

М И Х А И Л
ЛАБКОВСКИЙ

вернуться в прошлое,
чтобы стать счастливым
в настоящем



18+

привет
из детства

АВТОР
БЕСТСЕЛЛЕРА
**ХОЧУ И
БУДУ**



Психология, философия

Михаил Лабковский

**Привет из детства. Вернуться
в прошлое, чтобы стать
счастливым в настоящем**

«ЭКСМО»

2024

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Лабковский М.

Привет из детства. Вернуться в прошлое, чтобы стать счастливым в настоящем / М. Лабковский — «Эксмо», 2024 — (Психология, философия)

ISBN 978-5-04-200832-0

Девушка влюбляется в тех, кто после свиданий не звонит по две недели, а потом и вовсе пропадает; трудоголик так боится не оправдать ожиданий начальства, что по десять раз перепроверяет отчеты; мать срывается на детей, не в силах сдерживать гнев. Такие разные случаи может объединять одна причина: в детстве эти люди не получили нужных им любви и поддержки. И сейчас они неосознанно воспроизводят похожие ситуации, чтобы снова пережить эмоции, которыми их «обеспечивали» самые близкие люди. Психолог Михаил Лабковский абсолютно уверен: чтобы изменить сценарий, по которому вы живете, нужно вернуться в детство и понять, почему родители так себя вели. Осознать, что мама и папа были холодны, потому что их самих недолюбили и любить они так и не научились. Агрессивны – из-за своих проблем с психикой. Критиковали, потому что сами в себя не верили, а значит, не верили и в вас. И вы тут ни при чем. Вы можете оставить все это в прошлом. Пишите свой сценарий. Сами решайте, кто вы, что за человек. Уходите от всего, что делает вас несчастными. И поможет вам в этом книга «Привет из детства».

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-04-200832-0

© Лабковский М., 2024

© Эксмо, 2024

Содержание

Предисловие	9
«Не нравишься ты мне»	10
Детские обиды, или Психология жертвы	12
Пара слов о жалости к себе	13
Детские ожидания	16
«Они меня не хотели»	18
«Меня били и/или насиловали»	20
«Меня просто бросили»	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Михаил Лабковский
Привет из детства. Вернуться в прошлое,
чтобы стать счастливым в настоящем

© Михаил Лабковский, 2024

© Алина Волчкова, фотография на обложке, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

* * *

М И Х А И Л
ЛАБКОВСКИЙ

**привет
из детства**

**вернуться в прошлое,
чтобы стать счастливым
в настоящем**



Москва
2024



Главная цель этой книги – не оправдать ваших родителей, а объяснить, почему они себя так вели (и ведут сейчас), помочь вам избавиться от чувства обиды, стать по-настоящему взрослыми и счастливыми.

Предисловие

Ко мне на консультации, как частные, так и публичные, приходят самые разные люди с самыми разными проблемами – или, как принято говорить в психологии, запросами. Развод, самооценка, любовь, карьера, конфликты с окружающими, воспитание детей. А начнешь разговаривать – и выясняется, что **у всех этих людей крайне непростые отношения с собственными родителями.**

У одних – в целом ровные, но без особой душевной близости и теплоты. У вторых – просто ужасные, с жесткой критикой, манипуляциями и другими формами эмоционального насилия (а часто – и с физическим насилием в анамнезе). У третьих вообще никакого общения с мамой и папой нет – но даже в этом случае человек, как правило, продолжает «выяснять» с родителями отношения, хотя ему самому за 40 лет, а им – за 70, или их вообще уже нет в живых.

Помню, как-то во время публичной консультации я объяснял, что, даже если родная мать бычки о вас тушила, это не потому, что она вас не любила – возможно, у нее было психическое расстройство и так проявлялась его острая фаза. После этих слов встала женщина и призналась, что мама и правда тушила о нее сигареты. Потом выяснилось, что это еще было самым невинным, что она делала...

В общем, стоит открыть этот шлюз – и претензии в адрес родителей начинают литься рекой. Вот их далеко не полный список:

«Они меня никогда не любили – непонятно, зачем тогда вообще рожали».

«Меня воспитывала бабушка, родителей я впервые увидел(а), когда мне было 4 года (7 лет, 15, 20 – нужное подчеркнуть)».

«Меня сдали в детский дом/интернат».

«Мама так и говорила: мы тебя вообще не хотели, отец настаивал на аборте, но я его делать побоялась».

«Не помню, чтобы родители меня вообще целовали, брали на руки».

«Меня никогда не поддерживали, только отчитывали и критиковали – мол, я безмозглый, и руки не из того места растут, и ничего путного из меня не выйдет».

«Папа пил и все детство лупил меня за оценки и проступки».

«Мать с отцом постоянно сравнивали меня с чужими детьми – и всегда не в мою пользу».

«Если я маме не позвоню, она сама ни за что этого не сделает».

«Моим родителям на меня глубоко плевать, они никогда не спрашивают, как у меня дела, а когда звонят, рассказывают о своих проблемах или просят денег».

«Отец после развода потерял ко мне интерес, я его больше не видел(а). Мать так и сказала: он нас бросил, предал, нет у тебя больше отца».

И так далее, и тому подобное.

И эту ношу человек тащит на себе во взрослую жизнь. И часто не понимает, что причины своих неудач и несчастий стоит искать именно в нем – в этом самом грузе из детства.

«Не нравишься ты мне»

Когда ребенок только появляется на свет, он своих родителей не просто любит – он испытывает к ним абсолютно животную привязанность, считает себя частью матери, а мать – частью себя. Подробнее обо всем этом я буду рассказывать в одной из следующих глав. Сейчас интересно другое: а может ли быть такое, что родителям своим он не нравится прямо с рождения?

Может – и бывает. **Ребенок может не нравиться родителям чисто внешне – тем, что на них не похож.** «Не в меня пошел», «не в ту породу» – а может, наоборот, оказался точной копией мужчины, которого мать не любила и/или предпочла бы забыть. А потом, когда он чуть-чуть подрастает, вдруг оказывается, что **у него какой-то совершенно другой темперамент.** Например, родители все такие активные, стремительные, а он тихий и медлительный. Они экстраверты, а он интроверт, или наоборот. Раздражает? Еще как.

Школа, уроки и успеваемость тут, как вы понимаете, только подливают масла в огонь. По мере того как ребенок растет, выясняется, что **родительским запросам он не очень-то соответствует:** учится не лучше всех, в олимпиадах не участвует, наград не собирает, увлекается не тем, дружит не с теми. И родители начинают срываться, орать на ребенка или выражать свое недовольство иначе – игнорировать его и наказывать молчанием.

Бывает и так, что в раннем возрасте отношения между ребенком и родителями замечательные, но потом что-то идет не так. Когда и в связи с чем отношения портятся – и как это потом сказывается на уже взрослом человеке?

Возьмем такой пример: в семье растет дочка. В детстве, до ее 12–13 лет, все прекрасно: девочка прилежная, учится на отлично, маму с папой слушает. А потом наступает пубертат, а с ним и конфликты. Дочка пробует курить, начинает поздно приходить домой и забивать на учебу. И родителям резко перестает нравиться собственный ребенок – то, как он выглядит, что делает (думает о мальчиках вместо уроков, например), его друзья, одежда, увлечения и планы на будущее, а особенно – их отсутствие.

Есть и другая причина, по которой отношения портятся. Мать с отцом чувствуют, что **теряют авторитет** в глазах своих уже взрослых детей; понимают, что больше не могут все контролировать и управлять своим чадом. **И чтобы этот авторитет вернуть, начинают «включать родителя» и всячески «опускать» ребенка:** критиковать, осуждать, обесценивать, унижать. И так продолжается годами, даже когда отпрыску уже исполняется 30, 40 или даже 50 лет.

Детей такое отношение заставляет мучиться, страдать и терзаться вопросом: «За что они так со мной?»

Можно ли вообще в этом случае простить маму с папой – а главное, нужно ли? Отвечаю: можно и нужно. Вернее, даже не так: не простить, а принять ситуацию и отпустить обиды. Это вообще **главная цель данной книги – не оправдать ваших родителей, а объяснить, почему они так себя вели, и помочь вам избавиться от чувства обиды.**

Пока этого не случится, пока вы не разберетесь с этими вещами – хотя бы в собственной голове, – вы не сможете стать по-настоящему счастливыми. **Претензии и обиды так и будут догонять вас всю жизнь, особенно в моменты невзгод.** К этому добавятся и проблемы с другими людьми: из вас то и дело будет «вылезать» все тот же обиженный ребенок. Поэтому **«вырасти» из своих родителей, перерасти их и самим стать взрослыми – вот ваша цель.**

Про то, как это сделать, мы и поговорим в этой книге. А еще о том:

- Как общаться с родителями, с которыми общаться сложно. Например, потому что они продолжают вам хамить, лезть в вашу жизнь, не считать вас за людей, делать замечания – в том числе при ваших детях.

- Что делать, если у мамы или папы деменция и/или они ведут себя неадекватно.
- Как перестать выбирать партнеров, похожих на родителей – холодных, агрессивных, недоступных и так далее.
- Как быть, если у пожилого папы или пожилой мамы наблюдаются признаки депрессии. Это, кстати, распространенная проблема, ведь с возрастом гормональный фон меняется, а психическое состояние требует к себе особого внимания. Людям с возрастом становится сложнее контролировать свои эмоции, поэтому общаться с ними бывает непросто.
- Наконец, как простить родителей за все, что они вам сделали – или чего для вас не сделали.

Сразу хочу предупредить: **о том, как «уживаться под одним потолком» взрослым детям со своими родителями, мы говорить не будем. Потому что не надо с ними уживаться.** Бывают, конечно, случаи, когда родитель становится недееспособным, беспомощным, когда ему требуются помощь и уход, а обеспечить их сторонними силами возможности нет, – тогда понятно. Но жить вместе, потому что вы решили взять квартиру в ипотеку и хотите сэкономить на съемном жилье, хотя у вас с родителями тяжелые отношения, – извините, нет.

В общем, поехали.¹

¹ Предупреждение от издательства: книга содержит личные истории о перенесенном опыте. Некоторые из них могут затронуть чувства читателей.

Детские обиды, или Психология жертвы

Когда до моих родителей наконец дошло, что меня похитили, они не медлили ни минуты и сразу же сдали внаем мою комнату.

ВУДИ АЛЛЕН

Начнем с главного. **Наличие обид на родителей влияет на все: на самооценку, выбор партнера, отношения с окружающими и на то, можете ли вы в жизни как-то реализоваться или нет.** То есть все истории про то, что у кого-то с мужем не ладится, а кто-то боится начальника, начинаются с отношений с отцом и матерью в очень раннем возрасте, когда психика ребенка еще только формируется. Не говоря уже о том, что в эту черную дыру под названием «обиды» уходит уйма времени и сил, которым можно было бы найти лучшее применение.

Конечно, дело не только в том, как родители с вами обращались. Во-первых, есть генетика, против которой не попрешь. Что-то вполне могло перейти вам «в наследство» от родителей, хоть вы об этом и не просили. Во-вторых, **бывают ситуации, в которых родители объективно не виноваты.** Например, вы в раннем возрасте, в год-два, попали в стационар с каким-нибудь золотистым стафилококком – и на несколько дней, а то и недель оказались оторванными от мамы с папой. И запросто могли выйти из больницы чистым невротиком, со страхом вместо чувства безопасности. Все потому, что **раньше, когда вы орал, мама приходила и брала вас на руки, а тут никто не пришел, и вы почувствовали себя ненужными, брошенными и незащищенными.**

(Это сейчас появились палаты совместного пребывания, а раньше родителей к детям в больницу не особо пускали. А значит, шансы получить такую травму были довольно высоки.)

Так почему же важно решить ту давнюю проблему? Потому что, пока вы этого не сделаете, она будет сильно влиять на ваши отношения с окружающими в целом и с романтическими партнерами в частности. **Даже будучи взрослым, состоявшимся, успешным человеком с проседью в волосах, в отношениях с другими вы будете чувствовать себя пятилетним обиженным ребенком, с которым несправедливо обошлись. Или бунтующим подростком, который никак не может повзрослеть и поступает «назло» и «вопреки».**

Но главное, что стоит понять и запомнить: **родители не могли иначе.** Если бы они сейчас вернулись в ту травмировавшую вас ситуацию, то повели бы себя точно так же. Это сейчас с высоты собственного опыта им кажется, что они могли не уезжать в другой город, оставив вас с бабушкой, или не водить домой мужчин, или уделять вам больше внимания. Но когда им было **20 или 30 лет, они были теми, кем были.** Почему? Да потому что такова их психика.

Может ли вам быть обидно за то, что у вас была такая семья? Конечно, может. Но **обижаться на маму с папой за то, какие они люди, бессмысленно и бесполезно.** К тому же **они так с вами поступали не нарочно.** Поверьте, никто, кроме разве что людей с садистскими наклонностями, которых среди нас не так-то много, не планирует специально издеваться над собственным ребенком, заставлять его страдать, игнорировать его потребности или требовать от него невозможного. Глядя на младенца в колыбели, мать не планирует нанести ему психотравму в третьем классе, высмеяв за плохую оценку перед друзьями.

Что, впрочем, совершенно **не означает, что вы должны продолжать терпеть неподобающее отношение к себе** сейчас, когда вы выросли, но об этом позже.

Пара слов о жалости к себе

Несмотря на все, что я вам только что рассказал, некоторые пациенты (или, если хотите, клиенты), приходя на прием к психологу, отказываются «копаться в детстве» и «трогать» маму с папой. Согласен, путешествие в прошлое – вещь не слишком приятная, но необходимая. Там, в прошлом, надо, помимо прочего, искать корни жалости к себе.

Маленький ребенок может жалеть себя потому, что на него, например, наорали родители, бросили его, отправили жить к бабушке или вообще отдали на пятидневку. И вот он плачет, а на помощь ему никто не приходит. И если ребенку лет пять, это вполне понятно и объяснимо. Но беда в том, что **у него может сформироваться психология жертвы и жалеть он себя будет и в 5, и в 35, и в 45 лет.** И, увы, такая позиция напрочь убивает саму возможность счастья и удовольствия от жизни.

Вот представьте: у вас что-то происходит – вы влюбились, у вас родились дети, вы устроились на работу – туда, куда хотели; заработали денег, купили новую квартиру. Короче, жить бы и радоваться, но нет – жалость к себе и чувство обиды тут как тут и отравляют ваше существование. Именно так это и происходит у невротиков.

Когда здоровый человек сталкивается с тем, что потенциально могло бы его задеть или обидеть, он, согласно моему третьему правилу (даже если понятия о нем не имеет), сразу говорит, что это ему не нравится, неприятно, причем делает это только один раз. Понимаете, да? Он не обижается и не твердит потом «обидчику»: ну я же тебя просил, ну мы же договаривались, ну ты же обещал – просто расстается с человеком, который с первого раза не понимает и не меняет своего поведения.

Но для того, чтобы так поступать, нужна здоровая психика. Невротики же никогда ничего не говорят СРАЗУ. Потому что, обозначь они свои границы в моменте, до обиды дело не дойдет, а **для невротика привычнее годами копить обиды, а потом предъявлять претензии – за все вместе.** Это своего рода кайф сродни наркотическому, и важно, чтобы обида долго «бродила», «настаивалась» – и так до самого «взрыва».

Увы, люди годами живут с психологией жертвы, нуждающейся в жалости. И их и правда жалеют: друзья приезжают к ним по первому зову, решают их проблемы, одалживают деньги; и ответственность за свою жизнь всегда можно спихнуть на кого-то другого. Казалось бы, удобно – такая вот вторичная выгода жертвы. Однако цена всего этого – то, что **такой человек не может быть счастливым.**

Так что подумайте вот о чем: действительно ли вам хочется в своем возрасте оставаться в позиции пятилетнего ребенка, которого все жалеют? Или в положении подростка, который все делает вопреки и из чувства протеста? Типа, «назло маме отморожу уши». Может, пора с этим завязывать и взрослеть – становиться уверенным в себе человеком с высокой самооценкой, который живет в свое удовольствие и умеет совершенно спокойно, а главное, мирно отстаивать свои границы?

Но для этого надо научиться избавляться от обид, чувства несправедливости и претензий – в первую очередь по отношению к родителям. И для начала – понять, почему они возникают.

Открою вам секрет: все дело в обманутых ожиданиях.



Глубокая обида на родителей влияет на все: на самооценку, выбор партнера, отношения с окружающими и на то, можете ли вы в жизни как-то реализоваться или нет.

Пока вы обижены на маму с папой, ВЫ НЕ ВЗРОСЛЕЕТЕ

Из-за этой своей обиды вы остаетесь маленькой девочкой или маленьким мальчиком, беззащитными в руках всемогущих взрослых.

«Мама постоянно твердит, что мне надо выйти замуж и родить». А если бы что-то подобное говорила ваша коллега, вы бы тоже так убивались?

«Папа считает, что я неудачник и его самое большое разочарование. Из-за этого я не чувствую уверенности в себе». А если бы сосед считал вас разочарованием и неудачником, у вас бы тоже падала самооценка?

Понимаете теперь, как это работает? Чем больше вы обижены на родителей, тем прочнее они «обосновались» в вашей голове. И тем сложнее вам начать жить иначе, не возвращаясь в те истории из детства и не проживая заново все ту же боль.

Детские ожидания

Любой ребенок вправе ждать, что мама как самое близкое ему существо будет любить его так, как ему хочется и необходимо: носить на руках, петь колыбельные, всячески поддерживать, дуть на разбитые коленки. И это не каприз и не прихоть, а данность. Но проблема в том, что **мама и папа не ангелы, а обычные живые люди со своими тараканами**. Но ребенок этого не понимает и, не получая того, на что так рассчитывал, считает, что родители его просто не любят.

Я же уверен, что любят – просто не так, как ребенок того ждал. Как сказал Лермонтов, «странною любовью». Орут, бьют, жестко наказывают.

Да что там наказывают – проявления родительской любви бывают еще более неадекватными. Как-то я разговаривал с одной женщиной, чья мать постоянно вмешивалась в ее жизнь, причем физически. Однажды, еще в детстве, когда моя собеседница ела арбуз, мать накинулась на нее со словами: *«Куда такой большой кусок взяла – есть же неудобно. Порезь. Порезь помельче, я кому сказала!»* Потом схватила нож и стала резать арбуз чуть ли не во рту у дочери. И при этом, я уверен, искренне считала, что заботится о своем ребенке. Как восприняла это девочка, догадаться нетрудно.

Точно так же из «самых лучших побуждений» поступают родители, которые отправляют своих отпрысков в интернат для одаренных детей, чтобы те выросли гениями. Или порют ремнем за каждую четверку: дескать, а как еще он станет целеустремленным и успешным? Да он мне потом еще спасибо скажет!

Когда-то давно, когда я работал в мэрии Иерусалима, мне поручили дело семьи, состоящей из мамы и двух дочек. Старшую дочь эта женщина родила от мужа, которого ненавидела, а младшую – от любимого мужчины. Мама с девочками жила в центре абсорбции, в крошечной комнатухе, должна была получить от государства бесплатное жилье и мечтала перебраться в него вдвоем с младшей дочерью. И чтобы избавиться от старшей, обвинила ее в занятиях проституцией и сбаврила в колонию для несовершеннолетних. Вот тут, я понимаю, действительно вопрос, любила ли она ее или нет.

Но большинство родителей своих детей все же любят. Потому что иначе они бы сделали аборт. Или отдали в детский дом. Но нет – они вас родили, худо-бедно выкормили, вырастили. Да, возможно, совершали при этом жуткие ошибки: унижали вас, оскорбляли, игнорировали, прибегали к моральному и физическому насилию. Иногда в «директ» или во время прямых эфиров мне присылают такие истории, которыми можно было бы пополнить колонку криминальной хроники. Но даже эти ужасные родители своих детей пеленали, вставляли к кровати по ночам, убаюкивали, жертвовали сном; катались с ними по морозу в детскую поликлинику, таскались по школам и кружкам. Может, и правда плохо обращались и плохо воспитывали, но вести себя иначе им мешали их психические особенности.

Вам, дорогие мои, надо понять вот что: возможно, у вашей матери была депрессия (в том числе, постродовая) или, например, биполярное расстройство. У отца – неконтролируемая агрессия, у обоих родителей – эмоциональное развитие на нуле. Они могли быть алкоголиками или наркоманами, людьми холодными или истеричными и были не просто неспособны вас целовать и брать на ручки, но и в принципе выражать любые чувства.

В конце концов, у них тоже были родители – ваши бабушки и дедушки. Которые, возможно, пережили войну и много чего еще. У них не то что психологов не было – многие вообще жили за чертой бедности. Выживали, как могли. И это не могло не сказаться на их психике и на воспитании детей.

Так стоит ли после всего этого обижаться на своих родителей и в чем-то их обвинять? Уверен, что нет. При этом, заметьте, **я не предлагаю вам «взять и простить» папу**

с мамой. Нет. Речь не о прощении, а о принятии. О том, чтобы принять тот факт, что это просто люди – возможно, не самые лучшие. Возможно, не очень здоровые.

В психологии есть такое понятие – «эмоционально нейтральное отношение»: возможность воспринимать ситуацию без гнева, обиды и чувства несправедливости. Вот к этому состоянию в идеале и надо прийти. Сказать себе: у меня есть мама, мы с ней не близкие люди, почти не видимся, но я мысленно благодарю ее за то, что она дала мне жизнь. Все. Если хотите, можете никогда больше с ней не общаться.

Но, увы, для многих перестроиться и начать так жить слишком сложно. Многие проносят жуткую обиду на родителей через всю свою жизнь. И, к сожалению, часто это чувство им эту жизнь отравляет. Как минимум тем, что не дает повзрослеть.

Да и вообще: как можно быть счастливым, если вы до сих пор в красках помните то, как несправедливо с вами поступили, как незаслуженно вас обидели? Отец настаивал на аборте, а мать отказалась только потому, что испугалась последствий; папа ушел из семьи или перестал проявлять внимание; мама считала, что вы ей «мешаете», и сбагрила бабушке; старшего брата любили больше – и так далее, и тому подобное.

И тем не менее **вам надо с этим жить. В идеале – жить счастливо.**

* * *

А теперь давайте поговорим о том, на что чаще всего обижаются уже взрослые дети, что не дает им спать по ночам, в какие ситуации они «откатываются» назад при любой неудаче.

«Они меня не хотели»

– Мать сказала мне в лицо, что просто не успела сделать аборт – слишком поздно узнала про беременность. И что не чувствует связи со мной. Мы не общаемся почти два года, напоследок она еще и обвинила меня в том, что я хочу себе какую-то идеальную мать. Как мне избавиться от этой боли?

– Во-первых, избавляться от боли в этом случае лучше с психологом: история все-таки довольно травмирующая. Во-вторых, мама нашей героини – пример того, что родители тоже люди, притом люди совершенно разные, подчас не самые адекватные. У женщины из рассказа выше, например, начисто отсутствовал материнский инстинкт. Так уж получилось. Есть ли смысл обижаться на нее за то, что она такая? Не думаю. Это ее природа, и поделаться с этим она вряд ли что-то могла и может. Другой вопрос, что говорить обо всем этом дочери, конечно, не стоило.

Тем не менее, я уверен, что в каком-то смысле дочь свою эта мать все же любила – иначе отказалась бы от нее прямо в роддоме. И не исключаю, что дочке все это она наговорила из-за какой-то своей обиды. Но разбираться в этом взрослой дочери необязательно. Обязательно – обратиться за квалифицированной помощью и поддержкой.

Если и вы оказались в похожей ситуации, главное, что вы должны понять: **родители делают максимум того, что они вообще могут сделать.** Например, при полном отсутствии потребности заботиться о ребенке, не чувствуя с ним эмоциональной связи, они все же выполняют необходимые действия: вынашивают, кормят-поят, одевают. Пусть плохо, пусть не так, как хочется детям, но делают. И не стоит об этом забывать.

* * *

К разговору о том, что если бы мама своего ребенка не любила, то нашла бы способ от него избавиться. Бывают и такие случаи.

– Вот вы говорите: если бы мама вас не любила, она бы сделала аборт. А моя мать сделала. На шестом месяце по ее просьбе ей провели искусственные роды, а меня как биологический материал просто выбросили. Но я каким-то чудом выжил, меня вывели чужие люди. Так что я та самая «жертва аборта» в самом прямом смысле этого слова. Курю и пью лет с 11, жизнь не то что «под откос» – ее никогда и не было. И вот как мне быть? Как жить с мыслью, что родная мать пыталась меня убить?

– Тут я отвечу не общо, а адресно, потому что случай все-таки очень редкий, я бы даже сказал, уникальный. Начну сразу с главного: ваша мать пыталась избавиться не от вас, а от нежелательной беременности. Постарайтесь это понять, это очень важно. Если бы мама воспринимала вас как живого человека, с глазами-ушами, с руками-ногами, она бы, скорее всего, этого не делала. Она же пыталась избавиться от абстрактного плода, результата незапланированной беременности, от чего-то, что еще не было для нее человеком; не от вас, а от, простите, сгустка клеток.

Хотя исследования внутриутробного периода показывают, что, начиная с определенного момента плод реагирует на звуки музыки, на прикосновения к животу матери, многие люди до сих пор относятся к плоду как к чему-то неодушевленному, к «биоматериалу». Очевидно, так это воспринимала и ваша мама.

В ответ на разные вопросы я часто говорю, что человеку хорошо бы проработать проблему с психологом, но в вашем случае это совершенно необходимо. Когда-то давно отвергли вас, а теперь вы отвергаете сами себя, и надо выйти из этого порочного круга. Вам надо при-

нять себя, несмотря на такой тяжелый бэкграунд, и при поддержке специалиста сделать это будет быстрее и проще. Желаю вам удачи.

«Меня били и/или насиловали»

К сожалению, и в наши дни насилие в семьях продолжается – в первую очередь это касается стран, где за этим не следует уголовное наказание. К детям применяют сексуализированное² насилие и «телесные наказания», и при этом огромному количеству людей кажется, что между двумя этими действиями есть колоссальная пропасть. Ребенка, подвергшегося сексуализированному насилию, считают жертвой, а про того, кого лупят, говорят: *«Это я его так воспитываю. Ну а что делать, если он по-другому не понимает?! Я пыталась объяснить – он не слышит. Зато как всплещь – сразу шелковым становится»*.

Так, конечно, бывает далеко не везде. В странах, где физическое насилие приравнивали по степени тяжести к сексуализированному, детей не то что пальцем не трогают – даже голос стараются не повышать, понимая, что для родителей это чревато уголовным наказанием, а ребенка просто заберут из семьи. Ну а там, где детей продолжают **«наказывать физически»**, по-прежнему вырастают люди с большим количеством психологических травм. И, конечно, с огромной обидой на маму с папой. Вот вам пример.

– Мне 35, родители уже 16 лет в разводе. Папа был агрессивным, бил меня и сестру. Сейчас очень изменился, отношения с ним наладились. Мама выпивала, обзывала нас последними словами и унижала, говорила, что мы спим с отцом, и из-за этого я не могу ее простить, больно до сих пор. Как перестать из-за этого страдать и простить маму?

– Давайте разберем эту ситуацию. Обычно, столкнувшись с чем-то подобным, дети считают, что родители нарочно так себя ведут. Специально издеваются, бьют, в чем-то обвиняют, не доверяют. Открою вам секрет: мама и папа героини (а может, и ваши тоже, если вы узнали в этой истории себя) делали все это не нарочно.

Что с ними было не так? Мама героини – алкоголик, человек с химической зависимостью, психически нездоровый. Дело в том, что при алкоголизме часто развивается паранойя: пьющих людей нередко преследуют параноидальные мысли, которые часто с возрастом трансформируются в навязчивый параноидальный бред. При систематическом употреблении алкоголь поражает клетки мозга, что в результате часто приводит к неадекватным действиям, поступкам, мыслям и чувствам.

У мамы героини, судя по всему, развился бред на почве ревности. Но какой смысл обижаться на психически нездорового человека? Да, девушке не повезло, она родилась в семье больных людей: один – агрессивный, другой – алкоголик и тоже агрессивный. Я очень ей сочувствую, но эту ситуацию надо принять – другого выхода нет. Пока же эта боль мешает ей двигаться дальше и нормально жить.

* * *

– Михаил, отец сексуально меня домогался, мать делала вид, что ничего не знает. А когда он все-таки меня изнасиловал, сказала, что я сама виновата. Как перестать испытывать к ним обиду, ненависть и простить их?

² В профессиональном сообществе все более распространенным становится термин «сексуализированное насилие». Во-первых, потому что само слово «сексуальный» может восприниматься в значении «привлекательный», «приносящий удовольствие». Во-вторых, термин «сексуальное насилие» поддерживает стереотип о том, что мотив насильника – это удовлетворение сексуальных потребностей. Но в реальности насилие – это стремление утвердить свою власть над другим человеком, подавлять его, контролировать. В-третьих, «сексуальное насилие» ассоциируется прежде всего с проникающим половым актом, тогда как термин «сексуализированное насилие» шире и включает в себя попытки изнасилования, прикосновения сексуального характера против воли и бесконтактные формы (согласно определению ВОЗ). (Прим. ред.)

– Такое и правда очень непросто пережить. Расскажу, как можно попробовать самостоятельно отпустить ненависть и обиду на родителей, но все-таки рекомендую проработать эту ситуацию со специалистом, потому что это действительно тяжелая история.

Первое: отец героини – психически больной человек, по которому плачут тюрьма и психиатрическая больница. Изнасилование своего ребенка, чтобы вы понимали, – это сразу две психопатологии: педофилия и incest. ВОЗ определяет педофилию как психическое расстройство³.

Второе. Маму адекватным человеком тоже не назовешь: она не просто вышла замуж за нездорового и жестокого мужчину, но и, видимо, настолько боялась остаться одна (без денег, без поддержки и проч.), что ей проще было отрицать происходящее и не защищать свою дочь. Потому что, если эту ситуацию раскручивать, получается следующее: папа – преступник, по которому тюрьма плачет, а мама – потенциальная жена заключенного, которая могла бы остаться с ребенком на руках без копейки денег.

При этом читательница права: простить родителей действительно надо – не потому, что они заслуживают прощения, а потому что обида и ненависть к ним отравляют жизнь ей самой.

И еще раз повторю для всех: **пока вы обижены на родителей и ненавидите их, вы сами страдаете. И от этого надо избавляться. Не ради родителей, а ради самих себя.**

* * *

– Родители меня не били, но все мое детство повторялась одна и та же история. Когда я не слушался или плохо себя вел, отец зажимал меня у себя между ног, мать держала за руки, и они шипели мне в оба уха, что станут со мной делать, если я не начну «вести себя нормально». И так – до тех пор, пока я не обещал, что все сделаю как надо. Из-за этого я писался по ночам, а заикаюсь до сих пор, хотя мне уже почти тридцать. Не выношу чужих прикосновений, а от шепота или тихого вкрадчивого голоса со мной может случиться припадок – что-то вроде панической атаки. Ни друзей, ни близких отношений у меня нет – я вообще боюсь людей. Иногда думаю, что лучше бы родители меня лупили. Что мне делать?

– Я уже говорил, что каждый ребенок вправе ждать от своих родителей любви, поддержки, принятия, предсказуемости и бережного отношения. К сожалению, в реальности дело иногда обстоит иначе. Судя по рассказу выше, родители автора – люди психически нездоровые, с явными садистическими наклонностями. Когда поведение сына их как-то задевало, когда он хулиганил, что-то пачкал, разбивал, бедокурил, получал двойки – а это нормально, ведь он был ребенком, – их психика не выдерживала напряжения и давала сбой. У них, что называется, «падала планка», и они начинали вести себя как настоящие садисты. Нормальной человеческой логикой их поведение объяснить невозможно, и ребенок тут, конечно, ни в чем виноват не был.

К сожалению, такие случаи не редкость. Как-то ко мне за консультацией обратился мужчина, чья жена, находясь в состоянии алкогольного опьянения, взяла пятилетнюю дочку за ноги, раскрутила и бросила головой о стену. К счастью, девочка отделалась сотрясением мозга. Ее мать, как и родители автора вопроса, была психически больным человеком, только страдала она алкоголизмом.

Герою истории действительно очень не повезло, поведение его родителей было страшным и нанесло ему травму, но сейчас он уже взрослый и может с этой травмой работать, восстанавливать доверие к людям и к миру.

³ Группа заболеваний под кодом F65, «Расстройства сексуального предпочтения», код F65.4 по МКБ-11 (принятой в мире международной классификации болезней).

«Меня просто бросили»

Почему так получается, что родители оставляют своих детей – в лучшем случае у бабушки, в худшем – в интернате? Тут можно выделить несколько историй.

Первая: молодые мамы и папы, которые не созрели для родительства вообще и, родив и испугавшись ответственности, «сплавили» малыша, куда смогли. Или поступили так потому, что пока еще «не нагулялись» – в силу своего юного возраста или инфантилизма. Или чувствовали себя заложниками ситуации, считали, что из-за рождения ребенка качество их жизни упадет, и не были к этому готовы (поэтому, кстати, многие вообще откладывают родительство на потом, но сейчас не об этом).

Другая категория – крайне бедные семьи, в которых просто нечем кормить еще один «рот». Родители могли посчитать, что, отдав ребенка в детский дом или отправив в родную деревню и уехав на заработки, они поступили единственно правильным способом – так, как лучше для него. Ведь так он хотя бы с голоду не умер.

Но, вырастая, ребенок, конечно, продолжает обижаться на своих родителей за то, что они так с ним поступили. Вот вам наглядный пример.

– Михаил, мама родила меня в 20 лет, оставила бабушке и пошла гулять дальше. Потом вернулась с мужчиной и еще двумя детьми, моими сводными братьями. Тогда ей было не до меня, а сейчас, когда мне 35, она вдруг воспылала ко мне любовью, каждый день пишет сообщения, говорит: сейчас бы я тебя никому не отдала, я бы так не поступила. Видно, она что-то поняла и сейчас пытается мне что-то «додать», но это уже, к сожалению, невозможно. А главное, она постоянно требует от меня слов любви, то и дело спрашивает: а ты меня любишь? А я живу с обидой на нее, пытаюсь это чувство как-то трансформировать и полюбить маму, но у меня не получается. Как мне быть?

– О чем эта история? О том, что в свои двадцать лет мама моей подписчицы была, видимо, абсолютно инфантильной и просто не чувствовала себя матерью. Это самоощущение пришло намного позже, с возрастом и новыми детьми. А с рождением первого ребенка она не была готова тратить свои «лучшие годы» на воспитание и просто сбежала от ответственности.

Так бывает. Я часто привожу в пример актера Джека Николсона, который только в 16 лет узнал, что та, кого он все это время считал сестрой, на самом деле его мать, а женщина, которая растила его как мать, – бабушка. Такой вот поворот. Мама родила его рано, ей и 19 не было, и оказалась к этой новой роли совершенно не готова, так что все обязанности взяла на себя ее мать, бабушка Джека. Согласитесь, похоже на описанную выше ситуацию?

Я уже говорил это и повторю снова: уверен, что и в этом случае мать свою дочь любила – хотя бы потому, что родила ее, а не сделала аборт. А потом кормила, не отдала в детский дом. Но вот воспитать своего первого ребенка она не смогла, потому что сама была двадцатилетней девчонкой, не готовой к материнству.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.