

# Содержание

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Мама. Первое слово..... | 9 |
| Вместо вступления ..... | 9 |

## Глава 1

### Почему так трудно ЖИТЬ.

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Сепарация и ее основные этапы ..... | 16 |
|-------------------------------------|----|

Жизнь на автомате.

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Почему это происходит снова и снова ..... | 22 |
|-------------------------------------------|----|

«А что мама скажет?»

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Трудно взрослому жить как ребенок ..... | 24 |
|-----------------------------------------|----|

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Что значит жить по-взрослому? ..... | 26 |
|-------------------------------------|----|

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Кто я? Какой я? Чего я хочу? Что я могу? Этапы сепарации ..... | 31 |
|----------------------------------------------------------------|----|

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Не бойтесь идти на конфликт ..... | 37 |
|-----------------------------------|----|

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Где живет мое «хорошо»? ..... | 40 |
|-------------------------------|----|

Коротко о главном.

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| <i>Как нам повзреть по-настоящему?</i> ..... | 43 |
|----------------------------------------------|----|

## Глава 2

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| «Скажите, что я молодец». Потребность в одобрении .... | 45 |
|--------------------------------------------------------|----|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Что вы о себе думаете? ..... | 45 |
|------------------------------|----|

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Я-концепция, или Взгляд на себя через кривое зеркало ..... | 48 |
|------------------------------------------------------------|----|

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| На игле одобрения.....                                                        | 53 |
| Распознать, принять, исправить .....                                          | 57 |
| «Завтра утром я проснусь и буду хорошей девочкой» .....                       | 58 |
| Я сделаю все, чтобы другие были довольны,<br>или Куда пропало мое «НЕТ» ..... | 60 |
| «Мама, разреши мне»,<br>или Кто и кого теперь может одобрять .....            | 61 |
| Жизнь как протест,<br>или «Здесь был Вася».....                               | 63 |
| «Не надо ее хвалить, зазнается!» .....                                        | 65 |
| Самоодобрение — ключ к своей взрослой интересной жизни ..                     | 66 |
| «Ты молодец!» .....                                                           | 69 |
| Коротко о главном.                                                            |    |
| <i>Как мы думаем о себе, так и живем</i> .....                                | 70 |
| Практическая часть .....                                                      | 74 |

### **Глава 3**

|                                                                                                         |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>«Простите, это я во всем виноват!» Чувство вины<br/>как проявление незавершенной сепарации</b> ..... | 79  |
| История одного приговора. Виды вины .....                                                               | 80  |
| «Я буду болеть и страдать, как ты». Вина как лояльность .....                                           | 88  |
| «Как мне теперь жить?!» Вина выжившего .....                                                            | 90  |
| «Я не как все нормальные люди!»<br>Вина, связанная с ненавистью к себе.....                             | 91  |
| «Ты мне всю жизнь испортил!» Вина гиперответственности.....                                             | 94  |
| «Я хороший, только когда...» Вина, связанная с идеализацией .                                           | 98  |
| «Я тебя родила, и теперь ты мне должен». Вина отделения.....                                            | 101 |
| «Мама, как ты меня достала!» Выход из чувства вины.....                                                 | 109 |
| Коротко о главном.                                                                                      |     |
| <i>Снимите с себя непосильную ношу</i> .....                                                            | 115 |
| Практическая часть .....                                                                                | 119 |

## **Глава 4**

### **«Это не я, так получилось...»**

|                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Проявления инфантилизма во взрослой жизни .....</b>                       | <b>122</b> |
| Когда мы смотрим на взрослую жизнь детскими глазами .....                    | 123        |
| «Мама, ты любила брата больше, чем меня».....                                | 126        |
| Взрослый, Ребенок и Родитель внутри каждого из нас .....                     | 128        |
| Дяди-мальчики и тети-девочки.....                                            | 130        |
| В плену магического мышления .....                                           | 134        |
| «Таким мама меня любит». Детские решения, которые<br>ведут нас по жизни..... | 140        |
| «Ты должен делать так, как я хочу». Инфантилизм<br>и манипуляции .....       | 145        |
| Когда за рулем не мы, или О выгодах инфантилизма .....                       | 152        |
| Коротко о главном.                                                           |            |
| <i>Трудно жить жизнь по-детски, когда ты уже не ребенок</i> .....            | 154        |
| Практическая часть .....                                                     | 157        |

## **Глава 5**

### **«Я без тебя не могу и с тобой не могу».**

|                                                                                  |            |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Созависимые отношения .....</b>                                               | <b>160</b> |
| «Без тебя меня нет. Я + Ты = 1». Стремление слиться<br>с другим без остатка..... | 161        |
| «Я хочу от тебя получить то, чего у меня не было<br>в детстве» .....             | 164        |
| «Куда ты, туда и я».                                                             |            |
| Созависимые отношения во взрослой жизни.....                                     | 168        |
| «Как я могу думать о себе, если маме плохо?!»                                    |            |
| Ломки отделения .....                                                            | 174        |
| «Я спас тебя, теперь ты мне обязана».                                            |            |
| Как установить здоровые личные границы .....                                     | 179        |
| «Я не могу быть счастливым, когда другой несчастлив».                            |            |
| Кто и зачем выбирает страдать .....                                              | 188        |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| Коротко о главном.                |            |
| <b>Самый важный человек</b>       |            |
| <b>в моей жизни — я сам</b> ..... | <b>192</b> |
| Практическая часть .....          | <b>194</b> |

## Глава 6

|                                                       |            |
|-------------------------------------------------------|------------|
| <b>«Все не так, как я ждала». Не своя жизнь</b> ..... | <b>197</b> |
| «Разве об этом я мечтала?!» .....                     | <b>198</b> |
| Что такое «не своя жизнь»                             |            |
| и как это может проявляться?.....                     | <b>201</b> |
| Игры с реальностью, или Что мы делаем,                |            |
| чтобы не решать проблемы.....                         | <b>207</b> |
| «Я как ты». Закон принадлежности .....                | <b>209</b> |
| «Я позабочусь о тебе, мамочка». Закон иерархии .....  | <b>212</b> |
| «Я спасу тебя, мама!», или Кто кому и что должен.     |            |
| Закон баланса «давать» и «брать».....                 | <b>218</b> |
| «Я дам своему ребенку все, чего не было у меня.       |            |
| Как мы пытаемся «переписать» собственное детство..... | <b>221</b> |
| Как вернуть себе свою жизнь .....                     | <b>226</b> |
| Коротко о главном.                                    |            |
| <i>Идти туда, куда зовет душа</i> .....               | <b>231</b> |
| Практическая часть .....                              | <b>233</b> |

## Глава 7

|                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------|------------|
| <b>«Я не могу простить тебя, мама!»</b>                      |            |
| <b>Детские обиды и их проявления во взрослой жизни</b> ..... | <b>235</b> |
| «Заткнись, тебя никто не спрашивает!»                        |            |
| Слоеный пирог обид.....                                      | <b>236</b> |
| «Все должно быть так, как я себе придумала».                 |            |
| Фантазии и реальность .....                                  | <b>244</b> |
| «Из-за тебя мне плохо, я страдаю». Точка выбора .....        | <b>249</b> |
| «Я хороший, когда другой плохой».                            |            |
| Вторичные выгоды обиды.....                                  | <b>254</b> |

|                                                            |            |
|------------------------------------------------------------|------------|
| «Надо было утопить тебя в бочке».                          |            |
| Фразы и поступки родителей,                                |            |
| которые мы не можем простить.....                          | <b>259</b> |
| «Сколько я еще буду злиться?» Отпускаем обиды на маму..... | <b>264</b> |
| Коротко о главном.                                         |            |
| <b><i>Выбор всегда за нами</i></b> .....                   | <b>266</b> |
| Практическая часть.....                                    | <b>270</b> |

## **Глава 8**

### **Мать-святая, мать-чудовище.**

#### **Идеализация и обесценивание как признаки**

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| <b>незавершенной сепарации</b> .....                    | <b>275</b> |
| «У меня самая лучшая мама на свете.                     |            |
| Я ее ненавижу!».....                                    | <b>276</b> |
| Обесценивание как неизбежное следствие идеализации..... | <b>282</b> |
| Святая и ужасная мать. Архетипы матери.....             | <b>287</b> |
| Добрая матушка или злая мачеха?                         |            |
| Когда в жизни как в сказке.....                         | <b>293</b> |
| Тоска по идеальной матери.....                          | <b>302</b> |
| Сам себе психолог.                                      |            |
| Из плохого я сделаю что-то хорошее.....                 | <b>305</b> |
| Согласитесь с той мамой, которая есть.....              | <b>309</b> |
| Коротко о главном.                                      |            |
| <b><i>Не стоит впадать в крайности</i></b> .....        | <b>312</b> |
| Практическая часть.....                                 | <b>314</b> |

## **Глава 9**

### **Без оглядки на маму.**

|                                                       |            |
|-------------------------------------------------------|------------|
| <b>Как сформировать свои жизненные опоры</b> .....    | <b>317</b> |
| Та самая Наташа, или Звонок маме уже не проблема..... | <b>318</b> |
| Внешние и внутренние опоры.....                       | <b>322</b> |
| Внешние опоры.....                                    | <b>323</b> |

|                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------|------------|
| Внутренние опоры.....                                        | <b>324</b> |
| «Я сожалею, что не сделала это тогда».                       |            |
| Сила настоящего момента.....                                 | <b>326</b> |
| «Я должна» или «Мне важно»?                                  |            |
| С опорой на свои ценности.....                               | <b>331</b> |
| «Главное, что она нравится мне». Что такое автономность..... | <b>335</b> |
| «Я есть у себя!» Смелость жить по своим правилам.....        | <b>339</b> |
| Коротко о главном.                                           |            |
| <i>Лучше неидеальное действие,</i>                           |            |
| <i>чем идеальное бездействие</i> .....                       | <b>341</b> |
| Практическая часть .....                                     | <b>343</b> |
| Закключение.....                                             | <b>347</b> |
| Благодарности.....                                           | <b>350</b> |
| Об авторах .....                                             | <b>352</b> |
| Список литературы.....                                       | <b>354</b> |

# Мама. Первое слово...

## Вместо вступления

Прежде чем мы расскажем вам о нашей книге, давайте пройдем небольшой тест. Прочитайте следующие высказывания и оцените каждое по шкале от 0 до 3 баллов: насколько сильный они вызывают отклик, есть ли похожие мысли и чувства.

1. *У меня было тяжелое детство, и до сих пор у меня есть сильная обида на маму, я часто вспоминаю плохое о ней и почти не помню о хорошем.*
2. *Когда думаю о маме, я испытываю чрезмерно сильные чувства: страх за нее и страх ее реакции, огромную всеобъемлющую любовь, жгучую боль, горькую обиду, всепоглощающую вину.*
3. *Моя мама постоянно требует от меня вернуть ей то, что она в меня вложила, вернуть какие-то долги, говорит: «Дети должны», «Ты должен», «Ты должна».*
4. *Я хочу, но не могу переехать от мамы и жить отдельно или переехал, но общаюсь с ней по несколько раз в день,*

*отчитываюсь о любом своем шаге и каждые выходные провожу с родителями.*

5. *Я часто слышу вопрос по телефону: «Ты где?» Я всегда на связи с мамой, она звонит мне в любое время и постоянно, несколько раз в день, спрашивает, где я и что делаю.*
6. *Мама капризничает рядом со мной, ведет себя как маленький ребенок, часто упрекает и обижается на меня.*
7. *Я регулярно ссорюсь с мамой и потом сильно переживаю.*
8. *Я не могу принять решение, либо мне очень сложно это сделать, не посоветовавшись с мамой или кем-то особо важным для меня (замещающая фигура родителя).*
9. *У меня есть ощущение, что я обязан всегда чрезмерно заботиться о маме, должен и могу спасти маму от ее болезней или проблем.*
10. *Мне трудно общаться с мамой, а после разговора тяжело на душе, чувствую себя словно выжатый лимон.*
11. *Мне хочется воспитывать свою маму, менять ее, учить и переучивать, советовать, говорить, как надо и как не надо поступать.*
12. *Я узнал, что все проблемы идут из детства, и теперь мысленно или в разговорах постоянно обвиняю маму в своих бедах и неудачах.*
13. *У меня есть ощущение, что живу не своей жизнью, не на своем месте, и я не знаю, что с этим делать.*

Что у вас получилось? Если вы в сумме набрали 9 баллов и более, то, скорее всего, в вашей жизни много проблем из-за того, что вы еще не полностью отделились от мамы, и эта книга точно будет вам полезна. С ее помощью вы сможете улучшить жизнь во многих аспектах.

Все отношения с людьми в этом мире мы изначально строим по привычным схемам — по тем же, что и отношения с родителями.

Мы ведем себя так же, как они, порой бессознательно. Наши отношения с самими собой, отношение к себе — это изначально схема отношений с родителями, в основном с мамой как с первой фигурой, с которой мы начинаем взаимодействовать в этом мире. В детстве мы видим себя мамиными глазами. И здесь скрыт ключ к разгадке нас, взрослых. Нам важно смотреть на себя из сегодняшнего дня, из настоящего, своими глазами, уметь самим себя одобрять, судить, оправдывать, давать разрешение на нужный нам опыт, иметь собственные опоры, которые поддержат.

**Чтобы жить полноценной взрослой жизнью, нам нужно отделиться от родителей. Отделение в психологии называют сепарацией. Отделение — это не разделение. Это не разрыв отношений. Отношения с мамой — это навсегда, но по мере нашего взросления они меняются. Когда мы отделяемся, мы можем начать жить своей жизнью, без оглядки на маму.**

В этой книге речь будет идти в основном о маме. Говоря «родители», авторы имеют в виду прежде всего мать как первого главного человека в нашей жизни.

Нас с детства учат, что мама — это не только первое слово, мама — это святое. Маме нельзя возражать, она всегда права, она знает лучше. На определенном этапе жизни это, может быть, и так. Но затем мы вырастем, и в какой-то момент эта «святость», внутреннее «нельзя перечить, спорить, злиться, выбирать свое, делать как хочу» может не давать нам вырасти и создать собственную, отдельную жизнь.

Мама и папа — первые, внешние опоры в жизни ребенка. До 18 лет ответственность за отделение, за своевременную сепарацию ребенка лежит на родителях. Но бывает так, что родители по разным причинам не смогли и не смогли этого дать.

И мы как дети продолжаем жить с ними под одной крышей и зависеть от родителей и после совершеннолетия. Затем природа все равно берет свое, и в определенные моменты нам становится тесно в неестественно близких отношениях с родителем. Тогда могут начаться ссоры и непонимание. А это просто мы выросли, и нам пора жить отдельно.

Бывает, родители готовы отпустить, но мы не отделяемся потому, что с ними удобнее и комфортнее или бессознательно страшно уйти в незнакомый, пугающий мир. А бывает, мы начинаем отделяться, а мама в силу разных причин не отпускает. И здесь между детьми и родителями могут возникать довольно серьезные конфликты. Родители заявляют: «Ты мне не сын / не дочь, если поступишь по-своему», могут прекратить общение, отвергать. Они делают все, чтобы не дать ребенку отделиться. В ход идут ссоры, критика либо доверительные разговоры «Зачем это тебе?» и тому подобное. И тогда ребенку приходится преодолевать сопротивление родителей и свой собственный неосознанный саботаж на этом пути. Здесь пригодится умение правильно конфликтовать и отстаивать свои границы.

Бывает, мама начинает винить нас и требовать возвращения «долгов», а мы оказываемся неготовыми к тому, что что-то должны. У мамы доводы сильны, противопоставить фразе «Я подарила тебе жизнь» нечего. За ней могут идти другие: «Я тебя рожала в муках», «Я тебя воспитывала с трудностями», «Я все тебе отдала», «Я живу ради тебя»... вариантов тут много. Мама действительно вынашивала, рожала, воспитывала и обеспечивала. Когда ребенок маленький, он находится в слабой и зависимой позиции, и такое поведение может сохраняться и у взрослых детей. И вот год за годом мы стараемся понравиться, получить благословение, угодить. Пытаемся вернуть долг, который отдать невозможно. Полученную от матери ЖИЗНЬ можно только взять, чтобы прожить ее самым так, как это важно и нужно нам.

Но это понимают и принимают не все родители и не все дети. Поэтому многие из нас, физически повзрослевшие мужчины и женщины, и в 40, и в 60, и в 75 лет порой продолжаем вести себя как дети. И тогда мы эмоционально и психологически не взрослеем и не живем своей собственной, отдельной жизнью. Мы продолжаем нести дальше по жизни свои детско-родительские конфликты и переносить их на друзей, партнеров, начальников и уже на собственных детей. Кто-то ощущает это психологически: как несвободу, тупик, остановку, замкнутый круг, трудности в личной жизни, неумение строить отношения, дружить, неуверенность в себе, постоянные сложности, преграды, препятствия, ощущение, что живешь не своей жизнью. Кто-то чувствует это и физически: как нехватку энергии.

Пока мы не отделились от родителей, нам сложно создать свою семью, и даже если это удастся, возникает так много проблем, что мы не можем долго быть в отношениях или эти отношения дисгармоничные: конфликтные или созависимые.

Пока мы не отделились от родителей, нам трудно обращаться с деньгами. Мы, бессознательно эмоционально оставаясь в детстве, много тратим и не умеем рассчитывать свой бюджет, берем кредиты.

Без отделения от родителей нам сложно общаться со своими детьми, заводить друзей. Трудности возникают на работе. В любой сфере жизни появляются проблемы, которые сильно тормозят и останавливают — до тех пор, пока не произошла сепарация.

Многие из нас при этом не осознают, что причина многих жизненных трудностей — незавершенная сепарация. Нам кажется, что мы повзрослели, если живем отдельно от родителей, а тем более если сами стали родителями, а порой уже бабушками и дедушками. Но это не всегда так.

**Основные последствия незавершенной эмоциональной сепарации проявляются следующим образом:**

- зависимость от одобрения других людей;
- навязанное чувство вины и стыда, активный внутренний критик;
- ощущение внутренней несвободы, не своей жизни, не своего места, ощущение тупика;
- детское, инфантильное поведение, неспособность взять ответственность на себя;
- создание созависимых семейных отношений;
- идеализация родителей, претензии к ним;
- обиды на родителей;
- неумение отстоять свои границы и постоянное их нарушение другими людьми.



Кто-то из нас пытается решить эти проблемы, разрывая отношения с мамой, испытывая много лет негативные чувства: обиду, боль, вину. Но от себя убежать невозможно. Уезжая далеко от дома, мы увозим свои трудные чувства. Кто-то продолжает злиться или обижаться на мать и не знает, что делать с этими чувствами. Кто-то вырос без родителей и в глубине души обижен на них. А есть случаи, когда родители применяли физическое или эмоциональное насилие, — и с этим на самом деле бывает сложно справиться. Это и вправду тяжело. Мы все заслуживаем хорошего отношения и любви, но реальность бывает разной, и это нужно признать.

В книге мы подробно разбираем каждое из проявлений незавершенной сепарации, чтобы понять, на какие ситуации она может оказывать влияние, и рассматриваем варианты решения, подбираем пути выхода. Для этого нам нужно понять, откуда взялись все эти состояния, а затем — что с ними делать дальше, чтобы жить стало легче и проще. Нам помогут истории из жизни, с помощью которых мы будем рассматривать и понимать, что же с нами происходит, — и постепенно менять то, что важно изменить.

Эта книга о том, как разрешить себе собственную жизнь и при этом находиться в теплых и поддерживающих отношениях, в ладу с самими собой. О том, как любить себя, ценить и уважать, чувствовать свою самооценку и самодостаточность, обрести внутренние опоры, которые помогут устоять в любой ситуации. И мы пройдем по этому пути вместе\*.

---

\* В этой книге изложены мнения и идеи авторов. Они направлены на то, чтобы предоставить читателям полезную информацию по заявленным темам. Имена и индивидуальные истории людей, описанных в книге, были изменены, и все герои — это собирательные образы. — *Прим. авт.*

## ГЛАВА 1

# **Почему так трудно ЖИТЬ. Сепарация и ее основные этапы**

Предлагаем вам примерить на себя следующие высказывания:

- *Важно, чтобы меня замечали, хвалили, одобряли, признавали, и чем больше, тем лучше.*
- *Я часто чувствую себя виноватым даже тогда, когда я не виноват.*
- *Я считаю, что у меня не получается задуманное из-за других и всегда есть то, что мешает.*
- *Я и с ней (с ним) не могу, и без нее (без него) не могу.*
- *Жизнь проходит мимо меня, я не живу своей жизнью.*
- *Мама, это ты во всем виновата, все мои беды и несчастья из-за тебя!*
- *Моя мать — святая женщина, я и подумать не смею о ней плохо.*
- *Моя мать — чудовище, и я не хочу ее знать.*
- *Я не могу оставить маму одну.*

Откликается? Уверены, многим что-то подобное знакомо. Как вы думаете, что объединяет такие разные, порой диаметрально

противоположные мысли и чувства, почему они попали в один список? Все это — признаки незавершенной сепарации от мамы. Проявления эти разнообразны и могут побуждать совершать поступки, которые приносят нам боль и страдания, мешают жить полноценной самостоятельной жизнью, жить по-взрослому. В следующей истории мы выясним, какие проявления незавершенной эмоциональной сепарации заставляют героиню поступать определенным образом. В книге мы подробно рассмотрим каждое из этих проявлений и разберем, какие действия помогут улучшить качество жизни.

### *«Почему мне так тяжело общаться с мамой?»*

*В среду вечером Наташа напряженно смотрит на телефон. Завтра четверг. Это значит, что пришло время звонить маме.*

*Чем ближе к концу недели, тем сильнее у Наташи портится настроение. Перед выходными она должна звонить своей маме, чтобы потом, если маме ничего не нужно, спланировать свой отдых. Наташа звонит маме часто, и ей кажется, что эти разговоры забирают у нее все силы. Она говорит, что после общения чувствует себя выжатой как лимон.*

*Наташе 36 лет, маме 60. Мама на пенсии, живет одна, еще работает и держит дачу. Наташа дачу не любит, но маме помогает, ездит туда, словно отбывая повинность (**проявление незавершенной сепарации — не своя жизнь**). Наташа живет отдельно от мамы, но часто приезжает к ней на выходных, все время о ней думает, чувствуя себя обязанной постоянно заботиться о маме. Наташа знает, что делает она это плохо, что мама*

страдает и что ей, Наташе, нужно лучше стараться **(чувство вины)**. Мама часто говорит об этом. В каждом телефонном разговоре или при встрече мама рассказывает о том, как она несчастна, как ей плохо и тяжело. И делает это тоном, от которого Наташе понятно: в этом виновата она, Наташа, потому что она плохо старается для мамы. Мама во время разговора обязательно спросит про мужа Наташи и сделает это особым, уничижительным тоном, чтобы было сразу понятно — этот муж маме кажется совершенно не тем выбором **(неодобрение, критика)**. Впрочем, и самой Наташе достанется. Она не та дочь, о которой мечтала мама. Не то что дочь подруги, Катя. Вот Катя — молодец **(сравнение, обесценивание)**. Наташе обидно, но она не показывает этого маме **(запрет злиться на значимых людей)**. Ведь это мама — разве можно ей возражать? Мама тяжело рожала, поднимала, растила, мама все силы отдала, воспитывая Наташу. Мама лучше всех на свете. Она знает, как надо жить **(идеализация матери)**. Нет, возражать нельзя, обижаться на маму тем более. Нельзя огорчать маму.

Что ж, тяжело от этих мыслей, но звонить все равно надо. Тем более Наташе нужен мамин совет, ей сложно самой принимать решения **(проявления инфантилизма)**. Дело в том, что Наташа собралась в отпуск, она хочет отдохнуть. Но не знает, ехать ей или нет. Во-первых, ехать страшиновато, она боится летать на самолетах и еще боится, вдруг что-то в поездке пойдет не так. Нужно обсудить все с мамой. Она плохого не посоветует! Кроме того, вдруг ей понадобится помощь Наташи на даче. Как раз сезон. Наташе хочется, чтобы мама ее отпустила, успокоила, сказала: «Конечно, доченька, все

будет хорошо, поезжай, не переживай за меня, отдохни» **(потребность в одобрении)**.

Наконец Наташа собирается с силами, звонит. Разговор проходит по привычному сценарию. Наташа боится произнести лишнее слово, а вдруг не угодит **(страх неодобрения)**, она знает: если что-то пойдет не так, мама может разозлиться, сказать неприятное, резкое, оскорбить или бросить трубку и потом совсем перестать общаться **(манипуляции)**. И следующая неделя или несколько пройдут еще хуже: Наташа будет чувствовать себя виноватой. Ведь она обидела маму, и нужно будет извиняться за то, что она посмела сказать или сделать то, что маме не понравилось **(вина, стыд)**. И все это время Наташе будет плохо от слов мамы и она будет вспоминать, как много мама ей дала, как мама ей всегда в жизни помогала. Ну какая же она, действительно, ужасная дочь! Об этом думает Наташа, продолжая разговаривать с мамой. А дальше все как обычно: мама жалуетесь на здоровье, по привычке отчитывает Наташу, что дочь редко звонит, а когда звонит, не то говорит, что совсем не помогает маме. В ответ на вопрос про Наташин отпуск мама переходит на крик: «Ты что, с ума сошла, какой отпуск?! А моя дача? А я?! Никакого толку от тебя не было и нет! Вырастила на свою голову. Никакой благодарности. Поедет развлекаться со своим муженьком. Ты знаешь, что ехать за границу сейчас опасно?! Что ты творишь!» Наташа пытается робко возражать. Потом кладет трубку и понимает, что ни в какой отпуск не поедет. Надо помогать маме. Мама сама не справится. И Наташин долг как дочери — делать так, как хочет мама. Ведь мама все ей отдала. Надо быть хорошей дочерью. А как иначе...

*Наташа рассказывает эту историю на консультации у психолога. «Почему мне так тяжело общаться с мамой?» — спрашивает она.*

Наташа не хочет звонить маме, потому что при общении у нее возникает много негативных и болезненных чувств. Она все еще идеализирует маму, ждет от нее *родительского одобрения*. Но мама такая, какая есть. Ей может быть выгодно, чтобы Наташа была зависима от нее хотя бы эмоционально. Она винит дочь и манипулирует чувством вины, потому что, когда человек чувствует вину, им легко управлять. И Наташа берет ответственность за чувства мамы и пытается их изменить через свое поведение.

Наташа говорит, что не хочет звонить маме, боясь, что ее будут либо критиковать, либо с кем-то сравнивать («Вот, посмотри на Катю, она молодец, а ты нет»), либо начнут ей жаловаться на болезни, обвинят в равнодушии — а она не знает, что ответить. Наташа чувствует себя задетой всей этой ситуацией, знает, многое из детства в ней еще проявляется и болит. У Наташи есть *страх быть плохой, она запрещает себе злиться и обижаться на маму*, и пока в разговоре проявляется не Внутренний взрослый, а Внутренний ребенок, который еще ждет одобрения от мамы и не может сделать так, как хочется ему.

Каждый взрослый сам отвечает за свои чувства. У Наташи есть вина перед мамой, так как она берет на себя ответственность за желания и чувства мамы и не берет ответственность за себя. Она пытается угодить, делая то, что хочет мама, до сих пор связывает свое благополучие с ней, как в детстве. «Если мама довольна, то и мне будет хорошо». На самом деле она не отвечает и не должна отвечать за счастье и благополучие мамы и не может сделать ее счастливой. У Наташи есть своя жизнь, свои интересы, свои заботы, и она имеет право не заниматься дачей мамы, если

этого не хочет. Иметь или не иметь дачу — это решение мамы, а не Наташи.

В истории мы наблюдаем все проявления эмоционально незавершенной сепарации. Наташа чувствует *вину, стыд, несвободу, зависимость, обиду, идеализирует маму и нуждается в ее одобрении, проявляет инфантильную позицию* — неспособность самой принять решение о своем отпуске. Она ждет разрешения со стороны, а если его не получает, то отказывается от желаемого. Скорее всего, за этим стоит еще и страх не справиться с жизнью, боязнь нового опыта, ощущение, что в отпуске может быть опасно, что там ничего не получится. Поэтому ей важно сначала получить разрешение — переложить ответственность за решение на другого. Мама при этом тоже испытывает страх потерять влияние на дочь или остаться одной. Может быть, ей не хватает внимания. И здесь важно понять, что это мамины чувства и разобраться с ними может только она. Важно знать, что мама способна сама, без помощи дочери, справиться со своей жизнью.

Когда мы отделены от родителей, мы берем на себя ответственность только за собственные мысли, чувства и действия. Тогда мы понимаем, что у другого тоже могут быть какие-то свои негативные чувства и только он сам может с ними справиться, если захочет.

Наташа пока застревает в своих детских реакциях и ожиданиях. У нее еще есть надежда, что мама может дать ей то, чего не хватило в детстве. Возможно, Наташе в детстве недодали одобрения, внимания, эмоционального тепла, любви, уважения, поддержки, понимания. Но детство уже ушло, и мама такая, какая есть. Она уже дала все, что могла, и больше у нее ничего нет.

Любые наши ожидания от мамы — это и есть оглядки назад, в детство. А детство давно закончилось. И его невозможно вернуть назад, прожить заново в 36 лет.

## **Жизнь на автомате.**

### **Почему это происходит снова и снова**

Автоматизмы — это произвольные или неосознанные действия и реакции, которые совершаются как бы сами собой, без участия сознания, над которыми мы не задумываемся, которые не выбираем сознательно. Некоторые из этих процессов никогда не осознавались (первичные автоматизмы), другие же прошли через сознание, и мы перестали их осознавать (вторичные автоматизмы).

Есть простые первичные автоматизмы, такие как мигание, схватывание предметов, ходьба и многие другие. Вторичные автоматизмы — действия, которые мы сначала производим сознательно, и в результате многократных осознанных повторений они переходят в навыки (водить машину, читать, пользоваться столовыми приборами и др.) или привычки (например, извиняться при любом недовольстве других или возмущаться в ответ на любую критику).

Необходимость и польза автоматизмов в том, что они освобождают мозг от ненужной работы и способствуют ускорению реакций. Благодаря этому механизму психики человек действует более быстро и точно, не думая об этом, и работа сознания может быть направлена на освоение новых действий.

Но если, с одной стороны, набор автоматизмов помогает получить достаточный арсенал полезных навыков, то с другой — может быть и вредным, тормозить нас, мешать развиваться и жить полноценно, с легкостью и радостью, здесь и сейчас.

Говоря про детские автоматизмы, мы будем иметь в виду шаблоны реагирования и поведения, которые когда-то в прошлом помогли ребенку выжить и получать родительское

внимание, одобрение, любовь. В настоящем они уже могут изжить себя, мешать чувствовать себя хорошо и достигать целей, создают много ограничений. А главное — они мешают нам смотреть на себя и ситуацию из сегодня, взрослыми глазами, быть осознанными, лишают возможности выбирать то, что мы хотим, что важно для нас сейчас. Чтобы это изменить, сначала важно это осознать.

В детстве мы очень сильно зависимы эмоционально от родителей и часто бессознательно соглашаемся с тем, что если маме грустно, мама расстроена или мама злится, то это значит «я виноват». Для маленького ребенка мама большая и знает, как лучше. Ему легче решить: «Со мной что-то не так», чем усомниться в совершенстве мамы. Детям кажется, что они мало стараются — и маме плохо из-за них. И порой уже во взрослом возрасте мы в какие-то моменты бессознательно проваливаемся в свои детские состояния и остаемся в них дни, месяцы или годы, реагируем на мир оттуда, из тех ситуаций, воспринимаем маму, а следом и всех окружающих, из тех, прежних эмоций. В детстве мы смотрим на себя мамиными глазами.

Детские автоматизмы восприятия до сих пор активно работают у Наташи из истории выше. Но когда взрослый ребенок берет на себя ответственность за мамино «хорошо», ему становится тяжело жить свою жизнь, делать хорошо себе.

Мы выросли, и нам важно взглянуть на себя не из прошлого, а из нашего настоящего, где мы уже можем сами судить о себе и своем поведении, одобрять или не одобрять, поддерживать или нет, разрешать или запрещать себе и выбирать то, что будет для нас полезно, правильно или хорошо.

## **«А что мама скажет?»**

### **Трудно взрослому жить как ребенок**

Психологическая зрелость (зрелость) не имеет ничего общего с паспортным возрастом. Она связана с процессом постепенного и поэтапного отделения от родителей. Отделяться от родителей и взрослеть необходимо, чтобы жить своей жизнью.

Очень трудно взрослому жить по-детски. Для существования нам нужно развиваться. Один из важных смыслов жизни — приобретение новых качеств, нового опыта. Но пока мы психологически не отделились от родителей, полноценное развитие и взросление невозможны.

Существовать под крылом родителей может быть очень удобно, комфортно, понятно и будто бы безопасно, но в этом нет никакого развития. Ведь если ребенок останется в утробе, он никогда не родится. Если он не сделает первых шагов, то никогда не пойдет. Если не отпустит материнскую грудь и не перестанет цепляться за мамину юбку, он никогда не вкусит жизнь во всех ее проявлениях.

Но как же определить, отделились ли мы от родителей или сепарация дала сбой и мы застряли на каком-то этапе? Как понять, повзрослели ли мы окончательно? Два простых критерия помогут нам в этом.

### **Результат завершенной сепарации и признаки взрослости — это:**

- 1) когда мы сами себя оцениваем, отвечаем за все свои чувства, мысли и поведение и можем менять их по своему желанию и решению;

- 2) когда мы способны самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность, какими бы они ни были.

Казалось бы, все просто. Но почему мы остаемся неотделенными от родителей? Почему зависим от них, даже если живем отдельно и нам уже немало лет?

### **Основные причины, почему не происходит сепарация:**

1. Родитель не отпускает своего выросшего ребенка, не признает его взрослость из-за слияния, тревожности, собственной нереализованности, страха потерять контроль, страха одиночества.
2. Ребенок сам не отделяется, еще ожидая от родителей любви и признания, которых он не получил или недополучил в детстве, или пытаясь их изменить, спасти, вернуть им долг и сделать счастливыми.

Есть родители, которые сами эмоционально не отделились от собственных родителей и имеют свои травмы, не могут с ними справиться. И эта травмированная часть родителя сильнее, чем его здоровая часть.

В каждом из нас есть и то и другое: и здоровая, и травмированные части, свои болезненные переживания и автоматизмы восприятия и поведения. Важно знать, что ни один ребенок не может вылечить нездоровую часть в маме и не несет за это ответственности.

Когда мы, повзрослевшие дети, берем на себя ответственность за маму и ее проблемы, жить нам становится нелегко.

## Что значит жить по-взрослому?

Когда мы взрослые, то способны понять, где наша ответственность, а где нет. И тогда может появиться опора на себя. Мы берем ответственность за свое «хорошо» на себя и что-то делаем для этого «хорошо». Мы сами решаем, как будем общаться с мамой, и устанавливаем правила общения. А в нашей истории Наташе этого очень не хватает.

Нам также важно отличать намерения от поведения. За любым поведением чаще всего стоит позитивное намерение, как бы странно это ни звучало. Когда родители критикуют, за этим может стоять страх и тревога за ребенка, для них критика — своеобразное проявление заботы и любви. Когда они нагнетают обстановку, говорят, что мир опасен, — это способ защитить, оградить от опасностей. И в этом случае можно посоветовать Наташе сказать: *«Мама, спасибо большое за заботу, но я уже взрослая, я справляюсь, я знаю, что делать»*. Возможно, тогда родитель успокоится. За жалобами на жизнь и здоровье может стоять потребность во внимании. Можно спросить у мамы, чем помочь, что сделать. И сделать то, что в наших силах, но не больше. Не нужно потакать всем желаниям родителя. Стоит дать понять, что мы не безразличны, слышим эти потребности, но можем дать только то, что в пределах наших возможностей.

Если мы хотим, чтобы к нам относились как к взрослому человеку, нужно быть во взрослой позиции. И все манипуляции отпадут, когда мы будем вести себя как взрослые: то есть когда мы сами себя одобряем и решаем, что делать, когда сами справляемся со всеми своими чувствами, когда мы понимаем, где наша ответственность, и берем ее на себя, когда мы сами способны себя поддержать. Тогда правила общения взрослых детей с их родителями устанавливают уже не только мама с папой. Есть такая фраза: *«Моя жизнь — мои правила»*. Когда мы взрослые,

мы в любой момент можем это реализовать. Мы устанавливаем границы общения, говоря о себе, о своих чувствах, о том, как мы хотим общаться.

Взрослый ребенок может сказать: «Мама, я не хочу так общаться и не буду. Я предлагаю...», — и тогда вдвоем можно прийти к новому способу общения. Уже можно думать о себе, жить не по принципу «Что сделать, чтобы мама (муж, дети, начальство) была довольна?», а спросить себя: «В каком случае я буду довольна? Что будет хорошо для меня? Как хочу я?», и это поможет начать опираться на себя и организовывать себе то, что вам важно и нужно, вместо того чтобы ждать этого от других.

Чтобы лучше понимать себя, нам важно осознавать свои эмоции и чувства. Эмоции и чувства — это психические процессы, отражающие наше отношение к реальности. Они возникают в ответ на стимул, внешний или внутренний. Психолог Кэррол Изард выделяет следующие базовые эмоции: интерес, радость, удивление, печаль, гнев, страх, отвращение, презрение, стыд, вина.

Эмоции — это быстрая, поверхностная реакция, которая проявляется в короткий промежуток времени. Она спонтанна и сразу отражается на лице и в жестах. Эмоции переходят в чувства. Чувства более длительны, глубоки и не так заметны внешне. Мы больше проживаем их внутри. Основываясь на методологии Берта Хеллингера\*, мы рассмотрим следующие виды чувств: первичные, вторичные и перенятые.

---

\* Берт Хеллингер (1925–2012) — немецкий психотерапевт, изучал философию, педагогику, создатель метода «Системная семейная терапия», автор ряда книг по вопросам психологии. (Берт Хеллингер известен как автор системных семейных расстановок по Хеллингеру. Одним из базовых теоретических обоснований метода является наличие морфогенетического поля семьи, влияющего на каждого его члена. Данный метод не является научно доказанным. — *Прим. науч. ред.*)

**Первичные чувства** — это наша естественная реакция, исходный ответ на какую-то ситуацию. Это чувства, вызванные конкретным стимулом и соответствующие ему.

**Вторичные чувства** — это маскировка первичных чувств. Это то, что мы чувствуем в связи с первичными чувствами. Они возникают в случае, когда невозможно выразить первичные. Например, если человек не может выражать гнев, то это может перейти во вторичное чувство — обиду.

**Перенятые чувства** — это чужие чувства или чувства другого человека, которые мы ощущаем как свои. Ребенок может перенимать чувства родителя.

Не бывает плохих или хороших чувств. Все они нам нужны. У каждого чувства есть свой смысл. Например, гнев учит нас противостоять трудностям, защищать себя, свои интересы, показывает, где нарушены наши границы, помогает действовать. Страх возникает, когда человек боится с чем-то не справиться, и помогает нам избежать опасности. Грусть указывает на то, чего нам не хватает, что для нас ценно, что мы боимся потерять. Отвращение предупреждает о том, что может нам навредить. Вина помогает выражать сожаление и осознавать неблагоприятность, незаконность поступков. Радость помогает нам понять наши потребности и желания.

**Чувства — это подарок человеку, они делают жизнь ярче и насыщеннее.**

Способность чувствовать есть у всех от рождения. Маленький ребенок всегда свободно выражает свои чувства — кричит, плачет, смеется. Со временем эта естественность может быть подавлена. В каждой семье есть чувства, которые разрешено выражать, и те, что под запретом. Например, мама может не одобрять злость, страх, радость или грусть. Она может

говорить ребенку: «Не плачь, ты же мальчик», «Не будь такой злой, злых девочек не любят», «Не грусти» или «Ты что такая довольная?» И поэтому многие чувства могут быть подавлены и вытеснены.

Если мы не осознаём свои первичные чувства, то не сможем и выразить их, чтобы затем отпустить. Например, пока мы обижены на маму и не можем почувствовать и выразить злость, нам будет трудно отделиться. Или пока не поймем, что запрещаем себе радость, не сможем найти ответ на вопрос: «А что же для меня хорошо?»

Благодаря чувствам мы можем понять и выразить свое отношение к происходящему. В отличие от ребенка, взрослый человек способен управлять своими чувствами:

- 1) осознавать, понимать их;
- 2) контролировать, сдерживать;
- 3) выражать их с уважением к личности другого человека (без оскорблений и рукоприкладства);
- 4) менять свое отношение к происходящему и свои чувства;
- 5) завершать свои чувства, это значит дать себе определенное время на их полное проживание и завершение. Это возможно сделать, не борясь с чувствами и не избегая их, а проживая их вместе с изменениями мыслей и восприятия прошлых событий.

К сожалению, взрослые люди с незавершенной сепарацией от родителей не обращают внимания на свои чувства, пренебрегают ими, а то и вовсе не осознают их, не могут полноценно удовлетворять собственные потребности. Посмотрим, как это происходит в жизни.

## История неудавшегося праздника

Саша с грустью смотрит на телефон. Коллеги пригласили на выходные в гости, отмечать день рождения. Там будет девушка, которая нравится Саше. Но он не сможет поехать, и ему нужно написать об этом коллегам. Дело в том, что у Саши выходные заняты: они с мамой договорились поехать по магазинам, купить продуктов на неделю. Саше 38 лет, и он до сих пор живет с мамой. Когда-то пытался завести семью, но не удалось. Маме девушка не понравилась. Потом Саша пробовал уезжать в другой город, строить карьеру, но не смог там остаться. Ему было очень трудно одному (**проявление инфантилизма**). Трудно самому о себе заботиться, решать хозяйственно-бытовые проблемы, общаться с новыми людьми (**неспособность взять на себя ответственность**). Да к тому же еще и мама заболела. Ухаживать за ней кроме Саши никому. Когда он был в другом городе, мама звонила и плакала: как же он мог оставить ее одну, бросил. Требовала, чтобы сын вернулся. И он вернулся (**чувство вины**). Саша никогда не видел маму такой счастливой, как в тот день, когда приехал домой (**созависимые отношения**). Они продолжили жить вместе, в одной квартире. Утром на работу, вечером домой. Мама звонит и спрашивает, когда приедет Саша, где он. Он послушно отвечает. Иногда робко говорит, что, может быть, пойдет встретиться с друзьями, ходит в кино или посидит в баре. Мама контролирует, когда он придет домой, не спит, пока Саша не вернется. «Я не могу спать, пока ребенок не дома», — говорит мама. И Саша встречается с друзьями все реже, а то мама не высыпается, когда его ждет. На выходных Саша с мамой ездят по магазинам, потом