

ИЗАБЕЛЬ ФИЛЛЬОЗА

ПОВЕРЬ

An illustration showing a person's foot stepping onto a black shoe. The foot is light-skinned and is positioned as if about to step on the shoe. The shoe is black with white laces and a white sole. The background is a solid light green color.

Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ

Bestseller Amazon

Изабель Филльоза
Поверь. Я люблю тебя
Серия «Психология для родителей
от мировых психологов»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67124550
Поверь. Я люблю тебя. / И. Филльоза: АСТ; Москва; 2022
ISBN 978-5-17-132801-6

Аннотация

Есть сыновья и дочери, которые каждый день звонят мама и папам – а есть такие, кто не звонит им никогда. Есть те, кто строит дом поближе к родительскому – а есть те, кто старается поселиться как можно дальше от них, и предпочитает не видеть их вообще. Отношения у всех со всеми разные. Редко отношения с родителями бывают сбалансированными, здоровыми и гармоничными на протяжении жизни. Поскольку дети вырастают, а родители стареют, отношения естественным образом разбалансируются и снова ищут равновесия. Нельзя составить относительно простую схему, не рискуя глухо замкнуть в ней ту или другую сторону. Как же быть? Как найти гармонию в отношениях? Все прошлые раны должны быть обсуждены и признаны, недоразумения объяснены, гнев должен быть высказан и приветствован, чтобы наладить связь.

Книга известного французского психолога Изабель Филльозы даст ответы на многие вопросы, касающиеся взаимоотношений родителей и их взрослых детей и поможет обрести гармонию в отношениях.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Введение	6
I. Зачем ворошить прошлое?	12
1. Сложное отношение	13
2. Неудовлетворенность в отношениях	20
3. Интерпретации и недоразумения	23
4. Так ли уж необходимо ворошить прошлое?	30
II. История жизни, раны и шрамы	34
1. Взглянуть правде в глаза	35
2. Превышение власти	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Изабель Филльоза

Поверь. Я люблю тебя

*Анне,
которая, прежде чем стать моей бабушкой,
была матерью моего отца*

*С надеждой – всем родителям, не способным
увидеть, какие раны – сознательно или нет – они
нанесли своим детям*

*И с живейшей благодарностью всем, кто
раскрывает сердца предкам и потомкам своим*

Введение

«Подожду вас внизу». Незаметно удаляюсь и тихонько закрываю за собой дверь. Мать с дочерью стоят обнявшись. Не хочу нарушать вновь обретенную задушевность их отношений. Спускаюсь по лестнице, ведущей из моего врачебного кабинета, с чувством, что сделала свою работу. В который раз волшебство оправдало себя. Отношения, казавшиеся такими конфликтными и обреченными, превратились в нежную и конструктивную связь. Мне нравится помогать восстановлению диалога двоих, способствуя связи, основой которой служит любовь.

В психотерапии часто заходит речь о родителях. На сеансы психотерапевта их приглашают реже. Говорить о душевных ранах, нанесенных в детстве, – банальная вещь; реже ищут способ их поправить, при активном участии самих родителей. Мне уже много лет случается все чаще принимать родителей своих пациентов – и эти сеансы чрезвычайно эмоциональны.

Впервые это произошло пятнадцать лет назад. Одна женщина призналась мне в чувстве беспомощности при общении с теми, кто произвел ее на свет. «Они не слушают меня, – говорила она. – Тебе-то легко советовать мне: дескать, просто поговори с ними, – ты ведь их не знаешь. Я хочу поговорить с ними при тебе».

Я согласилась. Родители тоже отнеслись к этому благо-
склонно. Эта сцена была для меня одной из самых прекрас-
ных за весь мой опыт психотерапевта. Мы условились бесе-
довать целых два часа, чтобы времени хватило на все. Отец с
матерью, нарочно для этого приехавшие из провинции, вы-
слушали дочь... Они разговорились. И признались себе в
том, чего все это время не могли сформулировать вслух. Бы-
ло много слез. «Папа, мне сорок пять лет, а я впервые вижу,
как ты плачешь...» Под конец первого часа они уже обнима-
ли друг друга.

Так я и открыла благотворное воздействие «облегчающе-
го постороннего» в семейных отношениях. Мое вмешатель-
ство сводится к минимуму. Мне достаточно высказать неко-
торые правила поддержки и условия совместной работы и
попросить уважать их. Волшебство сотворяет не мое присут-
ствие, а пространство, где можно говорить и слушать, не об-
виняя и не осуждая.

Окрыленная первым опытом, я принялась повторять его
вновь и вновь. Сколько раз я слышала: «Ты впервые гово-
ришь мне: “Я люблю тебя...”», «Ты никогда мне такого не го-
ворил...», «Я и представить не мог, что ты так страдаешь...».
И сама каждый раз бывала взволнована. Иногда достаточно
такой малости! Сколько же родителей нуждаются в разреше-
нии и легком ободрении, чтобы осмелиться и открыть свои
сердца! Когда моим клиентам удастся преодолеть сопротив-
ление и пригласить родителей, примирение тут как тут. Са-

мые строптивые раскрываются, только бы настал подходящий момент.

Несколько неудач побудили меня сделать эту работу более утонченной. Если такая встреча случается во время лечения слишком рано, родители не слушают или не понимают. Причины этого мы проследим далее.

Всевозможные «пси» (-хологи, – ханалитики, – хотерапевты, – хиатры), мистики, священники, философы говорят о родителях, причиненных в детстве травмах и о прощении. Сколько же чернил пролито ради разговоров о прощении. Вопрос важный, и позиции тут часто противоположны. Есть сторонники необходимости безусловного прощения – по той простой причине, что речь идет о наших родителях, и гневливость в их адрес – штука «скверная». Но есть и такие (они встречаются реже), кто считает прощение невозможным и рекомендуют соблюдать дистанцию по отношению к своей семье.

Вовсе не имея предвзятой установки по теме «прощать или нет», я более чем двадцать лет наблюдала, как сотни людей отдаляются от родителей. Многие из них простили, но многие – нет. Мне показалось, что прощение не есть самоцель. Оно происходит или не происходит как заданный маршрут. В результате чего я и пришла к выводу, что это не цель. Это подарок. Прощение, дарованное слишком поспешно, дает ране рассосаться, но не исцеляет. Иногда снимает напряжение, давая иллюзию освобождения, но не избавля-

ет от глубоко скрытого страдания. Сколько людей, заявлявших, что простили своих родителей, при этом по-прежнему испытывают бешенство (по отношению к другим или к ним же), свидетельствующее о подавленных эмоциях.

Прощение – не инструмент для исцеления от ран. Оно не так уж необходимо для освобождения от прошлого. Зато необходимо для восстановления задушевности и близости. Прощение – жест любви, исправляющий отношения. Я все больше работаю над примирением. Ибо верю в способность каждого открыться другому. Верю в силу эмпатии, любви и слов в восстановлении поврежденных отношений.

При этом, прежде чем признаться самим себе, нужно пройти внутренний путь выздоровления, и тут есть риск еще ухудшить положение дел. Если вы еще захвачены чувствами из прошлого, встреча грозит стать конфликтной. И прежде чем написать об этом, я проведу вас по всему терапевтическому процессу. Набросав итог ваших отношений с родителями, мы пройдем этап за этапом.

Бывают раны, вызванные обстоятельствами, природой (землетрясениями, извержениями вулканов, наводнениями...), обществом (социальное неравенство, войны...), школой. Отнюдь не собираясь недооценивать ни их важность, ни значение, мы в наших личных историях людей и их страданий в этой книге о примирении с родителями займемся только травмами, которые наносили именно они – напрямую и опосредованно.

Определив оставшиеся у нас шрамы, вновь погрузимся в прошлое, чтобы воскресить уже пережитое. И потом услышим голоса родителей. Это будет полезно для понимания того, что с ними происходит. Это прояснит нашу историю, сможет придать смысл некоторым из наших интуитивных ощущений. Мы научимся толерантно относиться к двум реальностям, не подавлять или сдерживать чувства, когда выслушиваем другого. Во время такого путешествия в интимность речь не о том, чтобы замкнуться внутри бинарной оппозиции «хорошо/плохо», а о том, чтобы проникнуться пониманием сложности человеческого бытия. Какими бы ни были мотивы, побудившие наших родителей делать именно так, как они сделали, – у нас есть право почувствовать и выразить свой гнев, чтобы доставить удовлетворение самим себе. Гнев, обращенный против родителей, – этап, порождающий многочисленные и иногда бурные реакции. У сопротивления такого рода много истоков. Мы изучим их, чтобы преодолеть и сперва войти в контакт с самими собой, а уж потом осмелиться на встречу с нашими родителями.

Письмом или тет-а-тет? Или лучше встретиться у психолога? В любом случае необходимо подготовиться, чтобы быть понятым. Если подъем на такую гору окажется слишком крут – что ж, усилия стоят того. Не останемся безразличными, осмелимся реконструировать отношения, столь богатые смыслом.

Хочу здесь поблагодарить всех, кто доверил мне свои ис-

тории и чувства как психотерапевту или во время наших занятий и кто позволил опубликовать их письма. Иногда я соединяла чьи-то жизненные пути, чтобы сделать понятнее определенные психические механизмы, изменяла некоторые детали, соблюдая принципы профессиональной тайны. Кроме оговоренных случаев, все имена вымышлены.

Какими бы безоблачными ни были ваши нынешние отношения с родителями – чтение этой книги может породить у вас разные чувства. Если вам кажется, что вы давно уже прошли через все это. Проверьте как следует. У истоков слишком поспешного прощения часто лежит страх вступить в конфронтацию с родителями. Осторожнее – вы лишь консервируете симптомы...

Никогда не торопитесь. Вам может захотеться прибежать к вашим родителям и вывалить на них все, что у вас накопилось... Возможно, вы почувствуете облегчение, но создадите ли настоящий диалог? Это был бы «переход к действию», как выражаются психологи. Иными словами – импульсивный порыв, с целью избежать истинного осознания всего происходит в вас сейчас. Рассчитайте, сколько времени нужно для созревания. Прибежав слишком быстро, вы перескочите через полезные этапы. Подумайте еще, интерпретируйте. Записывайте ваши чувства, эмоции, мысли в особой тетрадке.

Счастливого пройдите этот путь примирения с вашими родителями. Я всегда рядом с вами!¹

¹ Вы всегда можете задать мне вопросы по этой книге на сайте www.filliozat.net.

I. Зачем ворошить прошлое?

Есть сыновья и дочери, которые каждый день звонят мамам – а есть такие, кто не звонит им никогда. Есть те, кто строит дом поближе к родительскому – а есть те, кто старается поселиться как можно дальше от них. Есть такие дети, которым трудноато принимать решения без папы, мамы, и другие – для которых уступки семейным обязательствам допустимы лишь на Рождество, свадьбы или похороны. Отношения у всех со всеми разные. И у всех отношений богатая, иногда тяжелая история. Нас связывает с родителями такое прошлое, такой груз за плечами; тут трудно соблюдать дистанцию. Как со стороны родителя, так и со стороны ребенка тут возможна любая позиция, кроме самой простой. Большинство людей готовы смириться с тем, что есть, они уверены, что изменить все равно ничего нельзя. Встречи исчерпываются известными правилами поведения, которые никому не хочется подвергать сомнению.

1. Сложное отношение

Сегодня Жаклин, как и всегда по воскресеньям, ведет мужа с детьми обедать к родителям. Разговор крутится вокруг еды, болезней тех, кого здесь нет, и погоды. Иногда беседу оживляют внезапно вспыхивающие споры о воспитании («Нынешние молодые уже не те!») или о политике («Это вина правительства»). Всем немного скучно, но никто не ставит под вопрос эту обязательную встречу в полдень выходного дня. «Они ведь мои родители!» – с интонацией фаталиста говорит Жаклин.

Дети любят своих родителей. Родители любят своих детей. В большинстве случаев так оно и есть. Можно подумать, что отношения «родители – дети» – самые близкие, самые интимные. Но так бывает редко. Как много поверхностных, характеризующихся ритуализованностью, привычкой и легкой скукой отношений! Отношения могут быть холодными и чужими, ложно задушевыми. А могут быть бурными или молчаливыми, поверхностными или наоборот. Могут – болезненными и напряженными или нейтральными и невыразительными. Редко они бывают сбалансированными, здоровыми и гармоничными. Почему? Потому, что гармония²

² Гармония – имя греческой богини, родители Арес, бог войны, конфликта (Марс в римской мифологии), и Афродита, богиня любви (Венера в римской мифологии).

предполагает столько же гнева, сколько и любви – а именно эти два чувства в нашем обществе находятся под запретом. Даже когда любовь явно есть, ее недостаточно, чтобы придать отношениям настоящую текучесть и интимность. Задумчивость требует подлинности. А выказать себя настоящим, подлинным – значит осмелиться проявить себя, свое отношение, свои потребности, заявить о собственных эмоциях, разделить чьи-то чувства. Ибо в семье почти не осмеливаются разговаривать о чувствах – разве что поверхностно. Раны чаще всего скрывают глубоко в себе, печали – прячут. Плакать в присутствии других считается неуместным. Страхи недооценены. Даже выражения любви во многих семьях ограничиваются. Проявления нежности сводятся к нескольким поцелуям на ночь и утром. Если любовь несильна, необходимость в ней удовлетворяется поверхностными проявлениями, которые мы боимся подвергать опасности.

Совместная жизнь, однако, неизбежно порождает множество конфликтных ситуаций, каждая из которых основана на естественных и специфических потребностях, иногда несовместимых. Сам по себе конфликт – явление вполне здоровое; он позволяет совершить выравнивания, нужные для того, чтобы каждый смог найти свое место в группе. Конфликты между детьми и родителями не только неизбежны – они необходимы и созидательны для живых и динамичных отношений. Однако в лоне семьи их чаще всего воспринимают негативно. Распри под сурдинку сводятся на нет, бунты

детей укрощаются, жалобы недооцениваются, просьбы мало кто слышит. Хотя и есть семьи, где каждого слышат, уважают и ценят, но из-за недооценки в нашей культуре эмоционального процесса истинное умение слышать друг друга встретить можно редко. Многие родители, сами испытывающие неловкость от собственной гневливости (ибо не научились ее принимать как должное), попросту пользуются родительской властью, чтобы запретить то же самое проявление своим отпрыскам. Те же, с которыми жизнь не всегда обходилась ласково, зависимы от признания своим потомством. Они с трудом переносят гневные нападки, склонны воспринимать их как стремление к разрыву. В свою очередь детей, ставших взрослыми, по-прежнему приводит в ужас мысль об их оппозиции собственным родителям. Они боятся утратить их любовь, причинить им боль, даже убить их! Вот сколько ответственности лежит как на родителе, так и на ребенке, ставшем взрослым, а конфликты-то не разрешаются – их приглушили, избежали или не хотят признавать.

Чем любви меньше, тем больше страх ее утратить.

Парадоксально, но есть люди, которые предпочитают жить подальше от родителей и видаться с ними как можно реже, чтобы свести к минимуму риск потерять их после какой-нибудь ссоры! Филипп не видел родителей вот уже одиннадцать лет. Он даже не сообщил им о рождении сына. «Когда я с ними не вижусь – не так сильно страдаю от их безразличия ко мне», – вздыхает он.

Гнева нет не оттого, что никогда не спорят ни о чем. Если уж мы были уязвлены, – безразлично, утопили мы эту обиду внутри нас самих или же нет, – в нас остается некоторое чувство по отношению к тому, кто нам ее нанес. Часто это бессознательное злопамятство. Например, иногда от взрослых можно услышать фразу: «Я обожаю своих родителей, ни за что на них не сержусь» и при этом с ними обращаются с презрением, проявляют агрессию, скучают в их обществе, не хотят ни о чем с ними разговаривать или отказываются с ними увидеться. Они забывают, что скука – симптом эмоционального торможения.

И после этого мы по-прежнему ждем от родителей того, чего они не могут нам дать, поскольку мы этого у них не просим, а они не осознают. И вот так мы и остаемся наедине с нашими страданиями.

«Они не изменятся, я ни на что такое не надеюсь, – говорит Филипп. – И все-таки я отказываюсь принимать это как должное. Я все жду, когда они поймут меня. Я верю им, когда они говорят, что любят меня. Они любят меня в меру сил своих. Но в реальности я для них не существую. Отец не способен сдержаться, чтобы не принизить меня, а мать не хочет рассказать о себе».

Есть дети, предпринимающие усилия, чтобы удовлетворить то, что кажется им ожиданиями со стороны родителей. А в ответ они получают только обиды. Барнабе признается в этом: «Когда я навещаю отца, чтобы сделать ему приятное,

то возвращаюсь будто разорванный в ключья, оскорбленный, и мне всю ночь снятся кошмары». Подобный опыт пережила и Брижит: «Каждый раз после того как я навещаю мать, вечером меня тошнит». Почему же не отказаться от противостояний, иначе говоря – фрустраций, не прояснить недоразумения и не оздоровить отношения?

Если нельзя говорить того, что уже готово сорваться с горячих губ, рассуждать об отношениях, если хочется умолчать о том, как вам горько, то мало-помалу вы не осмелитесь заговорить вообще ни о чем. Отношения становятся поверхностными. Если гроза не в силах разразиться, а дождь – пролиться, сверху давит тяжелое от туч небо. Сдерживаемые чувства – питательная среда для скрытой агрессии. Неизбежные обиды, фрустрации и несправедливости, которыми изобилует жизнь вообще, не способны тогда быть ни высказаны, ни услышаны, ни а fortiori вылечены.

Отношения «родители – дети» выглядят естественными. Но если в них вдуматься хорошенько – они требуют феноменальных способностей к адаптации! Мы не одинаковы в два месяца, в пятнадцать лет, в тридцать или семьдесят. В течение жизни у нас возникают различные потребности. Поскольку дети вырастают, а родители стареют, отношения естественным образом разбалансируются и снова ищут равновесия. Они обязаны постоянно изменяться, дабы уважать эволюцию обеих сторон. Нельзя составить относительно простую схему, не рискуя глухо замкнуть в ней ту или дру-

гую сторону. Такая гибкость требует достаточной внутренней безопасности. «Мама, мне уже не двенадцать лет!» Этот простой возглас приходится слышать столь часто. Напрасный труд – родитель и слушать не хочет. Что это – просто привычка или необходимость воспринимать свою дочь двенадцатилетней, чтобы чувствовать себя нужным? Родитель может предпочесть остановить время, отказаться видеть, как растет его потомство. Не чувствуя себя хозяином собственной жизни, он может стремиться (более или менее сознательно) к власти над своими детьми. Все эти игры с властвованием тяжело отражаются на отношениях. Все, что не вписывается в правила, – вот оно, здесь, за столом, среди жаркого с зеленым горошком. И вот, чтобы не видеть, каждый утыкается в тарелку.

Связь «родители – дети» специфична. Она длится дольше и влияет глубже любой другой связи. И создается еще при зачатии ребенка. И не завершается со смертью родителей – ведь их образы проносят через всю жизнь. Вот уже пять лет, как умер отец Фанни. А она до сих пор не избавилась от его влияния. Он здесь, рядом с ней, почти каждый день, он подавляет ее собственные решения. Одна мысль, что он ее не одобрит, приводит ее в оцепенение и ограничивает ее выбор. Отношения, сложившиеся в первые же дни, месяцы, годы жизни, формируют модель для будущих отношений. Мы воспринимаем структуры мышления, поведенческие схемы, аффективные реакции покровительства, составляющие на-

шу личность. Отпечаток, наложенный родителями, не стирается после их кончины. И если отношения были отмечены фрустрацией – они продолжают следить за нами из могилы. Если разногласия не урегулированы, призрак родителей продолжает жить рядом с нами. Горечь обид, запугивания, чувство безнадежности, сознательные или нет, подпитывают наше неверие в нас самих, в близких и вообще в бытие.

Живы ли еще ваши родители или уже пересекли порог небытия – это дела не меняет. В наших душах умершие еще долго остаются живыми. Отношения с родителями касаются нас всех. Они непросты ни для кого. Те, кто утверждает обратное, вытесняют в бессознательное способ, каким эти отношения определяют их собственную жизнь.

Связь «родитель – дитя» – связь «неизбежная» в том смысле, что мы, рождаясь в семье, лишены выбора и не можем решить и поменять биологических родителей. Мы навсегда наследники тех, кто дал нам жизнь. И у наших родителей такого выбора тоже нет... Единственный выбор, доступный нам – отношения, которые мы устанавливаем сами. Чтобы стать счастливыми вместе!

2. Неудовлетворенность в отношениях

Наши родители не меньше нас страдают от поверхностности отношений. Чаще всего они просто не знают, как сделать их глубокими. Ведь в самые нежные детские годы им, возможно, приходилось жить в отсутствие настоящего общения; быть может, они не знали интимности, задушевной близости. Однако они могут ощущать ее нехватку. Чтобы не страдать от отсутствия настоящей связи, они могут вести себя так, что раздражают до невыносимости. Они счастливы, что вы пришли их навестить, но при этом мама все воскресенье возится на кухне, а папа – в саду, и вы их только там и видите... Они гордятся тем, что вы все съели, ничего не оставив на тарелке, и вечером забираете домой приготовленные ими конфитюры и соленья, но не знают, как обнять вас или сказать что-нибудь искреннее. Жаклин больше не хочет ходить к родителям. Она признается мне: «Кажется, мать нарочно оставляет дела до моего прихода. Я не могу даже просто отдохнуть в шезлонге. То надо полущить горошек, то расставить по порядку банки, то перекрасить ставни. Я не могу больше. Мы никогда не спорим по-настоящему, а всегда надо что-то делать, делать, делать...» Поработать вместе – как это может обрадовать многих, стать делом теплым и приятным, если это не по принуждению, не по обаяловке, когда

не знаешь что и сказать друг другу. И остается только болтать на кухне, пока чистишь картошку. Кто ж посмеет сказать родной матери: «Мама, немедленно поставь это на место и приходи сейчас же – сядь на канапе, поговорим!»

Есть родители, которые обращаются с вами так, будто вы все еще мальчишка. Другие (или те же, но в иные минуты жизни) переворачивают отношения и ждут от своего потомства принятия ответственности на себя, покровительственной заботы, которую недополучили от собственных родителей. Мадлен буквально осыпала дочь советами, как правильно мыть посуду. Поль активно предлагает, да просто навязывается прибираться в квартире дочери. Камилла проводит у сына каждый вторник, она стирает ему белье и гладит рубашки – к вящему неудовольствию невестки. Жильберта жалуется на боли в спине, на варикоз, на печень и стонет, когда сын заявляет ей, что в этот четверг днем он не придет. Такие выпады имеют целью поддерживать связь так, чтобы оставить возможность для возникновения настоящих чувств. Чем больней чувство нехватки душевной близости, тем более удрученными хотят показаться родители. Как только интимность восстановлена, большая часть этих поведенческих моделей отпадает сама собой. «Никогда бы не поверила, что она способна так измениться, это безумие, после того как мы ней поговорили, она уже совсем другая женщина. Теперь я должен признаться, что мне приятно с ней видаться. А раньше такое было для меня невыносимо», –

говорит о своей матери Мюриэль. А мать Мюриэль, в свою очередь, признается: «С тех пор как дочь со мной поговорила, мне с ней стало легче. Я осмеливаюсь быть собой и лучше понимаю ее».

Раздражающее поведение – это попытка контакта, такие выпады по большей части – симптомы, говорящие о болезненности отношений! Не надо больше так фаталистически судить родителей: «Они такие, какие есть». Ваши поступки могут помочь им не ощущать недостатка внимания. В следующий же раз, как только вас начнет раздражать поведение вашего родителя, взгляните на него с нежностью, и сами увидите, до чего ему не хватает с вами близких и душевных отношений. Так пусть же это придаст вам смелости их восстановить.

3. Интерпретации и недоразумения

Андре и Бернар больше не хотят разговаривать друг с другом. Они поссорились. Кристина, жена Андре и сестра Бернара, выслушивает признания каждого из них. «Ну и лодырь же твой братец, – жалуется Андре. – Я перекрашиваю гостиную, меняю плитку в ванной, а он даже не шевельнется. А ведь с тех пор как я затеял ремонт, он приходит каждый уик-энд. Смотрит на меня и пальцем не двинет. Издевается, что ли?»

Кристина понимает чувства мужа и, поскольку ей любопытно понять, в чем дело, выслушивает и брата. «Ну и муж у тебя, чертов придурок, – вздыхает тот. – Как подумаю, что я ведь каждую неделю прихожу в тот твой дом, а он ни разу не попросил меня помочь! Знаю я его – он меня считает неумейкой». Удивленная таким умозаключением, Кристина говорит ему, что Андре был бы очень доволен, если бы Бернар ему помог. «Да нет же, не хочет он, – отвечает Бернар, – если бы хотел, попросил бы давно!»

Кристина возвращается к мужу и повторяет ему слова Бернара, а тот отвечает: «Я даже не рискнул просить его. А вдруг он бы сказал – нет!»

«Каждый думает, что в полдень солнце у его ворот», – говорит пословица. Это непреложная истина. Мы не можем на все иметь одну и ту же точку зрения – все мы разные. Про-

изошедшие события мы интерпретируем каждый по-своему в зависимости от нашей позиции и нашей жизни. По-видимому, в отношениях «родители – дети» как раз больше всего недоразумений. Как младенец может интерпретировать действия матери таким же образом, как и она сама? У него еще нет возможностей в достаточной мере применить собственный прямой опыт, чтобы представить мотивы поведения мамы, напрямую с ним самим не связанные. Он еще не умеет «ставить себя на ее место». Многие родители точно так же не умеют поставить себя на место их детей, что включало бы пробуждение их детских чувств – а такое движение вспять пугает их или замутнено проекциями.

Без проговариваний и взаимных выслушиваний – война неизбежна. Говорить друг с другом, обсуждать все означает дать себе шанс на прояснение недоразумений.

«Я уверена в том, что отец мне сейчас скажет», – признается Надя. Она была абсолютно убеждена, что отец хотел мальчика – потому что до нее в семье уже родились три дочери... На самом деле ее отец никогда этого не хотел. Он был совершенно счастлив, что в семье родилась четвертая дочь (Да, именно так! Вот видите – вы уже и сомневаетесь...) После работы с психотерапевтом Надя стала лучше понимать, откуда у нее такая уверенность. Она смогла увидеть, как вывела из своего положения, что мальчиком быть лучше, как бессознательно согласилась с этим выводом, став одеваться, причесываться «под мальчика». Она превратилась в недо-

стававшего мальчика не потому, что этого хотел ее отец, а потому, что это устраивало ее. В реальности она была любимицей отца. Поскольку мать не отстаивала своего места в семье, он водил дочку в рестораны, на прогулки... Обходился с ней, как со своей супругой. Конечно, отец был притягателен для Нади, но ей не хотелось испытывать смущение. Как согласовать близость и интимность, не рискуя при этом впасть в сексуализацию отношений? И вот защитным выходом ей казалось решение быть мальчиком. Это создавало дистанцию между нею и отцом, которая ее успокаивала. Вдобавок модели половых отношений, которые ей демонстрировали родители, могли лишь ориентировать ее к маскулинности. В ее бессознательном рассуждении все должно было быть примерно таким: «А я какого пола? Походить на маму мне не хочется. Я вижу, что как женщина она не очень-то счастлива. Сидит дома и вся подчинена ведению хозяйства. Как мама она депрессивна. Зато у отца положение выигрышное. Папа свободнее мамы, он кажется счастливым, много выходит, посещает рестораны, театры, он работает, самореализуется...»

Если отец частично и несет ответственность за выбор Нади, то не за то, что он якобы хотел мальчика, а за то, что допустил такое неравенство в собственной паре. Надя не могла воспринимать мать как образец для подражания. Чтобы пользоваться той же свободой, что и отец, надо быть мужского пола. Быть мальчиком позволяло Наде одновременно

и сблизиться с отцом без риска впасть в инцест, и планировать собственное будущее иным образом, чтобы жизнь сложилась иначе, чем у ее матери.

Обнаружив подлинные мотивы своего маскулинного поведения, Надя снова обрела контакт с самой собою. Она смогла больше полюбить себя, познать и полюбить свою женственность.

Пример Нади позволяет нам ощутить сложность возникновения уверенностей, управляющих нашей жизнью. Мы храним скороспелые интерпретации. Сигналы отца, адресованные Наде, были сложными. Проблема была не в том, что он хотел мальчика. Ему нравилось, что его дочь – девочка. И он доказывал ей это, выводя рядом с собой как даму и покупая ей подарки (например, платья, которых она не надевала...) И в то же время той моделью пары, какую он ей демонстрировал, он посылал ей сигнал «лучше быть мужчиной», и в нем заключалась некая двойственность: «Ты меня не слишком-то искушай в сексуальном смысле».

Родители посылают нам самые разнообразные сигналы, вербальные или невербальные, сознательно или бессознательно. Дети слышат эти сигналы, воспринимают их сознательно или бессознательно, и интерпретируют в соответствии с элементами их предрасположенностей.

Люсьен приступил к той же работе, что и его отец, который и сам перенял работу у своего отца, подтвердив верность семейному делу. Люсьен услышал сигнал: «И ты тоже

должен хранить верность». И вот в действительности отец Люсьена признался мне, как он сожалеет о том, что его сын не выбрал другой жизненной дороги. Он осознавал, что сбил его с истинного профессионального выбора. Увы, ему не пришло в голову высказать это своему сыну. Ему казалось, что предоставить ему свободу выбирать самому, ограничившись словами «делай то, что доставит тебе удовольствие», будет достаточно. Чтобы и в самом деле быть свободным в выборе собственной судьбы, Люсьену для начала необходимо было бы освободиться от обязательства верности. Ему было бы нужно услышать от своего отца: «Пожалуйста, занимайся другим делом, я ошибался, передав тебе дело моего отца. Не совершай ошибки, идя по моим стопам. Ты – мой любимый сынок, и какую бы работу ты для себя ни выбрал, тебе не нужно будет мучиться так, как мне». Сами видите, насколько нехватка словесного объяснения может искривить судьбу. Лучше поздно, чем никогда. Мы всегда твердо уверены в том, что родители думают и чувствуют так-то и так-то, вот только убедиться в этом не приходит нам в голову.

У меня в кабинете плачет Сервана. Всхлипывая, она пытается сказать сидящей напротив матери: «Ты не любишь меня, всегда только критикуешь...» Мама от всего сердца вслушивается. Она понимает чувство дочери. «Я прекрасно вижу, что ты не одобряешь ни одного моего выбора». Мама от всей души удивляется. Она просит уточнить, привести примеры. «Когда я переехала в свою первую квартиру, то обста-

вила ее и с такой гордостью показала тебе. Ты не проронила ни слова. А увидев мои желтые шторы, изрекла: “Я бы таких у себя ни за что не повесила!”» После такого мама больше не сдерживается. «Да ничего подобного, я совсем не хотела критиковать тебя, ну вот ни чуточки. Ты даже не подозреваешь, как я тобой восхищаюсь, у тебя всегда такие прекрасные идеи, эти шторы такие светлые, они были просто роскошны. Это выглядело так оригинально. Сказав, что никогда бы не повесила таких у себя, я имела в виду, что сравнивала себя с тобой, что я не так изобретательна как ты, я бы не осмелилась, а вот тебе желаю быть смелей. Доказательство того, что мне понравились эти шторы, – когда ты сняла их, то хотела выбросить, а я их взяла себе. Они у меня в погребе».

Недоразумения! Они формируют восемьдесят процентов наших проблем в отношениях! Если не разговаривать друг с другом, не разделять пережитое, чувства, интерпретации, – останется только жить с уверенностями, иногда болезненными.

Получится ли у меня выразить словами все сложности человеческих чувств? Человеческого бытия?

Себастьян так умолял родителей подарить ему братца или сестренку, что они никак не ожидали его реакции, когда показали ему нового братишку – Валериана. Себастьяна обуяла ярость. Он стал свирепым ревнивцем. С тех пор как появился братик, у него даже взгляд изменился. Как понять Себастьяна? Ведь он так хотел братишку, а точнее, образ бра-

тишки, который соответствовал бы его потребностям. Ему хотелось приятеля для игр, не оставаться в комнате одному, так мне кажется... Он и представить не мог, что в семье появится грудной младенец, который станет владеть и мамой, и всей окружающей обстановкой. Такому малышу кажется неправильным, что ему навязали братца или сестренку. А для родителей правильно иметь двух или трех детей.

Правильно для одного, неправильно для другого. Очевидно, что виноватых искать бессмысленно. «Каждый видит полуденное солнце у своих ворот» – означает еще и то, что у каждого есть право чувствовать событие или ситуацию так, как он понимает ее. Его аффекты ничего не говорят реальности другого. Мы имеем право испытывать как гнев, так и любые другие эмоции по отношению к ситуациям, которые с точки зрения наших родителей устроены «лучше и не придумаешь». Право выразить свой гнев вовсе не означает, что другой неправ! Это уточнение важно – мы склонны путать здесь одно с другим. Как часто мне приходится слышать: «Я не могу на него обижаться, ведь это не его вина...»

4. Так ли уж необходимо ворошить прошлое?

Учитывая продолжительность отношений «родители – дети», их сложность, их эмоциональную насыщенность, как можно представить себе эту связь безоблачной? Нам хочется столько сказать друг другу, но это может заставить отношения испортиться и зачахнуть. И все-таки Лоранс пытается убедить меня, что у нее нет проблем с родителями: «Я уже три года как с ними не виделась. И ничуть не обижаюсь на них. Я и не хочу их видеть, вот и все». С чего бы ей не хотеть с ними увидеться, если, по ее словам, она поддерживает с ними такую непринужденную связь? На самом деле она боится. Ей страшно, что ее примутся осуждать, недооценивать. Она предпочитает избегать конфронтации с ними, тем самым признавая, что у них еще есть власть над ней. Такой страх – явление очень распространенное. Многие взрослые люди отрицают важность их отношений с родителями. Они банализируют или преувеличивают, предпочитая отодвигать вопрос в сторону. Некоторые выказывают готовность годами ходить к психотерапевту или психоаналитику, но отказываются искренне говорить о родителях. «Так ли необходимо ворошить прошлое вместе с ними?» Этот навязчивый вопрос задают вновь и вновь, в нем отчетливо слышатся и страхи, и страдания. Вот все обычные объяснения этому: «моему

отцу уже много лет», «он изменился» или «он не изменился», «у моей матери рак», «это причинило бы ей боль». Есть такие, кто отрицает истину: «Я вовсе не гневаюсь на родителей, я их люблю. Я не вижусь с ними и не говорю», «мне нет нужды с ними мириться, ведь я не ссорился». Другие ссылаются на то, что уже прошли эту стадию: «Бесполезно, я ведь уже простил». Встречаются мстительные типы: «Никогда! Он причинил мне столько зла, не хочу, чтобы он так легко выкрутился».

Сколько сопротивления в ответ на предложение встретиться с теми, кто был (и есть) наши родители! А ведь так естественно испытывать потребность упорядочить столь долгие и сложные отношения, как связи детей и родителей. Что же нас так смущает?

Испокон веков принято было превозносить почтение к родителям. На деле такое почтение означало страх и подчинение. Все это служило поддержке традиций, установленного порядка, власти предков. Разве не парадоксально в плане эволюции больше страшиться суда родителей, нежели осуждения собственных детей? Достаточно взглянуть, в каком состоянии сейчас наша планета, чтобы понять, к чему это нас привело.

Ко мне на консультации приходили десятки родителей, сотни получили письма от своих детей. Большинство родителей говорили своим детям: «Я и вообразить не мог, что ты так страдаешь... Я бы с радостью осознал это раньше... Я

бы не совершил того, что совершил. Как мне теперь исправить это?» Мне в кабинете приходилось видеть потрясающих родителей. Приходили они зажатыми, опасливыми, нервными, замкнутыми. А уходили растроганными, выслушанными, потеплевшими и любящими.

Я могу на пальцах одной руки сосчитать тех, кто отказался выслушать своего ребенка, кто остался бесчувственным и заикленным на самом себе. Да, такие и вправду встречаются, я сталкивалась с ними даже в своей собственной семье. Все встречи после расставаний отнюдь не идиллические – и бывают родители, отчаянно сопротивляющиеся нашим попыткам установить настоящий контакт. Тому есть свои причины, и мы рассмотрим их далее.

Можно великолепно развиваться, не трогая своих родителей, не проникая в ребенка в самом себе. Можно обогащать собственную эмоциональную жизнь, профессиональную жизнь, пользоваться доверием, быть социально защищенным. И все-таки при этом в нас остается зона слабости, смутная зона.

Если невозможно поговорить с родителями о своей жизни, то невозможно и существовать рядом с ними как самостоятельная личность. От них отдаляются, физически или психически, или жертвуют собой. И страдание продолжается. Если мы ничего не говорим, наши родители по-прежнему ранят нас.

Зачем говорить со своими родителями?

Прежде всего: А ПОЧЕМУ НЕТ?

А дальше совсем просто: чтобы вдохнуть новую жизнь в семейные трапезы, вновь обрести богатые и эмоционально наполненные отношения с ними, перестать страдать, стать по-настоящему взрослым и освободиться от своего прошлого. Взглянуть на дно стакана, особенно если там полно грязи, – необходимо помыть его. Прятать рану, даже не продезинфицировав ее и не зашив, – опасно. Особенно если рана глубока. Утаиваемая от других, она продолжает заражение, и болезнь прогрессирует, перекидываясь на другие части тела, физически и психически.

И родителям, и детям предстоит пройти путь примирения. При условии уважения определенного количества психических законов и относительных правил, которые мы отроем вместе, риск тут только один – снова восстановить любовь, гармонию в отношениях и поспособствовать большей сплоченности между поколениями.

Теперь вы знаете, «зачем» ворошить прошлое. Переходим к вопросу, «как» его ворошить. Прежде чем обратиться к родителям, поворошим-ка наше собственное прошлое, осмелимся посмотреть в глаза неприкрашенной правде о нас самих. Рассмотрим наши травмы и попробуем прислушаться к жалобам того ребенка, что живет в нас самих.

II. История жизни, раны и шрамы

Самое трудное в нашем общении с родителями – те раны, которые они нанесли нам, пережитые нами детские горести. Я вовсе не за то, чтобы все несчастья объяснять детскими травмами... Жизнь определяется множеством факторов. И все-таки бесспорно, что раны, нанесенные в нежном возрасте, когда формируется личность, имеют тяжёлые последствия. Еще только формирующаяся нервная система может сохранить неизгладимые следы травматических переживаний.

Каждый день я слышу у себя в кабинете признания клиентов в своих обидах. Сейчас, когда я пишу эту книгу, мой стаж работы составляет уже двадцать три года, и я отнюдь не пресыщена. Реальность хуже того, что можно вообразить. Мне случается выслушивать истории столь тяжёлые, что, будь о них сняты кинофильмы, никто не поверил бы в их подлинность. Воображение в области жестокости баснословно богатое. Бывает, что я начинаю мечтать – а каким могло бы стать человечество, если б оно направило всю эту энергию на службу любви и уважения.

1. Взглянуть правде в глаза

Унижение, угрозы, избиения, эмоциональный шантаж, презрение, заточение, лишение чего-либо, оскорбления, которые так больно слышать из родительских уст. Список тут длинный. Важно отказаться от такого состояния отношений. Сегодня многие дети страдают – невзирая на господствующую идею, что они – «короли жизни». Пусть сегодня они не так травмированы и их больше склонны выслушивать – но до настоящего уважения к ним еще далековато.

Существуют родители, чья склонность к насилию ужасает. Читая нижеследующие строки, вы можете подумать, что я преувеличиваю. Вот именно так и возражают детям, пережившим настоящий ужас. Но их воспоминания никуда не денешь, и любой, кто работал с обиженными детьми, знает, как они сами стремятся защитить своих родителей, минимизировать влияние агрессивных выпадов, жертвами которых оказались. Многие взрослые забыли о том, что с ними случилось. А вот их тела все помнят. Напряжение продолжает жить внутри них. Бессознательное хранит такие отметины. Чрезвычайно плохое и грубое обращение существует, при том чаще, чем нам хотелось бы думать. Перестанем же во что бы то ни стало отстаивать идеальный образ родителей. Перестанем соглашаться с ними в том, что простой факт, что они произвели нас на свет, гарантирует им безусловное прощение.

ние. Все мы человеческие существа. Социальная норма, запрещающая обвинять родителей, была предписана... ими самими. Слово «обвинить» предполагает «посмотреть и разобраться». Мы должны посмотреть правде в глаза – иначе рискуем не добиться выздоровления.

Не все родители любят своих детей. Не все родители делают для них лучшее из возможного. И у многих родителей проблемы с насилием и властвованием. Зачем умалчивать об истине? По-настоящему уважать родителей – значит помогать им в их родительской миссии. Смысл эволюции предполагает, что дети ответственны за то, чтобы сделать лучше, чем их родители. Он возлагает на каждое следующее поколение задачу продвинуть человечество еще на шаг вперед. Ради этого мы и обозначим ошибки, укажем на дисфункции.

Не существует родителя без греха, но нет и ребенка, который был бы само совершенство. Возможна ли идеальная юность без фрустраций, без каких бы то ни было травм? Как же иначе расти, как вступать в связи с внешним миром, как ощутить свои собственные границы, почувствовать свою силу? Любая личность начинается с фрустраций и травм. Но не сами фрустрации, несправедливое обращение или раны, остающиеся после травм, а скорее, запрет называть их таковыми, влекут и невозможность выражать чувства, которые могли бы помочь исцелиться. Прекратим защищать родителей, преподавателей, всех тех взрослых, которые стоят над ребенком в позе властелина, дабы

ему покровительствовать. Права ребенка признаются, только если агрессор воочию видит последствия своих действий. Эту главу мы посвятим рассмотрению того, что может происходить между родителями и детьми, и все далее перечисленное, увы, далеко неполно. Я нарочно объединяю тяжелые случаи плохого обращения с плохим обращением как банальностью, чтобы обратить больше внимания на последнее. Познакомьтесь с этой главой, вчитавшись в нее повнимательнее. Не осуждая, стараясь своим телом прочувствовать то, что испытывает в каждой подобной ситуации ребенок.

2. Превышение власти

Взрослые сильнее, более склонны проявлять свою власть, нежели дети. Дети же малы, уязвимы и, главное, зависимы. Родители приводят все мыслимые причины для злоупотребления своей властью. Это, к несчастью, так легко. Так мало ограничений. А укротить собственные эмоции, сдерживать автоматизм психики так трудно.

Авторитаризм – самый очевидный прием игры во власть. Родитель проявляет себя авторитарным, даже преследователем, бешеным, унижающим, он может проявлять к ребенку и открытую злобу. Свою власть он подпитывает страхом. Его методы? Телесные наказания, и/или принижение: «Ничего из тебя не выйдет, смотри, твоя сестра преуспела, а ты...», и/или угрозы. Начиная с частой и при этом все-таки токсичной «не будешь работать – останешься на второй год» до куда более устрашающей: «Не будешь работать – окажешься безработным», «Не будешь таким-то – никогда не женишься», «Да что бы с тобой ни случилось, все равно кончишь под мостом...». Ребенок, увы, отчаянно верит своему родителю. И авторитарный родитель подчиняет ребенка себе с помощью страха.

Двойное принуждение тоже очень дестабилизирующая игра во власть. Лаура хорошо описывает эти двойные сигналы, которые не дают ребенку возможности действовать пра-

вильно. «Ты часто говорила: „Если будешь просить – ничего не получишь“. А когда тебе напоминали, что когда-то от тебя хотели чего-то, ты возражала: „Но почему же было не попросить?“» А вот какой опыт пережил Жак: «Никогда не угадаешь, как реагировать. Возвращаясь из школы, просовываешь голову в проем двери гостиной, чтобы сказать тебе здравствуйте, а ты кричишь, чтобы тебя не беспокоили; а когда мы входим, стараясь не шуметь, – сердишься, что прошли мимо и с тобой не поздоровались». Ребенок дезориентирован, он не знает, как себя вести, чтобы не возбудить родительскую ярость. Двойное принуждение иногда бывает мягче, если вербальный сигнал противоречит сигналу невербальному, бессознательному. Ребенок – словно пленник, ему остается так или иначе раздражать – иногда сознательно, иногда бессознательно – собственного родителя.

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.