нет у нас. Если в наших родителях сидел суровый внутренний критик, сводивший на нет любой их успех, мы, скорее всего, станем повторять этот процесс. Чтобы вырваться из этого круга, мы должны воспитывать в себе понимание собственных потребностей и целенаправленно развивать в себе сильные качества и чувство самоуважения.

Неспособность принимать решения

Родители, чья любовь чрезмерна, чувствуют себя обязанными выручать нас при первых же проявлениях наших усилий. Будь это помощь с домашним заданием в девять лет или заполнение наших налоговых деклараций в тридцать девять, наши родители тут как тут со своими решениями. Брать на себя руководство – их вторая натура.

Когда мы были маленькие, их совет служил трамплином для наших собственных мыслей и идей. Но по мере нашего взросления он всё больше становится средством удерживать нас в состоянии незащитности и зависимости. Одна женщина рассказывает: "Мать, когда хочет убедить меня послушаться её совета, всегда приводит в пример мою сестру, жизнь которой – сплошное недоразумение.

– Вот видишь, – говорит она, – твоя сестра никогда меня не слушалась, и вот что из этого вышло.

Да, моя сестра наворотила в своей жизни, но, по крайней мере, у неё была своя жизнь. А я всё ещё прошу мать выбирать для меня одежду. А сколько мне лет? Тридцать три".

Марк, консультант по компьютерам, вспоминает душераздирающий, парализующий процесс принятия решений, когда он открывал свой бизнес. "После долгих отлагательств я наконец решил обзавестись визитными карточками и бланками для своей новой конторы. Надо полагать, есть на свете люди, которые идут в магазин и в пять минут решают, чего они хотят. У меня это был

целый спектакль. Я позвонил дизайнеру-графику, и она пришла ко мне в офис с образцами. Мои самые страшные предвидения оправдались, когда она вытасила три тома с образцами логотипов, восемнадцать вариантов цвета для бланков, десятки шрифтов и не меньше десяти типов фактуры бумаги. Она начала перебирать образцы, и у меня зарябило в глазах. Я хотел, чтобы это решение принял за меня кто-нибудь другой. Я напускал на себя хладнокровный вид, что, мол, всё под контролем. В конце концов, что такое бланки? Но я обливался холодным потом!"

И как же Марк принял наконец решение? "Да запросто! Попросил на денёк эти книги, чтобы посмотреть дома, дал жене, она посмотрела и через пять минут сказала, что выбрать".

Это очень распространённая ситуация. Когда мы, не сопротивляясь, отдаёмся в детстве родительскому руководству, мы так и не приучаемся пробовать самостоятельно и доверяться собственному умению. Внутренний критик при каждом удобном случае напоминает нам, что мы недостаточно умны для правильного выбора. И вот мы манипулируем другими, чтобы они принимали рискованные решения за нас. Мы напускаем на себя спокойный, безразличный вид. Но недостаток уверенности в себе снижает наше самоуважение. Мы можем обмануть других, но себя не обманешь.

Безрадостность

Мы сетуем на то, что в жизни мало радости. Нас часто упрекают, что мы апатичны, скучны и безразличны ко всему.

Почему мы так себя чувствуем? Потому что живём в мире ожиданий, стремления их оправдать и разочарований. Наш внутренний критик заставляет нас сосредоточиваться на своих недостатках и говорит, что всегда можно было больше и лучше. Мы не умеем по-настоящему радоваться успеху, потому что в глубине души не ощущаем его достаточным.

Когда мы так суровы к самим себе, нетрудно быть жёсткими и к остальным, ощущать

неудовлетворённость жизнью и всеми окружающими нас. Это постоянная неудовлетворённость другими – основная причина безрадостности.

Кэрол, недавно разведённая мать двоих детей, начала понимать, что это происходит с нею, когда Джим, её старший сын, сказал, что предпочитает жить с отцом. "Однажды он просто взорвался, стал кричать, что если послушать меня, то он никогда ничего не делает правильно. А себе он нравится таким, какой есть. Почему я не могу принять его таким?"

Вообще-то, это правда, – признаётся Кэрол. – У меня стакан наполовину пустой, а не наполовину полный. Джим – человек тихий и застенчивый. Я всё на него пыхтела, что надо заводить друзей и почаще уходить из дома. Обидно было видеть, как мимо него проходит вся весёлая жизнь старшеклассников, а он занимается музыкой у себя в комнате. Нет чтобы радоваться всему хорошему в Джиме: хорошей учёбе, музыкальному таланту, нет – я только плохое и замечала".

В процессе консультаций Кэрол начала понимать, что проблема не столько в постоянной критике сына, сколько в суровом осуждении самой себя. Она осознала, что некоторые из внушений, полученных ею в детстве, по-прежнему преследуют её. "Мои родители были не из тех, что расточают похвалы, особенно нам, – рассказывает она. – Когда я приносила домой хороший табель, они никогда ничего приятного по этому поводу не произносили. Они держались так, как будто это в порядке вещей. И как бы я хорошо ни успевала в школе, у отца всегда наготове имелась уйма предложений, как мне совершенствоваться дальше. Он составлял списки и привешивал их к холодильнику. Он называл их целями, а на самом деле это были критические суждения".

От отца Кэрол восприняла неявное внушение, что никогда не сможет сделать ничего хорошего. Она его любила и нуждалась в его одобрении, и потому пустилась в нескончаемые поиски совершенства. Это был "совершенный" сценарий для провала. Спустя много лет она с ужасом поймала себя на том, что произносит перед сыном те же критические слова, от которых её тошнило в детстве.

Мучительное осознание того, что её критика разрушает отношения с сыном, стало для Кэрол уроком. Кое-что в себе самой она осуждала, например, потерю близких отношений с друзьями после развода. Ей и всегда не очень-то удавалось завязывать дружбу, а теперь она и вовсе стала избегать выходить на люди и заводить знакомства, потому что стеснялась новообретённого статуса "незамужней". Поскольку она считала эти черты неприемлемыми в себе, её реакция на них в сыне тоже была негативной.

Как только она научилась принимать такие "неприемлемые" черты в себе, она стала гораздо менее критично относиться к сыну. Кэрол решительно пересмотрела свою тенденцию концентрироваться на негативном вместо позитивного и стала более терпимой к себе.

Многие из нас так же самокритичны, как Кэрол. Мы знаем, что осуждение и критика – дорогостоящие и проигрышные игры, и тем не менее позволяем внутреннему критику держать наше счастье в заложниках. Почему? Может быть, потому, что самокритика приносит, кроме всего прочего, богатые плоды. Если в раннем детстве нас научили, что чем больше мы стараемся, тем совершеннее становимся, мы делаемся строги к себе. Мы можем умалить себя, считая, что нам воздается любовью, дружбой, поддержкой.

Иногда это вроде бы работает. Беря на себя роль "жертвы" и рассказывая всем, как мы ужасны, как подавлены, как несчастна наша жизнь, мы провоцируем окружающих играть дополняющую роль – роль "спасителя". Они нас подбадривают, стараясь заставить увидеть себя с лучшей стороны. Но похвала, которой мы такими маневрами добиваемся, едва ли способствует нашему самоуважению и спасает от присущей нам подавленности. А у тех, кто старается нам помочь, опускаются руки, если мы, не переставая, унижаем себя. Они начинают удаляться или вовсе избегать нас.

Боязнь успеха

Дети, которых непомерно любили, часто бывают людьми сообразительными и талантливыми, но страдающими неспособностью реализовывать свои мечты. Кто-то винит в этом свою лень.

Другие оправдываются тем, что недостаточно умны или талантливы. Третьи говорят, что им наплевать на успех. Всё это действительно может играть свою роль, но это лишь отговорки, маскирующие страх перед успехом.

Вот, например, Макс: последние десять лет он скачет с одной бессмысленной работы на

другую. Он в высшей степени творческая личность, но никак не может практически развить свои идеи. В процессе психотерапии Макс начинает разбираться со своим прошлым.

"Чем выше лезешь, тем ниже придётся падать. Именно это, я думаю, пугает меня в успехе – этот невероятный груз ответственности, который его сопровождает. Один раз добьёшься успеха, и потом этого начинают ожидать от тебя всякий раз, а это большое напряжение".

Отец Макса был директором городских социальных программ в их районе. Он активно участвовал в политической жизни города, его фотографии и высказывания были во всех местных газетах. Он являл всему городу воплощение успешности.

В восьмом классе Макс баллотировался в председатели ученического совета. "Я уже три года был членом совета и особенно не стремился стать председателем, но отец с шестого класса намекал, что я "весь в отца", что он будет мной гордиться, если я займу общественную должность...

От мысли, что надо произнести речь перед всей школой, меня охватывал ужас. Отец сказал, чтобы я не дурил, и прочёл нотацию, что "это у нас наследственное". В результате он оказался настолько замешан в кампанию, что сам написал мою речь. В ней не было ни одного моего слова или мысли. Что-то такое об американской молодёжи на марше во имя совершенствования мира. Очень уж мудрёно для ребятишек-старшеклассников, но он уверял меня, что лучше и быть не может.

Никогда не забуду, как я трясся, читая эту речь, тем более что все прочие речи были о том, что надо бы устраивать в школе побольше танцев и давать нам побольше свободы. Я спотыкался, наверно, на каждом слове. В таком дурацком положении я в жизни не бывал.

Через два дня были выборы. Меня прокатили. Часа два, не меньше, я бродил по улицам, даже подумать не смел, чтобы пойти домой. Когда я наконец пришёл, отец ждал меня на пороге с торжествующей улыбкой на лице. Когда я сказал ему, что проиграл, он ринулся было в школу требовать пересчёта голосов – хорошо, мать удержала. Если есть в моей жизни миг, когда у меня сформулировалась вся моя теория успеха, это было тогда".

Многих повзрослевших детей, подобно Максусу, парализует гнёт родительских надежд и мечтаний. Чем большего успеха они добиваются, тем большего от них ждут. Уж проще и вовсе не начинать. Но тогда, убегая от успеха, они обрекают себя на жизнь посредственности.

Ещё одна причина тому, что слишком опекаемые в детстве взрослые боятся успеха, связана со страхом перед тем, что, став самостоятельными и уверенными в себе, они потеряют свою эмоциональную тихую гавань. Генри, к примеру, в свои двадцать семь лет живёт в родительском доме со стареющей матерью. Он работает неполный день в бакалейной лавке, работу свою не любит. "Но я не вижу, чем бы хотел заняться. Завяз, что ли? Надо бы жить отдельно, но кто тогда позаботится о маме? С тех пор как умер папа, ей страшно остаться одной. Ну вот, она берёт на себя квартирную плату, а я помогаю ей по дому".

У Генри есть брат Фрэнк, несколько месяцев тому назад потерявший пост вице-президента финансовой компании, когда её поглотила другая фирма. "Мама теперь не даст Фрэнку ни гроша. Она говорит, он может сам о себе позаботиться. Все эти годы, что был большой шишкой, он заходил к нам всего раз в месяц, и она не может ему этого простить. Жалко мужика".

По понятиям Генри, сделаться успешным и жить отдельно от матери означает потерять эмоциональную тихую гавань. Для него всё было просто: брат преуспевал, лишился материнской защиты и потом потерпел неудачу. И вот теперь он бедствует.

Но ведь у матери было много других подспудных причин отвергнуть Фрэнка, не имеющих отношения к его успешности. Одна, по признанию Генри, та, что Фрэнк никогда не позволял матери им руководить. Другая в том, что мать хотела, чтобы

после смерти отца он взял на себя семейный бизнес, а Фрэнк был слишком занят – и доволен – своей карьерой и бросать её не собирался. Не успех послужил причиной потери тихой гавани. Фрэнк потерял её потому, что больше в ней не нуждался.

Можно преуспевать и всё равно сохранять отношения любви и близости с родителями. А вот людям типа Генри на случай неуспешности нужна защита, и они её часто получают. Это может служить мощным негативным стимулом. В качестве платы за надёжное существование Генри получил жизнь, лишённую личных свершений. Сомнительная сделка.

Оставаясь зависимыми, как Генри, взрослые дети придают жизни своих родителей смысл и цель. Дело не в том, что те радуются неудачам детей, нет, они берут на себя ответственность

из любви и желания принести детям немного счастья. С привычкой всей жизни расстаться нелегко. Обе стороны давно сжились со своими ролями. Мы можем досадовать на свою роль, но променять её льготы на собственную независимость решиться трудно. Зачем раскачивать лодку? Ведь можно выпасть за борт и утонуть. Итак, бессознательно решая оставаться беспомощными и зависимыми, мы защищаем себя от страха перед провалом, а родителей – от страха потерять нас.

Метаморфозы чувства вины

Взрослые, которых чрезмерно любили в детстве, часто становятся жертвами чувства вины. Что же это за эмоция? Почему она имеет такую власть над нами? Почему слишком изнеженные, сверхопекаемые дети становятся главной мишенью этого саморазрушительного чувства?

Дети, которых непомерно любили, постоянно терзаются невротическим сознанием вины. Психолог Сельма Фрайберг сравнила такое невротическое сознание со штаб-квартирой гестапо, чья функция – "беспощадно выслеживать опасные или потенциально опасные идеи и всё даже отдалённо имеющее к ним отношение; обвинять, угрожать, пытаться в застенках вездесущей инквизиции, чтобы установить вину за тривиальные нарушения или преступления, совершённые во сне".

Сознание вины – сложная эмоция. На самом деле, это дымовая завеса, маскирующая две подспудные эмоции: гнев и страх. Это демонстрирует рассказ Джорджа, тридцатилетнего писателя, в котором он описывает свои еженедельные посещения родительского дома:

"Каждое воскресенье вечером мы с Марсией запикиваем в машину детей и отправляемся навестить моих маму с папой. Все сорок миль к их загородному дому Марсия ворчит, дети задирают друг друга на заднем сиденье, а я вопрошаю себя:

зачем всё это?

Мы приезжаем, и застаём маму в депрессии. Тема сегодняшнего недовольства – моя сестра, которая уже две недели не приезжает. Когда приезжает сестра, мать жалуется на меня. В особой тетрадке она ведёт счёт по месяцам – кто из нас приезжал и сколько раз.

Дети так часто спрашивают, когда мы поедем домой, что мне приходится дать им взятку в пять долларов, чтобы они заткнулись. Теперь начинает сердиться Марсия.

Мы возвращаемся в город молча. У меня этого чувства вины – вот куда! Вина перед матерью, раз. Собственная отцовская вина, два. Вина перед женой, три.

Мне почти сорок. Десять лет таскаю семью к своим родителям. Это пятьсот двадцать воскресных вечеров. И ради чего? Ради того, чтобы убежать от своего страха – вот, я скажу маме, что мы больше не приедем, и она убьёт себя?"

В словах Джорджа ясно отражается, как остро он осознаёт своё чувство вины. Но о лежащих глубже, "неприемлемых" чувствах гнева и страха он знает не так отчётливо.

Джордж подавляет злость на мать из страха, что если он её выразит открыто, это погубит мать. Пытаясь защитить её, он оборачивает свой гнев на самого себя, придавая ему форму самобичевания.

Также он душил в себе недовольство и разочарование по отношению к жене, боясь, что та его осудит, оставит, примет ответные меры. И снова он оборачивает это на самого себя и чувствует себя на мели.

Он проглатывает раздражение поведением детей, потому что они всего лишь высказывают вслух то, что чувствует, но не может выразить он сам. Его обложили со всех сторон, он вне себя, но кушает всё это и запивает очередной порцией лекарства от несварения желудка. Зажатый между чувством долга и фрустрацией по поводу своих семейных отношений, он парализован и подавлен комплексом вины.

Джордж рос в семье, где его всем обеспечивали, но с условием: от него требовалось "быть хорошим сыном". По мнению многих чрезмерно любящих родителей, быть хорошим ребёнком – значит любить, почитать и слушаться родителей любой ценой. Ставить их правила под сомнение уже означает быть плохим. Если наш детский опыт подобен опыту Джорджа, малейший шаг в сторону неподчинения родительским правилам – это нажатие пусковой кнопки нашего рефлекса вины. В качестве защитного механизма мы делаем жертвой самих себя, в результате чего чувствуем себя нелюбимыми и недостойными и предаёмся самобичеванию.

Эта чувствительность к сознанию вины ещё более обостряется, если мы растём у родителей-мучеников. Родители-мученики манипулируют поведением детей, нарочно внушая

им чувство вины. Рассмотрим такой сценарий:

Мама: Приедешь на завтрак после церкви в воскресенье?

Джеймс: Прости, мам, не могу, работы много.

Мама: Ну да, понимаю. Видно, все мои дети в последнее время слишком заняты, чтобы уделить время мне.

Джеймс: Да нет, дело совершенно не в этом! Я с удовольствием приеду в среду вечером, тогда у нас будет больше времени.

Мама: Вспоминаю, когда ты был младенцем... Как я была занята с вами тремя, но никогда настолько, чтобы не прийти к вам на помощь, когда **вам** было нужно.

Родители-мученики – мастера манипуляции. У них в запасе целый арсенал словесных и бессловесных внушений, насаждающих чувство вины, и с их помощью они загоняют детей в состояние податливости. У детей, которых непомерно любили, очень мало средств, чтобы отражать атаки чувства вины и сохранять объективное восприятие. И вот они подавляют свои эмоции и на задних лапках ходят вокруг своих родителей-мучеников.

Но если мы при этом не честны со своими чувствами, мы похожи на мину замедленного действия. Ведь держать чувства в себе до бесконечности нельзя. Взрыв обязательно произойдет, и он может принять форму безобразного скандала, нервного или физического срыва или даже суицидальных попыток. Со своими психосоматическими симптомами типа мигреней, язвы желудка или повышенного кровяного давления мы напоминаем кипящую кастрюлю-скороварку с наглухо завёрнутым клапаном.

Чувство вины может использоваться как способ самобичевания. Мы коснеем в своих самоуничижительных мыслях, как бы раскаиваясь в своих "грехах". В неразумии своём мы полагаем, что чем больше страдаем, тем скорее обретём прощение. К сожалению, это вовсе не так. Играть роль жертвы и страдать – значит преграждать себе путь к выходу.

Мы можем использовать чувство вины и как способ манипулировать другими. Мы, дети, которых непомерно любили, знаем, как невыносимо нашим родителям видеть наши страдания. Некоторые из нас преувеличивают свои душевные страдания – это рычаг для манипулирования родителями. Чем хуже мы выглядим, тем скорее родители придут на выручку. И тогда нам не надо принимать на себя ответственность за себя и что-то предпринимать. И со своими страхами и гневом разбираться не надо. Мы остаёмся детьми.

Чувство вины парализует, мешает действовать конструктивно. Оно держит наше внимание на прошлом, изменить которое невозможно, а не на настоящем, когда ещё можно что-то сделать. За чувством вины часто стоит ещё более коварная и разрушительная эмоция: стыд.

Хотя и то, и другое – эмоции одного ряда с самобичеванием, угрызениями совести и чувством собственной никчемности, между ними существует отчётливое и важное отличие. Чувство вины – это сознание того, что я сделал нечто плохое. Стыд же – это сознание того, что нечто не в порядке со мной.

Свидетелями чувства стыда служат мысли, подобные следующим:

Если бы вы меня знали, я бы вам не понравился. Я меня такое чувство, что я всегда всех подвожу. Да, я окончил школу с серебряной медалью, но в глубине души я чувствую себя неудачником.

И стараться нечего. Всё равно все видят, что я ничего не могу сделать правильно.

Во многих смыслах стыд более губителен, чем чувство вины. Он проникает глубже. Сознание вины искажает не наше поведение, а мнение о себе. Стыд формирует самую сердцевину неверия в себя и самоосуждения.

Как это ни странно, но чрезмерная любовь может привести к развитию чувства стыда. Как дети изнеженные, мы знаем, что родители сделают для нас всё. Проблема в том, что если мы всю жизнь позволяем им нас выручать, направлять и баловать, мы накапливаем чувство громадной задолженности. Со временем отрицательное сальдо эмоционального баланса начинает нас тяготить. Мы преподносим родителям символические подарки на праздники и дни рождения, но избавиться от ощущения, что мы им обязаны, это не помогает. Это всё мелочи. Это как стараться вернуть государственный долг со своего банковского счёта.

Но родители ждут от нас не денег и не подарков. Им нужна наша податливость, им нужны *податливые мы*. И вот, чтобы оборониться от нападений нашего внутреннего критика, мы сторонимся друзей, которых не одобряют наши родители; прячем обиду и гнев, чтобы не посягнуть на их авторитет; избираем карьеру, позволяющую им нами гордиться. Иными

словами, просто продаём свою душу.

Если вы обнаруживаете, что вас не оставляют чувства вины и стыда, прежде всего спросите себя: "Чьи ожидания я стараюсь оправдать? Сделал ли я что-нибудь, что сам считаю по-настоящему плохим? Или эти решения принимает за меня кто-то другой?" Осознайте, что если вы тратите жизнь на то, чтобы быть сокровищем своих родителей, вы, может быть, предаёте себя как личность.

Составьте список всех "должен" в вашей жизни: "Я не должен тратить деньги на себя. Я не должен сердиться на своих детей. Я должен звонить родителям два раза в неделю. Я не должен отказывать, когда меня просят об одолжении".

Каким из них вы сами по-настоящему хотите следовать? Живя по чужим "должен", мы подготавливаем идеальную почву для чувств вины и стыда. Кто сказал, что вы "должны" всё это? Поищите источник. Выработайте собственный стиль. Делайте упор на собственную уникальность. Разберитесь, кто вы такой.

Оборонительный стиль поведения

Когда в нас развит самокритичный образ мыслей, мы заранее предполагаем, что окружающие судят нас так же строго, как мы сами себя. Их реакцию на нас мы ощущаем как критику, а критика для нас означает провал. Чтобы защититься от нападения, мы выстраиваем вокруг своего истинного "я" целую оборонительную полосу:

Учитель: Джимми, тебе надо серьезнее заняться правописанием.

Джимми: Я не виноват! Мой брат куда-то дел мою тетрадку, и вообще, такая тяжелая неделя, я еле выжил!

Жена: Дорогой, ты не мог бы убрать инструменты в ящик?

Муж: Прекрати пыхтеть! Сама вечно оставляешь посуду в раковине и шмотки на полу!

Мы обрушиваем на других целый залп оправданий и объяснений своего поведения, тогда как хватило бы простого "Хорошо", "Прошу прощения" или "Ты, пожалуй, права". Это входит в привычку. Оборонительный стиль – это усвоенный образ мышления и поведения, направленный на защиту нас от реальных или воображаемых неприятностей. В детстве это была адаптивная реакция на угрожающие обстоятельства. Во взрослом состоянии это зачастую проигрывание детских страхов и ожиданий.

Оборонительные стили поведения столь же индивидуальны, как отпечатки пальцев, но их можно всё же сгруппировать в несколько типов предсказуемого поведения. Дети, которых непомерно любили, в качестве оборонительных приёмов чаще всего прячутся, приводят рациональные объяснения и "хорошо выглядят".

Избегать людей или ситуаций, которые, как мы боимся, потребуют от нас слишком многого, – это примитивная форма самообороны. Это предохраняет нас от переживаний – от страха осуждения и неприятия. Мы воображаем, что если спрячемся, то будем неуязвимы. Нет риска – нет неприятностей. К сожалению, такая оборона гарантирует нам жизнь в мире упущенных возможностей и в изоляции.

"Слушай, какая ходит на лекции по истории девчонка! – говорит другу молодой человек. – Голубые глаза, длиннющие волосы, а улыбка! Всё бы отдал за одно свидание. Но мне до чёртиков страшно даже подумать о том, чтобы с ней заговорить". Уклоняясь от понравившейся ему девушки, этот человек избегает отказа, но он избегает и согласия.

Есть и другие доказательства того, что мы обороняемся при помощи уклонения: мы не успеваем послать резюме, заполняем анкеты неряшливо или не полностью, просыпаем встречи, витаем мыслями в облаках во время разговоров, не перезваниваем, не смотрим людям в глаза.

Близкий родственник уклонения–приведение рациональных оправданий. Мы выстраиваем систему защиты, пусть даже самую хилую, которая оправдала бы нашу позицию и позволила ощутить себя правыми. Мы оправдываем себя и обвиняем других, находя повод обижаться на тех, кто обижается на нас.

Лора: Не знаешь случайно, кто помял крыло на моей машине?

Майк: Ну я помял, но я собирался сдать её в починку.

Лора: И ты мне ничего не сказал?! Невероятно!

Майк: Ой, ну уж не тебе меня упрекать! Кто потерял мою дорожную сумку? Тоже мне, верх совершенства. И вообще, столько шума из-за какой-то дурацкой машины. Тебе кто дороже, я или машина?

В подобной ситуации вполне хватило бы простого "Виноват, извини", но "рационалистам"

необходимо найти оправдание. Для них признать вину – значит "быть плохим", и они защищаются.

"Хорошо выглядеть" – тоже средство обороны, маскирующее наши подлинные чувства. Здесь используется построение "фасада", призванного производить определенное впечатление, чтобы не показать, каковы мы на самом деле. Такой человек заиклен на достижениях, его эмоции подавлены, и он постоянно боится, что его назовут самозванцем.

Мы все в известной мере используем оборонительные средства. В детстве они помогали нам выжить. Как рыцарю нужны доспехи для защиты от физического нападения, так и ребёнку надо мобилизовывать оборонительные средства против нападения психологического.

Главная проблема с обороной – это то, что она не даёт реального решения проблем. Более того, она создаёт новые, ещё более трудные, чем те, что призвана решать. Если мы пытаемся каждую проблему обосновать рационально, если бежим от ответственности, если напускаем на себя вид неуязвимости, то мы, скорее всего, оттолкнём от себя людей, создадим вокруг атмосферу раскола и будем чувствовать себя несчастными жертвами.

"Переродившиеся" более других склонны к оборонительному стилю в силу особых личных качеств:

Чувство "привилегированности". Если нас редко заставляют брать на себя ответственность за свои поступки, если нас постоянно выручают и нежат, мы начинаем верить, что мы всегда правы. Нам кажется естественным ожидать, что другие станут стараться нам услужить, как это делали родители, и мы име-

ем право испытывать возмущение, когда они не стараются. Мы оттачиваем свои оборонительные средства, чтобы сделать свою позицию правомерной.

Подспудное чувство стыда. Под своей блестящей "упаковкой" многие из нас чувствуют себя уязвимыми. Человека, который никогда не был способен отвечать всем ожиданиям своих родителей, обуревают чувство, что он недостаточно хорош. Оборонительный стиль в отношениях создаёт иллюзию защиты от таких чувств.

Страх, что нас поглотят, покинут и разоблачат. К развитию этих первичных страхов приводит комбинация чрезмерного вмешательства, обусловленной любви, манипулирования и сверхвысоких ожиданий. Человек, выросший под таким прессингом, вынужден использовать оборонительные методы, чтобы избежать эмоциональных страданий, которые, по его мнению, причиняют близкие отношения с людьми. Но, как это ни парадоксально, чем более мы держим с другими оборону, тем вероятнее, что они нас оставят, или заполнят, или разоблачат.

Важно помнить, что оборонительные средства – слепые пятна в нашем поле зрения. Мы не знаем, что занимаем оборону, поэтому нам так трудно от неё избавиться. Для этого нужно принять на себя ответственность за участие в создании проблемы и осознать, что быть несовершенным – это нормально. С чего начать? Выявим свои средства оборонительного поведения и сознательно сделаем выбор – хотим ли мы их сохранить. Распознать их помогут нам друзья или хороший психотерапевт. Как только образ поведения идентифицирован, начинаем его преодолевать – постепенно, по шагу в день. Когда появляется потребность к обороне, скажите "Прошу прощения" или "Может, ты и прав" и посмотрите, что из этого выйдет и какие у вас возникнут ощущения. Чем вам уютнее с собою таким, каков вы есть, тем меньше будет потребность оправдываться и защищаться.

Отсутствие творческих способностей

Творчество – процесс исследования и открытия нового. В своих лучших проявлениях оно открывает новые пути самовыражения. В более простых формах – это ребёнок, строящий свой первый замок на песке. Творчество определяется не степенью сложности сотворяемого, а самим актом творения.

Творческие способности даны от рождения всем. Хотя, как доказывают исследования, генетика играет свою роль в развитии личности, главный фактор, способствующий или препятствующий развитию в нас творческого подхода, – это окружение нашего раннего детства.

Родители, чья любовь чрезмерна, могут, стремясь развивать творческие способности детей, на самом деле их заглушать. Такие родители могут обеспечивать ребёнку неограниченные возможности для творческих занятий – уроки музыки, тенниса, частных

репетиторов, – но порой следят за его успехами с таким напряжённым вниманием, что ребёнок, чтобы угодить родителям, начинает подавлять себя.

"Моим любимым предметом в детстве было рисование, – вспоминает одна женщина. – Учительница разрешала нам играть с глиной, папье-маше и акварелью. Помню, мы разводили страшный беспорядок и веселились от души.

Я приносила многие из своих "творений" домой показать маме.

– Это как надо понимать? – спрашивала она.

– Осьминог ест пиццу, – отвечала я.

Она страшно расстраивалась и говорила, что я отношусь к искусству несерьёзно. Надо, мол, рисовать предметы так, как они выглядят в жизни. Как вам это нравится? Человек не может, понимаете, отличить Ван Гога от Пикассо, а берётся судить об искусстве.

Впрочем, мать очень в меня верила. Этому у неё не отнимешь. Раз я проявляю интерес к искусству, значит, она проследит, чтобы у меня было для этого всё необходимое. Резец, краски, кисти. И вдруг это перестало быть интересно. Я не могла рисовать так, как этого хотела мама, и наслаждаться этим. Сигнал был такой: давай, становись художницей, но только по-моему. И я бросила это дело".

Как только нас заставляют подчиняться чьим-то стандартам, творчество заканчивается. В творческом процессе заложена способность идти на риск. Детям, которых непомерно любили, редко позволяли рисковать. Их творчеству и творческим достижениям способствовали, но только на самых безопасных, опробованных путях.

Творческие поиски детей часто провоцируют в родителях, чья любовь чрезмерна, нездоровое беспокойство. Ребёнком, который творит, нельзя управлять. Творчество побуждает нас к нарушению устоев. К поискам новых путей выразительности. К готовности терпеть неудачу. Родители, чья любовь чрезмерна, настолько осторожны в отношении детей, что не могут допустить свободы, которой требует творчество. И уж совсем невозможно заниматься творчеством, когда тебе дышат в затылок, нетерпеливо ожидая успехов и предостерегая от ошибок.

Занимать в жизни творческую позицию – значит непосредственно соприкоснуться со своей уникальной индивидуальностью. "Хорошо выглядеть" – антитезис творчества. Потребность соответствовать, угождать, быть тем, чего ожидают от вас другие, стоит неодолимым барьером на пути творчества. Нет двух одинаковых людей. У каждого свой путь восприятия и толкования жизни. Именно уникальное для каждого видение и позволяет всем нам без исключения быть творческими людьми.

Ну и зачем мне такой подход, раз он требует таких личностных вложений? Затем, что, если вы пляшете под привычную дудку – "Я не настолько хорош... Я ужасно выгляжу... Мне нужно ваше одобрение, чтобы нормально себя чувствовать", – творчество поможет вам разоружить своего внутреннего критика. Вы сможете выбраться из западни самоосуждения и стать свободной личностью. К счастью, есть способы бороться с внутренним критиком и лишить его контроля над вашей жизнью.

Первый шаг – осознание. Составьте список критических внушений, которые вы получали от каждого из родителей. Например:

МАМА

Какой ты толстый

Я тобой недовольна

Какой ты ленивый

У тебя неважные оценки

Никогда не злись

Ты не младенец, чтобы плакать

ПАПА

Не будь так застенчив

Заставь меня гордиться тобой

Тебе надо похудеть

Я тобой недоволен

Ты способен на большее

Не смей ставить меня в неловкое положение

Исходя из ранних внушений, мы можем приходиться к разным негативным заключениям

относительно самих себя: "Меня нельзя любить", "Я недостаточно хорош", "Нельзя делиться чувствами", "Я ленив", "Родители мною недовольны", "Я неудачник".

Многие из этих высказываний могут быть вызваны неадекватной реакцией на наше окружение. Тем не менее это наши честные ощущения самих себя, которые надо признать как таковые, прежде чем мы сможем с ними бороться.

Изучите свой список. Насколько он отличается от списка ваших критических замечаний о самом себе? Захочется вам и дальше переделывать эти свои замечания? Точны ли они? Каким из них вы верите по-настоящему?

- Узнайте поближе своего внутреннего критика. Вообразите его стоящим перед вами. Кто это? Фельдфебель? Школьный учитель-перфекционист? Родитель? Поговорите с этой своей критической частью. Почему она вас всё время напрягает? Чего от вас хочет? Может быть, вы сможете работать одной командой, а не как враги?

- Проследите, какие поступки вытекают из вашей самокритики. Понаблюдайте несколько дней, что вы позволяете разным людям. В каких взаимоотношениях вы чувствуете себя боящимся и задавленным? Многие из этих проблем происходят от неразрешённых вопросов с родителями и другими значимыми в нашей жизни людьми, вопросов, которые мы переносим на подобных людей, часто облечённых властью. Увидев это в себе, помните, что никто не может "задавить" вас, разве что вы сами наделите их такими полномочиями. В конечном счёте за наши негативные чувства ответственны только мы сами.

Как только мы поймём, что реагируем на начальство или на сотрудника так же, как когда-то на отца или мать, чья любовь была слишком сильной, мы сможем скорректировать свои ожидания и поубавить власть окружающих над нашими чувствами. Приучайтесь принимать себя как можно более полно. Что в себе считаете вы плохим? Бойтесь ли вы гневливости, ревности, ранимости? Если вы считаете эти качества неприемлемыми в себе, результат будет двойной: во-первых, вы будете бояться, что кто-либо увидит в вас эти свойства, и потому займёте очень осторожную и оборонительную позицию во взаимоотношениях; во-вторых, вы будете отрицательно реагировать, замечая эти качества в других. Осознав же эти чувства, вы станете менее критичны по отношению к себе и другим и начнёте принимать эти "неприемлемые" качества. Научиться принимать, доверять и ценить себя таким, какой вы есть, существенно важно.

Начните воспринимать критику со стороны как отзывы о себе, как обратную связь. Вовсе не обязательно принимать суждения окружающих за факты. Ничто не привязывает то, что говорят или думают о вас другие, к тому, как вы оцениваете себя сами. Критика со стороны обидна только потому, что мы переводим её как всеобъемлющее "Я – плохой", вместо того чтобы принимать её тем, что она является: всего лишь чьим-то мнением о наших действиях. Посочувствуйте критикующему вас. Вспомните, что многие обвиняют других потому, что сами не чувствуют себя уверенно.

Помните: чтобы побороть привычку самоосуждения, требуется мужество. Может статься, вам придётся выступить против всего, чему вас учили в детстве. Один из ключей к этой проблеме – признавать за собой свои достижения, даже самые незначительные, и делать это каждый день. Сделайте свои цели достижимыми.

Когда ваш внутренний критик становится болтливым занудой, переговорите его. Замените без конца повторяющиеся негативные мысли позитивными высказываниями. Повторяйте по нескольку раз в день: "Я признаю и принимаю себя со всеми своими несовершенствами". Создайте собственные позитивные послания самому себе. Напишите их на бумаге. Повесьте на видных местах, где они смогут изо дня в день напоминать вам, что у вас есть силы бросить вызов внушениям прошлого и полностью признать себя тем, что вы есть.

Жажда Любви

"У моей матери есть в запасе ответ на все – на синяк под глазом, плохие оценки, ссоры с приятелями, расстроенные помолвки – "Плюнь, милая. Скушай конфетку!". Марси, 22 года, менеджер

Некоторые из нас оказываются вовлечены в близкие отношения, позволяющие нам получать безотказное утешение, брать, не давая, и чувствовать близость, не боясь, что нас бросят. Эта интимная связь – с едой.

Какая связь между тем, что мы росли в доме, переполненном чрезмерной любовью, вниманием, защитой и высокими родительскими ожиданиями, и нашей одержимостью едой, фигурой, диетами? Многие специалисты соглашаются, что нарушения питания суть выражение других, более глубоко лежащих проблем. Если выясняется отсутствие физических причин, то это знак того, что не удовлетворены какие-то психологические потребности. Пища используется для удовлетворения эмоциональных потребностей и достижения того, чего достичь более здоровым и прямым путём не удаётся.

Дети, которых непомерно любят, или взрослые, чей детский опыт вылился во внутренние конфликты, ещё не нашедшие разрешения, могут воспринимать пищу как эликсир. Такие дети могут использовать еду как средство спрятаться от своих чувств;

- избежать конфликтов;
- избавиться от беспокойства, внушённого высокими родительскими ожиданиями;
- вырвать у властных родителей контроль над собой, когда активное сопротивление слишком опасно;
- занять наиболее заметное положение в семье;
- побаловать себя;
- оградиться от близости;
- наказать себя;
- утолить сосущее чувство неудовлетворённости;
- взбунтоваться против того, чтобы "хорошо выглядеть";
- избежать взросления.

Да, но почему еда? Почему не алкоголь, не наркотики, не какая-нибудь другая привычка, столь же "полезная" для этих целей? Этому есть очень веская причина. Еда, а до каких-то пределов и одержимость ею, приемлема в обществе. Временами вся наша культура кажется заикленной на диетах и похудении.

"Переродительствованные" и воспитанные в духе "хорошо выглядеть" очень зорко следят за тем, что признают окружающие. Они находят себе компанию в лице множества других, так же помешанных на своей фигуре, диете, весе, и чувствуют себя уютно в толпе.

К сожалению, предрасположение к использованию пищи для удовлетворения эмоциональных нужд может привести к развитию самых настоящих нарушений питания, таких как *булимия* и *анорексия*.

Булимия – это нарушение питания, характеризующееся быстрым поглощением большого количества пищи – "запойми". Во время запоя у человека часто появляется страх перед невозможностью прекратить есть усилием воли. За этим обычно следуют самобичевание и депрессия. Поскольку такого рода маниакальное питание приводит к набору веса, страдающие булимией часто стараются его предотвратить, вызывая у себя рвоту после еды или злоупотребляя слабительными и мочегонными.

Анорексия – это нарушение питания, характеризующееся добровольным голоданием. Считается, что примерно процентов анорексиков – женщины. Подверженные анорексии регулируют свой вес путём строгого ограничения числа потребляемых калорий и иногда чрезмерными физическими упражнениями. Симптомы этого расстройства часто перекрываются симптомами булимии, потому что здесь люди тоже стараются сбросить вес с помощью искусственно вызываемой рвоты или бесконтрольного употребления слабительных и мочегонных. Панически боящиеся растолстеть, анорексики кажутся себе жирными, сколько бы ни весили.

Хроническое переедание, хотя формально и не считается у медиков нарушением питания, преследует многих детей, которых непомерно любили. Хронические обжоры одержимы мыслями о еде, диете, контроле за весом. Они едят беспрерывно, запасы пищи исчезают мгновенно, как в пылесосе. В результате они толстеют. Жизнь превращается для них в американские горки: обжорство, решимость сесть на диету, болезненное беспокойство, нервозность, обездоленность – и "долгой диету". Цикл повторяется, заставляя обжору чувствовать себя виноватым и бессильным что-либо изменить.

Нарушения питания – это семейные болезни. Семья – это место, где мы становимся отдельными личностями. Когда у одного из членов семьи появляется нарушение питания, это сигнал неблагополучия в семье, а не просто у этого человека. Семейные устои, традиции, образ жизни, привычки не удовлетворяют потребностей каждого в отдельности, хотя внешне

проявиться стресс от этого может только у того, кто болеет подобным расстройством.

В семьях, отличающихся навязчивой любовью, близостью и защитой, это особенно трудно заметить. Родителям, чья любовь чрезмерна, важно представлять свою семью перед всем миром гармоничной и единой. Конфликты, отчуждённость между членами семьи и прочие проблемы загоняются глубоко под спуд – или просто отрицаются. На поверхности всё выглядит прекрасно – за исключением того, что у одного ребёнка одержимость едой, определяющая всю его жизнь.

Не всякий использующий пищу для заполнения эмоциональной пустоты становится "наркоманом" или приобретает булимию или анорексию. Но если мы не можем избавиться от беспокойства, если нам требуется любовь и утешение и мы привлекаем для этого пищу – мы готовим себя этим к нездоровой зависимости, которая может развиться в настоящее расстройство. Да, еда работает. Она нас утешит – на какое-то время. Но если мы не можем найти более разумных способов заполнить пустоту, отказаться от этой привычки будет потом очень трудно.

Рассмотрим по отдельности каждую из причин использования пищи для удовлетворения эмоциональных потребностей.

Еда как средство прятаться от своих чувств

Одержимость едой, диетами и весом – удобное средство занять ум и душу, чтобы им было уже недосуг заниматься чувствами. Например, Джейми, секретарь-референт двадцати пяти лет, целиком погрузилась в питание и диеты, когда пустота её брачных отношений стала невыносимой.

Джейми росла в семье, где все подслушивали разговоры друг друга, лезли с ответами на вопросы, заданные не им, и бесцеремонно вламывались без стука в закрытые двери. "Даже в ванной комнате нельзя было рассчитывать на уединение, – жалуется она. – Кто-нибудь мог запросто забрести туда, когда ты в душе или даже в туалете. И чувства тоже никогда не были моими собственными. Я была младшая в семье, и если у меня появлялось какое-нибудь мнение, сразу четыре человека принимались его препарировать и анализировать и объяснять, почему я должна чувствовать по-другому. Уж лучше было просто молчать".

Задыхавшаяся от избытка внимания и советов Джейми бежала из-под родительского контроля, в девятнадцать лет выйдя замуж за Билла. "Всю жизнь кто-то заглядывал мне через плечо и говорил, что делать и как поступать. И к Биллу меня привлекло поначалу именно то, что он не цеплялся к моим словам и не пытался организовать мою жизнь. Он был на десять лет старше меня, и это тоже было очень волнительно. По сравнению с ним мои предыдущие парни выглядели младенцами".

Билл был успешным агентом недвижимости. Джейми знала, что до женитьбы он работал допоздна и много разъезжал, и тем не менее для неё стало неожиданностью то, как часто дела отрывали его от неё после их свадьбы. Билл почти не бывал дома. А когда бывал, то был настолько измочален, что рано ложился спать, оставляя Джейми одну.

Я не знала, что делать. Я не привыкла, чтобы тот, кто, как считается, меня любит, меня игнорировал. Я понятия не имела, как можно попросить кого-то уделить мне побольше внимания или хотя бы проявить немного интереса к моим делам. Наоборот, я провела большую часть жизни, отгораживаясь от слишком заинтересованных, слишком назойливых людей. И вот я дулась, всем своим видом показывая, что обижена и одинока, надеясь, что Билл заметит и поймёт. Не замечал".

Джейми проводила вечера у телевизора с миской сдобренной маслом воздушной кукурузы или ведёрком мороженого для компании. "Я всегда была чуть полновата, а после свадьбы и вовсе стала набирать вес. Говорят, многие женщины набирают пять килограммов за первый год замужества, так что я отшучивалась – мол, это знак удовлетворённости".

Джейми живо припоминает свой первый полновесный "запой". Утром на работе она думала о Билле и вдруг решила ему позвонить. Секретарше понадобилось минут десять, чтобы его найти, и когда он подошёл, его голос звучал нетерпеливо и недоволено. Джейми быстро пробормотала что-то насчёт каких-то билетов, заказанных ею на выходные, извинилась, что помешала, и повесила трубку.

Потом я долго сидела за письменным столом и фантазировала, как возьму такси и нагряну к нему в обеденный перерыв, – вспоминает Джейми. – Я воображала, как войду и попрошу секретаршу вызвать его с какого-нибудь важного совещания. Как он выйдет, улыбнётся,

обнимет меня. Как будет гордо знакомить меня со всеми, а потом поведёт в какой-нибудь романтический ресторан, и мы весь обед будем разговаривать и смеяться. От этих мыслей я расплакалась прямо за столом. Ведь я знала, что Билл ничего подобного никогда не сделает. Скорее всего, он бы просто рассвирепел, если бы я заявила к нему на работу среди дня".

Джейми взяла себя в руки и как-то доработала до конца дня. Стыдясь своей детской слабости, она внушила себе, что у неё хороший муж и прекрасная жизнь. Чего ещё желать?

В тот вечер, одна в казавшейся особенно пустой квартире, стоя посреди кухни, Джейми вдруг ощутила зверский голод. Я съела целый торт, который купила, чтобы назавтра отвезти маме. Я просто вгрызлась в него с одного конца и проела до другого. И закусила пол-литровым ведёрком мороженого. Я ела и ела и не могла остановиться. У меня уже вздулся живот, а рот хотел всё больше, и казалось, никогда не насытится.

Теперь-то я понимаю, что меня заставило вести себя так идиотски – то, что происходило у нас с Биллом. А тогда я никакой связи не видела. Я знала одно: когда я закончила есть, я чувствовала себя лучше, чем весь день до этого".

Джейми не говорила с Биллом о своём разочаровании в их семейной жизни. Это было мучительно, и Джейми научилась игнорировать свою боль. Она продолжала маниакально объедаться и, соответственно, набирать вес. "Я думала только о еде. Это была одержимость. Я старалась упорядочить своё питание, но не могла. Каждый понедельник я садилась на диету и к среде слезала с неё".

Джейми дошла до ручки несколько месяцев спустя, когда Билл сказал ей, что больше её не любит, что их брак был ошибкой. 'Он сказал, что не может любить человека, который не любит себя настолько, чтобы следить за собой. К тому времени во мне уже было больше восьмидесяти килограммов. Я не стала с ним спорить. Я просидела весь вечер на телефоне с мамой, плачась ей в жилетку и одновременно загребая в рот салат "Оливье" из огромной миски. Честное слово, какая-то моя часть говорила: "Ну вот, он ушёл, больше мне не надо мучиться с диетами. И только спустя годы я научилась непосредственно разбираться со своими чувствами, а не ударяться в загул".

Когда мы постоянно поглощены едой, своей фигурой, весом, диетами, внезапной потерей контроля над собой, мы не спрашиваем – а счастлив ли я? то ли это, чего я хочу? люблю ли я по-прежнему своего мужа? любит ли он меня? важны ли для него мои чувства? если я поделюсь с ним, станет ли он слушать?

Нет, мы предпочитаем не говорить об этом, потому что такие мысли внушают нам чувства, которых мы не желаем. Вместо этого мы едим. Проблемы с едой, фигурой и диетами проще по сравнению с нашими чувствами относительно семейной жизни, карьеры, дружбы и прочих аспектов нашей жизни.

Когда нам, как Джейми, внушают в детстве, что наши чувства не столь правомерны, как чувства других, мы ищем путей заглушить, притупить или отключить их вовсе. Чувства Джейми постоянно подвергались пристальному вниманию со стороны прочих членов семьи. Её мнение ни во что не ставили и часто осмеивали. Она научилась держать свои подлинные чувства под плотной крышкой.

Нет лучшего способа ввести себя в состояние подавленности, чем обозначить границы эмоциям, которые позволительно испытывать. Маниакальное обжорство – способ избегать чувств. Также и маниакальное соблюдение диеты. И то, и другое – способы с помощью питания выражать обиду, гнев, чувство вины, тревогу и другие чувства, о существовании которых мы можем и не догадываться. В детстве на нас оказывают сильное влияние неосознанные потребности наших родителей. И теперь мы по-прежнему склонны быть такими и поступать так, как хотели они.

Как часто, когда мы росли, родители говорили нам, что мы должны чувствовать: "Что значит ты не голоден? Ты должен хотеть кушать! Кушай!"; "Успокойся! Не надо так возбуждать-

лупыи, зачем считать себя виноватым, когда это вовсе не ты"; "Как ты можешь говорить, что не устал? Поди ляг – ты с ног валишься"; "Нечего обижаться! Подумаешь, велика беда!" "Не кричи на меня! Воспитанные дети не выходят из себя".

Может быть, нам и было разрешено выражать обиду, разочарование и подавленность, но стоило нам разозлиться, как весь семейный организм приходил в расстройство. Или наших родителей не волновало, когда мы кричали до звона в ушах, но они напрочь терялись, если мы

плакали или являли другие признаки ранимости. Конечно, они не держали перед нашим носом плакат: "ЭТИ ЧУВСТВА – МОЖНО, ЭТИ – НЕЛЬЗЯ", но мы всё равно воспринимали их внушения. Мы любили родителей и жили в постоянном страхе: а вдруг они не будут любить и признавать нас? Мы сделались беззащитны перед лицом критики с их стороны и научились скрывать свои чувства, чтоб защитить себя.

Мы уже не дети, но наши детские переживания всё ещё действуют на нас. Мы не можем отключить голоса своих родителей. Почему-то наши подлинные чувства выглядят подозрительно, спорны или прямо неприемлемы. Чувства нельзя смыть или насильственно вытеснить из души. Их можно или выражать, или держать при себе – третьего не дано. Одержимость едой, диетами и весом – косвенный, кажущийся нам наиболее приемлемым способ выражения обиды, гнева, чувства вины, болезненного беспокойства и других чувств. Непосредственно разбираться с чувствами может быть неприятно. Гораздо проще – их избегать. Мы растём в семье, где это – модель поведения.

Нас учат "комплектовать" себя так, чтобы быть в глазах общества приличными, а в глазах родителей – предметом гордости. Мы живём с вечной оглядкой – не обидеть бы кого своим недовольством или потребностями. Главной нашей эмоциональной отдушиной становится аппетит. Еда ненадолго позволяет нам почувствовать себя лучше. А чтобы надолго – только один способ: непосредственно разобраться с тем, что происходит в нас.

Еда как средство избежать конфликтов

Один мужчина вспоминает, как мать, едва возникал какой-нибудь спор, хватала себя за грудь и кричала, что он хочет довести её до инфаркта. "Она багровела, выскакивала из дому и садилась в машину, а отец говорил:

– Пойди приведи маму! А то она сейчас врежется в какую-нибудь скалу.

Я мчался в гараж, глотая гнев и извиняясь, как сумасшедший. Я знал, что это, скорее всего, представление. А вдруг нет? Никогда не знаешь, как далеко она способна зайти, чтобы доказать свою правоту".

Это пример крайностей в реакции наших семей на конфликт. Но многие из нас могут припомнить, как наши родители срывались с катушек всякий раз, как среди членов семьи возникал спор.

Вы когда-нибудь задумывались, почему они так бурно реагируют? Как вам такое объяснение: чрезмерно любимые дети должны нести свой край транспаранта "МЫ – ИДЕАЛЬНАЯ СЕМЬЯ", который так важен для самоуважения их родителей. Когда в вашей семье возникал конфликт, отец или мать могли видеть в этом знак того, что они плохие родители, что они неправильно вас воспитывают. Они, может быть, полагают, что среди по-настоящему любящих друг друга людей конфликтов не бывает. Взрывы гнева и споры портят лицо "безупречных родителей", воспитывающих "безупречных детей".

Вспоминая дальше, как наши родители разбирались с собственными конфликтами, можно найти и другие объяснения, почему они так старались предотвратить наши. Много ли вы можете припомнить случаев, когда ваш отец открыто выражал свои чувства? А мать, не скрывала ли она всю жизнь свой гнев и бессилие, любой ценой охраняя семейный покой? Такой стиль подхода к конфликтам и расхождениям во мнениях мы копируем у них.

У родителей, чья любовь чрезмерна, границы между своими чувствами и чувствами детей размыты. Наши конфликты были их конфликтами. Вот почему, когда мы сердились или расстраивались, они как бы старались отвлечь нас от наших эмоций: "Поедем покатаемся, солнышко, и ты всё забудешь". Часто они отсылали нас прочь, чтобы мы охладелись, или как-то иначе исключали из своего общества. Так они учили нас тому, чему верили сами: что копаться в чувствах ни к чему хорошему не приведёт, что выяснять и решать проблемы между людьми – бесплодное занятие, которого надо избегать.

Если таков был наш детский опыт, то ныне, почувствовав опасность конфликта, мы ищем, что бы могло нас отвлечь. И часто находим – пищу.

Элейн, двадцатисемилетняя мать троих детей, рассказывает, как её муж как-то раз пообещал взять детей в кегельбан, чтобы дать ей редкую возможность побыть вечер одной. "В последний момент он сказал, что грудного брата не хочет. Вот вам и побыть весь вечер одной".

Элейн не стала ругаться из-за такой мелочи и осталась дома с младенцем. Вскоре она очутилась перед телевизором с плачущим младенцем на коленях и большим пакетом печенья, которым зажёвывала свою злость. "Я стала сама себе противна за то, что нарушила диету, и

вышла из себя; это был чуть ли не срыв". Она побежала на кухню, вывалила остатки печенья в раковину, раздавила и с удовольствием наблюдала, как эта каша уползает в канализацию.

Интересно наблюдать, как те из нас, что беспрестанно возятся с диетами и фигурой, совершенно свободно выражают всякого рода раздражение в отношении еды и того, что нам её не хватает, но не в отношении всего прочего, происходящего в жизни. Мы говорим: "Я вне себя потому, что сижу на этой диете и не ем сладкого", или "Я готова убить себя за то, что нарушила диету", или "Какое свинство, я только посмотрю на пищу – и уже толстею, а другие жрут, как свиньи, и грамма не прибавят". Элейн не стала спорить с мужем по поводу невыполненного обещания, но зато устроила себе загул с пакетом печенья.

В таких связанных с едой приступах мы очень страстны. А можем ли мы посмотреть на любимого и сказать: "Мне очень обидно, что ты не сдержал слова", или "Ты от меня отдаляешься, и я не ощущаю, что ты меня понимаешь, что тебе есть дело до меня", или "Я на тебя сердита, потому что ты никогда не выполняешь обещанного, а от меня ожидаешь большего, чем готов давать сам"? Всё это было на душе у Элейн, но она никогда не сказала бы ничего подобного, потому что боялась конфликта.

Многие из нас даже не осознают как следует этих своих гневных ощущений, а где уж там спокойно их обсуждать... Мы забиваем свои чувства, набивая себя пищей. А наутро мы наконец позволяем себе разгневаться, но не по поводу того, что происходит в нашей жизни, а по поводу всей этой съеденной накануне пищи. Ненависть к себе, гнев, обида и отвращение взрываются конфликтом с собой – по поводу того, что мы съели вчера.

Еда как средство избавиться от беспокойства, внушённого высокими родительскими ожиданиями

Родители, чья любовь чрезмерна, часто ожидают от своих детей так много, что те постоянно находятся в состоянии напряжённого беспокойства, стараясь их оправдать. Этот стресс может стать невыносимым. Итог? Дети стараются любыми доступными средствами оградиться от него. Попыткой ослабить напряжение, вызванное слишком высокими ожиданиями со стороны непомерно любящих родителей может стать одержимость едой и диетой.

Примером служит история Шэрон. "Когда мне было семнадцать, в последнем классе школы, я весила 39,5 кг, – сбивчиво начинает она. – Я никогда не забуду точную цифру, потому что поставила себе цель – не больше сорока. Я считала, что это мой естественный вес.

В то лето, перед началом занятий в колледже, Шэрон первый раз попала в больницу. "Я про больницу помню мало, помню только, что пыталась убедить врача, что не ем больше, потому что уже наелась, а если буду есть столько, сколько он считает необходимым, то раздуюсь и стану, как корова".

Вспоминая об этом десять лет спустя, Шэрон уже может признаться, что в те дни буквально изводила себя голоданием. "Вы не представляете себе, как это мучительно, какое это страдание – изводить себя голодом. Меня прямо ужас берёт, когда я думаю о том, что с собой делала. Но в то время, когда делаешь это, ничего такого не ощущаешь. А чувствовала я какую-то болезненную гордость – вот, мол, какая я сильная, могу!"

Младший ребёнок в богатой семье, Шэрон, после того как у неё определили анорексию, получила прекрасную медицинскую помощь и психиатрическое консультирование. Но когда лечащий психиатр стал настаивать, чтобы до выписки из больницы её мать с отцом тоже прошли курс психиатрического консультирования, те заартачились. Мысль о том, что развитию болезни Шэрон могли способствовать подспудные семейные проблемы, оба восприняли как личное оскорбление.

Умная, талантливая, красивая, Шэрон всегда казалась идеалом ребёнка. Семья жила на просторном ранчо, расположенном в пригороде Атланты на участке размером с полгектара. Это была зажиточная семья по любым меркам, и Шэрон в детстве знавала частные школы, уроки верховой езды и дорогие летние лагеря.

На первый взгляд казалось, что у Шэрон идеальное детство. И именно, эта картинка совершенства послужила причиной той настороженности, с которой родители восприняли её болезни. Они всегда были близки с детьми и предоставляли им всё, что только можно, заверяли они лечащего врача дочери. Всё было прекрасно до тех пор, пока Шэрон не стала отказываться от еды.

Сама Шэрон смотрела на это иначе. Всю жизнь, вспоминает она, её утомило беспокойство, что она не вполне дотягивает до уровня родителей. "Мои родители были городскими знаменитостями. Отец занимался политикой. В материнском роду уже многие поколения владели большим состоянием. Она очень красива, мне всегда хотелось походить на неё. Она также немного эксцентрична, даже вызывающе ярка. Все вокруг обсуждают её наряды и всё, что она делает, и она, по-моему, это обожает, как обожает делать всё по-своему".

При всём множестве привилегий Шэрон ощущала на себе давление, страх не быть их достойной. "Я чувствовала, что мы – особенная семья, и поэтому я тоже должна быть особенной. Мне дали идеальное детство, а я не сделала ничего, чтобы его заслужить".

Хотя Шэрон не оставляли вниманием и хвалили за высокие отметки, родительские ожидания обескураживали и временами даже парализовывали её. "От меня ожидали очень многого, и чем больше я делала, тем больше ожидали. Матери было совершенно необходимо знать, что я думаю, желаю и чувствую в каждый момент".

Хорошая спортсменка, Шэрон уже на первом курсе, незадолго до диагноза анорексии, попала в университетскую женскую сборную по волейболу. "Как-то раз, перед тем как отправиться к кому-то на ужин, родители пришли посмотреть игру. После матча отец не переставая говорил о Лори, "звезде" нашей команды. Он говорил, что она играет агрессивно, по-мужски – в его устах это был высший комплимент. А я слушала и ревновала. Потом он улыбнулся мне и сказал:

– Что ж ты, каракатица, тот мяч-то не достала?" Шэрон твердо решила совершенствовать свою игру. Постоянные тренировки на поле развили до гигантских размеров её и без того здоровый подростковый аппетит. Как-то раз, наблюдая, как она уминает свой обед, отец сказал: "Ты бы поосторожней, а то растолстеешь".

Он улыбался и поддразнивал её, но Шэрон приняла его слова буквально.

В тот вечер она много думала и решила, что виновато в её якобы слабых спортивных достижениях её тело. Оно недостаточно поджаро и крепко, чтобы выдерживать конкуренцию. Так появилась одержимость похудением и настройкой своего организма. Постепенно усилия похудеть переросли в режим голодания. Стремительная потеря веса привела её родителей в ужас. Отец стал возвращаться с работы раньше обычного и каждый вечер сидел напротив за столом и заставлял её есть. Шэрон же твердила, что сыта по горло, а он старается её раскормить. Но это не помогало: он заставлял её есть. Потом она убежала на зады участка, пряталась за кустами, отделяющими их дом от соседского, и вызывала у себя рвоту. "Я считала, что хорошо всё придумала. Всех обвела вокруг пальца".

По утрам её мать тщательно следила, как Шэрон взвешивается на весах. Чтобы пройти материнскую инспекцию, она вшивала в манжеты и подпушку халата монеты. Однажды сестра воспользовалась её халатом, обнаружила монеты и немедленно сообщила матери.

д тот вечер, после того как я съела какое-то невероятное количество еды, они предъявили мне эту страшную улику. Мать

спокойно внесла халат в столовую и спросила, что всё это значит. Очень для неё типично – всегда держать себя в руках. Я почувствовала себя как загнанный зверь. Я посмотрела на отца, и что-то долго сдерживаемое во мне сломалось".

Шэрон вскочила из-за стола, выбежала на кухню, и её вырвало в раковину. Приступы повторялись и повторялись, она не могла их удержать, а потрясённые родители стояли и наблюдали весь этот кошмар. Наконец, она упала на пол и забилась в истерике, проклиная себя, отца и мать. "Я выкрикивала обвинения, припоминая всё, что случилось со мной за всю мою «лубочную» жизнь".

Назавтра Шэрон отвезли в больницу, и она пролежала там четыре недели. Шэрон обеспечивали всем, что может понадобиться ребёнку для физического и умственного развития. Но на фоне спокойной и обеспеченной жизни её юность протекала в постоянном нервном напряжении. Она боялась, что вскроются её недочёты, что она недостаточно хороша, что не оправдывает родительских ожиданий. Она мало верила в собственную ценность и жила в бесконечных стараниях стать тем, кем, по её мнению, хотели её видеть родители.

Дети, которые растут, как Шэрон, под гнётом слишком больших ожиданий, впадают в сильную зависимость от мнений окружающих – она во многом определяет их самооощение.

Когда нас обуревают желание угадывать мнение окружающих, чтобы поступать так, как они, на наш взгляд, хотя, завоевывая этим их одобрение, наша жизнь уже не подвластна нам, а находится в чужих руках. Отказ от еды дал Шэрон столь необходимое ей чувство самоконтроля.

Если наше детство было похоже на детство Шэрон, то всё, что нам давали, могло возбуждать в нас чувство неоплаченного долга, необходимость доказать, что мы всего этого достойны. Может быть, мы хотим одобрения, алчем подтверждения, жаждем признания. Погруженность в питание и диеты служит нам эмоциональным эликсиром против стресса, вызванного желанием оправдать невысказанные высокие ожидания. "Я недостаточно хороша" превращается в "Я недостаточно стройна". Нарушение питания у Шэрон сняло её беспокойство, предоставив убежище от подлинных проблем.

Тщательный подбор продуктов, подсчёт калорий, изучение диет, маниакальное слежение за весом и тайное очищение желудка придавали ей силы жить. Они отвлекали её от мыслей, что она не смогла оправдать родительских ожиданий, а снижение веса создавало иллюзию "достижения".

Еда как бунт против родительского контроля

Когда мы имеем дело с нарушением питания, "самоконтроль" обычно означает только одно: "Я съела листок салата с лимонным соком: я контролирую ситуацию. Я съела шоколадный пломбир: я не контролирую ситуацию".

Но вопрос стоит гораздо серьёзней – речь идет о контроле не над питанием, а над собственной жизнью. Отмеривание пищи только даёт нам иллюзию контроля.

Больше всего нам нужно контролировать себя как раз тогда, когда мы ощущаем сильный контроль со стороны. Когда ребёнка любят непомерно, вопрос родительского контроля непременно заявляет о себе.

Неодолимая поглощённость питанием или диетами может быть методом протеста, сознательного или бессознательного, против родительского контроля. Мы используем свой организм, чтобы послать родителям сигнал, который никогда не решимся высказать вслух: "Вы не можете мною управлять. Я не собираюсь подгонять себя под ваш образ стройного и прекрасного идеального ребёнка".

Примером служит история Джейн. В её семье желания отца почитались превыше всего. То, чего хотели остальные, считалось приемлемым лишь постольку, поскольку не противоречило его требованиям. "Мы все ему прислуживали. Особенно мать. Если он считал так-то, мать немедленно утверждала, что считает так же, хотя я никогда не верила в её искренность.

Отец любил гольф, и потому каждую субботу в семь утра мы все уже были на поле. Он считал, что человеку важно быть культурным, и потому меня заставляли брать уроки фортепьяно и рисования, которые я ненавидела. Он когда-то учился в приходской школе, и потому я оказалась в католической, и это было ужасно".

Джейн выучила урок: или следовать желаниям отца, или оставаться в одиночестве. "Выезды на гольф, загородный клуб, путешествия, симфонические концерты – вот что любили мои родители. Я научилась хорошо себя вести, чтобы быть с ними. Если я вела себя плохо, меня оставляли дома с няней. И хотя обо мне всё равно заботились, но к своим занятиям не допускали". Для Джейн же не было ничего важнее, чем быть допущенной.

Джейн росла, и груз отцовского контроля становился гнётом. Всё должно было соответствовать его вкусам, интересам, предпочтениям. "Он не понимал, почему мне хочется проводить время с лучшей подругой, а не с семьёй. Мать старалась ему объяснить, но не сумела. "Он тебя очень любит", – вот всё, чем она могла оправдаться. Да и никто не мог с ним спорить. И потом, как можно спорить с человеком, который тебя так любит?"

Но было у Джейн нечто, чего отец контролировать не мог: её аппетит. "А что он мог сделать? Запереть меня в шкафу, чтобы я не могла есть? Я начала полнеть, когда мне было около тринадцати, и всё полнела. Я была невероятно зрелым подростком безупречного поведения, само совершенство – кроме одного: я была ужасно толстая. Моё питание не поддавалось никакому контролю".

Подчинись или оставайся в одиночестве. Это важный сигнал, с которым растут непомерно любимые дети. Одиночество может быть физическим или эмоциональным. В семье Джейн не слушаться означало быть обречённой на физическое одиночество – дома с няней. Джейн

воспитывали так, чтобы исполнялись воля и потребности родителей, и контроль со стороны отца распространялся на все стороны её жизни, кроме питания. Она использовала еду, чтобы отгородиться от родительского контроля, чтобы порушить их картинку идеальной дочери – стройненькой, прекрасной, воспитанной – славу и гордость родителей.

Тот факт, что большинство нарушений питания начинается в подростковом возрасте – не случайность. На этой стадии дети начинают осознавать свои собственные потребности, отдельные от родительских. Они начинают оглядываться, ища способов более жёстко отгородиться от окружающих. Предпочтения в пище – из числа первейших и важнейших вещей, используемых подростками для "определения" себя. Картофельные чипсы, хот-доги, пицца, всяческие "кулы" – всё это поглощается ими непрерывно, и это становится ареной борьбы с родителями вокруг рационального питания. Это важная борьба. Она – знак, что подросток воспринимает себя отдельной личностью и сам отвечает за свой организм.

Родители, чрезмерно жёсткие в вопросе о том, чем следует питаться детям, запрещающие им одно и навязывающие другое, готовят почву для ещё более жёсткой ответной реакции. У детей могут появляться странные, ритуалистические привычки в питании; это для них способ заявить: "Такая пища – моя личная идея, это первое дело в моей жизни, за которое я стою".

Ощущение того, что у нас есть какая-то власть над своей жизнью, критически важно. Буквально вопросом жизни для детей, которых излишне опекают, становится отсутствие собственного контроля. У родителей, чья любовь чрезмерна, семейные устои не изменяются с достаточной гибкостью, чтобы учитывать требования взросления. Становясь подростками и потом взрослыми, мы уже не нуждаемся в том, чтобы нас ограждали от опасностей, направляли и формировали. Но родители остановиться не могут. В семьях, где опека особенно чрезмерна и устои особенно жёстки, дети, когда уже совсем задыхаются, могут прибегать как к последней мере к отказу от еды или к тайному обжорству. И то, и другое создаёт иллюзию самоконтроля:

"Я достаточно сильна, чтобы противиться голоду; я могу даже уморить себя" или "Я достаточно сильна, чтобы противиться ожирению: я могу есть весь вечер, а потом очистить желудок и не прибавить ни грамма".

Одержимость пищей, переходящая в настоящее нарушение питания, может ещё действеннее помочь нам вырвать контроль над собой из рук родителей. Такое нарушение, едва будучи обнаружено, создаёт семейный кризис. Оно становится общей

семейной проблемой и передаёт жертве всё больше контроля над прочими членами семьи. Скажем, в их присутствии никто не станет есть десерт, чтобы не подвергать их соблазну. Или кому-то придётся стоять у них за спиной и следить, чтобы всё было съедено. Или семье придётся пожертвовать своим свободным временем ради консультации у психиатра.

Даже если мы давно уже физически ушли из родительского дома, одержимость пищей может по-прежнему играть в нашей жизни похожую роль. Мы питаем иллюзии независимости или контроля над собственной жизнью, внушённой нам нашими тайными пристрастиями в еде, какими бы сумасшедшими они ни были.

Еда как средство избежать близости

Джули, программист двадцати четырёх лет, последние пять лет безуспешно пытается найти мужчину для долговременных отношений. В своей неспособности быть привлекательной для подходящего ей человека она обвиняет свою тучность. И хотя это отчасти правда, и излишний вес играет свою роль в предпочтениях мужчин, под её одержимостью пищей таится подсознательное желание иметь только неглубокие, поверхностные взаимоотношения.

Джули росла в семье, где родители постоянно вовлекали её в свои ссоры в качестве посредника или примирителя. Потом они развелись. После этого мать стала льнуть к Джули, подолгу говорила с ней о своём одиночестве, о том, как отец Джули её подставил, даже о своих сексуальных желаниях, не удовлетворённых из-за отсутствия интимных отношений. "Она хотела, чтобы я постоянно находилась при ней. Когда у меня случалось свидание или просто встреча с друзьями, я чувствовала себя виноватой".

Поскольку Джули не сумела поставить границы, мать всё больше вмешивалась в её жизнь. Она задыхалась от этого непомерного внимания со стороны матери, но отгородиться не могла.

Как раз в это время у неё появилась одержимость едой. Пища давала убежище от

возрастающих требований со стороны матери. За несколько лет после развода родителей Джули набрала 18 килограммов. Её расплывшееся тело говорило: "Я само по себе, мне нужно место – прочь с дороги!"

В данном случае мать Джули, действительно, впала в серьёзную нужду, и это случай экстремальный. Но многие из нас росли в семьях, где родители более или менее глубоко внедрились в нашу жизнь. Мы получали любовь, внимание и материальные блага, и благодарны за это, но порой мы просто не могли дышать. Такое ощущение, что в ответ на любовь от нас ожидали слишком многого. И самого большего ожидали от нас самые близкие нам люди, от которых мы зависели и на которых полагались.

Пищу можно использовать для "решения" широкого спектра вопросов, связанных с близостью. Близость страшит. Если мы позволим кому-то узнать и любить нас, не внедрится ли он (она) в нашу жизнь, как когда-то родители? Не потребует ли от нас больше, чем мы согласны давать? Имея же сто или тридцать пять килограммов веса нам не придется особенно беспокоиться о близости. Лучше мы углубимся в вопросы питания – это проще, чем разбираться в трудностях интимных отношений, и, если уж на то пошло, и вообще в вопросе нашей сексуальности как таковой.

Если мы состоим в отношениях, характеризующихся эмоциональной отчуждённостью и дисгармонией, мы можем отвлечься на проблемы с питанием. С едой разобраться гораздо легче, чем с мужьями, жёнами или возлюбленными. Мы сваливаем вину на свой вес и уговариваем себя, что стоит сбросить эти лишние килограммы и всё поправится.

Если мы не можем найти подходящего человека, мы всегда можем сказать, что виноват вес. И не надо задумываться над страшным вопросом: что, если мы сбросим вес, а всё-таки не сумеем найти настоящую любовь?

Так или эдак, а у нас всё равно не хватит энергии для взаимоотношений с любимыми. Всю её поглотят взаимоотношения с едой.

Еда как способ себя побаловать

"В нашем доме непрерывно готовили пищу, – вспоминает Карен. – Не припомню нашу кухню закрытой. Там постоянно

что-нибудь да происходило. Едва успевали съесть и убирать посуду, как снова начиналась стряпня. И пирожные пекли не по одному противню, а по два и по три. Родители постоянно твердили:

– Вы наверняка голодные. Кушайте! Надо кушать! Сколько людей в мире голодает!

Если кто-то из нас не выходил к обеду, весь дом приходил в волнение. Если я не съедал всё, что мне подавали, мать говорила:

– Я готовлю с самого утра, но, кажется, никому это не нужно.

Стряпнёй она проявляла свою любовь. А чтобы показать, что ты её тоже любишь и ценишь, надо было есть. Отказ от еды означал, что ты недоволен чем-то. Еда не имела отношения к чувству голода. *Это был наш способ общения между собой*".

Во многих семьях еда глубоко символична. Манеры поведения за столом вошли в поговорки, отражающие вмешательство в чужие дела. Кто-то смотрит не в свою тарелку, кто-то разевает рот на чужой каравай, тот-то похмеляется на чужом пиру.

Родители, чья любовь чрезмерна, жаждут обеспечивать своих детей удобством и комфортом. Они волнуются – не мало ли дают? Многие из них проявляют свою любовь к детям тем, что с момента рождения пичкают их едой.

Последствия такого пичканья в ответ на любые наши запросы – относящиеся к питанию или нет – могут быть катастрофическими. Когда родители принимают весь спектр физических и эмоциональных потребностей детей за голод и, соответственно, кормят их, они подготавливают почву, на которой может впоследствии развиться нарушение питания. У младенцев на все случаи жизни один сигнал – плач. Родителям нужна известная чуткость, чтобы расшифровывать этот сигнал и правильно на него реагировать. Иногда они раз за разом реагируют неправильно. Может быть, ребёнок плачет от холода, от одиночества, от усталости, а они не понимают намёков и принимают его кормить. Или наоборот, родители кормят его строго по расписанию, и когда ребёнок кричит, не понимают, что он голоден, или считают, что сбивать его с режима вредно. Оба вида реакции вызваны недостаточной чуткостью к потребностям младенца, и оба ведут к путанице. Ребёнок не приучается различать голод от других потребностей или неудобств. "Я голоден" превращается в "Я хочу спать", или в "Мне

страшно", или во множество других эмоций. Так закладывается фундамент использования пищи для решения множества сложных эмоциональных проблем.

Необузданное обжорство может оказаться единственным знакомым нам способом справиться с собой. Мы не знаем, ни что нам нужно на самом деле, ни что мы на самом деле чувствуем. Выбатывается привычка всякий раз, когда нам одиноко или хочется любви, тянуться к пище. Еда становится нашей привязанностью, а не просто "горючим" для организма. Как выразилась одна женщина, "мороженое – это как самой поцеловать себя".

Еда как бунт против "выглядеть прилично"

Марк, тридцатилетний экономист, вспоминает случай, который произошёл с ним в последнем классе школы. Он брал студенческий заём, чтобы заплатить за колледж, и вот они договорились с отцом встретиться в центре, у входа в банк. Одеваясь утром, он вдруг осознал: "Единственное, что было в моём гардеробе, – джинсы и ковбойки. Я, как и все, ходил в школу полным охламоном".

Понимая, что ехать на встречу с отцом в джинсах невозможно, он взял займы у жившего неподалёку родственника рубашку, галстук и брюки. "Мне казалось, я выгляжу совсем неплохо. Отец ничего не говорил, и только когда мы уже входили в банк, его взгляд упал на мои ноги.

– Вы только посмотрите на эти туфли, – сказал он, раздуваясь, как жаба.

Я посмотрел. Да, неважные туфли. Старые разбитые лапти, которые я таскал каждый день.

Отец орал на меня прямо там, на пороге банка. Его лицо побагровело, как при инсульте.

– Посмотри, на кого ты похож! Оборванец! Стыд и позор!

– Вот не знал, что надо выглядеть богачом, когда идёшь занимать деньги, – кричал я в ответ".

Марк и поныне беспокоится о мнении отца по части своего гардероба всякий раз, когда его навещает, хотя и говорит, что презирает этот отцовский бзик по части внешнего вида. "В свои тридцать лет мне пора бы уже ездить к родителям одетым, как мне нравится. Но я ловлю себя на том, что почему-то наряжаюсь, стригусь и думаю: а не сочтёт ли батюшка этот галстук слишком кричащим?"

У многих из нас бывало нечто подобное с одним или с обоими из наших родителей. И теперь даже от самых безобидных замечаний типа "Эти штаны не слишком обтягивающие?" или "Пора, я думаю, сменить пиджак" мы лезем на стенку. Но и полное их молчание по поводу нашего внешнего вида может быть для нас, эмоционально прикованных к родительскому одобрению, столь же сокрушительно. Нам кажется, что они не решаются высказать своё мнение, настолько оно негативно.

Спору нет, большинство родителей тщательно следят за видом и поведением своих детей. Но у родителей, чья любовь чрезмерна, это может стать манией. Им представляется, что ответственность за вид и поведение детей лежит на них, а не на детях. А им нужно совершенство. Они требуют, чтобы мы "хорошо выглядели".

Кое-кому из нас удаётся отмахнуться от родительской одержимости нашим "приличным видом". Другие же очень к ней чувствительны и страдают от негибкости родительских критериев правильного и неправильного поведения.

Но прямо выступать против родителей в этих делах всегда нелегко. Поэтому мы прибегаем к косвенным методам. Еда может служить очень мощным, хоть и косвенным средством бунта против требований "хорошо выглядеть". Что может нагляднее отражать негативные результаты родительского попечения, чем ребёнок-толстяк или, наоборот, доходяга?

Своей одержимостью едой мы "подаём голос". Мы заявляем, что не всё так хорошо. Мы восстаём против требований "хорошо выглядеть" тем способом, который кажется безопасным, но зачастую оказывается настолько мощным, что повергает ниц всю систему семейных устоев.

Еда как средство наказать себя

Некоторые родители – мастера внушать чувство вины. Они устанавливают власть над детьми, перекладывая на них ответственность за свои собственные страдания, несбывшиеся надежды и несостоявшуюся жизнь: "Я стольким пожертвовала для тебя. Я старалась дать тебе всё, чего была лишена сама, а ты так поступаешь".

Подоплёка внушаемого таким образом чувства вины такова: если бы мы любили родителей, то поступали бы по их воле. Были бы теми, кем они хотят нас видеть. И за всё, что

они нам дали, платили бы оправданием их надежд.

Чувство вины – одна из основных эмоций, которые непомерно любимые дети стараются "заесть". Чувство вины парализует, а еда создаёт иллюзию какого-то занятия – или активного действия. Еда также утешает и отвлекает, помогает заглушить чувство бессильного негодования.

Внушаемые родителями ощущения своей виновности мы усваиваем очень глубоко, и они давят и управляют нами гораздо сильнее, чем родителям этого хотелось. Чувство вины мы приносим и в отношения с другими людьми. Если кому-то нехорошо, мы чувствуем себя виноватыми. Если кто-то на нас сердится, мы автоматически предполагаем, что не правы. Вот так сюрприз для наших родителей: они-то всегда считали нас безответственными – и вдруг мы чувствуем ответственность за чувства, которые испытывает весь мир.

Ощущение своей вины входит в привычку. Одна женщина рассказывает, как однажды в полночь её разбудил трёхлетний сын – у него поднялась температура. Скоро проснулся и старший – у него болела голова.

Всю ночь она металась между двумя детьми, стараясь не думать, что с утра надо идти на работу, а придётся, наверное, не идти, а уже и так столько раз пропускала, и её, пожалуй, обойдут с повышением, уже и так запоздавшим. К четырём часам утра она уже готова была выбросить в окно и обоих детей, и мирно почивавшего мужа.

Эта женщина чувствовала себя жутко виноватой за свои чувства, особенно за то, что сердилась на больных детей. Ведь у её собственной матери таких чувств бы не было. В 6 утра она сидела на кухне и поглощала завтрак – сырники, банановый торт, мороженое и целые пачки печенья.

Еду можно использовать для снятия чувства вины за то, что мы не можем оправдать усвоенные нами ожидания относительно самих себя. Эта женщина ощущала, что должна быть безупречной матерью, какой и считала свою. Чувство вины за раздражение на больных детей было непереносимо. И она утопила своего внутреннего критика в еде. Разумные рассуждения о том, что на дворе ночь, что она измотана, что она, в конце концов, тоже человек, были сметены призраком непомерно любящего родителя – её матери, находившей радость в самопожертвовании, когда речь шла о её детях. Проблема с использованием пищи для снятия чувства вины состоит в том, что чем больше (или меньше) ешь, тем виноватее себя чувствуешь. К предыдущим прегрешениям прибавляется нарушение диеты, или потеря самоконтроля, или "запой", или голодание. Возникает порочный круг: чем больше прибегаешь к пище для борьбы с чувством вины, тем большую вину ощущаешь. И чем виноватее себя чувствуешь, тем больше нуждаешься в еде.

Еда как средство отвлечься от мыслей о себе

Один мужчина рассказывал, что в детстве его родители, когда куда-нибудь уходили и оставляли его дома, чувствовали себя настолько виноватыми, что приглашали клоунов и актёров, чтобы те развлекали его до их возвращения. "Неудивительно, что я лезу на стенку, когда остаюсь один. Жду, наверное, чтобы меня развлекали".

Скука – очень неприятное ощущение. Когда нам скучно и нечем заняться, есть опасность взглянуть на себя. Для некоторых из нас это действительно опасно. Усвоенные нами повышенные ожидания начинают шевелиться под ложечкой: Надо заниматься спортом... Надо побольше читать... Надо написать резюме и поискать работу получше... Надо бы как-то оживить знакомства... Надо позаниматься на пианино... Надо привести в порядок бумаги... Всё это наваливается на нас скопом, а поскольку всё сразу сделать нельзя, мы не делаем вовсе ничего. И приходит решение: подумать о еде, придумать меню, попробовать новую диету – всё же дело, всё же планы. Очень неплохо отвлекает от мыслей о себе.

Еда как способ оказаться в центре внимания

Есть несколько объяснений тому, почему детям непомерно любящих родителей так хочется занять наиболее заметное положение в семье. Вот история Энн.

Студентка двадцати одного года от роду, Энн каждое утро просыпается с мыслью: могу я сегодня питаться, как нормальный человек?

С раннего подросткового возраста Энн без всяких видимых причин впадает в периоды обжорства. Потребность в еде делается неконтролируемой. "У меня как будто нет выбора. Начав есть, я не могу остановиться".

Во время аналитического разбора её детства выплыли некоторые обстоятельства,

способствовавшие этим "запоям". У Энн была старшая сестра Джули, у которой была болезнь Ходжкинса. "Она часто лежала в больнице, и родители жили в ожидании неприятности. Мать непрерывно мучилась ощущением своей беспомощности. "Она ничего не могла поделать с болезнью, и это разрывало ей сердце. Лет до двенадцати Энн была довольно худенькой. "Когда в старших классах я начала толстеть, мать стала водить меня по

диетологам. Она полагала, что уж с проблемой-то моего веса справиться сможет. Она заставляла меня сидеть на диете, прятала пищу, чтобы я не могла её найти, посылала меня в спортивные секции и специальные лагеря. Когда это срабатывало, она была счастлива. Но я всегда возвращалась к старому".

В доме Энн центром внимания родителей была больная старшая дочь. На неразрешимую проблему старшей сестры уходило столько сил и нервов, что Энн чувствовала потребность самой что-то по этому поводу предпринять.

Она попыталась перенести центр внимания на себя, обретя привычку неконтролируемого обжорства. Привлекая внимание к своему весу, Энн "разрешила" проблемы с семьёй. Беспокойство и беспомощность родителей по поводу болезни старшей дочери заставляли Энн чувствовать себя незащищённой и напуганной. Дети часто начинают оправдывать родителей, особенно когда все тесно связаны между собой. Энн хотела перенести фокус материнского внимания на другую, более "разрешимую" проблему – своё обжорство. Занявшись налаживанием питания Энн, мать, казалось, стала менее озабочена и подавлена другой, более мучительной и очевидно тупиковой семейной проблемой.

Многие из нас могут узнать себя в подобном стремлении Энн защитить свою семью. Бывает, что мы решаем избавить родителей от мучающих их проблем. Мы настолько от них зависим, что их страдания нарушают наше ощущение безопасности и надёжности. Ведь между нами так мало барьеров. Мы подчас не можем даже отделить свои чувства, мысли и склонности от того, что чувствовали, думали и решали наши родители. Мы открываем рот, и вдруг задумываемся: слова, которые из него вылетели, – это то, что мы сами думаем, или то, что сказали бы мама с папой? Это результат того, что они всю жизнь говорили за нас, определяли наши потребности, объясняли, как мы должны чувствовать.

Нарушения питания – характерный признак семейных проблем, решительно вызывающих к вниманию. Мы бессознательно надеемся переместить внимание семьи с отцовского алкоголизма, материнской депрессии, неприятностей, в которые

влипли брат или сестра, на нашу проблему. Если у родителей не складываются отношения, их общая забота о нашем расстройстве может выглядеть как возобновлённая близость. Мы отвлекаем внимание от сложных проблем, вызываем огонь на себя и снимаем необходимость решительно разобраться с тем, в чём родители чувствуют свою беспомощность.

Еда как средство избежать взросления

Еду можно использовать как средство продлить детство. Дети, которых непомерно любили, часто не имеют твердого мнения относительно настоящей независимости от родителей. Эта нерешительность мешает им покончить с роковой страстью к еде и модным диетам.

Когда мы поглощены мыслями о том, сможем ли соблюсти вот эту новую диету, успеет ли она сработать, пока нам ещё будет хватать терпения, не разоблачат ли наши тайные манипуляции по очищению желудка, мы подменяем этими страхами страх истинный: страх самим отвечать за себя.

Мы привыкли, что родители за нас обо всём позаботятся. Родители, любящие слишком сильно, часто мешают нашему взрослению, препятствуя нашему отделению от них и делая за нас то, что мы могли бы сделать сами. Их скрытая задача – держать нас в зависимости. Наша одержимость едой и возникающие при этом проблемы создают для них точку приложения своих сил, одновременно усиливая нашу несамостоятельность. Именно им чаще всего мы и открываем свои повседневные мучения с весом, свои победы и поражения в борьбе с диетами.

Некоторые из родителей, чья любовь держит всё под контролем, бессознательно саботируют усилия детей освободиться от одержимости едой и диетой. Керри, страдающая маниакальным перееданием, вступила в общество "Анонимные обжоры",

и у них с матерью началась война. Самое смешное, что она годами дёргала меня, чтобы я вступила в организацию "Блюстители веса". Она всегда говорила, что мне надо что-то сделать со своим весом. Но поскольку в "АО" речь идёт не столько о диетах, сколько о том, как

разбираться в своих чувствах, мать с самого начала была против. Мы, бывало, куда-нибудь идём вместе, и она задаёт мне миллион вопросов об этой программе:

– О чём вы разговариваете на этих встречах? О родителях разговариваете? Ты уверена, что достаточно хорошо питаешься? Ведь это вредно, сбрасывать вес так быстро, все равно потом снова наберёшь.

Мы с мамой всегда были очень близки, и обычно я не против её бесконечных расспросов, но тут я не хотела без конца говорить и думать о своей диете. Я ей прямо так и сказала – не надо меня об этом спрашивать. Она ответила:

– Какая ты стала нервная... Это всё твоя группа. Надо бы попробовать что-то другое. Я не хочу, чтобы ты заболела".

По пятницам Керри всегда ужинала у родителей. После того как она вступила в "АО", мать стала звонить ей в пятницу утром и говорить:

– Мне трудно готовить отдельно для каждого, кто приходит на ужин. Так что сегодня будет всё, как обычно, надеюсь, ты найдёшь что-нибудь для себя.

"На ужин обычно бывала лазанья или свиные отбивные, и мне приходилось приносить еду с собой. На десерт подавали немыслимые сладости, и мать говорила:

– Я понимаю, ты на диете, но *крошечка* тебе точно не повредит".

Кончилось тем, что Керри перестала посещать эти ужины. Родители обиделись и стали осыпать её упреками.

И вот Керри нашла решение. "У одной девушки из нашей группы были такие же проблемы с родителями, и мне помогли откровенные разговоры с ней. Она рассказала, что её проблемы с питанием были центром отношений с родителями, и как трудно было разорвать эту связь.

Я сообразила, что с тех пор как уехала из дома, большую часть времени проводила с матерью, жалуясь на то, какая я толстая и одинокая, и всё это время мы вместе готовили или ходили в ресторан и постоянно ели, ели. Я ныла ей о своих "не самых удачных днях", и с ней мне становилось легче. И она чувствовала себя нужной и в компании. Моё решение похудеть она восприняла как угрозу себе, как будто я её отвергала, потому что не хотела говорить с ней об этом". Керри поняла свою задачу:

построить новый фундамент близости с матерью, иной, чем нужда в родителе, который следил бы за её весом и сочувствовал в разочарованиях.

Мы даём родителям возможность ощущать свою нужность, заикливаясь на проблемах контроля за нашим весом. Если мы начинаем страдать обжорством или изматываем себя голоданием, они спешат к нам на выручку. Они оплачивают больничные счета, платят нашим психиатрам, покупают нам еду – что угодно, только чтобы помочь. А мы остаёмся по-детски зависимыми от них.

Сказанное вовсе не означает, будто родители, сознательно или же бессознательно, радуются нашим нарушениям питания или хотят, чтобы мы болели, только бы быть нам нужными. Простой причинно-следственной связи здесь нет. И тем не менее наше восприятие того, что нашим родителям необходимо чувствовать себя нужными и что только мы в состоянии заполнить известную пустоту в их жизни, может быть одной из подсознательных мотиваций нашего непрекращающегося

заикливания на еде, диетах, запоях, чистках и обжорстве. Перерастание этих симптомов в нарушение питания будет безошибочным знаком того, что у нас возникли душевные и физические проблемы, сигнализирующие о наших неудовлетворенных потребностях. "Вы по-прежнему нужны мне как родители, – будто бы указывают эти симптомы, – тринадцать мне лет или тридцать пять". Жалостным и призывным будет этот зов, и они снова станут во всём заботиться о нас, потому что так сильно нас любят.

Еда как она есть: «горючее» для организма

Если вы понимаете, что используете пищу не для утоления голода и хотите изменить это, вам придётся серьёзно поработать над собой.

Признайте, что у вас есть проблема, с которой в одиночку не справиться. Оставьте надежду, что следующая диета будет как раз той самой или что вы сможете прекратить рвоту в любой момент. Нарушение питания – своего рода наркомания. Оно может разрушить вашу жизнь, лишив радости самоуважения и внутреннего мира.

Обратитесь за помощью. Если у вас нарушение питания, настоящая помощь не в книге о

диетах. И не в этой книге, и ни в какой другой. Это только путеводитель, который может привести к осознанию, но осознание – ещё не лечение. Вы можете лучше понять, как ваше прошлое влияет на ваше нынешнее поведение, но такое знание – ещё не действие. Нарушения питания требуют специального подхода. Не заблуждайтесь, думая, что стоит только излечиться от депрессии, прекратить осуждать себя, отпустить себе вину или разобраться с неоправданными ожиданиями, и, как по волшебству, испарятся ваши проблемы с обжорством или диетами. Да, всё это полезно. Но настоящим действием будет признание того, что у вас проблема, и твёрдая решимость избавиться от ставших привычными моделей поведения. Это трудно, тут надо переступить через себя. Вам понадобится поддержка со стороны товарищей по несчастью. "Анонимные обжоры" или другая подобная группа поможет вам на пути перемен.

Когда вы ощущаете навязчивую потребность есть и одержимы ею, спросите себя, чего вы хотите на самом деле.

Нарушения питания даются нам для чего-то. Попробуйте понять, для чего оно дано вам. Вы сердитесь? Что бы сделать с этим чувством – но только не жевать? Вам скучно и некуда себя деть? Что интересного и волнующего можно придумать в жизни, кроме еды? Вы всё ещё бунтуете против родительских несбыточных ожиданий? Как бы вам отцепиться от буксира и назначить своей жизни собственный курс? Заботы о фигуре – не раковина ли они, где вы прячетесь от интимных отношений? Да, интимность страшновата, но зато гораздо более волнующа, чем возня с едой и весом.

Осознание своих чувств и потребностей даст вам более чёткое ощущение контроля над собственной жизнью и предоставит возможность выбора. Вы сможете выбирать другие способы удовлетворения своих потребностей, чем одержимость едой, – надо только понять, что за этой одержимостью стоит.

Остерегайтесь созависимых. Это люди, настолько замешанные в наши проблемы с питанием, что бессознательно мешают нам добиться независимости, необходимой для выздоровления. Они берут на себя то, за что ответственны мы сами, и стараются облегчить последствия нашего поведения. Очень часто это – родители.

Мы сами должны быть теми, кто принимает решение, что мы будем есть, а чего не будем. Чем больше контроля мы предоставляем другим, тем меньше у нас оснований признать, что проблема эта наша и только наша.

Если родители или кто-либо другой в вашей жизни созависимы, им, как и вам, нужна помощь. Существуют группы поддержки и для них. Вы можете им это посоветовать, но за доведение дела до конца ответственны опять же они сами. Вы должны развязаться с ответственностью друг за друга. Отцепляться придётся и вам, и им.

В Западне:

"Ты всегда можешь рассчитывать на родителей". Родители присылают мне подарки, не отрывая ярлыки с ценами. Они хотят, чтобы я знал, как много они на меня тратят, хотя никогда и не признаются в этом. Я уже вырос из этих игр. Я прямо спросил:

– Мам, что за дела с этими ярлыками? Зачем ты это делаешь? Что пытаешься этим сказать? Она принялась извиняться. После этого подарки от неё всё равно приходили с ярлыками, но цена была перечёркнута тоненькой чернильной полоской".

Рэнди, 44 года, механик

Когда мы останавливаемся, чтобы оглянуться на своё прошлое, мы начинаем видеть в родителях реальных людей со своими потребностями, которые им надо удовлетворять. Мы видим, почему так важны для них наши достижения. Мы начинаем понимать, что заставляет их давать нам слишком много.

В то же время мы можем обнаружить, что потратили добрую часть жизни, стараясь быть такими, чтобы они были довольны нами. Это потому, что наша любовь к родителям тоже чрезмерна.

Нам трудно увидеть всю глубину западни, которую мы устроили для себя, трудно понять всю силу нашей зависимости от родителей – там стоят мощные заслоны. Мы не задумываемся об этих вещах, если можем не задумываться. И хотя это вводит нас в уныние, и порой мы сами ненавидим себя за это, мы снова и снова обращаемся к родителям за "помощью". Мы на мели, хотим работу получше, наши супруги слишком многого от нас требуют. Мы знаем, что не

должны бы нуждаться в помощи родителей, но почему-то оказываемся у их порога.

Как правило, они всегда готовы помочь. Когда мы стучимся в их дверь, они могут осуждать нас, читать нотации, ставить на место – но они всегда откроют и впустят. Мы можем ненавидеть свою зависимость и понимать, что было бы гораздо лучше, если бы мы обеспечивали себя сами. Но крючок держит нас крепко.

Щедрость родителей редко оскудевает и тогда, когда мы становимся взрослыми. Она не оскудевает и тогда, когда у нас появляются собственные дети. Но теперь этот поток даров приносит ещё больше проблем. В этот жизненный период мы должны уже твердо стоять на ногах и брать у них меньше, а родители дразнят нас кучами всякого добра, и это так соблазнительно, что мы не можем отказаться.

И многие из нас не отказываются. Мы идём на риск повиснуть на крючке, как наркоманы "салятся на иглу".

Что держит взрослых людей на крючке отношений взаимозависимости с родителями – отношений одновременно ограничивающих и предъявляющих особые требования? Это нечто большее, чем чувство вины и ответственности. Нас приковывает к ним предоставляемая ими уверенность в завтрашнем дне. Это может быть пожизненное содержание. Или наследство. Первый взнос. Связи. Всё это – льготы чрезмерной любви. Каждая из них – дар, и каждая – западня.

Пожизненное содержание

Каждый месяц, когда по почте приходит чек, мы чувствуем облегчение. Это могут быть деньги на квартирную плату, или на поездку в отпуск, или на наряды, или на ресторан, которого мы не могли бы себе позволить сами.

Но пожизненное содержание гарантирует нам продолжение детства. Большинство из нас чувствует себя неловко по поводу этих денег. Мы скрываем от друзей их источник. Иногда и в браке мы скрываем от супругов, что всё ещё берём деньги у родителей.

Но сказать "нет" кажется нелепостью. Мы уговариваем себя, что окружающие, когда отпускают нетактичные замечания насчёт взрослых людей, кормящихся от родителей, нам просто завидуют. Если наши родители особенно зажиточны, мы уговариваем себя, что они всё равно не успеют всё потратить на себя.

У нас масса рациональных оправданий, и до фактического отказа от денег мы никогда не доходим. Нелегко сказать: "Большое спасибо, но я могу заработать сам", когда не уверен, что можешь; сказав же, уже не почувствуешь себя так вольготно. Нам неохота терять подстраховку – ведь без неё придётся менять стиль и уровень жизни. Мы и вправду могли бы и сами, хотя, быть может, не со всеми удобствами. Вернув эти деньги, мы шли бы на риск. Итак, мы обналичиваем чек, но это мало способствует нашему самоуважению. И ещё меньше – нашему ощущению своей подлинной зрелости и независимости от родителей.

Семейный бизнес

"Вице-президент" – таким титулом чаще всего наделяют нас при нашем вхождении в семейный бизнес родители, которые дают слишком много. Нет для нас большего благословения и проклятия, чем то, что мы получаем, когда решаем следовать по стопам родителей в их собственной фирме.

Во-первых, попав туда, мы можем оказаться на удивление умелыми в работе. Мы можем работать больше всех просто потому, что кровно заинтересованы в успехе фирмы. Но какими бы хорошими или, наоборот, бездарными работниками мы ни были, сотрудники будут смотреть на нас с подозрением.

Нас очень задевает, когда мы слышим намёки на "блат" – что мы не выслужили своей должности. Всю жизнь это для нас источник сомнений. Так ли мы хороши, как думаем? Достигли бы мы успеха, если бы избрали другое поприще? Но нам этого никогда не узнать.

Когда нас запикивают в семейный бизнес, все наши сомнения в себе усугубляются негодованием на родителей. Мы бунтуем и начинаем испытывать границы их терпения.

Один отец был вынужден взять на работу двух ассистентов, чтобы "помочь" сыну в его новой роли вице-президента. Сын приходил на работу поздно и уходил рано. Он оставлял включённым свет в своём кабинете, чтобы все думали, что он там. Или уходил в полдень, якобы на встречи с клиентами, уверенный, что никто не посмеет позвонить и проверить. Над его

уловками хихикали. Подчинённые слышали, как он целый день болтает по телефону с друзьями, обсуждая планы на выходные. Они видели все его промахи. Возглавляемый им отдел был в фирме самый крупный, а работы выполнял меньше всех. Отец не хотел, чтобы у сына было слишком мало подчинённых, не хотел, чтобы он перерабатывал. При этом всякого, кто жаловался на стиль его руководства, стремительно увольняли.

И что хуже всего – этот человек сам всё видел и понимал. Каждый день он сидел за столом и ощущал себя самозванцем, но в то же время боялся по-настоящему взяться за работу и использовать свои способности.

Независимо от того, решаем ли мы войти в семейный бизнес сразу, или после провала в другом месте, или нас туда вталкивают насильно, хотя мы и отпихиваемся руками и ногами,

– мы попадаем в ситуацию, способствующую пожизненному родительскому контролю над нами. Родители устанавливают наше жалование и определяют жизненный уровень. Они решают, пусть и непрямо, когда нам покупать новую машину, брать отпуск и даже заводить детей. Мы перед ними в величайшем долгу – ведь они обеспечивают наше благосостояние. Сделка для нас не из лёгких.

Наследство

– Когда-нибудь я сыграю в ящик, – вздыхает чрезмерно любящий родитель, – и вы, детки, поделите полмиллиона баксов. И что нам полагается отвечать? Взять да и брякнуть:– Здорово. Если долго не тянуть, мне обещали хорошую скидку на порше.

Мы не знаем, что отвечать, и вот, стоим себе с простоватым выражением лица, как ребёнок, которому сообщили, что ему подарят на Рождество.

Это должно быть предметом трезвого обсуждения. Родителям важно сообщить нам о своих страховках, сберегательных счетах и о скопленных за всю жизнь деньгах, которые станут нашим достоянием.

Для них это последнее свидетельство любви. И конечно же, это правильно, что они заранее обсуждают с нами свой уход, чтобы мы могли исполнить их пожелания.

Но почему надо об этом так много распространяться? Почему надо вспоминать об этом за каждым праздничным обедом, вместе с кошмарными монологами о многочисленных родственниках, уже не сидящих с нами за этим столом?

Когда разговор о наследстве заводят в сотый раз, мы повторяем:

– Ну не надо так говорить. Ты же ещё не собираешься умирать, – или другой вариант любимого ответа: – Почему бы вам с мамой не истратить их на себя?

И мы отнюдь не лукавим. Впрочем, в глубине души мы надеемся, что если они и начнут тратить, то хорошо бы поэкономнее, чтобы нам осталось побольше. Все мы люди, все мы человеки.

А ведь это ужасно. Но это часто случается с детьми, которых слишком сильно любили. Какое неподъёмное чувство вины испытываем мы за такие мысли! Слава Богу, никто, особенно родители, никогда не узнает того, что мы думаем.

Не надо казниться. Такие мысли – всего лишь реакция. Они жестоко спровоцированы. Перспектива получить наследство может заставить нас изменить поведение. У нас вдруг появляется веская причина страшиться споров с родителями или выяснения отношений с ними. Ведь можно лишиться наследства. А кто-то из нас очень и очень на него рассчитывает как на пожизненную подстраховку, гарант безопасности.

Дилемма! Если ожидающее нас наследство велико (а у чрезмерно щедрых родителей это нередко так – они отказывают себе во всём, чтобы оставить побольше нам), нам никогда в жизни не приходится отдавать себя полностью. Это как иметь деньги в банке. Нас огорчает, что нам не повысили зарплату, мы завидуем другу, получившему повышение, или соседу, поехавшему в дорогостоящее путешествие, но потом спохватываемся – ну и что? Когда родители умрут, я стану богатым.

Мы ненавидим себя за эти мысли, но почти каждый услышавший об ожидающем его наследстве хотя бы раз их испытывает. Если посмотреть на это дело поближе, то становится понятно, что спровоцировали такие мысли – бессознательно, конечно, – сами родители, так много об этом говоря.

А вот какая интересная штука случается с некоторыми из нас уже по получении наследства. Тратим мы его на развлечения? Катаемся по миру? Решаем ни одного дня за всю жизнь больше не работать? Редко. Нет, мы кладем деньги в банк под хороший процент и только

его и тратим. Деньги становятся представителем любви наших родителей и нашей уверенности в завтрашнем дне. Тонкий символизм, которым они наделили эти деньги, мешает нам пользоваться ими в своё удовольствие.

Первый взнос

Родители, которые дают слишком много, часто предлагают внести первый взнос за дом или машину. Как хорошо! Но иногда они делают это при условии, что дом и машина будут в том районе и той марки, которые одобрены ими.

Принимая от родителей первый взнос или другую крупную сумму, мы заключаем некую сделку, часто молчаливую, но от того не менее обязывающую. Мы, сами того не желая, подписываем с родителями молчаливый контракт, в котором написано:

- не спорить с нами;
- не выказывать раздражения;
- не разочаровывать нас и не ставить в неловкое положение;
- посещать нас раз или два в неделю;
- не переезжать в другой город;
- не обсуждать семейные проблемы с посторонними;
- не причинять неприятностей;
- заботиться о нас в старости.

Последствия всегда одинаковы: сделка для тебя выгодна, но зато ты остаёшься под родительским контролем.

Рекомендации

Отец знаком с лучшим в городе адвокатом. Один звонок – и мы свободны от любого кабального договора.

Мать знакома с женщиной, чей родственник – член приёмной комиссии колледжа. Одно слово – и мы приняты.

Человек, которому случилось быть держателем контрольного пакета акций компании, в которой нам до смерти хочется работать, играет в гольф по воскресеньям с лучшим другом отца.

И так далее. Связи наших родителей спрямляют наши пути сильнее, чем мы хотели бы в этом признаться. А что тут такого? Всем немного помогают. Многие этим даже гордятся, это называется налаживанием связей. Связями обмениваются, как почтовыми марками. Почему же и нам не воспользоваться знакомствами наших родителей?

На первый взгляд нам очень повезло. Но опять: как насчёт нашей уверенности в себе и в своей способности добиться успеха самостоятельно? Так мы никогда не приучимся брать на себя инициативу и налаживать собственные контакты, если можем положиться на родительские. Мы оказываемся зависимыми от них в тех областях жизни, где независимость питала бы наше самоуважение. Мы также можем слепо перенять их ценности и предпочтения. Путь, по которому мы идём, – не наш собственный, потому что, когда мы были на развилке, наш курс определили за нас друзья и знакомые наших родителей.

Наше детство было отмечено чрезмерным удовлетворением всех наших потребностей. Это не наша вина, это навязали нам родители, да и они старались, как лучше, доступными им средствами.

Сегодня это наша ответственность. Если мы не откажемся от пассивного ожидания, что кто-то нас обеспечит, мы так и не начнем обеспечивать себя сами.

Никто не говорит, будто родители дают, ожидая при этом чего-то взамен, потому что у них такой особый порочный склад

характера. Нет, большинство людей на свете, в том числе и мы сами, ожидаем чего-то взамен даваемого, и наши родители не исключение. Надо научиться спокойно видеть правду жизни. Мысль о том, что можно когда-нибудь что-нибудь получить просто так, опровергнута уже столько раз, что пора бы уже забыть о ней раз и навсегда. Долг, пусть и в скрытой форме, всё равно остаётся.

Но поскольку это наши родители, то мы лукавим с собою, притворяясь, будто ничего им не должны. Мы думаем: родители купили мне место брокера на бирже потому, что это для них вложение капитала. Это не имеет отношения к тому, что у меня не получалась никакая карьера.

Ничего я им не должен.

Мы обманываем себя, думая, что, мол, родители прислали мне этот чек потому, что любят дарить своим детям деньги. Они ничего не ожидают от меня взамен.

Да, они дают, чтобы нам было хорошо, потому что им это важно. Да, они щедры, они нас любят, они, может быть, ничего осязаемого взамен не хотят. Но долг остаётся, как ни крути, пусть хотя бы в том, чтобы мы ценили, что нам дают, или когда-нибудь научились стоять на собственных ногах. А часто долг состоит в нашем отказе от независимости в пользу их исполненного любви контроля. Чего бы ни ожидали от нас взамен, мы должны, прежде чем заключать сделку, тщательно взвесить, готовы ли платить.

И тогда в нашей жизни встаёт вопрос: сколько долгов мы готовы накопить? С каким уровнем самостоятельности сможем справиться? Каким опасностям готовы подвергнуться? Что принимать от родителей, а от чего отказываться, потому что это питает инфантильную несамостоятельность, а порой и презрение к самому себе?

Чем больше мы принимаем от непомерно щедрых родителей, тем больше повисаем на крючке взаимной зависимости, похожей на наркотическую. Этому образу отношений мы обязаны своим самобичеванием, неумением найти себя, трудностями в интимных отношениях, ощущением, что нам недодали положенного. Для некоторых из нас это – способ удовлетворения потребностей, но такой, который никогда не сработает, – вариант любви, приносящей вред.

Научиться любить и быть любимым – значит найти равновесие между смыслом собственной жизни и любовью к родителям. Здесь требуется идти на риск. Здесь требуется отказ от некоторых удобств, "встроенных" в несамостоятельность. Мы должны отказаться от несбыточных ожиданий наших родителей, а они должны перестать ожидать невозможного от нас.

Часть 2 Родители, которые любят слишком сильно

Родители: "Может быть, мы любили тебя слишком сильно, но по-другому мы не могли".

Каково это – быть родителем, который любит и даёт слишком много?

Типичный родитель, чья любовь чрезмерна, чувствует избыточность своей преданности тогда, когда вместо удовлетворения она приносит страдание. Отцы и матери, чьи рассказы собраны в этой главе, способны ощущать и анализировать образ своих взаимоотношений с детьми. Истории разные, но во всех прослеживаются некие общие черты:

- чрезмерная вовлечённость в жизнь детей, даже уже ставших взрослыми;
- неуёмное желание быть "хорошим родителем" и воспитать "хороших детей";
- огромный интерес к успехам и неудачам детей; ощущение, что дети способны на гораздо большее;
- сознание того, что постоянное беспокойство о детях лишает их многих радостей отцовства и материнства.

Карен С.: Родители, которые отдали бы всё

Я росла без отца. Родители развелись, когда я была ещё маленькая, этого почти и не помню. Отец алиментов не платил и вообще никак нам не помогал, так что матери приходилось работать полный рабочий день. Она приходила домой измученная и говорила: – Если бы я не работала, у вас не было бы ни еды, ни крыши над головой.

Она жаловалась, что никто не женится на женщине с четырьмя детьми: – Надо мне отдать вас на усыновление.

Это была нескончаемая словесная пытка. Я ни на миг не могла расслабиться, хотя с ног сбивалась, чтобы ей угодить.

В девять лет мать заставила меня стать взрослой. Мне полагалось сразу после школы возвращаться домой. Никаких игр с друзьями, никаких приходов к нам. Я должна была дожидаться возвращения братьев и сестры, проследить, чтобы они сделали уроки, приготовить обед, накрыть на стол – словом, играть роль матери.

Я хотела, чтобы у моих собственных детей было детство. Я решила, что никогда не допущу, чтобы мои дети заботились о деньгах. Я хотела, чтобы они были уверены в завтрашнем дне и никогда не знали тех чувств, с которыми росла я. Я собиралась подарить им чудесное, беспечное существование.

Оглядываясь назад, я вижу, что всё последующее происходит оттуда. Из моих лишений. Со своими детьми я ударилась в другую крайность – давала им не только всё, что необходимо, но и всё, что им хотелось.

Когда Скотт был маленький, мы купили ему железную дорогу, которая заняла весь цокольный этаж. Она стоила пятьсот долларов, а ему было только четыре года. Совсем младенцем он красовался в костюмах от итальянских портных. Его дни рождения были пышными праздниками – с официантами, клоунами, музыкантами и всякого рода развлечениями. Я смотрю на эти снимки и думаю: "Господи, что это за чушь такая?"

Неприятности в школе начались у Скотта с первого дня. Ну не совсем. Он обожал подготовительные классы – там все были такие славные, добрые, заботливые. А когда он пошёл в нормальную школу и там оказался один учитель на тридцать детей, а не на девять, ему уже не уделяли столько времени и внимания. Для него это была проблема. Ему было только пять, а я уже занималась поисками психотерапевта.

Как только появлялись трудности, я посылала Скотта на обследования. Постоянные тесты были призваны доказать, что он в порядке, и это была моя ошибка. Я ведь, наоборот, искала то, что, по моему мнению, было с ним не в порядке. Но тогда я этого не понимала.

Я приглашала психолога, репетитора по чтению, по математике – всех, в ком он, по мнению всех обследовавших его экспертов, нуждался. Сама я помочь ему в этих областях не могла, но считала, что могу купить чей-то талант, и это каким-то образом превратится в мою помощь Скотту.

Можно подумать, что, имея полный дом всех этих помогающих Скотту специалистов, мне самой и делать было нечего, но я тратила массу времени и энергии, организовывая всё это. Всё моё время уходило на то, чтобы возить его на уроки, к психологам, к репетиторам, чтобы просто быть в его распоряжении.

Я считала очень важным, чтобы этот ребёнок, мой первенец и первый внук моей матери, имел всё. Наверно, как и все матери, я хотела, чтобы он стал "звездой", а если у него всё будет, то он и станет, как же иначе? Я как бы говорила: "Ты всё имеешь – бассейн, верховую езду, дивные каникулы, репетиторов, нянек;

изволь-ка теперь, как минимум, быть выдающимся человеком!"

Ну, а он не был. В школе дела не поправлялись. Объясняясь с учителями, я чаще всего говорила, что они его не понимают и что это их проблема. И нанимала нового репетитора.

Теперь я понимаю, что мои ожидания были больше связаны с собой, чем со Скоттом. Я от самой себя ожидала невыполнимого – быть идеальным родителем. Идеальный родитель воспитывает идеальное дитя. Если давать, давать и давать, то и получишь идеальное дитя. Так я думала.

Скотт рос, и мне всё время казалось, что мы очень ему помогаем как родители, что отлично справляемся. Ведь Скотт никогда не оставался один. Щёлкни он пальцами – и кто-нибудь явится. Ему даже игрушки не приходилось за собой подбирать. Муж терпеть не мог приходить домой и видеть разбросанные по всему дому игрушки, так что пока Скотт был младенцем, я подбирала их сама, а потом – горничная. Мужу не нравилось, когда дети за столом шумят, так что я следила, чтобы к его приходу они уже поели и тихо играли. Я всегда старалась сделать лучше для других.

Мы с мужем никогда не говорили о себе как о родителях, не думали вместе о том, чего мы хотим для своих детей. Это был не самый лучший в мире брак. Я даже не уверена, хотел ли он детей. Он гораздо меньше ими занимался, чем я, и вообще, нам было трудно общаться. Мы не обсуждали ни собственной системы ценностей, ни того, что мы хотим воспитать в детях. Мы не учились, как быть родителями, ни с кем об этом не говорили. Мы думали: нам хорошо, и детям хорошо, значит, всё в порядке.

Мои дни были заполнены до отказа. Я была вожатой отряда бойскаутов. Я сидела под дождём на матчах по софтбоулу. Я ходила на боулинг смотреть команду Скотта. Моей единственной задачей было делать его жизнь счастливой, решать все его проблемы, разбираться во всех его неудачах. Но, несмотря на все свои занятия, Скотт так и не узнал, что он за человек. У него так и не развилось чувство своего "я". Он просто учился все эти вещи делать.

Он делался всё более избалованным, нахальным, ленивым. Тогда я совершенно не понимала, что за этим скрывалось чувство полной неуверенности в себе.

Время шло, и единственной оставшейся мне радостью материнства стало то, что я выглядела как замечательный родитель. Я уверена, что такой и казалась миру. Расплата за это не заставила себя долго ждать: на прошлой неделе он бросил четвёртый колледж. Он собирался до конца семестра проваляться у нас на диване – такое уже бывало, – но я его выгнала.

У меня в жизни не было ничего: всё мое время, все усилия, все деньги шли на Скотта – и как он всё это оценил? Сейчас ему двадцать три года. Кто-то должен был прекратить эти игры. Пусть это звучит жестоко, но я была вынуждена, в конце концов, вышвырнуть его из дома за всё, что он со мной делает. Я всё давала, и давала, и давала, и больше ничего не осталось. Я устала. У меня нет сил.

Мне не нравится мой сын, не нравится, в кого он превратился. Мне не нравится, каким он позволяет себе быть. С таким человеком, не будь он моим сыном, я бы не пожелала общаться. Это юнец, который хочет, чтобы все его желания немедленно исполнялись. Он только ест до отвала и курит, не имеет никаких целей в жизни, считает, что мы с отцом будем вечно о нём заботиться. Чаще всего он держится по-хамски. Очень многого ожидает от всех – не только от нас, но и от своих друзей. Я вижу, что он живёт в мире фантазий. А настоящий мир ещё покажет ему себя – ведь никто не станет обходиться с ним, как мы.

Это было очень нелегко – велеть Скотту уходить. Это я теперь так бодро говорю, стараюсь хорохориться. Ведь я была безумной матерью – я плакала, когда мой малыш впервые пошёл поиграть к соседям! Я плакала, потому что уже не была ему нужна. А это было так важно – быть ему нужной! Но теперь я излечиваюсь. Я прохожу курс психотерапии, я узнаю, кто я такая, и это помогает. Я начинаю осознавать, что тоже имею потребности. Я хочу иметь возможность спокойно спать всю ночь и не тревожиться о Скотте. Я не хочу тратить остаток жизни на то, чтобы облегчать ему жизнь и чтобы он при этом относился ко мне, как к прислуге. Я буду первая, кто скажет любому родителю, ступающему на эту стезю: из этого ничего хорошего не выйдет!

Я не могу вернуться в прошлое и всё переделать. Но как бы я хотела хоть что-нибудь исправить! Вот, у меня взрослый сын, нахал и грубиян, и я не знаю, что с этим поделать. По сути дела, у нас со Скоттом нет теперь никаких отношений. Это мучительно, хотя я и стараюсь держать фасон и мириться с этим. Я бы хотела быть способной на дружбу с сыном. Но я точно знаю: если это случится, то только на совершенно других основаниях, чем те, которые навязывает мне Скотт.

В рассказе Карен ярко проступает одна характерная деталь: всю жизнь она отдавала другим, слишком мало получая взамен. Когда мы даём и даём, не получая ничего в ответ и не испытывая от этого никакой радости, надо внимательно рассмотреть это "задаривание" и понять, что оно для нас значит.

Карен – женщина, не знавшая детства. Униженная и оскорблённая безразличием собственной матери, она вступила во взрослую жизнь с пустым и томящимся сердцем.

Карен компенсировала свои ранние лишения тем, что слишком много давала сыну. Став идеальным родителем, она должна была избавиться от того, что считала своими недостатками и пороками, и излечиться от детских ран.

К сожалению, её потребности оставались неудовлетворёнными и в собственной семье, где она сама стала родителем. И это не случайно. Что-то заставляло её воспроизводить в своей взрослой жизни привычную ситуацию детства.

История нашего воспитания вносит свой вклад в то, как развивается наша жизнь и какими родителями мы становимся. Многие из нас бессознательно воспроизводят прошлое, чтобы получить шанс победить в былых битвах. Декорации и действующие лица другие, но сценарий тот же. Карен продолжала играть детскую роль самоотверженной дарительницы, заботящейся об окружающих, которые принимают это как должное. Сдвигание собственных потребностей на задний план сделалось для неё удобно, пусть даже результатом было нечто вроде сладостной горечи. В силу шаткости своего самоуважения – результата многих лет невознаграждённой щедрости и бескорыстия – она не вызывала особого уважения и у окружающих. Она мирилась с малым участием мужа в семейной жизни, подавила в себе негодование на человека, который никак не может потерпеть игрушки на полу, да и вообще какой-либо беспорядок. Она мирилась со всё возрастающим нахальством и безответственностью Скотта и всё давала, даже больше, чем прежде, надеясь изменить его, как когда-то надеялась сделать свою мать любящим и заботливым родителем.

Больше всего на свете Карен хотела стать идеальным родителем, чтобы ей было за что себя уважать, чувствуя себя при этом в качестве матери Скотта неуверенно. Доверять себе она так и не научилась, вот и приглашала экспертов и помощников, чтобы воспитывали её сына и решали непосильные для неё самой проблемы. Свою самооценку она поставила в зависимость от способности обеспечить Скотту всяческую помощь – и изнуряла себя этим. Поскольку никакие усилия с её стороны ему не помогали, самооценка Карен упала до нуля. Но ведь для неё это была старая песня, она этого чуть ли не ожидала. Ведь в детстве, в той семейной ситуации, тоже никакие усилия с её стороны не помогали.

Мы склонны воображать, что ни в коем случае не потерпим неудачи как родители, если отдадим всё, что имеем. Почему же дети так часто не ценят этой щедрости, а в благодарность делаются упрямыми, безответственными, наглыми существами? Просто сказать, что мы их балуем – мало; дело сложнее. Когда Карен взяла на себя контроль над всеми сторонами жизни сына, он почувствовал, что ничем не управляет. Он не накапливал ни опыта, чтобы учиться решать свои проблемы, ни эмоциональных ресурсов, чтобы справляться с разочарованиями. Чем больше эмоциональных подпорок он получал, тем больше нуждался. Он опирался на родителей до такой степени, что, став взрослым, продолжал жить как несамостоятельный младенец, изнеженно-обездоленный взрослый ребёнок. Результат чрезмерной щедрости почти всегда таков. Ребёнок, которого заваливают вещами, услугами и вниманием, задумывается: значит, родители считают, что я сам не могу? – и это начало глубокого чувства ненадёжности существования.

Часто дети осуждают нашу жертвенность, и это глубоко нас задевает. И это не потому, что они бесчувственны. Наоборот, они очень чувствительны. Они чувствуют, что у нашей щедрости есть свои мотивы, причём бессознательные, так что мы и сами их не осознаём. Когда мы, как Карен, даём и даём, пока не иссякнем, обычно мы делаем так потому, что это кажется нам единственным способом заставить других признавать нас и поддерживать с нами отношения. Если мы не будем давать, дети не будут нас любить. Они никогда не ценят нас за то, кто мы есть, а только за то, что мы даём. Мы так думаем потому, что очень мало верим в собственную ценность, в собственное "я". На самом глубоком уровне мы боимся, что лишены того самого главного, без чего нет хорошего родителя. Без наших величественных жестов жертвенности наши дети, супруги, соседи, родители разглядят в нас эту недостаточность. Даём ли мы детям именно то, что им нужно? Нет, скорее, мы даём им то, что (как мы надеемся) заслонит от них недостающее нам. И вот мы строим свою жизнь вокруг детей, терпим унижения и продолжаем давать.

Давая и давая до полного изнеможения и истощения всех запасов, мы создаём впечатление, что слишком вовлечены в воспитание детей. А на самом деле недостаточно. Мы не рискнули просто быть с ними, дать им увидеть, кто мы такие, независимо от того, что даём. Мы не можем поверить, что они будут любить нас просто за то, что мы – это мы. И мы даём, и сокрушаемся неблагодарностью детей, и не понимаем, что они интуитивно чувствуют наши подсознательные мотивы – быть им нужными, пряча свои слабости, внушать им чувство долга. Наши дети начинают презирать всё, что мы им даём, ощущая, что это способ ими манипулировать.

Нашу склонность к чрезмерной любви и щедрости можно понять в свете того, чего мы ждём и чего хотим от своего положения родителей. Если бы наши родительские потребности не были столь насущными, мы перестали бы давать, как только увидели, что это делает с нашим выросшим ребёнком, которому нечем с нами расплатиться.

Жизненно важно начать различать, даём ли мы из любви и желания обеспечить нужды детей или чтобы компенсировать наши собственные неудовлетворённые потребности. В последнем случае реально не удовлетворяются ничьи потребности. Дети не могут быть ответом на страдания, проблемы и горести всей нашей предыдущей жизни. И вообще, никакие отношения не могут: ответ должен прийти изнутри. Чрезмерная щедрость, чрезмерная погруженность в жизнь и проблемы наших выросших детей создают помехи, отвлекающие наше внимание от самих себя. Мы начинаем следить за достижениями и достоинствами своих детей, ища в них исполнение собственных желаний. Часто мы из побуждений любви – и своих потребностей! – оказываем детям очень плохую услугу. Беря на себя их обязанности, добросовестно стараясь "наладить" всё, что не ладится в их жизни, снабжая тем, чем они могут обеспечить себя сами, мы растим людей, которые никогда не видят необходимости отвечать за

самих себя. Нашим детям не удаётся развить в себе чувство самодостаточности. Они приучаются очень многого ожидать от других, находить оправдания своей неспособности расплачиваться. Становясь взрослыми, они плывут по течению и барахтаются в потоке жизни, не получают удовлетворения и возмущаются, считая, что им положено начинать сразу с самого верха.

Давая слишком много, мы добиваемся противоположного тому, чего хотели. Мы перестаём давать только тогда, когда вдруг, как Карен, выясняем, что хорошенького понемногу, что наше благополучие не менее важно и что пусть они лучше управляют своей жизнью, а не нами. Нашим детям пойдёт на пользу развязать путы зависимости от нас, а нам не повредит сосредоточиться, в виде исключения, на себе и своих потребностях. Почему бы в следующий раз перед тем, как начать давать, не остановиться и не спросить себя:

– А не делаю ли я из проблем детей средство отвлечения от собственных страданий и чувства вины?

– Что я даю своим детям: то, что им действительно необходимо, или, то, что считаю нужным сам?

– Не боюсь ли я попросить чего-либо взамен? Может быть, у меня сомнения в том, достоин ли я этого?

– Не потому ли я нежу своих детей, что отождествляюсь с ними и получаю удовлетворение, на самом деле причитающееся им? Иными словами, не себя ли я балую?

– Правильно ли, что я учу детей брать у других, а не удовлетворять свои потребности самостоятельно?

Дэн М.: Маскировка различий

Линда была ещё в подготовительном классе, когда мы поняли, что у нас проблема. Однажды она пришла домой в слезах: все дети уже знают алфавит, а она нет.

Мы не знали, как к этому отнестись. Педиатр сказал, что разные дети развиваются по-разному, и предупредил, что излишнее беспокойство может только усугубить дело. Его подход был прост – ждать и наблюдать. И всё же нам было тревожно.

Мы просиживали с ней часами, изучая азбуку. Наконец она её выучила, и мы стали ей читать целые тома и потом задавать вопросы. Она едва слушала, отвлекалась, перебивала, спрашивала о чём-то совершенно постороннем. Впрочем, чего можно ожидать от пятилетней?

В июне нас вызвали в школу. Линду хотели оставить на второй год. Жена говорит: – Вы что? Она – неуспевающая? Как может быть неуспевающим "приготовишка"?

Ни она, ни я не могли поверить, что можно так обойтись с маленьким ребёнком. И не могли этого допустить.

В то лето им переехали в другой пригород, где школы были лучше. Мы не рассказали учительнице первого класса о прошлых проблемах Линды – боялись, что с ней будут обращаться не как с другими и, может быть, предвзято.

Мы с ужасом ожидали родительских собраний. Но два года прошли без нареканий, разве только на то, что она мечтает на уроках.

Каждый вечер один из нас сидел с ней, следя, чтобы она сделала все уроки. И уже тогда трудно было заставить её сосредоточиться. Учителя предупреждали жену, что Линде дома слишком много помогают, что она не приучается к самостоятельности. Но пока она не отставала от других детей, мы к этим замечаниям не прислушивались.

Когда учительница третьего класса предложила нам задержаться на пару минут после родительского собрания, я подумал – вот оно. Приехали.

Она сказала, что у Линды трудности с фонетическим обучением чтению и что её направили к школьному психологу для так называемой отборочной проверки, или специального обследования. Психолог подозревает, что у Линды проблемы слухового восприятия. Они просят нашего разрешения на психологическое тестирование.

Я расвирепел – какое это ещё обследование без нашего ведома?! Мы с женой отправились в кабинет директора и устроили ему скандал, но он сказал, что в школе это стандартная процедура. Жена пыталась меня утихомирить, но я был вне себя. Вы не можете себе представить, каково это – когда тебе говорят, что твой ребёнок ненормальный. У меня всё рвалось внутри.

Я сказал – никакого психологического тестирования. Ни за что. К тому времени я был начитан в детских проблемах обучаемости и знал о психологических тестах всё. Чётко

определённых показателей нет, слишком многое зависит от интерпретации. Неправильная интерпретация – и клеймо на всю жизнь. Я не собирался верить будущее Линды какому-то школьному психологу.

В то лето мы всё же протестировали Линду, но у доверенного человека, по рекомендации нашего педиатра. Она сказала, что проблемы у Линды не слишком серьёзные, но некоторую степень необучаемости тесты показали. Поскольку Линде, на её взгляд, была бы полезна дополнительная помощь в школе, она осторожно прощупала почву насчёт специальной школы, но подчеркнула, что абсолютной необходимости в этом нет. Увидев, что мы намертво стоим против, она заверила нас, что школа не вправе заставить нас перевести её в спецкласс, и я немного успокоился.

Каждый вечер мы занимались с Линдой. Мы нанимали репетиторов. Я искренне верил тогда, что мы сможем "исправить" этот беспорядок, если будем заниматься достаточно долго. Но у неё появились новые проблемы. Она не могла сосредоточиться на уроках. Переговаривалась, дурачилась, как я не знаю что. Мы её наказывали. Это не помогало. В начале старших классов появились новые заботы. Жена заметила, что Линду никуда не приглашают. Поначалу я думал – пусть это будет наша самая трудная проблема. Я всё ещё хотел, чтобы она росла такой, как все.

Жена её по-всякому уговаривала – почему бы не пригласить друзей к себе? вступить в скауты? заняться балетом? Чем больше она говорила, тем меньше Линда слушала. Единственное, чего она хотела, – это смотреть телевизор.

Понимаете ли вы, каково родителю знать, что его ребёнок не такой, как все дети? Жена отпрашивалась с работы, чтобы понаблюдать Линду на школьном дворе во время перемены. Линда была всегда одна или с детьми много младше её. Жена в депрессии звонила мне на работу, и рабочий день был порушен, потому что я уже не мог думать ни о чём другом. Я бесился, думая о детях, которые так с ней обращаются. Я готов был поубивать всех детей в округе за такую жестокость к ней.

Однажды мы получили заказным письмом вызов на "междисциплинарное совещание" по поводу Линды. Ну как можно так обращаться с родителями? До этого жена выбрасывала, не вскрывая, всю почту, приходившую из школы. Конечно, это по-детски, но нам казалось, что мы держим ситуацию под контролем. Мы не хотели слушать, что учителя говорили о Линде, мы слишком боялись. Единственным способом добраться до нас было заказное письмо.

Мы не могли удержать это заседание в секрете от Линды. Жена билась в истерике, мы орали друг на друга, и всё старались убедить Линду, что это обычное собрание, ничего особенного. Кого мы пытались обмануть? Линда была в ужасе. Я уверял её, что не дам в обиду, что пока я жив, пока могу её поддержать, ничего плохого с ней не случится.

Хотите знать, на что похожи эти совещания? Тыходишь в комнату, где сидят и смотрят на тебя человек десять незнакомцев, – психологи, администраторы, учителя, консультанты. Там была даже школьная медсестра, и мне ещё подумалось: а ей-то какого чёрта здесь надо? Они что, хотят мне сказать, что Линда ко всему прочему ещё и больна? Я их всех ненавидел. Это они поместили мою девочку в эти огромные классы, где ей никто не уделял индивидуального внимания!

Теперь они уже настаивали, что Линду необходимо перевести в спецкласс, потому что ей требуется больше внимания, чем может уделить учитель в обычном классе.

– Иначе она не сможет получить помощь, в которой нуждается, – сказал школьный психолог.

– А вы пока что ничем и не помогли, – сказал я, и они переглянулись. Жена пнула меня под столом, чтобы я прекратил, но мне было всё равно. Кто они такие, чтобы учить меня, что хорошо для моего ребёнка? Кого они пытаются надуть, говоря мне, что ей будет лучше в спецклассе, где её заклеят на всю жизнь? Я встал и вышел вон. Жене ничего не оставалось, как последовать за мной.

Мы не допускали, чтобы Линду перевели в спецкласс, и, оглядываясь назад, я вижу, что напряжение сказывалось на всей семье. Необходимость каждый день заставлять её делать уроки и готовиться к школе нас изматывала. Она была неорганизована до того, что мне порой хотелось её избить. Иногда мне думалось: "Мы на грани истощения. Может быть, ей и вправду место в спецклассе."

Линда перешла в старшую школу, и я подумал – ещё один шанс начать всё сначала. Но

снова повестка, снова совещание. Каждый учитель докладывает о линдиных проблемах – английский, математика, неустойчивое внимание. Кругом проблемы.

С этого совещания мы тоже ушли. Но "классная" Линды побежала за нами, догнала в холле. Она сама была, как ребёнок, такая махонькая, худенькая, волосы длинные, глаза огромные. Я хотел было пройти мимо, но она схватила меня за рукав и, чуть не плача, говорит: *"У меня младшая сестра, как Линда. Мама скорее согласилась бы, чтобы она умерла, чем отдать её в спецкласс. Но теперь ей гораздо лучше. И уверенности в себе гораздо больше. Вы спрашивали Линду, каково это – всё время соревноваться с другими и раз за разом проигрывать на глазах у всех? Чтобы все смеялись над каждой твоей ошибкой? Вы спрашивали её, чего она сама хочет? А вы спросите! Она мне не безразлична. И я вижу, как она меняется. Становится всё тише, подавленнее, тревожнее. Она так боится неудачи, что уже и не старается. Она уже готова сдать"*.

Сказать по правде, я это и сам заметил. Но я сказал: *"По моему глубокому убеждению, это не ваша забота. Это наш ребёнок, знаете ли"*.

Тем не менее всю дорогу домой в машине я думал: а ведь я не спрашивал Линду. Я всегда полагал – да что она может знать? Дитя, она и есть дитя.

В тот вечер я поговорил с Линдой.

– Тебя хотят определить в спецкласс на пару уроков в день. Говорят, там тебе дадут дополнительную помощь. Что ты об этом думаешь?

Она посмотрела на меня и сказала:

– Пап, по-моему, мне нужна любая помощь, какую только можно придумать.

У меня прямо сердце разорвалось от этих слов.

Линда ходила в спецкласс, а я приходил посмотреть. Все дети в этом классе казались мне кучкой малолетних правонарушителей. В тот год я потерял пять килограммов – просто потому, что у меня постоянно свербело в животе. Мы с женой растеряли половину друзей. Мы не могли выдерживать этих игр в сравнения – как у их детей всё прекрасно, а у нашей сплошные неприятности.

Я чувствовал себя страшно беспомощным. Какая нелепица! Вся моя карьера консультанта по маркетингу строилась на моей способности решать проблемы. Почему же я не могу решить проблему у себя дома?

Линда адаптировалась лучше нас. Она приносила домой пятёрку за урок и говорила: "Пап, посмотри!" Я смотрел – ну и что? Какой-то дурацкий кроссворд. А учиться чему-нибудь она когда начнёт? Я-то так надеялся, что она проучится в этом спецклассе несколько месяцев и потом вернётся в обычный. Когда мне сказали, что в такого рода помощи она будет нуждаться всегда, это был самый мрачный миг в моей жизни.

В конце концов мы с женой пошли к психотерапевту, но это случилось ещё примерно через год, когда мы уже едва могли выносить друг друга и всё происходящее в доме. У нас уже практически не было ни семейной жизни, ни секса, ничего. Были только усилия помочь Линде и тревога за неё.

На первой же сессии психиатр, выслушав нас, спросил: – Вы, конечно, считаете себя ответственными за всё, что перенесла ваша дочь, да?

Я посмотрел на него, как на сумасшедшего.

– Разумеется, мы ответственны. Мы ж её родители! Я всегда считал, что как глава семейства обязан решать все проблемы. Когда я был маленький и у нас что-нибудь случалось, мама говаривала:

– Подожди, пока придёт отец, и всё будет в порядке. Отец был последней надеждой и, действительно, всегда как-то знал, что делать. Все его любили, а я ещё и восхищался его силой. Все мои представления о том, каким должен быть отец, – от него. Я не мог, как ни старался, решить проблемы Линды, и это меня убивало. Психиатр предупредил меня, что я должен принять необучаемость Линды как факт и понять, что я ничего не смогу сделать, чтобы его устранить. Я подумал: этот человек представления не имеет о том, что значит быть родителем; могу поспорить, что у его детей всё наперекосяк!

Несмотря на уязвлённое самолюбие, мы с женой связались с "Комиссией по проблемам отстающих детей", и нас направили в группу поддержки для родителей с подобными проблемами.

Я стал ходить на собрания группы, в надежде научиться у других, прошедших через такое же, как помочь Линде добиться успеха в школе. Вместо этого другие родители из группы начали проповедовать, чтобы мы отстранились от Линды и её школьных проблем. Они говорили, что нам надо отступить и предоставить Линде больше самостоятельности.

Я очень долго не мог признать, более того, резко отрицал, что имею потребность контролировать жизнь Линды и что эта потребность может ей вредить. Одно я понял хорошо: мы, родители, не осознаём, как сильно нуждаемся в своих детях для самоутверждения и для воплощения своих мечтаний. Теперь я вижу, что препятствовал Линде получать столь необходимую ей помощь прежде всего потому, что мне самому было нужно, чтобы она была нормальной. Если она не является нормальным ребёнком, то как я могу быть хорошим отцом? Я направлял всю свою энергию на то, что считал помощью ей, а на деле изо всех сил старался помочь самому себе.

Теперь я с нетерпением жду этих собраний. Там я получаю большую поддержку и понимание. Не у всех в группе необычный ребёнок, но все попались в капкан, ожидая от детей большего, чем те могут. Я впервые научился воспринимать свои и Линдины чувства по отдельности. Раз я ощущал бы себя клеймённым, если бы попал в спецкласс, то принимал как данность, что так же чувствовала и Линда. Как же я ошибался! Линда просто хотела окончить школу, чего бы это ни стоило. Это было начало осознания того, что моя дочь – отдельная личность, не во всём разделяющая мои чувства.

Я сижу на занятиях тихонько, слушаю других родителей и понимаю: все мы одинаковы. Все мы хотим для наших детей так много, что иногда просто не видим их. Ведь мы себя так повели не из-за необучаемости Линды. Точно так же мы реагировали бы на любую её проблему. Мы просто не могли вынести того, что у нашей дочери хоть что-нибудь не в самом лучшем виде. Все родители из нашей группы замечают друг в друге это неодолимое стремление защищать детей не столько для того, чтобы доставить им благополучие и удобство, а чтобы мы сами могли спать по ночам.

Я научился – и это сильно изменило ситуацию – ослаблять свой контроль над жизнью Линды. Я могу её поддерживать, могу воодушевлять – но того, что выпало ей по судьбе, изменить не пытаюсь. Я не могу решить её проблемы, а если бы даже мог, то неизвестно, пошло бы это ей на пользу. Это самый трудный урок для любых родителей. Но как только выучишь его, становится совершенно ясно, что ты должен делать в своей роли – роли родителя.

Родители Линды столкнулись с одним из тяжелейших для любого родителя переживаний: оказалось, что по каким-то необъяснимым причинам их ребёнок не может учиться, как другие дети. Их боль и разочарование разделит любой, кому скажут, что его ребёнок никогда не будет функционировать, как нормальные дети в физическом, эмоциональном или умственном отношении.

Много написано о безучастных отцах и заботливых матерях, и потому принято несправедливо считать, что только матери становятся помешаны на помощи детям и решении их проблем. Рассказ Дэна показывает, что неодолимое стремление "помогать", направлять, контролировать и изменять ребёнка, лежащее в основе "переродительства", может быть прерогативой отцов в той же мере, что и матерей.

Потребность Дэна вылечить дочь стала навязчивой идеей Родители, подобные Дэну, чьи дети нуждаются в особом подходе, часто ощущают страшный груз вины. "Я произвёл на свет увечного ребёнка" – вот идея, настолько невыносимая для Дэна, что он потратил годы, яростно от неё защищаясь. Перевод Линды в спецкласс делал её необучаемость неопровержимым фактом, и Дэн противился этому всеми силами.

Упрямство не позволило ему увидеть непреложное: Линде требовалась особая помощь. И никакая родительская любовь и участие этого изменить не могли. Все попытки помочь – занятия с нею, споры с учителями, переезд на новое место – фактически создавали ещё более серьёзные проблемы. Способы помочь ребёнку стать крепче и учиться лучше существуют, но действия Дэна способствовали лишь углублению Линдиной несамостоятельности и неуверенности в себе. Она чувствовала, что родители хотели – даже нуждались, – чтобы она достигала в школе того, на что не была способна. Она впитала эти неистовые желания родителей до такой степени, что просто опустила руки, не желая больше пытаться и вновь терпеть неудачу. Способом "хорошо выглядеть" для неё стала пассивность – ведь в том, чего не делаешь, провала не бывает.

Почему Дэну было так трудно признать ограниченные возможности дочери? Сам во всех своих делах ориентированный на успех, он видел в ней продолжение себя. Проблемы Линды внушали ему чувство собственной несостоятельности. Дух отца, несравненного умельца решать семейные проблемы, витал над ним мнимым доказательством того, что все проблемы можно решить. Когда проблемы Линды не решались, его самоуважение рушилось, и, чтобы поднять его, Дэн начинал давить на дочь. Героические усилия удержать её в обычном классе были бессознательно направлены на удовлетворение собственных потребностей и не оправдавшихся надежд, а не на решение собственно проблем дочери.

Дэн понял, что ему нужна помощь, чтобы разобраться с собственными чувствами, а не совет, как эффективнее контролировать или улучшать жизнь дочери. Линде нужна была не столько его постоянная помощь и чрезмерная вовлечённость, сколько поддержка в нахождении способов помочь себе самой и признание отцом ограниченности её возможностей.

Те из нас, кому повезло не знать таких сложных проблем с детьми, как у Дэна, могут тем не менее испытывать такую же потребность в высоких достижениях и отличиях своих детей. Все родители стоят перед искушением непомерно влезать в жизнь детей, чтобы "помочь" им в тяжёлые времена. Но когда "помощь" становится навязчивой идеей, мы обрекаем себя на болезненное беспокойство, тоску и подавленность. Мы слышим, что у нашего ребёнка что-то не так – провал, разочарование, неудовлетворённость, – и мы заболеваем. Он получает не пятерку, а четверку, его не принимают в команду, он не поступает в тот колледж, в какой мы хотели, – и мы в ужасе. Что такое? Значит, мы потерпели неудачу как родители? Что мы делаем не так? Что ещё надо делать? Нам кажется, что мы должны немедленно броситься в атаку и отбивать за них все нападения, даже самые незначительные.

И это не от невежества. Многие из нас – настоящие "авторитеты" в детской психологии, перечитавшие несметные тома ради "помощи" детям. Но нам трудно применить теоретические знания к столь насыщенной эмоциями практике. Мы знаем, что всем будет лучше, если мы перестанем решать все проблемы своих детей и позволим им иногда самим позаботиться о себе. Но вот нашим детям плохо, и такая постановка вопроса видится нам слишком суровой, слишком холодной. Помогу, думаем мы, в последний раз.

Некоторые родители проблемных детей ведут себя так, что в сравнении позиция Дэна кажется просто безразличием. Есть тысячи родителей, которые, когда у детей проблемы, не могут ни есть, ни спать, ни думать о чём-либо другом. Беспокойство вызывает стандартную реакцию – они импульсивно хватают бразды правления в свои руки. Они действуют и действуют, пока внутри не остаётся только пустота и боль, но не могут успокоиться, доколе проблема не решена.

Для таких родителей понятие "проблема" безгранично. Это может быть серьёзный провал в школе, болезнь, наркотическая зависимость, депрессия. А может быть и пара килограммов лишнего веса, сильная мигрень, не очень желательный сердечный дружок. Серьёзность проблемы не важна, реакция всё равно максимальна.

Навязчивая идея, пожирающая таких родителей, может сводиться к тому, что дети не оправдали их ожиданий. Они считают, что знают лучше детей, что им нужно, даже если эти детки уже и сами не первой молодости. В худшем варианте они становятся придатками своих детей: бессильными, вечно зудящими и скандалящими, возмущающимися, что к их советам не прислушиваются. А поскольку родители чувствуют такую большую ответственность за жизнь и проблемы, дети не чувствуют никакой.

В 70-х годах в литературе по алкогольной и наркотической зависимости появился термин "созависимые", введённый для обозначения людей, в чьей жизни появились проблемы из-за слишком сильной эмоциональной связи с членами их семей, злоупотреблявшими наркотиками и алкоголем. В своей книге "Уже не созависимы" Мелоди Битти расширила употребление этого слова, включив в поле его значений людей, которые позволили поведению другого человека влиять на себя и при этом одержимы идеей управлять его жизнью".

Бесспорно, на всех влияет поведение других, особенно тех, кого мы любим. Но "созависимые" – это те, кто не просто стремится проявить любящую заботу и горячее желание помочь. Они позволяют поведению и проблемам другого стать своей навязчивой идеей. Их жизнью управляет потребность решать эти проблемы.

Давайте посмотрим на то, что Битти и другие исследователи определяют как симптомы созависимости. Итак, "созависимые":

- предугадывают потребности окружающих;
- чувствуют себя в безопасности, только когда дают;
- ощущают ответственность за мысли, поступки, нужды и судьбы других;
- ощущают вину и тревогу, когда у любимого ими человека возникают проблемы;
- ощущают потребность искать решение проблем любимого человека;
- редко имеют собственные интересы, но погружаются в интересы любимого человека;
- ставят свои потребности на последнее место;
- бросают всё, чтобы помчаться на помощь;
- сердятся и расстраиваются, когда их помощь и подсказки не решают проблемы;
- делают за других то, что те способны делать сами;
- переживают страдания других сильнее, чем сами страдающие;
- не слишком заботятся о своём досуге и знакомствах, что бы оставалось больше времени для тех, кого они любят;

- отрицают горькую правду о своих любимых, даже если она очевидна.

Специалисты в области психического здоровья постепенно обнаруживают, что созависимость создаётся не только в тех взаимоотношениях, где люди имеют дело с проблемами алкоголизма или наркомании. Родители, чья любовь чрезмерна, являют многие характерные черты созависимости. Обратите внимание на сходство. Родители, чья любовь чрезмерна,

- предугадывают потребности детей;
- чувствуют себя больше всего в безопасности, когда дают своим детям;
- ощущают ответственность за мысли, поступки, нужды и судьбы своих детей;
- ощущают вину и тревогу, когда у детей возникают проблемы;
- ощущают потребность искать решение проблем своих детей;
- редко имеют собственные интересы, но погружаются в интересы детей;
- ставят свои потребности на последнее место;
- бросают всё, чтобы помчаться на выручку своим детям;
- сердятся и расстраиваются, когда их помощь и подсказки не решают проблем их детей;
- делают за детей то, что те способны сделать сами;
- чувствуют страдания детей сильнее, чем сами дети;
- не слишком заботятся о своём досуге и знакомствах, однако глубоко входят в социальную, интимную и семейную жизнь детей;

- отрицают горькую правду о своих детях, даже если она видна всем.

Очевидно, что родители, чья любовь чрезмерна, созависимы. Их энергия сосредоточена на жизни и заботах детей вплоть до полного игнорирования всего остального. Их вовлечённость в проблемы детей интенсивна и болезненна. Из-за детей они могут по-настоящему впасть в депрессию, стать замкнутыми и даже заболеть.

Воспитание в детях способности развивать в себе самостоятельность и умение полагаться на себя – важная родительская функция. У созависимых же родителей дети слишком часто вырастают беспомощными, неспособными мобилизовать средства для решения своих проблем.

Нам надо научиться лучше отличать мелкие проблемы от серьезных, действительно требующих нашего участия. Надо понять, что многие проблемы со временем решаются сами собой. Надо верить, что наши дети сами решат свои проблемы, если мы постоим в сторонке и позволим событиям идти своим чередом, а наше вмешательство на самом деле лишь усугубляет положение. Может быть, они решат их не сразу или не по-нашему, но они научатся полагаться на самих себя только в том случае, если мы позволим им взять ответственность на себя. И самое главное, мы должны принять как факт, что некоторые из этих проблем могут быть следствием того, чего мы изменить не можем. Наше умение признать ограниченные возможности детей без сосания под ложечкой, без сердцебиения и без навязчивого стремления изменить то, чего изменить нельзя, – жизненно важно и для их, и для нашего благополучия.

Шейла К.: Работающая мамаша

"Когда мы с Карлом решили завести ребёнка, я не собиралась менять свою жизнь, а

только несколько перестроить. Я знала, что буду продолжать работать. Я как раз приняла новую должность по маркетингу, и вдруг выясняется, что я беременна. О том, чтобы бросить карьеру, потерять темп, на который ушли годы, не могло быть и речи. И не из-за денег. На зарплату Карла мы могли бы жить вполне безбедно.

Эгоизм? Может быть. Сочетать мою работу с семьёй – не самое лёгкое дело. Бывают очень напряжённые дни, и тогда я совершенно выматываюсь. Я смотрю на своих молодых подчинённых, не обременённых семьёй и настоящей ответственностью, и завидую. Но всё равно, я думаю, мы с Карлом совсем неплохо поработали над Барб и Тоддом. Вернее, я думала так до недавнего времени.

Странно, когда я на работе, я смотрю на фотографии Тодда и Барб у себя на столе и думаю о них, у меня возникает какое-то чуть ли не романтическое чувство. Мне не терпится скорее попасть домой, к ним.

А чем кончается? Как только я переступаю порог, начинаются ссоры. Уроки не сделаны, радиолка гремит, Барб вот уже два часа висит на телефоне – и я срываюсь на обоих.

Самой незначительной мелочи достаточно. Я спрашиваю Тодда, что он получил по математике или как прошёл компьютерный урок, и он отвечает: "Ну вот, опять двадцать пять", – он считает, что я задаю слишком много вопросов. Простейший вопрос для него уже дознание.

Вот уже месяц как я ругаюсь с Барб. Я хочу, чтобы она пошла на курсы подготовки к весеннему государственному экзамену. Она не хочет тратить два вечера в неделю на эти курсы, тогда как в прошлом году, когда она брала уроки вождения, два вечера в неделю трудности не представляли.

Я не могу заставить её сделать то, чего она не хочет. Но я не понимаю, почему бы не воспользоваться возможностью подготовиться к экзамену, от которого может зависеть всё её будущее.

Я не могу объяснить моим детям, как важны для них эти годы в старших классах. Я не прошу их быть идеальными детьми. Я не хочу слишком на них давить. Я только хочу, чтобы они готовились к тому, чтобы брать от жизни всё, что можно.

Моя мать говорит: "Нельзя командовать детьми, как ты командуешь своими подчинёнными". Это трудно. Я задумываюсь: где граница? Где отпустить поводья и доверить детям самостоятельно делать правильный выбор? Как перестать вечно волноваться? Иногда мне хочется встряхнуть их и сказать: "Да послушайте же! Вы только думаете, что знаете все ответы, а я стреляный воробей, я знаю!"

Я люблю Тодда и Барб сильнее, чем могу это выразить. Мне больно, что последнее время мы только и делаем, что кричим друг на друга. Я знала, что это будут трудные годы, но чтобы настолько! А вот с отцом они ладят гораздо лучше, я даже завидую. Они бегают к нему и откровенничают, а я задаю вопрос – и уже, оказывается, лезу в душу. Карл просто пожимает плечами: "Ты слишком беспокоишься. Что тебе от них надо? Хорошие дети".

Иногда я думаю, достаточно ли я им дала? Наверно, каждая работающая женщина, делающая карьеру, задумывается, что она, может быть, делает своим детям в долгосрочной перспективе. Ты стараешься, как можешь, чтобы у них было всё, что им нужно, и всё же тревожишься: а правильный ли сделала выбор?

Моя мать выговаривала мне за все те часы, что Барб и Тодд, когда были маленькие, проводили с проходящими нянями и в школьных продлёнках: "У детей, воспитанных проходящими нянями, интеллект, как у проходящих нянь". Это попало в цель, потому что для меня нет ничего важнее, чем дать детям образование. Я все годы очень внимательно занималась их школами и учителями, и знаю, что в смысле интеллекта мне тревожиться нечего. Тодд и Барб очень смышлёные. Но меня смущает, что они находят самый лёгкий выход из любой ситуации. Это у них не от меня. Я бы с радостью воспользовалась шансом пройти какой-нибудь продвинутый курс в старших классах, а мои дети предпочитают самые лёгкие предметы и самых нетребовательных учителей. Я бы пошла в летнюю школу, если бы там были курсы, полезные для поступления в лучший колледж. А Тодду и Барб всё "до лампочки". Они не понимают, как важно в этом мире быть на переднем крае. Им было дано всё, и они принимают это как должное, им не понять, чего это всё стоило.

Я просыпаюсь в пять утра, у меня в голове крутится, как я с ними спорю, и я думаю – почему это для меня так чертовски важно? Радоваться надо, что дети хорошо учатся, не колются, не имеют никаких проблем из тех, что сотнями осаждают нынешних детей. Чего ещё?

Пора махнуть рукой – пусть будут такими, какими хотят.

Но дело в том, что я сама в это не верю. Что же это за родитель, который может взять, да и махнуть рукой?

Вероятно, ничто так не превращает родителей, действующих из лучших побуждений, в родителей, чья любовь чрезмерна, как стресс. Добавьте сюда чувство вины и завышенные ожидания – вот и все ингредиенты слишком сильной любви.

Шейла, так никогда и не разобравшись с чувством вины за время и энергию, потраченные на карьеру, перевела своё беспокойство по поводу сделанного ею выбора в беспокойство о детях. Она пыталась втиснуть всё своё материнство в те три вечерних часа, что могла проводить с детьми. Тодд и Барбара восприняли это так, что мать, измотанная работой и легко теряющая терпение, ежедневно подвергает их мучительному допросу, и реагировали на это остро.

Находясь под сильным давлением, трудно быть чутким к нуждам ребёнка. В состоянии стресса мы теряем самоконтроль. Иногда мы компенсируем эту потерю, стараясь контролировать других. Шейла препиралась и ссорилась с Барбарой и Тоддом отчасти для того, чтобы рассеять собственную тревогу. Сама того не желая, она развязала войну противостоящих волей, которая сама себя питала: контроль рождает сопротивление. Чем больше Барбара с Тоддом сопротивлялись, тем беспомощней чувствовала себя Шейла, и тем сильнее становилась в ней потребность контроля. Многим родителям, глубоко погружённым в свою карьеру, трудно в конце дня переключаться с работы на семью. Это особенно трудно, если мы занимаем руководящую должность и привыкли командовать. Как шутит президент одной фирмы: "Полчаса дома с детьми – и мне хочется бежать на работу, где никто не скажет мне нет, а все будут делать, что я скажу".

Родители, стремящиеся к такому же контролю над детьми, как и над подчинёнными, рискуют помешать развитию самостоятельности у детей или вызвать пассивное или активное сопротивление. Необоснованные ожидания всё более высоких достижений могут подавлять детей, приводя их к заключению, что если они никогда не смогут удовлетворить родительским запросам, так зачем и стараться?

Сказанное вовсе не означает, будто сама идея поощрения детей к достижениям не верна. Проблема возникает тогда, когда мы не удовлетворяемся ничем. Шейла, к примеру, признаётся, что редко удовлетворялась успехами детей, даже когда к этому были все причины, потому что считала их способными на большее. Постоянная неудовлетворенность и бесконечные попытки внести коррективы в жизнь другого человека – вот краеугольный камень чрезмерной любви.

Когда мы сами, как Шейла, сильно ориентированы на успех и расстраиваемся, не видя такой же мотивации в наших детях, нам надо остановиться и подумать о нескольких вещах. Во-первых, не может ли быть так, что откуда-то из глубин своего прошлого мы слышим вопиющий глас чрезмерно требовательных родителей, всегда недовольных нами? (Прислушайтесь повнимательней к репликам Шейлы относительно её матери, и вы услышите этот голос.) Не реагируем ли мы на него до сих пор, не чувствуем ли себя несостоятельными? Не повторяем ли бессознательно то же самое нашим детям, потому что слишком озабочены тем, как они отражаются на нас?

Что значат для нас достижения детей? Просто ли мы хотим, чтобы чувство собственной состоятельности наполняло их жизнь? Или же мы жаждем их успехов для того, чтобы иметь возможность возопить в ответ на этот голос из прошлого: "Видишь, я вполне хорош. Посмотри, какие у меня бесподобные дети!"?

Иногда мы переоцениваем детей в силу собственной потребности предстать в хорошем свете. Если они терпят неудачу, то это потому, что мир их не оценил и дурно с ними обошёлся. Когда их слабости становятся бесспорны и винить мир не удаётся, мы удваиваем усилия по их переделке, чтобы они полнее реализовали то, что мы считаем их потенциалом.

Какая часть из того, что мы берём на себя, истинные родительские обязанности? В какой момент вся наша помощь детям становится средством удовлетворения нашей собственной потребности иметь идеального ребёнка, который осенит нас славой, повысит наше самоуважение и докажет, что мы хорошие родители?

Расплата за всё это велика. Когда мы смотрим на детей как на продолжение самих себя, нам кажется, что мы можем влиять на всё, что с ними происходит. Но влиять на все мы не можем и в итоге чувствуем, что не влияем ни на что. В своей тревоге и озабоченности мы

теряем чувство реальности и не можем предоставить детям действительно необходимую помощь. Трепыхаясь в паутине отчаяния, мы часто делаем трудными простые проблемы и ещё больше усугубляем сложные.

Наши завышенные требования, наши тревоги, наше вмешательство в проблемы детей воспитывают из них людей, находящих веру в себя только в достижениях. Когда мы смотрим на детей как на продолжение самих себя и стараемся лепить их согласно своим высочайшим ожиданиям, они впадают в соблазн эдакого самовозвеличивания, результат которого – болезненное чувство собственной никчемности, возникающее при любой неудаче.

Шейла была на правильном пути, когда спрашивала, почему это для неё так важно. Это решающий вопрос. Когда мы склонны переделывать детей и "помогать" им приближаться к тому, что считаем для них идеалом, мы должны внимательно смотреть, реалистично ли то, чего мы от них ждём. Тут нужна осторожность, потому что нереалистичные ожидания подпитывают чувство несостоятельности.

Как распознать необоснованность наших ожиданий? На этот вопрос ответить трудно. Есть, однако, несколько руководящих принципов, позволяющих прикинуть, здоровые или нездоровые ожидания питаем мы по отношению к своим детям.

- Здоровые ожидания связаны с развитием внутренних качеств ребёнка, его истинного "я". Нездоровые ожидания направлены на то, чтобы "хорошо выглядеть" и угодить людям.

- Здоровые ожидания адаптивны. В них учитывается, кем ребёнок себя ощущает. Нездоровые ожидания негибки. При них ребёнка стремятся запихнуть в заранее существующую картину того, кем он должен быть.

- Здоровые ожидания реалистичны. При них успех считается достижимым в рамках детских возможностей. Нездоровые ожидания толкают ребёнка за его естественные ограничения к завышенным целям.

- Здоровые ожидания диктуются любовью. Нездоровые ожидания диктуются потребностью управлять.

- Здоровые ожидания способствуют развитию в ребёнке самоуважения и чувства собственного достоинства. Нездоровые ожидания на самом деле направлены на повышение родительского самоуважения.

Что, если мы, проанализировав свои ожидания, заключим, что они реалистичны, а поведение наших детей саморазрушительно? Тогда надо спрашивать дальше: "Почему мои дети сопротивляются мне? Чего им так смертельно не хватает, ради чего они готовы пожертвовать своим будущим?" Эти потребности редко бывают материальными. Чаще всего это желание понимания при соблюдении известных границ, признания без резких суждений и возможность принимать на себя известную меру личной ответственности.

Когда наши дети не оправдывают наших ожиданий, самое главное – меньше думать о своей родительской "несостоятельности", и больше – о перспективах детей. Если мы отделим нужды детей от своих собственных и постараемся понять их как людей, отдельных от нас, то окажемся на правильном пути – пути истинной помощи и наставничества.

Кэти М.: Супермама

Нет для меня в жизни худшего обвинения, чем обвинение в чрезмерной любви к детям. Все мы немного теряем голову, когда детям плохо. Все мы вмешиваемся без меры. Умом я понимаю, что если дать детям самостоятельность, позволить принимать правильные и неправильные решения и совершать по пути собственные ошибки, всё будет хорошо. Но я честна с собой. Это вовсе не хорошо. Кто знает, что "правильно", так это я. Я говорю сейчас то, что есть, а не выдаю правильный ответ.

Если бы со мной, когда я была маленькой, случилось то, что случилось на днях с моей Нэнси, мать просто не обратила бы на это никакого внимания и не сказала бы мне ни слова. Но я, когда Нэнси плохо, хочу ей помочь.

Она в тот вечер пришла домой какая-то не такая. Я сначала не придавала этому значения. За ужином она выглядела какой-то подавленной и ничего не ела.

Она ушла к себе в комнату делать уроки, а я не могла ничего с собой поделаться. Я просто должна была позвонить матери её подруги, подвозившей Нэнси и других девочек домой, и выяснить, не случилось ли чего.

Эта женщина взяла трубку и сразу же спросила:

– Ваша дочь расстроена? О, это было ужасно!

Выяснилось, что в машине девочки говорили о запланированной на субботу вечеринке. Нэнси на неё не пригласили, и девочки об этом знали, но всё равно говорили о ней и предвкушали веселье – в её присутствии. А Нэнси сидела и притворялась, что ей всё равно.

Я была раздавлена. От её обиды мне стало нехорошо.

– Вы не могли бы что-нибудь сделать? – спросила я эту женщину. Но я знаю, как это бывает. Что она могла?

Надо было просто спустить всё это дело на тормозах или подождать, пока Нэнси сама расскажет. Ну моё ли, право, это дело? Я понимаю, что Нэнси должна научиться сама разрешать конфликты с друзьями. И в то же время я никогда не умела игнорировать такие вещи.

Странно, но как легко проглотить собственную гордость ради детей! Если меня куда-то не приглашают, я говорю: ну и чёрт с ними! Но когда это моё дитя, запершееся в спальне из-за каких-то невоспитанных соседских соплячек, я просто не могу. Я готова драться. Я знала, что, скорее всего, совершаю ошибку, но всё равно в тот же вечер позвонила маме той девочки, которая не пригласила Нэнси на свою вечеринку.

Эта дама была очень мила. Она всё понимала. Она поговорила с дочерью, и та часов в десять позвонила Нэнси, просто поболтать, и была с ней приветлива. Нэнси полегчало.

Когда дети уже спали, зазвонил телефон – это снова была мать той девочки. Она передала мне всё, что сказала ей дочь: Нэнси всегда хочет, чтобы было, как хочет она, и ведёт себя так, будто всё знает, и от этого и начинаются все неприятности. Я после этого не спала всю ночь.

Я и сама много раз замечала в дочери это фарисейское чувство своей непогрешимости. Утром за завтраком я с ней поговорила. Я сказала, что не собираюсь её переделывать, но ей совсем не обязательно оставлять последнее слово за собой. Я видела, что её мои слова задевают, но она не понимает, о чём я говорю. О случившемся накануне она начисто забыла. Для неё всё это было так, мелочи.

А что я должна была сделать? Я не хочу, чтобы Нэнси куда-нибудь не принимали. Моё вмешательство в такого рода дела бывало временами просто губительным. Могло случиться, что эта девочка пришла бы назавтра в школу и рассказала всему пятому классу, что я звонила её матери. Вот это была бы настоящая катастрофа!

Забавно наблюдать, как мощно поддерживают нас другие родители в нашей поглощённости заботами детей. Подумать

только, целый штат чрезмерно любящих матерей обрывает телефоны, чтобы организовать досуг своих детей. Почему? Потому что они любят детей, хотят для них птичьего молока и не остановятся ни перед чем, чтобы помочь и защитить.

Кэти страдала, когда страдали её дети. Она сопереживала, понимала, сочувствовала, ощущала боль дочери как свою. Для неё почти не было разницы между тем, что чувствовала дочь (во всяком случае, по представлению Кэти), и тем, что чувствовала она сама. Эта неспособность отделить чувства детей от наших собственных составляет такую существенную характеристику нашей безумной любви, что мы не видим в ней ничего плохого до тех пор, пока боль за детей не становится невыносимой.

Кэти тревожило, что её непомерное вмешательство в жизнь детей было пагубным. На самом деле, звонок другой мамаше и тонкие манипуляции, направленные на приобретение друзей для дочери, могли быть безвредны. Но её собственная потребность действовать, управлять, решать эту мелкую проблему свидетельствует о том, как она неистовствует, когда её дети оказываются под угрозой. Именно такая неистовая, зачастую беспорядочная реакция на проблемы детей часто и становится пагубной. Желание помочь оборачивается навязчивой идеей. У нас болит душа и ноет сердце из-за проблем наших детей, и мы теряем способность мыслить ясно и поступать наилучшим для детей образом. Наше беспокойство настолько сильно, что в этом состоянии эмоционального смятения нам необходимо сделать хоть что-то – что угодно – немедленно.

В таком состоянии мы редко чего-нибудь добиваемся. Нужна некоторая удалённость и отделённость, чтобы остановиться и подумать, а не реагировать сгоряча, предпринимая под давлением обстоятельств непродуманные действия в надежде, что это поможет нашим детям.

Если бы Кэти могла остановиться и обдумать печальный инцидент дочери с подругами, она могла бы увидеть, что, постоянно выручая Нэнси, сама воспитывала в ней это "фарисейство", лежащее в корне проблемы. На самом деле, "фарисейство"

но – что она имеет право на особое внимание, уважение, привилегии и понимание со стороны окружающих. Это главный итог детского опыта постоянной опеки со стороны родителей, одержимых потребностью помогать детям обустроить свою жизнь.

Чрезмерное участие – это, прежде всего, контроль. Когда дети поступают по нашему желанию, мы чувствуем себя успешными и сильными. Эта "доза", которую дети дают нам, позволяя решать их проблемы и управлять их жизнью, становится нашим наркотиком, потому что мы чувствуем себя всевластными и затребованными. Проблема в том, что мы попадаем в зависимость от детей, желая и дальше наслаждаться этим чудесным чувством собственной важности и власти. Мы "повисаем на

игле", ловя кайф всякий раз, когда они в нас нуждаются, и не хотим их отпускать, потому что зависим от них в утверждении таким путём нашей состоятельности.

Если вас беспокоит, что вы, может быть, слишком сильно вовлечены в жизнь детей, задайте себе следующие вопросы:

– Не слишком ли ищу я в лице ребёнка компаньона себе? Не потому ли я не хочу его отпускать и отделяться, что боюсь пустого гнезда, пустого брака, пустой жизни?

– Могу ли я принять, что все люди – даже мои дети, – повзрослев, ответственны в конечном итоге сами за себя и что я на самом деле не могу решить проблем, которые не являются моими собственными?

Уильям Т.: Когда любовь – круги ада

Какое облегчение, что Билли согласился пойти к психиатру! А весь прошедший год был для всех нас сущим адом.

Когда мне позвонили от инспектора по работе с молодёжью нашего полицейского участка, причём во второй раз, я чуть не сказал – оставьте его у себя. Я уже не знаю, как быть. Но как можно повернуться спиной к родному сыну?

Первый раз Билли арестовали, когда его с друзьями остановили за превышение скорости и патрульный обнаружил в машине открытые банки пива. Водитель, Рик, был пьян.

Я знал, что Билли с друзьями пьёт пиво по выходным. Надо быть совершенно слепым родителем, чтобы не знать, что в наши дни все дети этим занимаются. Я и сам не был образцовым ребёнком, и не скрываю этого от Билли. Я рос в шестидесятые, кругом наркотики, и я перепробовал, наверное, все. К чему лицемерить? Я старался понять Билли, стать на его сторону. Но я не мог поверить, что Билли такой дурак, чтобы превышать скорость с открытым алкоголем в машине после наступления темноты.

Билли никогда не был легким для воспитания ребёнком. Жена говорит, что он губит ей жизнь. Она постоянно с ним ругается – то одно, то другое. Особенно школа. Билли прогуливает уроки, и нам без конца звонят. Он хочет бросить школу и пойти работать. Мы этого не допустим, хотя бы для этого надо было вытаскивать его каждое утро из постели за ноги. Трудно. Сколько я уже написал объяснительных записок за его опоздания! Ну ладно, я и сам знаю, что нехорошо, но в наше время за опоздание без уважительной причины выгоняют из старших классов. А что нам делать? Мы хотим, чтобы он окончил школу.

Временами мне просто хочется бежать от всего этого. Я смотрю на свою жизнь – сколько в ней всяких несчастий... Сколько раз хотел уйти от жены. Так и помру, наверно, и не узнаю, что значит любить и быть любимым и счастливым. Но как я мог бросить её с Билли и со всеми его проблемами? Я решил для себя – останусь до его восемнадцатилетия.

После того случая с машиной мы на две недели запретили ему гулять. Мы старались уговорить его пойти к психиатру, но он ни в какую.

На прошлой неделе мы получили ещё один звонок, на этот раз от самого Билли.

– Па, я в тюрьме. Мне надо, чтобы ты пришёл и вытащил меня отсюда.

На этот раз Билли, Рик и другие ребята залезли в школу. Билли поймали на выходе из чёрного хода с компьютером в руках. Остальные разбежались.

Моя первая мысль была – естественно, добро тащил Билли. Очень в его духе быть таким дураком: позволить другим иметь руки свободными, чтобы убежать. Когда мы ехали домой, он сказал:

– Ты ведь наймёшь хорошего адвоката, да?

Жена билась в истерике. Никто в ту ночь не спал. Наутро Билли согласился наконец пойти

к психиатру.

Не знаю. Может, что из этого и выйдет. Даже после всего, что произошло, я верю: Билли хороший мальчик. Я даже не считаю, что он хочет со всем этим связываться. Я думаю, он настолько стремится быть принятым в компанию, что теряет способность рассуждать.

Я уже больше не знаю, как быть с Билли и его проблемами. Может быть, я сильно напортил ему как родитель. Но в чём? Я дал пацану всё. Даст Бог, это просто "переходный период", а потом он выскочит из него и снова станет таким, каким был раньше.

Здесь снова наблюдается случай созависимости и неотделённости – и его результаты. Один из мифов отцовства и материнства:

если мы хорошие родители, то готовы уничтожить себя, если это поможет детям. Уже становится общим местом утверждение, делаемое столь многими родителями: "Если кто-то целит моему ребёнку в голову из пистолета, я закрою его своим телом".

Но от таких жестоких вещей, как огнестрельное оружие, мы защищаем своих детей редко. Чаще же всего нам приходится защищать их от последствий их собственного саморазрушительного поведения.

Последствия есть у всякого поведения. Они служат нам учебными пособиями. Билли, пропуская уроки и вламывавшийся в школы, мог бы научиться на результатах своего поведения, если бы ему дали такую возможность. Но для его отца сама мысль о том, что сын проведёт ночь за решёткой или предстанет перед судом без самого лучшего адвоката, какого только можно отыскать, была равнозначна преступному пренебрежению ребёнком, а этого он допустить не мог. Здесь многие родители станут на сторону отца Билли. Они скажут, что бессердечные и жестокие меры – оставить ребёнка на ночь в кутузке, отдать на милость назначенного судом адвоката, – только усугубляют положение, что Билли на самом деле нуждается в помощи, в большом количестве любви и понимания. И вы так и будете твердо придерживаться этой опасной иллюзии, пока вам не встретятся родители, сделавшие всё, что в их силах (в том числе, потратившие тысячи долларов), в безуспешных попытках решить проблемы своих преступных детей.

Когда наши дети попадают в неприятности с полицией, наркотиками или алкоголем, мы ведём себя по предсказуемым моделям. Сначала мы не признаём проблему существующей, как отец Билли, когда он с готовностью обвинял друзей Билли, а его самого изображал беспомощной жертвой их влияния. Это непризнание во многом подпитывалось бессознательной потребностью оправдать собственное поведение в подростковом возрасте – пьянство, наркотики и т.д., – понимая и принимая аналогичное поведение сына.

Когда отрицать существование проблемы больше не удаётся, мы его признаём. Но наше признание очень часто окрашено оправданием и поиском рациональных объяснений.

Тогда как многие родители на этом этапе сами обратятся за помощью к другим родителям, уже через это прошедшим, и научатся у них более эффективному подходу к проблеме, родители, любящие слишком сильно, пойдут по другому пути. У них страшное чувство вины. Они используют всё своё влияние и глубоко внедряются в проблему. Они только об этом и думают.

Они чувствуют себя обязанными эту проблему решить. Они страдают. Нет для них ничего слишком трудного, если это поможет детям. Они берут на себя ответственность детей и не дают им испытать последствия своего поведения. Они снова и снова выручают детей, любя их и прощая даже тогда, когда поступок непростителен. Подоплёка всего этого – вера, что если они, родители, сильно постараются, то дети станут поступать так, как, по их разумению, поступать должны, – просто потому, что им так хочется.

Это очень трудная жизнь, но такие родители и вправду находят какое-то удовлетворение в этом кошмарном самопожертвовании – жить изо дня в день рядом с саморазрушительной личностью. На память приходят старые фильмы о непонятом молодом правонарушителе в зале суда и его родителях, сидящих со слезами на глазах в первом ряду, любящих и поддерживающих его, что бы он там ни натворил. Разве не это только и означает быть родителями?

В реальной жизни, однако, всё совсем не так романтично. Мы отдаём всю свою любовь и поддержку, а ничто не меняется. Мы пробуем всё, что можем. Так мы отгораживаемся от

важного обстоятельства: дети не оставляют саморазрушительного поведения ради того, чтобы угодить родителям и доставить им удовольствие. А оставляют они его тогда, когда последствия их действий становятся для них нестерпимыми.

У проблем Билли есть свои причины, но они не имеют отношения к недостатку заботы со стороны родителей о его благополучии. А имеют они отношение к тому, что он получает известное удовлетворение от своих выходов. Иногда дети бессознательно сами создают серьёзные проблемы и симптомы, чтобы отвлечь внимание от других неурядиц в семье. Отец Билли говорит о своём желании уйти от жены. Билли мог чувствовать, что родители несчастливы друг с другом. Мысль о разводе родителей страшит любого ребёнка.

Подростки особенно будут стараться позаботиться о родителях, сохранить семью и взять на себя роль родителей. Некоторые ради этого пожертвуют собой и начнут совершать любого рода саморазрушительные поступки. Они как бы говорят: "Я сам стану проблемой, если это значит, что вы останетесь вместе, чтобы её решить".

Родители, чья любовь чрезмерна, сосредоточиваются на проблемах детей потому, что для них естественно отодвигать свои собственные на задний план. В поиске способов помочь ребёнку, они могут привести к психотерапевту всю семью.

Проходят месяцы, но перемен нет. Психиатр наблюдает, как ребёнок делает всё возможное, чтобы оставаться "больным",

чтобы его проблема стояла на переднем крае семейной жизни. На бессознательном уровне ребёнок решил: "Если у меня депрессия, если я завалю все эти школьные экзамены, если у меня не будет друзей, если я буду продолжать толстеть, то у мамы и папы будет о ком заботиться и кого выручать. Если я не смогу решить собственные проблемы и останусь младенцем, родителям будет кого нянчить".

Под гладкой внешней поверхностью жизни семьи может таиться множество других проблем, стоящих родительского внимания. Психиатр сумеет указать на это. Но собственно супружеские конфликты родителей, их депрессия и ощущение внутренней пустоты действительно становятся легче.

Каждый год тысячи родителей ищут психиатрической помощи для своих детей в надежде, что врач преуспеет там, где они потерпели неудачу. Когда же тот рекомендует им самим поучаствовать в лечении, это вызывает раздражение и отказ. Но редко удаётся добиться многого, если ребёнка объявляют проблемным, а родители не позволяют разобраться в их собственных потребностях и чувствах, оказывающих сильное влияние на взаимоотношения в семье.

Когда наша любовь чрезмерна, мы не всегда замечаем, что тоже нуждаемся в помощи. Наши потребности столь же важны, но мы только и видим, что ребёнка – своего ребёнка! – в беде. Мы думаем, что при достаточном количестве любви и внимания у нас когда-нибудь получится. Но если какие-то из проблем наших детей действительно подвластны любви и пониманию, другие слишком серьёзны и требуют особого подхода. Алкоголизм, наркотическая зависимость и склонность к правонарушениям в их числе. Деструктивное поведение будет продолжаться, если не дать юнцу ощутить на себе последствия собственных поступков.

Нам надо внимательно посмотреть на то, зачем мы выручаем своих детей. Потому ли, что последствия их поведения будут для них так ужасны? Или потому, что мы чувствуем себя слишком уж виноватыми, наблюдая, как они мучаются этими последствиями? То, что мы так сильно чувствуем боль своих детей, – симптом недостаточного эмоционального от них отделения, и нам надо смотреть на это со всей прямотой. Всё сказанное вовсе не означает, что, как только наш ребёнок попал в беду, мы должны оставить его одного. Прислушайтесь к родителям, уже испробовавшим месяцами отдавать любовь, внимание, понимание, и чья помощь и содействие так ни к чему и не привели. Мы склонны думать, что если приложим достаточно энергии, то решим любую проблему. Это миф. Еще это признак нашей претенциозности, от которой надо отказаться, чтобы пойти дальше.

Что можно сделать, когда, наблюдая, как наши дети рушат свою жизнь, мы ощущаем в сердце острый нож? Хотя это и противоположно тому, что нам хочется делать, когда наши дети ведут себя деструктивно, но наша любовь к ним проявится сильнее всего, если мы признаем своё бессилие изменить их поведение. У нас свои недостатки. Нам понадобится большая поддержка, чтобы понять, что всякий раз, когда нашему ребёнку плохо, нам потому хочется прибежать и выручить его, что мы считаем ответственными только себя.

Если вы можете отнести это к себе, знайте, что есть группы родителей, уже прошедших всё это и тоже наделавших ошибок, непомерно любя детей и ограждая их от уроков, преподносимых последствиями их поступков. В Америке более двадцати тысяч родительских групп поддержки. Преподносимые ими уроки просты, если только открыться им: откажитесь от тирании. Разберитесь со своими чувствами. Поставьте жёсткие границы, которые позволят вам жить собственной жизнью. Откажитесь от мысли, что вы можете контролировать других, пусть даже это ваши дети. Решитесь поделиться своим чувством вины и гнева с другими людьми, которые вас поймут, поддержат и помогут разобраться с этими чувствами. Осознайте, что единственное, чего вы добиваетесь своим выручательством и попечительством, это позволение вашим детям следовать тем самым моделям поведения, которые вы стараетесь переломить.

Если этот совет труден для нашего восприятия, то это потому, что думать о себе прежде, чем о детях, – антитеза чрезмерной любви. Отстранение от жизни и проблем детей – чуждая нам идея. Сосредоточиться на себе? Да это именно то, чего мы всегда избегали! И хотя любовь, понимание и помощь всегда будут первым шагом, когда мы кого-то любим, но если случается, что наши усилия тщетны, мы должны признать это и двигаться дальше.

Если вы уже испробовали нежность и прощение, выручку и строгость, консультирование и лечение, угрозы, слезы, уговоры и все прочие способы довести себя до помешательства в попытке переделать столь любимого вами ребёнка, задайте себе такие вопросы:

– Готов ли я искать помощи не в переделывании моего ребёнка, а в понимании и контроле самого себя?

– Означает ли, что я хороший родитель, то обстоятельство, что я постоянно спасаю своих детей от последствий их поведения? Не пора ли пересмотреть это определение?

– Не боюсь ли я занять с детьми твёрдую позицию из страха лишиться их любви? Какую цену я согласен платить за их любовь?

Сет Л.: Родители, которые платят

Жена постоянно спрашивает меня, зачем я осыпаю своих детей деньгами. Она думает, что раз уже прошли годы, как я выплатил все алименты им и их матери, то этого достаточно.

Дело не в том, что я не могу им отказать. Если бы кто-то из моих детей пришёл ко мне и сказал, что хочет купить грамм кокаина, я бы сказал "нет". Но когда они просят о чём-то разумном, я хочу им помочь.

Моя младшая дочь Шерил решила в двадцать шесть лет снова поступить в университет и изучать актёрское мастерство. Я бы не выбрал для неё такой карьеры. Но я выслушал её доводы и решил дать ей денег. Моя надежда только на то, что она найдёт наконец себя и будет счастлива.

Когда она позвонила мне из университета и сказала, что этот курс – сплошной кошмар и конкуренция, что как бы она

ни старалась, ничего не выйдет, я расстроился. Надо было что-то делать. Хоть что-то. У неё появились мигрени; за стенкой в шесть утра репетировал джаз, и она не могла спать. Единственное, о чём я мог думать тогда – как я могу помочь? Я здесь, а она там. Что делать? Как доставить её к врачу? Как решить эту проблему?

Я послал ей денег на врача. Я сказал, что, если хочет, она может выехать из общежития и снять квартиру, я всё оплачу.

Моя жена взбесилась. Она стала говорить, что я помешался на проблемах Шерил и не могу думать ни о чём другом. Она считает, что, посылая ей деньги, я её порчу. А что я должен посылать детям, когда они просят помощи? Ящик бананов?

Шерил пережила наш развод тяжелее, чем остальные дети. Она у меня младшая. У меня была веская причина уйти от прежней жены, но, уйдя, я уже не мог укладывать детей на ночь, не мог по-настоящему влиять на их воспитание.

Я смотрю на моих деток и думаю: я не всегда был счастлив в жизни, пусть им будет лучше, чем мне. Не могу противиться желанию дать им всё, чего они хотят. Когда видишь, что у твоих детей эмоциональные проблемы, в тебе растёт чувство вины и потребность что-то сделать. Если мои деньги помогут им жить более счастливо, даже если мне придётся в чём-то себе отказывать, я дам им денег. Скажу честно, я рад, что это ко мне они приходят, когда им что-то нужно. Может быть, я плачу потому, что могу только платить. Это то, что я могу для них

сделать, я это знаю, и это для меня дороже целого состояния.

В наше время многие молодые люди от восемнадцати до двадцати четырёх лет живут с родителями и зависят от них финансово. Возрастает число живущих с родителями людей от двадцати пяти до тридцати четырёх. Дети, получившие лучшее образование и имевшие больше возможностей, чем их родители, возвращаются в родное гнездо, не способные функционировать самостоятельно, независимо от родителей.

Вопрос: чьи потребности на самом деле удовлетворяются в подобных ситуациях? Рассказ Сета – характерный при-

мер. Он сознательно шёл на жертвы ради детей по одной простой причине: он этого хотел. Висящее на нём чувство вины за развод с их матерью послужило для него мощным стимулом давать детям в качестве компенсации всё, о чём они ни попросят. "Я возьму вам всё, что причинил своими ошибками", – таков его сигнал им.

Не слишком ли расщедрился Сет, отправив двадцатишестилетнюю дочь учиться и пытаясь с помощью денег решить проблемы, с которыми она там столкнулась? С его стороны было бы предосудительно отказать ей в медицинской помощи. Предоставить ей финансовую поддержку, когда она решила вернуться к учёбе, тоже можно считать правомерным решением. Что внушает подозрение, так это трудности, с которыми Ше-рил столкнулась в университете. Были ли её проблемы вызваны обстановкой жёсткой конкуренции? Не были ли они результатом её неприспособленности к неудачам или стрессу, потому что её всю жизнь от них оберегали?

В случае Сета особенно интересно, как ему удавалось день и ночь беспокоиться о неприятностях дочери и почти ничего не делать по поводу растущей проблемы у себя под носом. Сколько осталось до того момента, когда чувства его нынешней жены по поводу продолжающейся финансовой поддержки его выросших детей выплеснутся в непримиримые противоречия? Труднее всего нам понять, что за всем нашим альтруизмом по отношению к детям может крыться столь жгучая потребность управлять ими, привязывать к себе, что ради этого мы готовы отложить в сторону все иные чувства и обстоятельства. Сет вклинивает детей между собой и своей женой, рискуя навсегда потерять близость с нею. Бывает, что мы используем проблемы детей, чтобы отвлечься от собственных страданий или смягчить чувство вины.

Трудно определить, когда наша финансовая помощь действительно нужна и правомерна, а когда помогает воспитывать неуверенных в себе, безответственных людей, не способных расстаться с нами и начать самим отвечать за себя. Но если мы балуем детей ради нашего собственного удовольствия, мы точно

переступаем черту. Если мы тратим деньги, чтобы оградить их от естественных последствий их поступков, мы переступаем черту. Если мы даём деньги, чтобы убедить детей, как мы для них ценны, мы переступаем черту. В любом случае мы воспитываем в них, скорее, зависимость, чем самостоятельность.

Надо очень внимательно посмотреть на эту финансовую помощь. Необходимо ли нам быть нужными, чтобы чувствовать себя стоящими? Не хотим ли мы на некоем подсознательном уровне, чтобы дети полагались на нас, даже если это приведёт к их неспособности функционировать без нашей помощи?

Проблема с выручкой детей – финансовой или любой другой – в том, что они не приучаются иметь дело с неизбежным в жизни стрессом. Они начинают бояться взрослой жизни и в то же время слишком много от неё ожидать. Вместо благодарных, ответственных, преданных нам детей мы часто получаем обиженных бунтовщиков без царя в голове, не знающих, как построить карьеру, осуждающих наши ценности, безнадежно зависимых от нашей поддержки.

Сандра 3.: Бабушки и дедушки, чья любовь чрезмерна

Когда родился Шон, это был лучший день в моей жизни. Первый внук, да ещё такой прелестный, с головкой, покрытой белыми кудряшками, с голубыми глазками. И такое роскошное дитя могло родиться у моей дочери Лии!

Лии вообще не следовало бы выходить замуж. И уж точно не следовало иметь детей. Она была слишком юна и совершенно лишена здравого смысла. Однажды я обнаружила ребёнка в колыбельке с подгузником на голове, почти задохнувшегося. А она смотрит себе кино, и хотя ребёнок кричит так, что даже посинел, она никак не может подойти, дожидается рекламы.

Её муж Боб тоже тот ещё типчик. Вот уж кому бы не доверила ни капли участия в жизни

нашего Шона. Когда малыш родился, он только раз взглянул и говорит:

– А что вообще делают с младенцами?

Папаша, понимаете ли! Нет, нельзя было им жениться. Но это ж моя дочь, если ей что взбредёт в голову, её уже не отговоришь. Никто не знает это лучше меня.

Ну ладно, Шон родился, и никто из них ничего не умеет. Это не мои фантазии, это так на самом деле и было. Мы с мужем так волновались за Шона, просто места себе не находили. Дэн, бывало, звонит из конторы – поди, мол, погляди, как они там, хоть покушать у них есть что?

Лия меня принимала с распростёртыми объятиями. Боб ей вроде муж, а как бы и не муж. Вечно его нет дома – всё околачивается где-то с дружками или играет в свой баскетбол, а она сиди одна с ребёнком. Для меня это было прямо исход из Египта какой-то – туда, сюда, продукты принеси, за всем проследи, чтобы у Шона было всё необходимое. Это ж я не для Лии. Для Шона.

Всё его детство, каждый шаг, я была рядом. Дня не проходило, чтобы я не приезжала к ним или они ко мне. Я сидела с ним, когда у него была корь. Когда ему удаляли гланды, первая, кого он увидел, когда пришёл в себя, была я, и это на моё новое пальто его вырвало в машине по пути домой из больницы.

Это я платила за его одёжки, покупала ему игрушки, расспрашивала учителей о его успехах в школе. Лия тратила все свои деньги на себя, а в школу её нога не ступала. То и дело я прихожу к ним, а Лия с Бобом ругаются, и я смотрю на Шона и думаю: ну что за жизнь у этого ребёнка! Друзья говорили мне, что я чересчур терзаюсь. Ведь Шон здоров и выглядит вполне счастливым. А я думала: в хорошем окружении это мог бы быть выдающийся ребёнок.

Естественно, мы с Шоном были очень близки. Когда внук на тебя смотрит и говорит: "Ба, я тебя люблю", от этого с ума можно сойти. Это ни на что в мире не похоже. Ради этого можно стерпеть всё.

Я стала тревожиться за Шона, когда он начал учиться в старших классах. Если хотите знать моё мнение, Лия с Бобом всегда слишком мало от него ожидали. Когда мы оставались одни, я пыталась поговорить с Шоном. Я говорила, как важно

быть образованным, иметь перед собой определённые цели. Я не требовала от него каких-то исключительных успехов. Моя дочь не слишком смыслёная, да и Боб вовсе не гений, откуда взяться в их роду Эйнштейну? Но я ожидала, что он будет наравне со всеми и будет естественно хотеть развивать себя. Я старалась повлиять на него так, как его родители бы ни за что не стали. Я водила его в музеи, объясняла про музыку и про искусство. Но против меня было много вредных влияний.

Иногда я звучала как заезженная пластинка: "Шон, делай уроки. Позвони друзьям, придумайте что-нибудь на субботу. Не горбись. Что это за вечно скучающий вид? Почему ты стоя ешь, почему?" Это меня изматывало. Я уже не девочка. Но кто его научит чему-нибудь, если не я? Если позволить ему делать то, что он хочет, так он будет валяться на диване или часами играть в видеоигры.

Когда он стал подростком, я почувствовала, что он отдаляется. Раньше он приходил со всем ко мне, со всеми проблемами, и вдруг раз – и перестал. Лии он сказал, что я слишком на него давлю, что всегда говорю ему в глаза, что у него не в порядке. Да, у меня высокие стандарты, но для Шона они не чрезмерно высоки.

Когда Шон решил не поступать в колледж, мне ничего не сказали. Услышав об этом, я была в ужасе и сказала Лии, как я на неё сержусь за то, что она позволила Шону самостоятельно принимать такие решения. По крайней мере, надо было заставить его сдать предварительные экзамены. Надо было заставить его подать документы – а вдруг он потом передумает. Но когда Шон преспокойно сказал мне, что колледж для него не актуален, а Лия его поддержала, я прямо взвилась к потолку.

Но ведь я ему не мать, что я могла с этим поделаться? Да, по правде сказать, уже и поздно было что-либо делать, когда они мне всё рассказали. Своё нежелание поступать в колледж Шон объяснил тем, что хочет устроиться на работу. И что же? Он поступает на бензоколонку или в официантом в забегаловку. Я стараюсь с ним поговорить. Я говорю: "Развивайся, Шон! Ты способен на большее". А у него появляется это упрямое выражение, как у Лии.

Я стараюсь и стараюсь его формировать, но сколько можно формировать человека, есть же пределы! Нельзя же, глядя человеку в глаза, говорить – ах, какая ты прелесть, если он ходит, как шпана. Я без конца ему внушаю, что надо что-то с собой сделать, пока не поздно. Можно

учиться на вечернем. Можно выучиться на бухгалтера и обеспечить себе приличное будущее. Но я говорю одно, а он делает всё наоборот.

На той неделе приходит – серьга в ухе! Я его вышвырнула из дома – чтобы в таком виде, говорю, не заявлялся никогда! Он ушёл, а у меня осталась горечь, как будто я часть самой себя убила. А вдруг он больше не придёт? Вдруг он меня возненавидел?

Лия мне в тот же вечер позвонила и прочла лекцию, что нельзя говорить с Шоном о том, что он носит, – это он так самовыражается. Серьгой? Мальчик? Это такая у Шона сущность, чтобы её самовыражать?

У меня от всего этого сердце разрывается. И что я могу поделывать? Я Шону только бабушка. Я думала, что самая трудная должность на свете – это должность родителя, но бабушке ещё трудней. У тебя нет никакого влияния. Ты видишь ошибки, а сделать ничего не можешь. Любовь к ребёнку огромная, а руки связаны. И всё время боишься, что его собственные родители у тебя его отнимут, и ходишь на цыпочках – а что делать, рисковать страшно.

Лия говорит, чтобы я отступилась. Ты, мол, уже раз попробовала быть родителем – со мной, – и у тебя не больно-то получилось. Это вместо "спасибо". По-вашему, хорошо, да?

Вот, пожалуйста: Сандра, сильная, исполненная чувства ответственности, но непонятая и не получившая благодарности, доводящая себя до помешательства заботами о детях и внуках, которые с каждым днём всё успешнее ускользают от её влияния".

Зачем нам это? Зачем, когда отведенное нам на детей время прошло, мы берём на себя столько родительских обязанностей по отношению к внукам, сколько позволяют нам их родители? Что заставляло Сандру снова взять в руки бразды воспитания? Действительно ли для того, чтобы защитить внука от родителей-неумех? Или там кроется что-то ещё?

Потребность Сандры посвящать так много энергии Шону родилась из любви, но подпитывалась чувством вины. Очень часто один особенный ребёнок в семье назначается мишенью навязчивой любви, заботы, внимания. В случае чрезмерно любящих бабушек, это чаще всего дитя того ребёнка, с которым, как они считают, они потерпели наибольшую неудачу. Прекрасно зная слабости своего ребёнка, они воспринимают рождение внука с великой радостью, но и с огромным беспокойством. Они не слишком верят в способности своего дитяти быть родителем. Но в то же самое время, для всех их несбывшихся родительских надежд наступает последний звёздный миг. С рождением внука всё опять кажется возможным.

Любить и защищать внука от "грехов" его родителей может стать навязчивой идеей, особенно если у нас есть ощущение вины за эти "грехи". Рождение Шона раздуло в Сандре пламя неоправданных родительских надежд, равно как и страстное желание быть нужной, любимой и оправданной.

Чтобы победить своё чувство вины по отношению к Лии и также из тревоги за благополучие Шона, Сандра взяла руководство на себя. Иначе надо было бы оставить беззащитного младенца Шона на милость незрелых и непредсказуемых родителей. Это было нелепо, всё равно что бросить его на произвол судьбы.

Нет на свете человека столь неутомимого и надёжного, как бабушка или дедушка, чья любовь чрезмерна. Нет человека, столь самоотверженно готового и способного брать на себя обязанности других, как этот "многоопытный" родитель, сегодня знающий много больше, чем знал тогда. Сандра измотала себя, чтобы дать Шону то, что считала необходимым, и быть ему родителем, каким, по её убеждению, могла быть только она.

При всей энергии, вложенной Сандрой в воспитание внука, кажется загадкой, почему Шон вырос таким же безответственным, как и его родители, от которых бабушка пыталась его оградить. Но это можно было предсказать с самого начала.

Когда мы, из сколь угодно добрых побуждений, отнимаем у детей их обязанности, мы тут же забираем у них и стимул быть ответственными. Когда мы их навязчиво направляем и контролируем, полагая, что только мы одни и знаем, как надо, мы лишаем их способности что-либо начинать и доводить до конца собственными усилиями. Постоянно внушая детям, насколько мы верим в их таланты, мы стараемся подстегнуть их самооценку, а на самом деле понижаем её, потому что не позволяем ей расти в результате самостоятельных достижений. Мы хвалим их, но не оставляем места их гордости за собственные достижения. С этим нам надо быть особенно осторожными.

Попытки Сандры управлять своими родными и делать из них то, что она считала нужным,

отозвались для всех дорогой ценой. В ответ на материнский контроль Лия сделалась беспомощной – это эффективный пассивно-агрессивный способ противиться управлению своей жизнью. Она усвоила материнское недоверие к себе как к матери и стала зависеть от неё сильнее, чем это было разумно. Когда мы целиком зависим от другого, считая, что сами не справимся, мы начинаем негодовать на человека, от которого зависим, как бы отчаянно в нём ни нуждались. Лия, при всей своей нужде в матери, негодовала на неё, и когда Шон вырос и эта нужда отпала, она стала это негодование выражать.

Шон тоже резко реагировал на контроль со стороны Сандры. Его способом бунтовать было избегать её, приходиться к ней с серьгой в ухе и вообще заведомо досаждать ей своим поведением. Боялся же Шон высоких бабушкиных ожиданий в отношении себя. Всякий раз, когда она смотрела на него и говорила: "Ты можешь быть успешен, ты можешь добиться большего, ты можешь делать больше", – его томило беспокойство. Она хотела сказать, что имеет огромную веру в него, а он слышал: "Я хочу, чтобы ты изменился; всё, что ты делаешь, – этого мало; я тобой недовольна".

И посреди всего этого – Сандра, обессиленная и разочарованная результатами воспитания двух поколений детей, сражающаяся с их безответственностью, ею самой и создаваемой.

Контроль рождает сопротивление. Вместо того чтобы ослаблять контроль и позволять детям по мере взросления принимать собственные решения, Сандра его усиливала. И они вместо того, чтобы, как прежде, прибегать к ней и рассчитывать на неё, стали бороться за свою свободу. И чем больше они боролись, тем глубже она вмешивалась в их жизнь.

На этом месте полчища бабушек и дедушек взбунтуются и закричат: "Да, но вы не понимаете моего положения! Мой внук действительно во мне нуждается. Там реальные проблемы. Мне надо контролировать ситуацию любой ценой!"

Да, отказаться от контроля трудно. Наша любовь к внукам так сильна! Принять родительские недостатки наших детей как данность и не пытаться помочь им или не распространить своё влияние может казаться невозможным.

Бывают случаи, когда вмешиваться надо. Конечно, когда мы чувствуем, что ребёнка забросили или мучают, было бы безответственно не обращать на это внимания. Но когда мы вмешиваемся в дела менее критические, скажем, в стиль или идеологию воспитания детей, мы рискуем преступить черту, отделяющую бабушек и дедушек от родителей. Мы готовим поле для игры во власть и контроль между родителями и их родителями. Эта игра следует определённым образцам. Родитель, всю жизнь ощущавший контроль над собой со стороны своих родителей, использует свою власть над ребёнком, чтобы им, своим родителям, отплатить. Он делает пассивно-агрессивные высказывания типа "мы больше не будем к вам приходить, если вы ещё раз такое скажете" или даёт скрытые намёки, призванные показать, у кого истинная власть над ребёнком. Это манипуляционная, порой жестокая игра, в которой бабушкам и дедушкам достаётся только беспомощность и отчаяние.

Как избежать этой западни? Вместо того чтобы командовать своими выросшими детьми и внуками и контролировать их, нам надо посмотреть в лицо собственным страхам. Научиться разбираться в своих беспокойствах. Внимательней посмотреть на свои потребности и на то, как они влияют на всю ситуацию.

Слишком сильная любовь к внукам может быть последней бессознательной попыткой удовлетворить свои потребности и самоутвердиться через любимых людей. В нас таится тоска по любви и признанию, которых мы недополучили, когда воспитывали своих детей. Жажда успеха и признания, не достигнутых нами, заставляет нас надеяться на осуществление наших мечтаний в ком-то другом. И если мы не соблюдем осторожность, мы можем раздавить этого любимого внука своими нереально высокими ожиданиями, наложенными на удушающую сверхопеку. Чтобы любить сильнее, иногда надо любить поменьше.

Алан А.: Родители, которые хотят быть просто хорошими

Есть одна шокирующая меня как родителя вещь: мы совершенно не готовы к тому, что дети нас отвергнут.

Когда твои дети вырастают, – а моим всем уже за тридцать, – твоё желание быть родителем, вмешиваться в их жизнь, чтобы помочь, не исчезает. А меняется лишь их потребность в тебе. В один прекрасный день это прелестное дитя, твоё родное, твоё

собственное, – уже больше не твоё собственное. Оно идёт по жизни само по себе, делая что-то, о чём ты и не знаешь, не желая принимать тебя в это своё "что-то". Это шок. Я истолковывал это так, что меня отвергают. Я думал, что знаю об отцовстве много, но к этому готов не был.

Есть разница в поколениях – как мы обращались с нашими родителями и как наши дети обращаются с нами. Может, у меня и не было близких отношений с родителями, но я никогда над ними не издевался. Я из кожи лез, чтобы, не дай Бог, не обидеть их чем-нибудь. Я смотрю на своих детей и думаю, как часто они срывают свои обиды на нас. Всем нам хочется, чтобы у нас была большая прекрасная семья, чтобы мы собирались вместе и наслаждались обществом друг друга. Чтобы дети уважали родителей, а родители удостоивались почитания и уважения со стороны детей. У нас так не получилось.

На Рождество, например, все наши дети съехались, и я был так счастлив видеть их дома, но потом был так же счастлив, когда они разъезжались.

Жена с сыном сцепились в каком-то таком дурацком споре, что я и не запомнил, о чём он был. Когда я вёз сына в аэропорт, он сказал:

– Знаешь, пап, я больше не буду приезжать домой. Мама – единственный человек в мире, при котором я чувствую себя каким-то глупым мальчишкой. Я каждый раз говорю себе, что не позволю ей меня доставать, но она каждый раз достаёт.

Меня всегда поражает, как двое людей, которых люблю я и которые любят друг друга, не умеют ладить. Когда я пытаюсь вмешиваться, они отстраняются и от меня.

Двойняшки были не лучше. Они приехали к нам, как в гостиницу, я даже удивился, что они нашли время для нашего рождественского ужина. Когда я спросил об их занятиях, об их парнях, они велели мне не лезть не в свои дела. Я-то спросил так просто, скорее, по привычке, чем для чего другого, но вот так уж у нас с детьми – никогда не знаешь, какие слова вызовут ссору. Я каждый день не переставая думаю обо всех своих детях. Что они делают? Как у них дела? И самый трудный вопрос:

как я могу помочь? Это-то и принесло мне больше всего проблем с моими детьми, этот подход или порыв – как я могу помочь? Как-то так вышло, что он превратился в род вмешательства в жизнь детей, в препятствие их росту, их собственной ответственности за себя.

Мне надо было давно сообразить, что, если с ними произойдёт что-нибудь слишком неприятное или трудное и я смогу как-то внести свой вклад, мои отношения с детьми достаточно крепкие, чтобы они могли снять трубку и сказать: "Па, мне надо с тобой поговорить". Но мне не хватало терпения. Мне непременно надо было знать, что происходит в их жизни. И я не раз влезал к ним, и, хотя ни разу, кажется, не навредил, помочь, как правило, тоже не мог.

Я пришёл к пониманию, что все мы – люди и наши возможности кому-то помогать и чего-то добиваться ограничены. Я не могу изменить отношения между женой и сыном. Им придётся разобраться с этим самим. Я не могу сделать так, чтобы двойняшки больше интересовались остальными членами семьи. Я не могу заставить их откровенничать со мной, если они этого не хотят.

Похоже, у меня просто опускаются руки. Я слушаю, как мои родные ругаются за столом, и думаю, как буду завтра играть в гольф или какие акции куплю. Дело не в том, что мне безразлично. А просто я уже пережил столько этих ссор... Я понял, что какие-то проблемы разрешаются со временем сами собой. Я научился тому, что постоянно беспокоиться и стараться, чтобы произошло то, чему, может быть, и не суждено произойти, равносильно самоубийству. Я думаю, что две трети своей жизни уже пробыл родителем, но треть ещё осталась. И это моё время.

Мы с женой сделали сознательное усилие и завели знакомства и всяческие занятия, на которые у нас, пока мы воспитывали детей, не хватало времени. Это было нелегко. Разве может что-нибудь заменить те годы, когда всё крутилось вокруг детей – заботиться о них, волноваться за них, возить их туда и водить их сюда, добывать им всё необходимое. Мм не были идеальными родителями – куда там! – хоть и старались. И если мои дети однажды придут ко мне и скажут: "Па, ты не был идеальным отцом, но просто хорошим был вполне", этого довольно. Я думаю, что с этим я как-нибудь уживусь.

Острое замечание Алана о том, что он как-нибудь уживётся с тем, что был "просто хорошим" родителем, – вот фундамент отрезвления после целой жизни "переродительства". Когда Алан отказался от мысли быть идеальным родителем, а вместе

с нею от потребности воспитывать идеальных детей путём контроля, вырочательства и навязывания своей воли, это избавило его от навязчивой идеи, мучительной и не приносящей удовлетворения.

Нельзя сказать, чтобы это было легко Алану, да и любому родителю. Вполне возможно, что он почувствует потребность вернуться к старой роли "навязывателя", вырочателя", помощника и советчика. Иногда это будет уместно. Разрывание пут взаимной зависимости с детьми не означает, что мы больше их не любим и не вырочаем. Это означает, что мы делаем различие между тем, чтобы давать столько, сколько на самом деле необходимо, и тем, чтобы давать чрезмерно. Это означает, что мы отказываемся от потребности быть идеальными родителями, а делаемся просто родителями. Мы остаёмся самими собой, не стараясь угодить всем окружающим, не превращая в свою жизненную миссию манипулирование детьми, не стараясь переделать их и подогнать под свои ожидания. Мы уходим с дороги и позволяем им взять на себя ответственность за собственную жизнь, и это преподаст им необходимые для их роста уроки – более важные, чем всё, что мы для них можем сделать.

Для Алана это означало преодоление страха, преследовавшего его с того самого дня, когда он впервые стал родителем: если он не сумеет решать проблемы детей, то окажется неудачником. Справляться с нашими страхами – что случится, если мы перестанем контролировать каждую сторону жизни детей? – всегда самое трудное. Мысль о том, что решать проблемы детей и устраивать их жизнь – не наша обязанность, а что самая главная наша задача – заботиться о самих себе, кажется противоречащей всему, во что мы верим. Страх и чувство вины могут служить мощными барьерами, из-за которых мы не позволяем тем, кого так любим, испытывать естественные и логические последствия своих поступков. А ведь это единственный для них способ учиться, расти и развиваться.

Отступая, мы поначалу можем чувствовать себя эгоистами. Но если мы вспомним, почему мы когда-то наступали, мы яснее осознаем, в чём наш истинный эгоизм. Часто мы наступаем потому, что не выдерживаем своих чувств, когда нашим детям плохо. Если им больно, нам больно также. Мы делаем для них так много всего, что они могли бы при желании делать сами, потому что нам невыносимо трудно с собственными чувствами.

Всё, что мы делаем, мы часто делаем только ради себя, прикрываясь помощью другим. Мы должны понять, что у наших детей, особенно взрослых, довольно умения и способностей, чтобы взять ответственность на себя. А вот мотивации или потребности к этому им может не хватать, и часто это потому, что у них есть мы, советующие, обустроивающие, дающие.

Осознание того, что он был бессилён против многих проблем своих детей и что многие из них могут быть разрешены только естественным путём, было для Алана началом самооправдания, а не самоосуждения. Он не стал меньше любить своих детей. Собственно говоря, его любовь теперь во многом более чиста и честна, поскольку уже не базируется на чувстве вины и потребности управлять. Позволив себе исполнять свои желания и нужды, он позволил детям реализовывать свои.

Перемены – это процесс. Наши чувства, когда мы делаем шаги в сторону ухода от старых образцов, очень неоднозначны. Но скоро то, что казалось нам нормальным и знакомым, начинает ощущаться как неудобное и нездоровое. Так мы узнаём, что изменяемся в своих мыслях и чувствах. А если перемена, которой мы хотим, требует сосредоточенности больше на себе, чем на детях, мы можем почувствовать на этой стадии скуку и беспокойство. Даже если включённость в их жизнь была для нас мукой, а не радостью, без этого привычного фокуса нашего внимания мы впадаем в панику. Всю жизнь мы искали счастья в детях. Как же теперь быть с самими собой?

В следующей главе вы найдёте набросок плана действий, который поможет вам начать.

Если вы родитель, любящий слишком сильно

"в чём мы ошибались?"

Вы стали родителем, любящим слишком сильно, не без причины. Может быть, такими родителями были ваши отец с матерью. Они и послужили вам моделью того, как вы однажды станете относиться к своим детям.

Может быть, вы терпели лишения в детстве. Ваши физические или эмоциональные

потребности не удовлетворялись, и вы приняли сознательное решение, что уж ваши-то дети ни за что не будут страдать, как страдали вы. Вышло так, что в своём энтузиазме вы ударились в другую крайность, стали слишком нежить своих детей, и теперь это вас тревожит.

Может быть, вас мучает чувство вины. Как вы ни старались, вы не смогли стать идеальным родителем, а ваши дети – идеальными детьми. Их страдания питают ваше чувство вины. Силясь его развеять, вы даёте и даёте своим детям.

Может быть, вы родитель-одиночка или у вас неудачный брак. Дети заполняют ощущаемую вами внутреннюю пустоту. Они – смысл вашей жизни. Вы знаете, что надо бы отступить, но боитесь, что ваша жизнь станет пустой.

Может быть, ваше чрезмерное участие в жизни детей началось тогда, когда вы решили, что должны скомпенсировать недостаточное участие вашего супруга. Вы стараетесь возместить им это, делая для **них** всё, что только можете.

Иногда мы "переродительствуем", чтобы поднять самоуважение: "Я хороший родитель – смотрите, как много я делаю для своих детей". Мы считаем, что, чем больше наше участие, тем мы лучше как родители, и любим себя за это. Цену же своего чрезмерного участия мы видим редко.

Эту цену платят не только дети, её платим и мы сами.

У вас непреходящее болезненное беспокойство о детях? Вы нажили себе в процессе жизни язву желудка, мигрень, бессонницу, гипертонию? Вы столько дали детям, а их тем не менее осаждают проблемы и они срывают на вас свои обиды? Ваши мечты о близости с детьми обернулись напряжённостью при встречах или вообще уклонением от общения?

Решения не всегда приходят легко. Перемены всегда встречают сопротивление. Как бы ни болело, а пусть всё будет как есть – так оно легче, привычнее.

Любая перемена образа жизни требует желаний, настойчивости и мужества. Если вы видите себя родителем, чья любовь чрезмерна, и хотите измениться, вам могут помочь следующие шаги.

Перестаньте стремиться быть идеальным родителем

У вас не больше возможностей стать идеальным родителем, чем у вашего сына или дочери – идеальным ребёнком. Совершенство – это иллюзия, идеальная почва для провала.

Когда мы заняты достижением совершенства, мы склонны ожидать его и от остальных. Мы не сможем обеспечить нужды растущего ребёнка, если наши чрезмерные ожидания не позволяют нам признавать реальные способности юного существа, не сравнивая их со своими или чужими.

Интенсивное эмоциональное участие в нашем ребёнке иногда заставляет нас совершать ошибки. Необходимо помнить, что все эти ошибки более чем компенсируются теми успехами, которых мы как родители всё же добиваемся. Чтобы хорошо воспитывать детей, не обязательно быть идеальными.

Эмоциональный здравый смысл диктует вместо эго стараться быть просто хорошими родителями.

Просто хорошие родители обеспечивают потребности детей без того, чтобы глубоко влезать в повседневную драму их жизни. Они не пытаются организовывать детям их досуг и связи или вести за них войны. Они содействуют развитию у детей внутренних качеств и сильных сторон характера, не слишком заботясь о внешнем, о том, в частности, как их ребёнок выглядит по сравнению с другими. Они обеспечивают детям благожелательную атмосферу, в которой расцветает самоуважение, вместо того чтобы ревностно осуждать ребёнка, неспособного оправдывать их высокие ожидания. Они понимают, что их дети не всегда могут соответствовать их требованиям и что они сами не всегда могут соответствовать требованиям детей. Они понимают, что ошибки – часть процесса обучения, в том числе и для родителей. И самое главное: просто хорошие родители воспитывают в ребёнке самостоятельность, понимая, что эмоциональное обособление ребёнка от них – разумный шаг к его взрослению.

Чтобы расстаться со своими "перфекционистскими замашками", для начала сделайте следующие шаги:

- Прекратите обвинять себя в сделанных ошибках. Вашим детям не надо, чтобы вы были совершенны. Дети поразительно гибки. Узы, связывающие ребёнка с родителями, крепки просто в силу инстинкта. Они не разрушатся, если обе стороны сделают несколько ошибок.

- Прекратите ревностно выискивать и заносить в особый список всё, что вы должны сделать, чтобы улучшить жизнь вашего ребёнка. Перенесите акцент на то, чтобы расслабиться и просто радоваться своим детям.

- Будьте осторожны по части требований к детям, которые вам диктует ваша собственная потребность, чтобы у них была идеальная жизнь. У них этой необходимости нет, и вам надо от неё отказаться.

Посмотрите на свои "должен" для них. Выпишите их на листке бумаги: "Он должен получать пятёрки по математике;

она должна пробиться в олимпийскую команду; его заработок должен исчисляться шестизначными цифрами; она должна быть первой ученицей в своём классе".

Спросите себя: "Почему я считаю, что мой ребёнок должен всё это? Уверен ли я, что ему от этого будет лучше? Умалает ли меня как родителя то, что мои дети станут принимать иные решения, чем те, какие принял бы для них я, если бы действительно ими управлял?"

Отвечая на эти вопросы, вы откроете себе двери осознанной жизни. Знание – путь к свободе выбора, а свобода выбора – путь к переменам.

Научитесь принимать и ценить себя

Если вы слишком много занимаетесь детьми, весьма вероятно, что вы слишком мало занимаетесь собой. Когда мы ощущаем внутри себя пустоту и неуверенность, нам приходится удовлетворять свои эмоциональные потребности за счёт других. Часто этими другими бывают наши дети. Но никакие взаимоотношения в жизни не могут удовлетворить все наши потребности.

Оглянитесь на ваши собственные отношения с родителями. Вас принимали такими, какие вы есть? Было у вас в порядке вещей сердиться, грустить, обижаться, пускаться в авантюры, глупить? Говорили вам без конца, чтобы вы успокоились, чтобы открывали рот только тогда, когда к вам обращаются?

Ваши родители всегда были готовы подбадривать вас, проводить с вами время или вас часто оставляли в одиночестве? У вас в доме были постоянные конфликты? Вы уходили в себя из-за своих страхов?

Многим из нас родители подают сигнал, что ценить себя и утверждать свою состоятельность нехорошо. Так это было с Джимом, сорокалетним архитектором, отцом троих детей. "Отец мне говорил, наверно, тысячу раз: "Никогда не хвали себя, а то сглазишь". Он всегда обо всём высказывался негативно. Наверно, думал, что его Бог поразит или еще что случится, если он разрешит себе порадоваться хоть чему бы то ни было".

Джима очень смущает одно обстоятельство: похоже, он унаследовал от отца это качество. "Дети зовут меня Угрюм-Бурчеем. Им не хочется говорить со мной ни о чём хорошем, потому что меня, как они говорят, прямо корёжит. Жена жалуется, что я постоянно обо всём беспокоюсь и жду самого худшего. Она говорит, что все проблемы наших детей – из-за того, что я слишком на них давлю и всегда всем недоволен".

Осознание стало для Джима началом. Оно придало ему мужества пересмотреть некоторые из своих принципов. Он начал понимать, что признание собственных заслуг и позитивное мышление о самом себе и своей жизни не то же, что эгоизм или самомнение. Чем позитивнее он относился к себе, тем менее безапелляционно мог общаться с детьми.

Многим из нас в детстве внушают, что важничать, хвалить себя, хоть как-то проявлять довольство собой – нехорошо. Но ведь трудно давать другим, чего не даёшь себе. Хуже того, поскольку мы подвергаем себя таким эмоциональным лишениям, мы ищем способов утвердиться и исполняться за счёт других. Этими "другими", естественно, становятся наши дети. Нам нужно, чтобы они шли и завоёвывали мир, а мы при этом будем радоваться за себя. Или нам необходимо, чтобы они оставались зависимыми от нас, а мы будем чувствовать себя нужными и полезными.

Самое важное, чему мы можем в этой связи научиться, – это утверждать и принимать самих себя. Чем больше мы любим себя и чем положительное оцениваем, тем меньше наше самоуважение будет зависеть от достижений наших детей. Когда мы себя принимаем, нам спокойнее с самими собой, а это неимоверно полезно для наших детей.

Попробуйте сделать следующие шаги:

- Составьте список десяти качеств, которые вам в себе нравятся. Прочитывайте его каждый день.

• Хвалите себя по пять раз на дню. Это может оказаться труднее, чем кажется, потому что ваш внутренний критик возмутится. Он выставит вам десятки причин, почему вы не достойны похвалы. Например, вы скажете: "Как я хорошо сегодня поговорила по душам с Кэрол", а он ответит: А она, наверно, думает, какая ты тупая и злая мать .

Или, скажем, вы похвалите себя так: "Я молодец – поставил Джимми на место", а внутренний критик бубнит: "Ага, и он теперь тебя ненавидит, и к тому же он сделался такой несчастный" Следите за своим внутренним критиком и не позволяйте ему мешать вам положительно себя оценивать.

• Один из способов борьбы с суровым внутренним критиком – упражняться в аффирмациях. Это такие позитивные высказывания о самих себе в настоящем времени. Например: "Я принимаю себя таким, каков я есть" – мощная аффирмация. По сути, она выражает личную цель, но сформулировано так, как будто так уже и есть.

Обычно аффирмации прямо противоположны тому, что мы о себе в настоящее время думаем. Большинство сигналов, что мы слышим у себя в голове, негативны: "Я мало на что годен", "Я никчемный родитель, я не заслуживаю счастья . А если мы станем повторять позитивные высказывания о самих себе, мы сможем начать пересматривать и изменять свои потаённые мысли.

Будьте настойчивы. Используйте следующие аффирмации или придумывайте новые:

Я заслуживаю любви и счастья.

Я свободно признаю все свои чувства; со мной всё в порядке.

Я не цепляюсь за прошлое; я спокоен.

Обратитесь к тем, кто может помочь

Чтобы изменить поведение, которое делает вас несчастными и отталкивает от вас детей вместо того, чтобы приближать, вам нужна поддержка. Когда мы – самые главные, когда непомерно озабочены помощью другим, мы легко пропускаем сигналы о том, что пришла пора выслушать и нас, понять и помочь.

Родителям, чья любовь чрезмерна, тоже необходимо оплакивать свои потери, делиться обидами, высказывать в словах гнев и недовольство. Мы не можем избавиться себя от того, что не позволяем себе чувствовать.

Если мы посмотрим вокруг, то обнаружим множество источников помощи. Психиатры и психоаналитики умеют определять бессознательные шаблоны, мешающие нам жить полнокровно. Они могут показать нам то, чего мы сами в себе не видим. Они умеют общаться с нами так, чтобы мы не становились в оборонительную позицию, и потому помогут выстроить перспективу лучшей жизни.

В отношениях с ними мы защищены щитом конфиденциальности. Нам не надо заботиться о том, чтобы "хорошо выглядеть". Со временем у нас выстроится доверительные и честные отношения, которые позволят нам выявить свое истинное я –

может быть, впервые в жизни. Рассказать свою историю – это зачастую самый освобождающий опыт в нашей жизни.

Самого интенсивного развития собственной личности мы часто достигаем, работая с людьми, похожими на нас, – с родителями, которые лучше нас знают, что значит заботиться о детях, и которые тоже до такой степени поглощены проблемами других, что не находят сил идентифицировать и решать свои собственные.

Группы работающих вместе во имя перемен собираются в такой обстановке, где главное – взаимодействие между людьми. В них "воссоздается" семья и с нею тот стиль отношений, какой был заложен в нас с детства. Помещённые среди людей, забота, участие и поведение которых напоминают нам наши семьи, мы заново играем ту роль, которую играли в своей семье – роль "тихони", "помощника", "клоуна", "вундеркинда".

Группы поддержки – это те же семьи, но с новыми устоями: здесь царят честность, поддержка и конструктивная критика. Манипуляционные игры, сомнение и уход в себя встречают пусть мягкий и сочувственный, но отпор. Выражение чувств

поощряется. Все имеют возможность испытать близость в отношениях, сбросить защитную маску, лучше почувствовать, кто они есть на самом деле.

Сегодня в мире существуют сотни групп поддержки, подходящих для родителей,

мучающихся семейными проблемами: "Анонимные алкоголики", "Анонимные обжоры", "Анонимные родители", "Анонимные наркоманы", "Взрослые дети алкоголиков" и т.д. Ни у кого из нас проблемы не настолько уникальны, чтобы нельзя было найти понимание и помощь хотя бы в одной из них.

Для родителей, чья любовь чрезмерна, самым трудным будет первый шаг – вхождение в контакт с одной из этих групп. Ведь это означает расстаться с убеждением, что мы можем справиться сами.

Но иногда мы не можем. Принять свои несовершенства, свою неспособность изменять других, особенно тех, кого мы сами создали, – трудно. Но если наша любовь начинает проявлять признаки нездорового, как бы наркотического пристрастия, нам непременно надо обратиться за помощью. Нам нужна заботливая, конструктивная поддержка.

Если вы ощущаете необходимость такой помощи, но стесняетесь за ней обратиться, подумайте вот над чем:

- Жизнь – это нескончаемый процесс исследований, открытий, познания. Невозможно знать всё. Нет нужды заранее знать решение проблем всех людей вокруг. Нет нужды заранее знать решение собственных проблем.

- Сходите на любое занятие – от публичной лекции о воспитании детей до собрания частной группы поддержки родителей. Помните, вам необязательно участвовать, можно просто посидеть и послушать. Вы не поверите, насколько легко вы почувствуете себя среди людей, которые через это прошли и в точности знают ваши ощущения.

- Позвоните другу и поделитесь своей заботой. Может оказаться, что сам факт наличия у вас проблемы укрепит вашу дружбу, не говоря уже о столь необходимой вам помощи.

Если вы родитель, любящий слишком

Создайте собственную сеть поддержки и здоровых интересов

Отстраниться от дел детей будет очень трудно. Ваша жизнь может оказаться пустой и одинокой без привычной роли "помощника" и "решателя проблем". Можно потерять равновесие и контроль над собой. Порой может казаться, что вы потеряли часть себя. Ваши дети могут начать тянуть вас обратно, к привычным ролевым моделям. Чтобы избавиться от этой взаимной зависимости, которая в долгосрочной перспективе больше вредит, чем помогает, вам понадобятся дополнительные ресурсы.

У чересчур участливых родителей узкий взгляд на жизнь. Центр их внимания почти всегда связан с детьми. Они не видят, что в жизни у них много других ролей и вариантов поведения: "Как? Поехать отдохнуть? С детьми – какой же это отдых, а оставить их – нет, я не могу". "Какой там теннис, я слишком устала. Я не играла с тех пор, как родилась Джой, у меня ничего не получится".

Правда же заключается в том, что мы способны расширять свои интересы и удовлетворять свои потребности множеством способов. А наши дети вовсе не так в нас нуждаются, как нам хотелось бы думать. Кроме того, что мы родители, мы можем получать радость как бизнесмены, теннисисты, просто друзья, инвесторы, исследователи, предприниматели, члены клуба, певчие в хоре, скульпторы или писатели. Выбор ограничен только нашим желанием, воображением и оправданиями, почему мы ничего не выбираем.

Если вы хотите меньше заниматься жизнью детей, займитесь придумыванием новых ролей в собственной жизни.

Сосредоточиваясь на собственных потребностях, мы не бросаем других. Многие рьяные родители ошибочно полагают, что быть идеальным родителем – значит всегда заниматься нуждами своих детей, а тратить время на свои потребности – эгоистично. Это не так. Чтобы быть наилучшим родителем, необходимо заботиться также и о себе.

Попробуйте следующее.

- Составьте список всего, что вы когда-то наметили для себя, когда дети вырастут. Если дети ещё не выросли, составьте список того, что бы вы сделали, если бы у вас не было детей. Посмотрите на список и спросите себя: что же меня сегодня удерживает? Обычно это страх перед неизведанным. Люди, которые целиком отдаются одному чувству, делают это потому, что так безопасней.

- Составьте список того, чего вы хотите от близких отношений. Многие из нас понятия об

этом не имеют. Может быть, в детстве мы не получали того, что нам нужно, и привыкли считать себя недостойными. Или нам внушили, что хороший родитель должен отказывать себе. Может быть, мы так много занимаемся детьми, чтобы не надо было разбираться с собственными потребностями. Что бы ни стояло за этими убеждениями, нам необходимо начать заботиться также и о самих себе.

• Позвоните приятелю, которому вы уже столько лет собираетесь позвонить. Или заведите нового друга. Одна из важнейших наших потребностей – дружба.

По мере пересмотра баланса потребностей у вас будет расти чувство вины. Убедите себя: "Чем больше я даю себе, тем больше смогу отдавать другим; чем больше радости у меня внутри, тем больше я могу ею делиться; наблюдая, как я даю себе, мои дети тоже научатся этому".

Отключите автопилот

У нас быстрая реакция. Вместо того чтобы остановиться и продумать проблему, нас несёт действовать. Подчинённые драме жизни наших детей, мы бессознательно "садимся на иглу" глубокой вовлечённости. Включается "автопилот", и – полетели:

слушаем, волнуемся, берём управление на себя, советуем, умоляем, оказываем давление, заламываем руки.

Дэвид – пример человека, "летающего" в отношениях с детьми на "автопилоте". Его дочь Джинни однажды пришла домой в слезах: тренер по плаванию сказал ей что-то обидное. Дэвид рванул в школу, чтобы "набить морду этому козлу, посмевавшему обидеть малютку". Так, а что, собственно, этот "козёл" сказал, от чего девочка расплакалась? Об этом Дэвид не спросил.

Сын Дэвида, Дэвид-младший, вернулся с работы на два часа позже обычного, потому что зашёл с ребятами выпить пива. Дэвид-старший в панике метался по квартире, воображая тысячи ужасных происшествий, заставивших сына пропустить ужин, и уже собирался звонить в полицию.

Младший, Фрэнк, мучается над выпускной работой по истории. Дэвид в соседней комнате не находит себе места. Проходит несколько минут, и работу уже пишет Дэвид.

Многие из нас реагируют быстро и решительно, как Дэвид. Слишком быстро. Мы сразу включаем "кризисный режим", даже когда никакого кризиса нет. Эмоции затмевают нам логику. Мы бросаемся на первое же пришедшее в голову решение. Мы реагируем, и реагируем часто отнюдь не на пользу себе и детям.

Мы не понимаем, что есть проблемы, которые со временем разрешаются сами собой. Да, есть проблемы серьёзные, и наше вмешательство необходимо. Но есть и такие, что с течением времени разрешаются естественным путём, и нам ни к чему об этом заботиться. А мы склонны рассматривать все проблемы наших детей одинаково. Посмотрите на эти примеры.

Наша взрослая дочь звонит нам и плачет, что поссорилась с мужем. Мы не спим всю ночь, придумываем решения, расстраиваемся, боимся за её безопасность, а наутро выясняем, что они благополучно расцеловались и помирились. Это случается снова. И снова. Что должно произойти, чтобы мы убедились, что проблемы отношений дочери с мужем серьёзнее в нашей голове, чем в её, и со временем сами собой разрешаются?

Наш сынишка плачет: все ребята его ненавидят, он больше в школу ни ногой. Мы звоним учительнице, директору, думаем переехать в другой город, до боли раздумываем о нашем несчастном отверженном. Наутро мы осторожно предлагаем ему решения, результат бессонной ночи, а он смотрит на нас ясным взглядом и говорит:

– Да ну, всё нормально. Это я так. Я люблю школу. Наша тридцатилетняя дочь сетует на свою работу. Мы даём ей телефоны людей, способных помочь найти другую. Мы обзваниваем всех друзей и находим ещё новые имена и телефоны. Она никому не звонит. Мы думаем, она стесняется. Мы заговариваем об этом с её мужем, и тот, смеясь, машет рукой:

– Вы что, не знаете свою дочь? Она любит поворчать, а на самом деле ей там нравится.

Мы, родители, воспитывая детей, сталкиваемся с нескончаемым рядом проблем. Если мы будем влезать во все подробности их жизни, то, скорее всего, создадим больше проблем, чем решим.

Неадекватная реакция – краеугольный камень слишком сильной любви. Решение не в том, чтобы игнорировать детей и их проблемы, а в победе над своими нереальными страхами. Когда вы чувствуете, что у вашего ребёнка неприятности, задайте себе вопрос, на реальности ли основаны ваши страхи и беспокойство? Или же вы опять преувеличиваете из-за своих

внутренних страхов и в силу потребности непомерно опекать своих детей?

Если вы вдруг видите, что автопилот ведет вас к катастрофе во взаимоотношениях, попробуйте делать следующее.

- Отмечайте моменты, когда "автопилот" включён. В каких ситуациях оказывается, что вы эмоционально реагируете на детей вместо того, чтобы принимать объективные, осознанные решения? Составьте список того, что легче всего

вызывает у вас реакцию спускового крючка. В каких случаях вы лезете на стенку – когда ваши дети не выглядят прилично? не подчиняются вашим правилам? не ведут себя, как взрослые? не отвечают вашим ожиданиям?

- Перед тем, как броситься в бой, остановитесь! Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, подождите несколько минут. Поразмыслите спокойно. За это время ваши эмоции поутихнут и вы сможете увидеть ситуацию в должной перспективе. Под влиянием страха, беспокойства или гнева лучшие решения принимаются редко. В состоянии стресса мы станем, скорее всего, преувеличивать проблемы. Лучше всего мы поможем своим детям и самим себе, если дадим себе время успокоиться.

- Если вам не удаётся успокоиться, не бросайтесь немедленно разбираться с детьми, а позвоните кому-нибудь, кто вас поддержит. Выберите из своих друзей такого, кто поймёт ситуацию, но не будет заводится эмоционально. Поговорите о своих чувствах и будьте готовы услышать ответ. Помните, когда речь идёт о наших детях, мы часто теряем способность судить объективно. Всё-таки это наше, родное.

- Если перестать реагировать на детей, они могут перестать вас провоцировать. Всякое взаимодействие – улица с двусторонним движением. Контроль рождает сопротивление.

- Раз в день повторяйте слова знаменитой молитвы о душевном покое общества "Анонимные алкоголики": "Господи, дай мне душевный покой, чтобы принимать то, что я не могу изменить, дай мужество изменять то, что могу, и мудрость, чтобы всегда отличать одно от другого .

Научитесь "отпускать вожжи"

Вы отдали всё, что имели, и даже больше того. Вы советуете, защищаете, воодушевляете, выручаете, подбадриваете, надзираете, консультируете и видите в своих детях целый кладёз таких талантов, каких сами они не могут себе вообразить даже в самых дерзновенных мечтах. Вы сделаете всё, чтобы наставить их на путь истинный. Но чем больше вы стараетесь, тем меньше получается. Ничто не работает.

Спросите себя: "Для чего я всё это делаю – чтобы помочь детям, дать добрый совет? А вдруг я хочу руководить ими потому, что не доверяю им, не верю, что они станут на этот путь без моей помощи?" Послушайте рассказ Джоанны.

"Меня серьёзно беспокоит, что Кэрл такая застенчивая. Я уже испробовала всё. Я пытаюсь растормошить её, расспрашивая, как у неё прошёл день. Я записала её на курсы ораторов, думала, это поможет, но она приходила оттуда вся в слезах, так что пришлось бросить. Я ей без конца повторяю, какая она красивая, что у неё есть все основания верить в себя. Не помогает.

Так больно видеть, как она сидит одна в выходные. Я обзвонила некоторых родителей её одноклассников и объяснила, что происходит. Теперь они следят, чтобы Кэрл приглашали на все тусовки, но она сама ничего этого не хочет.

От отчаяния я даже обратилась к нашему педиатру. Может, думала, он поговорит с нею или пропишет какую-нибудь пилюлю, которая бы её "вздёрнула".

– Вы должны перестать нянчиться с нею, – сказал мне врач.

– Но если я позволю ей делать то, что она хочет, – возразила я, – она вообще ничего не будет делать. Она так и будет просиживать все выходные дома одна.

Доктор не уступал: мол, я слишком много ею руковожу. Когда он сказал, что застенчивость Кэрл – реакция на моё давление, я была вне себя. Ведь я только и делала, что старалась ей помочь".

Со временем Джоанна научилась отступаться. "Это был чистый ад. Чем больше я старалась отойти в сторону, тем яснее видела, как глубоко вмешиваюсь".

Поначалу казалось, что становится ещё хуже. Кэрл выглядела ещё большей тихоней, чем обычно. "А потом стало происходить нечто невероятное, – говорит Джоанна. – Она начала сама что-то делать. Стала больше говорить. Через год она начала заводить новых друзей, и эти

ребята мне нравились. Впервые на моей памяти она по собственной инициативе пришла ко мне кое-что обсудить. Это совсем другой ребёнок, чем год назад. Я не говорю, что она стала лидером, но она уже и вполнину не так застенчива, как раньше".

Если вы стремитесь решать все проблемы своих детей, они лишаются стимула брать на себя ответственность за собственную жизнь. Чтобы отпустить поводья, требуется сочетать в себе глубокое видение ситуации с продуманными действиями.

- Контроль над детьми готовит почву для конфликтов и разочарований. Даже при самых благих намерениях он не даёт положительных результатов. Что ни говори, а люди поступают так, как сами считают нужным, и это относится и к нашим детям. Они будут делать то, что, по их разумению, соответствует их потребностям. Если они не найдут конструктивных способов удовлетворять свои потребности, они выберут деструктивные. Они станут изменяться только тогда, когда сами почувствуют такую необходимость. Подлинная мотивация исходит только изнутри, и единственный человек, которого вы в состоянии изменить, – это вы сами.

- Перестаньте давать советы, концентрируясь на негативном, терзаясь и впадая в одержимость, навязывая свою точку зрения и вообще погрязая в повседневных делах детей. Вы не перестанете любить их и заботиться, но вам непременно надо перестать руководить детьми. Умейте отличать их обязанности от своих собственных. Начните отмечать те из них, которые вы автоматически берёте на себя. Вы возвращаете за них книги в библиотеку? Убираете в их комнате? Заставляете строить планы с друзьями? Стоите у них над душой, пока они делают уроки?

А если они уже взрослые – заполняете за них налоговые декларации? Платите за их квартиру? Вмешиваетесь в повседневные детали их супружеской жизни? Изображаете из себя психологов, когда они выглядят немного устало?

Сознайтесь, что страх, который заставляет вас брать на себя все эти дела, порождён бессознательной убеждёностью, что сами они не справятся. Вы хотите подстраховать их, потому что вам больно видеть, как дети страдают. Но получается наоборот: чем больше вы берёте на себя, тем меньше оставляете им шансов испытать чувство собственной состоятельности.

Какие обязанности вы можете им вернуть? Составьте план действий. Проведите совещание с детьми и решите, кто за что отвечает. Это может открыть новые линии коммуникации и улучшить ваши взаимоотношения.

- Ваши методы должны меняться по мере того, как дети растут. Способности грудничка сильно отличаются от способностей старшеклассника. Шестилетки обычно уже умеют самостоятельно мыться, застилать постель, прибирать в своей комнате. Двенадцатилетние могут брать на себя повышенные обязанности:

следить за младшими, самостоятельно делать уроки, стричь газон. Каждый год ребёнок должен исполнять больше обязанностей, чем в предыдущий. Не забывайте, что главнейшая из родительских задач – воспитание в них самостоятельности и подготовка к независимой жизни.

Здоровый брак формирует здоровую семью

Давайте начистоту: как обстоят дела в вашем браке? Ваш брак работает? Отвечает вашим потребностям в близости, нежности, сексуальном удовлетворении? Ваше общение – честно ли оно, открыто ли? Интересно ли вам вместе?

Делитесь ли вы секретами? Мечтами? Ходите ли куда-нибудь вдвоём?

Многим из нас неприятно слушать такие вопросы. Слишком много браков превратились в жизненную рутину взаимного удобства и потаённого негодования. Ради надёжности существования мы миримся с безразличием и небрежением к себе. Мы стараемся сохранить брак ради детей.

Годами мы терпим лишения и, дожидаясь, когда же настанет счастливая фаза брака, постепенно теряем иллюзии. А эта фаза всё не настает, а часто не настает никогда. И вот мы инвестируем свои надежды, мечты, время и энергию в детей, чтобы развеять это чувство пустоты нашей брачной жизни. Нам легче разбираться с их проблемами, чем со своими.

Заводить детей в нездоровом браке – это как строить дом на шатком фундаменте. Когда появляются трещины, становится ясно, какую психологическую цену придётся платить.

Дети всегда чувствуют проблемы родителей в браке. Часто они реагируют на них тем, что создают собственные, чтобы отвлечь родителей от проблем друг с другом. Такое решение создаёт ещё больше проблем. Если хотите иметь здоровых детей, позаботьтесь о фундаменте.

Поработайте над своей брачной жизнью.

Как улучшить брачные отношения? Вот несколько принципов, сработавших для многих пар.

- Выясните, каковы потребности вашего партнёра. Не считайте заранее, что они вам известны. Очень часто мы думаем, что нашему партнёру нужно нечто совершенно определенное, а на самом деле ему это вовсе и не нужно.

Джина согласится с нами. Она преподнесла Джефу сюрприз к сорокалетию – романтическую поездку в Акапулько. А Джеф этому совершенно не обрадовался.

Что вышло не так? Джеф, которого не очень воодушевляла эта "круглая" дата, желал бы, чтобы жена и дети в тот день не высывались. Суэта вокруг юбилейного путешествия только лишний раз подчёркивала событие, о котором он предпочёл бы забыть. Будьте осторожны – не проецируйте собственные потребности на партнёра. Выверяйте свои исходные послышки.

- Давайте знать о своих желаниях. Открытое общение – лучший путь к здоровым взаимоотношениям. Многие из нас разделяют убеждение, что если приходится о чем-то просить, то это не считается. В итоге мы часто живём в мире вечных разочарований и неудовлетворённых желаний. Ведь наши супруги не ясновидящие.

Выставлять наружу свои потребности? Это что-то такое, чему вас в детстве, наверно, никогда не учили. А может быть, вы были слишком заняты заботой о других. Или вы попробовали несколько раз, но из этого вышло одно разочарование, и вы поклялись больше никогда не унижаться. И вот вы держите в браке эту свою клятву, а обиду и разочарование копите внутри себя.

Чтобы получить то, что вам нужно, иногда приходится идти на риск. Если вы не можете добиться этого от супруга, где надежда добиться от кого-либо другого?

Начните с малого. Попросите уделить вам немного времени для разговора наедине. Или предложите провести романтический вечер в городе. Может оказаться, что ожидаемый вами отказ принадлежит уже прошлому, а не настоящему.

- Не надо всё подвергать анализу. Иногда взаимоотношения становятся площадкой для игры в словесный волейбол. Игра состоит в неуместном анализе отношений, когда каждый выступает психоаналитиком другому и набирает очки, непрерывно "сортируя" отношения и всё, что в них происходит.

Сказать кому-то: "Сам-то ты знаешь, почему так поступаешь – и пуститься в упреки – значит отдалить этого человека и вызвать его защитные реакции. Держитесь лучше своих собственных чувств. Простое "Мне обидно, когда ты так поступаешь" гораздо эффективнее, а "Почему ты это сделал?", сопровождающееся готовностью услышать ответ, – это и есть общение.

Разделите ответственность за воспитание детей с вашим спутником жизни. Вы не поверите, сколько родителей жалуются, что их супруги недостаточно занимаются детьми, а при этом сами бессознательно создают такое положение. Глубоко не доверяя способностям супруга воспитывать своего ребёнка, они отказываются передавать ему какие бы то ни было обязанности. Они подрывают любые его попытки воспитывать дисциплину, оспаривают его методы решения проблем, идут на всяческие ухищрения, чтобы только не оставить ребёнка наедине с ним.

Когда супруги без конца спорят о том, как воспитывать детей, сильное подозрение вызывает то обстоятельство, что один из них не в силах уступить другому хоть малую толику руководства. Вопрос опять в контроле, а не в том, что хорошо для ребёнка.

Опасайтесь подрывать усилия супруга участвовать в воспитании ребёнка. Проследите, чтобы обязанности были у каждого из вас. Оказывайте друг другу поддержку и выражайте признательность.

Отведите время на то, чтобы побыть вдвоём, без детей. Это совершенно необходимо. Мужья больше всего недовольны жёнами после рождения ребёнка за то, что чувствуют себя заброшенными и второстепенными. Часто это так и есть, потому что уход за младенцем может по-настоящему изматывать. Постарайтесь раз в несколько месяцев проводить ночь без детей в гостинице или мотеле.

Если постараться, решение можно найти всегда. Одна женщина, муж которой жаловался, что после рождения второго ребёнка у них больше нет сексуальной жизни, решила проблему тем, что утром повернулась к нему и шутливо сказала: "Если хочешь меня, то давай сейчас,

потому что к

концу дня от меня уже ничего не останется. Какой компромисс пришёлся мужу очень по душе.

- Если общение не налаживается, обратитесь к консультанту. Бывает так, что общение вдруг застопоривается. Люди застревают на старых образцах мышления или за барьерами своих защитных реакций. На этой стадии вам нужно вмешательство объективного третьего лица. Хороший консультант может предоставить поддержку, что-нибудь предложить и предпринять конкретные действия к преодолению этих барьеров.

- Если надежды на содержательную совместную жизнь не остаётся, подумайте о том, чтобы расстаться. Нет смысла при этом уговаривать себя, что если вы разойдётесь, то дети будут этому рады. Не будут. Им будет плохо. Они могут на вас разозлиться. Но значит ли это, что ради детей вы должны состоять в браке, не дающем вам никакой возможности счастья?

Попробуйте чисто прагматический подход к принятию такого решения. Примите во внимание реальные факторы – возраст и степень зрелости детей, ваше экономическое положение, возможности взаимоприемлемого обустройства опеки над детьми и общения с ними. Что вы можете придумать, чтобы скомпенсировать проблемы, неизбежно сопровождающие развод?

Если эти практические проблемы выглядят непреодолимыми, если оказывается, что вы отвергаете все варианты как невозможные, подумайте – а страх ли за детей стоит на вашем пути, не за себя ли вы боитесь – как останетесь в ответе за самих себя? Многие обманываются, думая, что остаются вместе только ради детей, а на самом деле – только чтобы не разбираться с этими своими страхами.

Когда брак становится невыносим, люди расходятся. Они находят способы решать проблемы, потому что у них есть к этому побудительные причины. Если вы примите такое решение, вряд ли вы будете первым. Миллионы отцов и матерей прошли через это до вас, и вы можете использовать их опыт, если обратитесь к ним за помощью. Теперь не время пестовать свою независимость. Теперь

время искать поддержки и совета профессионалов, друзей и всех тех, кто может помочь вам в этот трудный период вашей жизни.

Перестаньте поддаваться и уступать

Воспитывать в детях дисциплину трудно большинству родителей. Родителям, чья любовь чрезмерна, это ещё труднее. Когда мы так преданы своим детям, мысль о том, чтобы устанавливать границы и настаивать на последствиях рождает мучительное чувство вины.

Некоторые из родителей, чья любовь безмерна, подменяют дисциплину взятками. Они размахивают перед носом детей пряником в виде игрушек, денег и особых поощрений, надеясь, что те взамен станут послушными и сразу многого достигнут. Такие дети приучаются всегда искать награды за хорошее поведение: "Я получил пятёрку – где мои десять долларов?"

Другие составляют длинный список правил – составляют в понедельник, а к вечеру вторника никто о нём уже не помнит, потому что никто не может заставить себя следовать этим правилам или настаивать на их исполнении.

Мы считаем своих детей необыкновенными, и потому заранее предполагаем, что они заслуживают особого обхождения. Наши дети – исключение из большинства правил. Мы находим способы всё им прощать.

В худшем варианте они становятся мастерами-манипуляторами, уверенными, что сумеют нытьём и слезами выйти из любых неприятностей, что все обязаны делать им одолжение. Многие становятся маленькими тиранами, никогда не отвечающими за свои деяния и считающими, что все вокруг над ними издеваются.

Но даже и в лучшем варианте дети, которые никогда не знали границ своему поведению, страшатся взрослости и самостоятельности, потому что такого обхождения, к которому они привыкли у родителей, им не видать ни от кого.

Учить детей на их собственном непосредственном опыте гораздо более действенно. Вообразите картинку. Джек, младшенький, приходит домой и говорит:

– Мам, мне нужно от тебя кое-что. Я пропустил школу во вторник, надо, чтобы ты написала записку, что я болел.

Мама, которая всегда более чем готова понять проблемы Джека, отвечает:

– Я думала, ты был на уроках. Расскажи, что произошло. Джек рассказывает, что ребята решили прогулять, и, если бы он пошёл на уроки, его объявили бы "зубрилой". Он очень убедительно аргументирует.

– Ты же хочешь, чтобы у меня были друзья? Если узнают, мне придётся всю неделю оставаться после уроков и я пропущу тренировки. А если я пропущу тренировки, меня не возьмут в команду и я всё лето не смогу играть.

Если мамина любовь к Джеку чрезмерна, она может подумать – ну что плохого, если я в виде исключения выручу сына? Обычно он такой хороший. Ужасно, если у него начнутся неприятности.

Если после этого мама присоединяется к заговору сына, посылая этим Джеку сигнал: лгать – в порядке вещей; если ты попадёшь в беду, тебя выручат; манипулировать людьми выгодно; нарушение правил не влечёт таких последствий, которых родители не смогли бы отменить.

Но если мама заставит Джека самостоятельно расхлёбывать последствия своего поведения, ему может быть плохо, но это научит его ответственности. Посидеть неделю после уроков – это научит его гораздо вернее, чем мамино выручательство. В следующий раз он задумается, прежде чем нарушать правила.

Естественные последствия – мощный воспитательный фактор. Ребёнок, отказывающийся есть за обедом, узнает, что такое голод. Ребёнок, оставивший на улице игрушку, будет переживать её потерю. Молодой человек, которому приходится самому нанять себе адвоката и защищаться в суде по обвинению в "вождении автомобиля в состоянии алкогольного опьянения", познает все последствия пьянства за рулём. Такие уроки запоминаются на всю жизнь.

Выявите свои необоснованные ожидания

Никакой родитель не может быть вполне объективным в отношении собственного ребёнка. На каждого из нас влияет история развития нашей личности, наши внутренние потребности, культурные предпочтения. В сущности, мы смотрим на мир сквозь линзы наших ожиданий, нашей системы ценностей. Сквозь слепые пятна нашего мировоззрения наш взгляд проникнуть не может.

Мы бессознательно накладываем эти свои ожидания на других. И когда они поступают наперекор нашим желаниям, мы сердимся.

Больше всех уязвимы для этих проецируемых ожиданий наши дети. Чтобы приблизить наши завышенные желания к их реальным возможностям, надо посмотреть, что за ними стоит.

Неоконченные дела прошлых лет. Дети могут служить нам средством разрешения проблем нашей юности. Джек, отец троих детей, никак не мог практически воплотить установленные им для детей границы, пока не осознал, что его действия на самом деле не что иное, как бунт против тирании собственного отца, который наказывал его за малейшую провинность. Своей мягкотелостью по отношению к детям Джек бессознательно стремился обеспечить собственные неудовлетворённые потребности в сопереживании, сочувствии и любви.

Наши собственные потребности. Многие наши родительские решения обусловлены нашими собственными потребностями. Если мы ощущаем себя неудачниками, мы можем попробовать скомпенсировать себе это давлением на детей, чтобы они своими выдающимися достижениями отражали нас в благоприятном свете. Если мы ощущаем себя заброшенными в личных взаимоотношениях, мы можем чрезмерно влезать в жизнь детей, чтобы заполнить внутреннюю пустоту.

Посмотрите на свои отношения с детьми. Что движет вами – потребности детей или ваши собственные? Энергично займитесь поисками других способов удовлетворять последние. Если мы используем детей исключительно в этих целях, расплачиваться за это придётся им.

Сравнение с другими. Обычные родительские тревоги очень часто усугубляются играми в сравнения. Сюзан заняла пятьдесят седьмое место в классе по успеваемости. А Бетси – самая хорошенькая во всех восьмых классах. А Барри вошёл в тройку сильнейших по теннису.

Наши надежды в большой мере обусловлены нашими культурными пристрастиями. Но если мы толкаем детей за пределы нынешнего уровня их способностей, мы посылаем им мощный сигнал о том, что они недостаточно хороши. В результате их самооценка падает.

Чтобы избежать игр сравнения, поддерживайте уникальные способности вашего ребёнка. Способствуйте их развитию в пределах разумных ожиданий. Помните, самоуважение строится изнутри, а не снаружи.

Неопытность. Общество готовит нас почти ко всем видам деятельности, кроме самой важной – родительской. В результате большинство из нас руководствуется "правилом левой ноги". Наша неопытность и вызываемая ею тревога работают против нас. В итоге мы неадекватно реагируем даже на мельчайшие проблемы.

Ныне в распоряжении начинающих родителей имеется, как никогда, богатое количество ресурсов. Полки книжных магазинов ломятся от книг по педагогике. Курсы и группы поддержки работают во всех колледжах и образовательных центрах для взрослых. Индивидуальные и групповые консультации приняты повсеместно и широко доступны. Использование этих ресурсов может помочь вам стать более реалистичными и уверенными в себе родителями.

Учитесь эффективно общаться

Эффективное общение – общение ясное, последовательное и откровенное. Слова не расходятся с делом, а чувства со словами.

Чтобы эффективно общаться с детьми, мы должны быть чутки к своим эмоциям и способны говорить правду так, чтобы они могли услышать и понять. Когда наша любовь к детям чрезмерна, эффективно общаться с ними бывает трудно. Мы так поглощены ими, так стремимся сделать их счастливыми, так склонны подгонять их под свои высочайшие ожидания, что бессознательно выбираем слова так, чтобы манипулировать и управлять ими.

– Не люблю дядю Фрэнка. Он очень противный.

– Не говори глупости. Конечно, ты его любишь. Он же твой дядя.

– Но я не хочу идти к нему в гости. Я устал.

– Ты не устал. Ты только что проспал целый час.

Настоящие чувства наших детей нас беспокоят. Мы подставляем на их место то, что хотим от них услышать, внушая им, что именно это они думают и чувствуют. Почему? Потому что, если наши дети думают и чувствуют иначе, чем мы, это значит, что мы отделены друг от друга. А с этим знанием нам может быть трудно, мы можем почувствовать, что теряем контроль. Мы можем почувствовать, будто дети от нас уходят.

Общение нарушается, когда мы пытаемся контролировать то, что слышим. Часто мы только делаем вид, что слушаем, а на самом деле предаёмся мечтам, выносим суждения, ударяемся в спекуляции или готовим доказательства того, что всё, что наш ребёнок нам только что сказал, вовсе не так, и вот почему... Бессознательно мы более озабочены удовлетворением собственных потребностей, чем потребностей детей.

Бывает и так, что, разговаривая с детьми, мы посылаем им множество смешанных сигналов. Мы говорим, что не сердимся, а языком тела недвусмысленно выражаем, что мы вне себя. Но мы не хотим, чтобы они это знали и были бы шокированы, когда бы поняли, насколько они видят нас насквозь. Язык тела выразительнее слов.

Честное и откровенное общение – верный признак здоровых взаимоотношений. Оно достигается с помощью несложных упражнений. Исследователи человеческих коммуникаций предлагают следующие приёмы:

Слушайте активно. Это значит, что вы даёте детям знать, что услышали их по-настоящему. Как? Например, отражая им их же чувства. Ребёнок говорит:

– Ненавижу школу. Больше не буду туда ходить. А вы отвечаете:

– Похоже, ты обижен и сердисься.

Подумайте, насколько это точнее попадает в цель, чем обычное "не говори глупости" или "только через мой труп" – после таких слов общению приходит конец.

Перифразирование – пересказ только что услышанного своими словами – тоже даёт ребёнку ощущение, что его услышали и правильно поняли. Задавайте вопросы, чтобы точно понять, что было с ребёнком, и только потом высказывайте свое мнение.

Сопереживайте. Чтобы продемонстрировать сопереживание, вам вовсе не обязательно соглашаться с тем, что говорит ваш ребёнок. Это может быть очень трудно для преданных родителей, чьё сердце разрывается, когда они слушают самоосуждающие, озлобленные или полные разочарования слова детей. Вместо того чтобы объяснять, почему им не следует так чувствовать, что лишь разожгло бы их раздражение и нежелание делиться с вами своими

чувствами, попробуйте сказать:

— Я не согласен, но понимаю, почему ты так думаешь.

Делитесь своими чувствами. Мы порой думаем: "С чего бы это я стал объясняться с собственными детьми? Им всё равно не понять, и вообще, они должны поступать как им сказано". Но подумайте: ведь если вы никогда не открываетесь детям, с чего бы это им вдруг доверять и открываться вам?

Говорите от первого лица. Предложение, начинающееся с "ты", типа "Ты никогда не помогаешь по дому" или "Ты никогда не звонишь", носит оттенок обвинения. Оно провоцирует детей на защиту и часто приводит к ссорам. Гораздо эффективнее начинать с себя: "Мне очень неприятно, когда ты обещаешь вынести мусор, а не выносишь" или "Я скучаю, когда ты мне долго не звонишь". Это утверждения положительные, не внушающие чувства вины. В них вы моделируете такие отношения, в которых каждый берёт на себя ответственность за свои чувства – отношения более честные и менее манипулятивные.

Остерегайтесь скрытых внушений. Иногда за нашими словами таятся скрытые сигналы – что-то, что мы хотим доказать детям без того, чтобы открыто об этом сказать. Попробуйте увидеть скрытые внушения в следующих высказываниях:

"Не кричи на меня, пожалуйста! У меня и так весь день болит живот".

"Я погладила отцу рубашки, убрала в твоей комнате, сходила в магазин, отнесла в библиотеку твои книги. А как ты провёл время на пляже?"

Скрытое внушение в первом высказывании – попытка убедить детей, что мы слишком хрупки и слабы, и пусть им будет стыдно, что они подвергают нас дополнительному стрессу. Во втором – "Смотри, как я страдаю".

Скрытые намёки – это попытка заставить детей удовлетворить наши потребности, прямо об этом не прося. Очень может быть, что мы научились пользоваться ими от наших родителей. Но мы можем не передавать их следующим поколениям, если научимся отлавливать их и находить взамен более эффективные способы получать то, что нам нужно, не напрягая других и не внушая им чувства вины.

Не позволяйте детям себя эксплуатировать

Терпение – самая распространённая черта характера родителей, позволяющих своим детям себя эксплуатировать. Только терпение позволяет им бросаться в бой с легионами учителей, директоров школ, специалистов социальной сферы, психиатров, врачей и сестёр, полицейских, прокуроров, судей и консультантов по наркомании, только терпение позволяет им искать и искать способов "помочь", когда любой другой уже сдался бы, просто выбившись из сил.

Неослабое терпение питается отказом признавать правду. Многие родители, чья любовь и щедрость чрезмерны, носят в себе мысленный портрет своих детей как самых успешных, состоявшихся, талантливых и сногшибательно красивых людей;

портрет, не оставляющий места мнениям других, в том числе и самих детей. Всякий, покусившийся на этот портрет, – враг.

Некоторые осознают несовершенства и промахи своих детей. Но они не считают, что детям надо измениться и изменить поведение, – они считают, что весь остальной мир должен приспособливаться к их детям и быть к ним снисходительнее.

Большинство находится где-то посередине. Такие терпеливы со своими "проблемными" детьми, потому что боятся, что, если предпримут жёсткие шаги, сделают что-нибудь не то. Они не доверяют своей интуиции. Когда надо занять твёрдую позицию, они отступают. Надеясь, что когда-нибудь ребёнок вернётся под их опеку, они с устрашающим терпением ждут лучших времён.

В процессе ожидания некоторые родители допускают немислимые вещи. Они живут с неистовыми, буйными детьми, которые рушат всё на своём пути. В дверь звонят, и они обнаруживают на своём пороге инспектора полиции по работе с малолетними, или толпу накачавшихся дурью подростков, ищущих, где бы потусоваться, или агента по взысканию долгов. Они мчатся на работу в лихорадочном и обессиленном состоянии, потому что не могут рисковать потерей места, и едва достаиваются прощального кивка со стороны сидящего на их иждивении тридцатилетнего дитяти, расположившегося на диване и уже настроившегося на просмотр "мыльных опер" и мексиканских сериалов.

Если вы из тех, кто в своём терпении принимает неприемлемое, первым делом вы должны

отказаться от своего подспудного убеждения, что, если вы хорошо постараетесь, ваш ребёнок станет всем тем, чего вы от него хотите. Перестаньте думать, что если бы вы любили его сильнее, то многое было бы по-другому. Вы уже любили "сильнее" – сильнее, чем можно. Теперь ваша задача – отойти в сторону.

Джун, сорокавосемилетняя мать троих детей, с этим согласится. "В каких только переделках не побывала моя Сюзи в старших классах! Она вдребезги разбила мою машину. Она грубила учителям и прогуливала уроки. Она постоянно врала. Я приходила домой, а там пахло марихуаной. Я думала, что худшего подарка она мне уже преподнести не сможет, пока однажды, придя домой раньше обычного из-за простуды, застала её в постели – в моей постели, прошу заметить, – с мужчиной, которого я в глаза не видала. Она уставилась на меня с эдаким вызывающим видом – мол, как это я смела ей помешать?"

Что я делала? Я научила её пользоваться противозачаточными пиллюлями. Я приносила ей брошюры о злоупотреблении наркотиками. Я купила новую машину. Я писала в школу объяснительные, я слушала, я умоляла, я молилась. За два года я истратила на психиатров, врачей и репетиторов десять тысяч долларов.

И вот одна сотрудница рассказала мне, как, оказывается, можно самому быть подстрекателем. Её муж состоял в "Анонимных алкоголиках", она ходила на собрания; у них есть поговорка: "Отпусти, ложись на Бога". Для меня это казалось невыносимым. Сюзи ведь моё дитя! Муж сотрудницы хоть взрослый. Тогда мне казалось, что это совсем другое дело".

Углубляющаяся депрессия и чувство беспомощности в отношении наглевшей дочери привели Джун к психиатру, но уже по поводу самой себя. Это был специалист по проблемам созависимости. "Понадобились месяцы, чтобы я осознала, что находить решения проблемам Сюзи на самом деле не моя забота. Я отдавала ей всё, с ума сходила от беспокойства, и всё напрасно. Психиатр сказал:

– Прекратите всё контролировать! Вы не можете управлять всем. Сосредоточьтесь на собственных потребностях.

Он дал мне необходимую поддержку, чтобы занять по отношению к Сюзи твёрдую позицию".

Джун и её психиатр составили для Сюзи "контракт". Она обязывалась ходить в школу каждый день. Приводить домой дружков только тогда, когда матери нет дома. Никогда не курить марихуану в доме. Возвращаться домой не позже установленного срока. Если ей понадобится психиатр, платить будет мать, но ездить к нему она будет сама и за пропущенные сеансы платить тоже сама.

Когда Джун пришла с этим контрактом к Сюзи, она отчётливо, как никогда прежде, осознавала свои чувства. Она сказала дочери:

"Ты можешь погубить свою жизнь, но не мою. Я больше не хочу видеть этих странных малых в моём доме и в моей кровати, потому что мне это страшно и противно. Я хочу, чтобы ты училась в школе, потому что мне унижительно отвечать на работе на звонки от учителей и директора. Я хочу, чтобы ты была дома после одиннадцати, потому что не желаю всю ночь волноваться за тебя и наутро идти на работу больная. Мне надоело повторять тебе, что ты всем этим делаешь с собой. Тебе семнадцать лет. Решай сама, а меня эксплуатировать довольно.

Но ещё важнее контракта была для Джун полная смена позиции. "Я перестала подслушивать её телефонные разговоры, перестала искать следы наркотиков в её спальне. Я перестала внимательно следить за каждым выражением её лица. Мне очень хотелось, но я, как мантру, повторяла без конца: "Отпусти, ложись на Бога".

Мне казалось раньше, что все проблемы Сюзи происходят от того, что она несчастна, а причиной тому каким-то образом я сама. На каком-то уровне Сюзи это осознавала и этим пользовалась. Теперь я смотрю на вещи иначе. Проблемы есть у всех. И жизненный стресс у Сюзи не больше, чем у всех. Она выбрала саморазрушительные способы разбираться со своими проблемами потому, что не ощущала на себе никаких последствий, потому что я всегда была терпелива и готова считать, что во всём виновата я сама. Я всегда была на подхвате, чтобы вовремя подобрать осколки. И я заставила себя признать, что её проблемы – за пределами моих возможностей помочь. Она должна испытать последствия на себе. Я перестала делать для неё что бы то ни было из того, что она при желании может сделать для себя сама, даже если для

этого мне приходилось запирается у себя в спальне и плакать".

То, что проделала Джун, называется "обособлением". В своей книге "Уже не созависимы" Мелоди Битти пишет: "Обособление основано на предпосылке, что каждый человек ответственен за себя, что мы не можем брать на себя решение проблем, которые нам решать не дано, и что беспокойство никому не помогает. Мы берём за правило не лезть в чужие дела, а заниматься своими. Если кто-то сеет ветер, мы позволяем ему самому пожать бурю. Мы позволяем человеку быть тем, кто он есть. Мы предоставляем ему свободу расти и быть ответственным. И такую же свободу мы предоставляем себе".

Джун этот урок дался ценой больших усилий и беспощадного самоанализа. Вспоминая сегодня те дни, она заканчивает: "После того как я заняла твёрдую позицию в отношении Сюзи, она не стала идеальной дочерью. У неё своя система ценностей, свои нравственные устои, свои амбиции; для меня же самое трудное – признать, что я не могу контролировать то, что она думает и чувствует. Но условия контракта она исполняет до последней запятой. У меня нет с дочерью таких отношений, о каких я когда-то мечтала. Но иногда я замечаю в ней женщину, которая может принимать решения, каких не приняла бы я, но которая мне по-настоящему нравится. Некоторые из её решений просто хороши, например, поступить на работу на неполный рабочий день. Мне теперь надо радоваться даже таким мелочам. А поскольку никто не может измениться за один день, мне приходится крепко прикусывать язык, когда меня тянет посоветовать ей что-нибудь большее".

Настоящего обособления не произойдёт, если не отказаться от своих завышенных ожиданий. Но они и есть то единственное и последнее, что позволяет вам терпеть, когда дети вас эксплуатируют. Если идея обособления вас парализует, рассмотрите следующие рассуждения.

- Многим из нас трудно думать об обособлении потому, что мы уверены, будто наши "проблемные дети" – "на игле", в полиции, на улице – в нас нуждаются. На самом же деле они нуждаются в чувстве ответственности за свою жизнь. Если у вас есть выросший ребёнок с серьёзными проблемами и все ваши усилия помочь ни к чему не приводят, признайте основополагающую истину: ваша любовь, забота и влияние – весьма слабые средства борьбы с такими мощными противниками, как наркотики, алкоголь, уличные компании и уличная система ценностей или нарушения питания.

- Перестаньте искать причину в себе. Хватит перебирать всё, что вы сделали неправильно. Соль в том, чтобы их поведение стало их проблемой, а не вашей, как бы резко это ни звучало.

- Перестаньте выручать своих детей при всех обстоятельствах. Когда вы пытаетесь навязать детям свои решения, вы становитесь созависимыми, и результаты этого не преминут сказаться, когда ваши дети вырастут: ведь вести себя деструктивно позволяют им как раз те, кто избавляет их от последствий их поведения. Хватит искать новые источники помощи детям, когда ничто уже не помогает: ищите источники помощи себе.

Не прыгайте через две ступеньки!

Этот принцип мы позаимствовали у "Анонимных алкоголиков" – людей, собирающихся в группы, чтобы изменить свой саморазрушительный образ жизни.

Всякий процесс развития личности обычно видится как два шага вперёд и шаг назад. Ожидать мгновенных перемен – обрекать себя на провал. Пытаться увидеть перемены в себе, в своей личности, – всё равно, что наблюдать, как растут волосы. Кажется, ничего не меняется – и вдруг пора идти к парикмахеру. Мысль простая, но если о ней помнить, то можно избавить себя от терзаний и разочарований, вызванных несбыточными надеждами.

Дорога к переменам вымощена мелкими успехами. Например, вы слишком озабочены академическими успехами вашей дочери и находите их недостаточно выдающимися. Не стремитесь отступить сразу и окончательно. Отступите в чём-нибудь одном. Скажем, у вас в правилах каждый вечер спрашивать, сделала ли она уроки. Поставьте себе целью не задавать этот вопрос целую неделю. Пусть она сама заботится об этой стороне дела, а себя можете поздравить с маленьким личным успехом.

Если ваш пунктик – досуг и общение вашего сына, попробуйте один раз не спросить, каковы его планы на субботний вечер. Может, он и сам вам расскажет, если дать ему такой шанс. А если и не расскажет, ваше над ним кудахтанье отнюдь не гарантирует ему интересной и приносящей удовлетворение социальной жизни. Отступите ещё на шаг.

Если вы стремитесь преодолеть в себе негативное отношение к друзьям ваших детей, не

ждите мгновенных перемен. Поставьте себе достижимую цель – воздерживаться от двух критических замечаний в день. Вы уже, наверно, сотню раз их высказывали, причём без малейшего эффекта.

Будьте терпеливы и снисходительны к себе. Если считать, что дальше некуда, тут и до нервного срыва недалеко. Сам факт, что вы читаете эту книгу, означает, что вы уже работаете над собой. Больше веры – и вперёд, шаг за шагом.

Знаете, у вас в жизни много всего помимо чрезмерной любви к детям. Вы открыли много дверей и предоставили своим детям множество прекрасных возможностей. Если в процессе у них возникли эмоциональные проблемы, они не одиноки. Избавьтесь от чувства вины; чувство вины ничему не поможет. Ещё не поздно всё изменить. Жизнь – процесс, а ошибки в ней – стимулятор роста.

"Ну и что мне теперь делать?"

"Может, взять, да переехать куда-нибудь к свиньям собачьим, в Австралию, что ли?"

Марк, 25 лет

Уцелеть при чрезмерно любящих родителях вовсе не значит перестать их любить и им сочувствовать. Можно ослабить связующие нас узы и по-прежнему поддерживать полные жизни и любви отношения с ними. Для этого нам надо измениться самим, а не надеяться переделать их. Это означает принять на себя все трудности и всю ответственность независимой и отдельной от них жизни.

Чтобы измениться, надо с чего-то начать. Именно – взять и приступить к делу. Вот двенадцать пунктов плана, который поможет вам стать на путь к более свободной и полнокровной жизни.

Научитесь снова чувствовать

Чтобы вылечить болезнь, надо чувствовать симптомы. Рассматривайте чувства как надёжный источник интерпретации жизни и информации о самих себе, а не как то, что надо скрывать, подавлять или изменять.

У многих людей, которых "любили слишком сильно", вырабатывается особая манера обращаться со своими эмоциями. Они притворяются. Пристыжаемые в детстве родителями за чувства, отличные от их собственных, они обнимают и целуют людей, которые им безразличны, восторгаются подарками, которые им отвратительны, смеются несмешным шуткам и улыбаются сквозь гнев.

Отчасти это "заслуга" воспитания, когда такого рода нечестность поощрялась как "вежливость" и умение "выглядеть прилично". Отчасти это вина родителей, подававших пример и строивших модели подавления чувств. Такие люди не понимают, что ощущают, не имеют представления о выражении своих эмоций или боятся, что будут захлестнуты ими, если хоть на миг выпустят их из клетки.

Но то, как мы обходимся со своими переживаниями, можно изменить. Опыт показывает, что групповая психотерапия (люди, работающие вместе над общими проблемами и поддерживающие друг друга) способна тех, кто всю жизнь строго контролировал свои чувства, преобразить в людей, уютно уживающихся с полным набором самых разнообразных эмоций.

Когда Гейл, учительница спецшколы, услышала в группе, как две женщины орут друг на друга, как оглашенные, она в страхе и смущении забила в угол. Немного позже, когда вся группа, как это было принято на каждом занятии, отправилась перекусить, она увидела, как эти две женщины разговаривают друг с другом и смеются, как ни в чём не бывало. "В тот день я кое-что поняла. Они выпустили пар и успокоились. Их отношениям ничего не сделалось. В каком-то смысле, мне кажется, они стали даже ближе благодаря такой открытости. В моей семье после такого взрыва мать две недели ходила бы надутой, отец прочёл бы суровую отповедь, я неделю ходила бы пристыженная, и все мы вместе месяц обсуждали бы, отчего это вообще произошло.

Как-то раз одна женщина в группе меня спровоцировала, и теперь орущей оказалась я сама. После этого женщина, на которую я орала, меня обняла. Это был самый невыносимый миг в моей жизни. Я перестала быть эдаким механическим зомби, каким была раньше, боящимся

сердиться и стыдящимся ощущать обиду. Теперь я воспринимаю свои чувства как свидетельство того, что я живу".

Почему групповая психотерапия так эффективна, помогая людям быть эмоционально честными с собой и окружающими? В то время как большинство методик психотерапии выводят защитные механизмы это – рациональные объяснения, интеллектуальные оправдания, отрицания – в сознание, чтобы мы могли научиться их ослаблять, группы практикуют очень активный подход. В группе вы столкнётесь с наглецами, с властолюбцами, с жертвами, с подлизями – с полным набором человеческих качеств; эти люди станут вашей семьей; вы будете сталкиваться с ними лбами. Вы будете на них реагировать. Может быть, ваш отец был ершист, и Джо, который сидит в углу со скрещёнными на груди руками, тоже ершист. У вас возникнет на него эмоциональная реакция. Он подключит вас к вашим эмоциям.

Если вы настолько абстрагированы от своих чувств, что не реагируете ни на кого, хороший психолог сам их спровоцирует.

"Что вы сейчас чувствуете." – этот вопрос звучит в группах чаще всего.

Вы будете работать над своими чувствами. В хорошей, эффективной группе вы найдёте поддержку и понимание, когда станете честно выражать свои чувства, и научитесь тому, как добиваться этого же от окружающих.

Как для ребёнка, которого слишком сильно любили, самое важное для вас здесь то, что ощущать своё несовершенство – нормально. Вы будете работать посредством обобщённого чувства стыда, которое возникает, когда ощущаешь себя "плохим", потому что в детстве вы никогда не могли быть достаточно хорошим, чтобы оправдать высокие родительские ожидания. Вы научитесь превращать этот обобщённый, абстрактный стыд в конкретные чувства, основанные на конкретных событиях. Вы узнаете, что можно по-прежнему любить себя, не обязательно любя при этом всё, что вы делаете. Вы научитесь отличать представление о себе самом от представления о своих поступках. Вы поймёте, что можно совершать ошибки и оставаться хорошим человеком. Можно сердиться и обижаться, не боясь, что вас покинут.

Не надо думать, будто все ваши эмоции, позвольте себе переживать, будут плохими. Если мы отказываемся чувствовать дурное, мы лишаем себя шансов чувствовать и хорошее. Те, кого в детстве непомерно любили, постоянно контролируют себя. Они одинаково не способны расхохотаться или закричать от обиды и боли. Они существуют где-то в середине широкого спектра эмоций, лишая себя радости ради того, чтобы избежать страданий.

Главная задача терапии – разбудить в людях давно и глубоко подавляемые чувства, чтобы они могли исцелиться и жить жизнью, полной эмоций и свободной от "хвостов" прошлого. Радость – из числа этих эмоций, обида и гнев – тоже.

Дальнейшие шаги, которые помогут в этом процессе, могут быть такими.

- Сосредоточьтесь на том, чтобы не заикливаться на "голове". Дети слишком сильно любивших родителей имеют тенденцию быть чрезмерно интеллектуальными. Не надо анализировать всё подряд. Непомерное применение логики к человеческим отношениям разрушительно. Люди поступают нелогично, потому что их эмоции часто двусмысленны. Мы не можем по-настоящему управлять своими чувствами и не всегда можем их объяснить. Чувства наши не хороши и не плохи. Они просто есть.

- Идите на риск. Дерзайте быть честным. Идите в ногу со своими чувствами; не копите их в себе, пока не взорвётесь. Ни к чему нападать на людей. Ни к чему изобра-

жать из себя жертву и винить всех вокруг за свои страдания. Вместо этого научитесь честно высказывать то, что чувствуете, и тем заложите фундамент полноценной эмоциональной жизни.

- Не бойтесь показывать родителям свою уязвимость: говорите им, когда вы сердитесь и когда обижены. Научитесь эффективно выражать им гнев и обиду. Гнев необязательно должен быть враждебным или буйным. Его не обязательно выражать в форме нападения, а обиду – в слезах и истерике. Эффективно выражать свои чувства – это высказываться о том, что вы чувствуете: почему вы расстроены, почему сердиты, что вам нужно. Помните, выражая свои чувства, вы не ставите себе целью переделать *ваших* родителей или кого-либо другого. Цель – высвободить эти чувства, чтобы продолжать жить дальше.

"Выглядите прилично" тогда, когда это приносит пользу

Бесстрастная самодостаточность может быть именно тем, что нужно нашему будущему начальнику. А друзьям и возлюбленным трудно быть с нами близкими, если мы сплошь состоим из острых углов.

Способность быть уязвимыми с другими – отличительная черта людей, не боящихся близости. Уязвимость позволяет нам принимать других такими, какие они есть, как мы принимаем и себя.

Отвращение к тому, чтобы выглядеть уязвимым в отношениях с другими, – одна из самых распространённых причин того, что "переродившиеся" "прилично выглядят" снаружи, но ощущают одиночество и пустоту внутри. Одолеть эту привычку может быть трудно, особенно если условием любви к вам была демонстрация ваших достижений. Собираение всех наших достоинств и достижений в единый совершенный "пакет для того, чтобы производить впечатление и вызывать любовь к себе, входит в привычку.

Вот пример Розмари. Она обхаживала Дэна, готовя ему изысканные обеды, за которыми перечисляла свои достоинства и внушала ему, как он может стать вице-президентом в своей фирме и тем обеспечить взлёт своей карьеры.

Однажды вечером Дэн сказал:

– Роз, отчего б тебе не расслабиться? Ты же мне не консультант по карьере.

Сначала, признаётся Розмари, она разозлилась и обиделась. "Но потом я сообразила, чем занималась всё это время. Я пробовалась на роль жены. Я думала, что, показывая ему, как я умна и образованна – "выпендриваясь из всех сил", как любил говаривать мой отец, – я заставлю его прозреть и он захочет остаться со мной навсегда. Но я перестаралась, и фактически отталкивала его от себя всем этим.

Тогда я бросила попытки произвести на него впечатление и заговорила честно о том, как по временам я не уверена в себе, как чувствую внутри пустоту и смущение. И оказалось, что он не такой, как мой отец. Он не был мною недоволен и не нуждался в моём совершенстве. Ему необязательно было постоянно иметь "полный комплект". И так мы оказались даже ближе друг к другу".

"Хорошо выглядеть" – это не признак уверенности в себе. Это защитный механизм, маска, скрывающая наше истинное лицо и наши истинные чувства, результат принятых нами завышенных родительских требований. Со стороны это выглядит отстранённой безучастностью или болезненной потребностью произвести впечатление.

Как изменить эту установку на более честную? Есть психотерапевты, которые добивались успеха в смягчении неодолимого желания всегда "хорошо выглядеть", давая людям специальное задание: в течение недели совершать по одной ошибке в день. Опоздайте на совещание. Опрокиньте стакан с водой в ресторане. Наденьте на работу мятую рубашку или кошмарный галстук. Проспите. Одним словом, как-нибудь напортачьте.

Через неделю человек должен отчитаться перед психиатром в своих ошибках. Если они не были достаточно рискованными, он должен пойти и надеть новых.

Те, кого в детстве постоянно муштровали, приходят от такого задания в ужас. Это им абсолютно претит. При первой попытке они ощущают страшное сопротивление, как будто их путь блокирует невидимая бетонная стена. А что, если над ними будут смеяться, издеваться, гнать и унижать? Как выразился один человек: "Я тогда стал бы "плохим". А я всю жизнь этого боялся".

Ничто не освобождает человека так, как возможность быть обыкновенным, нормальным человеком и отказ от потребности быть безупречным. Цель этого задания не в том, чтобы научить людей, как это славно – совершать ошибки, а чтобы показать, что есть огромный выбор возможностей, чтобы поступить так или иначе, и всё равно быть принятым. "Хорошо выглядеть" – лишь одна из таких возможностей. Можно быть несовершенным и ошибаться – и никто вас не покинет, не унижит, не оскорбит. У страха глаза велики. В жизни всё не так плохо.

Преодоление страха совершить ошибку на виду у других воспитывает непосредственность. Цель не в том, чтобы убедить окружающих в своей несостоятельности. Цель – воспитать способность идти на риск, отключать защитные механизмы и идти в ногу со своими подлинными чувствами.

Маску, в случае необходимости, всегда можно достать. Но всегда подчиняться жёстким требованиям – это подвергать себя ужасным самоограничениям. Наблюдая за своим рефлексом "хорошо выглядеть" и изменяя такую реакцию на более открытую и лёгкую, мы открываем для

себя возможность испытать радость быть принятыми такими, какие мы есть.

Каково это – покончить с привычкой всю жизнь "выглядеть прилично"? Джордж, глава рекламного агентства, обрёл свободу от необходимости быть всегда безукоризненным во время урока по парусному спорту у берегов Мартиника. "Инструктор едва говорил по-английски, и уже через пять минут передал мне руль. Я понятия не имел, что надо делать. Шкоты тут же перепутались. Яхту закачал, парус закрутило, инструктор орёт что-то вроде "Зубу! Зубу!", секунда – и мы в воде. Друзья на берегу ржут, как лошади.

Ещё полгода назад я умер бы от стыда. А тут, залезая обратно в эту идиотскую яхту, я подумал: "Какого чёрта, я в отпуске. Кому какое дело, как я выгляжу? Да, я не великий моряк. Ну и какая разница?"

Я приплыл к берегу, махая друзьям рукой, плюхнулся на песок и хохотал, как идиот. Никогда в жизни мне не было так хорошо. Друзья подарили мне футболку с надписью "Капитан". Это было классно".

Чтобы перестать всю жизнь "выглядеть прилично", как это сделал Джордж, надо расстаться с ложным представлением, будто единственный способ быть принятым – это крутиться, что-то предпринимать, чего-то добиваться, убеждать всех, что ты безупречен. Вам помогут следующие три шага.

- Сделайте небольшую ошибку в присутствии человека, которому доверяете. Отметьте, что вы при этом почувствуете. Отметьте, как поступит тот человек. Покинет вас, отвергнет, как вы боялись? Или едва заметит вашу ошибку? Начните осознавать, что окружающие гораздо больше сосредоточены на себе, чем на вашем поведении. Ваша тревога, что вас отвергнут, если вы не будете безупречны, – это выстроенный вами страх, имеющий мало оснований в реальности. Протестируйте невысказанные послышки подобного рода на реалистичность: расслабьтесь немного и убедитесь, что никакой катастрофы не произошло.

- Составьте список из пяти своих секретов, которые вы никогда бы никому не раскрыли. Теперь прочитайте список и вообразите, будто его написал ваш друг или сотрудник, которым вы всегда восхищались. Станете ли вы теперь его презирать? Или вам захочется пожать плечами и сказать: "Ну и что?"

- Составьте список из пяти проблем, которыми вы никогда не делились с родителями. Что, по-вашему, случится, если вы ими поделитесь? Насколько реалистичны ваши предположения? Устройте проверку, поделившись одной из них с родителями. Одна женщина была уверена, что её мать возмутится, когда она расскажет ей о своих планах потратить три тысячи долларов на меховую шубу, и была просто поражена, когда та сказала:

– Я очень рада. Я всегда хотела, чтобы у тебя была шуба. Не всем детям достаётся такой успех, но страх перед родительским неодобрением теряет над нами свою власть, если мы осознаем, что не умрём и без одобрения.

Перестаньте снабжать родителей оружием против себя

Те, кому удалось наладить отношения с чрезмерно преданными родителями, приучаются взвешивать свои слова. Они не делятся с ними безудержно, как маньяки, каждой мелочью своей жизни. Они оставляют за собой право на личную и неприкосновенную жизнь. Те же, кто неоднозначен в своём отношении к подлинному обособлению от душающей родительской любви и контроля, бессознательно включают в родителях нервическое сверхбеспокойство, бросая в них информационные "бомбочки": "Я встречаюсь с женатым мужчиной", или "Муж уже месяц со мной не спал", или "Я на тысячу долларов превысил свой кредитный лимит в банке", или "Да ничего не случилось, просто я уже неделю не могу ничего есть".

Бросив такую "бомбочку" и ввергнув родителей в шок и болезненное беспокойство, они сетуют: "Мои родители так за меня тревожатся, это просто смешно. Из всего, что я ни делаю, они раздувают такую бучу! Почему они не могут просто оставить меня в покое?"

Надо хорошо понять, что заставляет нас говорить им подобное. Мы давно уже по опыту знаем, что они ответят. Почему же нам это так необходимо, ведь они только расстроятся?

Иногда, говоря: "Хорошо, чтобы родители просто приняли меня, перестали говорить мне, что делать, и не устраивали из всего большую проблему", мы имеем в виду: "Почему я не могу сказать им, что нюхаю кокаин, трахаюсь с мужиками на десять лет меня младше и залезаю всё глубже в долги, – и по-прежнему получать их одобрение?"

Мы хотим делать всё по-своему. Но при этом мы хотим делать всё с родительского одобрения, потому что всё ещё прикованы к ним.

Люди, которые походя вываливают на родителей свои бесшабашные, безответственные и саморазрушительные похождения, делают это из страха перед собственными решениями. Бессознательно они аргументируют это тем, что не вполне

ответственны за свои поступки, если родители их одобряют или, по крайней мере, открыто не осуждают.

Бывает и так, что они делятся всякого рода мерзкими подробностями, чтобы родители их наказали. От этого их чувство вины ослабляется.

Если вы постоянно снабжаете родителей средствами против себя, делясь с ними гораздо большим, чем это имеет смысл для взрослого самостоятельного человека, подумайте вот о чём: рассказывая родителям обо всём, мы говорим им: "Позаботьтесь обо мне. Я не готов к самостоятельности. Я не готов отделиться от вас". В таком случае не стоит удивляться, что они не воспринимают всерьёз наши слова, когда мы говорим, что хотим свободы.

Если нам неприятно то, что мы делаем, надо просто перестать это делать. Неодолимое стремление откровенничать о вещах, которых наши родители предпочли бы не знать, только усиливает деструктивную зависимость и веру в то, что нет таких последствий наших деяний, которые наши родители не могли бы уладить.

Время откровенничать и время скрытничать... Хотя мы порой и сетуем на чрезмерную любовь к нам, а всё же предпочитаем её риску оказаться наедине с собой и взять на себя ответственность за все свои решения. Нежелание держать при себе некоторые подробности нашей жизни во имя "честности" и "близости" – одна из наиболее распространённых причин того, что переродительство продолжается и при выросших детях. Наносящие удар за ударом рассказы о нашей сексуальной жизни, о финансовых проблемах, о неприятностях на работе только укрепляют наших родителей в привычной им роли чрезмерно щедрых, чрезмерно заботливых, чрезмерно вникающих и влезающих в нашу жизнь взрослых.

Чтобы добиться независимости, надо отказаться от подобной сплетённости жизней. Следующие шаги могут помочь вам.

- Осознайте своё участие в "переродительствовании", происходящем в вашей семье. Как часто вы откровенничаете с родителями, втайне ища их одобрения, только для того, чтобы почувствовать себя наказанным, контролируемым или неправильно понятым? Как часто вы могли бы предсказать этот результат ещё до того, как открыли рот?

Только вы можете снабдить родителей средствами против себя. Осознайте, что, рассказывая родителям обо всём и ожидая от них сверхчеловеческого понимания и одобрения самых грязных своих пороков, вы также сообщаете им, что недостаточно ответственны и зрелы, чтобы устраивать собственную жизнь.

- Сократите список тем, на которые вы откровенничаете с родителями. Делитесь ли вы с ними подробностями о своих спорах с мужем, о его успехах в психотерапии, о его доблести в постели? Начните держать эти подробности при себе. Вы бегаєте к телефону пять раз на дню, чтобы позвонить родителям? Ограничьтесь двумя. У вас неоодолимое желание рассказать об эпизодах пятничной попойки в баре? Расскажите лучше приятелю. Отметьте, как вы себя будете после этого чувствовать. Непокорно? Хорошо. Пусть это служит свидетельством тому, что вы выползаете из пелёнок зависимости от родительского одобрения и начинаете учиться одобрять себя сами.

- Всякий раз, нетерпеливо изливая всё своим родителям, спохватитесь и спросите себя: "Зачем я это делаю? Хочу, чтобы меня наказали? Мне самому неловко за свой поступок? Ищу их одобрения, чтобы подхлестнуть уверенность в себе, и не принимаю решения изменить своё поведение? Жду, чтобы они уладили проблему и вызволили меня из переделки? Мне необходимо, чтобы они обо мне беспокоились, чтобы чувствовать, что они меня любят? Может быть, есть более разумный способ обрести их любовь?"

Ограничение информации, которой вы делитесь с родителями, – не обман. Это зрелое признание права взрослого человека на частную неприкосновенную жизнь.

Прекратите спор о том, кто был прав

Мужчины и женщины, которые эмоционально отделены от родителей, прекращают споры о том, кто прав. Они объявили перемирие с родителями, согласно которому обе стороны соглашаются быть несогласными, и каждая занимается собственной жизнью.

Те же, что по-прежнему цепляются за детскую несамостоятельность, бессознательно продолжают эту битву, оставаясь повязанными в бесконечно повторяющихся, одних и тех же

безнадёжных спорах и играх во власть.

Болезненные амбиции окончательно убедить властных родителей в том, что мы правы, а они нет, могут приводить к серьёзным коллизиям. Когда Роберта, торговый представитель промышленного предприятия, уволилась с работы, чтобы переехать в Европу и жить там со своим возлюбленным (человеком, которого её родители в высшей степени не одобряли), она чуть ли не в момент приземления уже знала, что совершила ошибку. Он не приехал её встречать, и это было указанием на то, как сложатся в дальнейшем все их отношения. Роберта будет метаться по однокомнатной квартире, ожидая его прихода, а он будет в это время где-то веселиться, едва помня о её существовании.

"Джек воплощал в себе всё, чего родители учили меня избегать, и это, как я теперь вижу, влекло меня к нему. И вот я в Париже, без работы и без надежды получить её, не имея гражданства, тоскующая и одинокая, но всё ещё цепляющаяся за надежду, что жизнь с Джеком может быть прекрасной, – просто потому, что хотела доказать, что родители были в отношении его не правы.

Кончилось тем, что я телеграфировала им с просьбой прислать денег на обратную дорогу. И как унижительно было выслушивать потом все эти "А что мы говорили?" месяц за месяцем!"

Наши родители не всегда правы. Но они не всегда и не правы, и это проглотить труднее. Проблема не столько в их мнении обо всём, что мы делаем, сколько в нашей потребности бунтовать против их контроля, чтобы любой ценой что-то им доказать.

Выйти из непродуктивного круга "контроль – бунт – контроль" трудно, но можно начать с конкретной и реальной проблемы: болезненных, невысказанных обид. Когда психиатр попросил Роберту принести список обид, которые она таила против своих родителей, та пришла с шестью страницами печатного текста. Когда они вместе смотрели этот список и Роберта прочла высказывания типа "Вы думаете, что всё знаете" или "Вы всех кругом считаете идиотами", она вдруг зашлась от смеха. "Не мне составлять такие списки, но, читая всё это, я вообразила своих родителей в виде двух маленьких наполеонов, грозящих мне пальцами за то, что я не смогла отвечать их стандартам по части того, кем мне следует быть и как поступать.

Не всегда удаётся видеть, что твои родители тоже по временам бывают незрелыми и что ты обижаешься на них за их неспособность быть такими, как тебе хочется. Хуже того, я сама всё больше становилась, как они. Мне надо было всегда быть правой. И я никого не слушала".

Роберта увидела родителей такими, какие они есть: два обыкновенных человека, отчаянно цепляющихся за свои мнения и суждения, боящихся, что если кто-то пойдёт против них и добьётся успеха, то это их как-то умалит. "Быть правым" в их семье значило осознавать, что ты чего-то стоишь. Роберта унаследовала это убеждение, ставшее причиной нескончаемых баталий. Когда она научилась воспринимать родительские мнения адекватно (то есть как ответную реакцию, которую она может принять или отвергнуть, а не как индикатор своей личной состоятельности), у неё отпала потребность убеждать их в своей правоте способом бессмысленного бунта.

Многие сопротивляются необходимости разобраться со своими обидами на родителей, даже если это закладывает пожизненный фундамент бунтарства. Они говорят: "Нельзя винить во всём родителей. Надо быть ответственными за свою жизнь". Изрядно сказано, если только сказано искренне. К сожалению, такие высказывания слишком часто исходят от тех, у кого дикие мигрени, язвы желудка, обкусанные ногти и темные круги под глазами – знаки мучительных затаённых обид. Хотя надетая на них маска говорит: "Всё на месте, трудности с родителями никак не влияют на мою жизнь", на самом деле они страшатся ответной реакции на собственные обиды.

Разбираться с обидами необходимо для того, чтобы развить в себе умение прощать прошлое. Хотя многие из нас считают, что надо уметь прощать прямо сейчас, сразу.

Нельзя пересечь линию финиша одним прыжком. "Мои родители сделали всё, что могли", – это может быть правдой, но также и оправданием того, что вы никак не работаете над отношениями с ними. В результате вы станете переносить неразрешённые конфликты с ними на другие взаимоотношения, особенно на отношения с детьми, потому что должны быть всегда правы и последнее слово должно оставаться за вами.

Мы можем бессмысленно бунтовать, чтобы доказать что-либо. А можем увидеть в родителях людей, которым так же, как и нам, надо утвердиться и получать признание. И свою потребность быть правыми мы тоже можем увидеть в истинном свете: потребность

утверждаться и получать признание.

Существуют более разумные способы этого достичь, чем вязнуть в бесконечной игре за власть с родителями, добиваясь, чтобы они сказали нам, что мы правы. Вам необязательно сражаться с ними, как будто только они одни и могут даровать вам свободу выбора и право быть тем, кто вы есть. Следующие шаги помогут вам покончить с этой баталией.

• Те, кому удаётся сойти с этой изматывающей дорожки, понимают нечто важное: никто, даже родители, чьё одобрение так много для нас значит, не может нами управлять, если мы этого не позволим. Посмотрите внимательней на то, что вы сами вкладываете в этот круг контроль–бунт: ведь он позволяет вам действовать так, как велит ваш инстинкт, а не ваша активная воля. Одна женщина выразилась так: "Вся моя жизнь была одним большим "А пошли вы на ..." моим родителям. Даже когда я отбивалась от них, бунтуя, я всё глубже в этом увязала, потому что их мнения по-прежнему правили мною".

Бессмысленный бунт с такой же силой свидетельствует о нашей капитуляции перед родительским контролем, как и бессловесное подчинение всему, что заслуживает их одобрения или приятия.

Если вы подчиняетесь родительскому контролю потому, что не хотите брать на себя вину бунтарства, подумайте о том, что вам, может быть, удобно видеть родителей диктаторами. Это позволяет вам чувствовать себя спокойнее. Но вы можете обеспечить себе спокойствие и сами, устраивая свою жизнь вместо того, чтобы реагировать на желания родителей.

Разберитесь со своими обидами прямо и непосредственно. Напишите родителям письмо о том, как вы негодуете на их неустанный контроль над вами. Его можно и не отправлять – само вынесение своих чувств наружу может эмоционально освободить вас и позволить закончить старые баталии.

Если ваши родители своим диктатом доводят вас до неистовства, осознайте, что перед вами двое людей не первой молодости, у которых внутри сидит очень нуждающийся маленький ребёнок. Ведь не зрелость же заставляет ваших родителей пытаться властвовать над вашим поведением. Это не их мудрость лишает их терпимости ко всему, кроме вашего принятия их диктата. Это – нуждающийся ребёнок в них, который хочет любви, уважения и признания, но достичь их пытается такими средствами, которые ведут к раздражению и непочтительности. Выйдите из этой застарелой битвы, твердо сказав: "Мы – разные люди, и я уважаю вас такими, какие вы есть, но хочу, чтобы и вы уважали меня таким, каков я есть". Переждите молчаливые вспышки раздражения, не отвечая тем же. Осознайте, что удовлетворение потребностей ваших родителей – не единственная ваша обязанность.

Принимайте только то, за что готовы платить

Слишком сильная родительская любовь и прилагаемое к ней огромное количество подарков и внимания имеют свою цену. Забвение того, что счёт придёт, чревато крупными проблемами.

Когда родителя Рэя разошлись, он принял сторону отца. На последнем курсе юридического факультета он с радостью перебрался в отцовскую городскую квартиру, где его ожидали громадные карманные деньги, стол и прислуга, где он мог обсуждать свой список застарелых обид на мать и мечтать об ожидающей его карьере в юридической конторе отца.

Успешно сдав все экзамены и поступив в коллегия, Рэй съездил в отпуск на Гавайи, причём платил за всё отец. Он встретил сына в аэропорту по возвращении и сказал:

– Я нашёл для тебя, Рэй, прекрасное первое дело. Будешь представлять меня на бракоразводном процессе с мамой.

Рэй чуть не упал. Подобная просьба от отца ему и в голову не приходила. Выступать против матери в суде – да как это можно? В ответ на его отказ посыпались угрозы не принять его на службу в контору и посулы множества других, столь же губительных последствий.

Не многим приходит такой огромный "счёт за предоставленные услуги", как Рэю. Но наш "счёт" может содержать такие пункты, как звонить родителям каждый день; никогда не сердиться; жить не дальше мили от родительского дома; каждое воскресенье являться на ужин; звонить братьям и сестрам, с которыми нам не о чем разговаривать; вступать в брак с

одобрения родителей; испытывать чувство вины, когда мы не поступаем по их указаниям и т. д. Иными словами, мы ограничены в своём выборе, потому что мы им "должны".

Чтобы самим управлять своей жизнью и обособиться от родителей, некоторым из нас надо отказаться от родительских денег. Отказ от пожизненного содержания может даваться с трудом, но мы не сможем быть по-настоящему независимыми, пока получаем больше, чем даём.

Как же высвободиться из этих пут, особенно если они нам так по душе? Эллен, секретарь-референт тридцати четырёх лет, каждый месяц принимала от родителей деньги и покупала на них одежду, косметику, билеты в театр. Это ей ужасно нравилось, но, с другой стороны, нарастало беспокойство – сколько можно, годы-то идут? "Самое трудное было идти к ним за чеком. Бывало, приду, посижу у них часок. Собираюсь уходить, мать с отцом переглянутся, и отец отправляется в свой кабинет. Потом они провожают меня к двери, отец обнимает меня и вручает чек. Мне хочется сказать: "Я не только за этим приходила", но слова застревают в горле. Это было такое молчаливое соглашение – мы никогда об этом не говорили, – что они дают мне триста долларов каждый месяц.

Мама – я это видела, – считала, что с этим пора кончать. Но я видела и то, как они горды тем, что могут мне помогать. Мы проходили эту мизансцену – мама старательно скрывает своё недовольство мною, отец молчаливо меня защищает – десятки раз, пока я не почувствовала, что уж лучше обойтись без этих денег, чем каждый раз переживать такую неловкость.

Человек, с которым у меня тогда был роман, поразился, узнав от меня, что я всё ещё получаю деньги от родителей. Ведь я зарабатывала не так уж мало. Мне как бы пришлось оправдываться, и это стало сигналом, что я уже не могу мириться с таким положением дел. Мой главный довод был прост – у них денег больше, чем им надо; но он сказал, что я просто задним числом привожу рациональные оправдания. Я и сама понимала, что пора кончать, но знала также, что от родителей это исходить не может.

Я дала себе шестьдесят дней сроку. В следующий раз, когда была у них, я сказала: – Ещё месяц, и я больше не буду брать у вас деньги. Я думаю, что справлюсь сама".

Жить на урезанном бюджете оказалось труднее, чем Эллен предполагала. "У меня появилось навязчивое беспокойство о деньгах. На ужин я стала обходиться яблоком и рыбными консервами, вырезала из газет купоны на скидки, считала гроши. Когда приходили счета, я впадала в депрес-

сию. Прошёл год, прежде чем я поняла, что могу сама покрывать свои расходы и жить по средствам, причём не так уж плохо жить. Обычно люди научаются этому на третьем десятке, но я просидела на шее родителей так долго, что мне этот урок дался труднее".

Деньги, которые мы берём у родителей, могут значить для нас больше, чем просто средство платить по счетам. Но в любом случае они – продолжение детства. Именно поэтому отказаться от них труднее, чем дело того заслуживает.

Если вы зависите от родителей материально, то вы зависите от них в принципе. Если вы кому-то поручаете ответственность за свои финансы, вы лишаете себя существенной доли контроля над своей жизнью. Когда мы говорим, что не можем прожить без родительских денег, мы часто имеем в виду, что не можем позволить себе самостоятельности и независимости. А это уже страшно.

Только вы можете решить, какой долг родителям можете без труда осилить. Намёком на то, что ваш долг слишком велик, могут служить внутреннее беспокойство, чувство вины, неловкости или негодования. Попробуйте следующее.

- Назначьте себе срок, когда вы перестанете принимать деньги от родителей. Шести месяцев должно быть достаточно, чтобы подготовиться к жизни на урезанном бюджете и к финансовой независимости. Пусть кто-то, кому вы доверяете, напоминает вам о том, что вам предстоит.

- Изучите всё, что можете, о финансах. За нашим нежеланием брать на себя обязанности взрослого человека может стоять простое неумение обращаться с деньгами.

Спокойно ли вы смотрите на деньги? Или они вызывают в вас беспокойство, так что вы всегда бросаетесь в крайности, например, лишаете себя всего и скрупулёзно считаете каждый грош, потому что боитесь чёрного дня, или, наоборот, бросаетесь ими, не соизмеряя расходы с доходами?

Ответ на эти вопросы может означать, что вы боитесь финансовой независимости. Но финансовая независимость – порог взрослой жизни. Родители, чья любовь чрезмерна, могут

использовать деньги, чтобы держать детей на привязи. Это очень удобный крючок.

Осознайте, что есть такие долги, в которые мы влезает, даже не беря у родителей ни гроша. Если мы пользуемся их связями, просим их посидеть с детьми, пользуемся их дачей, приносим к ним в стирку своё бельё, – мы залезаем в долги. Составьте список таких долгов. Как вы расплачиваетесь? Стоит ли овчинка выделки? Платить своей независимостью – не слишком ли дорого?

Ваши родители сильнее, чем вы думаете

Заблуждение о том, что удовлетворение потребностей наших родителей – наша ответственность, тогда как на самом деле это не так, может оказаться катастрофическим. Грейс, системный программист, мучилась и разрывалась, когда человек, с которым она жила уже больше года, сказал ей, что получил заманчивое предложение от солидной фирмы в Лос-Анджелесе и собирается его принять. Он хотел, чтобы Грейс переехала туда с ним, и намекал на возможность женитьбы.

"Я не могла на это пойти, – говорит Грейс. – Я была последняя из нашей семьи, кто ещё жил в том же городке, что и родители. Они старели, отец много болел, худшего времени для переезда не придумаешь. Я не могла вот так взять оставить их и уехать".

Спустя год Грейс кусала локти, узнав, что этот человек, в которого она была по-прежнему влюблена, женится на другой. И это ещё не самое худшее. Когда родители невозмутимо объявили ей, что переезжают в посёлок для пенсионеров в Аризоне, она лишилась дара речи от изумления и шока.

Сегодня помудревшая Грейс признаёт, что воспринимала свою ответственность перед родителями неправильно. "Любить родителей не значит жертвовать им своей жизнью. Моя ошибка была в том, что я полагала, будто они от меня ждут именно этого. Ведь я даже не обсуждала с ними своего переезда в Лос-Анджелес, боялась обидеть. А теперь я думаю, что хотя они, может быть, и не были бы этому безумно рады, но всё равно пожелали бы, чтобы я поступила, как нужно мне".

Мы думаем, что, если отделимся от родителей, это их убьёт. У нас ложное чувство ответственности за их безопасность, желание воздать им за их трудную жизнь.

Интересно заметить, что те, кого в детстве чрезмерно любили, неизменно описывают своих родителей как людей слабых, беспомощных, одиноких, подавленных, несчастных, влекущих пустое существование. На самом же деле они часто бывают жизнеспособными, активными людьми, ведущими своё хозяйство, имеющими свой бизнес, путешествующими, управляющими своими финансами и во всех отношениях живущими нормальной жизнью. Да, по временам они бывают подавлены. Да, иногда они чувствуют себя одиноко. У них бывают плохие времена. А что, бывает как-то иначе?

Наши родители сильнее, чем мы думаем. Наши заблуждения относительно их слабости, влекущие за собой чрезмерную заботу о них, работают в обе стороны. Родители считают, что мы всегда нуждаемся в их совете и заботе, а мы полагаем, что они безнадежно нуждаются в нас.

Если и они, и мы считаем, что нами пользуются, – это горькие взаимоотношения. В своём худшем варианте они полны взаимных обид и взаимозависимости. В своей взаимовыручке, советах и помощи в решении взаимных проблем мы теряем ощущение, где начинаются и где кончаются наши личные границы. Когда мы постоянно меняемся ролями – то даём, то берём, – нам едва хватает эмоциональных ресурсов на разрешение чего бы то ни было. И проблемы остаются нерешёнными. А мы всё крутимся и крутимся, отбирая друг у друга контроль над ситуацией и приходя в неистовство, когда то, что мы друг в друге не любим, никак не изменяется.

Видя, что кто-то не может без нас жить, мы ощущаем собственную важность. Может быть, у нас своеобразная корысть в том, чтобы видеть родителей слабыми и зависящими от нас, потому что это даёт нам ощущение власти. А у них, может быть, такая же корысть по отношению к нам.

И они, и мы боимся обособления. Нам, вероятно, очень трудно признать, что родители вовсе не так сильно нуждаются в нас, как мы думаем, потому что нас удерживает подспудный страх: а вдруг на самом деле мы, а не они не сможем жить самостоятельно.

Нижеследующие советы помогут вам более реалистично оценить ваших родителей и свои отношения с ними.

- Осознайте, что все мы по временам чувствуем себя заброшенными, подавленными,

испуганными и беспомощными. У всех есть проблемы. Вы не можете "исцелить" родителей от этих ощущений. Их счастье – не в вашей компетенции, так же как ваше – не в их.

- На протяжении недели записывайте все случаи, когда вы говорите родителям "невинную ложь", боясь, что правда их обидит. Сколько раз вы стараетесь "хорошо выглядеть" перед ними, чтобы они о вас не волновались? Если окажется, что вы неизменно толкуете своё поведение как нечто такое, от чего вам надо защищать родителей, пересмотрите свои предпосылки. Рискните отслеживать такие реакции и заменять их более честными. Ваши родители уцелеют.

- Пересмотрите своё чувство вины. Вы постоянно чувствуете себя виноватыми, считая, что не делаете достаточно для своих родителей или не можете сделать их счастливыми? На самом деле нередко мы страдаем от того, что не можем стать тем, что, по нашему мнению, требуется, чтобы родители любили нас такой любовью, какую они всегда лелеяли в своих фантазиях. Если с вами происходит подобное, осознайте, что родители любят вас так, как могут. И вам, может быть, никогда не получить от них в точности того, что нужно. И вы, может быть, никогда не сможете отвечать их ожиданиям. Они могут навсегда остаться более озабоченными тем, насколько вы "хорошо выглядите", чем вашими истинными чувствами. Если вы что и можете изменить, то только себя и свои реакции.

Без конца возвращаться к одному и тому же иссякшему источнику в надежде когда-нибудь зачерпнуть в нём воды – дело столь же бессмысленное, сколь и мучительное. Признайте, что у родителей есть свои границы. Неизменное чувство вины за то, как мы обходимся с ними, может сигнализировать о том, что нам неловко за свои поступки и пора изменяться. Оно может также быть симптомом семейного диктата. Согласно устоям некоторых семей, никто не имеет права выделяться, иметь мнения или вести жизнь, отличную от принятых. Нарушающие эти правила чувствуют себя виноватыми. Члены таких семей могут жить в тысячах миль от дома, а всё его не покидать.

В своей книге "О семье" Джон Брэдшоу пишет: "Уехать из дома – это отделить себя от семейного организма. Это отказ от идиллических фантазий, будто мы с родителями неразрывны. Только тогда появляется у нас свобода выбора в отношениях с родителями, когда мы уезжаем из дома и начинаем жить отдельно. Взаимоотношения бывают только между отдельными, разделёнными людьми".

В здоровых взаимоотношениях между их участниками существуют границы. Рассмотрите внимательно своё чувство вины и спросите: "Действительно ли я бросаю родителей, когда занимаюсь своими делами? Не боюсь ли я отказаться от части самого себя, той, которой необходимы родители, чтобы определять, кто я таков и как должен поступать. Перестаньте оправдывать своё нежелание отделить свои потребности от потребностей родителей тем, что они когда-нибудь умрут. Как сказал один человек: "Я спорю с родителями, кричу на них, хлопаю дверью. Но даже если я прав, я не могу позволить себе долго на них сердиться. Ведь им уже далеко за шестьдесят, думаю я. Они могут умереть в любой момент! И я останусь с вечным чувством вины!"

Полагать, что мы должны угождать родителям, потому что они могут умереть, и наши последние обращённые к ним слова будут словами раздражения, означает заходить слишком далеко. В этом отражается детское верование в некую мстящую силу во вселенной, которая настигнет нас, если мы будем "плохо себя вести". Это также указывает на бессознательное и ошибочное убеждение, что наш гнев убьёт наших родителей.

Можно сердиться на людей, вызывать их недовольство, проявлять перед ними свою несостоятельность, идти против их воли, расстраивать их – и всем вокруг уцелеть. Главное, не держать на родителей зла. Это значит, что мы должны перестать приводить оправдания тому, что не позволяем себе быть в их присутствии тем, кто мы есть на самом деле.

Хотя в нашей жизни есть обстоятельства, а у нас есть мнения, которые лучше держать при себе, это не значит, что мы должны становиться совершенно другими при всякой встрече с родителями. Только тогда сможем мы осознать себя хозяевами своей жизни, когда научимся встречать их раздражение и недовольство нами без потребности умиротворять их, лгать им и делать вид, что мы не то, что есть.

Дерзайте и рискуйте

Дела вознаграждаются. Компетентность обретается только через опыт. Избыточная

любовь родителей радикально влияет на нашу способность к инициативе. Инициатива подразумевает риск. Риск заставляет нас чувствовать себя уязвимыми, потому что именно от риска и старались оградить нас наши родители.

Инициатива со стороны ребёнка может представлять угрозу родителям, чья любовь и потребность управлять чрезмерны. Инициатива означает: "Я могу думать и поступать самостоятельно". Сами того не зная, родители, чья любовь чрезмерна, душат эту мысль и подменяют другой: "Ты нуждаешься во мне и без меня пропадёшь".

При таком детстве вырастают с чувством "мне положено всё" – с бессознательным ожиданием, что кто-то возьмёт на себя инициативу и предоставит им любовь, заботу и материальные блага, не требуя ничего взамен.

Кен, двадцатилетний художник по рекламе, смеётся, признаваясь, что ему пришлось пройти курс семейного консультирования из-за протекающего унитаза и засохших комнатных растений. Я согласился пойти к аналитику не потому, что хотел измениться, а потому, что хотел, чтобы изменилась Су. Я купил ей дом её мечты, и каждый раз, глядя на неё, думал: как она его содержит! Он стоил целое состояние, и что я с этого имею? Женщину, которая каждый вечер встречает меня со списком – что починить, какие продукты закупить, что сделать по дому.

Когда сломался унитаз, у нас вышла отвратительная ссора. Я думал, она вызовет слесаря. Нет, у неё не было времени, слишком занята на работе. А мне снова весь вечер возиться в грязи. Я взвился.

Су тоже не молчала, и её можно понять. Почему на мне нет никаких обязанностей, хотела бы она знать? Она говорила, что мне нет дела до дома, что я жду, чтобы она меня обслуживала, что я даже цветы полить не умею вовремя, такой я беспомощный. А что, мне положено всё знать об унитазах и домашних растениях?

Мне тошно было от неё и от её аккуратненьких списочков. Я признал, что считал дом её обязанностью. Она сказала, что я избалован и ленив, а я сказал, что купил этот проклятый дом для неё и что есть на свете другие женщины, которые оценили бы это лучше".

Кен с женой пришли к психотерапевту с длинным списком взаимных обид, и каждый надеялся, что тот займёт его сторону и вправит мозги другому. Оказалось, что они составляют "идеальную" пару. Су – доминирующая и контролирующая, потому что росла в семье двух алкоголиков, которые сбросили на неё уход за братом и сестрой и уборку в доме. Всю жизнь она тайно глотала обиду, надеясь, что если достаточно много даст кому-нибудь другому, то настанет её черёд быть нуждающейся и окружённой заботой.

У Кена все его потребности предугадывались родителями, которые души в нём не чаяли. Он привык, что о нём непременно позаботятся. Родители очень долго освобождали его от всякой ответственности, и он приучился бояться риска, связанного с заботой о самом себе. Проявить инициативу в отношениях с Су – это был риск. И он взял на себя роль "беспомощного" и раздражался, когда ей требовалась его помощь.

Су и Кен танцевали под старинную дудочку взаимной нужды друг в друге и взаимной обиды. Эту обиду они выплеснули в курсе психотерапии.

Совет психиатра? Дерзать. Рисковать. Выйти из старых ролей. Пусть Су возложит на Кена ответственность. Пусть она поручит ему что-нибудь простое – скажем, поливать цветы. Да, они могут засохнуть... Но это риск, на который она должна пойти, если хочет перестать брать весь контроль на себя и освободить Кена от всякой ответственности, одновременно обвиняя его в беспомощности.

Пусть Кен научится чинить унитаз. Пусть не боится, что починит его неправильно, или доломает, или поставит себя в дурацкое положение. Пусть сделает попытку, а если не получится, можно вызвать слесаря. Пусть перестанет зависеть от Су, у которой, может быть, и были побуждения починить унитаз, но мастерства-то не больше, чем у Кена.

Унитаз починили, цветы полили, Кен и Су перестали плясать под старую дудочку. Они рискнули выйти из старых ролей, потому что поняли: если за них цепляться, то их отношениям наступит конец. Кен, которого в детстве любили так много, что не научили заботиться о самом себе, начал полагаться на себя. Су, которую любили так мало, что она уже не надеялась получить хоть что-нибудь, научилась принимать то, что другие дали бы ей, откажись она от контроля над ними.

Чрезмерной любовью и навязчивой опекой можно воспитать человека, не способного на

инициативу и риск. Если у вас, как у Кена, сосёт под ложечкой при мысли о взятии на себя риска, если вы довольствуетесь ролью стороннего наблюдателя, а не инициатора, попробуйте следующие шаги.

- Поставьте себе целью совершать один рискованный поступок в день. Начните с простого: купите себе рубашку, ни у кого не спросив, как она на вас сидит; попробуйте починить сломанный стул; позвоните приятелю, с которым давно не разговаривали. По мере накопления опыта эти вещи уже не будут казаться такими сложными.

- В следующий раз, когда услышите свои слова: "Я этого сделать не могу", ловите себя. Вместо того чтобы сдаться, попробуйте ещё два раза.

- Посмотрите внимательней на то, что вы имеете в виду, говоря, что вам скучно. Скука часто бывает защитным механизмом против беспокойства. Вам скучно на совещании? Спросите, действительно ли то, что вы слышите, не стоит вашего участия, а если стоит, то соберитесь и участвуйте. Вам скучно с возлюбленным? Спросите себя, не нервничаете ли вы по поводу интимных отношений вообще. Вам скучно, когда другие разговаривают? Не раздражает ли вас то, что вы никак не можете повлиять на их разговор?

Антидот скуке – участие. Вам с историей вашего воспитания активность может внушать больше нервозности, чем лежание на боку и стороннее наблюдение. Поставьте себе целью вполнину увеличить своё участие во всех происходящих вокруг вас событиях, и почувствуете, как ваша скука и нервозность испаряются.

Одного везения мало

Люди, которых чрезмерно любили, часто верят в магию.

Джефф, тридцатидвухлетний руководитель проектов по связи с общественностью, пришёл на приём к начальнику, проработав в новой должности три месяца. Он стал жаловаться, что ему скучно, что работа не требует от него достаточного напряжения творческих способностей, что его не привлекают к более важным проектам и презентациям.

– Меня недоиспользуют, – пояснил он. – Я мог бы быть гораздо более ценным работником, если бы делал что-нибудь поважнее, чем составление пресс-релизов. С этим может справиться кто угодно.

Начальник слушал его, окаменев от изумления, а потом сказал:

– У вас на столе лежит пачка пресс-релизов, которые должны были выйти вчера, и при этом в пять часов вы уже стоите у двери в первых рядах. Как я могу поручать вам новые дела, если вы не справляетесь с тем, что имеете сейчас? Я просмотрел ваш отчёт и попросил подкорректировать, но вы вернули мне его точно в том же виде. По-моему, вы и так уже не на своём месте.

Джефф вышел из кабинета озадаченный и негодующий. Вместо ожидаемого повышения он получил испытательный срок.

Спустя годы уже стрелянный Джефф признал свою ошибку. "Я считал себя умнее своих сотрудников, начальника и даже президента компании. Мне казалось, стоит только сообщить людям о моих "талантах", и я метеором взлечу к самой вершине. Я считал себя выше того, чтобы выплачивать причитающееся с меня, надеясь, что меня освободят от этого по какому-то волшебству. Так вот, хотите верьте, хотите нет, но никому не интересно, какой вы там умница. Вы можете быть умнее всех, но это на самом деле не имеет значения. Всех интересует вносите ли вы свою лепту, умеете ли быть членом команды, можете ли довести до конца задания, за которые никто не хочет браться, и сделать это хорошо. Я читаю в журналах, как неиспытанные и необтёртые прыгают прямо на самый верх. Это чистое везение и фокусы. А в жизни вам позволяют заняться большим после того, как вы проявите себя в малом".

Нежелание платить причитающиеся взносы – характерная черта "заняньканных" в детстве, и это не случайно. Джефф признаётся, что всё детство слушал от матери одну песню: "Ты необыкновенный; такой смыслённый; такой талантливый; лучше всех!" Восприятие себя особо одарённым, раздутое чрезмерно любящими родителями, привело к скрытому комплексу превосходства и к убеждённости, что ему "положено". Ему положено начинать с самого верха. Нужен только удачный толчок.

Комплексы превосходства и неполноценности – две стороны одной медали. Потребность выпячиваться происходит из такой самооценки, которая базируется на восхищении вами окружающих, а не на подлинной вере в себя. Чувство превосходства редко приводит нас к вершинам.

Исследования показали, что успешные люди имеют некоторые общие черты.

- **Реализм.** Те, кто верит, что не может произойти ничего ужасного, идут на риск. Те, кто представляет себе самое худшее, что только может случиться, готовят себя к провалу.

- **Надёжность.** Те, кто добивается успеха, выполняют свои обещания. На них можно полагаться. Они не просто говорят о честной игре, они честно играют.

- **Проактивность** (*Проактивное поведение* – поведение, которое является следствием сознательного выбора и основано на мотивах и внутренних ценностях человека. Проактивному поведению противоположно поведение *реактивное*, т.е. такое поведение, которое характеризуется автоматической или заранее запрограммированной реакцией на определенные события или воздействия внешней среды). Проактивные люди тщательно планируют, проявляют инициативу, действуют, предвидят, что может понадобиться. "Реактивных" носит по ветру. Что бы ни случилось, они реагируют быстро и сгоряча, не продумывая до конца последствия своих поступков. Поскольку они сами редко служат причиной действий, но ждут других, чтобы отреагировать, в обустройстве своей жизни они тоже полагаются на других.

- **Настойчивость.** Преданные делу и по-настоящему посвящающие себя ему успешные люди верят, что смогут преодолеть препятствия не за счёт везения, а своим трудом. Личные срывы они рассматривают как факт жизни, ошибки считают поправимыми, если есть солидный план действий. Те же, кто часто терпят поражение, обычно практикуют перфекционистский подход к неудаче и при первом же поражении считают, что всё потеряно.

- **Разумно-скептическое отношение к случаю и внешним силам как факторам, определяющим их судьбу.** Успешные люди верят, что сами куют свою участь. Те же, кто верит, что их судьба в чьих-то посторонних руках, считают, что если и могут повлиять на происходящее с ними, то очень мало, и часто опускают руки.

Всё, что мы, вырастая, узнавали об успешности, может находиться в полном противоречии с этими принципами поведения. Наши родители считали, что успех ожидает нас просто потому, что мы совершенно особенные – для них.

К счастью, эти качества не наследственные, а благоприобретённые. И пусть развитие этих качеств у вас было приостановлено, потому что вас всю жизнь непомерно любили, обрести их не поздно в любом возрасте.

Образ мыслей и поведения можно изменить. Начните со следующего.

- Сопроводите своё стремление к успеху действиями, которые ему способствуют. Если мы ставим себе высокие цели, а усилий прилагаем мало, отказываемся от тщательного планирования, спотыкаемся на первом же препят-

ствии и при любой возможности избегаем своей доли чёрной работы, нам не достичь многого.

Считать, что выполняемая нами работа не соответствует нашему достоинству – симптом принципа "хорошо выглядеть". Похоже, что нас больше заботит обретение власти и положения и показуха, с этим связанная, чем реальные достижения.

Не впрягайте телегу перед лошадью. Уймите своё нетерпение. В семье нам обычно не приходилось долго ждать того, чего мы хотели. Вне семьи нам приходится дожидаться своего времени. Но если вы делаете своё дело настойчиво и с полной отдачей, благоприятные возможности для роста непременно придут.

Рассматривайте неудачи как двигатель роста и перемен. Если вы получили низкую оценку на квалификационной комиссии или вам не дали заслуженного, на ваш взгляд, повышения, воспринимайте это как обратную связь – информацию о результатах ваших усилий. Почему ваших достоинств не признали?

Не надо ударяться в эмоции и сразу считать себя "плохим". Посмотрите на свое собственное устройство так, как учёный смотрит на эксперимент, то есть отбросьте эмоции и полагайтесь на разум. Помогут ли небольшие перемены в вашем поведении достичь цели, вместо того чтобы серьёзно изменить целостность "эксперимента"? Все ли элементы окружающей среды, влияющие на "эксперимент", вы приняли во внимание? Одна женщина, потерявшая клиента и соответствующие комиссионные, последовательно винила в этом своих сотрудников, своего начальника, своего секретаря, пока с изумлением не прочла в отраслевом журнале, что фирма-клиент на грани банкротства и в целях экономии отказалась от её услуг.

Успешные люди умеют восстановиться. Они не теряют зря времени, коснея в ошибках. Вместо того чтобы держать оборону и твердить "Я прав, а они нет", держитесь своей цели и

думайте, что ещё можно сделать, чтобы её достичь. Не стоит беспокоиться, что вы разочаровали своих родителей, супругов или собственное идеализированное "я". Провал страшен не сам по себе, а в нашей оценке.

Тому, как вы смотрите на неудачу, вас, возможно, научили родители, которые сами её боялись. Ваша реакция на неё может быть автоматической: "Я ни на что не годен. Выставил себя дураком. Что во всём этом толку?"

У психологов есть методика под названием "когнитивная реструктуризация", призванная заменить такую реакцию чем-то позитивным. Эта методика предполагает рассмотрение всех элементов окружающей среды, которые влияют на события. Если мы приучены всегда винить себя – или никогда не винить себя, – нам надо внимательно посмотреть на другие возможные причины происшедшего. Тогда мы поймём, что не несём всей ответственности, но разделяем её с другими. Мы открываемся для иного видения обстоятельств, чем просто беглый анализ причинно-следственных связей, на которые нам не удалось повлиять.

Один человек, применивший когнитивную реструктуризацию к карьере торговца, где ему каждый день по много раз отказывали, говорит: "Я теперь рассматриваю "нет" как благоприятную возможность. Оно меня больше не пугает и не заставляет стыдиться того, о чём я просил. Оно заставляет меня ещё больше работать и анализировать, что произошло и почему. Я научился смотреть на отказ совсем по-другому, как на нечто гораздо менее личное".

Перестаньте воспринимать себя слишком серьёзно

Если вы хотите ощущать в себе больше жизни, вы не должны воспринимать себя слишком всерьёз и тревожно читать в лицах окружающих их мнение о вас.

Вы так долго носили в себе груз высоких родительских ожиданий, что уже, возможно, его не замечаете. Вы усвоили, сделал их своими. Вы или изматываете себя, стараясь отвечать эти» ожиданиям, или опускаете руки: "Что во всём этом толку..."

Может быть, вам больше всего хочется расслабиться и был самим собой. Но вы не можете поддаться этим желаниям, потому что быть самим собой вам недостаточно.

Те, кого слишком сильно любили, потратили своё детство на то, чтобы быть "хорошими", молчаливыми, стройными, талантливыми, умными, чуткими мальчиками и девочками, гордостью родителей. Вместо того чтобы быть свободными, они постоянно озабочены самоконтролем.

Некоторые психиатры дают людям с потерянными детством задание – побыть пару недель ребёнком и позволить себе ощутить радость незрелости и дурашливости, когда это позволяет обстановка.

Когда Анита, тридцатичетырёхлетний менеджер магазина, получила такое задание и вместе с ним книжку раскрасок и коробку карандашей, она подумала – как глупо! Но, повинаясь всегдашней привычке исполнять обращённые к нему просьбы, она начала рисовать. Она смотрела на дурацкие изображения персонажей детских мультфильмов и хихикала. Это был чистый идиотизм – взрослая женщина раскрашивает детскую книжку, – и, однако же, она осознавала, что совершенно от этого балдеет.

Дальше больше; она стала позволять себе вести себя по-детски. На следующей неделе она провела полдня в парке, качаясь на качелях. Она купила себе видеокассету "Том и Джерри" и яркую прыгающую пружинку.

У всех нас, как у Аниты, есть внутри ребёнок. У него есть черты, которым мы, возможно, никогда не позволяли проявляться – нуждающийся ребёнок, игривый, неистовый и так далее. Позволение себе быть этим ребёнком может помочь нам обрести свободу.

Может быть, это звучит несуразно, но мы и так порой слишком "незрелы". Мы не доводим дела до конца. У нас младенческая вера, что всё всегда обернётся хорошо. У нас детская зависимость от людей, которые выглядят сильнее нас. Зачем же ещё дальше погружаться в детство, если нам только и надо, что, наоборот, взрослеть?

Иногда единственный путь прочь – это путь *через*. Если нам не досталось настоящего детства, может оказаться необходимым вернуться и испытать его.

У многих из нас ложное представление о том, что такое "детское поведение". Родители напищали нас столькими правилами "приличия", что у нас создалось ошибочное впечатление, что дети – это мини-взрослые, "видимые, но не слышные".

Наблюдая своих детей за игрой, мы можем многое понять о том, что значит иметь свободу быть самим собой, без ограничений, накладываемых мнениями посторонних и

идеализированными схемами того, какими нам быть. Дети – творческие любители риска, нечувствительные к устоям общества и суждениям окружающих. Они импульсивны и эмоционально свободны, открыты приключениям и творческой фантазии.

Если мы были лишены детства, мы лишились очень важной части себя. Чтобы это частично восполнить, попробуйте следующее.

- Купите себе игрушку. Пластилин, головоломку, плюшевого мишку, паровоз, кубики, раскраски – годится всё, только чтобы это было новое и купленное вами только для себя (одадживать у своих детей нечестно!). Поиграйте с нею. А ещё лучше, поиграйте неправильно. Вылезьте за границы контура в раскраске. Напачкайте кругом пластилином. Постройте из кубиков нечто несуразное. Доставьте удовольствие ребёнку в себе.

- Осознайте, что быть ребёнком и быть незрелым – не одно и то же. Есть разница между беззаботностью и легкомыслием. Опаздывать на работу пятый раз на этой неделе и ждать, что вашим оправданиям поверят, незрело и наивно. Сачковать и перекладывать свои обязанности на

других – легкомыслие. На этих путях вы скорее запутаетесь, чем освободитесь.

Дети честны и усердны, пока не выясняют, что бесчестность позволяет манипулировать людьми, а безответственность приведёт к тому, что их вырвут. Культивируйте в себе способность к игре, а не беспечность.

Остерегайтесь старых сказок на новый лад

Психиатры называют это *переносом*: это бессознательное ожидание, что к нам будут относиться так же, как относились родители и другие значимые для нас люди из нашего прошлого.

Навязывая свои подозрения о том, как на нас будут реагировать, тем, кто не является – и не желает быть – нашими родителями, мы искажаем для себя их образ и прибегаем к старым образцам поведения и общения. Джулия довольно рано осознала опасность перенесения того, чего она ожидала от матери, на своего мужа. "Я излила консультанту по семейной жизни все свои печали: как Алекс не хочет ходить туда, куда хочу я; как мало внимания он мне уделяет; как никогда мне не помогает, когда у меня проблемы. Три недели я металась и бредила от отчаяния, потому что доктор никак не отвечал на мои вопросы: "Что мне делать? Как, по-вашему, я права? Что бы вы сделали?"

На третьем занятии я сказала:

– С меня хватит. Я не согласна платить шестьдесят баксов только за то, чтобы рассказывать вам всё это, если вы не можете придумать решение. Почему вы не отвечаете на мои вопросы?

Он ответил, что его тревожит то обстоятельство, что у меня самой нет ответа, что я не представила ему никакой продуманной альтернативы.

Я схватила пальто, чтобы уйти, крича, что если бы я знала, что делать, меня бы здесь вообще не было. Меня взбесило, что он даже не попытался меня остановить. Когда я бросила ему, что он самый безразличный мужчина из всех, кого я знаю, он сказал:

– Вы всё спрашиваете меня, что вам делать, и сердитесь, что я не отвечаю. Но мои ответы – это не решение. Сам факт, что вы спрашиваете – часть проблемы.

Я вернулась, и он объяснил, что имеет в виду:

– Вы сказали, что мать вас понимает, отец вам сочувствует, а муж не понимает и не сочувствует вашим потребностям. Он не желает вам помогать, когда вам нужна помощь, и понимать вас, как понимали родители, всякий раз, как у вас возникает проблема. Не желаю этого и я, и вы сердитесь на меня за это. Дело, мне кажется, в том, что, когда вы чего-то хотите и вам не могут этого дать прямо сейчас, вы чувствуете себя очень неудобно. Так происходит у вас с мужем. Я не удивлюсь, что так у вас случается со многими людьми. Но продолжать курс или бросить – это ваш выбор. Я вам не мать и не отец. Мне незачем вас исцелять. Мне незачем делать вас счастливой. Я здесь для того, чтобы помочь вам оказать помощь себе".

Джулия села и припомнила историю своей жизни – историю обращений за ответом к другим, что серьёзно нарушило развитие у нее самоуважения и чувства собственного достоинства, приведя её к зависимости от окружающих и отчаянию, когда к ней не приходят на помощь.

Многие из нас узнают себя в Джулии. Мы ждём, что окружающие станут нашими родителями. Мы ждём, чтобы они нас подавляли, контролировали, хвалили, ругали, слишком

многого от нас хотели, делали всё за нас, заботились о нас – словом, слишком сильно нас любили.

По-человечески очень понятно, что мы хотим воссоздать комфортную для себя обстановку, но постоянное проигрывание этих ситуаций может жестоко отыграться на наших личных отношениях, потому что мы повязываем своих партнёров двойными узами. Если они становятся нашими опекунами, то в результате мы не обретаем чувства собственной состоятельности и самоуважения, которые происходят только от самостоятельной деятельности. Кончается тем, что состоящие с нами в близких отношениях обижаются на нас. Они тоже ждут своей доли любви и понимания, но никогда её не получают.

Когда нас не обхаживают, создаётся дисбаланс между нашими ожиданиями и реальностью, и мы тоже начинаем на них обижаться за то, что они для нас "недостаточно хороши", что нам "положено" большее. Мы исполняем горечи, жалости к себе и недовольства.

Первый шаг прочь от старых шаблонов – их осознание. Это не значит, что нужно винить и бичевать себя. Не наша вина, что родители любили нас чрезмерно. Не наша вина, что они предугадывали и обеспечивали наши потребности до такой степени, что мы до сих пор никогда не испытывали огорчений и уж тем более не были ими парализованы. Мы ничего не делали, чтобы заставить родителей баловать нас и быть нам бесконечно преданными. Мы просто *были*, а такая их манера обращения с нами диктовалась их собственными потребностями.

Мы можем решиться перестать переносить старые модели на новые взаимоотношения. Мы можем найти новые способы делить свою жизнь с другими. Если мы хотим изменить свои отношения с близким человеком, мы должны изменить своё отношение к нему. Здесь могут пригодиться следующие советы.

- Внимательнее посмотрите на те предпосылки, из которых вы исходите в своих отношениях с людьми. Прикиньте, не на базе ли этих предпосылок вы реагируете непосредственно на людей, а не на то, что они на самом деле делают и говорят. Например, вы боитесь, что *все* женщины манипулятивны и властны, потому что таков ваш детский опыт; и вот вы проецируете это на всех женщин в вашей жизни и не позволяете себе сблизиться ни с одной настолько, чтобы понять, что это не так. Или вы считаете, что *никому* нельзя верить свои секреты, потому что ваши родители разносили подробности вашей жизни по всему городу, и теперь вы можете быть рядом с самым достойным доверия человеком на свете и не доверять даже ему.

Единственный способ бороться с этим – открыться живому опыту общения с людьми, не судя о них заранее. Спросите себя, не слишком ли скоры вы на суждения, не применяете ли к людям стереотипы, не развешиваете ли на них готовые ярлыки. Прислушивайтесь с более открытой душой. Попридержите свои исходные положения. Дайте людям ещё один шанс, а потом и ещё один.

Осознайте, что ваш прошлый опыт наделил вас неутолимой жадной любовью и вниманием. Слишком большое их количество в детстве могло сделать вас "наркоманом", зависимым от похвал, и вам никогда не будет их достаточно. Прежде чем обвинять других в том, что они с вами холодны, пренебрегают вами или требуют слишком многого для себя, задайтесь вопросом: а не больше ли вы хотите, чем сами даёте? Активно ли вы участвуете в этих отношениях, возвращая то, что получаете? Или ищите нового родителя, чья любовь будет чрезмерна?

На пару недель возьмите на себя роль социолога, изучающего, как люди реагируют на вас и на других. Будьте внимательны ко всем параметрам, наблюдая за ними с характерной для учёного объективностью. Это потребует от вас, чтобы вы встречались с разными группами людей и заставляли себя ходить в разные места. Особо отмечайте случаи, когда вы ощущаете новую реакцию на себя, отличную от ваших старых ожиданий. Один человек признавался: "Когда я впервые увидел, как люди разбираются с конфликтом по-человечески, без слез, упрёков и манипуляций, я был потрясён".

Тем из нас, для кого воспроизведение старых шаблонов – проблема номер один, будет очень полезна психотерапия. Хороший психиатр со временем различит признаки переноса. По мере того как мы будем играть старую роль с психиатром (а это часть аналитического процесса) и наблюдать неожиданные реакции, мы сделаем свои ожидания в отношении окружающих более реалистичными.

Выложите родителям всё начистоту

Взрывы могут стать прорывами. Не успела тридцатидвухлетняя Мари, руководитель группы по работе с клиентами, объяснить, почему собирается уйти с работы и начать собственное дело, как отец её прервал:

– Это слишком рискованно. Ты никогда не наберёшь достаточно клиентов. А медицинская страховка? А пенсия? Радуйся тому, что имеешь, и не дури.

"Я слетела с катушек, – признаётся Мари, – и дико на него разозлилась. Я пыталась объяснить, он не слушал. Он повысил голос, я тоже. Я кричала, что ненавижу свою работу и всё равно сделаю, как захочу, что бы он ни говорил. Он встал, уставил в меня грозный указующий перст и сказал:

– Не смей разговаривать со мной в таком тоне! Я тебе отец или кто?

Я выбежала вон, хлопнув дверью".

До этого Мари полтора года работала с психиатром над преодолением своей болезненной застенчивости и развитием уверенности в себе, но теперь чувствовала себя виноватой, как маленькая девочка, накричавшая на папу. "Я уже знала, что это нездоровые отношения, когда один может говорить что угодно, а другой должен помалкивать. В отношениях со всеми другими людьми новообретённая уверенность в себе мне помогала, а вот с отцом привела к страшной ссоре".

Нет, не уверенность в себе была её проблемой. Просто она никогда не открывалась своим родителям до конца. Дело не в согласии или несогласии отца с её решением уйти с работы. Дело в её ощущении, что он не поверил в неё и не поддержал, когда ей это было очень нужно, а отнёсся как к ребёнку, неспособному оценивать последствия своих поступков.

В случае Мари ссора, которая могла бы привести к полному разрыву, привела к прорыву. Она отправилась к отцу, чтобы объяснить до конца. "Если бы он захлопнул дверь перед моим носом, я написала бы ему письмо. Мне было крайне важно объяснить ему, что я чувствую, а не просто извиниться и продолжать поверхностные отношения, где бы я или лгала, или сдавалась.

Может быть, сработало то, что у нас никогда раньше не было таких взрывов, и отец был в шоке, но он согласился меня выслушать. Я объяснила, как для меня важно быть независимой и принимать самостоятельные решения. Я рассказала, как мне всегда было обидно, когда он изображал адвоката дьявола всякий раз, когда я хотела что-нибудь изменить в своей жизни. Я всю жизнь его слушалась и поэтому дико боялась перемен. А теперь я должна изо всех сил бороться против своей склонности мириться, как это было уже много раз, с ситуацией, в которой мне уютно, но бесполезно находиться. Не знаю, для всех ли годится такого рода открытость, но мы с отцом в тот день поговорили по-настоящему. Нет, он так и не одобрил моего решения уйти с работы, но понял, почему так надо, и я это почувствовала". Выложить родителям всё начистоту не значит собрать вместе все былые обиды, вспомнить, как они нас непомерно охраняли и слишком многого от нас ждали, и потребовать воздаяния. Это значит научиться с ними общаться, перестать искать одобрения и начать искать искренности. Для этого надо быть уступчивым, уверенным в себе и честным в своих чувствах. Легко это не даётся. Проводя политику честности в отношении родителей, многие из нас встретят немалое сопротивление. Родители начнут дуться и припоминать нам всё, что они для нас сделали. Они могут начать сердиться и негодовать. Но ведь мы не стремимся их переделать. Мы стремимся изменить форму отношений и последствия их чрезмерной любви и щедрости. Перед нами вызов – взять на себя власть над собственной жизнью и управление ею. Этого мы достигнем, если будем требовать для себя меньше, а отдавать – больше. Мы не можем заставить своих родителей замолчать, но можем воспринимать их голоса не столь искаженными.

Вы скажете, что это прекрасно звучит в обобщённом виде, но с вашими родителями этот сеанс выкладывания всего начистоту не пройдёт. Освобождение от эмоциональных уз – дело страшноватое, и ваше нежелание менять стиль общения с родителями свидетельствует, что у вас есть этот страх. Вот несколько советов вам в помощь.

- Ищите поддержки у людей с аналогичными проблемами. В мире работают сотни групп эмоциональной поддержки. В них вы сможете натренировать свои коммуникационные способности. Там вас встретит понимание, принятие, поддержка. И самое важное – вы научитесь делиться своими чувствами и не быть рабом своих взаимоотношений.

- Примите своих родителей такими, какие они есть. Может, они так всегда и будут

стараться чрезмерно вас ограждать. Может, они так всегда и будут ожидать от вас неразумно много. Может, они так всегда и будут пытаться управлять вами. Изменить вы можете только себя. Вы должны отказаться от своих нереальных ожиданий в отношении родителей, от надежд, что они вдруг изменятся и начнут любить вас в точности так, как этого хочется вам.

Чтобы начать самим управлять своей жизнью, вам незачем переделывать родителей. Отныне ваша жизнь в ваших руках, независимо от вклада родителей в ваше мировоззрение. Вы можете определять себя сами. Вы больше не бессильны. Вы можете расти, развиваться и изменяться. Вам не нужны больше родительские осуждения или оправдания. Вы можете научиться утверждать свою состоятельность и полагаться на себя.

- В следующий раз, когда будете у родителей, прислушайтесь к себе. Как часто вы скрываете от них свои истинные чувства и мысли, потому что жаждете их одобрения? А что случилось бы с вами, если бы вы его не получили?

Многие из нас попали в капкан, который психологи называют "катастрофическими ожиданиями". Мы думаем, что, если скажем родителям всю правду, они немедленно осудят всё, что мы говорим и делаем, совершенно нас отвергнут или будут шокированы настолько, что никогда не оправятся. Мы полагаем, что, если станем жить вне сферы родительского одобрения, они перестанут нас любить.

А сами-то вы перестаёте любить родителей, когда не одобряете их поступков? Нет? Вот и они не перестанут. Мало в жизни уз таких крепких, как между родителями и детьми. Дети непомерно любящих родителей могут спать спокойно в уверенности, что для разрыва этих уз понадобилось бы гораздо больше, чем независимость мышления и поступков. Выложить всё начистоту не значит обвинить родителей во всём, что у вас в жизни не ладится. Перекалывать вину на других вообще значит взваливать ответственность за свои решения на них, а не на себя. Не говорите: "Мать заставляет меня чувствовать себя виноватым", "Отец обращается со мной как с ребёнком". Лучше возьмите на себя ответственность за свои чувства и скажите: "Я позволяю себе чувствовать себя виноватым", "Я позволяю обращаться со мной как с ребёнком". Выложить всё начистоту может означать положить родителям границы. Вы имеете право не обсуждать определённые темы. Вы имеете право просить, чтобы, заглядывая к вам, они предварительно звонили. Вы имеете право сами выбирать себе работу, друзей, дом, досуг, стиль жизни и так далее – без постоянной критики. Вы имеете право сказать: *"Я услышал, что вы имеете сказать по этому вопросу. Я слышу, что вам это не нравится. Давайте останемся каждый при своём мнении и согласимся быть несогласными"*.

Выложить всё начистоту может означать отказ от старых, более не пригодных ролей. Любить родителей вовсе не означает, что вы должны быть их малым дитячком. Это не значит, что вы должны быть семейным лауреатом международных конкурсов. Проанализируйте, какую роль в семье вы на себя взяли. "Нуждающегося"? "Безупречного"? "Бунтовщика"? "Жертвы"? "Принца"? "Благодарного"?

Проанализируйте, удовлетворяет ли вас эта роль, делает ли вас счастливым. Не создаёт ли она дистанции в ваших взаимоотношениях? Не подрывает ли ваше самоуважение? Какую роль вы по-настоящему хотели бы играть? Решите для себя, будет ли польза от перемен, и, если будет, ищите всевозможной помощи и поддержки, чтобы их осуществить. Говорить о переменах легко, изменяться трудно. Люди потому и сдаются, что это тяжёлая повседневная работа.

Не судите себя слишком строго, если старые пути временами кажутся вам привлекательными. Этого надо ожидать. Следите только, чтобы не становиться на них слишком часто. Наш ранний опыт очень важен, но совсем не обязательно, чтобы он играл решающую роль в нашей судьбе. Окончательный выбор делаем мы. Мы можем видеть своё прошлое и продолжать в том же духе, а можем понять его и изменить своё будущее. Выбор за нами.