

Оглавление

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Введение..... | 9 |
| Глава 1. Шесть вопросов, которыми вам не следует задаваться (перестаньте делать это!)..... | 19 |
| Глава 2. К признанию реальности..... | 37 |
| Глава 3. Что за человек ваш отец..... | 63 |
| Глава 4. Среди братьев и сестер..... | 91 |
| Глава 5. Как выстраивать отношения с матерью..... | 117 |
| Глава 6. Оценка последствий..... | 141 |
| Глава 7. Учимся управлять своим поведением, беря под контроль эмоции и мысли..... | 187 |
| Глава 8. Как строить дружеские отношения..... | 221 |
| Глава 9. Учимся близости..... | 245 |
| Глава 10. Прокладываем путь самопомощи..... | 273 |
| Глава 11. Ориентируемся в мире..... | 305 |
| Перечень вопросов..... | 319 |
| Библиография..... | 327 |
| Благодарности..... | 341 |

Я написала эту книгу, чтобы дать читателям информацию и мотивировать их, однако при этом не являюсь ни психотерапевтом, ни психологом. Просим читателей иметь в виду, что ни автор, ни издатель не оказывают психологической или любой другой профессиональной помощи. Принимая решения, влияющие на ваше здоровье, жизненно важный выбор и действия, следуйте рекомендациям своего психотерапевта или лечащего врача, не выполняйте упражнения из книги, не проконсультировавшись со специалистами. Автор и издатель не несут никакой ответственности за советы, содержащиеся в тексте. Все имена и отличительные признаки людей, давших интервью для книги, были изменены, и любые совпадения с ныне живущими или покойными людьми случайны.

Введение

Об отрицательных сторонах социальных сетей говорится немало, и на то есть веские причины. Тем не менее эта книга родилась из моего общения с буквально тысячами нелюбимых дочерей, пытавшихся осмыслить свою жизнь на страничках в «Фейсбуке». Они делились личными наблюдениями и воспоминаниями — и задавали вопросы.

Итак, я решила написать для женщин, находящихся на долгом пути к исцелению, книгу ответов на вопросы, которые их преследуют и на которые некому бывает ответить. Думаю, всем вам знакомы моменты, когда препятствия на пути кажутся непреодолимыми, процесс исцеления — невероятно медленным и вы сомневаетесь, что когда-нибудь сможете дойти до финиша — да и есть ли он вообще?

Книга «Нелюбимая дочь. Вопросы и ответы» основана на данных научных исследований, содержит множество профессиональных рекомендаций и призвана помочь в тех случаях, когда поиск в «Гугле» ничего не дает и вы не можете найти надежный источник информации или необходимый ответ. Она дополняет мою книгу «Нелюбимая дочь. Как оставить в прошлом травматичные отношения с матерью и начать новую жизнь»* и, надеюсь, станет вам хорошим подспорьем

* Стрип П. Нелюбимая дочь. Как оставить в прошлом травматичные отношения с матерью и начать новую жизнь. — М.: Альпина нон-фикшн, 2020.

на трудном пути к исцелению. Возвращайтесь к ней в моменты, когда испытываете потребность в поддержке и разъяснениях — или хотите задать вопрос самой себе.

Значительную часть этих вопросов прислали мне читательницы, и моей целью стало ответить им и пролить свет на то, что для многих женщин остается в области смутных, неосознаваемых мыслей и страхов. Когда чувствуешь себя надломленной и одинокой, трудно делиться тем, что тебя тяготит, даже если в данный момент работаешь над собой, проходя курс психотерапии. А ведь немало нелюбимых дочерей идут по пути исцеления без всякой поддержки отчасти потому, что на этот путь ложится тень стыда. Табу на обсуждение матерей, которые не любят и не поддерживают своих детей или активно отвергают и унижают их, мешает нелюбимым дочерям говорить о своих проблемах открыто. Они стыдятся своего положения, особенно если у них есть братья или сестры, к которым та же мать относилась иначе, которых она, казалось, даже любила. У многих есть супруги, любовники и друзья, попросту не понимающие, почему переживания детства продолжают влиять на этих женщин и в зрелом возрасте. Эта книга призвана облегчить переживания нелюбимых дочерей и научить без стеснения задавать подобные вопросы и искать подходящих людей, с которыми их можно обсудить. Если вы проходите курс психотерапии, вопросы из книги помогут выстроить взаимодействие с консультантом в нужном ключе.

Помните, что вы не одиноки — напротив, несмотря на мифы, вы находитесь в более многочисленной компании, чем пассажиры поезда нью-йоркской подземки. У 50–60% людей эмоциональные потребности в детстве удовлетворяются, и они вступают во взрослую жизнь готовыми преодолеть трудности, быть благополучными и строить счастливые отношения. Однако — и это простейшая арифметика — как быть с остальными 40–50%, чьи эмоциональные потребности игнорировались, вследствие чего у них сфор-

мировался ненадежный тип привязанности? Задумайтесь об этих цифрах!

Если вы читали мою первую книгу «Нелюбимая дочь», уже знаете, о чем пойдет речь, но никогда не лишне повторить пройденное. Если же нет, я советую сначала прочитать первую книгу, иначе вторая окажется не так эффективна. Это не значит, что она не принесет вам пользы, но результат будет не таким, каким мог бы быть. В любом случае внимательно прочтите следующий абзац.

Чтобы решить проблему, нужно сначала увидеть ее. Невозможно залечить невидимую рану. Невозможно иметь дело со своими эмоциями, если вы не вполне их осознаете, не в состоянии говорить о них и не отдаете себе отчета в том, что конкретно вы чувствуете. Невозможно также выработать стратегию действий, пока вы не поймете, с кем именно предстоит иметь дело, — а это ваша мать и все члены семьи, в которой вы росли. Последствия трудного или токсичного детства многочисленны и цепки — буквально как щупальца. Все это правда, но верно также и то, что выход существует.

Книга «Нелюбимая дочь. Вопросы и ответы» задумана для того, чтобы помочь вам в поисках ясности и обретении перспективы. В нее вошли 110 вопросов и ответов, охватывающих широкий круг тем.

Все мои ответы опираются на научные данные или мнения специалистов. В некоторых случаях единственного или четкого ответа не существует, и тогда я прямо говорю об этом. Поскольку я не психотерапевт и не психолог, ответы редко представляют мое собственное суждение, кроме случаев, когда опираются на личный опыт — мой и многих других женщин. Такие ответы-мнения обозначены как «житейские» и «ненаучные». Я не особенно склонна к созерцанию и поискам истины, что подтвердят все мои знакомые, но иногда написанный черным по белому вопрос убеждает в верности избранного пути и вместе с тем будоражит мысль больше, чем готовый ответ.

Нашей культуре свойственно придавать больше значения ответам, а не вопросам, но я убеждена, что с точки зрения интеллекта и чувств это неверно. Одной из самых влиятельных научных работ из прочитанных мною в последнее время было исследование аффирмаций* и степени их эффективности. Аффирмации составляют основное содержание книг жанра «Помоги себе сам», к которому относится и эта, но я никогда не понимала и не любила их. Мне они совершенно не помогали, и я, честно говоря, не представляла, как может быть иначе, пока одна редактор — молодая, продвинутая и, надо отметить, очень приятная — не сказала, что я должна включить их в свою новую книгу. Если редактор велит вам что-то сделать, вы идете и делаете. Она, правда, нашла предложенные мной аффирмации ужасными — боюсь, я не вполне понимала, что от меня требуется, — и написала собственные. Ей (и, вероятно, не только ей) казалось, что они очень полезны.

Ученые, однако, доказали, что аффирмации не стимулируют мозг и не побуждают нас к действию. Можно всю жизнь каждодневно сидеть перед зеркалом, без конца повторяя: «Сегодня я себя люблю», — и ничего не произойдет. Можно прилепить бумажку с этой фразой на зеркало или холодильник и повторять — и получить тот же результат: нулевой. Если же вместо этого вы зададите себе вопрос: «Полюблю ли я себя сегодня?» — мозг начнет размышлять, что это означает и что вы могли бы сделать или сказать, чтобы принять саму себя и меньше заниматься самобичеванием или хотя бы отнестись к себе лучше, чем вчера. Этот вопрос, в отличие от аффирмации, заставит вас задуматься, что это такое — любить себя. Возможно, это значит сегодня вечером заказать доставку еды вместо того, чтобы стоять у плиты, пото-

* Аффирмация (от лат. affirmatio — утверждение, подтверждение) — утвердительное (положительное) суждение. В психологии под аффирмацией понимают позитивное утверждение, краткую фразу самовнушения, создающую правильный психологический настрой. — *Прим. науч. ред.*

му что сегодня четверг, а неделя выдалась трудная. Может быть, любить себя — это купить букет маргариток или просто позволить себе не изводиться тревогами хотя бы 24 часа.

Хотите себя мотивировать? Спросите себя: я смогу?

Я считаю, что вопросы в этой книге не менее важны, чем ответы, и призываю вас использовать их как отправную точку для собственных размышлений: это способствует осознанию и пониманию себя. Каков самый верный путь к исцелению? Поставить под сомнение привычные взгляды и реакции. Лучший способ опровергнуть ту «правду» о вас, которую мать или другие люди внушили вам в детстве, что вы в чем-то ущербны, не заслуживаете любви, что вы сплошное разочарование, да что угодно еще, — это задавать себе вопросы и таким образом проверять на прочность установки, возможно настолько укоренившиеся в вашей родной семье, что их блюдут, словно заповеди.

Бездарный педагог стоит перед классом и утверждает, что самое главное — дать правильный ответ. Великий учитель всегда говорит, что намного важнее задать правильный вопрос. Общеизвестно, что качество ответа целиком и полностью зависит от поставленного вопроса. Кстати, я узнала это много лет назад, читая труды Платона.

Как ни парадоксально, эта книга вопросов и ответов призвана побудить вас задавать себе новые смелые вопросы. Никакой ответ не может полностью соответствовать личному опыту, поэтому я призываю вас, прочитав ответ, возвращаться к вопросу и дополнять его. Сосредотачивайтесь на вопросах и старайтесь осознать, какой след они оставляют в вашей душе. Правильный вопрос, скорее всего, подарит как ответ, так и новые вопросы. Это хорошо, но это трудная умственная и эмоциональная работа, и вы должны быть к ней готовы.

О ПОРЯДКЕ ВОПРОСОВ И РАЗВЕРНУТОСТИ ОТВЕТОВ

Вопросы сгруппированы в соответствии с семью стадиями исцеления, описанными в моей предыдущей книге «Нелюбимая дочь»: открытие, осмысление, распознавание, нейтрализация, исправление, перенаправление и исцеление. Исключение составляет первая глава, и, прочитав ее, вы поймете почему.

Впрочем, я не пользуюсь этими понятиями как однозначными терминами. Например, говоря о «признании», я вторгаюсь в сферы и открытия, и осмысления, и распознавания. Терминология не так важна, как глубокое понимание.

Среди ответов есть как длинные и подробные, так и короткие. Поскольку это не самостоятельная книга, а приложение к «Нелюбимой дочери», самые развернутые ответы посвящены темам, которые, как мне кажется, я недостаточно осветила или не рассмотрела вовсе в предыдущей книге.

О ЧЕМ ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧИТАЯ ЭТУ КНИГУ

Некоторые вопросы могут вызвать очень сильную эмоциональную реакцию. Если такое произойдет, просто прервите чтение и сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы успокоиться. Когда придете в себя, воспользуйтесь методикой «Остановись. Посмотри. Послушай», описанной в «Нелюбимой дочери». Ее посоветовал мне психотерапевт много лет назад, и я подтверждаю, что если прибегать к ней часто, то это начинает происходить «на автомате». Когда вы останавливаетесь, то фактически делаете умственную и эмоциональную паузу и сосредотачиваетесь на том, чтобы обрести равновесие и перестать сильно эмоционально вовлекаться. После этого объективно смотрите, на что вы отреагировали, — сейчас мы говорим о прочитанном материале, но эта методика

работает также во время трудного разговора, в пылу ссоры и в любой другой стрессовой ситуации, вызывающей сильные эмоции, — и спрашиваете себя, в чем причина именно такой реакции, а затем обдумываете и находите настоящий источник своего эмоционального отклика. Вы среагировали на слова или они пробудили в вас неприятные воспоминания? Вы нервничаете из-за ответа или боитесь, что так и не исцелитесь? Возможно, сама мысль об этих проблемах заставляет вас мучиться стыдом или чувствовать себя неполноценной? Выяснить, что запустило реакцию, — это первый шаг; понять, почему так произошло, — второй. После этого вы слушаете свои мысли и тело и напоминаете себе о необходимости оставаться в настоящем моменте.

Если вопрос или ответ вызвал тяжелое воспоминание, не забудьте прибегнуть к «холодной обработке», о которой рассказывалось в «Нелюбимой дочери». Вспоминая прошлое в мельчайших подробностях, погружаясь в те же чувства, что и тогда, вы тормозите процесс исцеления. Это «горячая обработка», и она ничему не учит, а только провоцирует взрыв эмоций. Вместо этого приучите себя воспринимать то, что всплыло в памяти, словно бы издавна или с большой высоты, как если бы это случилось с другим человеком. Такое восприятие позволит подвергнуть переживание «холодной обработке». Самое главное — фиксируйтесь не на том, что вы чувствовали, а на том, почему вы испытали эти чувства.

Сосредоточившись на том, что вы чувствовали, легче вызвать к жизни прошлое во всех подробностях — как выглядела гостиная, когда ваша мать унижала вас перед родней, что именно она о вас говорила, какими ошеломленными выглядели присутствующие и какая ужасная повисла тишина, когда вы расплакались, — и испытать то же потрясение и мучительную боль, которую причинил вам поступок матери. Возможно, вы даже расплачетесь. Это единственный результат «горячей обработки»: она отдаст вас во власть прошлого, во власть отвратительного и жестокого поведения мате-

ри. Если же в своих воспоминаниях вы вернетесь в тот День благодарения, словно глядя на присутствующих со стороны — представляя, что стоите снаружи у окна, заглядываете в комнату и видите, как стареющая женщина вдруг начинает орать на маленькую девочку, обзывая и оскорбляя ее, — то, скорее всего, вам станет ясно, почему девочка, которой вы тогда были, чувствовала себя мишенью и была совершенно уничтожена. Вы увидите, что некоторые из сидящих за столом отводят глаза, что им не по себе из-за этой неожиданной вспышки. Вы сможете также заметить, что старший брат девочки — мамин любимчик — самодовольно ухмыляется, а мужчина во главе стола, ваш отец, просто уходит, когда женщина начинает скандалить. И когда все это предстанет перед мысленным взором, изменится ваше представление о том, как случившееся повлияло на вас.

Если вы проходите психотерапию, я прошу вас обсудить эту книгу со своим консультантом и узнать, считает ли он ее полезной для вас. Не следуйте приведенным здесь советам, не получив одобрения психотерапевта. А если вы занимаетесь самопомощью и чувствуете, что какой-то вопрос вам не по силам, пожалуйста, остановитесь. Если вас захлестнут негативные эмоции, вы не станете лучше понимать себя. Отложите книгу, воспользуйтесь методами восстановления душевного равновесия и возвращайтесь к чтению, когда будете готовы. Исцеление — это марафон, а не бег на короткую дистанцию, и, хотя я понимаю ваше нетерпение, неразумно игнорировать сигналы, которые посылают вам душа и тело. В действительности одна из задач исцеления — научиться использовать свои эмоции и их физические проявления, чтобы влиять на свои мысли и действия. (Это и есть эмоциональный интеллект.)

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СЛОВ О КНИГЕ И ЕЕ ФОРМАТЕ

Каждая глава начинается с разъяснения, почему эти вопросы возникают на пути к исправлению и исцелению, а завершается кратким подведением итогов и страницей для ваших заметок. В конце книги вы найдете перечень всех вопросов и ответов.

Никогда не переставайте задаваться вопросами — кроме тех шести, которых стоит избегать и о которых вы узнаете из первой главы. Именно вопросы приведут вас к личностному росту.

А я приветствую всех вас, ставших на путь исцеления!

ГЛАВА 1

Шесть вопросов, которыми вам не следует задаваться (перестаньте делать это!)

Я понимаю, это странно — открывать книгу вопросов и ответов списком вопросов, которые не надо задавать, но прошу вас довериться мне. Каждая нелюбимая или игнорируемая девочка мучается ими и в детстве, и потом, когда становится взрослой, почти неизбежно продолжая терзать себя долгие десятилетия. Глубоко в душе она верит: стоит найти правильный ответ — и все наладится, ее мать прозреет, и всем страданиям придет конец. Ответы, к которым приходит эта девочка в разные моменты своей жизни, определяют ее поведение в отношении матери. Все они вместе и каждый в отдельности будут стоять на ее пути к исцелению и заставляя и дальше сомневаться в себе. Если помните, раньше на каруселях на деревянных лошадках были особые ремни, которыми пристегивали малышей, чтобы дети не упали. Эти шесть вопросов — как те ремни, и они вынуждают вас постоянно двигаться по замкнутому кругу.

Лет с трех-четырёх и почти до 39 я неустанно задавалась этими вопросами. Сколько бы другие люди — психотерапевты, близкие друзья, возлюбленные и даже муж — ни убеждали меня, что мать ужасно со мной обращалась и посто-

янно манипулировала мной, я просто не могла остановить мысленную карусель. Мать была моим единственным родителем, она сама была единственным ребенком в семье, и все мои немногочисленные родственники жили почти в 5000 км от меня, в Голландии. Я периодически прерывала все контакты с матерью, иногда на несколько лет, но эти вопросы снова всплывали на поверхность, а вместе с ними и ни на чем не основанные надежды, что очередное воссоединение будет другим, поскольку я найду правильные ответы. В общем, я снова забиралась на нарядную раскрашенную лошадку и пристегивалась, чтобы прокатиться по тому же кругу. Как все нормальные люди, я нуждалась в чувстве принадлежности и отчаянно хотела иметь любящую мать, потому что искренне считала себя единственной девочкой на свете, с которой случилось такое несчастье. Разумеется, ничего не менялось, и, лишь когда я написала книгу «Скверные матери» (Mean Mothers) — через семь лет после ее смерти и через 22 года после того, как окончательно с ней порвала, — меня вдруг осенило: она ни разу не стала инициатором нашего воссоединения! Куда там, это была моя обязанность — возвращаться к истокам! Даже если умом мы понимаем, что источник иссяк, эмоциональный поиск «правильного» ответа заставляет нас сворачивать на прежнюю, вдоль и поперек исхоженную дорожку.

Еще одна проблема, связанная с этими вопросами, заключается в том, что они заставляют нас сосредотачиваться на наших матерях. Мы — как планеты, вращающиеся вокруг далекой звезды, не дающей тепла. Орбита не позволяет нам ступить на путь к исправлению своей жизни и исцелению. Сами эти вопросы становятся препятствиями, причем созданными нами самими, и не дают нам идти вперед. И пока мы не переключим внимание с матерей на самих себя, нам суждено кружиться на карусели. Но, как некоторые из вас уже знают, и это еще не все. Чтобы гарантировать детям выживание, эволюция наделила их высокой приспособляемостью к усло-

виям среды. Увы, эволюция сосредоточена на выживании, а не на процветании! Маленькая девочка, растущая в окружении, где ее третируют, не только возводит вокруг себя защитную стену, но и рискует вырасти человеком, третирующим других, потому что хочет сама иметь власть над людьми, а не быть жертвой.

Каждая из нас приспособилась к тому, как обращались с нами матери. Это основа нашего стиля привязанности, надежного или ненадежного. Продолжая задаваться шестью «проклятыми» вопросами, мы откладываем по-настоящему нужную работу, заключающуюся в том, чтобы понять, как материнское отношение сформировало нас. Эти вопросы заставляют нас чувствовать, что наши неумение и неспособность быть счастливыми и довольными собой есть следствие отсутствия материнской любви, однако это не вся правда. Все вынесенное нами из детства — как и все, недополученное тогда, — влияет на наше взрослое поведение гораздо сильнее. Но «проклятые» вопросы мешают оценить реальный ущерб и понять, что нужно сделать, чтобы измениться и процветать.

Итак, вот они, эти вопросы, а также объяснение, почему они так губительны.

1

ПОЧЕМУ МОЯ МАТЬ МЕНЯ НЕ ЛЮБИТ?

Этот вопрос — как сорняк с длинными и цепкими корнями. Он особенно опасен, потому что вы верите: если удастся найти однозначный ответ, получится изменить и то, что не позволяет вас любить, что бы это ни было. Скорее всего, вы, как и я, и любая другая маленькая девочка в этом мире, верили в миф о матери, согласно которому все мамы любят своих детей. Поэтому, просто задаваясь этим вопросом, вы испытываете страх и стыд. Вот бы найти ответ! Тогда, возможно, все изменится, и мать превратится в одну из тех мамочек, которые в порыве нежности взлохмачивают своим

дочкам волосы, всегда улыбаются им и заглядывают в глаза. Об этом мечтают все заброшенные, лишенные внимания девочки.

Проблема в том, что любой ответ, который вы можете найти, всегда содержит лишь крупицу правды. Начать с того, что вы, скорее всего, думаете: все дело в том, что вы совсем не похожи на свою старшую сестру, которую мама, очевидно, любит, но, как бы вы ни старались быть такой же, как она, вы остаетесь собой и ничего не меняется. В другой момент вас озаряет, что все изменят ваши успехи и популярность, и вот вы уже учитесь на одни пятерки и играете главную роль в школьной театральной постановке, но и это не помогает. Или, напротив, пускаетесь во все тяжкие с мыслью, что любое внимание лучше игнорирования и пренебрежения. Наконец, став взрослой, вы по-новому оцениваете эмоциональную историю своей матери и приходите к выводу, что лучше всего будет отнестись к ней с эмпатией и состраданием, но потом обнаруживаете, что стали еще более уязвимы, потому что утратили осторожность, и понимаете, что боль, вызванная отторжением и ее постоянными нападками на вас, мучительна, как и прежде, а ваша эмпатия не удерживает ее от попыток втоптать вас в грязь.

Возможных объяснений сколько угодно, и ни одно из них не имеет значения. Истина заключается в том, что все дело в ней, а не в вас. И всегда было только в ней.

Ребенком я часто спрашивала мать, любит ли она меня. Она давала уклончивый и, как я уже тогда понимала, лживый ответ: «Каждая мать любит своего ребенка». Однако она ни разу не ответила тремя простыми словами, которых я так ждала. (Если быть точной, я ждала четырех слов, поскольку мать всегда говорила со мной по-голландски, но суть не в этом.) Я всегда считала, что мать избегает этого вопроса, чтобы защитить меня и не уничтожить искренним ответом. Лишь написав книгу «Скверные матери», я осознала, что она делала это, чтобы защитить саму себя от стыда после честного

ответа. Это глубокий стыд, возможно глубочайший, за исключением стыда за убийство матери, отца или ребенка, — признать, что не любишь существо, которое выносила и родила или, в случае усыновления, поклялась любить и оберегать, как родное дитя. Дополнительный источник стыда — признать, что твой ребенок тебе даже не нравится, — а я своей матери не нравилась.

Продолжая задаваться этим вопросом, вы остаетесь привязанной к карусели и вынуждаете себя искать все менее реалистичные ответы и причины. Это управляет вашими отношениями с матерью (и другими членами семьи), заставляет продолжать танец отрицания, укрепляет основной конфликт, питает в вас ложные надежды и, самое главное, подрывает все попытки исцелиться.

Как ни странно, когда вы перестанете задавать себе этот вопрос, сначала вам станет грустно. Почему? Потому что, закрыв его для себя, вы откажетесь от надежды, что однажды случится чудо и по мановению волшебной палочки все дурное исчезнет. Вы надеялись, что это чудо произойдет благодаря правильному ответу, и отказ от его поисков мучителен, но эту эмоциональную боль необходимо пережить. Обратитесь за профессиональной помощью и поддержкой, если вам слишком трудно выдержать ее самостоятельно.

Пока же вы продолжаете задавать себе этот вопрос, **вы сами** остаетесь главным препятствием на пути к исцелению. Такова жестокая правда.

2

ЧТО Я ДОЛЖНА В СЕБЕ ИЗМЕНИТЬ, ЧТОБЫ ЗАСТАВИТЬ ЕЕ ПОЛЮБИТЬ МЕНЯ?

Этот вопрос кажется частью предыдущего, но в действительности он самостоятелен и на него есть ответ: ничего. Вы ничего не могли бы в себе изменить, чтобы заставить свою мать по-другому к вам относиться, потому что ее реакция на вас

никак не зависит от вас и целиком и полностью связана с ней. Следует отделить эту ситуацию от пусть не простых, но все-таки наполненных заботой отношений матери и ребенка. Призываю вас помнить, что всегда именно мать, а не ребенок имеет возможность изменить характер отношений. Такое положение сохраняется, даже когда ребенок вырастает, потому что отношения матери и дочери никогда не становятся партнерскими, и дочь чего-то ждет от матери, а не наоборот. Давайте начнем с того, что специалисты называют «качеством соответствия», — понятия, сфокусированного на личностях ребенка и его матери.

Рассмотрим случай относительно интровертной матери, которая очень нуждается во времени для себя и ценит тишину. У нее двое детей: один — спокойный, независимый и редко ведущий себя реактивно, другой — эмоционально требовательный, подвижный и активный. С кем из двоих такой матери будет проще? Ответ очевиден: с ребенком, потребности которого более близки к ее собственным. И именно в данном случае речь будет идти о высоком «качестве соответствия». Однако детско-родительские отношения — это не отношения равных, и обязанность матери — осознать трудности, сопутствующие воспитанию того из детей, кто не похож на нее, и найти способы справиться с ними. Решение заключается не в том, чтобы упрекать, избегать или игнорировать ребенка, ожидающего от матери удовлетворения своих эмоциональных потребностей, что позволило бы ему благополучно расти и развиваться. Если вы выросли в атмосфере насмешек над вашей «излишней чувствительностью», если над вами издевались, когда вы плакали после слов, что вы вечно раздуваете из мухи слона, что вы невыносимы, — подумайте, хорошо или плохо ваша мать делала свою материнскую работу в отношении вас, и не имеет значения, насколько вы отличались от ее идеала. Быть хорошей матерью — значит справляться с тяжелым трудом принятия своего ребенка даже в ситуации взаимного несоответствия.

Поэтому ничто и никогда не зависело от вас или от вашей неспособности удовлетворить требованиям матери. Ответственность и обязанности лежат на взрослом человеке, на родителе.

Бывает, родители относятся к своим детям по-разному. Эта распространенная и хорошо изученная схема обозначается аббревиатурой РРО — Разное Родительское Отношение (англ. — Parental Differential Treatment, PDT) — и встречается даже в любящих семьях. Конечно, что бы ни утверждала наука, культурные мифы настаивают на том, что материнская любовь достается всем детям поровну. Любая мать скорее откусит себе язык, чем признается, что любит своих детей неодинаково. Однако это явление не только распространено, но и очень губительно. Исследования показывают, что РРО продолжает влиять даже на выросших детей, а также на отношения между взрослыми братьями и сестрами. По данным исследований, эмоциональная боль ребенка, видящего, что с сестрой или братом обращаются лучше, чем с ним, воздействует на него больше, чем любовь, которую он получает от этого родителя. Что же делать матери, если она просто любит Элли больше, чем Джеки? Осознанная и заботливая мать упорно добивается от себя одинакового обращения с детьми, потому что знает, что это будет справедливо. Хорошая мать видит, что она делает, и меняет свое поведение, насколько это возможно. Если же мать не любит ребенка, то принимает фаворитизм и травлю как некую данность, что в корне меняет ситуацию.

Итак, вернемся к вопросу о том, что вы могли бы изменить в себе, чтобы завоевать любовь матери. Повторю ответ — ничего, поскольку это никогда от вас не зависело. Отказ от этого вопроса сначала заставит вас почувствовать бессилие и разочарование, поскольку вам нравилась иллюзия контроля, которую он давал. Пока у вас был этот вариант — измениться, была и возможность, по крайней мере **в вашем** представлении, что все можно исправить, и она подпитывала ваше

нежелание признать реальное положение дел. Это еще один способ оставаться в замкнутом круге, иногда десятилетиями.

Трудно отказаться от надежды и иллюзии контроля, но порой это необходимо. Ваш случай — как раз такой. Терпите!

3

ВИНОВАТА ЛИ Я В ТОМ, ЧТО ОНА НЕ ЛЮБИТ МЕНЯ?

Винить себя — естественно для ребенка, и это понятно. В конце концов, наши родители старше, выше, они больше знают и являются бесспорными авторитетами в маленьком мире нашего детства. Следовательно, должно быть что-то, что мы сделали не так, из-за чего нас не любят. К этому выводу ребенка подталкивает то, что он слышит о себе от матери: что он трудный или непослушный, тупой или ленивый, да просто недостаточно хороший. Самообвинения могут преследовать нас и после того, как детство останется позади, особенно когда есть сестры или братья, которых мать, очевидно, любит. Самообвинения поддерживают внутреннее принятие жестокого обращения: мы считаем, что это просто-напросто норма жизни в нашей семье и, скорее всего, в большинстве других семей, — пока не обнаруживаем, что это не так, — и отрицаем, что оно оскорбительно или травматично. Кроме того, самообвинения подпитываются еще и сидящим глубоко внутри стыдом: мы стыдимся своих недостатков и, разумеется, того, что нелюбимы в мире, где каждая мать любит свое дитя.

Судя по данным некоторых исследований, обвинять во всем себя, как и отрицать жестокое обращение, представляется многим лучшей альтернативой. Парадоксально, но факт! Ряд исследований выявили существенную разницу между оценкой жертвами действий как жестоких и научным определением жестокого обращения. Например, в ходе проведенного в 1994 г. крупного опроса, в котором участво-

вали 11 600 студентов колледжей, только 26% респондентов, имевших опыт серьезных физических наказаний или дурного обращения (некоторым даже понадобилась медицинская помощь!), были склонны считать это проявлением жестокости. Но как это возможно, чтобы человек страдал от жестокого обращения, тем более со стороны родителя, и не желал открыто называть вещи своими именами?

На этот вопрос взялись ответить Рэйчел Голдсмит и Дженнифер Фрейд. Их исследование призвано было выяснить, испытывают ли люди, подвергшиеся физическому, сексуальному или эмоциональному насилию, проблемы с распознаванием своих чувств. Ответ, что не удивительно, оказался положительным. Выяснилось также, что жертвы эмоционального насилия, в определении исследовательниц, редко называют обращение с ними жестоким. Чем это можно объяснить? Ученые указывают на тот факт, что, поскольку дети, в сущности, прикованы к родному дому, они находят способы приспособиться к враждебному окружению. Их стратегии включают отрицание и диссоциацию*: если не пускать угрожающую информацию в сознание, легче выдерживать каждодневный стресс, однако впоследствии это мешает осознанию случившегося. Очевидно, это открытие касается и вас, во многом объясняя, почему вы отрицаете и не спешите признать жестокое обращение со стороны матери или другого лица. Однако еще более ценны выводы ученых относительно того, почему дети склонны объяснять жестокое обращение тем, что они «плохие». Самообвинения, пишут исследовательницы, «блокируют мысль, что попечителю-взрослому нельзя доверять, и дают иллюзию самоконтроля». Опять-таки что может быть страшнее, чем понимание, что тебе небезопасно находиться рядом с тем самым человеком, которому доверена забо-

* Диссоциация — механизм психологической защиты, в результате работы которого человек начинает воспринимать происходящее с ним будто со стороны (я не нахожусь в этой ситуации, я как бы вне ее). — *Прим. науч. ред.*

та о тебе? Это объясняет, почему жертвы жестокого обращения предпочитают винить во всем себя — так менее страшно и есть надежда, что вы сможете все исправить.

Второе исследование ученых, к которому присоединилась Энн Депринс, проводилось в два этапа с промежутком в несколько лет. Респондентов просили определить жестокое обращение. Оказалось, что люди, на первом этапе признавшие, что в детстве подвергались насилию, проявляли более выраженные признаки психологического стресса, чем те, кто этого не сделал. Исследовательницы заинтересовались, почему после сделанного признания стресс усилился. Они захотели узнать больше о том, почему отрицание (и самообвинения) неосознанно становится способом самозащиты.

Ученые обратили внимание на то, что на первом этапе опрашивались первокурсники, только что покинувшие враждебное домашнее окружение и еще не успевшие осмыслить свои детские впечатления. Возможно также, что заданный вопрос — подвергались ли вы жестокому обращению? — подействовал как психологическое вмешательство, подтолкнув к первому шагу, признанию, и таким образом вызвал стресс. Они также отметили, что даже психотерапевты склонны сосредотачиваться на симптомах, скажем тревоге или депрессии, не отслеживая их источник.

Все это звучит убедительно, тем более что многие мои читательницы, проходившие психотерапию, сообщают, что и их избавляли от симптомов без изучения причин. Боюсь, что вместе с водой — вместе с отречением от Фрейда с его акцентом на детском опыте — выплеснули и ребенка. Неудивительно поэтому, что, когда мы начинаем признавать реальность, неосознанное стремление к самообвинениям и отрицанию на какое-то время усиливается, поскольку мы возвращаемся к старой привычной защите в попытке избежать психологического стресса. То, что я называю «основным конфликтом», поднимает свою отвратительную голову.

4

**КЕМ Я МОГЛА БЫ СТАТЬ, ЕСЛИ БЫ ИМЕЛА
ЛЮБЯЩУЮ МАТЬ?**

Этот вопрос — дорога в никуда, и обычно он возникает, когда дочь начинает осознавать причиненный ей вред и испытывает огромную злость и обиду из-за того, что была лишена самого необходимого. Отчасти эта злость может быть направлена на саму себя — потому что ей так долго не удавалось увидеть мать в истинном свете, потому что она отрицала вред и пыталась умиловить мать, вместо того чтобы действовать, и тому подобное. В определенный момент такой вопрос даже может казаться эмоционально плодотворным, но вот суровая правда: это все равно что гадать, какой была бы ваша жизнь, если бы вы родились принцессой или фантастически богатой и высокопоставленной особой, обладали талантом мирового уровня или любым другим качеством, которое предопределило бы ваш жизненный путь. Этот вопрос еще и отвлекает от работы над собой, которая помогает исцелиться и стать лучшей версией самой себя — а не кого-то другого. А хорошая новость заключается в том, что исцеление возможно. Так что выкиньте этот вопрос из головы и идите вперед налегке.

Хорошо и то, что отказ от этого вопроса не причиняет боли. Если начнете над ним размышлять, скажите себе «нет» и задайтесь любым из множества продуктивных вопросов, предлагаемых в этой книге.

5

**ЕСЛИ МЕНЯ НЕ ЛЮБИЛА СОБСТВЕННАЯ МАТЬ,
ТО КТО ЖЕ ТОГДА ПОЛЮБИТ?**

Это тайный страх, который маленькая нелюбимая девочка прячет глубоко внутри. Он подкрепляется самообвинениями и сопровождает ее во взрослой жизни, то скры-

ваясь в тени, то выходя на поверхность. За страхом стоит мощный культурный миф — о том, что все матери любят своих детей безусловной любовью, — и та огромная власть, которую мать имеет над детьми. Этот страх заставляет дочь чувствовать себя изгоем, который никогда и ни с кем не испытывает душевного комфорта и всегда готов быть отвергнутым.

Конечно, такой вопрос не мог возникнуть без уверенности в том, что солнце, вокруг которого вращается нелюбимая дочь, не только единственный источник любви, но и кладезь мудрости и пронизательности. Это вопрос испуганного и одинокого ребенка, и, хотя он преследует свою жертву снова и снова, от него необходимо отказаться. Если вытащить этот вопрос на свет взрослого понимания, сразу виден его источник, особенно если позволить себе вспомнить обо всех тех людях, которые не верили лживым обвинениям вашей матери, когда вы были маленькой. Специалисты называют отношения с такими людьми «островами безопасности», и эти отношения могут стать источником приобретенной надежной привязанности. Отказавшись от «проклятого» вопроса, вы сможете переключить внимание на всех тех людей, которые проявляли к вам любовь и доброту, поддерживали вас в прошлом и настоящем. И речь идет не только о глубоких и близких отношениях. Я, например, до сих пор вспоминаю добрый взгляд и ласковые жесты моей учительницы в первом классе и то, как благодаря ей мне было хорошо больше 60 лет назад.

Итак, вместо того чтобы спрашивать: «Если собственная мать не любила меня, то кто полюбит?» — спросите себя: «Кто являлся и является для меня путеводным маяком, землей обетованной, где мне по-настоящему хорошо?»

Вот, друзья мои, вопрос, которым стоит задаваться.

6

**МОЖЕТ БЫТЬ, Я ДОЛЖНА БЫЛА БОЛЬШЕ
СТАРАТЬСЯ ВСЕ ИСПРАВИТЬ?**

Этот вопрос проистекает из глубокой устремленности и надежды — истерзанной, поруганной, кровоточащей, но все еще живой и подпитываемой представлениями, будто все матери являются любящими, а значит, если что-то идет не так, то дело исключительно в промахах или недостатках дочери. Он сопровождается огромным чувством вины, поскольку никто не задумывается о действительно важных обязанностях матери: она должна не только любить своего ребенка, но и добиться настроенности на него, помогать ему справляться со своими эмоциями и учиться восстанавливать душевное равновесие, воспитать его достаточно уверенным в себе, чтобы он был готов к риску и возможным неудачам, а также видел и воспринимал себя целостно, со всеми достоинствами и недостатками. Вместо этого общество внушает: «она твоя мать», «она подарила тебе жизнь», «она кормила, одевала и содержала тебя», наконец, «ты ей обязана». Как я часто говорю, в глазах общественного мнения обвиняемая — всегда дочь.

Этот вопрос также питается неготовностью признать, что вы были не в состоянии изменить отношения, потому что это было за пределами ваших возможностей. Будучи взрослой, больно сознавать, что любая власть, которой ты, казалось бы, обладала, была всего лишь иллюзией. Трудно осмыслить тот факт, что вы не могли сделать ничего — буквально ничего, — кроме как поддерживать существовавшее положение вещей и терпеть боль и унижение, которые оно предполагало.

Как быть с чувством вины и с мыслью, что вы в долгу перед матерью, поскольку она кормила, одевала и содержала вас? Для начала поместите их в правильный контекст. Вообще-то, по закону родители обязаны предоставлять детям одежду,

пищу и кров и могут быть наказаны, если не делают этого. Если это и означает быть родителем, тогда детский дом можно назвать местом, где дети получают родительскую заботу. Осознайте, насколько рефлекторно ваше чувство вины, и проследите его вплоть до истоков. Спросите себя, в какой мере ваше чувство вины сформировано ни на чем не основанными мнениями других людей, которые даже не удосужились выслушать вас и понять вашу точку зрения. И насколько его усиливает культурный миф о матери...

Также у вас могут быть и личные убеждения, в том числе религиозные, важные для вас, которые подталкивают к тому, чтобы задаваться этим вопросом. В этом случае обратитесь за профессиональной помощью, чтобы узнать, как достичь некоего баланса, когда ваши взгляды не будут препятствовать восстановлению и личностному росту. Обсуждение таких вопросов может принести огромное облегчение.

Только вы сами можете ответить, «достаточно» ли вы старались, но я убеждена, что не в ваших силах было что-либо сделать. Предоставляю вам оценить собственные действия и, будем надеяться, перестать задаваться этим вопросом, который создает огромное препятствие на пути вперед.

Не удивляйтесь, если этот вопрос перестанет преследовать вас, но снова всплывет в момент кризиса или стресса. Отказаться от надежды добиться любви от человека, чьей любви вы отчаянно жаждете, всегда трудно, но несравненно труднее, если этот человек — ваша мать. Поэтому проблема может возвращаться в трудные минуты, когда вы мечтаете иметь мать, на которую могли бы опереться, или когда она сама переживает кризис. Потребность в матери — неотъемлемая черта нашего биологического вида, и одиночество, которое порой испытывает нелюбимая дочь, может быть мучительным. Помните, что этот вопрос питается одновременно надеждой и страхом, двумя очень мощными чувствами.

ИТОГИ И УРОКИ

Я сама нелюбимая дочь и знаю, как вы зациклены на стремлении узнать, почему вас не любили. Ведь вы верите, что, поняв причины, сможете это исправить. Это нормальная реакция, потому что большую часть жизненных проблем можно решить рассудочным путем, с помощью анализа. Но, к сожалению, не в этом случае. Мне постоянно пишут о том, какая я «смелая», раз поднимаю эту тему, но такое утверждение очень далеко от правды. Я задавалась каждым из этих вопросов почти два десятилетия своей взрослой жизни, а когда отказалась от них, то по ложной причине. Остановилась же я почти в 39 лет, потому что была беременна собственным единственным ребенком и не могла вынести мысли, что яд моей матери отравит и его. Я руководствовалась не стремлением спасти себя и спустя время понимаю, что это очень дорого мне обошлось. Действуй я в собственных интересах — исцеление произошло бы быстрее.

Все эти вопросы сохраняют вашу сосредоточенность на матери, но подлинная работа по исцелению заключается в осознании поведения, которое вы бессознательно усвоили вследствие ее отношения к вам. Сформировавшееся у вас представление о себе, основанное на словах вашей матери или других членов родительской семьи либо на собственных выводах, которые вы делали десятилетиями, восходит к детскому опыту и в конечном итоге может оказаться лишь видимостью, а вовсе не правдой. Если вам говорили, что вы слишком чувствительны, не понимаете шуток и все драматизируете, то, перестав задаваться этими вопросами и искать соответствующие объяснения, вы можете внезапно и с удивлением понять, что за теми словами стояли скрытые манипуляции, призванные удерживать вас в положении изгоя или сохранять семейную мифологию. Отказавшись от этих вопросов, вы сделаете первый шаг прочь от привычного отношения к тому, что происходило в вашем детстве, —

как к чему-то нормальному или как к тому, в чем вы сами виноваты, — и начнете признавать реальность.

Избавление от этих вопросов часто становится для нелюбимой дочери первым моментом свободы и наполняет ее силами, которые помогут достичь подлинного исцеления и восстановления. Легкого успеха не ждите, но, научившись ставить перед собой другие вопросы, вы подготовитесь к тому, чтобы идти по этому пути.

Давайте же обратимся к вопросам, которые помогут вам двигаться вперед.