

КОМПАС



ДЛЯ ДУШИ

ОПЫТ СЧАСТЛИВЫХ



Как найти счастье в любви?
Как обрести силу духа?
В чем настоящая свобода?
Что делает нас счастливее?

Компас для души

Опыт счастливых

«Автор»

2016

Опыт счастливых / «Автор», 2016 — (Компас для души)

ISBN 978-985-511-561-9

«Причина того, что сейчас так мало счастливых людей, только в том, что мы очень мало делаем для своего счастья. Большинство живет по инерции, как сложилось, как хотели родители или куда повело за собой окружение. Многие ли задумались над тем, что такое счастье, как лично мне достичь его – и стали упорно бороться за желаемое, вопреки тому, как живут близкие? А счастье – как золото. В виде дождя оно не падает на голову. Его нужно найти и выкопать из земли. Неприятно то, что счастье дается трудом. Приятно то, что трудом его может достичь каждый. Абсолютно каждый. Да, счастье – не случайность, оно приходит к человеку по определенным законам. Для того, чтобы быть счастливым, не нужно быть богатым, знаменитым или особенным. Нужно достичь гармонии с самим собой, с другими людьми и Богом. И еще желательно знать те законы, по которым радость приходит к нам или оставляет нас. О важнейших из этих законов в нашей книге говорят те люди, которые действительно счастливы. Среди авторов книги есть люди успешные и знаменитые, есть специалисты-психологи, но есть и прекрасные молодые люди, которым тоже есть, чем поделиться. Поэтому наша книга не скучная, она полна живых и вдохновляющих примеров...»

ISBN 978-985-511-561-9

, 2016

© Автор, 2016

Содержание

От составителя	5
Трезвый взгляд на вещи – условие успеха	7
Реализм – это не цинизм. Владимир Гурболиков	8
Если вы не снимете розовые очки, реальность сделает это за вас. Психолог Михаил Хасьминский	12
Как улучшить отношения с родителями	18
Родители – тоже люди! Психолог Игорь Любитов	19
Не пытайтесь что-либо доказывать родителям. Психолог Лариса Трутаева	30
Мы должны примириться со своими родителями. Психолог Ирина Рахимова	36
Мы имеем право быть счастливы по-своему. Психолог Марина Берковская	45
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Дмитрий Семеник

Опыт счастливых

От составителя

Причина того, что сейчас так мало счастливых людей, только в том, что мы очень мало делаем для своего счастья. Большинство живет по инерции, как сложилось, как хотели родители или куда повело за собой окружение. Многие ли задумались над тем, что такое счастье, как лично мне достичь его – и стали упорно бороться за желаемое, вопреки тому, как живут близкие?

А счастье – как золото. В виде дождя оно не падает на голову. Его нужно найти и выкопать из земли.

Неприятно то, что счастье дается трудом. Приятно то, что трудом его может достичь каждый. Абсолютно каждый.

Да, счастье – не случайность, оно приходит к человеку по определенным законам. Для того, чтобы быть счастливым, не нужно быть богатым, знаменитым или особенным. Нужно достичь гармонии с самим собой, с другими людьми и Богом. И еще желательно знать те законы, по которым радость приходит к нам или оставляет нас.

О важнейших из этих законов в нашей книге говорят те люди, которые действительно счастливы. Среди авторов книги есть люди успешные и знаменитые, есть специалисты-психологи, но есть и прекрасные молодые люди, которым тоже есть, чем поделиться. Поэтому наша книга не скучная, она полна живых и вдохновляющих примеров.

Эта книга основана на материалах группы сайтов «Пережить.ру». Основная задача всех наших сайтов по сути в том и заключается, чтобы помогать людям из несчастных становиться счастливыми. Все темы сайтов не надуманные, а предельно актуальные. Мы хорошо знаем, какие ситуации, проблемы, ошибки мучают людей, мешают им быть счастливыми, благодаря сотням тысяч историй, просьб о помощи, оставленных людьми на наших сайтах. И эта задача решается настолько успешно, что каждый из наших сайтов без всякой рекламы стал самым популярным в своей области. В чем механизм, секрет такого успеха – вы поймете, прочитав эту книгу.

Каждый из наших сайтов помогает людям в определенной проблеме. Один сайт посвящен темам любви и семейной жизни (realove.ru), другой – теме расставания с любимым человеком (perejit.ru), третий – проблеме депрессии и суицида (pobedish.ru), четвертый – переживанию последствий насилия (vetkaivi.ru), пятый – последствиям гаданий и магии (zagovor.ru), шестой – мировоззренческим проблемам (realisti.ru), седьмой – проблеме переживания смерти близкого человека (memogam.ru), восьмой – проблеме тяжелой болезни (boleem.com), информация по всем этим темам в более удобной форме дается в Заочной школе Любви (shkola.realove.ru).

Основная часть материалов этой книги – с сайта «Реалисты» (realisti.ru). Спектр тем этого сайта гораздо шире, чем спектр этой книги. Сайт создавался как сайт для молодых буквально обо всех важнейших аспектах мировоззрения человека. На нем около 30 тем. Но спустя некоторое время мы стали получать отклики от читателей, которые говорили о том, что этот сайт особенно нравится и помогает тем, у кого есть какие-то проблемы (а у кого их нет?), тем, кому плохо. То есть сайт, помимо нашей воли, стал помогать людям, решать их проблемы, делать из несчастных счастливыми.

Таково свойство истины. Истина сама по себе врачует души.

Конечно, эта книга о многом важном, но не обо всем, что касается счастья. Тем не менее, она значительно расширит ваш кругозор. Вы обнаружите в своей жизни многое, чему не придавали значения, что, оказывается, очень важно для вашего счастья. И дальше, с новым взглядом на вещи, если вы захотите пойти дальше, вы уже будете знать, на что обращать внимание при выборе литературы. Можете прочесть и другие наши книги. Серия книг на основе наших сайтов включает уже больше 20 книг. Вы сможете найти их в каталогах и интернет-магазинах по фамилии составителя.

* * *

Горячо благодарю за помощь в подготовке книги всех авторов бесед, всех, кто помогал брать, расшифровывать и редактировать интервью, а также модератора сайта «Реалисты» Дмитрия Дегтярева и программиста Ивана Белых.

Дмитрий Семеник

Трезвый взгляд на вещи – условие успеха

Все мы, конечно, считаем, что смотрим на вещи трезво. Знаем себя, мир, людей. Чем больше человек убежден в своей трезвости, тем на самом деле дальше он от трезвого восприятия действительности.

Действительно трезвый взгляд на вещи заключается в том, что картина мира каждого из нас искажена. Она настолько же отличается от реальной, насколько ее обладатель отличается от человеческого идеала и позволяет управлять собой страстям. «Я знаю только то, что ничего не знаю» – вот слова действительно мудрого, трезвого человека.

В принципе, личное дело каждого, каким насекомым позволять жить дома и какие страсти лелеять. Но если мы говорим о счастье, его на иллюзиях не построишь. Реализация счастья – как строительство дома, требует грамотного проекта, анализа почвы, учета всех обстоятельств.

Это во-первых. А во-вторых, наша нетрезвость – прямой источник наших страданий. Наша работа с сотнями тысяч людей в тяжелейших кризисных ситуациях показала, что не меньше 90 % страданий **всегда** – не от самих трагических обстоятельств, а от ложных мыслей, обусловленных иллюзорностью нашего восприятия ситуации.

Например, если происходит расставание с любимым или как бы любимым человеком, человек страдает не от физического отсутствия любимого на расстоянии вытянутой руки, а от ложных мыслей: «Я больше никогда такого не встречу», «Я больше не смогу полюбить», «Жизнь не имеет смысла», «Меня больше никто не полюбит». В основе этих ложных мыслей – различные страсти, и прежде всего – эгоизм. А вовсе не любовь, как думает страдающий. Разумный человек в состоянии это понять – и его страдания тут прекращаются. Хотя до этого он мог вариться в своих переживаниях несколько месяцев или даже лет.

Поэтому приобретение трезвого взгляда на себя и вещи – это как прививка от страдания в кризисных ситуациях, которые неизбежно время от времени посещают всех. И, конечно, трезвый взгляд – это компас на пути к большому счастью.

Реализм – это не цинизм. Владимир Гурболик

Существует такое представление, что есть какая-то грубая, нехорошая, реальная жизнь, в которой нет места сказке. И наоборот, что есть сказка, которая противоположна реальной жизни.

Например, кто-то читал, кто-то фильм смотрел: «Алые паруса». История про девушку Ассоль, дочку рыбака, которую все считали дурочкой, потому что она мечтала о том, что когда-то явится капитан на корабле с алыми парусами, влюбится, возьмет её с собой, женится, и они будут жить вместе всегда. Но в какой-то момент так и произошло.

Обычно такого рода сказочные истории противопоставляют правде. Многие вздыхают, говорят: в реальной жизни, даже если всё началось так прекрасно, Ассоль станет некрасивой, муж её разлюбит и т. д. Люди начинают себе представлять, как бы могла сложиться реальная жизнь этой пары. Смотрят, сколько гадости и мерзости вокруг происходит. И говорят – всё было бы плохо. Потому что быт и человеческая природа обязательно всё бы испортили. Людям свойственно волшебное и романтическое заранее отделять от реальной жизни, а реальную жизнь заранее считать местом, где ты, как реалист, не должен быть рыцарем, не должен быть этим капитаном, который готов поднять алые паруса. Не должен верить, как верит эта Ассоль в то, что возможно чудо.

Так ли это? Разобьется ли счастье Ассоль и Грея об этот реальный мир? И от кого это зависит? Больше всего это зависит от их веры друг в друга. Да, их чувства будут меняться, их отношения не будут простыми. Это правда. Но если они верят, что они не случайно встретили друг друга, и не зря она мечтала, и не зря Грей шил алые паруса, если они будут верны своему выбору и будут каждое испытание, и каждую вдруг возникшую ссору, возникшую холодность, возникшую беду, вставшую на их пути трудность воспринимать как то, что просто нужно пройти, чтобы потом стать еще ближе, и глубже понять друг друга и узнать что-то друг о друге и о себе самих, то они преодолеют всё. И сказка всё равно закончится счастливо.

А если они поверят что всё побеждается житейским, если они станут циниками, то, конечно, их отношения обречены. Всё зависит от человека. Счастливую сказку делает человек. И делает не мечтательностью, а правильным отношением к другому человеку. А правильное отношение – это и есть подвиг.

Вроде бы, действительно, между романтической светлой сказкой и былью очень большая дистанция. И, тем не менее, зачастую сказка становится былью. У тех, кто в нее верит.

Могут ли люди любить друг друга всю жизнь и скончаться в один день? Могут! Петр и Февронья – русские святые. Они прожили вместе, любя друг друга всю жизнь и умерли в один день. И даже во гробе их не могли разделить. Их похоронили вместе. И сейчас можно приехать в Муром и в монастыре поклониться их гробу.

В нашей жизни всё может быть как в светлой сказке, если мы этого захотим. В сказке нас испытывают чудовища, драконы, злые волшебники, разбойники, злодеи. Персонажи разукрашенные, разодеты нами в причудливые формы. В жизни мы их, естественно, не видим. В жизни мы видим совершенно другое: свою лень, усталость, равнодушие, нежелание делать то, что тебе говорят, страшную жалость к себе и нежелание тратить время на другого человека. Надо просто понять, что вот эти вещи и есть те самые злодеи, преодолев которых, ты совершаешь тот подвиг, который возвращает сказку в реальную жизнь. Если ты поймешь, что главное для тебя не то, что люди часто называют безумной любовью, потрясающими страстями и так далее. Не это сделает тебя счастливым и не это вернет сказку в твою жизнь. А понимание того, что за маленькими вещами: почтительным отношением к своим маме и папе, умением быть верным, неприятием собственной лени, страха и эгоизма – скрывается настоящее рыцарство, настоящий подвиг.

При таком отношении к жизни Бог человека награждает. При том, что тот может оставаться нищим, скромным, простым, внешне очень мало состоявшимся, малоуспешным как сейчас говорят, Бог может подарить ему настоящее счастье, и дать ему те самые сокровища, которые увенчивают в сказках Золушку и других героев. Порой без всяких внешних признаков этого. Это часть реальной жизни.

– Чтобы увидеть сказку вокруг себя, нужно самому вести себя так, как ведут себя герои этих сказок. Чтобы встретить принцессу, надо самому быть принцем?

– Да, надо быть принцем, и понимать что благородство принца, настоящее благородство, оно в очень простых вещах содержится, и что, может быть, в жизни мы не встретим драконов, но волшебство совершается в простых, самоотверженных движениях человеческой воли, человеческого сердца. Над которыми очень многие в окружающем мире, как в сказках, смеются и считают, что ничего настоящего не происходит, не верят в алые паруса. Сказка не наступит до тех пор, пока мы будем на стороне этих насмешников, пока мы не поверим в сказку и не станем себя вести как настоящие герои.

– Но как тогда вот отличить вот эту светлую сказку, от какой-то вот лживой мечты, которыми живет на самом деле очень много людей? Мечты о всякой «халяве», которая так же вредна, как циничный псевдореализм.

– Настоящая жизнь становится светлой сказкой тогда, когда ты начинаешь серьезно задумываться о других людях и думать о том, что ты можешь сделать для них, а не для себя. И когда ты начинаешь трезво видеть в себе вот те самые качества, которые отличают отрицательных или вообще «никаких» сказочных персонажей – тех, кто олицетворяет собой толпу. То есть людей, которые заняты собственными проблемами и только ними. Именно они и есть мечтатели о «халяве». Золушкина мама с дочками – это мы, это наше обычное состояние. А Золушка, которая ничего для себя не просила и даже боялась попроситься на бал, куда она имела все права пойти, и не сказала ни одного слова упрека своим близким – вот это настоящий герой. И не нужно ждать вознаграждения за свою любовь. И не нужно с жизнью торговаться. Нужно сделать героическую вещь – поставить себя хоть немножко ниже, чем люди, которые тебя окружают. И попытаться жить не для себя самого, а для них. Почти все сказочные герои потому и оказались сказочными, потому в сказку и вошли, потому что совершали что-то для другого. Умели терпеть ради него и умели любить. Не себя, а другого.

– Та же Ассоль ничего не сделала.

– Та же Ассоль любила своего отца, прощала своих односельчан. И верила. Когда ты не стремишься найти ничего, чтобы мне, МНЕ стало хорошо. Вот если ты вопреки логике не делаешь, не ищешь своего, то ты находишь. Если ищешь – ты теряешь. И в этом загадка. И в этом волшебство. Настоящее волшебство.

– Люди часто имеют большие иллюзии относительно самих себя. Не может ли так получиться, что человек на самом деле является кем-то вроде мачехи или её дочки, а воображает себя Золушкой или Ассолью? Вот как распознать, кто есть кто на самом деле?

– Есть такие слова у православного старца: «не презирай обыкновенного». Если вы попадете в сказку, то вы скоро привыкнете и обнаружите, что всё, что есть в сказке, с точки зрения героев – вещи обычные. Хотя они, попав к нам, бы удивились стиральной машине или электрической плите. И посчитали бы, что мы с вами живем в волшебном мире. Правильно? Поэтому «самое главное не увидишь глазами, увидишь сердцем», как написал Экзюпери.

Я привел этот пример не для того, чтобы вы поделили окружающий мир на мачеху, великана и принца, а чтобы вы поняли, что происходящее вокруг вас очень важно, и что вам тоже даны свои испытания, и что главный подвиг человека, как и в любой хорошей сказке, по-настоящему озаботиться другим человеком и помочь ему. Как, например, в сказке «Снеж-

ная королева». Для этого совсем не обязательно идти на северный полюс за снежной королевой в Лапландию. Иногда для этого нужно помыть посуду или сходить в магазин. Иногда достаточно не расстроить родителей. Иногда нужно отказаться от приставаний человека, который тебе нравится, но не хочет быть честным по отношению к тебе. Ради него сделать это, потому что совершённая подлость повредит в первую очередь тому, кто её совершает.

Нужно понять, тем не менее, что в сказке зло названо снежной королевой, а в жизни зло названо грехом и пошлостью. Но по сути нет никакой разницы. Делать надо одно и то же. Жить ради другого человека. И не совершать греха. И тогда окажется, что жизнь твоя будет сказкой, и другие вспомнят её как чудо. Этому в истории много примеров.

– Мне кажется в некотором смысле, что мы сейчас говорим о первичности духа над материей. Люди считают, что грубость вот этого реального мира довлеет над нашей жизнью. Мы же можем своим отношением к этим вещам совершенно изменить этот мир.

– Как мы мыслим, насколько мы понимаем мир – той стороной он может повернуться к нам. Но это не значит, что материальные вещи не существенны. Скорее наоборот, нужно понять, что как раз в них может скрываться что-то необычное и что-то важное. Нам кажется, что что-то важное происходит у рыцаря, у которого в руках щит и меч. И ничего важного не может быть у мамы с тремя детьми, которая подходит, чтобы еще раз постирать пеленки младшему. У неё нет этого таинственного щита и меча. Лишь эти противные куски материи. Не обманывайтесь, это и есть её волшебные щит и меч. Не презирайте обыкновенное. Умейте разглядеть это.

Просто отнеситесь с уважением к тому, что нам дано. Для тех, кто читает сказку, волшебство то, что внутри неё – ковер-самолет. Для того человека, кто живет в сказке, волшебными были бы электроплита и стиральная машина. А на самом деле волшебство не в вещах, а в правильном отношении к жизни. Правильное отношение к жизни введет к подвигу.

Волшебство в том, что в жизни может быть смысл, и жизнь может оказаться не напрасной, не случайной так же, как в сказке события могут привести к удивительной победе. Жизнь может иметь, высокий смысл, несмотря на то, что вся жизнь состоит из внешне скучных и привычных для нас вещей.

– Говоря на эту тему, нельзя не вспомнить Дон Кихота, который жил в некоем вымышленном сказочном мире и с точки зрения окружающих прожил свою жизнь как неудачник. Был ли он неудачником? Если был, то в чем его ошибка?

– Хочу сказать, что ошибка у Дон Кихота есть. Уже давно фраза «борьба с ветряными мельницами» носит отрицательный смысл. Ничего хорошего нет в борьбе с ветряными мельницами. Дон Кихот не хотел видеть того, что мучает и по-настоящему тревожит настоящих людей, не видел душу настоящих людей. Он придумывал тревоги. Он сочинял людей, так же как многие рисуют себе образ любимого человека и не хотят видеть реального человека, о котором они вздыхают. Вместо того чтобы видеть, что это за человек и что нужно его сердцу.

Это свойственно влюбленности, особенно в юности. Некая юношеская капризность не хочет любить настоящее, а придумывает себе что-то и в какой-то Даше или в каком-то Васе воплощает себе месту о принцессе (о принце). Но при этом совершенно не хочет разбираться в том, что происходит в Дашиной жизни, или о чем переживает Вася. Это очень часто так бывает, и потом такой человек обижается, обнаружив, что герой оказался совсем другим. А обижаться тут надо только на самого себя. Вот эта часть донкихотства, она как раз и является ошибочной.

Другое дело, что когда писался роман, Сервантес собирался в нем высмеять рыцарские романы этого времени. Это было время, когда рыцарство уже отошло в прошлое, и рыцари вошли на страницы литературы, и это начало уже всех раздражать. Сервантес решил это высмеять. Но прошло время, всего какие-то сто лет после написания, и вдруг оказалось,

что уже никому не смешно. Что людям нравится то, что Дон Кихот верит. Что им плохо от того, что вера разрушена, и они сочувствуют даже тому, что он налетает на эти ветряные мельницы с копьем. И они не хотят смеяться.

Это очень хорошо. Это тоже некоторая правда о Дон Кихоте и о людях. Хорошая правда. Но в этом Дон Кихот и ошибался – в том, что он не хотел видеть реальных людей. Не хотел быть рыцарем, который борется за людей по-настоящему, а не бьет ветряные мельницы. Не туда обернулся.

Если вы не снимете розовые очки, реальность сделает это за вас. Психолог Михаил Хасьминский

*Очки – это костыли для глаз.
(С. Н. Федоров)*

– Почему человек предпочитает носить розовые очки и не видеть мир в реальном свете?

– Начнем с того, что никто мир, как он есть, видеть не может. И что еще важнее, не может видеть и реально оценивать свое внутреннее состояние. Так что очки есть у всех людей. Только они разные: со стеклами разных цветов и оттенков, размеров, назначения и с разными диоптриями. Очки надеваются нами буквально с рождения. С того момента, когда мы начинаем этот мир каким-либо образом постигать и ощущать.

Первые наши отношения и чувства формируются к человеку, который нас принимает к себе. Причем заметим, что любой человек, который нас принимает в младенчестве, и который о нас заботится, вызывает ответное чувство на уровне инстинктов. И если спросить любого ребенка «Чья мама умнее, красивее, добрее?», каждый уверенно ответит «МОЯ!»

Но если мы начнем коллективное обсуждение этого вопроса объективно, выстроим всех мам, введем критерии красоты и доброты, то станет понятно, что все мамы не могут быть самыми-самыми. Окажется, что одна мама менее добрая, другая менее красивая. Если попытаться изложить результаты исследования нашей коллегии ребенку и сообщить ему, что, дескать, твоя мама оказалась менее красивой, чем мама некоего Пети Пупкина, ребенок с этим не согласится. И в своем объективном мнении мы все равно не убедим ребенка. Происходит это потому, что внутренние субъективные ощущения ребенка пойдут вразрез с нашим мнением по этому поводу.

Ко всему своему у человека всегда другое отношение, нежели чем к чужому. Есть определенные психологические механизмы, которые это все формируют. Мы знаем, что свою игрушку гораздо неприятнее сломать, чем игрушку чужую. Мой дом, моя игрушка, мое любимое место, моя деревня... Все что связано с «моим» по-другому ощущается, воспринимается. Все мы рассматриваем мир субъективно.

Возвращаясь к моменту рождения, необходимо подчеркнуть, что в этот период мы вообще ничего не знаем о мире: ни о его устройстве, ни о взаимодействиях в нем, ни о себе. С самого начала мы всему этому учимся с нуля. Принципиально важным является то, КТО нас начинает учить. Немаловажным является и тот факт, чему и как нас учат. Например, если нам объясняют, что это желтый цвет, при этом показывая на желтый, то мы это запомним. Но если ребенка учить, что этот цвет – желтый, показывая при этом на красный, то он это также успешно выучит и будет убежден, что красный – это желтый.

Это произойдет потому, что ребенок не может ничего проверить. У него не хватает для этого опыта и знаний. Когда он подрастет и увидит это несоответствие, он поймет и свою ошибку. Но тогда это будет довольно болезненный процесс. Ведь любой человек опирается на приобретенные им знания. И ему достаточно тяжело переделывать или переосмысливать картину мира, вплоть до частностей, меняя точку зрения. Для этого приходится согласиться с тем, что ты чего-то не знаешь или знаешь неправильно. Это вызывает внутренний конфликт с собой, потому что при таком осознании разрушается твоя внутренняя целостность, тот набор представлений, который ты имеешь на данный момент. Ты, к примеру, знаешь, что и где у тебя в квартире лежит, и тебе при этом комфортно. Но если ты приходишь домой, все вещи лежат не на своих местах, и ты слабо понимаешь, где чего найти, то такой хаос, безусловно, вызывает дискомфорт. Даже в том случае, если теперь все расположено более

удобно. Дискомфорт прекратится, когда ты будешь опять знать, где что лежит, и тебе будет опять удобно.

Если мне объяснили, например, что мир – добрый, а я – замечательный, и тут мне приходится сталкиваться с реальностью, когда все оказывается не так, и выходит, что я совсем не замечательный и занимаю не то место в мире, да и сам мир не такой уж и добрый, это открытие вызывает сильнейший стресс. Изменение картины мира вызывает очень болезненные ощущения. В такой ситуации человек пытается удержаться за свои старые конструкты, но не может. Он с трудом принимает новые.

Мы все через это происходили, начиная с детства. У нас постоянно на протяжении жизни меняется представление о мире, хотя сам мир остается неизменным. В детстве мир – один, в подростковом возрасте он видится другим, в юности – третьим и так далее. Старик и младенец в один и тот же год, в одном и том же месте видят мир по-разному. Они понимают и описывают увиденное по-своему. У них разный опыт, разный уровень понимания мира и разное его описание и искажение. Кстати, именно по этой причине и происходит война родителей и детей.

– Получается, что розовые очки – это нечто врожденное, а не то, что общество тебе одевает?

– Одно другое не исключает. Сначала я мир начинаю воспринимать мир через себя. Я – глаза этого мира. Восприятие каждого человека уникально. Вы не найдете человека с идентичными другому взглядами.

Простой пример. Мы можем зайти в один и тот же магазин, и если нас спросят на выходе об увиденных товарах, каждый будет рассказывать о своем, описывать по-своему. И вообще, может сложиться впечатление, что мы были в разных магазинах. Просто потому, что каждый обратит внимание на интересующие именно его вещи. Это объясняется хотя бы тем, что мы не можем охватить своим вниманием ВСЁ. Мы воспринимаем только очень малую часть этого мира. У нас не получается увидеть все то, что происходит вокруг, а соответственно и видеть полную картину реальности. Из-за этого и начинается искажение, которое ведет к субъективному восприятию. Увидеть все невозможно, но чтобы видеть больше, объективнее, надо этого желать и прикладывать много сил! А вот силы прикладывать хотят не многие. Гораздо легче жить, убедив себя в том, что ты видишь все реально, а другие нет.

Кроме того, все то, что мы видим, а также наши внутренние ощущения, наши отношения с другими людьми мы вынуждены пропускать через наше внутреннее «я». Это «я» является тем, что преломляет увиденное. Как хрусталик глаза преломляет свет на сетчатку, которая и воспринимает то, что мы видим. Если хрусталик преломляет не так, то у нас зрение становится хуже, хотя сама реальность при этом не меняется. Поскольку у всех нас этот хрусталик – «Я» сильно искажает, то и видим мы плохо. А раз мы не понимаем, что дело в «Я», а видеть хочется хорошо, то мы одеваем очки, вместо того чтобы обратить внимание на эти причины искажения – наше «Я». А потом мы себя убеждаем в том, что то, что мы видим в своих очках – это и есть самая реальная реальность. Вместо того, чтобы определять где эти искажения у себя, изменять свое зрение, постигать объективную реальность этого мира, мы, убежденные в том, что наше понимание правильно, начинаем другим указывать на их искажения, навязывать им свою картину мира.

Я думаю, что не случайно Христос говорит: *«Вынь прежде бревно из твоего глаза и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего»* (Мф. 7:5).

Возвращаясь к вашему вопросу можно сказать, что мало того что мы искажаем реальность через свое несовершенное «Я», так еще есть люди и организации, которые хотят заставить нас увидеть мир так, как им выгодно. Для этого есть вполне определенные методы манипулирования личностями. Изначально в своих корыстных интересах нам что-то неправильно объясняют, подкрепляя слова лживыми доводами, которые невозможно проверить.

И мы вынуждены в это верить. Потому что мы не хотим или не можем анализировать того, что нам предлагают. Для этого у нас не хватает времени, желания, знаний, опыта.

Чтобы успешно манипулировать в своих интересах человеком, надо изменить у него систему ценностей. Успешность этих изменений напрямую зависит от степени интеллектуального развития личности, степени осмысления реальности того, кем манипулируют. Именно поэтому в переходные периоды времени (подобные нашему) манипуляторам необходимо снизить интеллектуальный уровень и степень образованности людей, которыми они собираются управлять. Умными и образованными людьми очень сложно манипулировать. Но, снизив интеллектуальный и образовательный уровень развития человека до примитивного, до животного – становится легко исказить реальность, а соответственно становится и легко управлять. Особенно успешной будет манипуляция, если еще и удастся навязать человеку нужные манипулятору примитивные ценности, одновременно уничтожив духовные, которые делают человека человеком.

Если мы захотим манипулировать массой людей, нам, как я говорил, будет необходимо навязать им какую-либо ценность. К примеру, представим, что у нас есть артель по производству веников. Как мы можем взять в рабство людей и искажая их представления манипулировать ими? Понятно, что это практически невозможно. Но если мы внушим людям, что веники – это их главная-преглавная ценность жизни, навязав это мнение через СМИ, у нас все получится. Мы скажем, что не доллары, а веники имеют непреходящую ценность! Мы будем внедрять в головы людей мысль о том, чтобы они складировали, сохраняли на черный день веники, сдували с них пыль, предавали друг друга ради веников. Мы будем убеждать их, что именно веники – залог благосостояния, мера нашего престижа, убедим людей в том, что не имеющий веников – не личность! Если у нас получится внушить эти установки людям, то мы будем властвовать над ними. А, казалось бы, не так мы много сделали – просто сменили им систему ценностей.

Мы с вами понимаем, что истинные ценности – это любовь, счастье, доверие, здоровье, гармония с собой и окружающим миром. И мы понимаем, что это нельзя купить за деньги. Но если мы считаем деньги самой большой ценностью, находясь в этой животной-долларовой лихорадке, мы чаще всего как раз все это теряем. Из-за этого мы не видим жизни, страдаем. Что же такое с нами происходит?

Ничего особенного. Просто нам одели очки, исказив реальность. Знаете, с нами сделали то же самое, что делают с осликами, которым привязывают морковку перед мордой, но до которой они не могут достать. Осел пытается догнать свою ценность, а тот кто хочет ехать на осле, едет с комфортом. Морковку этот осел, правда, не получает. К сожалению, мы тоже не получаем счастья, здоровья, понимания и любви, пока гонимся за деньгами.

Убеждение в огромной ценности денег нам навязали. Посмотрите, за разноцветные резаные куски бумаги люди убивают друг друга, предают, бросают детей и родителей. Разве это нормально? Мне это еще очень напоминает дрессировку собак.

А если учитывать, что все в той или иной степени пытаются манипулировать другими (сознательно и подсознательно), искажая реальность, то проблема встает глобально. И реальное видение начинается с того, что ты понимаешь то, что ты не можешь видеть реальность из-за искажений твоего «Я» и искажений мировоззрения, вносимых в тебя извне. А если ты этого не хочешь признавать, то одеваешь очки, которые помогают создать иллюзию, что у тебя хорошее, пусть и субъективное зрение.

– Получается, очки носят для того, чтобы чувствовать себя комфортно в этом мире. Есть еще какая-то выгода в них?

– Когда человек носит очки, ему понятен окружающий мир. Очки сглаживают эти искажения реальности, позволяют не думать о них. Выгода ношения очков в том, что, надев их, человек может не задумываться об исправлении собственного взгляда на мир, потому что,

если реально смотреть на вещи, то придется понять собственное несовершенство, принять несовершенство мира, искать возможность измениться, многое переосмыслить.

Нам всегда тяжело признавать свои ошибки. Всегда проще настаивать на своем, пусть даже ошибочном, мнении, чем изменять себя. Изменения всегда даются с большим трудом. Они предполагают тяжелую внутреннюю работу над собой, которая неизвестно чем завершится. Не все хотят искать в себе силы для такой работы. В этом случае мы действуем по принципу «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше мир прогнется под нас».

Только реальность под нас не прогибается и прогибаться не будет. В один момент она просто нам разобьет очередные очки. И мы начнем стонать о том, какой мир плохой. Только винить надо собственные искажения, а не мир. И чем раньше мы это поймем, тем меньше боли нам доставит очередной кризис.

– **Можно ли привести конкретные примеры?**

– Можно. Возьмем, например, группы, базирующиеся на определенной идеологии: скинхеды, готы, эмо и пр. Понятно, что каждый представитель такого объединения преломляет реальность по-своему. Разбираться в собственных мотивах поведения для тех же скинхедов не надо, исправлять свои внутренние искажения тоже не надо. Это тяжело. Не надо думать о том, кто стоит за их организацией, какие цели у тех, кто руководит процессом. Все и так понятно – надо бить «черных»! Почему нам надо бить «черных» непонятно, но правильно. Просто есть цель, к которой надо идти. Это очень выгодно тем, кто управляет этим процессом в своих интересах.

Тоже можно отнести и к эмо, готам, сторонникам политических партий, разного рода фанатикам, сектантам. В итоге скажу, что если ты сам не пытаешься контролировать ситуацию, то отдаешь этот контроль другим. Если сам не хочешь видеть реальность, то будешь видеть реальность, которую тебе дадут другие. Но искажена она будет уже в их интересах.

– **Влияют ли на искажения реальности наши чувства?**

– Люди состоят из рационального и иррационального. Разум – это рациональное, а чувства – это как раз то, что невозможно рационализировать. Область чувств – это субъективная область. Этот факт очень просто доказывается: вам, к примеру, нравится какое-то блюдо, а мне оно не нравится. Если мы начнем его обсуждать, то к согласию не придем. Морепродукты могут нравиться мне и будут противны вам. То есть, вкус их мы не сможем обсудить. Это область иррационального.

Наши чувства ничем не подкрепляются. Они просто возникают. А человек сам уже начинает их подпитывать. А искажение картины мира вызывают в основном как раз эмоции, чувства. Это как раз то, что влияет на наш хрусталик – «Я». Чувства, являясь неотъемлемой частью нашего «Я», часто могут противоречить здравому смыслу и реальному положению дел. Потому что чувства являются плодами страстей.

– **Но ведь людям, у которых все хорошо, не нужно уходить от реальности. Разве нет?**

– Хорошо не бывает ни у кого. У всех нас есть определенные конструкты, ценности, чувства на которые мы опираемся. И мы пытаемся из своих представлений и убеждений (при этом не важно, насколько они близки к реальности) создать вокруг себя понятную и комфортную нам обстановку.

Если человек идет в неизвестный лес, который можно уподобить нашему миру, ему надо дать реальную, неискаженную карту. Если ему дать неправильную карту, он не сможет ориентироваться в мире. Правильную карту раньше давала культура, которая была основана на православии. (Вообще культура произошла от слова «культ»). Так вот, тогда базовые ориентиры давались нам при рождении. Нам давалась старая, опробованная сотнями поколений до нас надежная карта.

Теперь мы сами отказываемся от нее, считая, что мы умнее тех, кто ее составлял и проверял. Поэтому мы вынуждены изобретать эти ориентиры, ценности, смысл в течение всей нашей жизни. К сожалению, самому хорошо составить и проверить эту карту удастся далеко не всегда. Часто бывает непонятно, с какой помойки человек взял некие установки и ориентиры, но это ЕГО установки. Он на них опирается и считает их самыми правильными. Картина реальности благодаря этому искажается, на чем эти установки зиждутся – непонятно. Человек заблудился. Но признать, что его карта неправильна, для него очень трудно. И пока он не попадет в тяжелый кризис, он не будет их менять. Возможно, что после кризиса он возьмет и проверенную карту. Но только если признает ненадежность той, которая его завела в кризис.

Не каждый человек может критично воспринимать информацию, которая ему предлагается. Не каждый может отключить свои эмоции и сделать правильные выводы. Это крайне тяжелый труд. Это изменение самого себя. Гораздо проще сказать, что я во всем прав, что это – белое, а то – черное.

Вот откуда все начинается. Искажение представления о себе!

У тех, кто живет в депрессии, всегда искажено представление о мире, он предстает в мрачных тонах. Но человек никогда не задумывается над тем, что, если он сам несовершенен, если все вокруг такие несовершенные, то почему мир должен быть совершенным? Почему ты удивляешься тому миру, в котором ты живешь? Если ты сам не соблюдаешь правила дорожного движения и видишь, что и другие люди их не соблюдают, то почему удивляешься количеству аварий, несчастных случаев? Они очень логичны и закономерны.

Искажения есть у всех. У людей разных возрастов, разного семейного и социального положения, материального благополучия. Если ты не хочешь быть обманутым, и быть у кого-то на побегушках, и чтобы тебя дергали за веревочки, то надо трудиться, надо пытаться что-то понять. А это подразумевает затраты времени, сил, энергии. Этого многие не хотят делать. Лень и гордость делают человека рабом вот этих искажений.

Еще раз скажу, что мы все являемся объектами манипуляции. Каждый человек хочет быть в чем-то уверенным, ради этого принимает извне какие-то нереальные установки, чтобы упростить себе жизнь, не думать самому. Единственный способ разрушить эти установки – это думать и анализировать соответствие этих внушаемых установок действительности. Необходимо также получать много знаний, учиться признавать неправильность полученных знаний и своего понимания реальности. Это же в первую очередь блокируется гордостью. Признать, что я был неправ, и мое мнение не соответствует действительности, чрезвычайно сложно. Это уязвляет наше «я», которое является центром всего мира.

– Есть такое выражение «Нельзя смотреть на мир слишком трезво, иначе сопьешься». Вы никогда не пробовали, наоборот, помочь человеку надеть розовые очки, чтобы мир не казался очень страшным? Или заменить черные очки на розовые?

– Люди боятся воспринимать мир трезво. И именно поэтому хотят укрыться в иллюзиях и искажениях, частным случаем которых являются такие зависимости как алкоголь, наркотики, игровые зависимости и пр. Игромания, алкоголизм очень хорошо позволяют исказить реальность, позволяют избежать столкновения с ней. Ненадолго, но тем не менее. Спрятавшись в иллюзиях, человек пытается уйти в свой нереальный мир, спрятаться в нем, чувствовать себя комфортнее.

Это очень похоже на то, когда маленький ребенок, закрыв свои глаза ладонями, думает, что его никто не видит. Логика простая: Если я не вижу мир, то и мир меня не видит. Вот мы по такой логике и пытаемся жить. Но если нам и кажется что мы ушли от реальности, то реальность никогда не уходит от нас. Наши детские с ней игры только отсрочивают на время столкновение с ней.

И вот в момент такого столкновения (а это обычно происходит в кризисы) розовые очки разбиваются об реальность. Стекла летят во все стороны, кажется, что мир рушится. И вот именно в этот момент у нас появляется прекрасная возможность посмотреть на мир реально. Но мы настолько привыкли смотреть на мир через очки, что опять делаем глупость. И теперь меняем розовые очки на черные. И опять убеждаем себя в том, что реальность черная, ужасная, безвыходная. И опять не хотим видеть без очков. Теперь уже черных. Казалось бы, и не так все плохо. Если человеку комфортно иметь розовые очки с определенным количеством диоптрий и возможностями искажения, пусть он их носит. А кому-то удобно носить черные или фиолетовые. Зачем им мешать?

Но опять скажу, что беда в том, что реальность-то другая! И если ты нацепил очки, которые искажают расстояние, пространство, свет, то когда ты, например, переходишь дорогу, ты ничего не видишь или видишь неправильно, и тебя, скорее всего, собьет машина.

Мир не одевает очков. Вот в чем конфликт! Людей с искажениями можно сравнить с пьяными. Они находятся в своем видении, в своем мире, в своем цвете.

Именно поэтому я сторонник того, что на мир надо смотреть без очков. И менять одни очки на другие бессмысленно. Потому что реальность динамично меняется. Нам приходится к ней приспосабливаться, во многом что-то изменять внутри себя.

– А вы как-то помогаете людям избавиться от искажений, снять очки и открыть глаза?

– Я не стараюсь снять с людей очки и насильно открыть им глаза. Это этически неправильно. Если человек хочет во что-то верить, я не могу забирать у него эту веру.

Но я стараюсь заставить человека подумать о реальности. Для этого я задаю многие вопросы, которые разрушают его стереотипы. Чтобы ответить на них, он вынужден думать сам, должен начинать сам сомневаться в том, что его видение мира было правильным. И часто это получается. А вот снимать очки или оставить – человек должен решить сам. Это его выбор. Это вопрос его ответственности перед собой за то, каким он решит видеть мир. Это вопрос его дальнейшей жизни.

Все люди сталкивались с нежеланием других людей снимать очки. Вот, вы подруге, к примеру, сообщаете нечто неприятное о ее молодом человеке, а она вам на это: «Зачем ты мне об этом сказала?! Ты сделала мне больно! Без тебя нормально было!» Нанесен удар по представлению, по «розовому» представлению человека. И этот человек начинает агрессивно реагировать на такие слова...

Тоже надо думать, делать это или нет. Однозначного ответа на вопрос о том, снимать с другого очки, или не снимать – нет. Но совершенно точно, что в любом случае надо снимать их со своих глаз! Если сам находишься в розовых очках, то с другого очки не снимешь. И исправить это искажение у себя гораздо труднее, чем снимать очки с других. Но это необходимая задача.

Как улучшить отношения с родителями

Большинство из нас до довольно зрелых лет имеют живых родителей, и в отношениях с ними, естественно, остаются детьми. Отношения с нашими родителями крайне важны для нашего счастья.

Замечали ли вы, что происходит с нами в случае даже небольшой размолвки с родителями, небольшой их обиды на нас? В душе становится как-то холодно и сухо, и труднее верить в себя и любить других.

Если конфликт с родителями серьезный и затяжной, мы становимся по-настоящему несчастными людьми, впадаем в депрессию.

Если доходит до явных или скрытых проклятий нас родителями (ведь «лучше бы я тебе не рожала», «ты мне не сын», «ч... бы тебя побрал» – это тоже проклятия), жизнь превращается в ад. На проклятого ребенка обрушиваются тяжелые беды, и часто он погибает не от старости.

Ссора с родителями похожа на то, как дерево обрубает свои корни. Маленький конфликт – обрубание части корней и как следствие – частичное засыхание ветвей. Большой конфликт – обрубание всех корней и полная гибель дерева.

Каков механизм исполнения этого закона, мы не знаем. Но то, что закон работает, утверждает Библией («Проклятие матери разрушает до основания»), и любой человек, будучи внимательным, может убедиться в этом на своем примере.

Этот закон действует и в обратную сторону. Противоположностью проклятия является благословение, светлое отношение родителей к нам. Когда родители довольны нами – и мы полны сил, здоровы и удачливы. «Почитай отца твоего и мать, это первая заповедь с обетованием: да будет тебе благо, и будешь долголетен на земле», – говорит апостол Павел.

Поэтому для нас крайне важно иметь как можно более мирные и теплые отношения с родителями (а также с бабушками и дедушками). Гораздо важнее, чем с людьми, в которых мы влюбляемся, с друзьями или с начальством.

Но как это порой трудно – сохранить хорошие отношения с нашими родителями, особенно, пока мы живем вместе с ними! Родители очень много дают нам, но не всегда, далеко не всегда любят нас по-настоящему. Они нас не понимают, не хотят нас слушать, не верят нам. Они слишком безразличны к нам или слишком назойливо-требовательны. Они часто требуют не того, что хочется нам, а того, что хочется им. И при этом посягают даже на то, чтобы выбирать нам друзей, любимых людей и профессию.

Есть такие родители, которые задают вопрос только для того, чтобы не оставить камня на камне от нашего ответа. Мол, все мы делаем неправильно и вообще никуда не годимся. Неужели они не понимают, как важны для нас их слова, какое огромное влияние они имеют на нас? И если они все время говорят нам, как у нас все будет плохо, разве не ясно, что после таких внушений нам куда труднее будет сделать свое будущее счастливым? Неужели они хотят, чтобы мы были несчастны? Почему бы не подбодрить нас, не внушить, наоборот, веру в свои силы? Ведь это так легко!

Часто родители требуют от ребенка того, чего сами не дали ему, не воспитали в нем. Как это можно – за всю жизнь не сказать дочери ни одного ласкового слова, а потом предъявлять ей претензию: «Ты такая неласковая!»? Как они не понимают, что все дело в них? И что для ребенка их ласка гораздо важнее, чем для них – его ласка. Потому что ему неоткуда научиться быть ласковым, если они не будут ласковы с ним.

Примерно в половине семей отношения детей с родителями – тяжелые. Матери порой просто терроризируют своих дочерей. Сыновьям, зачастую, не легче...

Как вытерпеть это все? Как понять? Можно ли исправить?

Родители – тоже люди! Психолог Игорь Любитов

– Тема нашей беседы – проблемы взаимоотношений детей с родителями, Все родители считают, что любят своих детей, но любовь бывает настоящей, а бывает неразумной, глупой, эгоистичной. Неразумная любовь либо отсутствие настоящей любви приводит к появлению в жизни детей различных проблем, которые потом могут сопровождать их всю жизнь. Проявления нелюбви бывают очень разными. Наиболее часто, как нам кажется, встречаются такие ее проявления, как излишняя требовательность, недостаток или избыток внимания, непонимание, жестокость. Измену одного из родителей или развод тоже можно отнести к проявлениям нелюбви. Все это причиняет детям большие страдания, оставляет след на всю жизнь. Как нам, для начала, понять своих родителей?

– Хотя не все родители любят своих детей, но все дети любят своих родителей. Это физиологический механизм, он действует вне зависимости от воли родителей. Для маленького ребенка быть с родителями, приклеиваться к ним – это жизненно необходимая потребность. Каждый человек начинает свою жизнь с симбиоза с мамой, в виде единого организма, связанного пуповиной. Потом он рождается и очень сильно зависит от мамы и от папы тоже, которые обеспечивают его выживание. Эта связь проявляется даже тогда, когда пуповина разрезана. Например, известен такой факт, что маленькие дети на руках у матерей подстраиваются под сердечный ритм мамы, их сердечко начинает биться также.

– Но ведь получается что и мама связана с ребенком тем же самым образом? Почему же мамы не всегда любят своих детей, если дети всегда любят мам?

– Ребенок появляется в жизни мамы не с самого первого дня ее жизни. У мамы уже была своя собственная жизнь до того, как ребенок родился. Лет четырнадцать как минимум. За это время мама успевает завязать разные отношения с другими людьми, в том числе со своими родителями, с которыми она тоже очень сильно связана. И ребенок, когда он появляется, не всегда становится на этом фоне чем-то всепоглощающим и полностью определяющим ее жизнь. У нее есть еще много чего. А для ребенка с самого начала мама – это все. Изначально мир ребенка состоит только из мамы. Папа появляется в течение первого года, и то только чуть-чуть. И то – постольку, поскольку мама связана с папой.

Причины недостатка любви кроются также часто в том, что мама психологически травмирована. У нее в принципе нет душевных сил заботиться о ком-то. У нее просто нет опыта. Если мама выросла в семье без матери или отца, то у нее может быть любовь, но не нет внешних привычек и навыков к ее проявлению. Она не знает, как обнять своего ребенка, если ее не обнимали.

Мы это видим на примере старших поколений, например, поколения Великой Отечественной войны. Во время войны не очень-то обнимались. Матерям приходилось работать, отцы были на фронте и вообще отсутствовали, и ребенок рос в ситуации, когда у него просто не было опыта пребывания с матерью. И теперь взрослый ребенок тоже не умеет быть со своими детьми.

К счастью, человек обучается быть папой или мамой не только у своих родителей. У нас есть еще культура: книжки, соседи, на которых мы можем посмотреть, учителя, которые иногда замещают родителей, у нас есть наставники, священники теперь есть, слава тебе Господи.

Еще одна возможная причина недостаточной любви матери к ребенку кроется в непростых отношениях с папой ребенка. И тогда те чувства, которые касаются ее травмы или прошлых событий, частично или полностью перекрывают ее способность любить кого-либо.

Как правило, те родители, которые хронически не проявляют любви к своим детям, в психологическом отношении больны. Это не означает, что они сумасшедшие. Но у них есть очень серьезная боль внутри, которая не позволяет им это делать. Я бы не говорил об отсутствии любви в принципе. Ее недостаточно. Но это все, на что способны ваши родители.

Для любви не всегда находится время и место. Иногда родители очень заняты, и занятость эта, как правило, «внутренняя». Например, они так вовлечены в любовь к своим родителям, мама так связана со своей мамой, бабушкой ребенка, что у нее нет времени и сил, чтобы любить своих детей. Она полностью поглощена заботой о своей матери. Точно так же, если у одного из родителей возникают проблемы с мужем и женой, то чаще всего они возникают потому, что на мужа или жену нет времени и душевных сил – все они направлены на родителей. Это очень распространенное явление.

Например, не случайно в Библии сказано, что человек должен «отлепиться от родителей», чтобы создавать новую семью. Этот процесс отделения психологи называют сепарацией. С рождения дети своей любовью привязаны к родителям. Процесс сепарирования столь сложен, потому что идет против этой потребности в любви, против потребности быть с родителями, помогать родителям, делать их жизнь лучше.

Но это еще вопрос, может ли ребенок в принципе улучшить жизнь своих родителей. Детская любовь слепа и граничит с детским «всемогуществом». Ребенок говорит: «Это все из-за меня, папа с мамой развелись из-за меня, я плохой». Но это не правда. Даже если папа с мамой развелись после рождения ребенка, то они развелись по собственным причинам. Ребенок в этой и похожих ситуациях может сделать очень мало. Он старается сопереживать, сочувствовать своим родителям, помогать им, но это никуда не ведет, это только закрывает ему возможность жить своей собственной жизнью.

То же самое может происходить, если мама воспитывает ребенка одна. Она развелась когда-то со своим мужем, например, или родила ребенка, живя одна. И часто она бессознательно «приглашает» ребенка быть своим партнером, занимать место супруга. Это не обязательно касается только мальчиков, это также относится и к девочкам. Мать «просит», чтобы ребенок обеспечивал ей психологический комфорт. Ребенок будет делать это с радостью. Ради матери он готов на все. Но это не даст матери настоящего комфорта, потому что ее сложности лежат совсем не там. И кроме этого, это перекроет ее возможность найти нового партнера. Потому что она сама в такой ситуации («Я все отдаю ради него!»), уже не ищет новых отношений, а рассчитывает на привязанность ребенка, удовлетворяется ею.

Можно спорить, что лучше для ребенка: когда родители остаются вместе и ругаются, или если они разрешили свой конфликт и разошлись. Но если родители остаются вместе только ради ребенка, ради того, чтобы у ребенка якобы была полная семья, то для ребенка это определенно плохо. Потому что на него опять-таки накладывается очень и очень большая ответственность. Мама с одной стороны говорит: «Я это делаю ради тебя! Ради тебя я всю свою жизнь поломала и с этим козлом осталась навсегда!» А папа с другой: «Если бы не ты, я бы был свободен и замечателен!» И ребенок уже не может принять тот подарок, которые родители якобы сделали ему. Этот подарок оказался с зубами. Он кусается.

– Помимо родительских навыков, наверное, есть в чистом виде случаи, когда родители вообще мало умеют любить, потому что, как говорят, любви в мире стало гораздо меньше...

– Не знаю насчет мира, но в России с этим действительно тяжело. У нас население очень травмировано. У нас была война, когда погибло множество людей. Люди возвращались из плена, и лагерей. Еще раньше была гражданская война, когда семьи внутри себя воевали друг против друга. Это очень страшно. Это очень тяжело. Еще были коллективизация, революция, первая мировая война, когда тоже много чего произошло. Это все произошло менее, чем за сто лет. Должно пройти еще несколько поколений, должны родиться дети тех,

кто живет сейчас, чтобы мы смогли научиться жить в мирных условиях и заботиться о детях, а не в условиях, когда кругом война и надо срочно выживать. Это я про навыки говорю. С одной стороны, а с другой стороны – про психологическое состояние людей, которые сейчас живут.

– Мне кажется, что войны и травмы и испытания вообще не мешают любви, мне кажется, любви мешает больше культ удовольствия, погоня за деньгами, сексом и так далее.

– А откуда мы это имеем? Это «возвращение маятника». Была другая крайность, маятник находился в противоположном положении: ничего нельзя, ничего нет, не жили, выжидали, а потом появилась возможность получить все материальные блага. И те люди, которые внутри себя не имеют опоры, например, в любви родительской, пытаются во взрослом состоянии обеспечить себе внешний контейнер, найти хорошую «маму» в этих материальных благах. Потому что пребывание в состоянии удовольствия – это пребывание в состоянии контакта с матерью. Когда внутри матки все хорошо, тебя кормят и поят, тебе тепло, и ничего не надо делать, ты пребываешь в абсолютной нирване. И люди, которые стремятся к удовольствиям, стремятся добиться для себя хорошей мамы, продлить ее уже во взрослом состоянии.

Конечно, эта погоня за наслаждениями не может восполнить ту любовь, которая нужна была тогда, когда ребенок был маленький. Это невозможно, время прошло. Он будет стараться, но настоящего удовлетворения это не принесет. И как следствие, тот, кто полностью вовлечен в процесс приобретения мамы через материальные блага, не занимается своими детьми.

– Какую роль во всей этой нелюбви в наше время имеет занятость работой? В особенности женщин, потому что сейчас именно женщины теряют свою женскую роль хозяйки дома и матери и часто очень увлекаются карьерой.

– Есть такое психологическое понятие как «достаточно хорошая мама». Мы не можем говорить об идеальной маме, потому что тогда мы становимся в позицию судьи. А вот если мама достаточно уделяет времени ребенку – достаточно для того, чтобы развилась его внутренняя устойчивость, если она обеспечивает это и вообще может слушать потребности ребенка, она является достаточно хорошей мамой. Она появляется тогда, когда нужна ребенку, и не дергает его тогда, когда ребенок занят собой.

Есть еще такой показатель: достаточно хорошая мама отвечает на улыбку ребенка тогда, когда он улыбается ей, а когда он отворачивается, то она его не тормозит. Травмированные мамы не отвечают, когда ребенок им улыбается, а когда ребенок отвлекается и начинает заниматься чем-то своим, они начинают тормозить его, чтобы войти с ним в контакт. Достаточно хорошая мама чувствует оба желания ребенка – быть в контакте с ней и быть самостоятельным.

Понятие «достаточно хорошей мамы» актуально и для младенцев, и для подростков. Подростки, с одной стороны, очень хотят отделиться и функционировать самостоятельно, отдельно от родителей, и это задача их возраста, а с другой стороны они нуждаются в поддержке родителей. И поэтому подросток то отворачивается во внешний мир и делает что-то там, то возвращается назад и проверяет, на месте ли родители. И очень важно для подростка ощущать и свободу, и возможность опереться на родителей. Иногда это идет в противофазе с родительскими желаниями. Потому что, уходя во внешний мир, подросток вступает в среду, к которой он не мог быть подготовлен дома. Это приключение в неподготовленном для него мире вызывает очень большую тревогу у мамы. И мама пытается его всенепременно удерживать. Хорошо бы, чтобы этот подросток мог посмотреть на маму и увидеть ее не в том состоянии, когда она тревожится, но в том состоянии, когда она бывает спокойной. И тогда он сможет сказать: «Ага, моя мама не так уж сильно от меня зависит. Она взрослый человек,

может чего-то делать самостоятельно. Она может опереться на папу или своих родителей, и у нее есть свои собственные дела, и я, в принципе, могу ее оставить». И тогда он может отправиться в свои собственные приключения.

Конечно, если мама полностью в командировках, то она просто физически не может заниматься ребенком. Но с другой стороны важно, как она проводит то время, когда она с ребенком. Что она делает, когда она вернулась с работы? Если работа продолжается у нее в голове и дома, и она думает только о бизнесе, то, конечно, она не способна уделить ребенку достаточно сил. Дома ее на самом деле нет. Но если она отработала, вернулась, и все время, когда она с ребенком, полностью посвящает ребенку, а не своим внутренним процессам, тогда она достаточно хорошая мама. Это возможно.

И наоборот, мама может быть в своих процессах, даже если она не работает. И ее также не хватает, несмотря на то, что она сидит в соседней комнате или даже в той же самой.

Часто за увлечением карьерой и бизнесом лежит психологическая травма. Это попытка обеспечить некоторую стабильность, которой не хватало в детстве. И тогда, конечно, работа становится самым главным, становится вопросом выживания для мамы. Она старается обеспечить суперустойчивость, и тогда на ребенка у нее не хватает ни времени, ни душевных сил.

– Разговоры между родителями и детьми часто строятся одностороннее: никакого диалога, только доведение до детей просьб и требований. И ребенок годами живет в состоянии невысказанности, потому что родители ведут себя с ним как стены: они только ограничивают его свободу, но слушать ничего не хотят. Что делать ребенку в этой ситуации?

– Для ребенка родители – фигура всемогущая, по крайней мере, до подросткового возраста. Поэтому ребенку очень важно донести свою душевную жизнь именно до родителей. Но иногда, к сожалению, это невозможно. И это часть «не всемогущества» родителей. Некоторые родители не способны слышать, и ребенок с этим сделать ничего не может.

Если у родителей есть зависимость, например алкогольная, то они, тем более, очень плохо слышат своих детей. Они себя-то не очень слышат, не то что других. И здесь стоит подумать о том, где есть те, кто слышат. Вместо того, чтобы пытаться достучаться до родителей, ему следует искать, искать того, кто его услышит, кроме родителей.

Если же он будет пытаться только изменить отношение к себе со стороны родителей, то все его силы, вся его энергия уйдет на эти попытки изменения. Иногда эти попытки осуществляются через вред для здоровья, через опасные для него ситуации, он пытается всеми средствами обратить на себя внимание родителей, чтобы они все-таки услышали его. Эта ситуация может стать опасной для жизни...

Например, время от времени у нас есть случаи, когда ребенок поступает в психиатрическую клинику в связи с попыткой суицида. И это были попытки докричаться до родителей, но даже в этом случае сильно нарушенные родители не смогут услышать своих детей.

Я бы предложил ребенку всегда помнить, что родители не всемогущи. Это значит, что с ними надо обращаться так же, как со всеми нормальными людьми. Выбирать для разговора время, так же, как он выбирает его со сверстниками и разговаривать тогда, когда его могут услышать. Не требовать, чтобы на него обратили внимание в тот самый момент, когда ему нужно. Может быть, стоит немного подождать. Ну и дальше, обращаться с родителями следует с уважением, также как с соседями и другими взрослыми людьми. Родители не отличаются от других людей, хотя почувствовать это ребенку очень трудно.

Если мама и папа заняты или не в духе, то можно написать им письмо. Например, когда они спят. Или сейчас готовят стол на пятьдесят человек. Тогда можно написать им письмо или записку, электронное письмо.

– Мне кажется, что проблема в том, что когда ребенок просит родителей внести какие-то изменения в их отношения, они боятся потерять авторитет.

– Любой человек, если начать его критиковать, будет этому сопротивляться. Это касается самих подростков или взрослых детей в той же мере. И тому же подростку, который хочет изменить своих родителей, можно предложить: «представь, что тебя сейчас будут «учить жить» твои папа и мама, как ты будешь это воспринимать?»

А страх потери авторитета присутствует обычно в семьях с авторитарным стилем воспитания. С такими родителями разговаривать очень трудно. Они в принципе значительно менее открыты к общению, чем родители, проводящие демократический стиль воспитания.

– **Во многих семьях одна из самых болезненных проблем заключена в том, что папа или мама программируют детей на неудачу. «У тебя не получится вот это, ты плохой, ты такой-сякой». Как объяснить родителям, что говорить такие вещи не стоит?**

– Обычно такие вещи происходят бессознательно, когда сам родитель не понимает, что делает. Если родитель такое говорит, то ребенку лучше бы сепарироваться, отделиться от этого. Поскольку родитель полностью не контролирует себя в этих ситуациях. Требовать от него, чтобы он услышал ребенка, предлагать ему каким-то образом изменить ситуацию, на мой взгляд, совершенно бессмысленно. Ребенок не может сказать родителям это так, чтобы они его услышали. Потому что родитель сам себя не слышит.

Скорее всего, если родитель жестко критикует ребенка за что-либо и приговаривает его к неудачам, то у него происходят в это время свои собственные переживания, переносимые на ребенка. Когда отец говорит сыну, что у него никогда не будет друзей, то он, вероятно, переживает из-за своих собственных отношений с друзьями. А иногда это гнев, который имеет истоки из его собственного детства либо из разговора с начальником. А может быть он, действительно, боится и думает, что та стратегия, которую ребенок применяет к своим друзьям, неэффективна. Но понятно, что такой способ общения с ребенком работает скорее как негативное программирование.

Что может сделать ребенок? Он может сказать: «мама, когда ты говоришь то-то, то-то и то-то, я чувствую себя плохо». Может быть, это даст ему некоторый шанс на то, что мама все-таки услышит его. Когда ребенок говорит так, это может подействовать. Это не высказывание типа: «вы вообще меня не понимаете». Нужно говорить конкретные вещи, говорить о себе, говорить о том, что чувствуешь. Разумеется, это может быть непросто.

И это опять-таки касается любой коммуникации, так проще услышать кого угодно. Не только родителям и детям, но и взрослым людям так общаться гораздо легче.

К сожалению, если обычным образом ребенок достучаться до родителей не может, это значит, мы имеем дело с ситуацией травмированных родителей или больных родителей, или родителей, которые сейчас очень-очень сильно включены в какие-то другие истории.

Если адекватные со стороны ребенка попытки создать с родителями диалог не срабатывают, это значит, что у родителей есть какая-то большая проблема, и эту проблему ребенок исправить не может. Он пытается это делать, часто он пытается это делать посредством разворачивания симптомов, посредством развития «отклоняющегося поведения». Это тоже попытка достучаться. Но и она не срабатывает, потому что родитель по каким-то причинам не способен на это обращать внимание. И тогда семья оказывается на приеме у психиатра. Но улучшения у ребенка начинаются тогда, когда начинаются улучшения у родителей. Если до родителей не достучаться обычным уважением, нормальной коммуникацией и выбором времени, и отношением к родителям не как к всемогущим фигурам, а как к нормальным живым людям, если всего этого не достаточно, то ребенку надо искать кого-то еще, кто бы мог его услышать.

Что еще можно делать в такой ситуации? Если ребенок в отчаянии после того, как его не услышали, он может прийти к себе в комнату. Если у него есть свое место и свое пространство в доме у родителей, то это замечательно. Это может быть свое собственное кресло, иногда можно запереться в ванной на некоторое время. Иногда это своя комната.

Нужно остаться там и вспомнить о тех, кто может на самом деле поддержать ребенка. Может быть, это учительница, которая думает о нем хорошо и верит в него, может быть это тренер в секции, может быть это кто-то из старших братьев и сестер. Он может мысленно или реально обратиться к этому человеку и с ним поговорить. Может быть, стоит написать ему письмо или записку просто о том, что он сейчас чувствует. Такие письма не обязательно отправлять.

Если реальных фигур, способных оказать поддержку, в жизни ребенка нет, то их место может занимать литературный персонаж. Еще ребенок может обратиться к Богу и помолиться ему.

В сложной ситуации следует обращаться к психологу. Но это могут сделать уже взрослые дети с 18 лет.

– А что может сделать психолог в налаживании отношений между ребенком и родителем такого, что сам ребенок сделать не может?

– Психолог свободен от прочной связки отношений «родитель – ребенок» и поэтому он может лучше слышать и одного, и другого. И поскольку он не включен в эту ситуацию, а системные психологи стараются не включаться, не образовывать коалицию с мамой или с ребенком, то они могут донести и до одного, и до другого то, что сказал или хочет сказать партнер. Они являются некоторым образом переводчиками. Потому что, хотя и родители и дети говорят вроде бы по-русски, но, на самом деле, на разных языках.

Психолог доносит до родителей просьбы их детей из других уст, и это проще услышать, потому что с психологом нет таких прочных, долгих отношений на всю жизнь, как с ребенком. Эти высказывания не столь значимы, чтобы их сразу отвергать. Они не вызывают сильного сопротивления, как критические высказывания значимого для нас человека.

– А какой-то родственник, крестный может играть роль посредника вместо психолога?

– Я знаю случаи, когда родственники или крестные помогали в налаживании коммуникаций. Я знаю такие случаи. Это возможно. Но это – удача.

Хотя и с психологом, конечно, может получиться не с первого раза. Мы устанавливаем с нашими клиентами отношения, которые иногда складываются, а иногда не складываются, сколь бы подготовленным ни был специалист. Нельзя сказать, что существуют психологи, которые могут помочь всем. Зато таких специалистов много и обязательно найдется кто-то, от кого именно ты можешь получить помощь.

– Как выступать в диалоге с родителями, когда из-за нежелания тебя слушать ты хочешь взорваться потому, что не можешь высказаться?

– Гнев – это частая реакция на ограничения. И если его выразить, то пробить стенку все равно не удастся, как правило. А потом наступает вина, которая еще больше ограничивает наши возможности наладить отношения. Поэтому гнев – это не эффективная стратегия.

Вместо этого можно направить свой гнев вовне. Например, этот гнев может послужить энергией, топливом для каких-то достижений. Вместо того, чтобы ругаться с мамой, можно сделать что-то для себя и своей будущей жизни. Не для того, чтобы доказать маме, какой я классный, а для того, чтобы потихоньку от нее отделяться.

– Например, что можно сделать?

– Ну, например можно заняться собственным образованием в том направлении, в котором хочется дальше развиваться. Можно заняться физическим совершенствованием.

Кроме того, это тоже важно понимать, что скандалы – это неизбежный механизм отделения от родителей. Каждый ребенок пытается найти что-то такое, что родители не принимают. Это именно та точка, в которой устанавливается «я уже отдельно».

Грубость этого скандала сильно зависит от того, насколько родитель позволяет быть другим, быть отдельным от себя. Если родитель допускает отдаление, тогда не нужно таких грубых скандалов, но все равно есть некоторое несогласие. Скандалы очень сильно зави-

сят от стиля коммуникаций в семье. Если в семье принято ругаться и это способ выражения чувств и мнений, тогда и ребенок будет ругаться с родителями и выражать это все грубо и серьезно. Если в семье договариваются, и другое мнение признается, хотя с ним не согласны, тогда и конфликты протекают без скандалов. Потому что конфликт тоже происходит в «любимом» стиле семьи.

– Следует ли ребенку смириться с тем, что он делает это так, как определяют родители, либо же он имеет возможность выбрать максимально конструктивную форму сепарации и заявления о своем отделении?

– Я бы предложил рассматривать любой скандал как способ отделения, и тогда думать, а нужен ли тебе в твоей будущей жизни именно вот этот скандал? Нужна ли тебе дырка в пупке в твоей будущей жизни, или, может быть, что-то еще, что тебе пригодится? Например, иностранный язык. Или курсы менеджмента. Или водительские права. То есть, этот гнев и возмущение могут послужить энергией для приобретения навыков, необходимых в социуме, в будущей жизни.

Обидно, больно, печально, что мама или папа не согласны со мной, об этом можно поплакать. Ну да, мама не понимает, но все-таки мама, как она ни важна, не единственный человек в этом мире. Нужно сказать себе: «Это очень грустно, но я ничего не могу с этим поделать. Это не я неудачник, а это мой родитель в меня не верит. Это очень разные вещи. Я могу быть сто раз удачником, а мама все равно считает по-другому». Встречаются родители, которые всегда недовольны детьми. Это внутренние процессы родителей.

– Как быть, если не получаешь достаточного внимания от родителей?

– Попросить что-то конкретное, что именно нужно. Очень трудно ответить на просьбу «я хочу больше внимания». «Как, какого внимания ты хочешь, как мне это внимание проявить?» – думает родитель – «ну я же проявляю к тебе внимание по-своему!» «Я хочу больше любви!» Для одного любовь – это обнять, для другого – выслушать, для третьего – купить какую-нибудь конкретную вещь, которая сейчас очень важна ему, и здесь важна не столько вещь, а то, что признали, что это важно. Кому-то нужно помочь как-то очень конкретно. А кому-то нужно, чтобы рассказали историю. Это все очень по-разному. Поэтому, если нужно внимание, или что-то другое, то надо конкретно об этом просить. «Мама, пожалуйста, посиди со мной вечером. Расскажи мне историю». Моя маленькая дочка мне говорит: «Папа, расскажи мне историю». Она не говорит: «больше внимания!», она просит о конкретной его форме. Это первое.

А второе – нужно попытаться получить внимание там, где его уделяют. Ну, например если мама не может дать внимание, то, может быть, может папа? Или бабушка? Или тренер? То есть нужно получить поддержку и душевное тепло, но там, где его дают.

– Недавно одна знакомая, я не знаю, сколько ей точно лет, двадцать пять – тридцать, поймала себя на том, что она страдает от того, что у нее нет с родителями близких отношений. И она хочет сделать эти отношения близкими, и она хочет этого именно от родителей, она не хочет от кого-то другого. Она хочет быть ближе именно с родителями, их ничем не заменишь, они единственные.

– Она хочет близких отношений сейчас, когда она уже взрослая, но, может быть, это еще тоска по тем близким отношениям, которые были нужны тогда, когда она была маленькой. Этого она не получит, потому что она уже не вернет время назад.

Бывают случаи, когда родитель... частично мертв. Да, есть такой психологический термин – «мертвая мама». Это мама эмоционально не отзывчивая, которая не транслирует позитивных эмоций ребенку. Она как будто мертвая, она отсутствует.

Дети не могут изменить другого человека, они могут только сделать что-то для себя. Иногда у ребенка есть какие-то страхи по поводу того, что родители его не услышат. Может быть, они связаны с каким-то прошлым негативным опытом. Но иногда родители вопреки

этим страхам могут слышать! Ну вот, например, дочка вдруг говорит: «Я тебе этого не говорила, я думала, что ты будешь ругаться». А на самом деле я не буду ругаться. И когда она обнаруживает, что я не ругаюсь, а вместо этого даю ей некую поддержку, то для нее это открытие.

Я часто прошу своих пациентов узнать семейную историю своих родителей. И первая реакция часто бывает такой: «Нет, они ни за что про это говорить не будут, это такая болезненная тема, никто никогда про это не скажет, они меня пошлют, и вообще у нас нет никаких отношений!» Но вдруг в ответ на этот уважительный интерес к семейной истории открывается разговор, возобновляются отношения. И они получаются.

Есть страх, что близкие отношения с родителями невозможны, но если его преодолеть, то все происходит лучшим образом. И иногда именно сам ребенок тормозит приближение к родителям. Если хочется близких отношений, можно попробовать уважительно, так, как со всеми остальными людьми это делается, что-то сказать, о чем-то попросить.

Понимая при этом, что родители – это не твой придаток, не батарейка и не обслуживающий персонал, а другие люди. Которые могут ответить, а могут и нет. Если не ответит – то это грустно, но если ответит – то это удача.

– Если не ответят, то не прекращать попытки, потому что с первого раза это может не получиться, ведь для родителей попытки сблизиться с ними могут быть неожиданными?

– Да, конечно. И здесь тоже важно дозировать. Если никогда маму не обнимал, и вдруг при встрече кидаешься ее обнимать в тридцать семь лет, наверное, она удивится, может быть, ей даже плохо станет от неожиданности.

– Вы верите в силу родительского проклятия?

– Я много работаю с родительскими проклятиями. И я полагаю, что хороший способ разобраться с проклятием – это пойти по пути сепарации, по пути отделения. При этом мы не утрачиваем связи. Сепарация – это не утрачивание связи вовсе, это установление новой связи, это установление связи между предками и потомками, которая отличается от связи между ребенком и родителями. Потому что предки и потомки – это достойные друг друга звенья цепочки, по которой, как говорят, от Адама и Евы и самого Бога передается жизнь. И мы передаем жизнь дальше – нашим детям. Тогда мы превращаемся еще в одно звено этой цепи. От родителей получили – детям передали.

Связь родителей и детей – очень прочная, и там проклятие может сработать. Обычно проклятие является явным превышением полномочий родителей. Например, если родитель кого-то проклинает, то по какому праву он это делает? Почему он решает, что здесь нужно прервать этот жизненный поток любви? Проклятие разрешается, если мы рассматриваем отношения не просто в паре родитель-ребенок, а смотрим на весь род. Тогда эта нестыковка, этот конфликт, становятся не такими значимыми по сравнению с общим большим потоком. Это уже только маленькая турбулентность в большой полноводной реке.

– Сепарация в норме должна происходить в каком-то определенном возрасте?

– Она постепенно начинается с рождения ребенка. Но у нас есть много так называемых нормативных кризисов, когда жизнь ребенка и всей семьи меняется. Это кризис трех лет, когда ребенок начинает говорить «я сам», потом идет в детский садик и тоже отделяется от родителей понемножку, потом в школу, потом становится подростком, и он все больше и больше получает в свое распоряжение окружающий мир. И мир становится все более важен, а родители – все меньше. И для того, чтобы ребенок этим миром оперировал и в нем жил, он должен все более отделяться от родителей. В подростковом возрасте этот процесс идет полным ходом, с фонтанами и фейерверками. Ну, и к возрасту молодых людей хорошо бы, чтобы все это было уже завершено.

У нас, к сожалению, нет ритуалов, которые бы эту сепарацию отмечали. Есть поход в армию для мужчин, есть всякие свадьбы и замужества, но они не очень работают. Молодые люди должны быть уже отсепарированы от родителей к тому моменту, когда они вступают в брак, чтобы отлепиться от родителей безболезненно и прилепиться к жене своей.

– **То есть, материальная независимость мало помогает сепарации?**

– Материальная независимость – это только часть сепарации. Потому что есть еще эмоциональные связи. У нас вообще сильны традиции многопоколенных семей, совместно проживающих в одном доме или рядом друг с другом. Это, конечно, не простая традиция, но и в этих условиях возможно отделение.

– **Хотелось бы поподробнее поговорить на тему ухудшения отношений между родителями и их развода. Две крайности в поведении ребенка: одна – занять позицию «это не мое дело», а вторая – пытаться как-то активно влиять на ситуацию. Во всяком случае, существует, наверняка, какая-то стратегия, которая будет оптимальной?**

– С моей точки зрения, ребенок ничего не может сделать для улучшения отношений между родителями, это дела родителей. Если ребенок будет брать на себя эту ответственность – его жизнь ухудшится и никакого выигрыша для себя он не получит. В тех случаях, когда дети пытаются что-то делать – они оказываются на приеме у психолога или психиатра – с разными симптомами. Или потом во взрослом состоянии мы обнаруживаем у них корни крупных проблем, идущие к тому моменту, когда ребенок пытался что-то взять на себя в отношениях родителей. Я использую такую метафору: ребенку нечего делать в родительской спальне. Когда родители находятся в ней вместе – он должен быть снаружи. Его же не приглашают на занятия любовью в качестве зрителя, судьи или участника?

Точно так же, как ребенок не решает, будет ли он рождаться или нет, он не должен решать, будут ли его папа и мама вместе или порознь. Это решение принимают родители.

Ребенок может принять на себя решение, что он является ребенком обоих родителей. Он может об этом вспоминать. Даже если мама говорит: «Все, теперь у тебя папы нету, только мама», ребенок по-прежнему имеет права быть ребенком и мамы, и папы. Это то, что он может делать. То, как он будет встречаться с папой или с мамой в разведенной семье, решают родители. Но он имеет права знать и помнить, что он родился от двоих. Такое изменение внутренней картинки может очень сильно в дальнейшем повлиять на жизнь семейной системы и его собственную.

– **Если подросток живет с пьющими родителями, чаще, наверное, с одним пьющим родителем, какая стратегия выживания, что можно ему посоветовать, чтобы он максимально смог себя сохранить?**

– Отделяться. Уходить. Сматываться из этой семьи, оставить родителей с алкоголем, ничего не делать.

– **Ну а куда он может уйти, если он несовершеннолетний?**

– Нужно максимально устраняться из этой истории. Не спасать родителей, это очень трудно, и жить своей жизнью настолько, насколько это возможно. Здесь я говорю как специалист, который много работает с зависимыми людьми. К сожалению, попытки спасти зависимого, приводят к консервированию или ухудшению ситуации. Если же зависимого оставить в покое, то есть устранить от спасения, тогда у зависимого появляется шанс что-то изменить в своей жизни. В противном случае этого шанса нет.

Например, ребенок приводит пьяную маму домой. Ребенок покупает ей спиртное, потому что утром у нее болит голова. Как следствие, маме ничего не нужно менять, ее жизнь комфортна. Он обслуживает ее зависимость.

Другой вариант, ребенок постоянно выбрасывает спиртное. А после того, как он выбросил водку или наркотик, мама пойдет, продаст чего-нибудь и снова купит, ее это не остановит. Это бесполезное действие. К сожалению, бесполезное. Единственное, что мы можем

сделать – это уйти из этой ситуации. Стараться поменьше общаться, уходить при первой возможности, поступать в Суворовское училище, еще куда-нибудь...

– Как внутри себя отделиться от всего этого, как принять решение отказаться от спасения родителей?

– Принять такое решение возможно. У анонимных алкоголиков первый пункт их заповедей гласит: «Алкоголь сильнее меня, я бессилён перед ним». Точно также члены семьи алкоголиков бессильны перед ним, с этим невозможно ничего сделать. Можно помолиться за родителей, это возможно. Тогда мы передаем их силе большей, чем мы сами. Но это все, что мы можем.

– Другая ситуация. Если мама – одинока, то у ее сына есть риск вырасти «маменькиным сыночком» и потом иметь проблемы в личной жизни. Что может сделать мальчик в такой ситуации, чтобы стать личностью?

– Я бы не ограничивал эту проблему мальчиками. Девочки точно также прилепливаются к мамам в такой ситуации. Я бы предложил искать в родителях силу. Смотреть на родителя не как на бедного и одинокого, а как на сильного человека, который не всегда несчастен, и в его жизни есть что-то, кроме ребенка. Что еще есть у мамы? Работа есть, может быть, друзья есть, может быть, есть ее семья. В конце концов, здесь помогает та же самая формула – «я и мамин, и папин». Второго родителя нужно мысленно вернуть в свою жизнь. Даже если он умер, если не известен. Это немножко разбавляет мамино влияние.

– То есть, мама пытается создать замкнутую систему из двоих, а ребенок может помочь ей разомкнуть эту систему?

– Не ей, а себе. Ну, конечно, если мы имеем дело с системой, меняется взгляд ребенка, меняется и ситуация с родителем. Ребенку, у которого есть какой-то симптом, связанный с тем, что он слишком включен в отношения с мамой, мысленное обращение к фигуре отца, появление папы, отход на такое расстояние, откуда видно двоих родителей, помогает себя чувствовать лучше.

Когда мы психологически работаем с ребенком, мы обсуждаем, что он знает об отце, кто рассказывает об отце, каким, как ему кажется, он мог бы быть, и постепенно, по кусочку, мы собираем некоторый образ. Это может сделать ребенок и сам. Это может быть сложно, потому что ему потребуется тогда нарушить лояльность к матери, которая, например, «в контрактах» со своим бывшим мужем. Поэтому здесь нужна некоторая поддержка. Мы работали с взрослым ребенком, взрослой женщиной. У нее не было фотографии отца, а на всех фотографиях, где оба родителя были сфотографированы вместе, мама маникюрными ножницами вырезала папу. Там были дырки. И мы работали с этими дырками. Пытались представить, кто мог бы оказаться в этой дыре, каким он был, что это было за время, в каком это было городе, что он мог бы любить есть, а какая на нем могла бы быть одежда. А вот здесь виден край кителя! Мама не дорезала. Ага! Она провела большую работу и по видимому кусочку погона определила воинское звание своего отца. Это было очень важно для нее. Постепенно ситуация поменялась, и мама все-таки смогла рассказать своей дочери про ее отца.

– Допустим, ребенку уже тридцать лет, не важно, мужчина это или женщина. Он собирается создавать семью, либо уже создал ее и наступает этот момент разрыва с матерью. Мать пытается вмешиваться в жизнь, даже если они живут отдельно. Что можно сделать?

– Папа очень хорошо помогает и в этой ситуации, потому что функция папы – отделять от мамы. Сначала папа разрезает пуповину физическую, а потом и эмоциональную тоже.

Есть еще кое-что, напутствие детям, отделяющимся от родителей. Это – чувство душевного дискомфорта, угрызения совести. Сначала надо понять, что без этого дискомфорта сепарация не удастся. Потому что если ребенок остается с родителями, то он будет чувствовать себя виноватым по отношению к своей супруге или супругу, а если он останется

с супругом, то он будет чувствовать вину по отношению к родителю. То есть, сохранить душевный комфорт в любом случае вряд ли удастся.

Развитие семейной системы связано с тем, чтобы отделяться от родителей и организовывать новую семью. Поэтому, если чувствуешь в душе некоторый неурядок оттого, что не так много времени проводишь с родителями, а проводишь его с кем-то другим, то это не плохо. Это некий компас любви, он свидетельствует о том, что происходит развитие, а развитие в семейной сфере всегда происходит тогда, когда мы естественным образом нарушаем нашу принадлежность к чему-либо.

– Но как при этом выполнить свои обязанности перед родителями? Как отделиться от них так, чтобы не разрушить ваши отношения и любовь?

– Самая глобальная рекомендация, которая соответствует этому вопросу, это то, что родители – тоже люди. И для улучшения отношений с ними, надо относиться к ним так же, как к другим людям.

Наша обязанность перед родителями – это очень... хитрая обязанность. Потому что это тот долг, который мы не сможем вернуть никогда. Родители столько для нас сделали, что чтобы мы ни делали для них, мы не сможем сделать что-нибудь соизмеримое. Родители нас родили. Мы же не можем их родить? Сколько бы мы ни бились, этот баланс никогда не будет равным. Мы можем вот что – родительскую любовь передать дальше, своим детям. Выход в этом. «Мама, то, что я получил от тебя – это подарок, папа, то, что я получил от тебя – это подарок. Спасибо. За подарки не надо расплачиваться. Подарки не отдаривают. Но это не пропадет зря, я это передам дальше. Я буду воспитывать своих детей или заботиться о чужих». То есть, жизнь передастся дальше. Разумеется, по-христиански, мы заботимся о старых родителях. Но это совсем не то, что быть обязанным всю жизнь. Это совсем другое.

Кроме обязанностей, очень важно почтение к родителям. Я бы это трактовал в психологическом ключе так: есть вещи, которые находятся в компетенции родителей. Я признаю, что они были до меня, что они старше и жизнь я получил от них. Я их почитаю как родителей. Это значит, что я не вмешиваюсь в их дела между собой. Что вот это – их дело. Как они решат – жить вместе или не жить вместе – это их дело. И мое почтение к ним в том, что я допускаю, что есть что-то, что мне неподконтрольно. Я уважаю их судьбу. Например, мама выросла в семье с тяжелой ситуацией, и поэтому она такая холодная. Тяжелое у нее детство было. Я почитаю ее, уважаю ее – это значит, я принимаю ее такой, какая есть. Да, мне это конечно обидно, но я не пытаюсь ее изменить, превратить во что-то. Я уважаю ее судьбу. А если я говорю: «Дура ты, мама, ты не знаешь, как детей любить» – это неуважение к той судьбе, к тем трудностям и той боли, которые в ее жизни были и к тем усилиям, которые позволили ей выжить.

Несовершеннолетним детям также важно научиться слушаться родителей. Иногда нужно себе сказать: вы мои родители, я ваш ребенок, что вы для меня делаете, то и правильно, что бы это ни было. Когда я стану взрослым, я смогу поступать по своему, но сейчас я поступаю так, как говорите вы. Это не значит, что я буду запрограммирован вами, но это значит, что сейчас я доверяюсь вам и принимаю ваше решение.

Не пытайтесь что-либо доказывать родителям. Психолог Лариса Трутаева

– Почти все люди испытывают проблемы в отношениях со своими родителями. Вы имеете дело с детьми, у которых эти проблемы наиболее сильно выражены. Это дети, находящиеся на грани ухода из дома, зачастую они из неполной семьи. Какое влияние оказывает проблема взаимоотношений с родителями на детей? Каждому ребенку очень важна любовь родительская, и проявления «нелюбви», допустим, когда родители изменяют друг другу и расходятся, отражаются на ребенке. Он начинает себя плохо вести и т. п. Каким образом любые проявления нелюбви к ребенку оказывают влияние на личность и на будущую судьбу человека?

– Первое проявление родительской нелюбви – отторжение. Это может быть физическое отторжение, насилие, агрессия по отношению к ребенку, игнорирование ребенка. В таких случаях ребенок будет стараться привлечь к себе внимание любыми возможными способами. Это и созидательное проявление способностей, положительных возможностей, и агрессивные действия вплоть до нарушений закона, побегов из дома, попыток суицида. Главное для ребенка – привлечь к себе внимание.

Если нелюбовь идет с рождения, то обязательно сформируется недоверие к миру вообще. Этот ребенок не будет доверять окружающим, будет всегда чувствовать опасность, исходящую от среды, в которой он находится. Он просто не сможет доверять. А если он не доверяет этой среде, то он не сможет любить по-настоящему.

Его не научили быть открытым для общения. Как следствие – нарушается общение и адаптация в мире. В конечном итоге, культивируется внутренняя жестокость, агрессивность и злость на все, что происходит вокруг тебя. Как правило, эти подростки не обладают адекватной самооценкой. Она у них либо нереально завышена, либо нереально занижена и зависит от того, кто вокруг. Это первое проявление нелюбви.

Второе проявление «нелюбви» – когда родители требуют от ребенка того, чего не исполняют сами. Ребенок любит, как правило, образ родителя, который он создал себе сам. И входя в подростковый возраст, вдруг начинает осознавать: «Как ты можешь от меня требовать того, чего не делаешь сам!» И рушатся все идеалы...

Для подростка характерно пропускать через себя, подвергать сомнению все ценности, все принципы, которые были заложены взрослыми. Сомнения эти бывают настолько критичные, что ребенок пересматривает свои ценности не в лучшую сторону. Происходит подлог истинных ценностей и нравственных норм. Потому что то, что проповедовалось родителями, не соответствовало их поступкам. Хотя это были правильные слова.

А образ родителей остается тот, который ребенок себе создал. Он будет любить его, а не истинного родителя, – таким образом, нарушаются взаимоотношения между родителями и детьми. И когда ребенок будет устанавливать со сверстниками контакт, он все время будет бояться такого же «предательства», которое было со стороны родителей.

В подростковый период или в раннем подростковом возрасте (9–10 лет) ребенку особенно нужна помощь, тепло, потому что он не понимает, что с ним происходит. Если в это же время расстанутся его родители, это двойная травма. При этом родители могут проявлять к ребенку усиленное внимание (перетягивание на свою сторону), но они только лишь решают свои проблемы, а проблемы ребенка остаются без внимания.

– **И такой ребенок, повзрослев, не может любить?**

– Не умеет, скорее всего.

– **Как понять нам – детям, в чем причина этой «нелюбви»? Понимают ли наши родители, что делают?**

– Если возникает конфликт с родителями, главное – не пытаться что-либо доказать им. Лучше сесть и проанализировать ситуацию – как я рос, как ко мне относились, проанализировать ситуацию взаимоотношений в семье наших родителей – между бабушкой, дедушкой, попытаться подойти к этому спокойно, отстраненно от эмоций. Даже подросток может это сделать, потому что ему свойственно это «копание». И когда мы, отстраняясь от эмоций, начинаем анализировать своих родителей, то понимаем причины.

– Какие существуют варианты? Чем могут быть вызваны нарушения отношений с родителями?

– Во-первых, родители очень часто стараются за счет детей реализовать какие-то свои нерешенные проблемы. Во-вторых, переживая за детей, пытаются оградить их от тех ошибок, которые они совершили сами. Чаще всего дети сталкиваются именно с этим. Когда всеми правдами и неправдами, раскинув руки, мама стоит на защите ребенка, но при этом она не может объяснить ребенку, что и как происходило с ней, как ей было плохо, как ей было трудно, какие чувства испытывала в тот момент. Она просто запрещает – нельзя и все. А почему нельзя? Что делать в такой ситуации?

Первый совет детям – отвлечься от эмоций, посмотреть на своих родителей и попытаться понять ситуацию, в которой мы находимся в данный момент времени. Это трудно, но возможно.

Второе – постараться услышать своих родителей и вступить с ними в диалог спокойно. Постараться обсудить с ними и понять – «Почему нельзя?». А также попытаться объяснить им свои желания, интересы, не просто «я хочу», а «почему мне это надо».

– Почему детям и родителям так сложно понять друг друга? Родители хотят оградить ребенка, это же благие намерения? Почему мы, дети, этого, как правило, не ценим?

– Ребенку кажется, что он готов быть взрослым, но его психическое и социальное развитие отстает от физического, ощущение взрослости не подкрепляется поступками. И устремления родителей, какие-то их требования ему просто непонятны. А родители, запрещая ребенку, не всегда умеют разговаривать на его языке.

Если ты не смог сразу понять, что именно кричит мама в гневе и почему она кричит, значит, нужно посидеть и подумать, что она хотела сказать. Надо понять, что если что-то запрещается, то запрещается для чего-то, это или боязнь за тебя, или переживание какое-то, а это – проявление любви. У Марка Твена, по-моему, есть примерно такая мысль: «Когда мне было 15 лет, мои родители были такими глупыми. Когда мне исполнилось 30, я понял, насколько они мудры».

Другое дело, что родители не всегда правильно образом выражают свои чувства. Правильно, когда родитель может быть недоволен поступками ребенка, но при этом ребенок будет знать, что его любят.

– Что ребенок может сделать в случае конфликтных ситуаций, каких-то требований от родителей?

– Есть две вещи – самостоятельность и ответственность. Чем больше ты берешь на себя ответственности, тем больше тебе дается самостоятельности. И при условии – «нормальный родитель» – эта формула работает на сто процентов. Чем ты больше выполняешь требований родителей (если у тебя нормальные благополучные родители), то путем переговоров можешь добиться желаемого компромисса: «Я хочу приходить домой в девять-десять, но чтобы вы не переживали я буду звонить домой раз в два часа, говорить, где я, что я, и ровно в десять возвращаюсь домой». Чтобы преодолеть конфликт, половина родителей пойдут на это.

– Я недавно наблюдал такую ситуацию. Молодой человек 16 лет, успешен, занимается программированием, чемпион страны по бальным танцам. Живет с мамой. При-

ходя домой достаточно поздно, даже не объясняет матери, где он был. Зарабатывает деньги, но ничего не вносит в семью, и при этом требует к себе отношения как к взрослому человеку. Явно не хватает того, о чем вы говорите, – баланса самостоятельности и ответственности. Самостоятельности много, ответственности – ноль.

– Да, первое – это самостоятельность и ответственность.

Второе, если что-то можешь сам, сделай это для себя и для других. То есть: «Я взрослый человек, я позабочусь о себе, но я позабочусь и о вас, о тех, кто меня окружает». Это очень хорошо гасит конфликт и снимает нервное и физическое напряжение, усталость твоих родителей. Обеспечение семейного благополучия – это трудная проблема в наше время, и поэтому взрослые устают довольно сильно, независимо от рода деятельности. Либо физически зарабатывают, либо интеллектуально трудятся, поток информации огромный. Мама с проблемами, как заработать и выжить, а тут еще с ребенком конфликты. Даже пусть со взрослым ребенком...

Родитель ничего особенного не хочет. Он просто хочет знать, что у ребенка все хорошо. И нужно дать родителям информацию о том, где ты, что у тебя все хорошо. А если ты еще и попытаешься что-то для них сделать, чтобы немножко облегчить им жизнь – еще лучше.

Эта формула: «Если ты что-то можешь сделать сам, то сделай для себя и для других» – должна работать лет с 10. К 9–10 годам ребенок и даже раньше ребенок способен что-то сделать самостоятельно, нести ответственность перед всеми членами семьи за определенные обязанности, которые исключительно его. В подростковом возрасте обязанности немножко видоизменяются, но остаются, потому что ребенок привык нести ответственность. А если у подростка не требовали, и вдруг начинают требовать, то подростку надо объяснить родителям: «Извините, но я не могу. Помогите мне научиться это делать!»

– **То есть он должен попросить родителей?**

– Да, попросить помощи. Он понял, что родители от него требуют какой-то ответственности, а до этого у него были бабушка и дедушка, которые, например, скончались в течение года, – ему готовили, его провожали, его встречали. И вдруг родители, которым стало очень тяжело, требуют от этого ребенка ответственности. Она не может возникнуть вдруг, если ее не воспитывали в нас раньше.

– **Вашему старшему ребенку сколько лет?**

– Двадцать.

– **Значит, вы уже прошли эти стадии воспитания и можете рассмотреть ситуацию не только как психолог, но и как родитель. Мы редко помним, что не только мы ждем любви от родителей, но и родители хотят нашей любви. Вот вы, как мама, можете пояснить позицию нормальных потребностей родителей, а не извращенных?**

– Нормальные потребности: каждый родитель, во-первых, желает знать, что его ребенку можно доверять, это опять вопрос ответственности. Во-вторых, знать, что с его ребенком все благополучно, иметь минимальные представления, где твой ребенок находится. Если ребенок звонит: «У меня все хорошо, я там-то, буду во столько-то», родители не так сильно волнуются. «Не волнуйся, мама, мы будем дома в час, меня проводят» – все, я знаю, где она, я знаю, с кем она, я знаю, во сколько она придет. Это одно.

В-третьих – надо радовать родителей. Как любой родитель, я хочу, чтобы и мне облегчили жизнь, и мне устроили какой-то праздник. Это нормально, если дети, пусть даже не обязательно в день рождения, а просто в какой-то один из выходных дней сообща приготовили обед и накрыли ужин, но это сделали для нас, для родителей. Это очень приятно.

Совместная деятельность – тоже замечательная вещь. По устройству ли дома, либо это какой-либо поход в театр, в кино, потом обсуждение – вот это потрясающе, потому что в этот момент ты начинаешь понимать своих детей.

– **Наверное, дети редко организуют родителям поход в театр и кино? Чаще наоборот?**

– Во всяком случае, если нормальное воспитание, то мы готовы услышать мнение друг друга. Совсем недавно мы ходили со своими детьми смотреть «Стиляги». Их поразило, как там показана эпоха СССР. И дети спрашивали: «Так ли это действительно было? Расскажите, что вы чувствовали». Если ты рассказываешь искренне о том, что ты чувствуешь, то ты и в ответ получаешь ту же искреннюю реакцию – что чувствует ребенок, когда он посмотрел, когда он увидел.

У детей нет еще социальной зрелости, поэтому им хочется узнать – а правильным ли ты считаешь его поступок, а почему он был неправ... Если это все обсуждается, то конфликтов не возникает. И ребенок, если он чувствует, что его в этом доме поддержат всегда, ему дают самостоятельность, он отвечает взаимностью.

– **Это больше зависит от родителей.**

– Да, это зависит от родителей. Поэтому подростку единственное что остается – попытаться добиться диалога, и подросток в конфликтной ситуации – это та сторона, которая страдает больше всего. Ему надо либо отойти в сторону, пережить это все время, либо переключаться на что-то...

– **В любом конфликте, разговоре очень неравные позиции сторон: родители считают себя вправе выражать эмоции, а ребенок как бы не имеет такого права. Позиция всезнания со стороны родителей. Совершенно неравный поединок. Что происходит с ребенком, многие из нас знают по себе. Во-первых, любое критическое слово принимает самооценку, вера в себя теряется, гнев появляется... Как ребенку сохранить спокойствие в данной ситуации, что ему нужно сделать, чтобы себя сохранить, а потом уже как-то перевести это все в диалог?**

– В критической ситуации, когда ругаются, ни родитель не слышит ребенка, ни ребенок – родителей. Если уже идет конфликт, ребенку, чтобы меньше страдать, лучше молча выслушать и отступить. Если он понимает, что он не в состоянии перебороть крики, что все его слова не доходят до адресата.

Если ты хочешь, чтобы что-то дошло до мамы, до родителя, сдержи всю свою энергетику, все свое огромное желание донести до этого человека. Для такого разговора нужна спокойная обстановка. Говорить тихо, спокойно и обязательно в состоянии внутреннего комфорта. Это может быть обед, когда человек сыт, спокоен, это может быть вечер, это может быть где-то на природе. Это первое.

Второе. Письменное изложение своих мыслей и чувств. Очень часто родители не могут услышать ребенка в конфликте, но при этом очень хорошо понимают чувства, выраженные на бумаге. Если подростку под силу изложить свои чувства, то лучше попробовать дать родителю изложенное на бумаге. И если ты чего-то требуешь от родителей, то ты обязательно должен что-то предложить, то есть опять – ответственность и самостоятельность.

– **Родители вообще не ищут диалога, они считают, что их задача – донести, «внедрить» в ребенка определенные убеждения. Они изначально рассматривают этот разговор как односторонний процесс. И значит как раз ребенку надо, прежде, чем верные формы разговора подбирать, заинтересовать в том, чтобы его послушали.**

– Родитель будет в состоянии тебя услышать, когда тебе будет что ему предложить, кроме недовольства его позицией. Если вы скажете: «Я не хочу, чтобы вы так со мной поступали», – родитель это не услышит. «Я хочу быть самостоятельным», – этого родитель тоже не услышит. Он скажет: «Ты не можешь быть самостоятельным – потому что ты лоботряс, потому что безответственный, потому что ты то, потому что ты это...» Но когда родитель увидит, что ты проявил ответственность вот здесь, вот здесь, вот здесь, вот тогда тебя уже

нельзя будет назвать лоботрясом. У молодого человека, и не только молодого, должны быть не крики и требования, а поступки, которые увидят родители, и тогда отношение изменится.

– **Давайте рассмотрим ситуацию, когда нелюбовь выражается в конфликтах на почве гиперопеки.**

– Гиперопека – это такая «вселенская любовь», когда мы хотим жить потребностями и проблемами нашего любимого чада – а мы любим его настолько, что становимся единым целым – наступает симбиоз. Живя проблемами ребенка, взрослые уходят от решения собственных проблем (личностных, семейных, материальных и др.).

– **Давайте рассмотрим такую типичную ситуацию – «маменькин сынок», который потом, если ему никак не удастся нормализовать отношения с матерью, оказывается неспособным к нормальной семейной жизни...**

– Как правило, эти мальчики, «маменькины сынки», женятся очень рано – от 17 до 21 года. Просто в один из конфликтов с мамой он вырывается из-под ее опеки на какое-то время, ему удается жениться (чаще всего, назло маме). Но он не может построить нормальных взрослых отношений, и семья рушится... А если все же удастся сохранить видимость брака, то такой мужчина вносит в семейный уклад шаблон поведения своих родителей, и как следствие – симбиотические отношения со своим ребенком.

– **Что ему делать, чтобы изменить отношения с мамой и минимизировать неприятные последствия для своего будущего? Допустим «сыночку» 15 лет.**

– Работать над собой. Учиться быть самостоятельным. Сейчас много всяких тренингов, много всяких книг, которые помогают поверить в себя и свои возможности. Понять, что проблема симбиоза, которая возникла в гиперопеке, – это не его проблема, это проблема – нереализованные мамины возможности, это неудавшиеся ее межличностные отношения. Когда он понимает, что это – проблема родителей, тогда он начинает уже искать свои проблемы, решать свои проблемы.

– **Обычно такая мама играет в игру: мама воображает, что он ее мужчина, но и ребенок включается в эту игру. Может быть, если молодой человек перестанет подыгрывать маме, это поможет более нормализовать отношения?**

– Нет. Если он в подростковом возрасте прекратит подыгрывать маме, то это вызовет еще большую конфликтную реакцию – вплоть до разрыва. В этой ситуации либо нужно разрывать отношения, либо, продолжая подыгрывать маме, при этом заниматься самореализацией. Вот в чем вся беда. То есть ты, подыгрывая маме, каким-то образом сохраняешь свое спокойствие, ограждаешь свое пространство, в котором ты развиваешься.

Когда ребенок начинает понимать, что гиперопека – это проблема мамы, это подыгрывание становится сознательным, внешним. И такое внешнее подыгрывание оно как-то сохраняет семью более-менее благополучно и служит средством защиты.

Но при этом ребенок должен самореализоваться, саморазвиваться. Когда он будет уже личностью сформированной, со своими принципами, вот тогда он эту ситуацию сможет раскрутить. Но это, как правило, бывает где-то уже после 20 лет, когда мама нуждается в помощи. Очень часто люди находят компромиссные решения, которые позволяют жить самостоятельно. «Я выполняю твои требования, но при этом я тебя не пускаю в свою личную жизнь».

– **Но потом очень часто начинается шантаж: «Я бедная, здоровье у меня плохое» и т. п., и так вот стараются удержать при себе.**

– Да, стараются. И если ребенок не понял, что это мамина проблема, то он так вот и будет все время исполнять ее желания. И при этом он будет инфантильный, потому что ему все время указывают, что делать, как делать, когда, как отреагировать, и все запрограммировано, и все делается для того, чтобы получить желаемую ответную реакцию.

– А как он может реализовываться, если ему все время говорят, что надо делать, а он должен подыгрывать этому?

– Какие бывают требования к 15-летнему сыну: ты должен хорошо учиться, ты должен ходить со мной в театр, ты должен проводить со мной вечера, еще что-то должен и именно таким вот образом. И ребенок должен не противиться всему подряд, а какие-то выбрать моменты, где мамина бдительность ослаблена. Найти для себя точки компромисса, от которых он меньше всего будет страдать. «Я буду хорошо учиться, как ты хочешь. Но я сам решу, в каком вузе мне нужно получить образование для того, чтобы в дальнейшем заниматься работой, которая мне нравится».

– То есть требования мамы обычно относятся к отношениям именно с ней и не затрагивают его личность?

– Да. Ребенок должен четко осознать, что это – проблема мамы. И если он будет всю свою жизнь решать мамины проблемы, то его проблемы будут только накапливаться.

К своим 15 годам такой ребенок, который жил под гиперопекой, имеет кучу своих проблем. И первое – это нарушение межличностных отношений, потому что он не привык строить отношения. Он строил отношения так, как ему говорили, и поэтому сам не обладает таким навыком. Сейчас огромное количество всяких тренингов по строительству отношений. Очень многие институты даже проводят занятия факультативно, потому что нарушений эмоционально-волевого плана очень много у современной молодежи.

Чтобы решить свои проблемы, вначале нужно их обозначить. Самый простой способ для себя выявить свои проблемы – сесть и 15–20 минут вспоминать, что происходило в твоей жизни. И записать это с микрофоном. И так, всплывает какая-то ситуация – ты ее и то, что ты чувствовал, проговариваешь вслух. Дальше еще всплывает одна ситуация. И ты опять проговариваешь, что ты чувствуешь. Потом ты прослушиваешь эту запись.

Либо это злость, либо это аффект, который не дал принять решение. Это тоже сложно для подростка. Но, как правило, подростки, которые приходят на ваш сайт, – они пытаются найти выход, а если они пытаются найти выход, это уже говорит о том, что они каким-то образом проанализировали ситуацию, поняли, что это возможно изменить и как это сделать.

Мы должны примириться со своими родителями. Психолог Ирина Рахимова

– Существуют различные проявления нелюбви родителей к своим детям, такие как невнимание, излишняя требовательность, жестокость. Все это причиняет детям большие страдания и оставляет след на всю их дальнейшую жизнь. В чем причина этой нелюбви и как детям понять и простить своих родителей?

– Это действительно проявления нелюбви. Когда родители излишне требовательны к детям или жестоки, когда они забывают о детях, страстно увлекаясь выяснением отношений между собой, это свидетельствует о недостатке у них любви к своим детям. И если говорить о глубоких причинах этих явления, то они заключены во взаимоотношениях между супругами. Это вопросы их любви и нелюбви друг к другу, и нелюбовь между супругами бьет рикошетом по детям. Сами дети, как правило, не являются первоисточником возникающей в семье нелюбви, их страдания являются печальным следствием нелюбви их родителей.

Недавно по телевидению показывали фильм, историю супружеских взаимоотношений. В этой семье был ребенок, сын одиннадцати лет. Когда его отец запил и потерял свой бизнес, это послужило причиной разрыва его отношений с супругой и ухода из семьи. Жена вскоре создала новые отношения, хотя и не стремилась к ним. Сын же остается с отцом, потому что испытывает к нему глубокую жалость и верит, что папа еще выправится. Это поступок зрелого человека! Ребенок взял на себе огромную ношу по восстановлению семьи. Когда он серьезно заболел, то попросил родителей отвезти его на тот курорт, где раньше они были счастливы всей семьей. Он был готов умереть ради счастья своих родителей и был близок к смерти. Но на курорте его папа и мама снова встретились и их отношения возобновились. Заканчивается фильм хеппи-эндом: семья объединилась вновь, муж перестал пить и возвращает себе бизнес.

Подобное происходит иногда и в жизни, но дети не должны брать на себя такую непосильную ношу, не должны выполнять сложнейшую миссию спасения отношений своих взрослых родителей! Я хочу в этой связи процитировать Сэллинджера, его произведение «Над пропастью во ржи». В этой книге есть эпизод, где переживающий период взросления главный герой, приходит за советом к своему учителю, и тот, видя его поиски смысла жизни, говорит ему: «взрослым является не тот человек, который хочет умереть ради кого-то, а тот, кто хочет жить во имя кого-то». В упомянутом мною фильме подросток, очевидно еще по возрасту далекий от зрелости, действительно хотел умереть за своих папу и маму и их счастье. Это было еще незрелое, противоестественное представление о счастье и не очень здоровый героизм.

Что же касается отношения детей к проявлениям нелюбви со стороны своих родителей, то рано или поздно в жизни каждого из нас, у кого есть папа и мама, наступает тот момент, когда мы должны примириться со своими родителями такими, какие они есть. У кого-то это примирение наступает раньше, еще в юности или молодости, у других – в зрелые годы, но оно необходимо. Это примирение, если оно наступает в нашем сердце, если мы перестаем замечать в прошлых или нынешних взаимоотношениях с родителями черные полосы ненависти, может стать хорошим взлетом для нашей собственной взрослой жизни.

На консультацию приходят люди, которые находятся в конфликте с родителями, они не могут понять, что происходило, они хотят разобраться в этом, хотят решить эту проблему. Это правильно. Если мы когда-то не могли поступить, как надо, то мы можем постараться вернуться в ту ситуацию, пережить ее заново и в голове выстроить – как правильно нужно было поступить. И это сделать сейчас хотя бы в таком, имитирующем варианте. Необходимо просто взять и честно сказать, что я тогда испытывал в отношении к родителю: я чувствовал

гнев, обиду, это неправильная реакция. А какая правильная? Как бы я сейчас мог поступить? Я бы подошел к нему и сказал: «Ну ладно тебе, ну прости меня, я неправ, я чувствую обиду. Мне очень неприятно, что ты так ведешь себя с мамой». В процессе такого вот виртуального диалога что-то происходит на уровне чувств внутри. После этого очень часто люди говорят: «Да, я чувствую облегчение».

Недавно одна молодая женщина рассказывала мне, как однажды, когда она была подростком, ее мать купила ей к празднику новое платье, которое дочь случайно испачкала. И наказание за этот проступок было неравноценно ему самому: последовал скандал, который уже взрослая, тридцатилетняя дочь помнит до сих пор! Начиная разбираться. Да, мама была излишне требовательной, недостаточно справедливой. Спрашиваю у женщины, а что чувствовали вы тогда? Она отвечает: «Конечно, обиду!» Тогда я предлагаю ей: «А как бы вы поступили в той ситуации сейчас?» Она говорит: «Мне нужно было не спрятать обиду, а простить маму, попытаться поговорить с ней по душам сразу после того конфликта». Я предлагаю: «давайте представим, что вы сделали бы предметно, представим, что вы сейчас снова там, в прошлом!» И женщина отвечает: «Я подошла бы к матери и сказала ей: мамуль, прости меня!».

Понимаете? Если человек проглотил обиду, то она мучает его до тех пор, пока он не расстается с ней. Если ребенок не теряет своей любви к родителям по мере взросления, то многие конфликтные ситуации разрешаются с пол-оборота. В той ситуации мать была не права по отношению к дочери в том, что была жестока с ней, но и дочь была не права в том, что не примирилась с матерью, сохранила по отношению к ней обиду. Не подошла, не обняла мать, а замкнулась в себе, отвернулась от нее. И пронесла свою боль через годы.

Обида – это зло в нравственных категориях, она причиняет боль и тому, кто обижает и тому, кто обижается. А разве люди хотят себе зла? Так разве хорошо обижаться на родителей и не расставаться с этими обидами? Если таким образом поговорить с ребенком, он научится разбираться со своими чувствами и это поможет ему сохранять любовь в отношениях с родителями.

Мы должны быть очень внимательны к нашей внутренней и духовной жизни, и не откладывать в контейнер негативные мысли, чувства, а тут же вынести их на свет: и внутри-то ничего – ты свободен! Если мы будем ориентироваться на это состояние, в нашей жизни будет меньше неадекватных реакций.

Что мы можем сделать, когда и мы, и наши родители вошли уже в негативный стереотип поведения и не можем выйти из него, как из колеи? Кто-то один должен выйти из этого стереотипа. Сейчас очень часто выходят и помогают родителям дети. Дети могут просто что-то сделать для родителя, чего бы тот хотел от них: измениться, исправиться, сделать это в подарок родителю. Родитель заметит эту перемену, потому что вряд ли есть такие злые родители, которые так ненавидят детей, чтобы их просто уничтожить. Многие родители живут просто в спешке, в скачках, даже и хотят измениться сами, но что-то им мешает...

– То есть, не нужно бояться быть не понятыми родителями, не нужно бояться откровенных разговоров, если поймать момент, когда родитель, может, в каком-то особом душевном расположении? Этому разговору должны предшествовать какие-то действия со своей стороны: выполнение каких-то просьб, пожеланий, чтобы родитель увидел наше послушание, подготовить почву. А потом уже попробовать обсудить проблемы, которые не дают данный момент свободы ребенку, не дают надежды на светлое будущее?

– Да. Эта модель поведения помогает во всех ситуациях, где мы хотим построить тесные, доверительные, родственные отношения.

Вчера была девушка на консультации. Ей 28 лет, и, несмотря на то, что она уже живет отдельно от мамы, у них на психологическом уровне границы еще не выстроены. Что я имею

в виду? Есть такое понятие «со-зависимые отношения», это когда люди очень крепко связаны на эмоциональном уровне, и это не любовь в нормальном ее проявлении, это «перевернутая», несвободная любовь. Когда зависимые люди рядом, они ругают друг друга, упрекают, не доверяют друг другу. Вот в этом смысле границы не выстроены – когда они неуважительно друг к другу относятся. Они, бывает, кричат друг на друга. Неосторожное отношение к другому человеку.

И эта девушка боится откровенного разговора с матерью: «У меня так много злости. Я мщу, наверно, маме до сих пор. Но я боюсь и сказать ей, что она была не права, и обидеть ее». Но, извините меня, мы выбираем: или мы будем носить эту злопамятность в себе, или мы все-таки проговорим. Перешагнуть через свой страх необходимо. Почему? Ей 28 лет, и она еще пока не замужем. И это закономерно. Потому что если мы с родителями не проработаем тему близости, откровенности, доверия, то тогда мы не сможем строить нормальные отношения нормальные с любимым человеком. То есть, это «репетиция», которую мы должны отработать для того, чтобы в нашей будущей семье было все по-человечески, понимание было.

Часто мы очень восприимчивы к тому, как нас обижают, как нас огорчают. А важно, наоборот, быть все время на пике внимательности к другому человеку, как его не обидеть. Боязнь не того, что он мне скажет, что он меня не поймет. Необходима боязнь его огорчить.

Что кроется за боязнью, что нас огорчат? Мы знаем человека только с точки зрения своего перекошенного представления о нем. Перекошенное – это тоже стереотип: «Если я подойду к нему, я знаю, как он себя поведет». Да откуда ты знаешь? Понятно, раз, два, три ты подступал к нему, он тебя «отшил». Разные способы ты уже пробовал...

А ты попробуй один способ! Ты говоришь, что ты его знаешь, он тебя не услышит, а ты поведи себя вот таким, простым образом: попробуй один раз сказать ему о своих чувствах, второй раз сказать. Не бойся ему сказать! Не кричать, а просто сказать: «Я был неправ». «Мне показалось, что ты не прав». Он скажет: «Ну да, ты перегнул палку» или «Да ладно, прости, я не прав». Мы не знаем, как он поведет себя. Но если мы будем кричать, однозначно он, защищаясь, тоже начнет нападать на нас и не захочет нас услышать. Включатся эти внутренние «звери»...

А если мы ему спокойно скажем, то почему он нас не услышит? Может, не услышит сейчас, тогда я ему завтра спокойно скажу. А, может быть, промолчу, помолюсь, чтобы Господь ему помог меня понять.

Мы же это должны и у Бога просить. Потому что иногда действительно бывает сложно людям перестроиться, со своей точки зрения сдвинуться. Инерция очень сильна. Но ведь любовь – это чувство взаимное. И что мы можем? И мы все нищие духом, мы все не имеем полноты любви, этой полнотой обладает только Бог, и поэтому если есть непонимание в семье, если мы кого-то не слышим или нас не слышат – так проявляется дефицит любви. И мы можем просить у Бога, чтобы Он дал нам ту любовь к своим родителям, которой нам не хватает.

– Я заметила по себе: часто бывает, что когда начинаешь с человеком откровенно обсуждать какие-то недопонимания, выясняется, что совершенно человек не такой, каким ты его себе представлял, и думает о тебе вовсе не так плохо, как ты думал. У страха глаза велики! Проблемы мы усугубляем именно тем, что не обсуждаем их, и это накапливается с годами. А потом выясняется, что началось все с мелочи, а выросло в серьезную проблему. Где-то надо бы перетерпеть эту мелочь, чтобы она со временем не превратилась в то, что потом очень сложно будет распутать, да?

– Здесь нужна мера. Когда-то действительно можно перетерпеть, когда-то лучше сказать. Бывает, люди думают, что надо смиряться, терпеть – и они молчат, стиснув зубы, ничего не высказывая другому. Здесь нужно быть очень гибким. И понимать, когда нужно выска-

зать, а когда лучше смолчать. Допустим, если человек уже несколько раз повторял одно и то же, а другой его не слышит, тогда, наверное, нужно просто «отойти в сторону» эмоционально, и только за него молиться. И терпеть.

– В чем другие основные причины нелюбви к детям? Часто дети страдают от невнимания или от недоброго настроения своих родителей, причиной которых являются проблемы самих родителей, но почему это вымещение происходит?

– Мы снова должны поговорить на тему взаимоотношений между супругами и на тему способности супругов добросовестно исполнять свои семейные роли. Иногда супруг, например, представляет собой неуверенного в себе человека, не способного к ответственному принятию решений. Он видит, что его супруга гораздо более успешна в этом отношении и является фактическим лидером в семье, то для такого мужчины большим соблазном является в качестве компенсации своего положения унижить свою жену и оторваться на своем ребенке. Так, на недавней консультации женщина рассказала о том, как ее муж, занимаясь уроками со старшей дочерью, приказал ей переделывать домашнее задание до тех пор, пока она не выполнит его правильно, запретив ей раньше этого ложиться спать. При этом эта семья из четырех человек – супругов и двух их дочерей – вынуждена ютиться в маленькой комнате, в очень стесненных условиях, и все семейные конфликты неизбежно оказываются на поверхности. По всей видимости, этот мужчина желает причинить боль своей супруге, и делает этот через наиболее слабое звено в их семейной системе. В других случаях, когда между этими супругами происходили конфликты, женщина оказывалась более сильной и побеждала в них. И теперь ее муж стремится отомстить ей страданиями ее дочери, вуалируя эту месть проявлением добросовестного отцовства. Ребенок в этой семье выступает оружием семейного конфликта. И именно семейные конфликты являются наиболее распространенной причиной неадекватного и жестокого обращения с детьми. И мать, и отец, как правило, любят своего ребенка, но негативные эмоции часто берут верх над этой любовью и здравым смыслом.

– В положении непонимания родителями я вижу для ребенка два возможных варианта поведения: он либо смиряется со своим положением, отказывается от противостояния родителям до тех лучших времен, когда он станет взрослее, сильнее и самостоятельнее. Либо ребенок предпринимает какие-то шаги для разрешения ситуации тогда, когда она только складывается. Скажите, что может сделать ребенок со своей стороны для того, чтобы откорректировать поведение своих родителей, изменить со своей стороны взаимоотношения с ними? Существуют ли какие-либо методы, с помощью которых дети могут достигать до своих родителей, заставить их выслушать себя и понять?

– Недавно ко мне приходила женщина, которая руководит скаутской подростковой организацией. Она приводила ко мне своих ребят, и некоторые из них задавали такие же вопросы. Эти ребята, в основном приемные или из неблагополучных семей, в своих семьях часто, образно говоря, летают из угла в угол. Они только и слышат: «ты дура», «молчать!», «делай так, как надо!». И в этих случаях даже индивидуально очень сложно дать эффективные рекомендации, ведь если родители не желают меняться, если они заматерели в своем отчуждении от детей и пренебрежительном отношении к ним, то изменить их детям практически невозможно.

Что все-таки может сделать ребенок в такой ситуации? Он может перестать сопротивляться там, где сопротивление нецелесообразно. Если родители выдвигают разумные требования, пусть даже в неприятной форме, их необходимо послушаться. И возможно, послушание не останется без внимания, будет вознаграждено родительской любовью, лучшим отношением.

Вообще, если дети ставят перед собой вопросы типа «как мне построить отношения с мамой, с папой», то это уже мыслящие люди, анализирующие свою жизнь и поведение, они могут изменить свои отношения с родителями. Таким детям я говорю: «Ваши родители иногда кажутся вам монстрами, и действительно они часто ведут себя жестоко или неумно. Но как бы там ни было, вы не должны осуждать своих родителей. Несмотря ни на что родителей следует почитать. Примите, прежде всего, как факт, что ваши родители несправедливы, но даже такие они должны быть любимы и почитаемы вами».

Конечно, это очень тяжело. Мы не знаем, почему существует столько несчастливых семей, где дети страдают из-за своих родителей. Может быть, эти семьи можно представить как горнило, где дети могут шлифовать свои сердца в поисках любви и примирения со своими родителями.

Недавно я смотрела документальный фильм, состоящий из двух историй. Одна история рассказывает о материально благополучных, образованных и состоятельных родителях, которые давали своим детям все. Он – кандидат юридических наук, она – успешный практикующий юрист, они владели квартирой и загородным домом. И вот их сын, уже выпускник престижного ВУЗа, предъявляет своим родителям требования: «переведите загородный дом в мою собственность, или я убью вас». И он действительно убивает своих родителей, потому что они отказались выполнить его абсурдную просьбу! А другая история описывает ситуацию с девочкой, которую бросила мать, сдав ее в приют. Сделав это, женщина вновь вышла замуж, родила в новом браке еще двоих детей. Когда же она стала старой, то подростки упекли ее в дом престарелых. И дочь, которую она когда-то бросила в приюте, разыскивает свою мать. Ее спрашивают: «Зачем она вам нужна? Она же бедна, у нее ничего нет, она уже очень стара и больна!» На что дочь отвечает: «А мне ничего не надо, я просто хочу ей помочь!» Вот такие две разные судьбы.

Отец и мать – это всегда отец и мать, мы должны их любить и принимать любимыми. Это необходимая наша задача – так или иначе быть с родителями в мире, примириться. Если мы не сделаем этого, мы не сможем создать собственную счастливую семью, не сможем жить счастливо со своими собственными детьми. Наши долги перед нашими родителями будут висеть над нами дамокловым мечом.

В наше время многое перевернуто с ног на голову. В традиционной, патриархальной семье такие конфликты были невозможны в принципе. Если отец принял решение и озвучил его – оно не подлежит обсуждению, все, баста. И если ребенок жаловался матери, то она отвечала ему: «делай так, как сказал отец». Сейчас все иначе. Теперь дети командуют родителями, заставляя их выполнять все свои капризы, либо спасают их, приводят их к Богу. И уже мне приходится убеждать детей слушаться родителей, если сами они воспринимают даже разумные и нужные распоряжения как унижение для себя.

Что папа требует от тебя? Он хочет, чтобы ты в десять часов была дома? Ну, извини меня, а почему это не правильно? Давай порассуждаем вместе, стоит ли тебе упорствовать в своем желании гулять до ночи... В ходе таких разговоров моей целью является убедить детей принять самое естественное положение в семье, когда родители являются почитаемыми авторитетами, которых необходимо слушаться.

– Как сказывается нелюбовь родителей на взрослой жизни их детей? Какими вырастают дети, которых недолюбили в детстве? Чем они отличаются от других людей по характеру, по темпераменту? С какими специфическими сложностями они сталкиваются?

– Чаще всего такие люди оказываются неспособными дать своим детям, и в целом окружающим, то, что не получили сами. Они страдают дефицитом некоторых чувств. Мы не можем поделиться тем, чем не обладаем. Такой человек, напротив, ожидает, что он все-

таки получит от окружающих то, что он не получил в детстве, и всеми силами стремится к получению желаемого, в том числе через агрессию.

Сегодня женщина рассказывала мне: «Мой муж начинает меня унижать, он предъявляет ко мне множество претензий и, если я не поступаю так, как он хочет, то доходит до того, что распускает руки». Речь идет как раз о мужчине из неблагополучной семьи. И пока, через остроту конфликта, он не придет к пониманию того, что необходимо не только требовать любви и внимания от жены, но и самому давать их ей, то он так и останется эгоистичным ребенком, но ребенком в искаженном виде... как бы карликом. Он не сможет развиваться, расти в личностном отношении.

Далеко не все в нашей жизни зависит от других людей, и не стоит ждать милости от природы или постоянно требовать этой милости от окружающих. Можно и нужно самому отдавать себя людям, и чем больше человек отдает, тем полнее он становится как личность и тем богаче становится его жизнь. Мы не знаем часто, насколько мы богаты. Сегодня типично искать удовольствия и радости от окружающих, вместо того, чтобы дарить ее другим. Каждый из нас в этом отношении похож на колодец, который нужно долго раскапывать, чтобы получить воду, чтобы достичь источника. Но когда эта работа выполнена, мы насыщаемся сполна той радостью, которую пытались по капле или глотку добыть из других. Невозможно и нельзя все время быть потребителем, требовать «дай, дай, дай». Такой человек становится карликом-инвалидом, и он бывает порой уже неспособным повернуть вспять те разрушительные процессы, которые сам же и запустил.

К нам на телефон доверия звонят многие люди, которые боятся выходить из дома, из своей комнаты потому, что совершенно замкнулись в себе самих, законсервировали свои проблемы общения, вместо того, чтобы решать их. Недавно нам звонила женщина, которая живет со своей матерью и они давно уже не разговаривают друг с другом. Когда же мы стали разбираться в этой ситуации, то оказалось, что мать уже очень пожилой человек, страдающий многими болезнями, но при этом продолжающий ухаживать за своей молодой дочерью. И эта несчастливая женщина спрашивает у меня: «что я могу сделать, как мне быть, моя жизнь несчастна!» Я советую ей: «А вы не могли бы начать с того, чтобы помириться со своей мамой, выяснить, что ей нужно, как вы могли бы ей помочь?» – «А что я могу сделать?» – «Вы можете многое! Хотя бы спросить у матери как она себя чувствует, приготовить ужин...»

Вы понимаете, это уже совершенно патологическая ситуация, но оказаться в ней или в какой-либо другой, это выбор каждого из нас. Но совершенно ясно, что убеждение в том, что нам постоянно кто-то должен, оборачивается для нас большой проблемой, большими разрушениями в нашей личности, которые очень трудно будет восстановить. На самом деле, в любом своем положении и состоянии мы можем исправиться, начав с малого.

– Деспотизм родителей является, как правило, проявлением распушенности или гордыни, самоуверенности человека?

– Сейчас в психологии популярна тема границ, которые необходимо устанавливать между людьми для эффективного общения и успешной реализации взаимоотношений. С точки зрения психологии потребность властвовать и держать под контролем все аспекты жизни своих близких – это искажение навыка выстраивания границ между собой и другими людьми, агрессия в пределы личностного пространства других людей.

Конечно, нельзя переходить и другую грань и строго требовать от детей или родителей жестко исправлять их любые ошибки в отношении с собой. Следует помнить и о таких ценностях, как жертвенность, смирение, прощение грехов других людей по отношению к себе. Необходимо избегать бесполезных крайностей: нельзя, защищая свою свободу, запрещать родителям вообще давать какие-либо советы либо распоряжения, тем самым разрушая отношения с ними, но нельзя и безропотно терпеть непрекращающиеся унижения и мани-

пуляции собой. Необходимо найти золотую середину, когда ты можешь и хочешь жить для своих близких, делать для них от всего сердца добро, жертвовать собой и своими интересами ради других, но при этом, когда хочешь, ты можешь свободно отказаться от выполнения тех просьб, которые выше твоих сил или которые противоречат твоим ценностям и принципам.

Что же касается проблемы воспитания «маменькиных сынков», то залогом ее предупреждения является понимание матерью того предела, до которого она может и должна играть в жизни своего ребенка решающую направляющую роль, после которого она обязана предоставить ему самостоятельность, позволить ему самому, методом ошибок и проб, научиться управлять своей жизнью. Но, к сожалению, часто мне приходится работать с уже тридцатилетними мужчинами и женщинами, которые жалуются на чрезмерную опеку или тиранию со стороны своих матерей, жалуются на то, что их матери не воспринимают их взрослыми людьми.

Все дело в том, что свою зрелость следует демонстрировать не с помощью заявлений типа «мама, отстань от меня, я уже взрослый, хватит мною командовать!», но путем демонстрации взрослых поступков и взрослого ответственного поведения. И поскольку изменить свою маму крайне сложно, то следует изменить себя. Что это значит? Это значит, что следует, например, перестать обижаться на свою маму, вспыхивать от каждого ее замечания или распоряжения, которое мы не хотим выполнять, следует научиться спокойно, уверенно и взвешенно обсуждать с ней все возможные проблемы. В ходе таких спокойных и ровных разговоров следует объяснить матери, что вы любите ее, обсудить с ней, как и когда вы будете ей помогать, но при этом установить те границы собственной жизни, которые она не должна будет пересекать без вашего разрешения. Следует сказать своей маме: «я очень люблю тебя, но и свою семью я люблю тоже. Вы – разные части одной моей жизни, и вы в равной степени мне дороги. Ты должна это понять и не препятствовать мне строить мою жизнь». Подобный разговор очень важен, ведь часто причиной разногласий с матерью у взрослых детей является материнская ревность по отношению к сыну, ее боязнь потерять его тогда, когда у него появляется супруга.

– А что делать ребенку тогда, когда кто-то из его родителей находится в беде? Тяжело болеет, пристрастился к алкоголю, наркотикам или игровым автоматам? Можете ли ребенок помочь своему родителю и как ему в подобной ситуации помочь самому себе?

– На одной из консультаций женщина рассказывала мне об игровой компьютерной зависимости своего мужа. Их сын, видя состояние своего отца, стал относиться к отцу с пренебрежением, с плохо скрываемым презрением, практически проецируя отношение к этой проблеме своей матери. Сын перестал реагировать на просьбы отца, с насмешкой комментирует его поведение, и, более того, недавно сам тоже подсел на игровую зависимость. Эта ситуация является хорошей иллюстрацией того, что если ребенок не сопротивляется рвущимся в его мир и его сознание страстям своих родителей, если ему не удастся сохранить свою любовь и уважение к родителям, то он оказывается сам в той или иной степени пораженным ими.

Что же касается того, как ребенок может помочь своим родителям, то его первая помощь может заключаться в том, чтобы не осуждать своих родителей. Не оскорблять их, не программировать себя на неприязнь к родителям, потому что если ребенок соблазнится этим, то в будущем он сам рискует стать жертвой подобных духовных болезней.

– Что делать тогда, когда ситуация в семье так мучает и обессиливает ребенка, что ему уже не хочется работать над собой, не хочется учиться, искать работу, но хочется все бросив гулять, пить, употреблять наркотики и может быть даже покончить с собой? Как быть, когда от каждодневного повторения одной и той же невыносимой семейной обстановки хочется пойти и назло всем сделать что-нибудь с собой?

– Такие мысли приходят в голову подростка тогда, когда в нем включается механизм жалости к себе. Ему кажется, что если он окунется в омут асоциального образа жизни или предпримет попытку суицида, то окружающие обратят на него внимание и помогут ему, с одной стороны, а с другой стороны ему хочется, конечно, спрятаться от боли, которая переполняет его. К сожалению, алкоголь и наркотики – это один из легчайших «выходов» из тех трудных ситуаций, в которых оказываются сегодня подростки, хотя выход и иллюзорный. Кроме этих «выходов» есть и другие, более сложные, но гораздо более реальные. Хорошо всегда иметь в виду полный перечень возможных решений. Подумать о том, что кроме вышеперечисленного, можно еще заняться спортом, можно проводить больше времени с друзьями, живущими в хороших семьях, и постараться воспринять их опыт семейной жизни, можно попытаться реализовать свои таланты.

Для этого нужно обратиться к самому себе, найти себя. Чтобы найти оптимальное решение любых проблем нужно как следует поговорить с самим собой, позволить себе побыть наедине и найти решение. Лучшее решение наших проблем находится не в окружающих нас людях или вещах, например в алкоголе, а в нас самих, только нужно научиться находить их в себе.

Часто ребята даже не задумываются о том, что их поступки вызваны желанием уйти от боли, от проблем. Именно сейчас, когда оголены все их чувства. Когда им больно, они пытаются найти безопасное для себя место: подворотня, дискотека, тусовка. Сейчас для них это соломинка, отдушина. Но ведь вернуться придется. В дом, где ничего не изменилось, где как не давали им свободы, так и не собираются давать, где постоянно контролируют, требуют отчета...

Как разрешается такой конфликт? Есть такие дети, кто вообще отрицает, что проблема существует, кто-то вытесняет ее: «ничего такого не происходит, все нормально» – и вглубь загоняет свои чувства. Есть те, кто в агрессию срываются или в отчуждение: никак не отвечает на вопросы, где он и что он.

Крайняя ситуация – бегство, паническое бегство от родителей. И понятно, никакого решения проблемы в таком случае нет, а напротив, положение усугубляется. Чаще всего, это порождает эмоциональную депривацию человека, когда он вообще становится бесчувственным к переживаниям другого. В результате такой примитивной модели развития отношения заходят в тупик. Почему? Потому что отрицание проблемы не уничтожает проблему. Она есть! Помните сказку про Колобка? Бабка с дедом наскребли муки, замесили тесто, испекли колобок, радовались ему, а он вдруг унесся неизвестно куда! Встречаясь в очередной раз с опасностью, он все дальше и дальше уходил от проблемы, и в итоге скатился в лапы лисы, самой привлекательной и ласковой, но оказавшейся самой коварной. В общем, Колобок настоящую любовь, настоящую привязанность и хорошее отношение променял на иллюзорное счастье. Желание убежать от трудностей приводит к тому, что мы еще больше в них увязаем.

– А вот чувство любви – к родителям, к близким – оно, как вы считаете, является даром или его можно в себе воспитать? Через чувство благодарности, через чувство взаимопонимания, которое в свое время помогло? Ведь бывает, что живешь – вроде бы и неплохо – со своими родителями. И вдруг понимаешь, что любви-то нет, потому что определенных вещей от них ты не можешь снести, амбиции пересиливают.

– Вообще-то, любовь – это дар, данный каждому человеку абсолютно, без исключения. Другое дело, что этот дар должен культивироваться, он должен возвращаться. Поэтому, конечно, через воспитание в среде семейной, но и через воспитание личностью своей души. Если у нас чего-то недостает, любви, например, то мы должны «воспитывать» это, «напитываться» этим через литературу, через рефлекссию, через преодоление в себе обиды, ненависти, через какие-то добрые дела.

– Часто как раз бывает, что ситуацию в доме ты разрешить не можешь, но тебя жизнь заставляет помочь кому-то другому. А после этого у тебя откуда-то появляются силы, и ты в свой дом уже возвращаешься другим человеком. Ты начинаешь думать: «Если я помог постороннему человеку, неужели я дома таким же и останусь?». Так как же быть, в первую очередь разбираться с собой или сначала другому помочь?

– Мне ближе подход «помоги другому». Не жди, когда тебе станет легче, а иди и помоги. Ты можешь засидеться наедине с собой и закиснуть. Я знаю, что есть люди, которые очень «экономят» себя в этом смысле. И в итоге время бесследно проходит, и человек много теряет.

Поэтому лучше все-таки выйти и помочь кому-то. Это самое лучшее средство от всяких депрессий, уныния, и от личных проблем. Иной раз кажется, что усталость валит тебя с ног. Какая уж тут работа! Срочно надо отдыхать! И ты уже попался на эту наживочку. А попробуй сказать себе: «Не надо отдыхать, все управится, Господь поможет и все тебе даст» – и вдруг открывается какой-то «клапан». И ты уже как «перпетуум мобиле» вперед движешься.

Человек – это вечный двигатель. Это такое феноменальное явление – человек. «Все время двигаться» – это должно быть наше кредо.

Нужно все время себя вытаскивать за волосы, хоть это и больно! Все дело в том, что боль на самом деле приводит к радости, к счастью, к благополучию, а временный уход от проблем – он может создавать иллюзию комфорта, когда тебе хорошо, спокойно, и вот в этой скорлупе вроде бы ты ушел от проблем – а на самом деле они тут как тут.

Сейчас сплошь и рядом депрессии. Многие употребляют антидепрессанты. Бессонница – таблетка. Тревога – опять таблетка. Это ведь далеко может завести... Наша православная традиция говорит о том, что человек – воин. Это означает: быть в постоянном противодействии – лени, комфорту, желанию убежать от проблем, от конфликтов, от решения ситуации, от объяснений, от страхов.

Мы имеем право быть счастливы по-своему. Психолог Марина Берковская

– Отношения с родителями, как мы считаем, являются причиной всех наших взрослых проблем. Хотя в раннем детстве мы ничего с этим не можем поделать, но, начиная с 13 лет, мы уже можем как-то работать с ними. А проблемы продолжают не только в 13, но и в 25 и в 30, а бывает что и в 40. У детей, живущих с родителями, часто имеются большие проблемы в отношениях с родителями.

– У детей, не живущих с родителями, у детей, которые уже сами дедушки и бабушки, а их родители уже дано в гробу лежат, тоже есть такие проблемы. Мы всю жизнь тащим хвосты наших отношений с родителями.

– **Почему отношения с родителями оказывают на нас такое сильное влияние?**

– Такой связи как с родителями у нас больше ни с кем не будет. Это важные для нас люди. До трех лет мама для нас – Мать-вселенная. Если мама гневается, то это значит, я что-то не то сделал и надо немедленно прочесть в ее глазах, как прекратить ее гнев, потому что иначе – я же помру. И поэтому, когда мама не довольна мной, то даже если я совершенно взрослый дядя, у меня слабеют коленки. Это нормально.

Большая часть нашей личности формируется во младенчестве, а во младенчестве ребенок больше связан с матерью. Функция папы в это время – обеспечить безопасность мамы, чтобы она могла заниматься младенцем. Это нормально, что папа много работает, чтобы мама могла посвятить себя младенцу хотя бы первую пару лет.

– **Почему же нам так трудно с нашими родителями?**

– Причина проблем в отношениях в том, что родители не успели стать взрослыми людьми. У многих людей отсутствует стадия, когда я уже не ребенок, но еще не родитель. Потому что люди не взрослеют эмоционально. Кстати, тридцатилетние мамы страдают этим реже. Мама, которая родила тогда, когда она хотела ребенка, и она знает, что она ему может дать, и несет за него полную ответственность, воспитывает хорошего ребенка. А если мама себя чувствует ущербной неудачницей, у которой появился последний шанс родить, тогда она вкладывает в этого ребенка все, она переваливает на него всю ответственность за свою жизнь. «Ты – смысл моей жизни», и он становится ее родителем, и он не может этого перенести. Складываются нездоровые отношения.

Родители воспитывают ребенка так, как им кажется правильным, при этом они переносят на своих детей (со знаком плюс или со знаком минус) то, как воспитывали их самих. То есть, они делают то, что мама делала с ними, либо ровно обратное, но только не то, что надо. При этом они искренне считают, что все делают правильно.

Ребенок, который возразить не может, ибо он ребенок, даже если он подросток, целиком зависит от родителей. Они его кормят, поят, одевают. Он, естественно, сопротивляется, ну, не нравится ему, как его растят. Но всякое его сопротивление вызывает реакцию родителей: «Я для тебя все, а ты плохой!» Потому что за этим стоит страх, что я плохая мать. Если ребенок не становится таким, каким я считаю правильным, то я – плохая. Я хорошо ращу ребенка, а если он не такой, то, значит либо он плохой, либо я. Ну уж лучше он плохой, чем я.

И поскольку ребенок в принципе бесправен перед родителями, поэтому то, что он маме не доказал в детстве, он это доказывает всю жизнь, не выходя из подросткового возраста. Все, что он делает, он всю жизнь делает для мамы, даже если мама давно в гробу лежит, он все равно находится во внутреннем взаимодействии с мамой. Он ей доказывает – либо «мама, ты была не права», либо, «посмотри, какой я хороший».

И когда он обретает партнершу, жену, у которой те же проблемы, получается, что это не отношения Васи и Маши, а Васиной мамы с Машиним папой, например. Происходит мнимое общение. Она общается со своими фантомами, он со своими. И в этих соплях они приходят к психологу с отчаянным воплем: «Он должен понимать, он козел!». Или: «Я неудачно женился – она плохая мать!». Потому что она должна себя вести так, как вела себя его мама, или как она требовала, чтобы себя вели, потому что если его жена хорошая в мамином понимании, значит, он хороший сын, значит, он правильно женился. Та же история у нее. И пока человек не выйдет из своего детства, оставив там молодых родителей и маленького себя, у него не будет прямой коммуникации с партнером.

– Хотелось бы обсудить, что может сделать сам ребенок. Когда ребенок становится подростком, какие у подростка проблемы? Первая проблема, я думаю, в том, что родители не хотят его слушать.

– А он не хочет слушать родителей. Он вынужден сидеть и делать вид, что он слушает, потому что если он скажет «да пошли вы», то ничего хорошего из этого не будет.

– Согласитесь, что ребенок придает значение словам родителей, а родители словам ребенка нет. Я говорю о той проблеме, когда у ребенка накопилось недовольство родительскими ошибками.

– А может, и не ошибками на самом деле. Может, они правы, просто в его возрасте это не понимаешь, у ребенка другой опыт.

– Вот у тебя в душе накопелось, а ты никак не можешь донести это до родителей, как же быть?

– Никак, потому что у них уши закладывает, когда ты пытаешься что-либо им сказать. Причем уши у них закладывает независимо от того, ты им «пургу гонишь» или ты говоришь что-нибудь умное. У них уши заложены стереотипно, на все, что ты пытаешься до них донести.

Человек, уверенный в себе, это не тот человек, который уверен, что он всегда прав. Последнее как раз инфантилизм, а человек, уверенный в себе, человек с достоинством допускает, что он может быть прав, а может быть не прав. И если он не прав, то это не умаляет его достоинств, а если он прав, то это не возвышает его над другими. И если свой ребенок оказывается прав, то надо горячо порадоваться тому, что у тебя такой умный ребенок. Это такая шоколадная медаль на грудь: «Это ж надо, какая я хорошая, если у меня такой умный ребенок!»

А поскольку у нас из поколения в поколение люди в себе не уверены, то есть у них нет того самого достоинства, нет правильно выстроенных границ, то любое вяканье ребенка воспринимается как угроза этим жестким границам. Поэтому кто же его, гада, слушает? Если я соглашусь, что я не права, то это значит – я плохая мать? Ооо! Ужас какой! Если я плохая мать, то я уж точно плохая дочь!..

– Как разговаривать с родителями, чтобы минимизировать эту проблему?

– Во-первых, если мы не говорим о трагических ситуациях, когда это асоциальные семьи, с алкоголизмом, битьем и прочим, то бедному ребенку нужно каким-то образом постепенно смиряться с тем, что родители старше, у них больше опыта, но они такие же люди, они могут ошибаться, они могут злиться, они могут нервничать. Поэтому, если родители говорят что-то, с чем ты не согласен, из этого не обязательно следует, что они вселенское зло. Не ставь условием своего подчинения им, чтобы они были вселенским добром.

Они просто могут ошибаться. Пойми, что твоя мама точно такой же человек как и ты, только постарше. Может, ей только хуже оттого, что она постарше, у нее нервная система слабее. Попробуй ее послушать, может, и ничего страшного, может то, что мама говорит, разумно, даже если она при этом рыдает, топает ногами и визжит, так, что стекла дрожат. Это все потому, что она тебя очень любит и очень за тебя боится, поэтому и ведет себя неадек-

ватно. Может быть, если ты с этим согласишься, ты этим не прогнешься и не потеряешь свою свободу. И если ты попробуешь сделать первый шаг, то родители не звери, может, они тоже переменятся?

Попробуй сделать первый шаг, послушать маму не с точки зрения «она – высшая инстанция», или «она – вселенское добро», или «вселенское зло». Попробуй увидеть в ней родную любимую мамочку, но при этом такого же человека, как и ты. Этим ты признаешь себя взрослым. Не старше мамы. Теперь тыходишь в мир взрослых, она взрослая тридцатилетняя, а ты взрослый двенадцатилетний. Она постарше, ты помладше, но вы оба вошли в мир взрослых.

Уже в подростковом возрасте надо потихоньку отделять – есть мама с папой, которые навсегда останутся мамой с папой, даже когда ты будешь дедушкой. Даже когда они в маразме будут или, не дай Бог, лежать в параличе, они не станут твоими детьми, они останутся твоими родителями, только старыми, больными и слабыми.

Попробуй, деточка, исходить из того, что твоя мама тебя любит, и ведет себя неприлично или нелогично только потому, что она тебя любит. Попробуй послушать: может в том, что она говорит, нет ничего страшного? И тогда мама от удивления попробует послушать тебя: может в том, что ты говоришь, тоже ничего страшного нет?

Как сказал один американский психолог: «Сепарированный мужчина – это мужчина, который поступает по-своему, даже если его мама советует ему тоже самое». То есть, если его мнение совпадает с мнением мамы, или он принял мнение мамы, то он совершенно не чувствует себя униженным тем, что он так делает. Не плыви против течения, не плыви по течению, а плыви туда, куда тебе нужно.

– Ну, это долгий, наверно, процесс?

– А иначе с ними, родителями, и не сладишь.

Вообще с родителями надо дружить, но все время помнить, что они твои родители, поэтому некоторое почтение, большее, чем к чужим людям, и тем более к ровесникам, выражать нужно. Но это именно почтение, а не признание того, что они всегда правы или они всегда не правы.

Будем помнить, что с родителями, с тестями, тещами, свекрами, свекровьями, срабатывает правило: «Юпитер, ты сердисься, значит, ты не прав». Нас в других людях раздражает то, что мы боимся признать в себе.

– Имела место такая история, когда покончивший с собой брат приснился своей сестре и сказал ей: «Я поступил так потому, что я думал, что меня все бросили: друзья, родители»... Хотя, на самом деле, родители его любили, но ему показалось, что это не так, и он дошел до того, что покончил с собой. Как быть тогда, когда нам кажется, что родители нас не любят, как нам быть со своими страхами?

– Надо попробовать сказать себе, что я уже взрослый, и поэтому мне придется принять, что каждый любит меня так, как умеет, а не так, как мне хочется. Вот младенца любят так как, ему надо, потому что если его не полюбят так, как ему надо, он будет орать, или даже помрет. Подростку и более старшему ребенку нужно с грустью принять, что ты уже не младенец, и тебя любят, как умеют, и тебе стоит принять любовь в той форме, в которой тебе ее умеют давать, или попросить родителей проявлять свою любовь в другой форме.

– У нас на сайте есть тема любовной зависимости, и в ней мы поверхностно выяснили, что она обычно связана как раз с ощущением недополученности настоящей любви от родителей. Что может сделать человек в 13–25 лет, чтобы потом у него была меньшая зависимость от этих проблем?

– Во-первых, решить для себя: родители меня любят, как умеют. Других родителей не будет. Поэтому другой родительской любви не будет. Моя жена будет меня любить как жена мужа. Мои дети меня будут любить как дети отца. И никто и никогда не будет мне другой

мамой. У меня будет та материнская любовь, которую я получил от мамы и другой у меня не будет. И не надо ее искать в других местах.

Девушка не мама – она равный тебе человек. Мама не может разлюбить, девушка может.

Нигде материнской любви больше не будет. Ничего не бывает вместо чего-то.

– Когда должна происходить сепарация – отделение от родителей? В тот момент, когда ты создаешь свою собственную семью или раньше?

– За сто лет до создания семьи! Ты не можешь перейти из стадии сына в стадию отца одновременно, это происходит постепенно. Смысл сепарации в том, что ты становишься самостоятельной личностью. То, что ты передашь будущим детям, то, чем ты обмениваешься с женой, это уже не мама и не папа, это уже ты. И ты за это отвечаешь.

Сепарация – очень долгий процесс, он начинается где-то лет в семь. До семи лет ребенок полностью слит с мамой, или с лицом, ее замещающим. Имеет место даже не подчинение – слияние с мамой, ты без мамы жить не сможешь. Дальше начинается первый уровень социализации, когда ребенок в шесть, семь лет идет в школу. Мама, конечно, еще несет за детей ответственность, но устанавливаются горизонтальные отношения, с социумом. Ребенок уже не полностью принадлежит семье, но еще и не вошел в социум, это подростковый возраст где-то до восемнадцати. Подросток – то он страшно самостоятельный, он все сам, то прибегает к маме. Это мечущееся существо требует от родителей огромного терпения, его нельзя отпустить слишком далеко, потому что он еще дурак и тогда отобьется от семьи совсем, и родители потеряют ребенка, а он родителей. Но его нельзя и держать возле юбки, потому что тогда вырастет человек, который никогда не станет взрослым.

Дальше человек выходит в юность, где он не принадлежит никому, он во всем все делает «сам», он учится быть самим собой. Дальше мы входим в зрелость, когда мы принадлежим себе. Вот эта взрослая принадлежность себе, где-то после двадцати, когда мы уже готовы к серьезным отношениям, и к семье. У меня есть мама, папа, я их очень люблю, у меня будут дети, я уже их заранее люблю. Я принадлежу себе, и моя партнерша, с которой я вступлю в брак, тоже принадлежит себе, мы два взрослых человека, которые формируют свое поле, в котором появится «мяся», который пока принадлежит нам.

– Несепарированность и инфантилизм – это разные вещи?

– В принципе, это почти одно и то же, потому что при отсутствии сепарации я буду делать так, как скажет мама, или я буду делать ровно наоборот.

Например, я хочу семью как у моих родителей и только как у моих родителей, вот мама не работает, значит, моя жена не будет работать. Или, наоборот, я стремлюсь не повторять своих родителей. Моя мама не работает – значит, моя жена будет трудоголиком и професором.

– Можно чем-то помочь процессу сепарации?

– Самостоятельными личностями нас делает признание того, что родители люди, они не всегда правы, не всегда неправы. И что самое печальное, сначала они будут не намного сильнее меня, ну в смысле, что они взрослые, а я еще юный, потом мы сравняемся по силам, им будет сорок, а мне двадцать, а потом я буду сильным, а они старыми, больными и не очень умными. Я буду их любить, они не станут моими детьми, но я стану с ними возиться.

Человек рождается один, и уходит один. Мамы больше не будет, я не буду младенцем, мама не будет безоценочно любящей меня Матерью-вселенной. Этого счастья больше не будет. И не надо его искать. Вот это осознание: «ищи не ищи, но ты этого никогда больше не получишь» – вот это зрелость.

Знаете, бывают такие тарелочки с бортиками, которые разделены на несколько отделений? В каждое отделение ты кладешь свой продуктик: там маслинки, тут салатик. И если та часть тарелочки, которая называется «материнская любовь», будет полупустой, потому что

ты недополучил материнской любви, то это не значит, что надо требовать от жены, чтобы она заполнила эту часть. Значит, заполни то отделение, которое называется «счастье с любимой женщиной» полностью, и тогда та, другая пустая часть, будет легче восприниматься. Да, с мамой уже ничего не сделаешь, зато какая у меня замечательная женщина! Она не заместит мать, там останется пустота. А вот попытки по-детски требовать, чтобы кто-то тебя любил, так, как тебя могла любить, но недолюбила мама – такие попытки разрушают отношения.

– У многих моих знакомых женщин в их двадцать, двадцать пять, тридцать лет большие проблемы с мамами. У одной женщины мама не приняла ее мужа. Другая не понимает каких-то особенностей характера и жизни своей дочери, говорит ей, что она плохая, программирует ее на проблемы...

– Это не инициированные матери. Инициированная женщина – это женщина, которая вошла во взрослый женский мир. Она остается дочерью, все мы дочери, нас же всех родили, но в первую очередь она уже – взрослая женщина.

В женский мир дочку вводит мама, но для этого мама сама должна пребывать в этом женском мире. Тогда взрослая мама испытывает огромное счастье от того, что у нее выросла дочь. Начинается тот самый период счастья, который, в идеале, длится до маминой кончины в глубокой старости. Тогда это – младшая женщина и старшая женщина. И тогда мама не воспринимает дочку ни как соперницу, ни как способ возместить то, чего не было в ее жизни, ни как способ подтвердить правоту своей жизни по типу: «У моей дочери так же – значит, это правильно».

Но в жизни часто получается как? Женщина одинока, она хочет знать, почему она осталась одна, как же так вышло. А думать и брать на себя ответственность не хочется. Поэтому все объясняется проще: я одинока, потому что «козлы попадались», или потому что я любила своего одноклассника, который в двенадцать лет помер, и другой такой любви у меня не будет. Я одинока, а она – моя дочь – нет! Мало того, она еще и счастлива в браке! А почему я одинока? Потому что козлы попадались, а ей не козлы, она что, лучше меня? Счас! Она тоже будет одинока!

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.