

Л. ЭШНЕР, М. МАЙЕРСОН

# КОГДА РОДИТЕЛИ ЛЮБЯТ СЛИШКОМ СИЛЬНО

Как избавиться  
от созависимости  
в отношениях  
с родителями и детьми  
и жить своей,  
а не чужой жизнью



Лори Эшнер  
Митч Майерсон

# **Когда родители любят слишком сильно. Как избавиться от созависимости в отношениях с родителями и детьми и жить своей, а не чужой жизнью**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69594367](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69594367)*

*Когда родители любят слишком сильно. Как избавиться от созависимости в отношениях с родителями и детьми и жить своей, а не чужой жизнью. 3-е издание, исправленное и переработанное / Лори Эшнер, Митч Майерсон; пер. с англ. : Хорошая книга; Москва; 2022  
ISBN 978-5-98124-795-8*

## **Аннотация**

Детям, как и деревьям, необходимо свободное пространство, чтобы расти и развиваться. Многие широко распространенные психологические проблемы, с которыми мы сталкиваемся во взрослой жизни – чувство вины, низкая самооценка, неудовлетворенность жизнью, конфликтность, трудности в отношениях с близкими людьми, – вызваны чрезмерной

родительской любовью, слишком плотной опекой и нездоровой эмоциональной привязанностью, которые мы испытывали в детские годы.

Благонамеренные родители, желающие для своих детей самого лучшего, зачастую тормозят и подавляют их развитие, и в результате дети, повзрослев, продолжают зависеть от родителей, не могут найти себя и свое место в жизни, испытывают трудности в принятии решений, не в состоянии наладить продуктивные отношения с другими людьми и не удовлетворены своей личной жизнью.

Эта книга поможет распознать деструктивные привычки и модели поведения, которые мешают нам жить полноценной жизнью и тяжелым бременем ложатся на нас, наших родителей или детей, и избавиться от них, чтобы обрести душевный покой, стать свободными и счастливыми и жить своей, а не чужой жизнью.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	7
Благодарности	13
Часть первая	15
1. Блюдечко с голубой каемочкой	15
2. Изнеженно-обездоленный ребенок	49
Конец ознакомительного фрагмента.	68

**Эшнер, Лори;  
Майерсон, Митч  
Когда родители любят  
слишком сильно.  
Как избавиться от  
созависимости в  
отношениях с родителями  
и детьми и жить своей,  
а не чужой жизнью**

Издательство «Добрая книга»<sup>®</sup>

Электронный адрес для переписки: [mail@dkniga.ru](mailto:mail@dkniga.ru)

Веб-сайт издательства: [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)

Эта книга опубликована по соглашению с литературным агентством Сюзан Шульман (Susan Schulman Literary Agency).



© Laurie Ashner and Mitch Meyerson, 1997.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2007–2022 – издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

Словосочетание «Добрая книга» и логотип издательства являются зарегистрированными товарными знаками ООО «Издательство «Добрая книга».

# Предисловие

Эта книга – не обвинение родителям. Собственно, сами родители и вдохновили нас ее написать, поделившись с нами своими рассказами о всеобъемлющей и всепоглощающей, доходящей до болезненности и саморазрушения любви к своим детям и заботе о них.

В мире, где столько детей бросают на произвол судьбы и подвергают издевательствам, преданные родители, готовые из любви к детям на все, представляются идеальными. Но когда эта любовь чрезмерна, она порождает обиды, страхи и душевную боль – следствие типичных установок и поведения родителей в отношении детей.

Постоянный спутник чересчур любящих родителей – беспокойство. Озабоченность жизнью и проблемами детей может стать настолько мучительной, что лишает таких родителей аппетита, сна и способности думать о чем-либо другом.

Никакие трудности не остановят их, если надо помочь собственному ребенку. Взамен слишком сильно любящие родители ожидают от ребенка чересчур многого, поэтому неизбежно разочаровываются в нем. Опасаясь того, что дети не справятся сами, если их не направлять и не наставлять во всех повседневных делах, такие родители становятся неумными в своем стремлении руководить детьми. Они воспринимают любые дела и заботы детей как свои. Они пренебре-

гают друзьями, собственными интересами и даже супругами, чтобы всегда быть наготове, когда ребенку потребуется помощь. Они отдают и отдадут до тех пор, пока у них в душе не остается только пустота и боль, но и это не останавливает таких родителей в этой непрестанной озабоченности и стремлении помочь детям стать всем, чем, по их мнению, они могут стать.

Дети, воспитывавшиеся в таких семьях, где благонамеренные родители чрезмерно опекали<sup>1</sup> своих отпрысков только потому, что искренне беспокоились об их благополучии, вырастают с ощущением того, что их любят. Однако они обременены постоянным беспокойством, чувством вины и ощущением зависимости от родителей, и все это может душевно травмировать их. Повзрослевшие люди, чьи высказывания мы приводим в этой книге, являют нам примеры того, как за большие надежды родителей вкупе с излишне опека-

---

<sup>1</sup> В оригинале авторы используют английский неологизм *overparenting*, образованный предлогом *over*, указывающим на чрезмерность или высокую интенсивность совершения какого-либо действия, и существительным *parenting* (воспитание), не имеющий эквивалента в русском языке и означающий избыточную, чрезмерную опеку родителями своих детей, выражающуюся в плотном контроле над ребенком, стремлении оградить его от любых забот и трудностей повседневной жизни и желании принимать за него любые решения. В Великобритании таких родителей называют *helicopter parents* («родители-вертолеты»), намекая на то, что они постоянно «висят» над ребенком, опекая его. Ближким по значению является управленческий термин «микроменеджмент», которым обозначают специфический стиль управления, когда руководитель стремится слишком плотно контролировать работу своих подчиненных. – *Здесь и далее – примечания редактора.*

ющей любовью всем приходится слишком дорого платить.

Никто сознательно не ставит себе задачу любить детей заранее обреченной на провал и разрушительной любовью. Как же это случается?

Предпосылки чрезмерной любви накапливаются в подсознании человека с детства. В неосознанной памяти каждого чрезмерно любящего родителя таятся воспоминания о ком-то, от кого он когда-то недополучил страстно желаемого понимания или любви.

Если вы относитесь к числу родителей, которые любят слишком сильно, то не исключено, что вы росли в семье алкоголиков или, может быть, людей агрессивных или неорганизованных, где те, кто вас воспитывал, не могли удовлетворить ваших эмоциональных и физических потребностей. Может быть, родители, которые вас растили, были равнодушны к вам или слишком погружены в собственные заботы. Они не обращали на вас внимания или требовали от вас слишком многого, не соглашаясь на меньшее. Или, возможно, они вас любили, но только тогда, когда вы старательно подавляли свои сокровенные чувства и изо всех сил старались угодить им.

Все это причиняло вам боль и вызывало у вас разочарование. И всё же вы стремились завоевать любовь, в которой вам отказывали, без конца возвращаясь к одному и тому же иссякшему источнику. Вы сделали исполнителем и ответственным. Вы научились контролировать ситуацию, когда

все остальные бессильно опускали руки. Вы научились отодвигать собственные потребности на задний план. Вы сделали щедрым дарителем в надежде, что вас вознаградят столь нужной вам любовью и пониманием. Но что бы вы ни делали, этого всегда было мало. Когда вы, наконец, выросли, у вас осталось ощущение того, что вы «недостаточно хороши». В вас родилось желание никогда, ни при каких обстоятельствах не допустить, чтобы так же чувствовали себя ваши собственные дети.

Когда наша любовь к детям чрезмерна, мы обычно и не подозреваем, что это вызвано не их потребностями, а нашими собственными. Понять это очень трудно, особенно если мы – родители «проблемного» ребенка. Мы даем ему любовь, деньги, внимание, понимание, помощь, и это становится у нас чуть ли не манией. Мы посвящаем свою жизнь тому, чтобы сделать наших детей счастливыми, решая их проблемы. Если нам это не удастся, наши страдания становятся просто невыносимыми. Мы хотим покончить с этим ужасающим ощущением, будто мы недостаточно хороши и недостойны любви, и для этого хотим состояться в качестве родителей. И тут мы никак не соглашаемся на меньшее, чем быть безупречными родителями безупречных детей.

Одержимость жизнью и проблемами других людей, мешающая человеку заниматься своими, в психологии называют *созависимостью*. Это навязчивое желание помогать другим, контролировать их, руководить ими и делать за них то, что

они могут делать для себя сами. Чрезмерно любящие родители – созависимые люди, чьи потребности остаются неудовлетворенными, так как всю свою энергию они направляют на детей, на их жизнь и на решение их проблем.

Если вы выросли в семье родителей, которые любят слишком сильно, вы можете не узнать их в этом описании. Внешне они могут казаться вам надежной опорой во всем. Может быть, они мало рассказывали вам о своем прошлом. Благодаря их самозабвенной преданности вы знаете, что они любят вас. Вы росли в атмосфере постоянного внимания и защищенности, и это дало вам столько хорошего, что даже задаваться вопросом о том, какие негативные особенности и черты характера вы могли вынести из своего детства, уже внушает вам ужасное чувство вины.

И все же у вас никогда не будет ощущения, что вы достаточно хороши. Родители ожидают от вас так много и при этом так опекают и допекают советами, что это подрывает вашу веру в себя и в свои силы, приводя к подавленности и разочарованию, пусть даже при этом жизнь в такое семье создает у вас ощущение полной безопасности. Вы осознаёте, что вам дают очень много, и это питает ваше чувство вины, особенно когда вы думаете о том, как мало можете дать родителям взамен. Вы становитесь предельно самокритичными и так сильно стремитесь к совершенству, что рано или поздно необходимость что-либо сделать парализует вас, потому что результат может оказаться далеким от совершен-

ства. Вы до такой степени купались в любви и заботе, что теперь недоумеваете, почему так трудно найти любовь и подлинную близость вне родной семьи.

Вы не одиноки в этом. В нашей книге собраны рассказы сотен родителей и их взрослых детей. Эти «истории болезни» – комбинированные зарисовки, а не портреты конкретных людей, но суть самих историй мы сохранили.

Эта книга – не упрек вам или вашим родителям за ваши сегодняшние чувства. Это попытка распознать и понять закономерности и модели поведения, вытекающие из слишком сильной любви родителей к своим детям, которые ведут к душевным страданиям, обидам, несамостоятельности и зависимости, которые тяжелым бременем ложатся и на родителей, и на их выросших детей. Это книга о том, как изменить такие модели поведения и избавиться от них, чтобы стать свободными и жить своей жизнью.

# Благодарности

Эта книга появилась благодаря многим людям, и мы благодарны каждому из них:

*Сюзан Шульман,*

нашему литературному агенту, за то, что она всегда верила в этот проект и вела его с начала и до конца,

*Марси Тилкин*

за чтение и энергичную поддержку нашей книги,

*Нэнси Блок*

за ее неизменное воодушевление и поддержку,

*Аните Лонейро,*

которая убедила нас в том, что эту книгу обязательно нужно написать,

*Джею и Пэт Левинсон*

за ясное видение результата и вдохновение на пути к нему,

*доктору Михаэлю Францу Баху, доктору Энн Джернберг и доктору Джозефу Уолшу*

за их мудрость и глубокое понимание взаимоотношений между родителями и детьми,

*Пэм Бернс,*

редактору журнала *Chicago Life*, за непоколебимую поддержку нашей книги,

а также всем тем людям, которые дали согласие на публикацию наших бесед с ними в этой книге и поделились своими самыми сокровенными переживаниями.

# **Часть первая**

## **Дети, которых любили слишком сильно**

### **1. Блюдечко с голубой каемочкой «Ты заслуживаешь самого лучшего»**

*Родители считали меня невесть чем. Не было ничего, что бы они для меня не сделали. А на самом деле они делали чересчур много. Обычно люди думают, что если ты рос в благополучной семье, с родителями, которые любят тебя так, как мои, то у тебя нет и никогда не будет никаких проблем. Ну так вот, у меня в жизни проблем больше, чем у других. Стоит мне с кем-нибудь сойтись, и я непременно все испорчу. Я вечно чувствую себя виноватым во всем, и чего бы я ни сделал, мне всегда кажется, что я сделал это недостаточно хорошо.  
Джефф, 26 лет*

Вначале кажется, что уступить легче, чем настоять на своем. Ведь родители желают нам самого лучшего. Они просто хотят помочь.

Их постоянные звонки лишь подтверждают это.

– Почему ты не звонишь? – спрашивают они. – Мы так за

тебя волнуемся. Почему ты так редко заходишь в гости?

Они интересуются. Они тревожатся. Они нуждаются в нас. Их советы потоком обрушиваются на нас. Мы часами съезживаемся под их напором каждый раз, когда их навещаем.

Они шлют нам по почте конверты, доверху набитые вырезками из газет. Заголовки гласят: «СМЕРТОНОСНЫЙ ВИРУС, КОТОРОГО МОЖЕТ НЕ ЗАМЕТИТЬ ВАШ ВРАЧ» или «ОДИНОКАЯ ДЕВУШКА УБИТА В СВОЕЙ КВАРТИРЕ». А рядом небрежным почерком написаны тревожные заметки: «Будь осторожна!», «Ты похудел. Ты изматываешь себя работой. Почему ты так мало отдыхаешь?», «Почему бы тебе не найти хорошую девушку и не жениться?», «Почему ты непременно хочешь жить одна в этом мерзком городе, где ежедневно гибнут люди?»

В мире, где так много сирот, где детей мучают и калечат, мы чувствуем себя неблагодарными и стыдимся того, что наша самая большая проблема – чрезмерная любовь наших родителей.

Для них не бывает слишком больших затрат времени или усилий, если надо помочь нам. Если бы они могли, то оградили бы нас от всех страданий и обид. Если бы мы только прислушались к их совету, они решили бы все наши проблемы. С самого младенчества нам говорят, как много мы значим для наших родителей, как важны для них наши достижения. Их гордость за нас огромна. Но еще более огромны

их надежды и ожидания относительно нас. Высказывая свои суждения, родители давят на нас – деликатно, но настойчиво. Мы заслуживаем только самого лучшего. Как мы смеем так легко соглашаться на меньшее?

Хотя наши родители любят нас, они не всегда понимают и принимают нас, не всегда внешне демонстрируют проявления любви и нежности. Для некоторых из нас повседневный опыт общения с родителями сводится к горьким упрекам, сердитым перепалкам, нервозности и раздражению. Но мы – их дети, и мы остаемся в центре их внимания. Наша жизнь становится сценой, на которой разыгрывается драма родительских надежд и мечтаний.

Если этому не противостоять, родители остаются накрепко впутанными в нашу жизнь. Мы захлебываемся и тонем в потоке их внимания, забот и тревог. Зажатые в тисках чувства вины, мы задыхаемся от негодования, когда не можем быть всем тем, чего они от нас ожидают. Препираясь за обеденным столом, мы боремся за свою свободу. «Любите меня, – как бы говорим мы, – но не так сильно!»

Характерный пример – история Кейт. «Моя мать сводит меня с ума, – признаётся она. – У меня сейчас очень трудный период в жизни, а она только усугубляет все трудности».

Недавно Джим, муж Кейт, сказал ей, что хочет развода. «С тех пор как я сообщила об этом матери, у меня нет ни минуты покоя. Она целый день звонит со всякими предостережениями вроде «Не позволяй ему ничего брать из дома»

или «Смотри не упусти ничего, что тебе положено по праву!» Она звонит Джиму на работу и читает ему нотации об ответственности перед семьей. Я без конца прошу ее перестать звонить и дать мне самой разобраться с Джимом. Она перестает на день или два, а потом все начинается с начала. Она ужасно боится, что я приму собственное решение, без ее судьбоносного вклада».

Кейт, младшая из трех детей, всегда была маминой любимицей. «Надо понять маму, – вздыхает Кейт, – она просто считает, что от меня ничего плохого исходить не может. У нее больше общего с моим братом, который, как и она, интересуется книгами и музыкой. Она больше занята моей сестрой, у которой вечные проблемы и которой она всегда зачем-нибудь нужна. Но когда она смотрит на меня и говорит со мной, по ее взгляду видно, что я для нее – то самое. Наверно, поэтому ее так волнует мой развод».

Кейт вышла за Джима, когда ей было двадцать один год. «Мои родители устроили нам пышную свадьбу, со всеми прибабасами. Но дело в том, что это было им не по карману. Одно мое платье обошлось почти в тысячу долларов. Я знаю, что отец был вынужден взять кредит в банке, хотя он и не признается в этом.

На самом деле мы с Джимом хотели устроить скромную свадьбу только с самыми близкими родственниками, но мои родители и слышать ничего не желали. Они все время твердили нам, что ждали этого дня всю свою жизнь, и мы не мо-

жем отказать им в счастье повести дочь под венец на виду у всех родственников и знакомых. И мы уступили им. Потом я даже была рада, что все вышло так, как они хотели, но Джим так им этого и не простил».

Время шло, и напряженность между Джимом и матерью Кейт нарастала. «Джим называл мою мать «командиршей». Он жаловался, что она постоянно вмешивается во все наши дела. Мы с мамой всегда были близки. Не то чтобы мы никогда не ссорились, но я всегда с ней все обсуждала. Джим не мог этого понять. Он просил, чтобы я не делилась с ней всем подряд, чтобы какие-то интимные вещи оставляла при себе. Но на самом деле у мамы были самые благие побуждения. Она желает мне только хорошего».

После неловкой паузы Кейт признаётся: «Да, мать вмешивается в мою жизнь. Просто мне никогда не хватало сил противостоять ей. Я помню только одно исключение. Мне было восемнадцать, я подавала документы в разные колледжи, и мама настаивала, чтобы я также подала документы и в университет Брауна. Ей было важно, чтобы я училась в «престижном» колледже. Так вот, я отказалась поступать в этот университет. Я знала, что там очень трудно учиться, а мои школьные оценки были не особенно высокими. Я всегда старалась избегать трудных предметов. Если учитель был слишком строг, я заставляла родителей жаловаться и добиваться перевода по этому предмету в другой класс. Когда задавали трудное домашнее задание, родители сидели со мной за

кухонным столом и помогали мне его делать. Поэтому, хотя формально у меня были неплохие оценки, я не обманывалась насчет себя. Я была уверена, что вылечу из университета Брауна.

Мать так не считала. Для нее я была гением. У нее на кухне был эдакий «алтарь» с моими дневниками, контрольными и десятками моих фотографий на стене. Когда кто-то из моих друзей хотел «Пепси» или нечто подобное, я сама бежала на кухню, чтобы принести напитки. Я бы скорее умерла, чем позволила кому-нибудь увидеть то, что там экспонировалось.

В общем, я сказала маме, что ни за что не стану подавать документы в университет Брауна. И вдруг оттуда мне приходит письмо: «Мы рады сообщить вам, что вы приняты». Я была вне себя. Мать подала заявление в университет от моего имени, подделала мою подпись, написала за меня автобиографию и все прочее».

Борьба за выбор колледжа стала первым сражением, которое Кейт выиграла. Но то, что выбрала для себя она сама, оказалось совсем не тем, на что она рассчитывала. Кейт знала, как мать относится к ее выбору, и чувство вины не позволяло ей радоваться студенческой жизни. Как будто радоваться этому означало бы унижить мать! И, что еще хуже, Кейт скучала по дому; большую часть первого курса она просидела в общежитии в унылом одиночестве, заказывая пиццу, и при этом в письмах родителям плела небылицы о своих яко-

бы многочисленных новых друзьях.

«Мне всегда было нелегко с кем-нибудь подружиться, – говорит Кейт. – Мать не относилась к этому серьезно: она говорила, что все дело в моей застенчивости. Я терпеть не могу вечеринок, а у нас в колледже вся жизнь из них и состояла. В детстве, если меня не приглашали к кому-нибудь на день рождения, мама звонила матери этого человека и напрашивалась сама, уговаривая пригласить меня. Это было унижительно, но она заставляла меня идти. С тех пор я избегаю любых тусовок».

На втором курсе все стало еще хуже. Кейт сменила трех соседок по комнате, потому что не смогла ужиться ни с одной из них.

«К апрелю со мной уже никто не общался. Родителям я в этом не признавалась. Как им было это понять? Они всегда мне говорили, какая я красивая, какая замечательная... Ничего другого они и слушать не желали. И вот как-то вечером я взорвалась. «Это звонит ваша прекрасная, чудесная дочь, – рыдала я в трубку. – Вы все говорите мне, какая я замечательная. Так почему все меня ненавидят, кроме вас?»

Мать обвинила во всем колледж, который я выбрала. Я услышала многократное «А что я тебе говорила?» Мои оценки, и так не очень высокие, стали совсем плохими. У меня не было никого, кто мог бы мне помочь. Я чувствовала, что жизнь ужасна. Наконец, в конце второго курса, я бросила колледж».

Кейт вернулась домой с чувством вины и страха перед встречей с матерью. «Я чувствовала, что страшно разочаровала своих родителей. Они-то ожидали, что я буду блистать в колледже. Я понимала, что мой провал был для матери убийственным. Что она скажет своим друзьям?»

Кейт поступила в местный колледж и там познакомилась с Джимом. «Поначалу с Джимом было очень легко, – вспоминает она. – Мы никогда не ссорились. Ему вроде бы было интересно все, что я думала и чувствовала. Он всегда спрашивал меня, просил рассказывать о себе, как будто я самый интересный человек на свете. Мы поженились на второй день после выпуска. С самого начала Джима обижало, что я больше прислушиваюсь к советам матери. Он говорил, что я гораздо сильнее стараюсь угодить родителям, чем ему. Я не была такой женой, которая влезает мужу в душу и старается все понять. Джим сетовал, что я не интересуюсь его карьерой. Признаюсь, когда он мне рассказывал всякие истории, случавшиеся у него на работе, мне становилось скучно. С самого начала я взяла в привычку убегать к родителям всякий раз, когда мы с Джимом ссорились. Я знала, что там мне посочувствуют. Даже если я сама спровоцировала конфликт, после пятнадцати минут пребывания в родительском доме я убеждала себя, что я права, а он – нет».

Джим жил с ощущением, что должен держать марку перед родителями жены, и чего бы он ни достиг в жизни, этого никогда не будет достаточно. Подозрительность, которую пита-

ли друг к другу Джим и мать Кейт, создавала напряжение в отношениях между ними, но оставалась скрытой до тех пор, пока Кейт не забеременела. «Родители купили мне полное приданое, спальный гарнитур, целую комнату игрушек – море всякой всячины, на самом деле никому не нужной. Джим просто взбесился. Я не могла понять, за что он так на меня сердится. Я ведь ничего не просила у родителей. Они купили всё сами – они всегда все делали по собственной инициативе. Джим сказал, что хотел сам купить кое-какие вещи для нашего ребенка, а мои родители ему все испортили. Мне не хватило мужества попросить маму забрать все это обратно. Так все это и осталось у нас, навсегда став нашим с Джимом большим местом.

Когда я была на восьмом месяце, Джим попал под сокращение. Целыми днями он слонялся по дому в депрессии, непрерывно повторяя, что ему страшно и что он ощущает себя неудачником. Как-то раз поутру он даже заплакал. Мне было так неловко. Я была вся поглощена своей беременностью. Честно говоря, мне было трудно скрыть, что я, в общем-то, злюсь на Джима за то, что он потерял работу. Я хотела, чтобы он перестал об этом говорить, и постаралась сменить тему, и тогда он вихрем вылетел из дома.

Когда родилась Кара, я стала проводить с мамой еще больше времени. Кара, бывало, плакала часами напролет. Я не доверяла себе, не знала, что делать, звонила маме, и она тут же прибегала на помощь.

Однажды, когда Каре было около года, у нее сильно поднялась температура. Я впала в истерику, хотя врач посоветовал мне не беспокоиться, потому что высокая температура временами бывает у всех младенцев. Мама отвезла нас в отделение «Скорой помощи»: она тоже не доверяла нашему врачу.

Мы проторчали в больнице несколько часов. Никому из нас не пришло в голову позвонить Джиму. Когда я вернулась домой, он метался по комнате. Он весь день пытался мне дозвониться и запаниковал. Он не мог простить мне того, что я не позвонила.

«И что, ты бы сказал мне, что нужно делать?» – спросила я. Он уставился на меня, не веря своим ушам, и потом несколько недель со мной почти не разговаривал.

Когда Каре было пять лет, мать начала целую кампанию по внушению мне идеи о том, что Кара должна ходить в частную школу, а не в государственную, расположенную по соседству. Я знала, что Джиму это не понравится. И вот мы с мамой за его спиной отвели Кару на собеседование к директору частной школы. Естественно, Кара не могла держать это в секрете. Она рассказала Джиму, какую милую тетеньку мы встретили в этой милой школе. Джим взорвался. После этого наша жизнь стала одной сплошной ссорой.

Дела шли все хуже. Джим называл меня избалованной девчонкой, все еще держащейся за мамину юбку. Я упрекала его, говорила, что он никчемный отец, больше занятый

зарабатыванием денег, чем образованием дочери. И вот однажды вечером Джим собрал чемодан и ушел, сказав, что с него довольно и меня, и моей матери.

Теперь Джим говорит, что я никогда по-настоящему не любила его, а только хотела, чтобы он любил меня. В большинстве наших неурядиц он обвиняет мою мать, но я не согласна с ним. Ведь мама на самом деле хотела нам помочь. Я знаю, что она меня любит, как никто никогда любить не будет. Но ее любовь начинает давить на меня, как груз на шее. Всю жизнь мама старалась меня защищать. И хотя сейчас она меня просто доводит, я не могу на нее сердиться. Слишком уж многим я ей обязана».

Детские переживания Кейт типичны для ребенка, растущего в семье, где драма жизни детей становится навязчивой идеей родителей. Ничто так не занимало ее мать, как проблемы детей. Она стремилась направлять и вести «корабль» Кейт по бурным волнам моря жизни, с ужасом думая, что та без ее совета и помощи просто ни с чем не справится.

Мать глубоко вошла в жизнь Кейт, любя ее и желая быть заботливой матерью. Но она переборщила, потому что любила Кейт слишком сильно.

Что такое слишком сильная, чрезмерная родительская любовь? Давайте подробнее рассмотрим характерные особенности таких людей, как родители Кейт, отличающие их от других родителей, чья любовь более благоразумна.

▶ Любящие родители отдают детям свое время, внимание и любовь и удовлетворяют их эмоциональные и физические потребности. Родители, которые любят слишком сильно, вплетаются в повседневную жизнь детей и рассматривают их как продолжение самих себя.

▶ Любящие родители стремятся быть настолько хорошими родителями, насколько могут, признавая при этом, что совершенство недостижимо. Родители, которые любят слишком сильно, чрезмерно опекают своих детей в стремлении удовлетворить свою страсть быть «хорошими» родителями или вознаградить себя за пережитые в детстве лишения.

▶ Любящие родители поощряют развитие и самостоятельность, но устанавливают должные границы, чтобы создать среду, позволяющую детям удовлетворять свою любознательность и в то же время оставаться в безопасности. Родители, которые любят слишком сильно, препятствуют развитию у детей независимости, ищут способы управлять их мыслями и поступками и бессознательно стремятся вылепить детей такими, чтобы те оправдали самые высокие ожидания и надежды, которые родители когда-то питали в отношении самих себя.

▶ Любящие родители признают за детьми право иметь сильные и слабые стороны. Они создают в семье атмосферу, в которой никто не высказывает оценочных суждений, и поощряют самоуважение. Родители, которые любят слишком

сильно, бессознательно осуждают детей, которые не оправдывают их непомерно высоких ожиданий. Они действуют за детей, а не вместе с ними, опасаясь, что без их помощи дети ничего не сумеют сделать.

▶ Любящие родители общаются с детьми прямо, открыто и честно, создавая атмосферу доверия. Родители, которые любят слишком сильно, часто создают атмосферу неуверенности и недоверия, общаясь с детьми обиняками и подсознательно стремясь манипулировать ими.

▶ Любящие родители прислушиваются к детям и проявляют желание удовлетворить их эмоциональные или физические потребности. Родители, которые любят слишком сильно, поддаются подсознательному стремлению исполнить свои собственные неудовлетворенные желания и несбывшиеся надежды, не особенно заботясь о том, что на самом деле требуется их детям.

▶ Любящие родители развивают внутренние качества и достоинства детей. Родители, которые любят слишком сильно, больше озабочены внешними проявлениями и атрибутами; они ревниво сравнивают своих детей с другими.

Родители, которые любят слишком сильно, могут быть богатыми или бедными. Они могут жить вместе или в разводе, овдоветь или быть одиночками. Они могут проводить на работе по десять часов ежедневно или почти не выходить из дома. Склонность к чрезмерной опеке не определяется бла-

госостоянием. Она связана не столько с фактическим временем, которое родители проводят с детьми, сколько с часами, которые родители проводят в тревогах, тягостных раздумьях и беспокойстве за своих детей. Любить детей слишком сильно не означает баловать их, хотя это и может стать одним из последствий слишком сильной любви. Слишком сильная родительская любовь – это чрезмерная эмоциональная вовлеченность в жизнь ребенка в сочетании с потребностью управлять им. Это приводит к формированию у родителя и ребенка нездоровой зависимости друг от друга, которая очень сильна и тягостна для обоих.

Иногда родители чрезмерно опекают только одного ребенка. Это может быть первенец. Это может быть младший член семьи. Иногда это ребенок, проявляющий особые таланты, но с такой же вероятностью это может быть и «проблемный» ребенок, вообще мало на что способный. Кого именно из детей выделяют родители, зависит прежде всего от душевных потребностей самих родителей.

Мать Кейт проявляла множество признаков чрезмерно любящего родителя. Она «одаривала» дочь своим временем, вниманием, подарками, мало заботясь о том, в чем Кейт на самом деле нуждалась и чего хотела. Мать стремилась контролировать жизнь Кейт, не обращая внимания на ее желания и поощряя зависимое поведение. Она внушила Кейт настолько высокую самооценку, что жизнь дочери превратилась в сплошную череду разочарований, потому что никто не

мог любить и ценить ее так, как любили и ценили родители.

Родительская любовь становится тем фундаментом, на котором строится самоуважение ребенка. Без родительской заботы, заинтересованности и одобрения мы вырастаем с ощущением внутренней пустоты и собственной никчемности вместо того, чтобы развить здоровую любовь к самим себе. На первый взгляд, из этого можно сделать вывод о том, что чем больше любви мы получаем от родителей, – чем больше внимания они уделяют нам, чем больше заботятся о нас и защищают нас, – тем сильнее развивается у нас самоуважение и чувство собственного достоинства. Но для Кейт все оказалось совсем наоборот. Как и у большинства людей, которых в детстве родители любили слишком сильно, неумный контроль со стороны матери на протяжении всей жизни мало способствовал росту ее самооценки. Собственно говоря, ее самооценка оказалась зависящей от материнского одобрения. Кейт чувствовала себя в безопасности только тогда, когда слушалась матери. Чем больше мать ее контролировала, тем пассивнее становилась Кейт.

Взаимоотношения Кейт с родителями так и не подготовили ее к тому, чтобы вносить свой эмоциональный вклад в отношения с супругом или принять на себя ответственность за поддержание таких отношений. Неудивительно, что у Кейт начались проблемы уже на самых ранних этапах отношений с Джимом – предпосылки к этому были заложены в жизненном опыте Кейт, полученном в детстве. Когда Кейт встрети-

ла Джима, всё, что она могла привнести в их отношения, — это набор нахватанных от родителей поверхностных представлений о том, что значит любить и быть любимой. Чувство неловкости и беспокойства, возникшее у Кейт, когда Джим заплакал в ее присутствии, и подавившее все остальные ощущения, неготовность и нежелание Кейт учитывать потребности мужа свидетельствуют об отсутствии эмоциональной близости в отношениях с Джимом. Кейт хотела видеть в нем «добытчика», человека, который заботился бы о ней, не прося ничего взамен. Теперь Кейт понимает, что хотя она и вышла замуж за Джима и родила ему ребенка, она так никогда и не была по-настоящему близка с ним. Ее зависимость от матери и слишком близкие отношения с нею не оставили места для Джима.

Не все дети подпадают под контроль родителей так же легко, как Кейт. Многие бунтуют, но только для того, чтобы в конце концов уступить и вернуться, когда чувство вины становится невыносимым. Но как бы ни вели себя дети родителей, которые любят слишком сильно, бунтовали они или подчинялись, каждому из них приходится платить немалую цену за слишком сильную родительскую любовь.

Когда родители смотрятся в нас как в зеркало, стараясь «вылепить» нас по некоему образцу в соответствии со своими высочайшими идеалами и ожиданиями; когда они постоянно вмешиваются в разворачивающуюся изо дня в день драму нашей жизни, выигрывая и проигрывая за нас наши

сражения, ограждая нас от боли и душевных травм; когда они уделяют нам больше внимания, чем нам требуется или хочется; когда они возлагают на себя наши обязанности и нашу ответственность, – мы получаем двойственное послание, приводящее к двойственному результату. Мы приучаемся ощущать себя людьми, вполне достойными внимания, но не научаемся осознавать свои потребности и просить о том, что нам действительно нужно. Мы приучаемся следовать наставлениям других, но боимся брать на себя инициативу и доверять собственному чутью. Мы учимся манипулировать людьми, чтобы они обратили на нас внимание, но не умеем ясно и недвусмысленно сообщать людям, чего от них хотим. Мы умеем «хорошо выглядеть» в близких отношениях, но боимся открыться другому человеку в подлинной близости.

Вырастая, мы выносим из детства особый стиль поведения и некий набор представлений о самих себе. Ниже перечислены характерные черты людей, которых, как Кейт, слишком навязчиво опекали в детстве. Если вы росли в атмосфере удушающего внимания родителей и их навязчивой заботы, если у ваших родителей были неоправданно высокие ожидания в отношении вас, некоторые из этих особенностей могут быть присущи и вам.

**У вас есть проблемы в отношениях с близким человеком**

В отношениях с другими людьми мы все время мечемся между двумя крайностями: потребностью в близости и бессознательным желанием держать на некотором расстоянии тех, кто подходит слишком близко. В любом случае, мы взрослеем с ощущением, что потребность в близости (наша или других людей) – самая сильная из всех.

Мы желаем близости, но и боимся ее. Мы узнали от родителей, что любовь сопровождается большими ожиданиями со стороны партнера<sup>2</sup> – здесь особенно важно «держать марку». А вдруг мы не сможем быть всем тем, чего от нас ожидает наш возлюбленный или возлюбленная? Если мы позволим другому человеку сблизиться с нами, а потом окажемся не такими, какими он хочет нас видеть, не бросит ли он нас?

Мы начинаем выталкивать людей из нашей жизни, становясь чересчур зависимыми от них и нуждающимися в них или отталкивая их своей холодностью или высокомерием. Какова бы ни была тактика нашего поведения, результат всегда один: мы жаждем близости, но слишком трусливы, чтобы решиться на подлинную близость.

### **Вы питаетесь одобрением окружающих**

Взрослые дети родителей, которые любят слишком сильно, часто становятся чрезмерно угодливыми людьми; они слишком чутко относятся к желаниям и запросам окружающих и постоянно озабочены тем, чтобы «прилично выгля-

---

<sup>2</sup> Здесь и далее подразумеваются партнеры (супруги) обоих полов.

деть».

В детстве мерилом нашей самооценки было одобрение родителей. Одобрение внутреннее если и являлось, то редко. Наше самоуважение стало зависеть от похвалы и признания родителей. Имея очень слабое «ощущение собственного “я”», а то и вовсе не имея его, – то есть не осознавая, кто мы такие и кем являемся сами по себе, без наших достижений и талантов, которые нас обычно характеризуют, – мы перенесли эту зависимость на других людей в нашей жизни.

Чтобы чувствовать себя хорошо, мы нуждаемся в оценках других людей, но жить ради одобрения окружающих – опасный путь. Часто мы вовсе не получаем одобрения, которое питает нас. Большинству людей, в отличие от мамы или папы, просто нет до нас никакого дела. Такова реальность, и с этим ничего не поделаешь, но это постоянно огорчает нас.

## **Вас одолевает чувство вины, даже если вы ни в чем не виноваты**

«Я чувствую себя виноватым во всем» – вот типичные слова тех, кого в детстве любили слишком сильно. В самом раннем возрасте такие дети начинают понимать, что родители из кожи вон вылезут, чтобы их обеспечить. Это касалось и материальных благ – денег, одежды, пищи, жилища, и, даже в большей степени, – особого внимания к нашей жизни – постоянная бдительность, которая вскоре душила нас. Детям, которых любили слишком сильно, кажется, что они в

вечном неоплатном долгу перед своими родителями.

Если с нами происходило нечто подобное, единственный известный нам способ отплатить родителям за их любовь – это быть хорошим мальчиком или хорошей девочкой. Мы считаем, что не вправе сердиться на родителей, которые так много для нас сделали. Мы учимся подавлять свои негативные чувства, потому что тем самым можем обидеть родителей. Мы убеждены, что ради них должны добиваться того, чего они хотят, ублажать их и делать все возможное, чтобы они могли нами гордиться. Если же мы не в состоянии сделать этого, то чувствуем себя виноватыми пред родителями.

### **Вам кажется, что жизнь к вам несправедлива**

Ребенок, которого любят слишком сильно, еще в раннем детстве обнаруживает, что посторонние люди, в отличие от родителей, не восторгаются его талантами. Отсюда возникают разочарование и неуверенность в себе и своих силах.

Мало кто из нас способен оправдывать высокие ожидания и большие надежды наших родителей. Увы, мы подвергаем сомнениям любые свои достижения. Родители внушали нам, что мы способны на многое, столь многое, что нам достаточно лишь протянуть руку, и нам достанется все самое лучшее, что может предложить нам жизнь. А когда мы видим, что мир – не столь замечательное место, каким его изображали наши родители, нам кажется, что жизнь несправедлива к нам.

## **Вам трудно доверять другим людям**

Те, кого в детстве любили слишком сильно, с трудом доверяют другим людям. Мы либо не доверяем никому, либо становимся безнадежно наивными в отношении истинных намерений окружающих, веря всему, что они скажут, пока не испытаем горькое разочарование.

Почему доверие так важно для нас? Доверие или недоверие к окружающему миру закладываются в нас в раннем детстве. Мы принимаем осознанное или неосознанное решение о том, как будем относиться к миру и станем ли считать его безопасным для нас.

Отцами и матерями, которые слишком опекают своих детей, обычно движет забота о благополучии своего ребенка. Если родители стремятся к чрезмерному контролю или принимают за ребенка все решения, они тем самым дают ребенку понять, что его собственные решения недостаточно хороши, и он не может в полной мере доверять самому себе. Если родители слишком плотно опекают и защищают ребенка и без конца напоминают ему о том, какой вред могут нанести ему окружающие люди и предметы, у ребенка формируется убежденность в том, что другим нельзя доверять.

Это глубокое чувство неуверенности в себе и в мире кроется в глубинах нашей души и остается с нами, когда мы вырастаем. Наше доверие к миру и людям может пошатнуться еще сильнее, когда мы начинаем общаться со сверстни-

ками. С раннего детства родители внушали нам, что мы – особенные и заслуживаем пристального внимания. Но когда мы встречаем людей за пределами нашей семьи, то с горечью осознаём, что остальной мир не разделяет эти взгляды. Так кому же мы должны верить? Это фундаментальное недоверие мы проецируем на внешний мир, представляя себе его еще более опасным и угрожающим. Мы не доверяем людям и упускаем благоприятные возможности, боясь критики, опасаясь, что нас отвергнут или причинят нам вред.

**Вам нужно чувствовать, что все находится «под контролем»**

Ощущение, что у вас все «под контролем», чрезвычайно важно. Поскольку люди, которых в детстве любили слишком сильно, привыкли к контролю со стороны родителей, они зачастую стремятся слишком жестко регламентировать свою жизнь, тем самым отталкивая других людей.

В детстве мы полностью зависим от наших родителей. Мы можем нормально развиваться, если нам позволяют напрягаться и испытывать свои силы в новых ситуациях. При этом у нас случаются успехи и неудачи. Мы учимся на своих ошибках.

Однако чрезмерно заботливые родители не позволяют нам идти на риск. Стремясь защитить нас, они ни на минуту не упускают из вида нашу повседневную жизнь. Чтобы предохранить нас от всех возможных неприятностей, они

ограждают нас от всех жизненных проблем и вызовов.

В результате мы можем вырасти с ощущением собственной беспомощности. У нас формируется защитная реакция: нам необходимо чувствовать, что все «под контролем», и мы сами начинаем слишком плотно контролировать других. Иногда мы делаем это пассивно, как бы отстраняясь от происходящего: мы уединяемся, избегаем, отвергаем, бунтуем против тех, кто так или иначе имеет над нами власть. То недоверие, которое большинство из нас испытывает к начальству, учителям наших детей или правительству – отражение этого феномена. Нам трудно работать в команде. Нам гораздо удобнее работать самостоятельно, когда мы сами себе хозяева.

Нам не позволяли самим управлять собою, потому что нас подавляли, контролировали и ограждали от всего, и теперь мы стремимся перенести то же самое на тех, с кем мы связаны в жизни. Мы вырабатываем особую манеру жесткого поведения в отношениях с окружающими, и это дает нам иллюзию силы и уверенности в себе, но при этом приводит к отчуждению и конфликтам в отношениях с другими людьми.

### **Вам трудно заканчивать начатое**

Дети, задавленные нереалистичными надеждами и ожиданиями со стороны родителей, часто становятся мечтателями с прекрасными идеями, планами и намерениями, которые никогда не воплощаются в жизнь. Так или иначе, мы ни-

когда не заканчиваем начатого.

Это легко объяснить. Расти окруженным особым вниманием и особой заботой – и благо, и беда. С одной стороны, мы ощущаем родительскую защиту, нам уютно и хорошо. С другой мы приучаемся к мысли, что если не доведем дело до конца, нас всегда выручат.

Родители выполняли за нас домашние задания, улаживали наши конфликты, устраивали нас на работу, находили нам друзей и задействовали все свои связи, чтобы решить наши проблемы. Неудивительно, что мы привыкли ожидать, будто все сложится для нас само собой. Мы принимаемся за какое-нибудь дело и потом ждем, что явится джин из бутылки, а он не является. Вы можете узнать тех, кого любили слишком сильно, по их папкам, ящикам письменных столов и записным книжкам, переполненным незаконченными стихами, списками незаконченных дел, идеями и планами, которые никогда не осуществляются.

Прокрастинация, или привычка откладывать все «на потом», стала нашей погибелью тогда, когда мы поверили внушению, что самостоятельно не сможем сделать ничего по-настоящему хорошо и нуждаемся в постоянной опеке. Или, возможно, это произошло потому, что мы, желая оправдать слишком высокие ожидания наших родителей, стали воспринимать любую задачу как прямой путь к провалу и поэтому теперь ведем себя осторожно и действуем только наверняка. Редко заканчивая начатое, мы тем самым избегаем

трех вещей – риска, ответственности и опасности быть отвергнутыми.

## **Вы слишком самокритичны и склонны к самобичеванию**

«Мне хочется выпороть себя всякий раз, когда я допускаю ошибку», – говорит один «заняньканный» в детстве человек. Взрослые, которых в детстве любили слишком сильно, слишком строго и критично относятся к самим себе. Им кажется, что их все время оценивают окружающие, особенно их собственные родители. Чего бы они ни добились, все кажется им недостаточным.

Почему же после всего того, что нам давали, после всех этих невысказанных родительских похвал мы так самокритичны? В детстве каждый из нас всегда был в центре внимания. Мы верили внутреннему голосу, который называют «внутренним критиком».

Мы очень рано усваиваем от родителей множество всяких «должен»: «Ты должен стать врачом или юристом», «Ты должен хорошо учиться», «У тебя должно быть много друзей», «Тебе все время должно быть хорошо», и очень скоро нам уже не нужны родители, чтобы слышать, чем мы должны быть – и заодно чем не стали. У нас возникает собственный внутренний голос, который и называется «внутренним критиком». Этот голос повторяет затверженный родительский припев – болезненную, негативную отповедь.

Вырастая, мы раздуваем усвоенные в детстве критические внушения, и типичная фраза родителей «Ты не сможешь сделать это, давай я сделаю за тебя» становится убеждением «Меня будут любить только в том случае, если я буду успешным человеком. Я должен выглядеть идеально и все делать идеально, иначе стану неудачником».

Уютно прижившийся в нас внутренний критик, поддерживаемый нашими негативными мыслями и питающийся ими, подрывает нашу веру в себя, порождает депрессии, побуждает нас избегать людей и благоприятных возможностей.

### **Вам кажется, что все вам должны**

Ребенок, которого любили слишком сильно, вырастает с уверенностью, что ему положено только самое лучшее. Став взрослым, он обязательно вернет официанту не вполне идеальное блюдо, пожалуется на плохое обслуживание или потребует лучшего места.

В детстве нас обхаживали изо всех сил, и вскоре мы стали воспринимать это как само собой разумеющееся. Когда привилегии, материальные блага или внимание преподносят нам на блюдечке с голубой каемочкой, мы начинаем думать, что так будет всегда.

Мы вступаем в отношения с другими людьми, подсознательно ожидая, что и они тоже будут нас обхаживать. Тем самым мы обрекаем себя на глубокое разочарование. Когда мы входим в комнату, и никто не бросается к нам с вопро-

сом «Как ты?», у нас возникает ощущение, что нас надули. Мы негодуем, когда не получаем желаемой работы, должности или зарплаты.

По мере того, как растет наше разочарование, мы начинаем искать таких отношений, в которых наш партнер будет заботиться о нас точно так же, как это делали наши родители. Мы выбираем в супруги человека чрезмерно заботливого и самоотверженного, отвечающего нашим ожиданиям. Такие отношения, неравные с самого начала, часто заканчиваются обидами и конфликтами.

### **Вы не умеете наслаждаться жизнью и радоваться текущему моменту**

«К чему эти эмоции?» – часто говорят на это люди, которых в детстве любили слишком сильно. В детстве нас хвалили, когда мы подавляли свои чувства и «владели собой». Взрывы эмоций были для наших родителей опасными признаками и приводили родителей в замешательство.

Теперь мы боимся своих эмоций и считаем, что за их проявление нас будут критиковать. Теперь, даже в самые лучшие моменты жизни, нас не покидает ощущение безрадостности и нерешительности: а вдруг в этой радости момента мы забудемся и потеряем контроль над собой? Жизнь – дело серьезное. Дети, которых любили слишком сильно, склонны полагаться только на рассудок, постоянно анализируя себя и других.

## **Вам нелегко принимать решения**

«Я даже не могу выбрать себе одежду, – признаётся одна женщина, которую в детстве любили слишком сильно. – Я иду к маме и спрашиваю ее мнение. Когда тебе за тридцать, это очень грустно».

Процесс принятия даже самых простых решений вызывает у тех, кого слишком сильно любили, болезненное чувство беспокойства и неуверенности. Они ждут «благословения» других, даже когда наилучший выбор совершенно очевиден.

Чрезмерно любящие родители, стремясь защитить ребенка и позаботиться о нем, склонны принимать за него все решения. Такая непомерная забота может обойтись ребенку очень дорого. Когда наши собственные попытки принять решение подрываются ревностным желанием родителей нам помочь, нам посылают сигнал, что наше мнение не имеет никакого значения. Мы так никогда и не приучаемся доверять своей интуиции и своим оценкам.

Если таков был наш детский опыт, повзрослев, мы становимся нерешительными. Мы ищем того, кто взял бы на себя ответственность за наши решения. Часто мы ищем мужа или жену, способных играть роль родителей, а сами оказываемся в этих взрослых отношениях в роли ребенка.

## **Вы боитесь успеха**

Дети, которых слишком сильно любили и опекали, впо-

следствии с трудом находят свое место в жизни. Они поздно начинают жить своей жизнью, сначала проходя долгий период шатаний и бездействия. Очень часто они сами не позволяют себе добиться успеха. «Чем выше залезешь, тем ниже упадешь», – так они оправдывают свое поведение, упуская благоприятные возможности. Они ужасно боятся того, что, однажды добившись успеха, не смогут его повторить, а окружающие станут ожидать от них дальнейших успехов и будут разочарованы.

В реальной жизни люди всегда будут чего-то ожидать от нас, и это нормально. Но для человека, всю жизнь пытающегося соответствовать неоправданно высоким родительским ожиданиям, даже намек на то, что он может добиться еще большего, камнем ложится на сердце.

Другая причина боязни успеха – необходимость принимать ответственность за самого себя. Если в детстве вас любили слишком сильно, вместе с любовью родителей вы впитали уверенность в том, что о вас всегда позаботятся. Очень легко поддаться соблазну навсегда остаться под родительским крылом.

Успех же требует риска и, более того, независимости. Стать независимым и успешным – все равно что выполнять акробатические трюки на трапеции под куполом цирка без страховки. Мы боимся, что, избавившись от страховки в лице наших родителей и эмоционально отделившись от них, ударим в грязь лицом, ведь нас никто не научил подниматься

с земли без посторонней помощи. Нет, уж лучше держаться подальше от этой ненадежной трапеции и не рисковать, пытаясь добиться успеха.

## **Вы страдаете от расстройств пищевого поведения**

Для людей, которых в детстве любили слишком сильно, характерны булимия<sup>3</sup>, анорексия<sup>4</sup> и переедание. Причины этих расстройств коренятся в привычке восполнять свои эмоциональные потребности едой.

Когда родители постоянно держат нас под плотным контролем, мы растем в очень ограниченном и бедном «пространстве» эмоций. Никто не уважает наших границ. У нас никогда не возникает ощущения самостоятельности и независимости. Мы не понимаем, где заканчивается наше личное пространство и начинается личное пространство другого человека.

Чрезмерная опека и настойчивое внимание могут стать настолько интенсивными и назойливыми, что мы начинаем

---

<sup>3</sup> Нервная булимия – расстройство пищевого поведения, характеризующееся приступами переедания, чередующимися с крайними мерами для уменьшения влияния съеденного на массу тела (вызывание у себя рвоты, злоупотребление слабительными, излишне строгая диета или голодание) на фоне чрезмерной озабоченности весом собственного тела.

<sup>4</sup> Нервная анорексия – расстройство пищевого поведения, характеризующееся добровольным голоданием и значительным снижением массы тела, вызванным патологическим страхом ожирения, даже если в действительности ожирения не наблюдается. Панически боящиеся растолстеть, анорексики считают себя толстыми, сколько бы ни весили.

ощущать их как насилие над собой. Иногда ожидания, которые возлагают на нас наши родители, становятся просто невыносимыми. Воспитываясь в семье, где никто не обращал внимания на возникавшие у нас потребности и не уважал их, мы вырастаем с неутоленной жадной быть услышанными и признанными как самостоятельные личности.

Жизнь становится для нас постоянным поиском способов избежать неприятностей и тревог, связанных с близостью с другими людьми. Один из способов заглушить наши страхи – одержимость едой. Ненормальное пищевое поведение становится способом выйти из-под опеки доминирующих родителей. Оно также может быть способом выстроить себе «раковину» и спрятаться в ней. Когда мы полнеем или худеем настолько, что окружающие начинают смотреть на нас с тревогой, мы можем держать их на безопасном расстоянии.

### **Вы слишком сильно любите своих родителей**

Возможно, чтение этой книги вызовет у вас неприятные ощущения. Оно может вызвать гнев, беспокойство и желание защитить ваших родителей от нападок. Может быть, вам захочется их оправдывать, покрывать, защищать, объяснить их поступки и простить их, потому что вы их любите, а книга, которую вы сейчас читаете, критикует их поведение.

Давайте повнимательнее посмотрим на это стремление защитить родителей. Мы склонны видеть их слабыми, хрупкими, подавленными, дезориентированными или несчастными.

ми. Зачем нам нужно видеть их именно такими? Да, иногда они несчастны. Конечно, они не всегда ведут себя идеально. Но они вряд ли так слабы или настолько беспомощны, как мы это себе представляем. Наши родители на протяжении двадцати лет или больше содержали семью, работали, воспитывали детей, общались с друзьями, путешествовали, каждое утро поднимались с постели и пережили много такого, что нам и не снилось. По нормальным, общепринятым стандартам их надо признать уверенными в себе, сильными, жизнеспособными людьми. А мы считаем их беззащитными и бросаемся им на выручку.

Если анализ отношений с родителями вас расстраивает или заставляет чувствовать себя виноватыми, подумайте вот о чем: вы вполне можете заново проанализировать ваши взаимоотношения с родителями, не прекращая эти отношения. Вы можете задаться вопросом: почему, когда вы не оправдываете родительских ожиданий, вы злитесь или становитесь несчастными, но по-прежнему глубоко любите родителей? Вы можете выяснить, почему вам бывает так тошно, когда вы идете против «семейных устоев», и сохранить при этом тесную связь с отцом и матерью. Вы можете разобраться со своим чувством вины и потребностью постоянно искать одобрения родителей, не предавая их. Вы можете научиться отвечать на их любовь и при этом не любить родителей чрезмерно, забывая о самих себе. Вы можете предоставить родителям свободу поступать точно так же.

Для начала попробуйте посмотреть на своих родителей более объективно. Они сильнее, чем вы думаете. Вы сами были вовлечены в процесс чрезмерной опеки и навязчивого контроля, и тоже несете за это ответственность. Вы и ваши родители зависите друг от друга. Чрезмерная любовь к вам родителей причинила им столько же неприятностей, сколько и вам – ответная чрезмерная любовь к ним.

В любых взаимоотношениях всегда есть две стороны, но, чтобы отношения начали меняться, достаточно действий одной из сторон. Наши родители достаточно сильны, чтобы пережить наш анализ взаимоотношений с ними и понять, чем эти отношения были для нас и для них.

Может быть, вы найдете у себя не все из перечисленных выше характерных черт. Но если вы обнаружили многие из них, будьте уверены – вы не одиноки. Эти особенности в той или иной мере присущи большинству из тех, кого в детстве родители любили слишком сильно.

«Пережить» детство, выйти из него «целым и невредимым», даже воспитываясь в самых лучших семьях, – трудная задача, требующая определенных усилий. Иногда именно благие намерения родителей косвенно мешают развитию у столь любимых ими детей уверенности в себе и других положительных качеств, которые родители надеялись в них воспитать. Иногда не само поведение родителей, а наши собственные нездоровые потребности надолго привязывают нас к родителям после того, как нам уже следует полагаться толь-

ко на себя и жить своей жизнью. И здесь, чтобы изменить-  
ся, нам нужна помощь и поддержка. Только до конца разо-  
бравшись в том, как и почему нас любили слишком сильно,  
мы можем избавиться от негативных моделей поведения и  
начать меняться к лучшему.

Мы вовсе не призываем вас стать неблагодарными по от-  
ношению к родителям, давшим нам столь многое, или в чем-  
либо винить их. Мы также не призываем вас винить во всем  
самих себя. Эта книга о том, как научиться принимать се-  
бя такими, какие мы есть, научиться лучше понимать себя  
и окружающих и обрести способность изменить самих себя  
и свою жизнь.

## 2. Изнеженно-обездоленный ребенок «Мы дали тебе всё»

*Каждый месяц я получаю по почте чеки от отца. Я отправляю их обратно, но отец все равно продолжает их присылать. Друзья считают меня чокнутой, потому что я не беру у него деньги. Это трудно объяснить, но все, что отец дает мне, идет «с нагрузкой», которая связывает меня по рукам и ногам. Он готов дать мне все на свете – кроме свободы и права быть собой.*

*Карен, 21 год, секретарь*

В нашем языке нет другого слова, столь двусмысленного, намекающего на неисполненный долг, и столь сильно окрашенного обидой, как слово «спасибо», когда мы говорим его нашим родителям. Бормоча «Мама, папа, спасибо», неловко переминаясь с ноги на ногу и отводя глаза в сторону, мы чувствуем себя беззащитными как дошкольники.

Почему так происходит? Мы отлично понимаем, чем обязаны своим родителям. Кажется, никто на свете не заслуживает нашей благодарности настолько, как родители, сильно любившие нас. Для них слово «любить» было синонимом слова «отдавать». Они не могли дать нам того, чего не имели сами, но ничто на свете не помешало бы им сделать так, чтобы у нас было все, в чем мы, по их понятиям, нуждались.

Во всем мире не сыщешь другого человека, который столь же охотно делал бы для нас всё и всем нас обеспечивал. И тем не менее нам трудно говорить родителям «спасибо». Неужели мы испорченные и неблагодарные? Или нам давали слишком много?

Большинство родителей дарят детям свое время, внимание и материальные блага, но чрезмерно любящие родители дарят чрезмерно много. Что это значит – давать слишком много? Трейси, тридцатичетырехлетняя школьная учительница, рассказывает свою историю, на примере которой видно, каково живетя ребенку, окруженному альтруистами-дарителями, которые любят ребенка слишком сильно и одаривают его сверх всякой меры.

«У матери никогда ничего особенного в жизни не было, – начинает Трейси свой рассказ. – Она была не из тех, кто целыми днями занимается благотворительностью или бегают по подругам. Ее «коньком» были мы.

Если мне становилось скучно, мать бросала все дела и отправлялась со мной в зоопарк, или по магазинам, или в кино. Она ни разу не сказала: «Почему бы тебе не позвонить друзьям?» или «Трейси, я занята. Неужели ты не можешь найти себе дело?»

Ей несносна была даже мысль о том, чтобы оставить нас с няней, так что мы с братом Марком везде ходили с ней и с отцом. Родители никогда ничего не планировали на субботний вечер, не спросив сначала, что собираемся делать мы,

и потом включали нас в свои планы. Они ни разу не ездили без нас в отпуск.

Наш дом сделался местом сборищ наших друзей. Мы переворачивали всё вверх дном, а мама за нами убирала. И не то чтобы она не ругалась. Ругалась. Но это ничего не меняло. Моя мать не может сердиться на кого-либо дольше двух минут. Она, бывало, покричит на нас и тут же извиняется.

«Похоже на идеальное детство? – Трейси смеется, потом призадумывается. – На первый взгляд, да. Знаете, можно быть вполне избалованным ребенком, даже если у родителей нет кучи денег. Мы никогда не были богаты, но нам на все хватало, и я никогда ни в чем не нуждалась.

Забавно, что сама я никогда ни о чем не просила родителей. Это всегда была мамина инициатива: «В следующем году у тебя начинаются старшие классы, тебе нужно приодеться» или «Тебе нужны джинсы, такие, как все носят». На самом деле приодеться надо было бы ей, но она часто говорила: «Я никуда не хожу. Зачем мне обновки?»

Трейси приучилась полностью полагаться на мать, и та ее никогда не подводила. Мать заботилась о ней, матери всегда было до всего дело. «Я была тихоня, и ее это тревожило. Когда мы обедали вчетвером, Марк вытворял всякие штуки, а я сидела и тихонько ковыряла вилкой в тарелке. Вдруг я почувствовала на себе мамин взгляд: «Что с тобой, Трейси? Почему ты не ешь?»

Я отвечала «Ничего», она спрашивала снова и снова, и я

наконец срывалась и кричала: «СО МНОЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ! ОСТАВЬ МЕНЯ В ПОКОЕ!» – и убежала к себе.

Очень скоро мать появлялась у моей двери. Я знала, что она обязательно придет. В нашем доме детям не позволялось чувствовать себя несчастными. Она садилась на мою кровать и не уходила, пока не выпытает, что именно меня так расстроило. И тогда она принималась объяснять, как не правы мои учителя, как не правы мои друзья, как не прав мой парень. Все, на кого я сердилась, были не правы. И мать вовсе не притворялась. Она всегда считала, что я ни в чем не виновата. Должна сказать, что мне от этого становилось легче.

Много лет спустя, при прохождении курса психотерапии, я, бывало, замолчу, уставлюсь в пол и жду, когда психотерапевт вытянет из меня, что со мной происходит. И потом жду, чтобы он сказал, что я права, а все остальные не правы. И когда он ничего подобного не говорил, я приходила в бешенство.

Мама часто говорила: «Трейси, ты знаешь, что мы с папой луно с неба достанем, чтобы тебе было хорошо».

И достали бы. Никогда в жизни никто не вкладывал столько энергии в то, чтобы мне было хорошо. Вот очень характерный пример. Однажды мне было скучно, и я начала ныть, что вот, мол, хочу найти какую-нибудь работу на неполный день после школы. Я пошла в один магазин и заполнила там анкету, но больше ничего искать не стала, а просто сидела и скулила. Кончилось тем, что мать обошла все соседние ма-

газины и всем рассказала, какая у нее способная дочь. Наконец, она уговорила кого-то, и меня взяли в магазин фототоваров».

Смущенно улыбаясь, Трейси вспоминает: «Я проработала там около месяца. Вытирать пыль с фотоаппаратов и раскладывать по полкам фотоальбомы было тоскливо, и однажды я просто не вышла в свою смену. Этим все и закончилось. И так у меня бывало много раз. Я просто растворялась в воздухе – и пусть они там сами разбираются, что со мной случилось. Ну или пусть мама позвонит».

Окончив колледж, Трейси продолжала жить с родителями. Они никак не поощряли ее желание жить отдельно и даже отговаривали ее, когда Трейси заводила об этом речь. «Я пошла работать учителем в среднюю школу, и, хотя платили там немного, мне нравилось иметь в своем распоряжении целое лето. Директор меня ненавидела: она ожидала, что я буду оставаться после уроков и заниматься с детьми спортом или заседать во всяких учительских комитетах. Но мне платили только за время до трех, и я считала, что именно в этот момент имею полное право уходить домой».

Впрочем, ничего выдающегося меня дома не ожидало. Большую часть времени я чувствовала себя словно в тюрьме или в психушке. Я не встречалась с мужчинами – во всяком случае, ни с одним, с кем бы я могла завести роман. Даже лучшие друзья все чаще оказывались слишком заняты, чтобы побыть со мной. Я упрекала их в том, что они не звонят, а

они отвечали: «А почему ты сама хоть иногда не позвонишь? Все ждешь, что позвонят тебе и что-нибудь для тебя придумают».

Но я никогда особенно не умела ничего такого придумать. Не успеешь опомниться – вот и выходные, и очередная неделя кончается тем, что я опять сижу дома и смотрю телевизор.

Мне было двадцать пять, а я чувствовала себя так, как будто жизнь еще не начиналась; я была вечно измотанной, но при этом ничего не делала. Я начала подумывать, что, если стану жить отдельно от родителей и ближе к центру города, в моей жизни многое изменится.

Как-то раз в выходной день я поехала в центр на метро и стала искать квартиру, которая была бы мне по карману. Такое дело без помощи матери – это трудно, но я ее с собой не взяла. Это же мой большой рывок к независимости, да? Ну, к концу дня я совершенно выдохлась. Все квартиры казались одинаковыми. У меня все перепуталось в голове, и я сняла что попало.

Надо признаться, квартира была ужасная. По стенам бегали тараканы, с потолка свисал кусок штукатурки, в ванной рыжело большое пятно ржавчины. Но меня уже утомили поиски, поэтому я внесла залог и подписала договор.

На следующий родители приехали посмотреть квартиру и пришли в ужас. Мать сказала: «Ты не можешь здесь жить». «Но зато мне это по карману!» – вопила я.

Мы обе бились в истерику; отец отвел нас к машине. Он поездил по городу и припарковался у стильного многоэтажного дома в элитном районе.

Мы вошли, и я подумала – вот это да, круто! Там даже был крытый бассейн и солярий. Я очень живо себе представила, как буду здесь жить.

Я понимала, что стоить это должно больше, чем я могу себе позволить, но не сказала ни слова. Родители сказали: «Вот здесь ты можешь жить».

И я въехала, и каждый месяц они присылали чек, чтобы помочь оплатить квартиру. Даже смешно. Вот, захотела вырваться и жить одна, а кончилось тем, что в двадцать пять лет получаю пособие от родителей».

Приближался ее тридцатый день рождения, когда Трейси вдруг поймала себя на том, что регулярно навещается к врачу с жалобами на постоянную усталость и боли в желудке. Тот не нашел никаких расстройств и посоветовал пойти на психотерапию. Трейси была вне себя. «Я немедленно сменила врача. Я понимала так, что психотерапия – это для тех, над кем поиздевались или у кого эмоциональные проблемы. Да кому в голову взбредет, что мне нужна психотерапия?»

Трейси уговорил пойти к психотерапевту ее брат Марк. «Мы были близки, и он, как оказалось, знал меня лучше, чем я могла предположить. Внешне моя жизнь выглядит вполне прилично. У меня прекрасная квартира и хорошая работа. Я работаю и живу вроде бы нормально, но на самом деле про-

сто поддерживаю свои жизненные функции. Я в постоянной депрессии. Мне ничего по-настоящему не интересно. В моей жизни ничего не меняется.

В этом трудно признаться, но я очень одинока. Я несчастна, но не знаю, что нужно сделать, чтобы быть счастливой. Меня спрашивают, что я умею делать хорошо, а я не знаю. Я жалуюсь на жизнь, но ничего не делаю, чтобы ее изменить.

Я – большое разочарование для моих родителей, я это знаю. Они столько в меня вложили, и уж, по крайней мере, я должна была бы чувствовать себя счастливой. То, что я нахожусь в постоянной депрессии и лечусь, убивает их, но они платят за лечение. Они звонят мне со всякими предложениями. Так и вижу, как они сидят вместе дома, мучаются моими проблемами и спрашивают друг друга: «Как бы нам сделать так, чтобы у Трейси в жизни произошло что-нибудь хорошее?»

Их самой последней идеей было нам всем вместе открыть семейный ресторанчик быстрого питания. Они готовы были вложить в него все накопленные ими сбережения. Отец сказал: «Ты, Трейси, будешь главной. Мы не будем вмешиваться. Мы просто хотим, чтобы ты была счастлива».

Но я не смогла и не смогу. У меня сейчас просто нет сил».

На первый взгляд трудно понять, как Трейси, которая ребенком нежилась в море внимания со стороны обоих родителей, изо всех сил старавшихся сделать ее счастливой, вы-

росла депрессивной личностью, нуждающейся в психологической помощи.

Родители обхаживали Трейси, считая, что отсутствие всякой нужды и потрясений создаст прочный жизненный фундамент любимому ими ребенку. Так что же случилось?

Для матери Трейси быть любящим родителем значило без конца готовить, убирать, возить ребенка на машине, организовывать, слушать, нежить и потакать. В известной степени так оно и есть. Но родители давали Трейси слишком много.

Трейси очень рано выучила правила игры. При малейшем выражении недовольства, а то и безо всякой причины, отец с матерью инстинктивно мчались на помощь. Когда ей бывало плохо, они старались решить ее проблемы. Когда ей нужна была работа или квартира, они находили для нее и то, и другое. Родители присвоили ее обязанности.

В начальной школе, когда дети извлекают самые глубокие уроки из собственных ошибок, Трейси каждый день, возвращаясь домой, слушала убедительные доводы матери о том, что во всех ее ошибках и промахах виноват кто-то другой. Матери было невыносимо видеть Трейси расстроенной, и она пыталась найти рациональные объяснения любым страданиям дочери – таков был ее способ любить и опекать своего ребенка.

Чем обернулось все это одаривание для Трейси? Потерявшая ко всему интерес, не знающая покоя, вечно выжидающая, она провела большую часть жизни в надеждах, что

вот-вот случится что-то такое, что сделает ее счастливой. У нее выработалось убеждение, что брать жизнь в свои руки и брать ответственность за собственную жизнь просто незачем.

Поскольку Трейси привыкла к тому, что родители обязательно предугадают и удовлетворят ее потребности, она так и плыла по течению, сонная и зевающая, не имея ни сил, ни честолюбия, чтобы делать что-то самой, а не только брать то, что дают. Она была уверена в завтрашнем дне, потому что знала, что всегда может положиться на родителей, и была им за это благодарна. Она могла всегда рассчитывать на то, что ее выручат, если принятое ею решение окажется неправильным. Как и многие другие дети, которым было дано слишком много, она променяла свободу и чувство собственного достоинства на более легкую дорожку, ту, что расстилала перед ней зависимость от родителей.

Результатом этой зависимости стала неуверенность в себе. Трейси предпочла избегать всего, что могло бы выявить ее несостоятельность. Когда надо было принять решение, она теряла способность двигаться. Она не могла поставить себе цель, найти приносящую удовлетворение работу, даже позвонить друзьям и предложить где-нибудь провести вечер.

Изнуряющая пассивность, характеризовавшая ее подход к жизни, была на самом деле страхом, а не физической усталостью. Это была защитная реакция на необходимость как-то справляться с растущим ощущением собственной несо-

стоятельности.

Трейси – типичный пример изнеженно-обездоленного ребенка, феномена, который в большинстве случаев создают, сами того не желая, слишком любящие родители. Чрезмерные дозы любви, внимания, денег, времени – всего того, что имели и могли ей дать родители, – лишали ее основополагающего: веры в свои силы, самоуважения, внутреннего побуждения к инициативе, к настойчивости, к самодостаточности. Трейси никогда не умела мобилизовать ресурсы, которые позволили бы ей обрести чувство самоуважения и контроля над своей жизнью. Преградой на этом пути стояли ее родители, действовавшие из самых что ни на есть благих побуждений.

На детей, растущих в подобных семьях, ежедневно обрушивается лавина материальных благ и услуг, в которых они, по убеждению родителей, нуждаются. Такие дети сами никогда не требуют к себе внимания отца или матери. Им это просто ни к чему. Они не упрощают, не торгуются за игрушки, наряды, карманные деньги. Им даже и просить почти не приходится. Здесь переходят почти все границы и выполняют почти все желания. Родители, даже собираясь сказать «Нет», говорят «Да» и делают за детей то, что те вполне способны сделать сами.

Непомерно щедрые родители часто полагают, что знают потребности своих детей лучше, чем кто-либо другой, а уж тем более сами дети. Такие родители знают, что лучше все-

го; а лучше всего – это следить, чтобы дети не подвергались опасности и не лезли туда, где можно упасть или, скажем, расстроиться. Никогда не иссякающий поток помощи и наставничества перехлестывает все разумные границы, а собственные идеи детей редко поощряются, не уважаются и даже не принимаются во внимание.

Такие родители считают, что чем больше они дают и чем больше наставляют, тем больше «любят», и тем счастливее будут дети в итоге. Их любовь – это пища, которую они готовят, деньги, которые выкладывают, ночи за кухонным столом, где они делают с детьми уроки; это сюрпризы и подарки, которыми они заваливают своих детей. Любовь – это все, что они в силах сделать, чтобы вымостить детям их жизненный путь.

Но при всей этой щедрости получают ли дети то, что им на самом деле нужно? Те из нас, кто рос в семье, похожей на семью Трейси, не всегда уверенно ответят на этот вопрос. Мы знаем, что наши родители нас любили. Мы знаем, что у нас была еда, крыша над головой, внимание, контакт с родителями. Мы считаем свое детство счастливым, потому что родители давали нам так много.

Но чтобы полностью реализовать свой потенциал, нам было необходимо кое-что еще, чего мы не получали:

▶ Признание и поддержка наших инициатив.

▶ Уважение и терпимость к нашим подлинным мыслям и чувствам.

▶ Свобода проявлять любознательность и принимать самостоятельные решения.

▶ Поощрение наших сильных сторон и признание слабых.

▶ Поддержка наших творческих способностей.

▶ Вера в свои силы.

▶ Ощущение, что мы вносим свой вклад в жизнь семьи.

▶ Ощущение, что мы – хозяева своей жизни и сами ею управляем.

▶ Возможность поделиться чувствами утраты, печали, гнева.

Не исключено, что родители дали нам «всё», но лишили этого. В этом сущность понятия «изнеженно-обездоленный ребенок».

На то, чтобы вскармливать и нежить нас, нашим родителям отведено определенное время. Первые несколько лет жизни мы бы не выжили, если бы нам пришлось полагаться только на самих себя. Но по мере нашего роста все более важной задачей родителей становится воспитание в нас самостоятельности и уменьшение меры нашей зависимости от них. Продолжая нас баловать, родители косвенно приучили нас полагаться больше на способности других, чем на свои собственные; быть пассивными, а не активными; демонстрировать озабоченность или подавленность, ожидая, чтобы кто-нибудь пришел к нам на выручку. Как сказал один человек: «Когда дела принимают крутой оборот, мои роди-

тели круто берутся за дело».

Развитие самоуважения и повышение самооценки напрямую связано с умением справляться с насущными задачами и, как следствие, с чувством собственного достоинства, с верой в свои силы. М.-Ф. Басх, известный психиатр, автор книги «Что такое психотерапия», пишет: «Настоящее самоуважение, подлинное ощущение себя как человека, которого есть смысл воспитывать и защищать, способного расти и развиваться, происходит из живого переживания собственной ценности... Никто не в состоянии передать другому это ощущение собственной значимости; каждый должен сам обрести его для себя».

Вера в свои силы вырастает из опыта, показывающего нам, что у нас достаточно способностей совершать задуманное. Непомерно любящие родители в своих усилиях облегчить детям жизнь непреднамеренно закрывают своим чадам выпадающие им благоприятные возможности обрести это чувство самоуважения. Выручая детей, беря контроль над ситуацией на себя и вынося свои решения, они в то же время лишают их инструментов и опыта, необходимых для того, чтобы стать хозяевами собственного мира.

Наши детские переживания оказывают огромное влияние на то, как складывается наша жизнь и какого рода личность мы представляем собой сегодня. Вера в свои силы в детстве порождает уверенность и самоуважение в зрелом возрасте. К сожалению, опыт успеха, достигнутого благодаря нашим

собственным достоинством и заслугам, без «помощников», дается нам редко, так что путь к уверенности в себе для нас нелегко, если вообще возможен. Если наши родители всегда выручали нас из беды, и у нас так и не накопилось достаточно навыков и ресурсов, чтобы справляться с жизненными неудачами. И вот теперь, став взрослыми, мы избегаем трудных задач. Мы бредем по жизни в поисках того, кто направил бы нас, посоветовал, что нам делать, поруководил нами, пробудил в нас заинтересованность, дал нам материальные блага. Даже если мы многого достигаем – а те, кого в детстве любили слишком сильно, часто достигают многого, – нам никогда не бывает достаточно. Для полного счастья нам необходимо одобрение и благословение со стороны.

Нет ничего удивительного в том, что с такой историей, как наша, мы склонны под любовью понимать желание другого человека помогать нам и контролировать нас, потому что именно к этому нас приучили с детства. Мы выискиваем себе людей, которые добровольно взяли бы на себя ответственность за нашу жизнь. Именно эти люди, в нашем понимании, «любят» нас по-настоящему.

А если серьезно, что же такое любовь? Морган Скотт Пек в книге «Нехоженные тропы» определяет любовь как желание отдавать себя другому с целью питать духовный рост и развитие – свое или другого. Сила этого определения в том, что развитие в нем подчеркивается как результат того, что мы даем другому. Но, утверждает Пек, давать – не всегда озна-

чает способствовать росту другого человека. Иногда для духовного развития другого лучше придержать то, что мы могли бы легко предоставить, особенно если любимый нами человек способен достичь желаемого самостоятельно. «Давать с умом» – вот как называет это Пек. Иногда надо принимать продуманные и даже болезненные решения и не оказывать помощь – в тех случаях, когда давать значило бы задерживать развитие и воспитывать несамостоятельность.

Так определять любовь мы не учились. Нашим родителям было слишком мучительно, лишив нас чего-то, наблюдать, как мы терпим неудачу или страдаем, даже если объективно именно это было нам полезнее всего. Путь, которым мы шли, привел к несамостоятельности, к зависимости от родителей – от их одобрения, внимания, мнения и иногда даже от их финансовой поддержки.

Люди, терпевшие в детстве нужду, недоумевают, как можно жаловаться на то, что вам давали слишком много: «О чем это они скулят? Мне бы таких родителей, чтобы так меня любили!»

Но те, кого в детстве любили слишком сильно, знают, о чем «скулят». Да, родители нас любили, тут и говорить не о чем. Но за всем этим непрерывным дарением стояла не только любовь, но и нечто иное. Иногда это «задаривание» имело очень мало отношения к нам и нашим потребностям.

Мы говорим не о тех родителях, которые дают соразмер-

но потребностям, дают, потому что любят и заботятся, или просто потому, что любовь, которой они одаривают детей, сама по себе приносит радость. Нет, мы говорим о родителях, которые дают и дают до изнеможения, которые то и дело слышат от своих детей: «Пожалуйста, не надо больше!» – но не могут остановиться. Такие родители дают слишком много потому, что *у них есть такая потребность*. Эта неосознанная и неудовлетворенная потребность и движет ими, доводя до того, что все остальное теряет значение.

Когда нам без конца дают, порой становится неуютно. Мы подозреваем, что все это дарение рассчитано на то, чтобы мы чувствовали себя в долгу. В этих обстоятельствах дети нередко чувствуют скрытые мотивы, негласную договоренность, что в ответ они должны совершать вполне определенные действия. Вот, например, история Тони.

«У моих родителей был тяжелый развод, – начинает Тони. – Мать поклялась, что, если отец ее оставит, он никогда не увидит меня и сестру. Отец угрожал, что подаст в суд и привлечет полицию, потому что никто не смеет препятствовать ему видеться с детьми».

Со временем вопрос уладили, Тони и его сестра Лори стали проводить с отцом выходные раз в две недели. «Забавно, но я не помню, чтобы до развода у нас была куча шмоток и игрушек, – говорит Тони. – Мы не жили в нужде, но и не были избалованы. Уж во всяком случае, я не помню, чтобы мы всей семьей ходили в ресторан, ну разве что в «Макдонал-

дс». Но когда отец ушел, все изменилось. Каждый раз, когда мы с ним встречались, он вел нас в дорогой ресторан. Представляете себе? Малявки пяти и семи лет ужинают в одном из лучших ресторанов города. Бессмысленная трата денег. Мы всегда заказывали гамбургеры, потому что ничего другого не знали.

Кроме того, каждый раз нас ждали подарки. Причем не какие-то там дрянные игрушки, а музыкальные центры и телевизоры. И каждый раз, когда мы приносили их домой, у мамы случалась истерика».

Как и многие дети разведенных родителей, Тони надеялся, что мать с отцом снова сойдутся. Когда мать снова вышла замуж, все его мечты рухнули. Вскоре его родители стали соревноваться между собой в том, кто из них больше даст детям.

«Когда отец, бывало, свозит нас куда-нибудь на рождественские каникулы, мама тут же начинает планировать еще лучшую, более продолжительную поездку. Отец поведет нас в цирк – мама на ледовое шоу. Оба одаривали нас деньгами. Мы с Лори ни о чем не просили. У нас просто все было.

Я так думаю, – задумчиво признается Тони, – все то, что покупали нам родители, должно было служить компенсацией за их развод. Но они просчитались. Я, бывало, распакую немислимую кучу подарков на день рождения и думаю – вот это да! Потом поворачиваюсь и вижу, что мама за мной наблюдает. И в ее глазах я вижу что-то такое, чего объяснить

не могу. Я хочу сказать «Спасибо», причем совершенно искренне, но у меня во рту словно привкус какой-то горечи.

Забавно, но каждый из родителей в разное время читал мне нотации о том, что такое деньги и что я не должен воспринимать все, что получаю, как должное. Отец пускался в рассказы о том, как ему приходилось зарабатывать себе на жизнь с двенадцати лет. Оба порасскажут таких историй, а потом возьмут да и осыплют деньгами.

Может быть, они ревновали нас друг к другу, но откуда мне было это понять? В нашей округе детям приходилось выпрашивать у родителей пять долларов, чтобы сходить в кино. Я никогда не рассказывал товарищам, как это было у меня, хотя, готов поспорить, они все видели. Каждое лето я устраивался на временную работу, но не потому, что мне нужны были деньги, а чтобы быть как все».

По мере того, как Тони становился старше, он стал все чаще ссориться с родителями. «Даже и не скажешь, почему мы ругались. Просто вдруг перестали ладить. Что бы они ни делали, меня все раздражало. Как-то раз после большой ссоры отец появился вечером у наших дверей с новым кожаным пиджаком для меня. Я закричал: «Вот так ты решаешь все проблемы!» и убежал в дом. Мне нужно было уважение, а он принес кожаный пиджак. Он назвал меня неблагодарной свиньей и стал меня игнорировать. А мне было наплевать.

# 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.