

## Шаг четвертый

# Семья и другие звери

*Семья — это не только те, с кем вы одной крови, это еще и те, кому вы готовы отдать свою кровь.*

Чарльз Диккенс

Наше представление о семейной жизни отражают милые, но слегка сумасшедшие семейки из сериалов («Уолтоны», «Американская семейка» или «Семейка Манстров»). А как часто вспоминаются события «Счастливых дней»! В реальности все не так просто.

Четвертый шаг включает в себя следующие части: родители и пожилые родственники, дети, подростки, смешанные семьи, братья и сестры. Мы советуем начать с главы про родителей, даже если вам надо разрешить конфликт с ребенком или братом, ведь многое в нашей жизни закладывается как раз в период, когда мы только учимся говорить «мама» и «папа».

В семье необходимы такие же границы, как на работе и в любви. Но внутри семьи есть уже сложившиеся отношения — между родителями, между детьми и т. д. Их влияние на окружающих контролировать трудно. В то же время к таким отношениям следует относиться со всей ответственностью.

Проблема выдуманного идеала — а как ориентир он нужен всем — в том, что он мешает возвести те самые границы, которые способствуют его воплощению. Фантазии препятствуют созданию реальной семьи.

К тому же многим кажется странным контролировать границы в семье, а не давать им развиваться естественным образом.

В то же время именно здоровые границы (а не привычное поведение и надежды на лучшее) позволяют приблизиться к воплощению идеала.

Семья не природный организм, запрограммированный на успешное для всех ее членов развитие. Это искусственная структура, основанная на традициях, вымысле и надеждах. Так что учтите, что биологической потребности в семье у нас нет. Независимость от некоторых родственников или всей семьи так же естественна, как и нуклеарная (партнерская) семья, все члены которой ограничиваются светскими отношениями и встречаются только за обедом по выходным и праздникам.

В этом шаге мы рассмотрим, как с помощью границ улучшить отношения между родственниками. Не имеет значения, живете вы в большой семье с кучей родственников или только с родителями, обособились и лишь изредка общаетесь открытками и сообщениями в «Фейсбуке» или вообще не поддерживаете связь. Все это вполне нормально, и границы вам в этом помогут.

Задумайтесь, какие вас ожидают трудности. Понятно, что в семье сложнее устанавливать границы, именно поэтому сначала вы потренировались на себе и на менее значимых отношениях.

Надеемся, что вы уже обрели необходимый опыт и наработали навыки в нейтральных ситуациях. Вспомните границы, которые вы установили (или хотя бы запланировали) во время чтения книги. Напишите о них в дневнике обучения.

Но книга еще не прочитана. Поздравляем вас с окрепшим желанием, пусть пока зачаточным, продолжать работу над границами. Мы не требуем от читателя немедленно разобратся со всеми проблемами, ведь первые заметные улучшения могут наступить только через несколько месяцев после прочтения книги.

# Родители и пожилые родственники

Большинство стремится стать «хорошими» родителями и детьми.

Но почему исключительно «хорошими»? Вспомните какую-нибудь счастливую семью: Данфи из «Американской семейки», Брокманов из «В меньшинстве» или Инголзов из «Маленького домика в прериях». А теперь перечеркните этот образ. Идеальных семей не бывает, и это прекрасно. С этого момента у вас нет идеала, вы сами должны его создать.

**На заметку.** *Избавьтесь от стереотипов и наслаждайтесь тем, что имеете, и тем, что ждет впереди. И это будет достаточно хорошо.*

Вы узнаете, что не так у вас и в вашей семье, а также что с этим делать. Итак, начнем.

## Упражнение: «Опиши свою семью»

Объединим родителей и старших родственников (бабушек, дедушек, приемных родителей и других людей в возрасте, занимавшихся вашим воспитанием) в три обобщенные категории:

— мистер и миссис Совершенство;

- мистер и миссис Кошмар (подразделяющиеся на Нарушителей границ и на Привидения);
- мистер и миссис типа «Сойдет».

(Мы выбрали формулировку «мистер и миссис», чтобы подчеркнуть нелепость семейных стереотипов.)

В дневнике обучения составьте списки, озаглавленные «Родитель 1» и «Родитель 2». Можно добавить еще «Родитель 3» и так далее — это бабушки, дедушки и прочие.

В каждый список внесите ответы на вопросы:

- Как вы называете этого родителя? (Варианты: мама, папа, дедуля, по имени-отчеству.)
- Он жив?
- Если да, насколько хорошо вы его знаете по шкале от 1 до 10? (1 — только по имени, 5 — встречаемся раз в неделю, разговариваем на общие темы, 10 — можете поговорить обо всем.)
- Он говорил, что любит вас? А вы его любите?
- Чувствуете ли вы его любовь, находясь рядом или далеко?
- Можете поделиться с ним практическими проблемами (скажем, денежными)?
- Рядом с ним чувствуете себя ребенком — хорошим и послушным — или ни с чем не соглашаетесь и бунтуете?
- Позволяете себе спорить с ним (что совершенно нормально)?
- Он был вами недоволен в детстве или сейчас?
- Хотите, чтобы он изменился? Или жаждете сами стать другим, похожим на кого-то реального, художественного или выдуманного персонажа, объединившего в себе желаемые качества, подсмотренные у разных людей?

Теперь прочитайте списки. Из ответов станет понятно, насколько внимательны были к вам родители, насколько вы отвер-

гали их внимание (или с каким удовольствием его принимали) и насколько хорошо (по вашему мнению) вы знаете друг друга.

Проверим, не относятся ли они (и до какой степени) к одной из следующих категорий.

## Родители-Совершенство

Мистера и миссис Совершенство превзойти невозможно. Возможно, вы живете неподалеку, раз в неделю вместе ужинаете, вам приятно проводить с ними время, вы чувствуете, что они вас любят, и тоже любите их. Зачем вам границы? Нужно ли что-то исправлять в таких отношениях?

Вполне возможно. Вы воспринимаете отношения как равные или возводите их на пьедестал? «Это самые лучшие родители, которых только можно пожелать», «Им виднее», «Они лучше в этом разбираются, чем я», «Они красивее», «стройнее», «выше меня». Размышляя над этими вопросами, представляйте себе пьедестал и своих родителей на нем — насколько он высокий? Что это значит для вас?

Каковы ваши чувства при мысли о том, что для вас эта планка слишком высока?

Чаще всего это представляет проблему для мужчин — сыновей, чьи отцы сделали блестящую военную или деловую карьеру.

Но и женщин это может затронуть, например, если у них одна профессия с матерью. Предположим, что мать — уважаемый директор школы или добилась успеха на другом поприще. Или была идеальной домохозяйкой и матерью. Независимо от пола идеализация родителей снижает уверенность в себе. Однако, чтобы снять их с пьедестала, надо не разрушать его, а развивать себя.

## Пример из практики

Отец Джона — старший офицер вооруженных сил. В десять лет Джон решил, что хочет пойти по его стопам. Он рассказал, как отец приезжал в отпуск из разных экзотических мест, с подарками, в красивой форме, вспоминал радость встречи, свою счастливую и гордую мать. Решение мальчика было закономерным. Его поощряли оба родителя, которым служба отца в вооруженных силах принесла достаток и счастье.

У Джона были художественные способности, но ради карьеры в армии о них пришлось забыть. Прошло сорок лет, он уволился из армии, возглавляет крупную компанию, расположенную недалеко от дома родителей. Он разочарован в себе из-за того, что ушел со службы, так и не заслужив общественного признания (медалей и почестей), как его отец.

Со стороны может показаться, что он добился успеха на службе, в бизнесе и в браке, но сам он считает, что это просто «неплохо». Ведь он не сравнился с отцом: «Никому его не превзойти, он настоящая легенда».

Не сразу понятно, зачем ему понадобился психотерапевт, — но он обратился за помощью не сам, а по настоянию жены из-за проблем в браке.

Сам Джон считал причиной неудовлетворения неудачный брак — это проще, чем задуматься, чего хочешь от жизни, тем более что много лет назад ему пришлось отказаться от мечты. Для исцеления ему пришлось вспомнить, какую радость в детстве приносило творчество, о котором пришлось забыть. Позволив себе вернуться назад и понять, кем мог стать тот мальчик — если бы не последовал, как послушный сын,

примеру отца, — он осознал, что к его нынешним проблемам брак не имеет никакого отношения.

Во время терапии Джон пришел к выводу, что его границы с отцом были нездоровыми. Из-за них ему навязали выбор карьеры, не дав самостоятельно разобрататься, чем он сам хотел бы заниматься.

Таким людям, как Джон, трудно презреть пьедестал, решиться на то, чтобы самим определять свое будущее. Внутри своих границ, зная, кем хочет быть, он мог бы чувствовать себя нормально, адекватно воспринимать отца и перестать чувствовать себя обязанным повторить его жизнь.

Этот пример показывает, что идти по неблагоприятному для себя пути, куда вас направляет стоящий на пьедестале родитель (и страдать от невозможности повторить его успех), необязательно. И тогда вред от авторитетного, пусть и любящего, родителя сведется к минимуму.

Если бы отец Джона изменил свои границы, то признал бы, что они разные люди. Он продемонстрировал бы гордость достижениями сына в сферах, далеких от его собственной карьеры, и интерес к ним.

## Родители-Совершенство № 2 — «Вечные родители»

Некоторые из вас хорошо знают, что это значит: вечные родители такие же, как родители-Совершенство, но не настолько успешные и идеальные. Они не заставляют делать карьеру. Наоборот, они дают понять, что вы можете оставаться дома, пока не определитесь, чем заниматься.

На маме по-прежнему уборка и готовка, а папа всегда починит машину, подвезет на работу или заберет из гостей.



После развода в среднем возрасте можно вернуться домой, где ничего не изменилось. Что плохого в таких родителях? Ими надо восхищаться: «Они такие добрые, делают для меня всё и счастливы, что я их люблю».

Вечные дети в тридцать лет впервые находят работу, а папа по утрам подбрасывает до офиса. Молодые мужчины из разряда вечных детей не умеют приготовить своей подруге даже чашку чаю. А женщины после свадьбы звонят маме, чтобы узнать, как включать стиральную машину или как помириться после ссоры.

Достойны ли уважения такие люди? Вы захотели бы вступить с ними в отношения или, скажем, вместе работать? Какому возрасту, по вашему мнению, соответствует их развитие? Тридцатью годами тут не пахнет, от силы года три.

Если у вас нет проблем, значит, вы еще не повзрослели (и, возможно, друзья подшучивают по этому поводу). Каковы результаты таких отношений с родителями?

Вы считаете, что всему виной ваша бесталанность и лень, но на самом деле вы не умеете вести взрослую жизнь. И это можно исправить.

Мы вовсе не имеем в виду, что плохо любить и уважать родителей или заботиться о своем ребенке. Но если вы уже не дитя, то пора начать строить отношения по-взрослому.

## Установите границы: план «Родители-Совершенство»

Родители-Совершенство: составьте список всего, чем отличаетесь от своих отца и матери. Напишите, что вам в себе нравится или что вы умеете делать лучше. Найдите способ быть собой — хоть художником, хоть садовником. Постройте вокруг себя границу, внутри которой найдете и изучите свое «я» без внешнего влияния.

Вечные родители: составьте список всего, что вам нужно освоить, — пользоваться чайником или управлять своим банковским счетом. В знании сила, а еще уверенность. Научитесь вежливо отказываться от помощи родителей, если в состоянии справиться сами. «Спасибо, но, думаю, мне пора научиться делать это самостоятельно, разве не так?» Вы боитесь расстроить родителей, но, возможно, они даже будут рады. И вы заметите, что связь между вами крепнет.

## Мистер и миссис Кошмар

Они делятся на два типа: Нарушители границ и Привидения.

Нарушители границ постоянно вторгаются на территорию ребенка (варианты от физического и сексуального насилия и пренебрежения до категоричного мнения по поводу любых аспектов вашей жизни: друзей, карьеры и кандидата, за которого вы должны проголосовать на выборах). Такие люди, не смущаясь, прочтут дневник ребенка. И безо всякого смущения обсуждают подростковую сексуальность перед посторонними.

Привидения не проявляют к ребенку почти никакого интереса, для него они не существуют — физически, эмоционально, интеллектуально и духовно.

В худшем случае они как точка на горизонте или полузабытое воспоминание. Они могут отправить семилетнего ребенка в интернат или никак не участвовать в его жизни дома.

### Нарушители границ

По мнению Дженни, в детском представлении Нарушители границ — великаны, которые постоянно вмешиваются в жизнь ребенка. Еще их можно сравнить с бактериями,

проникающими в каждую клетку тела. Ваша граница подобна коже, и таким родителям ничего не стоит просочиться сквозь нее, как бы вы ни старались дать отпор.

Маленькие дети не осознают, что не так с их родителями. Иногда тревожность проявляется на физическом уровне: ночное недержание, регулярные кошмары или уход во внутренний мир. Прозрение наступает только после общения с другими семьями: дети видят, как относятся к их ровесникам. Те сами выбирают себе увлечения, не боятся говорить то, что думают, им разрешают быть вегетарианцами — все происходит не так, как дома.

Особенно трудно с такими родителями подросткам, когда бушующие гормоны заставляют взбунтоваться. Сын может воспротивиться физическим наказаниям, а дочь — убежать из дома. В этом возрасте ребенок начинает ощущать себя отдельно от родителей, ищет независимости и формирует собственное мировоззрение. А Нарушители границ считают это непозволительным, что неизбежно приводит к конфликтам.

Повзрослевшие дети, покинув родительский дом, не забывают пережитого в детстве (если вообще его покидают, поскольку такие родители склонны к классическому союзу матери и дочери: ребенку предоставляют честь остаться дома, чтобы он взамен заботился о родителях). Обычно дети стараются оторваться от таких родителей как можно быстрее: чаще ночуют у друзей, поступают в университет подальше от дома или уезжают в другую страну.

Но пока они не поймут, от чего убегают, то не смогут сопротивляться контролю, под которым выросли, приезжая в гости к родителям, нарушающим границы, и будут возвращаться к детскому шаблону поведения.

Например, человек из подобной семьи в любом возрасте, не желая ссориться, подчиняется всем требованиям и ведет

себя как ребенок. Вспомните Нормана Бейтса из фильма «Психо», который постоянно старался ублажить свою мать.

Такие люди не взрослеют и, как следствие, неспособны строить отношения с другими людьми, что усугубляет привязанность к дому. А обращения к психологу родители не одобряют.

Некоторые Нарушители границ поступают так по примеру собственных родителей и поэтому сопротивляются даже мыслям о том, чтобы искать помощи вне семьи или хотя бы обсудить проблемы. У их ребенка в поведении доминирует привычка подчиняться и уважать старших (особенно родителей).

**На заметку.** *Ни биологическое родство, ни роль в семье не обязывают нас ни с кем общаться против желания. Никто не вынуждает вас к отношениям, как хорошим, так и плохим. Вы распоряжаетесь своей жизнью и имеете право решать, кого в нее впускать.*

*Судьба назначает нам родителей, а друзей мы выбираем сами.*

Жак Делиль

## Последствия нарушения границ

Первые подозрения чаще всего возникают в средних классах школы, когда дети больше общаются с ровесниками и проводят у них выходные. Вы начинаете подозревать, что ваши родители (или опекуны) не такие, как у друзей. Это приводит к осознанию того, что вы всю жизнь прожили под их властью и до сих пор подчиняетесь им.

В некоторых случаях родители нарушают только определенные границы. Например, они контролируют физическое состояние: решают, какие вам принимать лекарства, или считают

нормой небольшое недомогание. Они могут определять для вас карьеру: выбирают род занятий, заполняют за вас документы, соглашаются оплачивать обучение и содержать только при условии поступления в конкретный вуз. Диктуют религиозные убеждения, диету, друзей (позднее — любовников). Или все это происходит в совокупности: немногие из таких родителей довольствуются контролем лишь над отдельными аспектами жизни ребенка.

С возрастом все лучше понимают, что хорошо и что плохо, но в молодости это ясно не всем. Даже в случаях сексуального насилия дети не всегда осознают, что их граница нарушена.

## Упражнение: «Спектр вторжения»

Нарисуйте радугу в дневнике обучения и каждому аспекту жизни присвойте один цвет.

- Здоровье
- Близость (несексуальная физическая и психологическая близость)
- Карьера
- Финансы
- Дружбя
- Любовники
- Ценности (политика, религия и т. д.)

Черной ручкой заштрихуйте цвета тех аспектов, куда вторгались ваши родители.

Штрихуйте с разной интенсивностью: например, дружбу родители контролировали полностью, а ценности лишь отчасти, пусть даже оказали заметное влияние. Так вы получите наглядное представление о присутствии родителей в вашей жизни.

Глядя на спектр, подумайте, вмешательство в какие аспекты сыграло самую важную роль.

Хотите разобраться со всем или с чем-то одним (для начала)?

Итак, предположим, что вас устраивают наставления по поводу карьеры. Возможно также, что ваши родители — мистер и миссис Совершенство, а не Кошмар, но к сексуальности они относятся негативно, враждебно и причиняют этим боль.

## Пример из практики

Джемма всегда знала, что ее мать стремится выглядеть хорошо и хочет приучить к этому дочь. Надо было постоянно считать калории, взвешиваться и обсуждать свой внешний вид.

На консультации Джемма шутя рассказывала, как мать посадила ее на диету перед свадьбой и без предупреждения сама выбрала и купила ей платье. Джемма рассмеялась, но с гримасой недовольства признала, что платье все-таки надела. Хотя это не имело значения: она знала, что на свадьбе мать ее все равно перещеголяет.

Несмотря на смех, в ее глазах мелькала грусть. Мимоходом Джемма заметила, что не развесила дома свадебные фотографии.

Даже после свадьбы и рождения ребенка — девочки — надзор за ее внешностью не прекратился. Джемма получила выговор за прибавленные во время беременности килограммы и наставление сбросить их как можно быстрее, до возвращения из роддома. Матери ничего не стоило при всех показать пальцем на живот Джеммы и сказать: «Дорогая, тебе надо поменьше есть».

К Дженни Джемма решила обратиться, когда ее двенадцатилетняя дочь стала отказываться от еды. Она

случайно услышала, как ее мать рассказывает внучке о вреде сладостей, и ей это совсем не понравилось.

И она разозлилась, когда мать похвалила ее дочь за «хорошую фигурку». Потом она увидела, как дочь взвешивается, и это стало последней каплей.

Дженни помогла ей осознать, как ее мать влияет на нее и ее дочь и как она сама может повлиять на ребенка в будущем.

Джемма поняла, что собственным примером продемонстрировала дочери, как важен внешний вид, и часто взвешивалась при ней. К ее изумлению, она сама внушила дочери убеждения о еде и внешности, усвоенные от матери.

В другие аспекты ее жизни мать не вмешивалась, и прекратить общение полностью в данном случае было бы слишком круто, но Джемма хотела что-то сделать, чтобы дочь не повторила ее ошибки.

Джемме следовало начать с себя и установить личные границы. Начать говорить в положительном ключе о себе, а не о своем теле, даже сначала не веря этому. Это положительно повлияет не только на дочь, но и на нее саму. Даже если сначала это кажется неправильным, только так можно перестроить мозг.

## Установите границы: план «Нарушители границ»

Для начала хотим заверить, что вы не одиноки. Вы не первый и не последний человек, осознавший присутствие нарушителей и не понимающий, что с этим делать. Возможно, вам даже не хочется читать дальше.

Чтобы противостоять требованиям Нарушителей границ, надо набраться уверенности. Для этого подходят ежедневные аффирмации. Их положительный эффект научно доказан.

Для примера используем ситуацию Джеммы. Перефразируйте аффирмации в соответствии с вашими проблемами.

Вот примерные формулировки:

*«Хорошо выглядеть — не самое главное в жизни».*

*«Я себе нравлюсь».*

*«Я горжусь своим сильным телом».*

*«Я решаю, что мне идет».*

*«Живот ничего не говорит о моей личности».*

Первый шаг. Если вы, подобно Джемме, всю жизнь придерживались диеты, то используйте это слово как ключевое в своих формулировках аффирмаций.

Второй шаг. Без колебаний избавьтесь от весов.

Третий шаг. Не преувеличивайте значение внешности перед теми, на кого можете повлиять. В речи подчеркивайте значение эмоциональной чуткости, доброты и образованности, не только внешности.

Четвертый шаг. Договоритесь с матерью. Выяснить отношения не обязательно. Спокойнее относитесь к разговорам о внешности, меняйте тему каждый раз, когда разговор заходит о диете, и отшучивайтесь от критики, тогда ситуация постепенно изменится.

**На заметку.** *Если другого выхода нет, то вы как родитель вправе запретить бабушке или дедушке влиять на ваших детей. Вы не смогли защитить себя в детстве, но оградить своего ребенка от негативного влияния — ваша обязанность.*



Если мать станет Преследователем, то есть усилит критику, то поговорите с ней напрямик.

Так, Джемма могла бы сказать примерно так: «Я слишком много думаю о том, что ем и как выгляжу. Мне это не нравится. Теперь я вижу, как это сказывается на дочери. Ради нее и ради себя мне хотелось бы это изменить. И твоя поддержка мне очень помогла бы. Я просто прошу вместо еды и внешности обсуждать с ней что-нибудь другое». Джемма решила закончить обращение вопросом, касающимся не ее чувств, а мыслей матери: «Что ты об этом думаешь?»

**На заметку.** *Помните, защита границ — это не защита диссертации (с объяснением причин и примеров). Вполне достаточно сказать, чего вы хотите.*

Не все чувствуют себя уверенно в таких разговорах, иногда возникают сомнения: «Я не смогу так сказать», «Она не будет меня слушать», «Говорить без толку» или даже «Будет только хуже».

Все Нарушители границ разные. С одними проще договориться, чем с другими, к тому же это зависит от предмета обсуждения. Но в любом случае страх не оправдание откладывать разговор. И даже если последствия непредсказуемы, с чего-то надо начинать.

Будьте смелее. Даже незначительное укрепление маленькой границы — это шаг на пути к душевному покою и здоровью.

## Привидения

Это отсутствующие родители. Влияние умерших родителей бывает таким сильным, что они, как привидения, всегда

остаются рядом. Но некоторые живые родители отсутствуют в жизни ребенка, оставаясь незаметной тенью.

Привидения недоступны либо физически, либо психологически. Несмотря на внешнее дружелюбие или строгость, их отношения основаны на равнодушии. Как и у Нарушителей границ, их вмешательство в жизнь ребенка варьируется: к одним ее аспектам они проявляют интерес, а к другим полностью безразличны.

## Пример из практики

Элеанор — мать-одиночка, корпоративный юрист. К Дженни она обратилась из-за отношений с пятнадцатилетней дочерью Луизой: та очень отдалилась от нее. Элеанор считает себя хорошей матерью, всегда готовой обсудить школьные дела. Так, она часто отпрашивалась с работы для встречи с учителями и посещения школьных мероприятий, всегда находила время помочь с уроками и экзаменами. Правда, до разговоров о друзьях Луизы, о мальчиках, спорте или хотя бы питании, одежде и здоровье дело не доходило. Элеанор даже спрашивала дочь, хорошая ли она мать, и та всегда отвечала «да» и что она гордится ее карьерой, но, судя по всему, расстраивалась, что они редко общаются.

Элеанор поняла, что она только Привидение для своего ребенка. В свою защиту она сказала, что проявлять интерес к успеваемости Луизы важнее, чем провести с ней субботу в магазине. По ее мнению, она «делала все, что могла».

В современном обществе это распространенное явление, и его происхождение очевидно. Родитель-одиночка

много работает, времени у него мало, и он не всегда правильно им распоряжается. Элеанор оправдывает себя тем, что уделяла внимание самым важным аспектам жизни Луизы (касающимся профессионального будущего), но эмоциональные потребности дочери она не удовлетворяла.

Стоит заметить, что чаще всего такие родители в детстве тоже недополучили душевной теплоты, и поэтому Элеанор отказалась от радости эмоциональной близости с дочерью.

В некоторых семьях один родитель выполняет свои функции, а другой является Привидением. Так бывает после развода или просто потому, что, присутствуя, он не проявляет эмоциональную привязанность.

Конечно, те, кто работает вне дома, проводят с детьми не все время. Но мы имеем в виду «недоступность» родителя даже тогда, когда физически он рядом с ребенком. (Здесь опять же отчасти виновны технологии: при желании можно работать и двадцать четыре часа в сутки, постоянно быть на связи и переписываться.)

**На заметку.** *Технологии размывают границы работы. Это негативно влияет на детей.*

Порой дети растут при полном отсутствии родителей. Например, если родители так любят друг друга, что ребенку не достается эмоций. Или работают за границей: один из супругов переезжает по работе, другой отправляется с ним, а детей устраивают в интернат. Или дети ходят в местную школу, но все их свободное время занято кружками в будни и выходные, и они часто ночуют у друзей. Причины могут быть самыми разными (в том числе увлечения, которым дети

готовы посвящать все свое время). В любом случае родители пропускают самый важный период эмоционального развития ребенка — формирование связи с родителями.

Иногда в парах по типу «Родитель — Ребенок» так четко распределены роли, что с появлением детей один полностью уходит в тень. И обычно это родитель, играющий роль Ребенка в отношениях с супругом.

Наконец, еще встречаются родители-викторианцы, убежденные в том, что излишняя близость с ребенком идет ему во вред, и потому они сохраняют дистанцию.

Ровесники порой завидуют детям Привидений: делай что хочешь, никто над тобой не кудахчет, ограничений нет или очень мало. Ребенок чувствует себя крутым, а эмоциональное тепло ищет на стороне. Джо Страммер из группы Clash говорил: «Для меня родным домом стал интернат в Йоркшире, куда меня отправили родители».

Дети Привидений ведут себя так и со своим ребенком, поскольку другого шаблона у них просто нет.

## Установите границы: план «Привидение»

Очевидно, что решение зависит от степени отсутствия родителя. Скорее всего, вы считаете, что все было нормально. Возможно, у вас много друзей, у которых такие же родители.

Мы не предлагаем бороться за внимание родителей. Один из трудных уроков взросления в том, что никого и никакими средствами нельзя заставить полюбить вас и проводить с вами время. Давайте разберемся, что делать с влиянием таких родителей на свою жизнь. Потребуется честный

внутренний диалог. Вы, наверное, думаете: «Всё нормально. У меня всё в порядке. И в школе все было хорошо. У меня много друзей. Я не вижу проблемы».

А что вам говорили бывшие партнеры во время ссор? Может быть: «Я никогда не знаю, о чем ты думаешь», «Ты слишком независимый», «Я тебе не нужен», «Непонятно, что ты чувствуешь», «Ты не проявляешь эмоций», «Ты ни к чему не относишься серьезно», «Друзья нужны тебе больше, чем я», «Тебе никто не нужен, кроме себя».

Вспомните, что чувствовали, когда слышали это. Можете признать, что вам трудно дается сближение? Что вы не умеете строить долгосрочные отношения?

Запишите в дневник обучения свое определение идеальных родителей: воображаемых, персонажей книг или реальных людей, знаменитостей или знакомых лично (например, родители друзей). Можете рядом нарисовать портрет или приклеить фотографию. Составьте список их качеств, которые вам нравятся: любящие, строгие, веселые, спокойные?

Какие из этих качеств есть у вас? Достаточно ли вы любите себя? Заботитесь ли вы о себе? Могли бы стать для себя таким родителем?

Придумайте фразу и повторяйте ее себе каждый день от лица ваших собственных родителей, например: «Я так рада, что ты у меня есть» или «Все мое время и внимание в твоём распоряжении».

## А вы еще не превратились в Привидение?

Еще раз присмотритесь к себе: способны ли вы на глубокие, искренние и доверительные отношения, удовлетворяющие обоих, или вам проще (или предпочтительнее) оставаться в одиночестве? Чем партнер мог бы вам помочь?

Визуализируйте свою личную границу и опишите. Наиболее вероятно, что это высокая стена или другое непреодолимое препятствие.

**На заметку.** *Привыкнув в детстве к отсутствию эмоциональной теплоты, человек не умеет ее проявлять. С сегодняшнего дня старайтесь быть добрее к себе.*

В целом для нейтрализации последствий жизни с родителями-Привидениями надо позволить кому-то заботиться о себе и увидеть вашу слабость. Ваш обделенный вниманием внутренний ребенок вздохнет с облегчением.

## Родители смешанного типа

Бывает, что родители сочетают в себе качества Кошмара и Совершенства. Отец может быть Привидением — вечно на работе, — но таким успешным, что водрузить его на пьедестал проще, чем злиться на отсутствие внимания.

Иногда родитель-Привидение способствует возведению на пьедестал родителя, который всегда дома. Трудно искать в нем изъяны (да и не хочется). Ребенок считает его идеальным, потому что он заменяет и отсутствующего.

Часто встречается симбиоз Привидения с Нарушителем границ. Последний доминирует, а первый уходит в тень и снимает с себя всю ответственность. Ребенку он кажется отсутствующим или даже братом/сестрой. Такие супруги на практике — деспотичный отец, который не хотел детей, и забеременевшая мать в роли Ребенка. С младенцем она играет как с куклой, но он подрастает, меняются физические и эмоциональные потребности, и тогда мать отстраняется от него, потому что иначе ей придется взрослеть и игра в дочки-матери закончится. Кроме того, мать может быть занята обласкиванием

отца ребенка и погружается в отношения, поддерживая схему «Родитель — Ребенок» и играя скорее роль сестры.

Бывает, что родитель-Привидение вынуждает супруга стать Нарушителем границ: «Кто-то должен поддерживать дисциплину, я буду все контролировать». И наоборот, Нарушитель границ вытесняет другого родителя в тень: «Мне не нужна твоя помощь, ты все равно не справляешься с родительскими обязанностями. Усерднее работай, чтобы у меня была возможность заниматься домом».

Вспомните свои любимые сказки. Обычно в них нет одного родителя. Мама умерла, или отец уехал, а детям приходится быть независимыми и выживать без поддержки одного из родителей.

Каковы бы ни были обстоятельства, но отсутствие родителя означает недостаток здоровых границ: либо их нет, как с Привидением, либо они регулярно нарушаются. Обсуждать границы с ними бесполезно. Установите их самостоятельно и твердо придерживайтесь.

## Родители типа «Сойдет»

Если это ваши родители, то они недалеко от почти идеальных «хороших». Такие родители обычно полностью контролируют одно и игнорируют другое, порой слишком строги и нарушают границы или, наоборот, держат дистанцию. Что же делать в такой ситуации? С ними бывает трудно, но иногда вы вроде бы неплохо ладите. Зачем менять устоявшиеся отношения, которые так редко приносят огорчение?

**На заметку.** *Над любыми отношениями надо работать. Их продолжительность не означает, что они не требуют внимания.*

## Установите границы: план «Родители типа „Сойдет“»

Для начала определите, хотите вы больше присутствия родителей в вашей жизни или меньше. Теперь подумаем, как это сделать.

Если они часто помогают вам, например выгуливают собаку или отвозят детей в школу, то попробуйте общаться, когда от них ничего не требуется. Например, пригласите их вместе выпить кофе. Или составить им компанию в их увлечениях: садоводстве, прогулках по парку или походе по магазинам.

С неплохими родителями хватает и ссор, и приятных моментов, поэтому границы с ними гибкие. Сделайте общение комфортнее для себя. Не ищите отговорки: «Так уж повелось, родителей не переделать». Любые отношения можно улучшить, и в данном случае это зависит от вас.

### Упражнение: «Космическая ракета»

Представьте, что во дворе припаркована космическая ракета. У вас есть двадцать четыре часа, чтобы набрать экипаж. Количество людей не ограничено.

На планете, куда отправится ракета, есть все, что вам нравится здесь: работа, дом, страна. Но обратно вернуться нельзя. Вы решаете, кого взять с собой, и никому, в том числе себе, не обязаны обосновывать выбор.

Составьте список имен. Некоторые придут в голову неожиданно. Важно прислушаться к своим чувствам, не думая, как «надо». Если кого-то брать не хочется — не берите.

Кроме вас, этот список никто не увидит.

Все, кого вы вписали, — самые важные для вас люди на земле.



Вероятно, не попавшие в список доставляют вам много беспокойства, и вы часто о них думаете. При этом они вряд ли поддержат вас в трудную минуту.

Пришло время восстановить баланс.

Вы ощутили дискомфорт во время выполнения упражнения?

Вы боитесь задеть чувства тех, кого не берете с собой, думаете, что они расстроятся? (Выполните упражнение еще раз, но представьте, что никто не обидится за то, что его не взяли.)

Вероятно, это говорит о вашей склонности к роли Спасателя. Лучше сосредоточьтесь на тех, с кем хотите быть. Кстати, с ними у вас более гармоничные отношения?

Предупреждение: что, если взять некого? Не пора ли в этом случае расширять круг общения и искать новые отношения?

В здоровых отношениях люди «подкармливают» друг друга в равном объеме, предоставляя поддержку, заботу и поощрение. Если «кормите» в основном вы, ничего не получая взамен, пора пересмотреть ситуацию.

## Если родитель — вы

Глядя на отца и мать, трудно подняться до уровня «хорошего» родителя. И все же, к счастью, это возможно. Надо только установить здоровые границы для себя и своего ребенка.

В первую очередь займитесь личными границами. Вспомните и разберите унаследованные от своих родителей ценности и убеждения: полезные оставьте, а остальные отбросьте.

Желательно обсудить это с супругом до рождения ребенка. Об этом мы расскажем в следующей части.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

