

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ. ЗОЛОТОЙ ЗАПАС СЧАСТЬЯ.....	9
Вспомнить все, или Каким было ваше детство?.....	21
ГЛАВА 1. ТЫСЯЧА И ОДНО ЛИЦО	
РОДИТЕЛЬСКОГО НАСИЛИЯ.....	27
Потворствующая гиперопека	29
Доминирующая гиперопека.....	37
Гипоопека	44
Воспитание в культе болезни.....	49
Противоречивое воспитание.....	52
Внушение чувства вины.....	53
Пристыживание	62
Лишение личного пространства.....	71
Злоупотребление доверием, вероломство	76
Блокирование диалога, запрет на эмоции и самостоятельное мышление	77
Бойкот.....	87
Запугивание	88
Проклятия, «психологическое убийство».....	90
Ругань, оскорбления	93
Подвергание опасности, отказ в защите.....	95
Неглект	98
Пищевое насилие	104
Насилие в учебе, профориентации	110
Изолирование, раздруживание	118
Критика внешности, уродование.....	128



Дестабилизация, изоляция	132
Жестокость к животным	134
Физическая жестокость	136
Сексуальное злоупотребление и насилие	148
Детство прошло, а насилие осталось	163
ГЛАВА 2. РОДИТЕЛИ-МУЧИТЕЛИ: КТО ОНИ?	167
Для чего мы рожаем детей. Явные и скрытые мотивы	170
Какими бывают плохие родители	188
Эмоционально нестабильные	190
«Идеальные»	191
«Играющие» и «наигравшиеся»	198
Равнодушные	200
Травмированные	211
Почему они такие?	215
ГЛАВА 3. ТОГДА СЧИТАТЬ МЫ СТАЛИ РАНЫ	221
Нереализованная сепарация	226
Сложности в создании отношений	245
Проблемы с физическим здоровьем	258
Проблемы с душевным здоровьем	264
Проблемы самореализации	286
Финансовые проблемы	295
ГЛАВА 4. ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ:	
ВЫЖИТЬ И ВОССТАНОВИТЬСЯ	299
Как мы прозреваем	301
Этап первый. Глаза приоткрываются. «Кажется, мои родители тогось, но это еще не точно»	305
Этап второй. Прозрение и высвобождение гнева. «За что вы так со мной? Я вас ненавижу!»	310
Этап третий. Признание и оплакивание утраты. «Все с вами ясно»	313
Ответственность: где родительская, а где ваша?	320
Прощать или нет?	323
А что скажут «все нормальные люди»?	330
Восстановление, формирование здорового Я	338
Возвращаем способность чувствовать	340
Возвращаем способность свободно мыслить	343



Какими нам не дали стать, но какими мы можем стать ...	350
Перестройка отношений с родителями.....	355
Дистанцирование.....	357
Пауза в общении.....	362
Полный разрыв.....	363
Свободны или... не совсем?	365
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ. МЫ ДЕТИ ГАЛАКТИКИ ...	367
Азбука абьюза	375
Полезная информация	381

Предисловие
ЗОЛОТОЙ ЗАПАС СЧАСТЬЯ

...Как вы себе представляете плохих родителей? Кто они — наркоманы, алкоголики, уголовники? Что они делают — морят голодом, бьют, отправляют к бабушке лесом, где водятся волки, или в декабре гонят за подснежниками?

Вот уж не думала, что буду писать о плохих родителях. Эта сторона мира начала для меня открываться каких-то пять-шесть лет назад, когда читатели моей книги «Бойся, я с тобой» начали присылать истории о своем детстве.

Читая исповедь за исповедью, я все больше смотрела вокруг себя другими глазами. Я увидела, насколько распространено насилие над детьми и что оно — в той или иной мере — творится почти за каждой дверью. И что вопиющие случаи, о которых мы регулярно слышим в новостях, — лишь вершина айсберга. И что в моей детсадовской группе и классе далеко не один-два ребенка страдали от жестоких, равнодушных, безответственных родителей, как я считала раньше. Что скорее наоборот, единицы росли в относительно здоровых семьях!

Картина мира в очередной раз шокирующе расширилась. Я начала понимать, почему многие из нас несчастливы, нереализованны, нездоровы душевно и физически, живут и общаются с людьми, которые их не любят, используют, унижают.

Откуда низкая самооценка.

Откуда ощущение никчемности.

Откуда самоедство, зависть, разъедающая душу вина.

Откуда панический страх, «что скажет княгиня Марья Алексвна».



Откуда стыд «не соответствовать».
Откуда кризисы и жизненные тупики.
Откуда психосоматические болезни, депрессии, неврозы.
Откуда парализующий страх одиночества.
Откуда социальные проблемы.

Эти вершки — то есть очевидные признаки душевного неблагополучия — не выросли из ниоткуда. Нет, не «такими уж уродились». Эти вершки взошли из корешков, посеянных нашими родителями. И «безобидный» невротик, и убийца-психопат, от зверств которого мы содргаемся, — плоды родительской нелюбви.

...После того как вышла моя книга «Бойся, я с тобой», вы стали часто задавать мне вопрос: откуда берутся деструктивные и тяжело травмированные люди? Как и все мы, они родом из детства. Поясню на примерах из литературы. Почитайте про бесконечную череду унижений и побоев, которым подвергся юный Хитклиф. Мысленно вдохните удушливую атмосферу дома Кабанихи и оцените результат такого «воспитания» — абсолютно безвольного Тихона. Вспомните подковерные игры в «Господах Головуевых».

Наверно, невозможно выйти в жизнь, не пережив в детстве и юности каких-то неприятных событий, но между разумным количеством стрессов, которые формируют устойчивую, конструктивную личность, и валом травмирующих воздействий, под которой погребается хрупкая душа ребенка, — пропасть. Словом, то, каким станет человек, во многом зависит от того, как к нему, маленькому и юному, относились родители или другие значимые взрослые.

«Объяснения почти всех *расстройств личности*¹ очень сходны: их суть в систематическом плохом отношении в период детства и отсутствии любви», — пишет американский психотерапевт Рональд Комер.

«В глубине души взрослых, которые пережили в детстве абьюз, даже если впоследствии эти люди добились успехов в жизни, про-

¹ Значение терминов, выделенных курсивом, читайте в Азбуке *абьюза* в конце книги. Тем, кто читал мою трилогию «Бойся, я с тобой» и книгу «В постели с абьюзером», эти понятия хорошо знакомы.



должает жить испуганный и бессильный ребенок», — утверждает Сьюзен Форвард, американский психотерапевт, автор книги «Токсичные родители»¹.

Вот почему слова Салтыкова-Щедрина, вынесенные в эпиграф, я считаю нисколько не преувеличенными. Да, так и есть: дети — самые бесправные, зависимые и беззащитные существа. Родительская нелюбовь и злоба отравила детство многих из нас и продолжает отравлять наши жизни и теперь. Да, терапия творит чудеса, но пока что наука не придумала, как отмотать время к точке поломки, провести в ней ремонтные работы, «перепрошить» личность и дать человеку возможность прожить украденные годы заново.

При этом детям запрещено показывать, что они страдают! От них ждут сверкающих счастьем глаз, бесконечной благодарности за детские годы чудесные и любви к родителям. Но и выросшим детям приходится столкнуться с большим сопротивлением общества, если они пытаются подвергнуть сомнению родительскую любовь, решаются рассказать о пережитом плохом обращении и признать своих родителей плохими, нелюбящими, деструктивными, токсичными, эмоционально незрелыми, абьюзивными². Едва мы начинаем мыслить самостоятельно, делать первые болезненные открытия, как нам говорят:

«Детство — лучшая пора жизни».

«Лучше нет дружка, чем родная матушка».

«Какими бы ни были родители — это святое».

«Родители все это делали для твоего же блага, чтобы человеком вырос».

«Родители любили, только не показывали этого».

«Ты никому по-настоящему не нужен, только родителям. Они всегда поймут, помогут и утешат».

«Мы перед родителями в вечном долгу».

Предельно откровенно размышляет об этом Салтыков-Щедрин в автобиографичной «Пошехонской старине»:

¹ Пер. Accion Positiva.

² В книге все эти слова я использую как синонимы.



«Если дать веру общепризнанному мнению, то нет возраста более счастливого, нежели детский. Детство беспечно и не смущается мыслью о будущем. Ежели у него есть горе, то это горе детское; слезы — тоже детские; тревоги — мимолетные. Посмотрите, как дети беззаботно и весело резвятся, всецело погруженные в свои насущные радости. Жизнь их течет, свободная и спокойная, в одних и тех же рамках, сегодня как вчера, но самое однообразие этих рамок не утомляет, потому что содержанием для них служит непрерывное душевное ликование. Все действия детей свидетельствуют о невозмутимом душевном равновесии, благодаря которому они мгновенно забывают о чуть заметных горестях, встречающихся на их пути.

Так гласит общепризнанное мнение. Так долгое время думал и я, забывая о своем личном прошлом. Беспечно резвиться, пребывать в неведении зла, ничего не провидеть даже в собственном будущем, всем существом отдаваться наслаждению насущной минутой — разве возможно представить себе более завидный удел? Но чем больше я углублялся в детский вопрос, чем чаще припоминалось мне мое личное прошлое и прошлое моей семьи, тем больше раскрывалась передо мною фальшь моих воззрений.

Я знаю, что в глазах многих выводы, полученные мною из наблюдений над детьми, покажутся жестокими. На это я отвечаю, что ищу не утешительных выводов, а правды. И, во имя этой правды, иду даже далее и утверждаю, что из всех жребиев, выпавших на долю живых существ, нет жребия более злосчастного, нежели тот, который достался на долю детей.

Дети ничего не знают о качествах экспериментов, которые над ними совершаются. Они не выработали ничего своего, что могло бы дать отпор попыткам извратить их природу».

Армия, охраняющая священную корову «детства золотого», бьется за нерушимость этого мифа. Бьется бессознательно, потому что кто в армии? Те же самые «униженные и оскорбленные» — выросшие дети нелюбящих родителей, которые сейчас унижают уже своих детей, а те передадут эстафету насилия дальше...

Многие выросшие дети буквально давятся обидой, но такой... бессознательной, что ли. Сдерживают глухо рокочущую злость, ища и находя причины плохого отношения родителей, доказывая



себе и другим, что это плохое на самом деле было хорошим — и уж в любом случае «заслуженным». Ведь признаться себе, что тебя не любили родные мать и отец, — это страшно, стыдно. Отказаться от этой иллюзии — потерять точку опоры... зыбкой и неверной опоры, но другой-то нет.

А чтобы поделиться с другими, что к тебе плохо относились мама с папой, — об этом и речи не идет. Никто же не поймет! Укоризненно покачают головой, напустятся с нотацией, вздохнут о черной неблагодарности выросших детей, ткнут носом в недостаток — «а что ты сделал, чтобы тебя не били?»

А ведь такую тяжелую работу, как пересмотр отношений с родителями, человек начинает вовсе не из стремления «все обгадить» или «переложить на маму и папу ответственность за свои неудачи»! Вот что пишет моя читательница:

«С чего все началось у меня? Появилось ощущение, что жизнь не клеится, нет счастья, не понимаю, куда двигаться дальше. Конечно, я решила: причина в том, что я какая-то не такая. Мне это с детства было вдолблено. Надо себя переделать, и будет мне счастье.

Я стала искать, что именно во мне не так и как это исправить. Психологи, тренинги, книги. И во время этого поиска то тут, то там всплывала тема «все проблемы из детства». Так очень постепенно представление «родители все для меня делали» трансформировалось сначала в «вот тут они были не правы, но это для моего блага», потом в «они поступали плохо, но не ведали, что творили», а дальше шаг за шагом я пришла к пониманию их деструктивности и ее последствий для меня».

И это осознание — не прихоть любителя порефлексировать, а неперемное условие для того, чтобы распрямиться в полный рост, вернуть себе себя, прожить радостную и созидательную жизнь! Человек идет к этому осознанию, со скрежетом и болью преодолевая не только сопротивление общества, но и свое собственное. Не очень-то легко отказаться от самоуспокоительных иллюзий и с широко открытыми глазами принять факт, что твои родители не любили тебя и относились к тебе плохо... И тут со своими медвежьими услугами нам на помощь спешат *психологические защиты*:



— *Рационализация*. «Любили, но не показывали этого. Это только в «Санта-Барбаре» все постоянно про любовь друг к другу говорят», «Я был несносным ребенком, вот и доводил родителей до белого каления».

«Мы находим «веские причины» происходящего, пытаюсь сделать его менее болезненным или менее неудобным. Вот типичные примеры рационализации:

— Если отец кричал на меня, то это потому, что мать постоянно ворчала и выводила его из себя.

— Мать пила, потому что чувствовала себя очень одиноко. Мне надо было проводить больше времени с ней.

— Отец бил меня, но не для того, чтобы причинить мне вред, а чтобы преподать урок.

— Мать не обращала на меня ни малейшего внимания, настолько она была несчастна.

— Я не могу винить отца в том, что он злоупотреблял мной. Моя мать отказывала ему в сексе, а вы же понимаете, мужчинам это необходимо.

Все эти *рационализации* производятся нами, чтобы сделать неприемлемое приемлемым», — пишет Сьюзен Форвард.

Вот пример, как строится *рационализация*:

«Мама все детство била меня, унижала. Объятий и слов любви не было. Но в младенчестве она любила меня, я уверена. Просто потом, видимо, разочаровалась.

Нам говорили, что бить детей — это не унижение, а мера воспитания. И я всегда оправдывала поступки мамы. Вот честно, вообще никогда не обижалась и воспринимала как должное.

А в общем, она отличная мама. Думаю, что абсолютно каждый, кто с ней знаком, видит перед собой святого человека. Потому как она — воплощение человечности, доброты, отзывчивости... При чем это так и есть. Она всегда первая несется к соседям и знакомым с помощью. Очень милая, воспитанная, наивная. Тонкая душа. И если я скажу кому-либо из общих знакомых, что у нас недопонимание, — я получу шквал неодобрения и осуждения».

«Била, унижала» и «тонкая душа» — как так? Поясняет психолог Наталья Рачковская:

«*Рационализация* всегда строится на логических ошибках, и только увидев их, можно увидеть в истинном свете и всю картину. В данном примере женщина делает вывод, что ее мать — отличная



на основании ее поведения с другими людьми. Но «мама» и «соседка» — это разные социальные роли, можно быть хорошей соседкой, но плохой мамой, как и наоборот. Если вы понимаете, что тоже попали в такую ловушку, выбраться из нее помогут вопросы: «Почему я считаю, что она была хорошей мамой? Что именно хорошего она делала как мама? А что плохого? А хорошие мамы поступают вот так (плохо)? Проявляла ли она по отношению ко мне человечность, доброту, отзывчивость? Как именно?»

— *Забвение (отрицание)*. От многих слышала, что они отрывочно помнят события аж до 10–14 лет, а некоторые — вообще ничего! Оказывается, «забывая» плохое¹, мы отрицаем то, что не осознали². Меж тем большинство взрослых, выходцев из токсичных семей, «не помнят» лишь в качестве самозащиты, но могут вспомнить и нередко вспоминают...

— *Идеализация*. Практикующие психологи подметили: тот, у кого нормальные отношения с родителями, как-то спокойно, негромко любит и уважает их. Когда же у человека «идеальная мама» и «лучший в мире папка», когда восхищение чрезмерно — это для специалистов сигнал, что все не так радужно, как пытается показать пациент и как нередко он сам себе это представляет.

— *Перенос*. «Все вокруг плохие, только мама хорошая», — часто думают дети таких родителей и всю накопленную злость и обиды, в которых не могут признаться даже сами себе, вымещают на тех, кто подвернется под руку: собственных детях, друзьях, подчиненных.

— *Регрессия*. Если мы недополучили любви и заботы от наших родителей, мы можем пытаться дополнить их от другого человека. Кто не встречал женщин, которые ищут «папочку» — мужчину

¹ Не отсюда ли растут ноги у распространенного мнения, что дети ничего не помнят, поэтому с ними что ни делай — им как с гуся вода? На самом деле для детей из нормальных семей даже самые ранние годы не становятся черной дырой «беспамятства».

² Это реакция незрелой психики. В отличие от более зрелой психзащиты — вытеснения — когда мы задвигаем в дальний угол памяти переживания о тяжелых событиях, которые тем не менее помним.



намного старше, с которым они хотят быть «малышкой» и ощущать себя «за каменной стеной»?

— *Компенсация.* Это психологическая защита людей-«до-стигаторов». Они пытаются восполнить недостаток родительской любви и признания, добиваясь любви и признания всего мира. Причем представление о любви всего мира может быть ну очень специфическим — например, как у Гитлера.

...Признать себя пострадавшим от родительской нелюбви и насилия — шаг, требующий большого мужества. По пути к этому осознанию — а оно нередко идет годами! — приходится «распаковать» подавленную злость, научиться жить сначала с ней, а потом с ощущением опустошенности, безнадеги, необратимой поломки. Это временный этап, но чтобы его пережить и выйти к свету, нужны немалые силы.

Словом, цена прозрения высока, но, видимо, это тот случай, когда она оправдана. Ведь варианта лишь два. Или пройти этой тяжелой дорогой перемен и начать улучшать свою жизнь. Или по-прежнему прятаться в защитной идеализации, отрицании, *рационализации* — правда, ценой своей жизни...

Наблюдаю, как некоторым очень не по душе, что о родительской нелюбви и насилии наконец заговорили. «Объективная картина, возможно, не всегда такая, как рисуют авторы историй, обвиняющих родителей», — пишет комментатор моего блога. Другие надменно цедят: «Сколько можно припоминать матери, что не купила прокладки?»

Но ведь если у человека не «болит», когда у него все хорошо или хотя бы нормально во взрослой жизни, ему и в голову не придет жаловаться, обвинять, писать исповеди и зависать в тематических блогах. Нет в этом ничего интересного и приятного.

«Нельзя возлагать вину исключительно на родителей, есть и другие лица в семье — бабушки, тетушки», — пишет комментатор.

Как же хочется переложить все на бабушек и тетушек, а еще лучше — доказать, что этот Дэмьен с числом 666 на лбу родился в чудесной семье из ниоткуда! Но ведь не зря значимыми людьми для ребенка считаются родители или «лица, их заменяющие». И условные



бабушка или тетушка, если они их не заменяли, при всем желании не могут «перебить» основного родительского посыла.

«Не всегда нарциссы вырастают от травм и недолюбленности. Очень часто — от излишней любви», — пытается защитить токсичных родителей другой комментатор.

Нет, никогда от любви не вырастет ничего плохого. От суррогатов любви, от «впопугелования» — да, и в своем месте я расскажу, как это происходит.

«Никакие родители не идеальны, — пишет комментатор моего блога. — Их любовь не гарантия счастья, хотя молодые психологи с апломбом заявляют, что достаточно любить ребенка и во всем поддерживать — и все будет хорошо. Это не так.

И объективности нет, если слушать только одну сторону. Вот героиня истории обвиняет родителей в издевательствах, физическом насилии и сексуальных домогательствах. А сама в 29 лет живет и толстеет за счет родителей и бабушки, которая, может, как раз все и испортила, а не родители. Родителям, которые любили и заботились, читать такое тяжело. В конце жизни многие окажутся на их месте, ибо идеальности нет ни у кого».

Далее женщина приводит мнение психолога Сергея Степанова:

«Полагаю, что в действительности, за исключением вопиющих клинических случаев, ситуация не столь драматична. Любые родители (включая и признанных теоретиков воспитания) не безупречны и уязвимы для претензий. Однако чаще всего претензии такого рода — лишь способ перекладывания ответственности за свою личностную несостоятельность и незадавшуюся жизнь».

А вот на мой взгляд, следствие неотделимо от причины! Ну не с чего ребенку, к которому относились с вниманием, вырасти «лично несостоятельным» с «незадавшейся жизнью»!

Да никто и не требует от родителей безупречности-идеальности! Но между небезупречностью и *абьюзом*, преступлением против личности лежит пропасть и «полагать, что ситуация не столь драматична» — наверно, не видеть очевидного. Или не хотеть видеть?

С какой целью некоторые психологи пытаются убедить нас в том, что мы преувеличиваем и клеветаем на наших вполне нормальных родителей? А может, они... убеждают в этом самих себя?

