

ГЛАВА 1

ПЕРЕСТАНЬТЕ ГНАТЬСЯ ЗА РОДИТЕЛЬСКОЙ ЛЮБОВЬЮ И ОДОБРЕНИЕМ

*Дети начинают с любви к родителям.
Взрослея, они начинают их судить. Иногда
они их прощают.*

~ Оскар Уайльд, английский писатель

Одна моя пациентка сообщила своей матери, что начала посещать психотерапевта. «Потрясающе, — фыркнула та в ответ. — Он наверняка пытается убедить тебя, что ты меня ненавидишь». — «Нет, мам, — ответила женщина. — Это я знала и без него. Он пытается убедить меня в том, что я тебя люблю».

Эта коротенькая история как нельзя лучше передает, насколько сложные чувства связывают взрослых детей с их родителями. Я по своему опыту знаю, что почти у всех, кто обращается за помощью к психотерапевту, есть разногласия с матерью либо с отцом и эти конфликты неизменно влияют

на их отношения с супругами, детьми, коллегами и друзьями. Одни пациенты злятся, чувствуя себя обделенными родительской любовью или одобрением. Других расстраивает то, что родители не понимают их и даже не пытаются этого сделать. Третьих возмущают их попытки все контролировать, а четвертых, наоборот, безразличие. И почти все они испытывают чувство вины за то, что не ценят по достоинству тех, кто стольким пожертвовал ради того, чтобы вырастить их и воспитать. И со временем это беспокойство только усиливается. Так стоит ли удивляться тому, что попытки этих людей получить желаемое от взаимодействия с родителями часто оказываются откровенно саморазрушительными?

Проблема в том, что родители из-за их собственного детского опыта часто просто неспособны удовлетворить ваши эмоциональные потребности. А если вы продолжаете гнаться за тем, что они не в состоянии вам дать, и если ваша самооценка сильно зависит от того, получаете ли вы в итоге желаемое, можете даже не рассчитывать, что когда-нибудь почувствуете себя стоящим человеком. Эти тщетные усилия только породят враждебность у вас и обиду и разочарование у ваших родителей. А ведь, по правде говоря, если вы не из тех чрезвычайно редких отпрысков, которые формулируют свои потребности предельно четко, то родители, по всей вероятности, и представления не имеют, чего вы от них хотите. Они знают только то, что вы ими недовольны, — и это сбивает их с толку и сильно огорчает.

Надо сказать, во многих случаях мы недополучаем от родителей именно то, чего они никогда не видели от своих отца и матери. Им очень трудно давать то, чего у них самих никогда не было; они, как правило, просто копируют модели собственного воспитания либо увековечивают этот сценарий депривации какими-то другими способами. Чтобы разорвать, наконец, этот порочный круг, советую поступить так: попробуйте

в общении с отцом или матерью выступить в роли их родителя, то есть, по сути, стать своей бабушкой или дедушкой. Дайте своим близким то, чего они не получили в детстве. Удовлетворяя их скрытые желания, вы, вполне возможно, «освободите» их и поможете им дать вам то, в чем нуждаетесь сами.

*Радости родителей скрыты, так же как
их горести и страхи.*

~ Фрэнсис Бэкон, английский философ

У одной моей клиентки, женщины пятидесяти лет по имени Кэролайн, была весьма докучливая мать, которая часто не одобряла решений дочери. «Она никогда не перестанет относиться ко мне как к ребенку, — жаловалась мне Кэролайн. — Очень хочется это прекратить, но я просто не могу этого сделать».

Пациентка хотела того же, чего мы все ждем от своих родителей, — безусловной любви и одобрения, но все ее отчаянные попытки добиться этого привели лишь к саморазрушительному эффекту, который заключался в том, что она отдалась от матери. На наших сеансах я напомнил Кэролайн, что детство ее мамы пришлось на времена Великой депрессии; ее родителям приходилось очень много работать. Как и другие дети, лишенные внимания семьи, ее мама в детстве чувствовала себя покинутой. А потом, став матерью, она, что называется, взялась за дело круто — полностью погрузилась в жизнь дочери и хотела как можно строже ее контролировать. «В вашей истории действительно печально то, — сказал я Кэролайн, — что по-настоящему матери не было ни у одной из вас».

Когда Кэролайн поняла, что детство было несчастливим у них обеих — у мамы из-за пренебрежения, а у нее из-за чрезмерной опеки, — ей удалось отпустить некоторые из своих горьких эмоций. Понимание того, что желание матери контролировать ее жизнь было неудачной попыткой как можно сильнее

сблизиться с дочерью и защитить ее от жизненных неурядиц, позволило Кэролайн стать гораздо более открытой и чувствительной. И знаете, чем меньше она отстранялась и отгораживалась от матери, тем меньше та давила. Вскоре критика прекратилась вовсе. Вместо того чтобы кричать и ругаться, как прежде, две женщины стали делиться своими мыслями и разговаривать друг с другом. В результате три последних года жизни матери Кэролайн оказались гораздо приятнее, чем предыдущие пятьдесят.

Надо сказать, это полезное знание особенно хорошо работает в случае с мужчинами, которые всю жизнь жаждут услышать от своих отцов волшебные слова: «Я так горжусь тобой, сын». Мужчины, которыми в детстве не восхищались папы, как правило, испытывают сильнейшую депривацию; а те, у кого это *было*, с замиранием сердца хотят вновь пережить те сладкие моменты детства, хоть их, к сожалению, уже не вернуть. Вот почему, если кому-то захочется увидеть, как плачет взрослый мужчина, надо просто попросить его рассказать о своем отце.

Один особенно запомнившийся мне пациент, рок-звезда — назовем его Джоном, — добился большого успеха в жизни прежде всего благодаря тому, что ему очень хотелось получить одобрение отца. Но ничто — ни «золотые» диски, ни деньги, ни признание публики — не могли заставить его открыто выразить гордость сыном. На наших сеансах я рекомендовал Джону стать для отца отцом, а для себя, соответственно, дедом, но он был слишком горд, чтобы воспользоваться этим советом. А потом у его отца случился инсульт. И Джона вызвали ухаживать за ним. Несколько дней он кормил некогда сильного мужчину с ложечки, и сердце сына начало смягчаться. Однажды, помогая старику одеться к столу для празднования его семьдесят шестого дня рождения, Джон сказал: «Ну вот, ты и стал еще на год старше, на год мудрее». — «На год

старше-то да, а вот с мудростью сомнительно...» — сокрушенно вздохнул отец.

Джон был потрясен до глубины души. Его отец никогда за всю его жизнь не произносил подобных самоуничижительных слов. И в тот момент, наблюдая за тем, как старик возится со шнурками, Джон вспомнил, что отца воспитывали братья и сестры; что в детстве он был лишен отцовской любви больше, чем сам Джон. И когда отец наконец закончил завязывать шнурки, он сказал: «Отлично, пап, я тобой горжусь».

Глаза старика наполнились слезами. И он прошептал слова, значившие для Джона больше, чем все премии «Грэмми»: «Я тоже горжусь тобой. Ты хороший сын».

*Сначала мы дети для своих родителей,
потом родители своих детей, потом
родители своих родителей, а потом дети
своих детей.*

~ Милтон Гринблатт, доктор медицины

Надо признать, чтобы стать собственным дедом или бабушкой, потребуется немалое мужество. Пойдя на это, вы должны быть готовы отдавать, причем без гарантии возврата, то, что вам самим может понадобится. Тем не менее это наилучший шанс получить родительскую любовь, гордость и признание, о которых мечтаете. И уж по меньшей мере вы наверняка избавитесь от душевных страданий, суть которых отлично сформулировала одна моя пациентка: «Меня гложет не то, что я недополучила от мамы любви, а то, что у меня не оказалось любви, для того чтобы отдать, потому что я страшно злилась».

Полезное знание

Если вы жаждете того, чего не получили от родителей, начните играть роль своего деда или бабушки.

Действия

- Подумайте о чем-то, чего вы явно недополучили от одного из своих родителей и чего, как вы чувствуете, вам не хватает и сегодня. (Чаще всего это гордость, любовь, утешение и принятие.)
- Исходя из того, что вы знаете о своей семье, подумайте, мог ли ваш родитель в детстве получить это от своих отца и матери.
- Представьте себе ситуацию, в которой вы могли бы искренне дать недостающее вам своему родителю, и нарисуйте в воображении картину того, как это делаете.
- Ищите возможность дать своим близким то, в чем нуждаетесь сами. И потом не удивляйтесь, если оба будете тронуты до слез. Эти слезы вовсе не означают, что что-то идет не так; они означают, что что-то было не так, но теперь наконец-то исправлено.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

