

# Содержание

<b>Благодарности</b> .....	17
<b>Введение</b> .....	19
Почему я написала эту книгу: короткий ответ.....	19
Как получилась эта книга: полная история .....	19
Для кого эта книга.....	23
Примечание для отцов.....	26
Организация процесса .....	27
Подготовка к успеху.....	29
Защита личных данных.....	31
Переворачиваем новую страницу.....	32
<b>ГЛАВА 1</b>	
<b>Первое оцепенение</b> .....	34
Состояние шока.....	36
Мгла эмоций .....	40
<i>Расскажите о своем опыте</i> .....	41
Не спешите.....	44
Тянуться или отстраняться?	
И то и другое нормально .....	53
Осознанное преодоление .....	55
<i>Понаблюдайте, а затем составьте план</i> .....	60

Начало исцеления:

три вещи, о которых нужно помнить..... 62

Что дальше?..... 63

*Познайте свои чувства: двигайтесь вперед*

*ради собственного блага* ..... 64

## ГЛАВА 2

**Почему?** ..... 70

Матери, которые винят себя ..... 72

Виноваты ли культурные сдвиги? ..... 78

Может ли индивидуализация  
стать причиной отторжения? ..... 80

Возраст эмансипации:  
не слишком ли много делают родители? ..... 82

Влиятельные противники ..... 85

Злоупотребление  
психоактивными веществами ..... 89

Психические расстройства ..... 91

Суровая правда  
и печальные домыслы ..... 93

Попавшие в западню ..... 96

Заложено ли отчуждение в генах? ..... 101

Мы сделали все, что могли ..... 103

*Вспомните, что вы сделали хорошего* ..... 105

Что теперь? ..... 107

*Укрепление позитивного мировоззрения:  
три шага* ..... 111

## ГЛАВА 3

**Получите**

<b>необходимую вам поддержку</b> .....	122
Вы не одиноки.....	124
Поддержка за закрытыми дверями.....	126
<i>Идите к разумной цели,</i> <i>которая поддерживает вас</i> .....	137
Цели должны менять нас.....	146
Среди друзей: планируйте заранее .....	147
Новые друзья.....	157
Готовые ответы .....	161
Религиозная поддержка.....	163
Расширение возможностей .....	169
<i>На высоте</i> .....	172

## ГЛАВА 4

<b>Настройка и подготовка</b> .....	175
Как отчуждение изменило вас? .....	176
<i>Подведите итоги</i> .....	179
Боль надежды .....	185
Жизнь может ставить нас перед выбором .....	197
Эмоциональные триггеры.....	202
Не отвлекайтесь.....	203
Управление болью .....	211
<i>Визуализируйте</i> <i>счастливую жизнь своего ребенка</i> .....	215

## ГЛАВА 5

### Посмотрите на свои чувства

<b>В НОВОМ СВЕТЕ</b> .....	219
Потери — часть жизни.....	221
Время потерь — благодатный период для роста .....	222
<i>Нужна помощь? Помогите себе сами</i> .....	225
Выжидательная тактика.....	228
Грусть причиняет боль, поэтому берегите себя.....	231
Ваши чувства: примирение .....	235
Недоверие и цинизм .....	239
Когда плохое перевешивает хорошее .....	247
Стратегии.....	250
Вы можете справиться с невзгодами.....	261
Депрессия и мысли о самоубийстве: вам нужна помощь? .....	262
Нахождение сил в процессе .....	264
<i>Хорошая жизнь: ваша</i> .....	265

## ГЛАВА 6

<b>Как помочь семье</b> .....	269
Единый фронт .....	270
Поиск виноватых.....	276
Поддерживайте друг друга .....	280
Вы и другие ваши дети.....	286
Другие родственники .....	298
Проблема социальных сетей.....	304
Улучшение опыта .....	312
<i>Форма вашей семьи</i> .....	313

## ГЛАВА 7

<b>Что значит примириться?</b> .....	315
Блезненная надежда и границы.....	316
Примиритесь с реальностью .....	332
<i>Проанализируйте свои отношения</i> .....	340
Письмо с извинениями:	
нужно ли вам его написать? .....	345
Границы: установите свои правила .....	349
Согласие с несогласием.....	355
Когда исчерпаны все усилия:	
возможно, вы токсичная .....	356
Преодоление разрыва .....	363
<i>Примирение: что это значит,</i>	
<i>что для этого нужно</i> .....	363

## ГЛАВА 8

<b>Жизнь продолжается</b> .....	367
Какие права	
есть у бабушек и дедушек? .....	367
Решения, связанные	
с окончанием жизни:	
кто ваш ближайший родственник? .....	374
Ваше имущество:	
кому оно достанется?.....	375
<i>Приближение конца жизни:</i>	
<i>информировать ли вашего ребенка?</i> .....	382
Другие вопросы.....	385
Изменения, связанные с менопаузой:	
это <i>ваше</i> время .....	386
Примите меры, чтобы помочь себе.....	388

В болезни и в здравии.....	393
В одиночестве: забота о себе.....	397
Золотой возраст.....	399
ГЛАВА 9	
<b>Двигайтесь вперед.....</b>	<b>400</b>
Примите действительность.....	402
Движение вперед.....	405
<i>Кто вы на самом деле?</i>	
<i>В чем ваша миссия?</i> .....	411
Будьте стойкой.....	413
Обратите внимание и наслаждайтесь.....	419
Посмотрите, как далеко вы продвинулись.....	424
Солнечный свет впереди.....	430
<i>Практические шаги</i>	
<i>к вашему яркому будущему</i> .....	431
<b>Послесловие.....</b>	<b>434</b>
<b>Примечания.....</b>	<b>436</b>
<b>Об авторе.....</b>	<b>445</b>

# Введение

## **Почему я написала эту книгу: короткий ответ**

*Как это могло случиться?* Это вопрос на миллион долларов, который задают многие родители. Я была опустошена, когда один из моих пятерых детей покинул нашу семью. Мои поиски ответов дали очень мало результатов. Говоря кратко, именно поэтому я написала данную книгу.

## **Как получилась эта книга: полная история**

Когда ему было немного за двадцать, один из моих пятерых детей, Дэн, отверг меня. Чувствуя себя осиротевшей и опозоренной, я обратилась к тому, что знаю лучше всего, — к писательству. За долгую карьеру профессионального писателя использование слов для борьбы с потерей, гневом, неверием и смущением стало для меня естественным. В конце концов, когда я излила свои чувства и исследовала тему отчужденных взрослых детей, мое образование в области психологии и человеческого поведения наряду с моей работой лайф-коучем подтолкнуло меня к желанию поделиться своим опытом.

Когда я научила себя преодолевать горе и потерю, я начала видеть правду, связывать свое исцеление с историей собственной жизни, приходиться к выводам, которые придавали мне сил.

Один из этих выводов относится к моей матери, чей много-страдальный характер и молчаливый стыд рано свели ее в могилу. Я знала, что должна справиться со своей болью из-за отчуждения моего сына таким образом, чтобы это помогло мне жить и быть полезной другим. Я должна была высказаться.

Моя мать внезапно умерла в возрасте 54 лет. Вскоре после этого, перебирая ее вещи, в одном из ее ящиков, спрятанном под нейлоновыми слипонами и колготками для загара, мы нашли стихи, написанные в узком блокноте ее аккуратным наклонным почерком. В лирических, но в то же время едких строках моя мать голосом певчей птицы выражала тайные печали. Она открыла проблески правды о своем детстве, о которых мы никогда не знали.

Прочтение ее стихов вызвало у меня воспоминания из детства. Я снова увидела, как мягкие карие глаза моей матери становились отстраненными. Ее речь обрывалась на полуслове, так же как одна история из ее детства в Арканзасе. В стихах она оставила лишь неясные штрихи той давней жизни. Она любила цветущие кизилловые деревья и помнила прекрасного молодого жеребенка, а также упоминала о своем отце, который не был хорошим человеком. Мою мать, ее братьев и сестер отец выгнал из дома, чтобы они пошли работать, и забирал их жалованье. Будучи беспомощным ребенком, она страдала от его рук и рук других людей, на которых работала.

Моя мать могла бы использовать свои писательские способности, чтобы помочь другим, у кого имелся подобный опыт, но она была не из тех, кто жалуется публично. Кроме того, тогда нравы были другими. Сегодня немногие темы являются табуированными — по крайней мере, я так думала. Потом мой собственный сын отрекся от меня, и сначала мне было стыдно рассказывать об этом.

Мои поиски информации о том, как справиться с такой ситуацией, не принесли никакого результата. Эксперты по семей-

ным отношениям обычно обвиняют в происшедшем родителей или делают банальные, бесполезные заявления. Они говорят нам никогда не сдаваться или делать все возможное, чтобы примириться. Но воссоединение не в нашей власти. Повторяющиеся, тщетные усилия только настраивают родителей на еще большую боль. Мы можем заявить о своих надеждах, но мы не можем контролировать то, что делают наши взрослые дети.

Я не нашла поддержки и у таких мам, как я сама. Пока мы барахтаемся и ждем, обвиняя себя, но не понимая причин, время ускользает, и другие наши отношения страдают. Моей семье нужно было, чтобы я полноценно присутствовала в их жизни, а не вечно надеялась и ждала, стоя на месте. Забота о себе и наших важных отношениях требует усилий, но это непросто, когда мы озабочены тем, чтобы оглядываться назад. Когда мы эмоционально истощены, может пострадать даже наше физическое здоровье.

Впервые в своей жизни я начала испытывать пугающие нарушения зрения и периоды частичной слепоты на один глаз. Был ли у меня инсульт? Позже я обнаружила, что эти эпизоды были глазными мигренями, возможно вызванными стрессом. Я должна была принять меры. Я провела слишком много бессонных ночей, вспоминая детство своего сына и слишком часто обвиняя себя за малейшую ошибку. Я хваталась за любую маленькую проблему и раздувала ее до неузнаваемости, пытаюсь найти какой-нибудь ответ на свой повторяющийся вопрос: *почему?*

Мой сын был взрослым, и он сделал взрослый выбор. Он отверг меня и остальных членов своей семьи. Мы больше не были частью его жизни. И я должна была взять на себя ответственность за *свою собственную жизнь*. Мне нужно было перестать беспокоиться о том, как сложатся отношения с Дэном, и сосредоточиться на членах семьи, которые поддерживали меня. Я сказала себе, что с меня *хватит слез*. И я не шутила.

Как заботливая мать, которая всегда старалась сделать все, что в ее силах, я имела право сделать шаг вперед, принять текущие обстоятельства и продолжать жить своей жизнью. В то время я думала о своей матери. Как могла бы сложиться ее жизнь, если бы она поделилась своей болью? Как она могла бы помочь другим? Я должна была извлечь урок из ее молчания. Я не хотела молчать. Вот почему я написала эту книгу.

Помогать другим я начала с моего блога на [www.RejectedParents.net](http://www.RejectedParents.net). Делясь своим опытом, я могла бы пролить свет на кризис современных семей. Разоблачение автоматического суждения общества могло бы помочь отверженным родителям избавиться от несправедливого стыда и стигматизации. После отчуждения любящие родители, которые делали все возможное для своих детей, не должны автоматически оцениваться как безразличные, пренебрежительные или жестокие.

Я обычная мама, милая женщина, похожая на многих, с кем я общалась и у кого брала интервью для этой книги. Никто из нас не ожидал, что дети, которых мы воспитывали с любовью, вытрут о нас ноги. Когда случается невыносимое, такие мамы, как мы, нуждаются в доброте и поддержке.

Написание этой книги — естественное продолжение моей работы, которая началась с блога, открытия форума поддержки и запуска опроса. Посыпались электронные письма от родителей, в которых говорилось, что мои статьи помогают им преодолеть боль и наладить свою жизнь. В течение нескольких недель сотни страдающих мам приняли участие в моем опросе. На момент написания этой статьи в нем поучаствовали уже более 9000 родителей. Это число растет, и многие поделились своими историями в комментариях к блогу и на форуме поддержки. Наши голоса проливают свет на растущую тенденцию отречения детей от своих родителей. Вместе мы помогаем другим пережить боль этого унижительного опыта и вернуться к нормальной жизни.

Раскрыв свое настоящее имя и поделившись своим опытом, я отдаю дань уважения памяти моей матери, а также помогаю отвергнутым родителям. Я думаю, моя мать была бы счастлива узнать, что ее горький опыт научил меня говорить о своей боли, а не молчать, позволяя травме расти и обременять меня.

Я надеюсь, что вы сможете извлечь уроки из моего опыта и опыта других родителей, которые имели дело с травмой отчуждения. На следующих страницах вы найдете самые последние исследования в этой области; вопросы, которые помогут вам двигаться вперед; и упражнения по лайф-коучингу, которые я использовала и которыми делюсь здесь, чтобы помочь вам. Больше всего я надеюсь, что мои слова покажутся вам добрыми и поддерживающими и помогут перейти от неожиданной боли к исцелению.

## Для кого эта книга

Я такой же любящий родитель, как и вы. Я мать, которая знает боль отчуждения взрослого ребенка — ужасный шок, выжимающий вас досуха, вызывающий отрицание, вину и даже стыд. Я мать пятерых детей, с которой случилось невыносимое. Один из моих сыновей, Дэн, ушел из нашей семьи. Его уход поверг меня в отчаяние своей внезапностью, неожиданностью. Оказавшись в этой ситуации, я получила очень мало помощи.

Этот опыт может быть очень изолирующим. В то время как вы нуждаетесь в помощи и поддержке больше, чем когда-либо прежде, смущение может заставить вас молчать и страдать в одиночестве. Я знаю обо всех этих чувствах. Но мне удалось преодолеть боль отчуждения, и я живу полноценной, приносящей удовлетворение жизнью. Я верю, что вы тоже сможете, — и эта книга вам поможет.

Ниже вы найдете опыт тысяч матерей, которые поделились им со мной, а также последние исследования, которые помо-

гут вам преодолеть печаль и боль. Вы получите ответы на свои главные вопросы и поймете, что не одиноки.

Некоторые из ваших детей были покладистыми и прошли подростковый возраст без каких-либо проблем. Однако затем, в юности, эти проблемы возникали с удвоенной силой. Отчужденные мамы говорят о разных видах зависимостей, рискованном поведении и даже преступлениях. На кого-то из детей плохо повлияли друзья. Кто-то порвал отношения под воздействием второй половины или кого-либо из родственников. Возможно, ваш ребенок ушел по нелогичным причинам, выдвинул обвинения, которые не соответствовали действительности, или отвернулся в то время, когда вы были больны или иным образом наиболее уязвимы. Возможно, несправедливо вмешался отсутствовавший ранее родитель, быть может, с деньгами и подарками. Есть даже матери, достигшие своего рода критической точки и вынужденные отступить от взрослого ребенка, который стал жестоким. И наконец, некоторые наблюдали со стороны отдаление своих детей, предполагая, что причуды юности пройдут сами собой и они вернуться в семью. Но они не вернулись.

Мы воспитывали наших детей. Мы поддерживали их в трудные времена. Мы переживали периоды, когда они не уважали наши чувства, наши границы или даже наши кошельки. Но мы все равно любили своих детей. Теперь они выросли и делают выбор, который мы не можем контролировать. Вместо того чтобы оставаться жертвами боли, которую приносит их отвержение, мы можем надеяться на лучшее — и заботиться о себе.

Рассказывать людям о своей боли непросто. Представления о том, насколько сильно родители влияют на развитие детей, широко распространены и чрезмерно упрощены. Из-за идеалов безусловной любви в отношениях матери и ребенка отчужденных родителей часто осуждают или даже избегают. Поэтому мы склонны изолировать себя, опасаясь, что на нас будут смо-

треть с подозрением, обвиняя в каких-либо ошибках воспитания. Мы можем даже сами смотреть на себя таким образом, задаваясь вопросом, как наша пожизненная любовь к нашим детям может быть истолкована по-другому.

Я вспоминаю, как до разрыва с моим сыном два человека говорили мне, что у них не было контакта со взрослым ребенком. И пока я слушала, в моей голове была мысль: в конце концов, дети не отвернутся от *хороших* родителей, не так ли? Я бы никогда в такое не поверила. Именно поэтому теперь я могу простить невежество других.

Наши друзья не могут нас понять. Может быть, они не хотят думать о том, что их собственные дети могут вырасти и бросить их. Выслушивание чужого негативного опыта создает напряженность. Лица напрягаются. Руки скрещены. Люди отводят глаза. Как отчужденные матери, мы чувствуем себя непонятыми и одинокими. Мы стесняемся рассказать об этом нашим соседям, родственникам и даже священнослужителям. Будут ли они винить нас? Будут ли они думать, что наша семья неблагополучна и что мы что-то скрываем? В состоянии шока и замешательства мы можем даже испытывать гнев по отношению к нашему ребенку, а затем чувствовать себя виноватыми за это. Как это могло случиться? И как другие могут относиться к этому?

Мы ищем помощи и практически ничего не находим. Даже так называемые эксперты могут осуждать нас. Они считают, что мы, должно быть, были слишком строгими, слишком снисходительными, слишком любопытными, слишком самоуверенными, слишком... Но позор хороших мам, которые сделали все возможное, только изолирует нас. Униженные и обиженные, брошенные мамы сталкиваются с проблемой: рассказать и, возможно, быть осужденными (и еще больше пострадать) или страдать молча (и отрезать себя от любой возможной помощи).

Нам с мужем повезло, что у нас четверо взрослых детей, с которыми мы до сих пор поддерживаем тесные отношения. У некоторых родителей нет других детей. Многие матери-одиночки всю свою жизнь работают, чтобы заботиться о детях, и у них не остается ничего, кроме мозолистых рук и разбитого сердца. У других есть внуки, которых они никогда не видели. Или, что еще хуже, взрослый ребенок отнимает внуков, с которыми они были тесно связаны.

Часто взрослые дети, отдалившиеся от родителей, не объясняют причин разрыва, поэтому мамы остаются с острыми вопросами, отключенными телефонами или молчанием. Иногда ребенок хочет уничтожить мать, распространяя обвинения и ложь по всему Интернету. Сюжеты бесконечны. Если эти матери «хорошие», то почему это происходит? Этот разумный, но обвиняющий вопрос вызывает стыд.

Решение моего сына уйти из семьи потрясло меня до глубины души и направило на одинокий путь вопросов и печали. Этот опыт поставил под угрозу счастье моей семьи и отравил мои отношения. Как и другие матери, живущие отдельно от детей, я уравнивала надежду необходимостью двигаться дальше. В конечном счете я вышла из этого опыта более сильным человеком. Вы тоже сможете. Если это то, что вы ищете, тогда эта книга для вас.

## Примечание для отцов

Вы можете задаться вопросом, почему я решила адресовать эту книгу матерям. На форуме поддержки по адресу [www.RejectedParents.net](http://www.RejectedParents.net) и среди тысяч родителей, заполнивших мой опросник, подавляющее большинство — матери. На самом деле менее семи процентов респондентов моего опроса были отцами. Из них очень многие отметили галочками только основные, категоричные ответы, игнорируя пустые гра-