

Джошуа Коулман


практикующий психолог

Родители

и

взрослые дети

Как разрешить конфликты
и восстановить отношения

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Джошуа Коулман
Родители и взрослые дети.
Как разрешить конфликты
и восстановить отношения
Серия «Практическая психотерапия»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67833578

*Родители и взрослые дети: как разрешить конфликты и восстановить
отношения:
ISBN 978-5-04-171424-6*

Аннотация

Разрыв с собственным ребенком – одна из самых тяжелых невзгод, которые могут выпасть на долю родителя. Иногда родители своим поведением способствуют желанию ребенка держаться на расстоянии, а иногда проблема заключается в их взрослом ребенке или его супруге. Психолог Джошуа Коулман сам пережил отчуждение от собственной дочери. В книге обсуждаются распространенные причины отчуждения, рассказываются истории отчужденных родителей и подробно разбираются необходимые действия на пути к воссоединению с детьми.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

От автора	5
Введение	6
Разве это не вина самого родителя?	22
Для кого эта книга?	26
Глава 1	29
Поиски примирения	40
Обучение родителей новому языку общения	46
Глава 2	54
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Джошуа Коулман

**Родители и взрослые дети:
как разрешить конфликты
и восстановить отношения**

© Богданов С., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*Посвящается моим родителям, Стиву и Корин,
и их родителям: Роберту и Эдит, Максу и Лене.*

*А также всем мамам и папам, бабушкам и
дедушкам, детям и внукам, всем, кто жаждет
быть частью жизни друг друга, но пока не сумел.*

От автора

В целях обеспечения неприкосновенности частной жизни и конфиденциальности информации все клинические случаи представляют собой совокупность историй отдельных лиц и семей, а не описывают какого-либо конкретного человека или семью. Я также изменил имена членов моей семьи, чтобы защитить их личную жизнь. Как и любая попытка осмыслить воспоминания из прошлого, данная книга небезупречна и неполна. Все факты приводятся здесь с разрешения участников событий.

Введение

Мне грустно, страшно, и все это меня достало...

Допускаю, что именно так можно описать ваше нынешнее состояние и именно поэтому вы взяли в руки эту книгу. Вам *грустно*, потому что вы не общаетесь со своим взрослым ребенком или внуком, *страшно*, потому что не знаете, увидите ли их когда-нибудь снова, и *все это достало*, потому что вы не заслуживаете такого обращения, особенно от тех, кому были так безгранично преданы.

Или, возможно, вы обратили внимание на эту книгу, потому что до сих пор потрясены тем, что ваш ребенок не захотел иметь с вами ничего общего, и вы не понимаете, почему это случилось.

Или, может быть, вы поняли, что совершили довольно серьезные ошибки и предполагали, что конфликт удастся разрешить, но ничего не вышло. И теперь вы переходите от мысли «Мы это преодолеем, не нужно паниковать» к недоуменному вопросу «Что он имеет в виду, говоря, что ему нужно “отдохнуть” от наших отношений?», а потом к возмущенному возгласу «Да как же так? Почему меня не пригласили ни на свадьбу, ни на день рождения внука?!»

Каждый раз, когда я даю интервью национальным СМИ, меня забрасывают обращениями и электронными письмами

от брошенных родителей¹, содержащими одну и ту же фразу: «А мне казалось, что такое только у меня!» Родители не рассказывают о разрыве с детьми своим друзьям, коллегам, даже родственникам, потому что боятся осуждения. Они опасаются, что кто-то скажет или подумает: «Что вы сделали со своим ребенком? Должно быть, это было что-то ужасное».

Поэтому позвольте мне начать вот с чего: возможно, вы совершенно *не виноваты* в том, что происходит. Хотя в этом мире действительно немало проблемных родителей, многие

¹ Слово «отчужденный» для разных людей (в том числе и для исследователей) имеет различное значение. Хороший обзор можно найти в статье Люси Блейк Lucy Blake, “Parents and Children Who Are Estranged in Adulthood: A Review and Discussion of the Literature,” *Journal of Family Theory & Review* 9, no. 4 (2017): 521–36, doi:10.1111/jftr.12216. В контексте данной книги я пользуюсь понятийным аппаратом (с небольшими изменениями в скобках), предложенным в статье психолога Ричарда Конти: Richard Conti, “Family Estrangement: Establishing a Prevalence Rate,” *Journal of Psychology and Behavioral Science* 3, no. 2 (December 2015): 28–35. Конти определяет следующие составляющие отчуждения: «1. (Практически) полное прекращение общения между родственниками, что означает минимальное намеренное прямое взаимодействие между отчужденными сторонами. Опосредованное взаимодействие может происходить, например, через других членов семьи или юристов. 2. Прекращение общения сознательно, или намеренно, которое поддерживается по крайней мере одним человеком. 3. Отчужденные родственники знают, как связаться друг с другом, за исключением случаев, когда отчужденная сторона контактную информацию не предоставила. Ни одна из отчужденных сторон не считается без вести пропавшей. Следовательно, кузен, с которым вы просто в течение многих лет не разговаривали, не является отчужденным. Люди, прервавшие общение непреднамеренно, не отчуждены. 4. По крайней мере, одно из причастных лиц утверждает, что прекращение общения оправдано чем-то конкретным в другом человеке, например, тем, что другой человек сделал, делает или не смог сделать».

из тех, кто со мной связывается, относятся к числу самых преданных, образованных и любящих родителей своего поколения². Они прочитали множество книг по воспитанию, проводили с детьми массу времени, предоставляли им финансовую поддержку, намного превышающую ту, что оказывали им самим их родители; и неустанно изучали причины дискомфорта своих детей, причины тревожности, депрессии, неспособности к обучению, низкой самооценки, синдрома дефицита внимания и любого другого диагноза, какой только можно найти в Интернете. Они внимательно прислушивались к мечтам своих детей, чтобы обеспечить им самый безопасный и надежный путь к счастливой и успешной жизни. Они жили на жесткой диете из беспокойства, чувства вины, страха, недосыпания и кофеина, чтобы стать самыми лучшими родителями на свете – ведь именно эту цель они ставили перед собой еще до рождения ребенка.

Вам грустно, потому что вы не общаетесь со своим взрослым ребенком или внуком, страшно, потому что не знаете, увидите ли их когда-нибудь снова, и все это достало, потому что вы не заслуживаете такого обращения.

Однако это не означает, что они не совершали ошибок. Ситуация осложняется тем, что каждые три-четыре года экс-

² <https://www.wsj.com/article/baby-boomers-and-the-art-of-parenting-adult-kids-11555156800>.

перты изменяют свое понимание идеального воспитания³. Поэтому родителям бывает трудно понять, какую ошибку они могли совершить. Небольшую и предсказуемую, вполне заслуживающую снисходительного смайлика? Среднюю и потенциально простительную со стикером «Продолжайте пробовать»? Или же огромную, губительную для отношений, которую следовало бы обозначить черно-желтым знаком смертельной опасности?

В любом случае преодолеть возникшее отчуждение – непростая задача. Вне зависимости от причин отторжение человеком, чье мнение и любовь вас больше всего волнует⁴, делает все прежние жизненные убеждения ненадежными и несостоятельными. Нежные воспоминания, казалось бы, не поддающиеся пересмотру, омрачаются сомнениями и самокритикой. А моменты, когда вы были далеки от своего родительского идеала, втягивают вас в мучительный круговорот

³ Timothy Aubry and Trysh Travis, eds., *Rethinking Therapeutic Culture* (Chicago: University of Chicago Press, 2015).

⁴ Все больше источников подробно описывает психологический стресс, с которым сталкиваются как отчужденные родители, так и взрослые дети. См., например: Kylie Agllias, “No Longer on Speaking Terms: The Losses Associated with Family Estrangement at the End of Life,” *Families in Society* 92, no. 1 (2011): 107–13, <http://doi.org/10.1606/1044-3894.4055>; Kylie Agllias, *Family Estrangement: A Matter of Perspective* (New York: Routledge, 2016); Becca Bland, “I Am Estranged from My Family,” <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2012/dec/15/becca-bland-estranged-parents>; Lucy Blake, Becca Bland, and Susan Imrie, “The Counseling Experiences of Individuals Who Are Estranged from a Family Member,” *Family Relations* (October 2019), <https://doi.org/10.1111/fare.12385>.

мыслей: «Ах, если бы я только этого не говорил, сделал бы так, написал вот это».

Возможно, вы думали: «Со мной такого просто не может случиться. Я слишком сильно люблю своего ребенка. Мой ребенок слишком любит меня. Все наладится, правда? Посмотрите на наши фотографии вместе – мы были так счастливы!»

Но вдруг вы обнаружили, что ничто не отрезвляет так же резко, как потеря любви и внимания ребенка. Независимо от того, является ли отчуждение внезапным или постепенным, вас захлестывает поток образов. Вот вы укачиваете дочь на руках, пока она засыпает, закутанная в одеяло, подаренное бабушкой. Вот ее младенческое личико в день, когда она родилась. Вы вспоминаете самодельные открытки ко Дню матери или Дню отца, которые бережно храните до сих пор. Вспоминаете, как бежали, придерживая рукой сиденье ее первого велосипеда, а потом отпустили, и она поехала дальше сама.

Я вас понимаю, потому что это и мой опыт, и мои воспоминания тоже. И они вернулись ко мне после того, как меня вычеркнула из своей жизни дочь.

Моей дочери Елене едва исполнилось двадцать, когда она высказала мне все, что я и без того понимал и чего так боялся. Она сказала, что я ее бросил. Что никогда ее не поддерживал. Что у меня теперь счастливая новая семья и я ни разу не дал ей почувствовать себя ее частью. Она сказала,

что ставит на наших отношениях крест. Это был самый болезненный опыт, который мне когда-либо приходилось переживать и который, надеюсь, не повторится в будущем.

Мне было двадцать пять, когда в городском колледже Сан-Франциско я встретил ее мать Ронду. Я перешел туда после того, как бросил консерваторию Сан-Франциско из-за нехватки денег на оплату учебы. В сегодняшних долларах сумма была смехотворной, впрочем, как и все остальное в сегодняшних долларах. Я сидел рядом с ней на уроке по теории музыки и обменивался гримасами с ее пятилетним сыном от предыдущего брака. Через полгода мы уже жили вместе. Термин «родная душа» наконец-то обрел для меня смысл. У меня никогда не было такой веселой и умной девушки. Менее чем через год она забеременела и я готовился стать отцом.

Мы не созрели, мы не были готовы. И все равно связали себя узами брака. И закатили большую вечеринку. Устроили домашние роды. Хотя наблюдать мучения роженицы было страшно даже с расстояния, на которое меня благо разумно удалили, я стал свидетелем того, как протискивалась наружу крохотная головка моей дочери. Ее личико покраснело и сморщилось после короткого, но изнурительного путешествия в этот мир. Она недовольно поджала свои губки, а ее распахнутые лазурные глазки как бы вопрошали: «А ты-то кто такой?» Я понял, какое непреодолимое влечение облизать своих новорожденных детенышей, пахнущих

невинностью и чистотой, испытывают животные. Младенцы с головокружительной частотой транслируют мощный сигнал новой жизни: «Защити меня!»

Тем не менее, несмотря на родительские обязательства, через полтора года мы с Рондой расстались. Я переехал из нашего таунхауса на окраине Сан-Франциско в викторианский домик без лифта и с тремя другими жильцами в самом центре района Хэйт. Матрас на полу, переносная колыбелька в одной руке, сумка для пеленок в другой.

Замечание Риты Руднер⁵ о том, что большинство одиноких мужчин живут как медведи среди мебели, было вполне подходящим описанием моей жизни в тот период. У нас была совместная опека, а это означало, что я виделся с Еленой по средам и по выходным. В 1980-х годах это было наиболее предпочтительным решением судов по семейным делам, тогда до них еще не дошло, что папы могут участвовать в воспитании детей как-то еще.

Свою дочь я просто обожал. Она была солнечной, смелой и своенравной. Имела свое мнение в отношении того, как нужно одеваться. Она запрокидывала голову всякий раз, когда смеялась. Не боялась гонять по тротуарам на своем детском электромобиле, затем на трехколесном велосипеде, а потом и на двухколесном. Чтобы не отставать, мне приходилось нестись за ней во всю прыть. Она съедала все, что я ставил перед ней на стол, что было определенным снисхож-

⁵ Рита Руднер – современная американская писательница-юмористка.

дением к моим сомнительным кулинарным способностям. Она заставляла меня придумывать страшные сказки на ночь с главными героинями, которые всегда спасают положение.

Когда Елене было семь лет, я снова женился. А ее мать снова вышла замуж.

Условия опеки не позволяли видеться с дочерью чаще, чем восемь раз в месяц. Я скучал по ней и хотел, чтобы в редкие моменты нашего общения мы обходились без размолвок. Стереотип «папа-праздник» существует не зря: если вы видите своего ребенка только время от времени, зачем омрачать эти свидания ограничениями или спорами? *«Конечно, ты можешь съесть еще один рожок мороженого перед ужином. Ведь оно восхитительно!»* *«Безусловно, мы можем посмотреть этот страшный фильм с ограничением 18+.* Он ведь действительно ужасно увлекателен!» *«Да, давай не будем ложиться спать допоздна! Я объясню твоей маме, почему ты всегда такая уставшая, когда я тебя возвращаю».*

Поэтому понятно, что ссориться с дочерью мне хотелось меньше всего. Конфликты требуют драгоценного времени. Времени на то, чтобы залечить раны, восстановить отношения, прояснить позиции. После развода промежутки между вашими встречами с ребенком могут заполняться самыми чудовищными вещами.

Потому что всегда есть другой дом, с которым приходится соперничать. Даже если ваши бывшие вполне порядочные люди, они все равно способны при желании подорвать

ваши отношения с ребенком. Можно игнорировать его рассказы о счастливо проведенных с вами днях и уделять максимум внимания его жалобам. Можно возвышать своего нового супруга до уровня родителя, одновременно низводя вас до уровня далекого и малоинтересного дяденьки.

Исследования показывают, что развод иногда дается детям легче, чем повторный брак родителей⁶. Впрочем, повторные браки трудны и для бывших супругов – не потому, что они ревнуют, а потому, что им приходится соперничать с человеком, берущим на себя роль, которую они считали уникальной и навсегда принадлежащей только им одним. В первый раз, когда моя дочь назвала отчима *своим вторым папой*, я чуть не ударил ее по лицу.

Вместо этого я процедил сквозь зубы: «Милая, Роб – твой отчим, а не второй отец. У тебя только один папа».

«Я знаю, – сказала она, прожевав свои мюсли. – Ты отец, а он папа», – продолжила она, как будто это все объясняло.

«Нет», – настаивал я. Несмотря на несколько лет психотерапии, я не мог спокойно продолжать этот разговор. «Я и отец, и папа. Это все равно что ты – Елена и Лени. Папа – это просто еще один способ сказать «отец», так же, как и Лени используется вместо Елены. Тебе понятно?»

Она кивнула, взглянув на меня с любопытством. В свои

⁶ William Jeynes, “A Longitudinal Analysis on the Effects of Remarriage Following Divorce on the Academic Achievement of Adolescents,” *Journal of Divorce & Remarriage* 33, nos. 1 and 2 (2000): 131–148.

девять лет она была достаточно взрослой, чтобы понять, что случайно попала в неизвестное ей прежде мое больное место.

Не облегчало ситуацию и то, что ее мать вышла замуж за моего друга, человека порядочного и доброго. Если кто и был способен заменить меня в роли отца, так это он. После того как он женился на моей бывшей жене, мы перестали поддерживать близкие отношения, потому что теперь он играл за другую команду. Мы с Рондой не были из тех людей, которые расходятся со словами: «Послушай, давай останемся друзьями и будем отмечать День благодарения вместе». Мы больше походили на тех, кто говорит: «Спасибо за регулярные напоминания о том, что расстаться с тобой – лучшее решение в моей жизни». Мы не пытались дружить с супругами друг друга. Команды сформированы, и никаких сомнений в том, за кого должны играть наши новые супруги, не оставалось. Проблема заключалась в том, что нашей дочери приходилось играть за обе; и как бы тяжело ни было разведенному родителю, еще труднее ребенку, вынужденному следить за потребностями и настроениями своих родителей.

Поскольку наше время вместе было слишком ограничено, я старался не терять его даром. Совместная опека подразумевает, что много времени проводится за рулем – встречи и проводы, встречи и проводы. С другой стороны, время в машине имело свои преимущества: оно было только нашим. Все здесь происходило без отвлечения на других, которые

могли бы претендовать на внимание дочери.

Свою дочь я просто обожал. Она была солнечной, смелой и своенравной.

В машине наши отношения в некотором роде становились теснее, поскольку мы оба попадали под влияние музыки, которая в ней звучала. И в отличие от заливчатской попсы, лившейся из стереосистем поколения моих родителей, мы слушали такую музыку, которая действительно нравилась и нашим детям. Музыкой, особенно громкой и агрессивной, можно было многое сказать дочери, не произнеся при этом ни слова. Когда она входила в подростковый возраст, мы вместе слушали в машине Soundgarden, Led Zeppelin, Public Enemy, Tupac и Nine Inch Nails.

Потом родились мои сыновья-близнецы, и в свои сорок я был более зрелым, более готовым к воспитанию детей. Полноценное отцовство обладает целительной силой. Я мог каждое утро просыпаться ради своих сыновей и каждую ночь укладывать их спать. Но в глубине души меня мучили мысли о том, действительно ли я хороший отец, если воспитываю двух своих детей и почти не уделяю внимания той, другой. И хотя я четко соблюдал вынесенное судом решение, все же испытывал чувство вины. Мне казалось, что я нарушил соглашение, заключенное с приходом моей дочери в этот мир: что защищу ее и буду всегда рядом. А теперь моего ребенка воспитывал другой мужчина, которого она называла папой.

Ей было четырнадцать-пятнадцать, и я понятия не имел,

о чем она думает или что чувствует. Лишь звоня ей, я мог слышать это в ее голосе: скучающем, озабоченном, потерянном, раздраженном. Она на меня обиделась? Поссорилась с мамой? Что-то случилось в школе? Это наркотики? Или проблемы с парнем? Я не знал. Мне следовало бы знать, что происходит с моим собственным ребенком, но я не знал.

Надеясь проводить с ней больше времени, я обратился в суд во второй раз, чтобы получить полную опеку. Но проиграл. Судья не видел причин менять то, что, по его мнению, работало. «Что именно здесь работает?» – спросил я. Он сказал, что, поскольку мы с ее матерью не ладим, любое изменение лишь еще больше осложнит положение Елены. Я утверждал, что верно обратное: больше времени вместе облегчит жизнь нам всем. Он держался твердо, и я ушел ни с чем.

Прошло еще три года, и в семнадцать лет, вопреки решению суда, Елена перебралась жить к нам с женой. Мои молитвы были услышаны. Наконец-то я мог быть для нее настоящим родителем. Я подарил ей гитару, на которой играл на свадьбе с ее матерью; она выучила одно из классических произведений, много лет назад написанное мною для консерватории. Мы смешили друг друга, как делали это всегда. Мы знакомили друг друга с новыми музыкальными группами. Казалось, что мы можем все начать сначала – получить новый шанс на исцеление наших отношений.

Но пребывание моей дочери в нашем доме получилось не совсем таким, как я надеялся. Моя жена, во многих отноше-

ниях терпеливая и уживчивая женщина, не смогла уравновесить ураганную энергию наших мальчиков-близнецов и потребности Елены. Я не знал, как подойти к дочери, когда она казалась взвинченной или подавленной. В очередной раз ей не достался выигрышный билет родительской лотереи.

Я устроил Елену в колледж и непродолжительное время испытывал воодушевление: я почувствовал себя настоящим папой, находящимся рядом с дочерью в судьбоносные моменты ее жизни. И все же часть меня сознавала, что на самом деле она не готова к следующему этапу жизни. В отличие от близнецов у нее не было крепкого, стабильного дома. Она никогда не чувствовала себя самым главным человеком в моей жизни.

А потом, в свои двадцать два года, она все мне и высказала. Она сказала, что в детстве не ощущала, что является для меня самым важным человеком на свете; не чувствовала себя любимой, особенной и нужной. Я не помню ее точных слов, возможно, они были слишком мучительны для запоминания. Но что я действительно помню, так это ее гнев, ее искренность. Ее боль.

Я защищался, объяснял, оправдывался и обвинял других. Конечно, ничего из этого не вышло – она отстранилась еще больше.

А дальше – пустота. Ни общения. Ни ответных звонков. Ни визитов. Машина съехала с дороги и с грохотом полетела под откос. Пройдет несколько лет, прежде чем мы заговорим

снова.

Возможно, моя история похожа на вашу. А может, и нет. Может быть, вы никогда не разводились. И ваши отношения были прекрасными, пока ваш ребенок не завел свою собственную семью. Или пока у него не родился ребенок. Или пока он не обратился к психотерапевту. Или вообще ни одно из этих предположений не верно. Тем не менее отчуждение заставило вас почувствовать себя потерянным и отчаянно жаждущим ответов.

Поэтому вы пытались обращаться за помощью к самым разным профессионалам. Возможно, они были невежественны, а их разумно звучащие советы лишь усугубляли ситуацию. Вас осыпали утверждениями вроде: «Это просто такой период, дайте своему ребенку время», «Вам нужно напомнить дочери обо всем, что вы для нее сделали. Позвонить вам – это наименьшее, что она может сделать», «Вам следует просто приехать и потребовать встречу!». Итак, вы загнали себя в угол и понятия не имеете о том, как теперь оттуда выбираться.

Я вас прекрасно понимаю, потому что и сам получал такие же продиктованные лучшими побуждениями, но весьма опрометчивые советы. Я не виню какого-либо конкретного психотерапевта, друга или члена семьи за их непродуманное мнение, потому что отчуждение (в отличие от большинства других ужасных вещей, которые могут с нами случиться) все

еще в значительной степени закрытая тема⁷. Тема отчуждения не может похвастаться таким же изобилием книг, статей и веб-сайтов, как по распространенным проблемам вроде развода или депрессии.

Поэтому мне невероятно повезло, что консультант моей практики, женщина, помогавшая мне разбираться во всех сложностях моей жизни, проявила свою мудрость и в самом трудном вопросе, который разрывал мою душу на части, – в вопросе отчужденности дочери. Ее советы помогли мне со временем найти пути к воссоединению с дочкой. Свою предыдущую книгу «Когда страдают родители» я написал, чтобы помочь другим пережить ад отчуждения⁸. Цель ее состояла в том, чтобы рассказать родителям о распространенных ошибках и указать способы исправления ситуации. Благодаря популярности этой книги у меня сформировалось большое сообщество последователей, для которых я вел еженедельные вебинары по проблеме отчуждения. Поскольку я не имею возможности отвечать на все получаемые электронные письма и вопросы, по понедельникам я начал вести бесплатную сессию вопросов и ответов для отчужденных родителей, а также очные (в своем офисе в Окленде, Калифорния) и онлайн-консультации для родителей и специалистов в нашей стране и за ее пределами.

⁷ Conti, “Family Estrangement.”

⁸ When Parents Hurt: Compassionate Strategies When You and Your Grown Child Don't Get Along (New York: HarperCollins, 2007).

Она сказала, что в детстве не чувствовала себя любимой.

За годы, прошедшие с момента публикации моей последней книги, я очень многому научился и хочу, чтобы вы извлекли пользу из тысяч голосов родителей, делившихся со мной тем, что было полезно, а что нет, и способами справляться со своей болью. Их голоса и прозвучат с этих страниц.

Разве это не вина самого родителя?

Когда со мной консультируются родители, я не делаю предположений об их невиновности или вине в связи с претензиями, выдвигаемыми их взрослым ребенком. Иногда родители представляют себя в более идеализированном свете, чем оно есть на самом деле. Часто только после того, как я прочитаю их переписку с взрослым ребенком или поговорю с ним, я начинаю понимать, насколько родитель способствует желанию ребенка держаться на расстоянии. Иногда же становится ясно, что родители вполне адекватные люди, а проблема заключается именно в их взрослом ребенке или его супруге.

Положение еще больше усугубляется тем, что иногда причина отчуждения кроется где-то в хитросплетениях характеров, историй, проблем или генетики каждого человека. И конфликт развивается уже не по принципу «причина-следствие», а все больше напоминает контур обратной связи, бесконечно усиливающий худшие инстинкты родителя, взрослого ребенка или кого-либо еще, кто ввязывается в конфликт.

Обсуждение проблем отчуждения затрудняет пагубное влияние «родоплеменной» природы нашей культуры на современные семейные отношения. Проведите несколько минут на форумах отчужденных взрослых детей или отчуж-

денных родителей, и вы увидите клановый подход, столь же враждебный, как и все, что в настоящее время происходит между левыми и правыми на нашей нынешней политической сцене.

Учитывая невозможность быстро сориентироваться в этой новой ситуации, вы не виноваты в том, что не умеете взаимодействовать со своими взрослыми детьми. Но если вы хотите иных отношений, будьте готовы измениться. Устранение отчуждения требует настроя, непохожего на все то, что вы испытывали когда-либо прежде. Это непросто, и, честно говоря, мои методы не для всех. Некоторые родители отказывались от дальнейшей работы со мной, потому что не могли обращаться со взрослым ребенком так, как, по моему мнению, крайне необходимо для потенциального примирения. Да и сам я прекращал работать с родителями, желавшими использовать семейную терапию для того, чтобы обвинять своих взрослых детей, а не проявлять эмпатию или брать ответственность на себя.

Мой метод требует от родителей готовности и определенной храбрости. Вы должны искренне захотеть увидеть себя глазами своих детей и активно искать доказательства их правоты. И даже если вы думаете, что идеи ваших детей, их суждения или обвинения – полная чушь или чужое внушение, вы все равно должны начать со слов: «Хорошо, давай посмотрим на это вместе». Не для того, чтобы доказать, что они неправы, а для того, чтобы понять, как они к подобному

решению пришли и почему сделали выбор с вами расстаться.

Справедливости ради стоит признать, что некоторые родители действительно оказали на своих детей разрушительное воздействие⁹ и продолжают вести себя деструктивно. Поэтому легко понять, что сохранение дистанции – лучшая стратегия для их взрослых детей. Почти никто не говорит о том, что делать таким родителям, попавшим в ловушку бесконечно повторяющихся циклов отчаяния, депрессии и даже насилия. Именно эти родители наименее подготовлены использовать тонкие методы общения, необходимые в сегодняшних эгалитарных отношениях между родителями и взрослыми детьми, где задают тон эмпатия, самоосмысление и саморефлексия. Обиженный, незадачливый и даже деструктивный родитель тоже заслуживает нашей помощи и понимания.

Разве нормально сказать взрослому ребенку таких родителей: «Просто иди и займись собой. Сосредоточься на собственных потребностях – супруге, друзьях и детях. А родитель пусть расплачивается за грехи своего воспитания». Действительно ли человек, не получивший в свое время экономической, социальной или психологической поддержки для

⁹ Joshua Coleman, Philip Cowan, and Carolyn Pape Cowan, “The Cost of Blaming Parents,” *Greater Good* magazine, Berkeley, California, 2014; Kristina M. Scharp, Lindsey J. Thomas, and Christina G. Paxman, “‘It Was the Straw That Broke the Camel’s Back’: Exploring the Distancing Processes Communicatively Constructed in Parent-Child Estrangement Backstories,” *Journal of Family Communication* 15, no. 4 (2015): 330–48.

того, чтобы быть хорошим родителем, не заслуживает ни капли сочувствия, если не со стороны своего ребенка, то хотя бы со стороны общества?

Я так не считаю.

Для кого эта книга?

Эта книга для всех, кто страдает от отсутствия общения со своим взрослым ребенком или внуком. Хотя она написана для родителей, бабушек и дедушек, взрослые дети также смогут увидеть ситуацию под новым углом, что, возможно, пробудит их эмпатию и понимание. Отчуждение болезненно и невыносимо, оно сбивает с толку. Кроме того, это многофакторная проблема, не подразумевающая универсальных решений.

В первой части книги обсуждаются наиболее распространенные причины отчуждения. К ним относятся жестокое обращение, развод, психические заболевания, вклад в отчуждение современных психотерапевтов, а также личностные и ценностные различия.

Вторая половина включает знакомые ситуации для отчужденных родителей, бабушек и дедушек. Бабушки и дедушки, теряющие связь с внуками, часто приходят ко мне в отчаянии и спрашивают: «Увижу ли я их когда-нибудь снова?» Я смотрю на то, как внуки часто становятся жертвами отчуждения родителей и взрослых детей, и даю рекомендации разлученным бабушкам и дедушкам. Я также поговорю о братьях и сестрах и о том, как длительное противостояние способно привести к отчуждению или непрерывному конфликту. Поскольку отчуждение часто возникает в результате раз-

ногласий между родителями и супругами взрослых детей, у меня есть глава, посвященная управлению этими сложными и зачастую напряженными отношениями.

В заключительной части книги представлены стратегии и выработанные мною правила взаимоотношений родителей и детей, основанные на моей сорокалетней практике. Я объясняю, почему невозможность их усвоения подвергнет вас риску дальнейшего отчуждения. А также отвечаю на общие вопросы, имеющие решающее значение для вашего длительного благополучия и душевного покоя: как пережить праздники, как загладить свою вину, как справиться с неуважением и жестокостью и как исцелиться от боли.

За время своей частной практики я обнаружил, что понимание социальных причин отчуждения помогает родителям чувствовать себя менее одинокими, менее виноватыми и в меньшей степени испытывать чувство стыда. На протяжении всей книги я рассказываю о последних исследованиях, показывающих то, как изменилась семья. Эти изменения чреваты большим риском, но при этом обладают огромным потенциалом. И еще я понимаю, что людям необходимы инструменты, способные облегчить их боль. Таким образом, каждая глава будет содержать все вышеперечисленное: конкретные примеры, основополагающие результаты научных исследований и старые добрые советы.

На протяжении последнего десятилетия в моей практике встречается все больше отчужденных родителей, что за-

ставляет меня задуматься, не обнаружил ли я новую тенденцию. Не переживает ли всплеск отчуждения слишком большая часть нашей страны? При написании этой книги я знал, что мне понадобится копнуть поглубже. Я обзвонил коллег по всей стране, которые работают с семьями и молодыми людьми, и обнаружил, что и они стали свидетелями того же процесса. Я принялся читать сотни научных исследований по психологии, истории, социологии и экономике и многочисленные книги по этой тематике. Также мною было проведено собственное исследование совместно с Университетом штата Висконсин в Мэдисоне.

Таким образом, задача этой книги – помочь вам найти здоровый способ примирения со своими детьми. В целом я считаю, что примирение лучше, чем жизнь в разлуке (хотя имеются и исключения)¹⁰. Лучше для вас и лучше для общества в целом. А если примирение невозможно, я хочу помочь вам вести счастливую и здоровую жизнь – с вашим ребенком или без него.

Внуки часто становятся жертвами отчуждения родителей и взрослых детей.

¹⁰ Debra Umberson, “Relationships Between Adult Children and Their Parents: Psychological Consequences for Both Generations,” *Journal of Marriage and Family* 54 (1992): 664–74.

Глава 1

Можно ли спасти отношения со своим отчужденным ребенком?

Порой родители почти не виноваты в ситуации отчуждения. А иногда и очень сильно виноваты...

Ральф хотел, чтобы я помог ему помириться с сыном, но мой совет ему вовсе не понравился. Он не верил, что во мнении о нем его сына, каким бы резким оно ни было, может содержаться хоть доля правды. На самом деле я думал, что оценка его сына была более чем верной: Ральф был грубым, эгоцентричным бизнесменом-девелопером, слишком серьезно воспринимающим себя. Он ожидал от сына совершенно нереального уровня благодарности и почтения. Особую проблему создавала непоколебимая вера Ральфа в то, что финансовая помощь сыну дает ему право диктовать условия их взаимоотношений.

Фрэнк рассказал мне, что рос, постоянно ощущая контроль и доминирование отца. Среди прочего Ральф критиковал желание Фрэнка получить степень бакалавра гуманитарных наук; он пригрозил прекратить платить за учебу Фрэнка в колледже, если тот не будет обучаться чему-то практическому, что помогло бы, как он выразился, «действительно прокормить семью». По характеру Фрэнк был больше похож

на свою мать – начитанный, замкнутый, увлеченный искусством. В конце концов он получил степень бакалавра в области бизнеса, но вскоре вернулся к учебе, чтобы получить степень магистра филологии. Он упорно трудился на сеансах психотерапии, чтобы противостоять требованиям отца относительно своего личного времени. Он также дал понять отцу, что ни за что не собирается сдавать ни пяди этой с таким трудом завоеванной территории.

Во время моей первой встречи с Фрэнком он описал чувство близости к матери, но постоянное разочарование в отце. Однако, только начав посещать сеансы психотерапии, он связал чувство собственной неполноценности со своими отношениями с отцом: «Я просто не хочу больше жить с таким чувством. Это отстой. Я больше не хочу, чтобы он так со мной обращался. Я чувствую себя гораздо менее напряженным с тех пор, как прервал с ним контакт. У меня хорошие отношения с мамой, но она почти всегда делает то, что он говорит. Вы встречались с моим отцом, так что, вероятно, вы это понимаете».

Я это понимал.

Моя работа с отчужденными семьями обычно длится от двух до пяти сеансов. В большинстве случаев родители обращаются ко мне, потому что не общаются со своим взрослым ребенком и хотят найти способ достичь примирения. На нашей первой встрече я спрашиваю об истории их собственного детства, чтобы узнать об опыте, который они, воз-

можно, повторяют, или о том, что продолжает на них влиять. Я также тщательно изучаю историю развития их взрослого ребенка, спрашиваю об успеваемости, вредных привычках, психических проблемах и темпераменте. Хотя я не ожидаю, что родители способны ставить диагнозы, я стремлюсь получить представление о том, как они понимают сильные и слабые стороны своего ребенка, его темперамент, уровень проницательности и саморефлексии.

Безусловно, на мнение родителей влияет история их собственного детства, история их взаимоотношений с ребенком и множество других факторов. Таким образом, родители могут ошибочно утверждать, что их взрослый ребенок чрезмерно чувствителен или замкнут, потому что не видят, до какой степени сами провоцируют подобное защитное поведение.

На первой встрече я предложил Ральфу подумать о том, чтобы загладить свою вину перед сыном. Я подчеркнул, что сам Фрэнк дал понять, что отношения не будут развиваться, пока отец не сможет более глубоко разобраться в своих чувствах по поводу их отношений. Было ясно, что с самого детства Фрэнк ощущал сильный контроль и критику отца.

«Мне не за что извиняться, – раздраженно сказал Ральф. – Он ходил в хорошую школу, и ему не нужно было платить за это ни цента. Я купил им с женой дом; а она даже не желает со мной разговаривать. У меня есть деньги, чтобы оплатить учебу в колледже внукам. А теперь мне даже не разрешают

их видеть. За что именно я должен извиняться? У меня идея: как насчет того, чтобы он извинился передо мной за то, что обругал меня в последний раз, когда я был у него дома?»

– Похоже, вы действительно очень много для него сделали, – согласился я. Я и вправду был с ним согласен. Но ценность материальных вложений родителей в развитие ребенка за последние полвека значительно снизилась. Родители, хорошо это или плохо, больше не могут требовать общения в обмен на потраченное время и деньги. Как и многие родители, Ральф в своих ожиданиях не учитывал этот фактор.

Жена Ральфа, Рэйчел, была маленькой, тихой и невероятно грустной. Я спросил, что она думает об этой ситуации.

– Ой... – медленно сказала она, словно собираясь с силами, чтобы ответить. – Не знаю. Я просто хочу, чтобы это закончилось. Я очень скучаю по своим внучатам. Это несправедливо по отношению к ним. Фрэнк и его отец в чем-то очень похожи. Оба чересчур уперты в своем понимании прекрасного. – И она улыбнулась.

Я понимал, почему некоторых людей при виде Ральфа мог охватывать страх. Он был крупным парнем, привыкшим добиваться своего. Его габариты, бахвальство и высокомерие, вероятно, устрашали и супругу, не говоря уже о ребенке. Но я также сознавал, что он, как и многие отчужденные родители, попал в созданную не им поколенческую ловушку.

– Знаете что? – сказал он, когда я спросил о его детстве. – В детстве мне *никто ничего* не давал. Мой старик постоян-

но надирал мне задницу. И что, неужели он будет звонить и говорить: «Послушай, сынок, мне так жаль, что я бил тебя смертным боем. Что ты при этом чувствовал?» Он злобный сукин сын, но мы все равно ходим к нему и моей маме, потому что так положено в семьях.

«Мне не за что извиняться. Он ходил в хорошую школу, и ему не нужно было платить за это ни цента».

Рэйчел посмотрела на меня и виновато улыбнулась.

– Вообще-то я даже обязан отцу тем, что стал таким, какой есть. Так что я типа благодарен старику, хотя он и тот еще придурок. Когда я разговариваю с толпой строителей или звоню всяким уродам, задерживающим мои разрешения на строительство, хотя я уже в десятый раз все им отправил, разве их волнует, что я при этом чувствую? Так что я просто не понимаю, как этим можно улучшить ситуацию.

– Понятно. Так же считают и многие другие родители, с которыми я работаю, – сказал я. – Но, похоже, в этой ситуации такими способами вы своего не добьетесь. Я прав?

Он неохотно согласился.

– Вот поэтому, – продолжал я, – я и не думаю, что у вас появится шанс увидеть сына или своих внуков, если мы не поможем вам делать это иначе. Ваш сын довольно ясно дал мне это понять на нашем с ним сеансе.

Исходя из своего многолетнего опыта, могу сказать, что то, как родители реагируют на рекомендацию извиниться и

насколько они стараются с пониманием отнестись к непонятным для них претензиям или суждениям своего ребенка, имеет решающее значение: часто от этого зависит, увидят ли они когда-нибудь своих детей или внуков снова.

– Ну, извиняться-то перед ним я не собираюсь. Ни за что. С какой стати? – был ответ Ральфа.

Рэйчел устало взглянула на него. Было понятно, что ее давно уже утомила эта старая, постоянно повторяющаяся модель взаимодействия: она умоляет мужа занять более мягкую, не такую закрытую позицию, а он дает ей резкую отповедь. Матери часто готовы продолжать попытки примирения после того, как это перестают делать их мужья (говорю это, основываясь на опыте работы с супружескими парами). Я работал со многими отчаявшимися матерями, говорившими примерно так: «Моя жизнь не имеет смысла без детей и внуков, так зачем мне жить дальше?» Это понимание заставляет их непрестанно прилагать усилия, иногда выходя далеко за пределы благоразумия. А порой они не прекращают попыток, потому что понимают, что для примирения ребенку необходимо что-то еще.

Стремление матери настойчиво добиваться своей цели может являться следствием того, что женщины по-прежнему придерживаются более высокого стандарта ответственности за семейные отношения, чем мужчины¹¹. В результате им го-

¹¹ Anne-Marie Slaughter, “Why Women Still Can’t Have It All,” <http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2012/07/why-women-still-cant->

раздо труднее смириться с положением отверженного. Отцы тоже глубоко страдают от отчуждения, но это не так пагубно сказывается на их личности. И, в отличие от матерей, они могут полагать, что отказ от примирения – это проявление гордости или мужественности, а не эгоизма.

В случае с Ральфом я сознавал, что агрессия и грубость отгораживали его от чувства печали и стыда по поводу отвержения со стороны сына.

– Извиняться как раз необязательно, – еще раз попробовал я. – Скорее, это выглядит так: вы говорите, что, воспитывая его, не понимали, что причиняете ему боль. А сейчас понимаете. Теперь вы хотите общаться по-другому. Не нужно говорить, что вы плохой человек или плохой отец. Просто ваше поведение оказало на него негативное влияние, а вы этого вовсе не хотели.

Рэйчел с надеждой посмотрела на мужа, ожидая увидеть, найдет ли этот новый подход у него какой-либо отклик.

– Звучит неплохо, – сказала она.

Но Ральф уступать не собирался. Напротив, он, похоже, ожесточился:

– Я действительно хотел, чтобы он меня боялся: я хотел закалить его. Он был таким плаксивым маменькиным сынком.

– Он *не был* маменькиным сынком, – сказала Рэйчел ти-

хо, хотя и с явным возмущением, которое до этого не выказывала. – Он не ты. Не каждый идет по жизни как бык, расталкивая всех, кто встает у него на пути. Просто у нашего сына более кроткий нрав. Почему бы не попробовать то, что предлагает доктор Коулман?

Я чувствовал, что Ральф все глубже уходит в оборону, и не хотел, чтобы наша встреча шла в этом направлении. Просьба отнестись с пониманием к жалобам ребенка на жестокое обращение может вызвать у родителя бурю протеста, если в детстве этот родитель также подвергался жестокому обращению, что, по-видимому, имело место с Ральфом. Для некоторых родителей эмпатия по отношению к обвинениям своего ребенка – это скользкая дорожка, путь к переживанию давно подавленных чувств обиды или страха перед своим собственным прошлым¹². Их бессознательное представление состоит в том, что лучше держать все это аккуратно спрятанным и запечатанным: *«Я вырастил его, как мой старик вырастил меня, и я в порядке, так что и он должен быть тоже в порядке»*.

Я начал испытывать чувство разочарования по отношению к Ральфу. Большинство отчужденных родителей готово пройти сквозь огонь и воду, чтобы провести семейный сеанс психотерапии со своими взрослыми детьми. Но Ральф не смог сделать даже самый простой шаг. Мне было груст-

¹² Selma Fraiberg et al., “Ghosts in the Nursery,” *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 14, no. 3 (Summer 1975): 387–421.

но за Рэйчел, у которой не было сил сказать мужу: *«Для меня нет ничего важнее, чем вернуть в свою жизнь ребенка и внуков. Если не попытаешься измениться, я тебя оставляю. Или сделаю твою жизнь такой несчастной, что ты уступишь и сделаешь то, о чем я тебя прошу»*. В браке людям иногда приходится использовать свою власть, чтобы получить то, что им необходимо. И отчуждение от взрослых детей иногда заставляет супруга надавить на этот рычаг.

– Как и многие пары, – сказал я, пытаясь вступить в более прямой союз с Рэйчел, – вы двое не совсем едины в понимании того, как справиться с вашей бедой. И складывается впечатление, что сейчас Фрэнк больше всего недоволен отцом, это так?

Рэйчел молчала, позволяя Ральфу взять инициативу на себя.

– Она может делать все, что хочет, – ответил он. – Это ее дело. Я не собираюсь ее удерживать, если она вздумает их навестить. Я ей это уже говорил.

– Что ж, – сказала Рэйчел, явно повторяя хорошо отрепетированную фразу, – я думаю, что в этом вопросе нам следует держаться вместе.

– Да, конечно, – ответил я. – Но иногда имеет смысл одному из родителей заключить сепаратный мир с ребенком в качестве моста к будущим отношениям с другим. С моей точки зрения, чем меньше степеней разобщения, тем лучше.

«Для меня нет ничего важнее, чем вернуть в

свою жизнь ребенка и внуков».

На мое предложение Ральф пожал плечами с выражением «Мне плевать», его неодобрение было для Рэйчел очевидно.

– Хм, – сказала она, снова глядя на него. – Я думаю, мы должны выступать единым фронтом.

Для нее бросить вызов супругу было невообразимым актом предательства.

– Хорошо, – сказал я, – я понимаю: то, что я прошу вас сделать, нелегко. После разговора с вашим сыном я действительно считаю, что могу вам помочь. Но дверь закрывается, и некоторые двери больше уже не откроются никогда. Хотел бы я предложить вам другой сценарий, но это все, что у нас есть. Вы правы, Ральф, ваши родители ничего подобного для вас не делали, и тем не менее вы поддерживаете с ними отношения. И ваши бабушка и дедушка, вероятно, не делали этого для ваших родителей, и я предполагаю, что они тоже не обрывали с ними связи?

– Совершенно верно, – ответил Ральф.

– Так что я понимаю, почему вы не хотите делать то, чего никто никогда не делал для вас, особенно с учетом того, что вы дали своему сыну лучшую жизнь. Но сегодня семья совсем другая, чем прежде. Основываясь на своем опыте, скажу: большинство родителей, совершающих работу над собой, чувствуют, что оно того стоит, ведь это поможет вернуть им ребенка и внуков.

Я провел еще несколько сеансов с Ральфом и Рэйчел. Но

так и не смог помочь им примириться с Фрэнком. Не потому, что их сын этого не желал; просто он не хотел делать это на условиях, установленных его отцом.

Поиски примирения

Совсем к иному результату пришла другая консультировавшаяся у меня семья. 26-летнюю Карину, разработчика программного обеспечения из Окленда, направила ее психотерапевт ради попытки общего сеанса с ее матерью. Девушка производила впечатление доброго, легкого в общении человека, привыкшего пребывать в тесном контакте с психотерапевтами. Она села и извинилась за то, что не успела переодеться после тренировки.

Когда я спросил ее о цели посещения, она ответила, что не уверена, что вообще хотела бы заниматься семейной терапией со своей матерью. «Я понимаю, что у матери было очень тяжелое детство. Действительно понимаю. Никому не пожелаешь пройти через то, что пришлось пережить ей. Но это не дает ей права настаивать на общении, если я этого не хочу. Это также серьезно осложняет мой брак, потому что каждый раз, когда я разговариваю с ней или ее навещаю, мне требуется неделя, чтобы прийти в себя. Вот, почитайте это письмо, – сказала она, протягивая свой телефон. – Для нее это типично».

Дорогая Карина,

меня так достала эта ваша с братом самовлюбленная чушь. Мало того что в течение последних трех лет ты едва снисходишь до того, чтобы перезвонить или

пригласить меня навестить вас и моих внуков, но теперь мне приходится слушать о том, насколько тяжелым было твое детство. Знаешь что? Уф-ф-ф. Твое детство было пикником по сравнению с тем, что испытала в детстве я. У тебя не было тяжелого детства. Я ходила на все твои футбольные матчи, школьные спектакли, а теперь слышу о том, что отношения со мной вызывают у тебя стресс и вредят твоему браку? Имей совесть! Я не знаю, что там говорит твой психотерапевт, но сомневаюсь, что она дает тебе очень хорошие советы. Да пошла ты!

Мама

– Довольно жестко, – сказал я, возвращая телефон.

– Я просто не знаю, как мне со всем этим быть. Я не разговариваю с мамой уже год и не испытываю ни малейшего желания это делать. Это заставляет меня чувствовать себя ужасным человеком, но моя жизнь без нее намного счастливее. Это делает меня плохим человеком? – спросила Карина.

Иногда ко мне обращаются взрослые дети, желающие проявить должную осмотрительность и определить, является ли их позиция отчуждения оправданной или излишне суровой. Я не считаю, что взрослые дети обязаны поддерживать отношения с родителями, особенно в тех случаях, когда в прошлом имело место жестокое обращение. Однако я действительно полагаю, что и родители, и взрослые дети должны в течение некоторого времени пытаться поставить себя на место другого, чтобы увидеть, можно ли построить удовлетво-

ряющие обе стороны отношения. Родителям следует это делать, потому что вся ответственность лежит на них и никто никогда полностью не отказывается от родительского звания. Взрослые дети должны этим заниматься, потому что работа над проблемами детства обеспечивает лучшую основу для здоровых отношений и способности воспитывать своих собственных детей¹³. Кроме того, в большинстве случаев воспитание детей происходит вслепую, когда, казалось бы, правильные решения позднее могут оказаться неразумными, эгоистичными или даже вредными. У родителей должна быть возможность это исправить.

Но прямое столкновение с жестоким родителем требует мужества. Слушая Карину, я понял, что ее мать сильно преуменьшала (из-за чувства вины или неосведомленности) то, сколько боли она причинила своим воспитанием. Карина рассказывала о многочисленных случаях, когда ее мать вызывала у нее чувство стыда и унижения, особенно в подростковом возрасте. Из-за этого во взрослой жизни девушка испытывала тревогу и неуверенность в себе – комплекс эмоций, постоянно сопровождающий ее в повседневной жизни.

У американского писателя Рассела Бэнкса есть роман под названием «Скорбь»¹⁴. В кульминационном моменте этого

¹³ Philip Cowan, при личном общении. См. также: Joshua Coleman, Philip Cowan, and Carolyn Pape Cowan, "The Cost of Blaming Parents," Greater Good magazine, Berkeley, California, 2014.

¹⁴ Russell Banks, *Affliction* (New York: HarperPerennial, 2004).

произведения отец главного героя превращается в гиганта ужасающей силы, а затем гибнет в пожаре, намеренно устроенном его измученным сыном. Этой сценой Бэнкс показывает, что некоторые родители продолжают оказывать пагубное влияние на эмоциональную жизнь своих уже выросших детей. Совершив убийство, сын воображает, что положил конец глубоким внутренним страданиям, которые испытывал по вине отца.

Отчуждение часто является такой попыткой ослабить власть родителей над взрослым ребенком. Какой бы болезненной ни была разлука, многие взрослые дети сообщают, что прекращение отношений с родителями явилось единственным доступным им способом взять под контроль свою собственную жизнь. Чтобы задуматься о примирении, взрослый ребенок должен быть уверен, что сможет вернуться к отчуждению, если решит, что отношения все-таки нужно прервать.

Отчужденных родителей часто сбивает с толку моя готовность искренне разделять убеждения их детей. Они беспокоятся, что я склоняюсь к мнению, являющемуся неправильным, искаженным или несправедливо навязанным другими людьми. Но для эмпатии у меня имеется веская причина, в конечном итоге помогающая отчужденным родителям: взрослый ребенок должен чувствовать, что его интересы защищены и что человек (я), ведущий их на потенциальный бой, защитит их от того вреда, который все еще способен

причинить родителям. Иначе ни один ребенок не войдет в кабинет психотерапевта с ранее отчужденным взрослым. Многие отчужденные выросшие дети также заботит, что они утратят свои позиции, если начнут проявлять эмпатию по отношению к своим родителям. Они тревожатся, что почувствуют себя виноватыми, когда поймут, насколько те страдают от отчуждения, и боятся, что примирение явится результатом чувства вины, а не искреннего желания. Они беспокоятся, что, соглашаясь вновь поддерживать общение, простят родителям их прежнее травмирующее поведение. Они озабочены тем, что сила, необходимая им для противодействия авторитету родителей, будет подавлена чувством ответственности за них.

Я понимал, что Карина сможет простить свою мать, если та искренне попытается измениться. Девушка испытывала жалость к матери, чувство вины за их отчуждение и осознавала эмоциональные издержки для них обеих. Поскольку Карина пришла ко мне на прием, я предложил ей все же провести несколько сеансов семейной терапии, подчеркнув, что именно она будет задавать тон отношениям со своей мамой, определять продолжительность и частоту визитов. Я сказал, что в качестве условия примирения разумно попросить ее мать взять на себя ответственность за причиненную дочери боль. А также отметил, что согласие на семейную терапию не обязывает ее восстанавливать общение с матерью. Кроме того, я подчеркнул, что если бы было больше контактной по-

сттерапии, мы бы разработали руководящие принципы в отношении дальнейших действий.

Мать вызывала у нее чувство стыда и унижения, особенно в подростковом возрасте.

Обучение родителей новому языку общения

Во время нашей первой встречи Шинейд, мать Карины, не поспешила встать мне навстречу. Казалось, она все еще раздумывает, является ли этот визит хорошей идеей. Она с усилием встала, не торопясь сложила газету и сунула ее в сумку. Женщина последовала за мной, опустив голову, как будто собиралась на казнь. В моем кабинете Шинейд села на диван. Повернувшись ко мне, она объявила: «Ну, полагаю, вам пришлось услышать все о том, какой ужасной матерью я была». В ее голосе звучала смесь страха и презрения.

Я сочувственно улыбнулся: «Я действительно выслушал довольно много жалоб».

«О, не сомневаюсь. Я слышала все это раньше, поэтому могу только представить, что она вам наговорила», – сказала Шинейд. Она изучала меня, чтобы понять, когда же начнется пытка. Если родители не читали мою книгу, они предполагают, что я начну их отчитывать прямо с порога.

Я же, как всегда, поддерживал оптимистичный и задушевный настрой. Хотя я и стараюсь вести себя непринужденно, мое отношение никогда не бывает снисходительным. От меня не услышишь: «О, все не так уж и плохо», скорее: «Ну да, жизнь может быть сложной, не так ли?» Я считаю, что родители искренне старались сделать все, что было в их си-

лах, даже если это заставляло ребенка страдать. Такой настрой позволяет мне излучать заботу и внимание к родителям, несмотря на то что порой они и преуменьшают последствия своего поведения.

Шинейд рассказала, что выросла во Флориде в нестабильной и полной насилия семье. Ее отец иногда внезапно бил ее кулаком в живот и говорил: «Чтобы ты не думала о том, о чем сейчас думаешь». Ему поставили диагноз параноидная шизофрения, он постоянно пропадал в психиатрических лечебницах, а в сорок два года покончил жизнь самоубийством. Мать безжалостно сравнивала вес и внешность Шинейд с ее более привлекательными и общительными старшими сестрами. Нередко мать презрительно называла Шинейд маленьким гадким утенком.

Женщина рассказывала о трудностях своего прошлого в пренебрежительной манере, отмахиваясь от моего явно обеспокоенного выражения лица. «О, это было так давно, – сказала она. – Неужели это вообще имеет значение? Я не думала об этом годами». Я сказал, что это важно, потому что по сравнению с ее детством жалобы дочери могут вызывать недоумение. Я также заметил, что, поскольку она чувствовала себя настолько отвергнутой и нелюбимой родителями, негативное отношение дочери должно ей казаться гораздо более несправедливым. Она посмотрела на меня со скептицизмом в отношении полезности исследования этого вопроса.

Затем я рассказал ей о своем собственном опыте отчуждения от дочери. Это вызвало ее интерес.

Обычно я делюсь своей историей только с теми своими клиентами, с которыми не разговаривают взрослые дети. Мое отчуждение и последующее примирение с дочерью ставят меня в положение равного, а не еще одного всезнающего родителя или психотерапевта.

Ощущение того, что ее понимают, а не обвиняют, позволило Шинейд задуматься о ценности признания боли дочери. Это был ее единственный путь к обретению доверия.

В своей автобиографии «Ученица» Тара Вестовер описывает, какую важную роль сыграло признание ее матерью того факта, что она ею пренебрегала¹⁵¹⁶: *«Я знаю только одно: когда моя мать сказала мне, что не была для меня той матерью, какой ей хотелось бы быть, она впервые этой матерью стала».*

Но такое откровенное признание является сложной задачей для большинства родителей. Трудно сказать: «Да, я не справился, я причинил тебе боль, я тебя подвел». Для этого требуется обнажить свое бьющееся сердце. Уж я-то знаю.

Это тяжелые сеансы как для родителей, так и для взрослых детей. Взрослому ребенку трудно рискнуть обнажить свои чувства перед тем же самым человеком, который и

¹⁵ Перевод на русский язык книги «Ученица» вышел в издательстве «Бомбора» в 2018 г.

¹⁶ Tara Westover, *Educated: A Memoir* (New York: Random House, 2018).

явился причиной его страданий. Родителю трудно столкнуться с вероятностью того, что он глубоко обидел, предал или подверг своего собственного ребенка мучениям. *Невероятно тяжело*. Но: оно того стоит!

Первый шаг должны сделать родители. Им нужно предоставить своему ребенку время и место, чтобы поговорить о том, почему это отчуждение было необходимо. Они должны сидеть и терпеть возникающие при этом боль, печаль и чувство вины; они должны сопереживать, отзеркаливать и находить в этом зерно истины. Моя роль сводится к тому, чтобы удерживать их от оправданий, разъяснений, аргументации, обвинений ребенка, своего бывшего или кого-либо другого. Некоторых родителей приходится сдерживать довольно серьезно, и на сеансе я не боюсь сказать: *«Если вы продолжите общаться в таком ключе, вы убедите своего взрослого ребенка, что держаться от вас подальше было правильным решением»*.

Но Шинейд была храброй. Она поняла, что из-за страха и стыда ей было трудно увидеть правду в упреках дочери. И на сеансе с Кариной она сквозь слезы принесла свои извинения. Это был долгий, тяжелый плач сожаления, тоски и печали. О том, что у нее не получилось стать такой матерью, какой она всегда мечтала быть. О том, сколько страданий причинила дочери, хотя желала, чтобы та чувствовала себя в безопасности. О том, что не смогла понять, как сильно сказала ее собственная неизлеченная травма на воспитании дочери. А

дочь со слезами на глазах ее благодарила. И попросила снова стать частью своей жизни.

Два случая, описанные мною в этой главе, отражают то, о чем люди обычно думают, когда обсуждают отчуждение: взрослые дети с обоснованными претензиями прекращают общение, потому что отношения оказались слишком болезненными и разрушительными. И в обоих случаях шанс на примирение зависел от способности родителей собраться с духом, проявить эмпатию и загладить свою вину за то, что их ребенок чувствовал себя обделенным вниманием, ущемленным или подвергался жестокому обращению.

Однако существуют и другие причины, по которым взрослые дети обрывают связи с родителями и отказываются от примирения, – причины, не имеющие ничего общего с жестоким обращением или пренебрежением со стороны родителей. Независимо от причин близкие отношения между родителем и взрослым ребенком требуют от обоих гораздо большего психологического здоровья, чем в предыдущих поколениях, когда было меньше стремления к тесной дружбе и правила отчуждения не базировались на такой психологически сложной структуре. С этой точки зрения близкие отношения между родителями и взрослыми детьми часто требуют следующего.

«Да, я не справился, я причинил тебе боль, я тебя подвел».

От родителя:

- Способности реагировать на негативное отношение, упреки, критику взрослого ребенка или отвержение без объяснений.

- Способности, не соглашаясь с жизненными принципами взрослого ребенка, при этом его не отвергать.

- Готовности понимать, что у взрослого ребенка есть своя жизнь, отдельная от жизни родителя. В связи с чем взрослый ребенок не обязан проводить с родителем больше времени, чем сам того желает.

- Способности родителей дистанцироваться от своих детских травм или других жизненных ран и разочарований, чтобы осознать, что:

- а) взрослый ребенок не является тем человеком, кто сформировал личность родителя, и

- б) взрослый ребенок не обязан компенсировать то, что родитель не получил в своей жизни.

- Способности выражать свои чувства без критики, не вызывая чувства вины и стыда.

- Способности к определенной саморефлексии.

От взрослого ребенка:

- Способности быть рядом с родителем без страха потерять себя в отношениях. Для этого необходимо обращать внимание на мысли, эмоции или потребности родителей, не испытывая при этом чрезмерной зависимости от их желаний.

- Способности выражать недовольство или замечания без чрезмерного страха расправы, даже если родитель к этому склонен.

- Способности принимать недостатки родителя (и как родителя, и как личности).

- Осознания, что неспособность родителя обеспечить то, чего он хотел или в чем нуждался, в большей степени связана с недостатками родителя, а не с присущим ему желанием заставить ребенка страдать.

- Понимания, что неспособность родителя предоставить ребенку то, что ему было необходимо, не является отражением самооценности ребенка.

- Способности к определенной саморефлексии.

В дальнейших главах мы ответим на следующие вопросы. Означает ли термин «жестокое обращение с детьми» нечто одно для сегодняшних взрослых детей и совсем другое для их родителей? Может ли развод навсегда вызвать разлад между родителями и их детьми? В какой мере психическое заболевание родителя может повысить вероятность психического расстройства взрослого ребенка или его супруга (принимая во внимание тот факт, что психическое заболевание родителя является очевидным влияющим на отчуждение фактором)? Повышают ли современные психотерапевты интенсивность и значимость претензий взрослых детей и вероятность отчуждения? Существуют ли такие вещи, как непримиримые различия в иерархии ценностей, индивидуальных особенностях личности или жизненных позициях родителей и взрослых детей? Могут ли бабушки и дедушки стать отчужденными, несмотря на то что они хорошо обращались со своими внуками? Существуют ли реше-

ния для непрекращающегося отчуждения братьев и сестер?
Если примирение невозможно, возможно ли жить полноценной жизнью без детей или внуков?

Нам есть о чем поговорить.

Глава 2

Множество путей, ведущих к отчуждению

Меня нередко спрашивают, насколько часто мне удается примирить взрослых детей с их родителями. И я отвечаю, что неизменно добиваюсь успеха, если и родители, и взрослый ребенок хотят и могут выполнять работу над собой. Как правило, лидерство приходится брать на себя родителям, потому что они часто более мотивированы¹⁷. Примирения не происходит, если родитель не желает проявить требуемое смирение, заняться самоанализом и приложить необходимые усилия (как это наглядно проявилось в истории Ральфа).

Но иногда дело не сдвигается с места, потому что взрослый ребенок не может или не хочет примириться. Вот несколько распространенных причин, по которым это может происходить:

Развод родителей в любом возрасте

¹⁷ Исследователи Люси Блейк и Бекка Бланд обнаружили, что большинство отчуждений было инициировано взрослым ребенком, а не его родителем. Lucy Blake and Becca Bland, University of Cambridge Centre for Family Research and Stand Alone, December 2015. Их выводы отражают результаты моей практики и проведенного мною опроса 1600 отчужденных родителей.

В таких культурах, как наша, где доминирует крайне высокая индивидуалистическая составляющая, развод может привести к тому, что ребенок будет видеть в родителях и других близких родственниках не столько членов семьи, сколько отдельных личностей со своими сильными или слабыми сторонами¹⁸. Развод также способен увеличить вероятность последующего отчуждения любым из приведенных ниже способов:

- Может побудить ребенка встать на сторону одного родителя против другого.
- Может привести к тому, что один из родителей тайно или открыто настроит ребенка против другого родителя.
- Может послужить причиной того, что ребенок будет больше беспокоиться о благополучии одного из родителей в ущерб другому, что заставит его сблизиться с одним и отдалиться от другого родителя в зависимости от пола, темперамента или других факторов.

¹⁸ Joshua Coleman, *The Marriage Makeover: Finding Happiness in Imperfect Harmony* (New York: St. Martin's Press, 2000); Pamela Webster and A. Regula Herzog, "Effects of Parental Divorce and Memories of Family Problems on Relationships Between Adult Children and Their Parents," *The Journals of Gerontology Series B*, vol. 50B, no. 1 (January 1995): S24–S34.

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.