

# Оглавление

Вступление .....	3
------------------	---

## Часть I

### Токсичные родители

Глава 1. Богоподобные родители .....	20
--------------------------------------	----

Глава 2. «Даже если ты не хотел сделать мне больно, это не означает, что мне не было больно» .....	39
--	----

Глава 3. «Почему они не могут оставить меня в покое?» .....	62
---	----

Глава 4. «В этой семье нет алкоголиков» .....	91
---	----

Глава 5. Внутреннее кровотечение .....	122
--	-----

Глава 6. Открытые раны .....	148
------------------------------	-----

Глава 7. Окончательное предательство .....	174
--	-----

Глава 8. Почему родители так поступают? ....	208
--	-----

## Часть II

### Спасти свою жизнь

Глава 9. Не нужно никого прощать .....	232
--	-----

Глава 10. «Я взрослый человек, но почему же я не чувствую себя таковым?» .....	239
--	-----

Глава 11. Начало самоопределения . . . . .	255
Глава 12. Кто же несет ответственность? . . . . .	269
Глава 13. Конфронтация: путь к независимости. . . . .	293
Глава 14. Заживление раны инцеста . . . . .	344
Глава 15. Прервите цикл . . . . .	386
Эпилог. Пора прекратить страдания и закончить сражение. . . . .	400
Благодарности . . . . .	408
Рекомендуемая литература . . . . .	410
Об авторах . . . . .	412

# Богopodobные родители

## Миф об идеальных родителях

У древних греков была проблема: со смотровой площадки на горе Олимп боги наблюдали за людьми и оценивали все их поступки. Если богам что-то не нравилось, они не медлили с наказанием. Им не надо было быть добрыми, справедливыми или правыми. На самом деле боги могли вести себя абсолютно иррационально. Они могли превратить человека в эхо или заставить его бесконечно закатывать на гору камень. Невозможность предвидеть реакцию всемогущих богов внушала страх простым смертным и приводила их в замешательство.

Это довольно похоже на то, что происходит в отношениях токсичных родителей с их детьми. В глазах ребенка непредсказуемый родитель — это грозный бог.

Когда мы были маленькими, богоподобные родители были для нас всем. Без них для нас не существовало бы любви, защиты, домашнего очага. Если бы они не кормили нас, мы бы постоянно пребывали в ужасе от того, что сами не сможем выжить. Они — наши всемогущие покровители. Мы в чем-то нуждаемся, а они нас обеспечивают.

Нам не с чем сравнивать, поэтому родители кажутся нам совершенными. По мере того как наш мир расширяется за пределы детской кроватки, образ совершенного родителя становится необходимым для защиты от неожиданных опасностей, подстерегающих нас. До тех пор пока мы верим, что наши родители совершенны, мы чувствуем себя защищенными.

На втором и третьем году жизни мы начинаем бороться за независимость. Мы развлекаемся вовсю, отказываемся учиться пользоваться туалетом, осваиваем употребление слова «нет», оно позволяет нам в большей степени контролировать собственную жизнь, чем слово «да», выражающее лишь согласие. Мы сражаемся за развитие уникальной личности, стремимся утвердиться в собственной воле.

Процесс отделения от родителей особенно остро воспринимается в период полового созревания, в подростковом возрасте, когда мы вступаем в открытый конфликт с системой ценностей, вкусами и авторитетом родителей. В относительно стабильной семье родители способны справиться с тревогой, которую вызывают возрастные изменения. К большинству ситуаций сознательные родители стараются относиться терпимо и даже вдохновляют детей на приобретение самостоятельности. Выражение «это переходный возраст» помогает понимающим родителям, помнящим себя подростками, они знают, что юношеский бунт, конфликтность — это временные трудности, нормальный этап эмоционального развития.

Но токсичные родители лишены такого понимания. С пеленок и до переходного возраста ребенка

они воспринимают детское неподчинение, малейшие проявления индивидуальности как личное оскорбление, атаку, нападение на них самих. Они защищаются, культивируя в детях зависимость и неспособность к самостоятельности. Вместо того чтобы способствовать здоровому развитию ребенка, они бессознательно тормозят его, часто полагая, что поступают наилучшим образом и в интересах ребенка. Такие родители регулярно говорят: «Так закаляется характер», «Нужно учить детей отличать добро от зла», но на самом деле их негативный арсенал воспитательных методов разрушает самооценку ребенка и сводит на нет любую его попытку стать самостоятельным. Неважно, насколько такие родители считают свою позицию правильной, постоянные и внезапные оскорбления, враждебность сбивают ребенка с толку, приводят его в замешательство.

Наша культура и религия единодушно поддерживают всесилие родительского авторитета. Выражать недовольство супругам, любовникам, друзьям, родственникам, руководству на работе допустимо, но конфликт с родителями — это практически табу. Сколько раз мы слышали «не перечь матери» или «не смей повышать голос на отца»? Христианская традиция бережно хранит это табу и делает его коллективным бессознательным, рассказывая нам о Боге-отце и призывая нас «читать отца и мать». Эта идея насаждается в наших школах, церквях, в правительстве (мы регулярно слышим лозунги о «возвращении к традиционным семейным ценностям») и даже бизнесе. Согласно «народной мудрости», родители имеют право контролировать нас уже хотя бы потому, что дали нам жизнь.

Любой ребенок находится во власти богоподобных родителей и, как и древние греки, никогда не знает, в какой момент они могут поразить его молнией. Но ребенок токсичных родителей всегда уверен, что рано или поздно *молния его настигнет*. Этот страх укореняется в ребенке и растет вместе с ним. В глубине души всех взрослых, у которых было тяжелое детство (даже если эти люди добились успеха и преуспевают в жизни), продолжает жить бессильный, испуганный ребенок.

## **Стоимость умиротворения богов**

По мере того как рушится самооценка ребенка, его зависимость увеличивается, а вместе с ней — необходимость верить, что цель его родителей — защита и забота. Единственный способ, с помощью которого ребенок может объяснить себе эмоциональный вред и побои, наносимые ему родителями, это искать причину в себе и принять на себя ответственность за поведение токсичных родителей.

Сколько бы вреда ни причинили вам токсичные родители, вы будете испытывать необходимость их обожествлять. Вы можете понимать, что отец поступал плохо, избивая вас, но все равно станете оправдывать его. Недостаточно просто понимать ситуацию, чтобы убедиться в том, что мы не несем за нее ответственность.

Один из моих клиентов сказал: «Я был уверен в идеальности родителей, когда они плохо обращались со мной, я думал, что это потому, что я плохой».

**Вера в богоподобность родителей держится на двух доктринах.**

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

Это глубочайшие убеждения, которые могут преследовать вас долгие годы, даже после того, как вы перестанете быть маленькими и зависимыми от родителей. Это убеждения, которые поддерживают нашу веру и не дают нам встретиться лицом к лицу с горькой правдой: наши богоподобные родители предали нас в тот момент, когда мы больше всего нуждались в их заботе.

Первый шаг на пути к контролю собственной жизни — посмотреть этой правде в глаза. На это нужна смелость, но раз вы читаете эту книгу, вы уже готовы к изменениям. Для этого тоже нужна смелость!

**«Они никогда не позволят забыть,  
как им было за меня стыдно»**

Клара, 28 лет, привлекательная темноволосая женщина, у которой, казалось, было в жизни все, чего можно пожелать, пришла ко мне на прием в глубокой депрессии. Она жаловалась на то, что ничто не радовало ее, ничто не удовлетворяло в жизни. Несколько лет Клара работала флористом в престижной компании, и хотя ее мечтой был собственный бизнес, она не решалась стать предпринимателем, считая себя недостаточно умной и способной для этого. Клару охватывал ужас при мыслях о возможном фиаско.

Клара пыталась забеременеть более двух лет брака, но безуспешно. Во время наших бесед я стала замечать, что из-за этого она злится на мужа и их брак был под угрозой, хотя, по словам Клары, ее муж

был чутким и любящим человеком. Ситуация ухудшилась после недавнего разговора с матерью Клары:

Проблема с беременностью стала для меня настоящим наваждением. В прошлый раз, когда мы с мамой обедали, я поделилась с ней своими переживаниями, но она сказала: «Я уверена, что это все из-за аборта. Пути Господни неисповедимы». С тех пор я постоянно плачу. Она не дает мне забыть.

Я спросила Клару про аборт. Поколебавшись немного, она рассказала мне свою историю:

Это случилось, когда я училась в школе. Мои родители католики, очень, очень набожные, поэтому я ходила в монастырскую школу. Я была физически развитой, рано созревшей девочкой. Мальчики стали обращать на меня внимание. Мне это нравилось, а отец, конечно, очень злился. Однажды он увидел меня во дворе с мальчиком, которого я поцеловала на прощание, и закричал на всю улицу, что я шлюха. Это слышали все соседи! Потом все покатило под откос. Если я шла гулять с мальчиком, мой отец кричал, что я обязательно попаду в ад. Он часто повторял это, и я не сомневалась, что действительно обречена на вечные муки, поэтому в 15 лет переспала с парнем и, конечно же, с моим-то везением! — забеременела. Когда об этом узнали старики, их чуть не хватил удар, а когда я сказала, что собираюсь сделать аборт, они абсолютно потеряли голову. Родители, наверное, тысячу раз прокричали мне, что это «смертный грех». Если до того момента я не попала в ад, то теперь-то уж точно это должно было случиться. Единственным способом заставить их подписать согласие на аборт стала моя угроза покончить жизнь самоубийством.

Я попросила Клару рассказать, как пошли дела после аборта. Она вся сжалась в кресле, опустив глаза, и у меня заныло сердце:

Я стала изгоем. Особенно мне доставалось от отца, он и раньше заставлял меня чувствовать себя ужасно, а после аборта он вел себя так, как если бы у меня вообще не было права на существование. Чем больше они стыдили меня, тем больше я старалась исправиться. Я так хотела повернуть время вспять, чтобы они опять полюбили меня, как тогда, когда я была маленькой! Но все зря, родители не упускают случая напомнить мне об ошибках. Как заезженная пластинка, постоянно пересказывают мне, что я натворила, как сильно опозорила их. Я не могу их винить. Я не должна была делать то, что делала... Они очень надеялись на меня в моральном плане. Единственное, чего я хочу, — это компенсировать те страдания, которые я причинила им моим греховным поведением. Поэтому я выполняю все их желания. Это очень раздражает мужа, мы все время ругаемся, но я ничего не могу поделать. Я хочу только одного: чтобы они простили меня.

Меня тронуло несчастье этой красивой женщины, я сочувствовала страданию, которому подвергли ее родители, и упорству, с которым Клара снимала с них ответственность за причиненный ей вред. Она отчаянно пыталась убедить саму себя в том, что единственный виновник всего — она сама. К самоуничтожению добавлялся религиозный фанатизм родителей. Я поняла, что этот случай как раз для меня — я должна помочь Кларе осознать, как жестоки были ее родители и какой эмоциональный вред нанесли ей.

**Сьюзан:** Знаешь что? Я очень сердита на них за ту маленькую девочку, которой ты была. Я считаю, что твои родители поступили с тобой ужасно. Они использовали религию, чтобы наказать тебя, но ты не заслуживаешь ничего подобного.

**Клара:** Но я совершила два смертных греха!

**Сьюзан:** Послушай меня, ты же была ребенком! Да, возможно, ты допустила ошибки, но это не значит, что ты должна за них всю жизнь расплачиваться. Церковь позволяет каяться и учит прощению. Если бы твои родители были такими замечательными, как ты говоришь, они были бы добрее и сострадательнее.

**Клара:** Они хотели спасти мою душу. Если бы они не любили меня, моя судьба была бы им безразлична.

**Сьюзан:** Давай посмотрим на это с другой точки зрения. Если бы ты не сделала аборт и у тебя родилась бы дочь, ей сейчас было бы около 16 лет, так? (Клара кивнула, еще не понимая, куда я клоню.) Представь, что она забеременела. Ты стала бы обращаться с ней так, как обращались с тобой родители?

**Клара:** Да никогда! (И в этот момент она поняла, что означали эти слова.)

**Сьюзан:** Ты окружила бы ее заботой и показала бы, как сильно любишь ее, твои родители должны были сделать то же самое по отношению к тебе. Так что вина на них, а не на тебе.

Клара провела половину жизни, строя защитную стену. Такие стены — обычное явление среди взрослых детей токсичных родителей. Эти стены могут строиться из разных психологических кирпичей, но основным материалом в стене Клары —

и самым распространенным в принципе — является очень прочный кирпич: отрицание.

## **Сила отрицания**

Отрицание — и самая примитивная, и самая могущественная психологическая защита одновременно. Человек создает фиктивную реальность с помощью отрицания, это помогает уменьшить болезненность того или иного жизненного опыта. Иногда отрицание помогает даже забыть то, что родители сделали с нами, и мы продолжаем считать их безупречными и возносим на пьедестал.

Облегчение, которое приносит отрицание, в лучшем случае временное, за него всегда приходится расплачиваться. Отрицание — это как плотная крышка на кастрюльке наших эмоций: чем дольше мы оставляем ее закрытой, тем сильнее давление внутри. Рано или поздно давление сорвет крышку, и наступит эмоциональный кризис. Когда это случается, нам ничего не остается, кроме как встретиться лицом к лицу с той правдой, которой мы так отчаянно старались избежать, при этом ситуация осложняется тем, что мы вынуждены делать это в момент еще большего стресса. Если бы мы могли напрямую встретиться с нашим отрицанием, мы избежали бы кризиса, открыв клапан и выпустив пар.

К сожалению, мы сталкиваемся не только с собственным отрицанием. У родителей тоже есть системы отрицания. Когда мы стараемся восстановить картину нашего прошлого, особенно если эта картина представляет родителей в невыгодном

свете, весьма возможно, что они могут отрицать все и настаивать на том, что «все было не так ужасно», «было не так» или «вообще такого никогда не было». Эти утверждения заставляют взрослого человека отказываться от попыток вспомнить историю детства, подвергают сомнению его собственные воспоминания и впечатления. Они подрывают в человеке уверенность в способности к адекватному восприятию реальности и еще больше усложняют процесс восстановления положительной самооценки.

Отрицание Клары было настолько сильным, что не только не давало ей видеть настоящую реальность, но и не позволяло признать, что эта другая реальность вообще существует. Я понимала ее боль, но мне нужно было убедить ее взглянуть на ситуацию с другой стороны и хотя бы разрешить себе предполагать, что она создала фальшивый образ родителей. Я пыталась быть максимально деликатной:

Я уважаю твое отношение к родителям и твое доброе мнение о них. Уверена, когда ты была маленькой, они делали ради тебя что-то хорошее. Но при этом не сомневаюсь, что одна часть тебя знает или, по крайней мере, чувствует, что любящие родители не должны нападать с такой жестокостью на чувства и самооценку ребенка. Я не хочу оттолкнуть тебя от родителей или церкви: тебе необязательно отказываться от семьи и от религии. Но возможность выйти из депрессии во многом зависит от твоей способности отказаться от мифа о совершенстве родителей. Они были жестоки, причинили тебе вред. Неважно, что ты совершила, — ошибка

уже допущена, и сколько бы они ни напоминали тебе о ней, это никак не изменит ситуацию. Разве ты не чувствуешь, как сильно ранят они маленькую девочку, которая все еще живет в тебе? И как бессмысленна их жестокость?

«Да», — еле слышно произнесла Клара. Я спросила ее, боится ли она думать обо всем этом. Она лишь кивнула, так как не могла говорить — настолько ей было страшно. Однако ей хватило храбрости продолжить терапию.

## **Безнадежная надежда**

После двух месяцев терапии состояние Клары улучшилось, но она упорно продолжала цепляться за миф о совершенных родителях и винить себя во всех несчастьях в своей жизни. Я очень надеялась, что смогу убедить родителей Клары в том, что их поведение нанесло ей вред, и попросила молодую женщину пригласить их на один из сеансов. Я хотела, чтобы они приняли часть ответственности за случившееся на себя и помогли дочери повысить заниженную самооценку.

Не успели мы поздороваться, как отец Клары выпалил:

Вы представить себе не можете, доктор, какая она была нахалка, просто ужасный ребенок! Она просто не давала мальчишкам и постоянно их завлекала. Все ее нынешние проблемы начались тогда — когда она сделала этот чертов аборт.

Я увидела, как глаза Клары наполнились слезами, и кинулась на помощь:

Проблемы Клары начались не из-за этого, и я позвала вас сюда не для того, чтобы вы зачитывали мне список ее преступлений. Вы ничем не поможете, если пришли только затем, чтобы сказать мне это.

Но все оказалось напрасным: несмотря на мои неоднократные предупреждения, весь сеанс родители Клары атаковали ее. Час терапии, казалось, длился вечность. Когда родители, наконец, ушли, Клара сразу же начала искать им оправдание:

Да, я понимаю, они были сейчас настроены против меня, но я надеюсь, что они вам понравились. На самом деле они хорошие люди, просто разволновались в этой обстановке. Наверное, зря я их пригласила... Они, скорее всего, очень расстроились. Они не привыкли к таким вещам. Но они искренне любят меня. Дайте им немного времени, сами увидите.

Эта встреча, как и несколько следующих, не оставили сомнения в категоричной установке родителей, сопротивлявшихся малейшему намеку, который ставил бы под сомнение их позицию на счет источника проблем дочери. Ни один из них не собирался признавать собственную ответственность. А Клара по-прежнему видела в них идеал и боготворила их.

### **«Они всего лишь хотели помочь мне!»**

Для многих взрослых детей токсичных родителей отрицание — это простой способ удалить из сознания определенные воспоминания и переживания, притвориться, что их никогда не было. Однако

некоторые, такие как Клара, например, прибегают к более утонченному механизму: рационализации.

Когда мы рационализируем, мы находим «вещные причины» происходящему, пытаюсь сделать его менее болезненным или менее неудобным.

### **Вот типичные примеры рационализации:**

- Если отец и кричал на меня, то лишь потому, что мама постоянно изводила его.
- Мама плакала, так как чувствовала себя очень одиноко. Мне надо было проводить больше времени с ней.
- Отец бил меня, но не для того, чтобы обидеть, а для того, чтобы преподать урок.
- Мать никогда не обращала на меня внимания, ведь она сама была очень несчастна.
- Я не могу винить отца в том, что он надругался надо мной. Мать отказывалась спать с ним, а мужчинам секс необходим.

У всех этих рационализаций общая цель — сделать неприемлемое приемлемым. Вам может показаться, что этот способ работает, но глубоко внутри вас всегда будет жить та часть вашей личности, которая знает всю правду.

### **«Он сделал это, потому что...»**

Лидия, миниатюрная шатенка, слегка за сорок, разводилась со своим третьим мужем. Она пришла на прием по просьбе своей старшей дочери, которая грозила прекратить с ней всякие отношения, если она не научится контролировать припадки ненависти и гнева.