

Линдси К. Гибсон

# Взрослые Дети эмоционально незрелых родителей

Издательство Елены Терешенковой



Как научиться ценить себя  
и наладить отношения с родителями

Lindsay C. Gibson

Adult Children  
of Emotionally  
Immature  
Parents:  
How to Heal  
from Distant,  
Rejecting, or  
Self-Involved  
Parents

New Harbinger Publications  
2015

Линдси К. Гибсон

Взрослые дети  
эмоционально  
незрелых  
родителей:  
как научиться  
ценить себя  
и наладить  
отношения  
с родителями

*Перевод с английского Елены Терещенковой*

Издательство Елены Терещенковой  
Нижний Новгород, 2018

УДК 159.9

ББК 88.2

Г 46

**Г 46 Гибсон, Л. К.**

**Взрослые дети эмоционально незрелых родителей: как научиться ценить себя и наладить отношения с родителями / Линдси К. Гибсон; [пер. с англ. Е. Терещенковой]. Н. Новгород : изд-во Елены Терещенковой, 2018 – 276 с.**

ISBN 978-5-6040120-0-0

В своей революционной книге психолог Линдси Гибсон подробно рассматривает деструктивный характер взаимоотношений с эмоционально незрелыми родителями. Вы увидите, как такие родители создают ощущение покинутости, и узнаете, как можно справиться с болью и замешательством, корни которых уходят в ваше детство. Вы вновь обретете себя и научитесь контролировать свою реакцию на поведение родителей. Наконец, вы узнаете, как строить новые позитивные взаимоотношения, которые сделают вашу жизнь более счастливой и наполненной.

УДК 159.9

ББК 88.2

© Lindsay C. Gibson, Psy.D.  
New Harbinger Publications  
5674 Shattuck Avenue  
Oakland, CA 94609, 2015

© Елена Терещенкова, перевод  
на русский язык, 2017

ISBN 978-5-6040120-0-0 (рус.)  
ISBN 978-1-62625-170-0 (англ.)

© Издательство Елены  
Терещенковой, 2018

# Оглавление

От издателя.....	6
Предисловие к русскоязычному изданию.....	9
Благодарности.....	15
Введение.....	18
Глава 1. Как эмоционально незрелые родители влияют на жизнь своих взрослых детей.....	25
Глава 2. Как распознать эмоционально незрелого родителя.....	48
Глава 3. Что чувствуют дети в отношениях с эмоционально незрелыми родителями.....	79
Глава 4. Четыре типа эмоционально незрелых родителей.....	102
Глава 5. Как разные дети реагируют на отношения с эмоционально незрелыми родителями.....	123
Глава 6. Каково это — быть интернализатором.....	148
Глава 7. Кризис и осознание.....	175
Глава 8. Как перестать попадать в эмоциональные ловушки незрелых родителей.....	196
Глава 9. Жизнь без ролей и фантазий.....	218
Глава 10. Как найти эмоционально зрелых людей.....	241
Эпилог.....	268
Список литературы.....	270

## От издателя

Вы держите в руках книгу «Взрослые дети эмоционально незрелых родителей: как научиться ценить себя и наладить отношения с родителями». Как и ее автор, я надеюсь, что она поможет вам лучше узнать себя и найти ответы на важные вопросы об отношениях с близкими.

Издание этой книги на русском языке стало возможным благодаря людям, поверившим в то, что она нужна, и поддерживавшим кампанию по сбору средств на ее публикацию на краудфандинговой платформе «Планета.ру». Их список вы найдете на соседней странице.

Я хочу отдельно поблагодарить команду «Планеты.ру» и особенно Татьяну Самойленко и Ирину Борисову (Рак) за помощь и советы; Алену Кунилову за возможность рассказывать о книге и процессе ее подготовки к изданию читателям блога [Ridero.ru](http://Ridero.ru); режиссера Елену Погребижскую за информационную поддержку проекта; моего замечательного психолога Юлию Смелянец и всех участников группы «Пространство отношений» за принятие и вдохновение; мою маму за прекрасную профессию, которую она мне подарила; и моего мужа за веру в меня и поддержку.

Более подробную информацию об издательстве и его книгах вы найдете на сайте [et-books.ru](http://et-books.ru).

*Елена Терещенкова,  
переводчик и издатель*

Багина Яна Дмитриевна  
Багина Евгения Борисовна  
Ваймер Роман Эдуардович  
Коричина Валентина  
Синицына Снежана Александровна  
Викторова Евгения Михайловна  
Преображенская Валерия  
Загорюлькина Елена Александровна  
Ачканова Нина Владимировна  
Утегалиева Сауле  
Погудина Евгения Юрьевна  
Бочаров И. С.  
Вязниковцев Алексей Леонидович  
Демидов Павел Андреевич  
Ушан Сергей  
Черный Александр Сергеевич  
Яушева Дарья Михайловна  
Биргит фон Озен  
Тишков Андрей  
Плескановская Юлия  
Надршина Мария Константиновна  
Кравченко Татьяна Александровна  
Польшина Ольга Викторовна  
Астапова Анна  
Тарасова Юлия  
Коростелева Наталья  
Черный Александр Анатольевич  
Иванова Александра Юрьевна  
Каневская Татьяна Владимировна

Знаменская Ирина Игоревна  
Якушенок Светлана Викторовна  
Стекольников Мария Николаевна  
Шевкуненко Каринэ  
Некрасова Таисия Алексеевна  
Хабаров Сергей  
Малькова Наталья Николаевна  
Зарецкая Ольга Владимировна  
Побединская Инна Олеговна  
Черноморская Анастасия Геннадьевна  
Косолапов Андрей Владимирович  
Кацай Юлия  
Лапина Анастасия Сергеевна  
Забылина Наталья Анатольевна  
Шубин Владимир Владимирович  
Десницкая Дарья  
Каюмова Инна Римовна  
Минеева Юлия Александровна  
Бунин Иван Владимирович  
Гассиева Виктория Валерьевна  
Шибанова Ксения Григорьевна  
Булаева Анастасия Андреевна  
Головизнина Эльвира Викторовна  
Кошелькова Олеся Олеговна  
Гжебик Наталия Сергеевна  
Силантьев Антон Константинович  
Силантьева Лидия Петровна  
Полуденная Ирина  
Пекарская Владислава Валерьевна



# Предисловие к русскоязычному изданию

Когда эта книга вышла впервые, я была благодарна за возможность поделиться своими идеями об эмоционально незрелых родителях с более широкой аудиторией. В то время я и представить себе не могла, что книга найдет читателей во всем мире. Хотя я надеялась, что она заслужит популярность, я не была готова к тому интересу, который проявили к книге читатели, а затем и издатели в других странах. Я считаю великой честью для себя писать это предисловие к изданию книги на русском языке.

Переживания людей, выросших рядом с эмоционально незрелыми родителями, схожи вне зависимости от культуры. Многим людям в разных странах довелось столкнуться с извечной проблемой сложных и болезненных взаимоотношений с родителями. Взрослые дети во всем мире испытывают замешательство, обиду и эмоциональное одиночество из-за того, что родители не могут дать им теплые отношения, так необходимые любому ребенку. Когда родитель испытывает явный дискомфорт из-за эмоциональной близости, дети могут сделать только один вывод: в них есть что-то, что невозможно принять.

Родители, которые не смогли в полной мере завершить собственное эмоциональное развитие, не в состоянии дать детям подтверждение того, что они ценны и уникальны. Вместо этого, чтобы почувствовать себя любимыми, детям приходится загонять себя в рамки, отвечающие особенностям защитных механизмов родителей, за которыми те прячутся от эмоциональной открытости. Эти дети чувствуют, что они не должны привлекать к себе слишком много внимания, слишком отличаться или быть слишком нуждающимися. Они должны отказаться от своей индивидуальности, чтобы установить эмоциональную связь со своим эмоционально незрелым родителем. Какая пустая трата внутреннего потенциала!

Отказываясь контактировать с личностью ребенка и уважать ее, эмоционально незрелый родитель приучает ребенка сдерживать свои чувства в близких отношениях и сомневаться в себе. Это ведет к эмоциональному одиночеству — весьма болезненному состоянию, не позволяющему человеку почувствовать, что он находится в безопасности. Ребенок, лишенный эмоциональной связи и поддержки в раннем детстве, часто использует эту пустую с эмоциональной точки зрения модель для создания отношений во взрослом возрасте. Таких людей часто притягивают те, кто не дает ничего взамен или отказывается признавать их эмоциональные потребности. В конце концов, это то, с чем они хорошо знакомы.

Эмоциональное одиночество открывает двери тревоге и депрессии. Именно здесь в жизни людей появляются психотерапевты. Люди обращаются к нам, когда они настолько запутались и потеряли надежду, что не знают, что делать. Многие из них находятся в отношениях, которые им не нравятся, или боятся оказаться в ловушке, вступив в отношения. Они и представить себе не могут, что можно найти любовь и счастье, оставаясь при этом собой.

Именно благодаря этим отчаявшимся людям, ставшим моими клиентами, я смогла разобраться, где все это берет начало. Хотя ко мне их привели проблемы во взрослой жизни, очень скоро они вспомнили о трудностях в отношениях с родителями, которые нередко оказывали слишком сильное влияние на выбор своих повзрослевших детей. Было ясно, что эти клиенты, часто добившиеся значительного успеха и продуктивности в работе, стыдились быть собой, испытывали вину и чувствовали себя предателями, если не ставили потребности родителей выше собственных.

Когда они рассказывали о родителях, чутье психолога подсказывало мне, что здесь есть что-то интересное с диагностической точки зрения. Они описывали поведение и модели построения отношений, свойственные маленьким детям, несмотря на то, что речь шла о вполне взрослых людях. Их родители вели себя как люди, пережившие травму в результате нарушения эмоциональной привязанности в раннем возрасте: демонстрировали косные реакции, отгораживались от окружающего мира и испытывали потребность постоянно защищаться. Их поведение совершенно не соответствовало их фактическому возрасту. Эти родители не были теми божествами, которыми казались моим клиентам в детстве; они сами были эмоционально неудовлетворенными детьми.

Какое облегчение принесла моим клиентам мысль о том, что они не были виноваты в собственном одиночестве. Для них стал настоящим открытием тот факт, что родители держали их на расстоянии и вели себя эгоцентрично не потому, что их невозможно было любить, а потому что сами родители были неразвитыми детьми. Это дало им свободу исследовать, кем они являются на самом деле, и искать отношения, в которых принятие, уважение и взаимность стали основой их связи с другим человеком.

Большая часть их работы в терапии была связана с чувствами, но в ее основе лежала идея эмоциональной незрелости, которая позволила им посмотреть на свои проблемы под новым углом. Их стремление быть признанными и услышанными не было признаком эгоизма. Оно указывало на здоровую потребность в глубокой и постоянной эмоциональной близости и контакте. Они выросли с чувством одиночества или депрессии, потому что были эмоционально живыми людьми в бесплодной семейной среде. Им отказывали в полноценном эмоциональном контакте, на который они имели полное право.

Эта книга поможет вам понять, что фактический возраст не имеет ничего общего с эмоциональной зрелостью. До тех пор, пока вы полностью не осознаете психологические ограничения своих родителей, вы будете продолжать надеяться на что-то, что не принесет вам счастья. Эта книга — шаг на пути к тому, чтобы впервые в жизни по-настоящему узнать себя, глубоко поняв при этом своих родителей.

Мне бы хотелось, чтобы, прочитав эту книгу, вы почувствовали, что вас понимают. Я хочу, чтобы вы ощутили, что можете прожить свою жизнь, испытывая настоящую привязанность и выражая себя. Родители дали нам жизнь и любовь, но лишь такую, с которой были знакомы сами. Мы можем уважать их за это, но нам не обязательно отдавать власть над нашими сердцами и самооценкой в их руки. Ваша цель — собственная зрелость, вам нужно стать отдельным человеком, способным жить с полной вовлеченностью. Если эта книга будет полезна вам на этом пути, моя мечта осуществится.



*Скippy, с любовью*

# Благодарности

Написав эту книгу, я исполнила свою личную и профессиональную мечту. Изложенные в ней идеи в течение долгого времени были фундаментом, на котором строится моя работа с клиентами, и я давно хотела поделиться ими. Но я даже не предполагала, что в реализации моей мечты мне будет помогать столько неравнодушных людей. Эта безграничная поддержка дала мне намного больше, чем если бы я просто написала книгу.

Эта книга была задумана на Гавайях после случайной встречи с Тесирией Ханауэр, которая впоследствии стала моим рецензентом в издательстве *New Harbinger Publications*. То, с каким энтузиазмом Тесирия отнеслась к моей идее, помогло мне пройти через долгий процесс разработки, написания и редактирования книги: она всегда была готова высказать свое мнение и дать полезный совет. Она неутомимо боролась за появление книги задолго до того, как вопрос о ее публикации был решен положительно. Я глубоко благодарна ей за веру в меня и стойкое воодушевление моей идеей.

Поддержка, которую я получила от команды издательства *New Harbinger*, превзошла все мои ожидания. Хочу выразить особую благодарность Джесс Биби за ее феноменальную

работу по редактированию рукописи, а особенно за то, как ей удавалось задать мне нужное направление таким образом, что я радовалась предложенным ей изменениям. Я также хочу от всей души поблагодарить Мишель Уотерс, Джорджину Эдвардс, Карэн Хэтуэй, Адию Кола, Кэйти Парр и команду маркетингового отдела издательства *New Harbinger* за их необычайные усилия по распространению информации о книге, чтобы ее смогли найти те, кому она может принести пользу. Большое спасибо моему прекрасному выпускающему редактору Жасмин Стар, неустанно трудившейся над рукописью. Ее уникальный легкий стиль помог сделать текст ясным и плавным.

Хочется выразить особую благодарность моему литературному агенту Сьюзан Кроуфорд, которая поддерживала меня в течение всего процесса публикации книги и всегда была готова ответить на мои вопросы, даже когда мне пришлось позвонить ей, пока она была в походе. Я бы не могла пожелать себе более отзывчивого агента. Я также благодарна Тому Берду, чьи семинары для писателей дали мне бесценную возможность научиться писать для публикации.

Мне повезло с семьей и друзьями, ведь они всегда готовы поддержать меня, а некоторые из них даже согласились рассказать мне о своих детских переживаниях, что позволило обогатить содержание книги. Я хочу поблагодарить Арлин Ингрэм, Мэри Энн Кирли, Джуди и Джилл Снайдер, Барбару и Дэнни Форбс, Майру и Скотта Дэвис, Скотти и Джуди Картер, а также мою двоюродную сестру и писательницу Робин Катлер. Отдельной благодарности заслуживают Линн Золл, которая поддерживала мой энтузиазм, присылая электронные письма с темой «Пиши!» и открытки, и Александра Кендрок, чья мудрость помогла прояснить много важных моментов, которые я хотела донести до читателей.

Эстер Лерман Фримэн была для меня тем самым другом, который познается в беде. Она приходила мне на помощь много раз, обсуждала со мной различные аспекты книги, а также читала и редактировала рукопись по моей просьбе. Ее обратная связь стала неоценимым вкладом в процесс написания книги, а ее дружба всегда была важнейшей частью моей жизни с тех самых пор, как мы познакомились в докторантуре много лет назад.

Я хочу выразить любовь и благодарность моей прекрасной сестре Мэри Бэбок за ее поддержку и интерес к тому, что я делаю. Она — главная опора в моей жизни, а ее оптимизм по поводу моих творческих проектов был для меня неисчерпаемым источником вдохновения. Немногим людям повезло иметь самого близкого друга, непревзойденного наставника и преданного родственника в одном лице, но Мэри смогла стать для меня всем.

Мой сын, Картер Гибсон, постоянно делился со мной своим энтузиазмом и духом «Вперед, мама». Я благодарна за то, что в моей жизни есть его радостный энтузиазм и позитив, и признательна за его способность вселять уверенность в то, что все возможно.

Наконец, я хочу выразить свою глубокую любовь и благодарность моему невероятному спутнику жизни и мужу, Скипу. Ему постоянно приходилось слушать о том, что эта книга — мечта моей жизни, и он сделал все, что было в его силах, чтобы помочь мне в ее реализации. Он не только заботился обо мне в процессе написания книги, но и проявлял живой интерес к главной цели этой книги и моей карьере писателя. Его умение слушать, любовь, искренность и забота дают мне возможность переживать лучшие мгновения моей жизни. В его присутствии мое истинное «я» расцветает.

# Введение

Мы привыкли считать взрослых более зрелыми по сравнению с детьми, но что, если некоторые особо чувствительные дети способны за несколько лет достигнуть более высокого уровня эмоциональной зрелости, чем их родители за несколько десятков лет? Что произойдет, если таким эмоционально незрелым родителям не хватает чуткости, необходимой для удовлетворения эмоциональных потребностей своих детей? Результатом такой ситуации является эмоциональная заброшенность, феномен столь же реальный, как и физическая депривация.

Эмоциональная заброшенность в детстве выливается в болезненное чувство эмоционального одиночества, способное оказывать негативное влияние на жизнь человека в долгосрочной перспективе, заставляя его совершать неправильный выбор в том, что касается отношений и близких партнеров. Эта книга описывает то, как эмоционально незрелые родители негативно влияют на своих детей, особенно если эти дети отличаются высокой эмоциональной чувствительностью. Она также предлагает способ для самостоятельного исцеления от боли и замешательства, возникающих у людей, чьи родители отказывали им в эмоциональной близости.

Эмоционально незрелые родители боятся настоящих чувств и уклоняются от эмоциональной близости. Они используют механизмы психологической адаптации, помогающие им уйти от реальности, вместо того чтобы решать проблемы. Они не склонны к самоанализу и редко принимают на себя ответственность или извиняются. Незрелость заставляет их вести себя непоследовательно и делает их ненадежными в эмоциональном плане. Они могут игнорировать потребности детей, ставя себя на первое место. Из этой книги вы узнаете, что в случае с эмоционально незрелыми родителями потребности детей почти всегда проигрывают родительским инстинктам выживания.

Мифы и сказки рассказывали о таких родителях на протяжении многих веков. Вспомните: многие сказки повествуют о покинутых детях, которым приходится искать помощи у животных и других защитников из-за беспечности, беспомощности или отсутствия родителей. В некоторых историях родители вообще выступают в роли злодеев, а детям приходится самим заботиться о собственном выживании. Эти истории пользуются популярностью на протяжении столетий, потому что они затрагивают общую тему: они рассказывают, как детям приходится заботиться о себе, потому что родители не уделяют им достаточно внимания или просто покидают их. Похоже, проблема эмоционально незрелых родителей известна с древних времен.

Тема эмоциональной заброшенности и эгоцентричных родителей встречается и в самых притягательных историях современной поп-культуры. Истории эмоционально незрелых родителей и влияния, которое они оказывают на жизнь своих детей, рассказываются во многих книгах, фильмах и телевизионных передачах. В некоторых историях динамика детско-родительских отношений — главная тема; в других она

может упоминаться в предыстории персонажа. Узнав больше об эмоциональной незрелости из этой книги, вы, возможно, вспомните знаменитых героев пьес и романов и, конечно же, начнете замечать незрелых людей в сюжетах новостных передач.

Знание о различиях в уровне эмоциональной зрелости поможет вам понять, в чем кроется причина эмоционального одиночества, которое вы испытываете, несмотря на заявления других людей о любви и близости к вам. Я надеюсь, что информация в этой книге даст ответы на вопросы, мучившие вас долгое время: например, вы сможете понять, почему общение с некоторыми членами вашей семьи приносит столько боли и раздражения. Хорошая новость заключается в том, что, усвоив понятие эмоциональной незрелости, вы сможете скорректировать свои ожидания в отношении других людей, принять тот факт, что отношения с ними возможны лишь на определенном уровне, и перестать обижаться на их недостаточную чуткость.

Психотерапевты давно знают, что эмоциональное отстранение от токсичных родителей помогает восстановить мир и независимость. Но как это сделать? Для этого нам необходимо понять, с чем мы имеем дело. В книгах об эгоцентричных родителях отсутствовало полное объяснение причин их ограниченной способности любить. Эта книга заполняет пробел, рассказывая, что такие родители, по сути, эмоционально незрелые люди. Поняв их особенности, вы сможете самостоятельно оценить уровень взаимоотношений, которые возможны или невозможны с вашими родителями. Это знание позволяет нам вернуться к себе и жить, руководствуясь нашей глубинной природой, а не сосредотачиваться на родителях, которые отказываются меняться. Понимание их эмоциональной незрелости освобождает нас от эмоционального

одинокости, поскольку мы осознаём, что отсутствие родительского внимания никак не характеризует нас — оно характеризует их. Когда мы видим причины, почему они не могут быть другими, мы можем наконец освободиться от нашего раздражения и сомнений, что нас можно любить.

В этой книге вы найдете ответ на вопрос, почему один или оба родителя не смогли дать вам отношения, которые могли бы наполнить вас эмоционально. Вы узнаете, почему чувствовали себя невидимым и неузнанным вашим родителем и почему попытки наладить общение не приводили ни к чему хорошему.

Из первой главы вы узнаете, почему люди, выросшие рядом с эмоционально незрелыми родителями, часто испытывают эмоциональное одиночество. Вы прочитаете истории людей, у которых не было прочной эмоциональной связи с родителями в детстве, и узнаете, как это влияет на их взрослую жизнь. Вы сможете составить полное представление о том, как ощущается эмоциональное одиночество, и узнаете, как самоанализ может помочь преодолеть чувство изоляции.

Во второй и третьей главах рассматриваются характеристики эмоционально незрелых родителей и типы проблем в отношениях, с которыми сталкиваются их взрослые дети. Познакомившись с понятием эмоциональной незрелости, вы поймете причины странного поведения ваших родителей. Вы найдете чек-лист, который поможет вам определить сферы эмоциональной незрелости вашего родителя. Вы также узнаете о возможных причинах слишком ранней остановки эмоционального развития ваших близких.

В четвертой главе речь пойдет о четырех типах эмоционально незрелых родителей. Она поможет вам понять, к какому типу относятся ваши родители. Вы также узнаете о саморазрушительных привычках, которые могут возникнуть

у детей в попытке адаптироваться к каждому из четырех типов родителей.

Из пятой главы вы узнаете, как люди теряют связь со своим истинным «я», для того чтобы взять на себя роль в семейной системе, и как они создают подсознательные фантазии о том, как должны вести себя другие люди, чтобы помочь им исцелиться от последствий заброшенности в детстве. Вы узнаете о двух значительно отличающихся друг от друга типах детей, вырастающих в семьях с эмоционально незрелыми родителями: интернализаторах и экстернализаторах. (Эта информация также прольет свет на то, почему поведение детей, выросших в одной семье, часто так сильно отличается.)

В шестой главе я подробно описываю личность интернализатора. Люди этого типа чаще интересуются самоанализом и личностным развитием, и потому их скорее привлечет эта книга. Интернализаторы отличаются высокой степенью восприимчивости и большой чувствительностью, они также стремятся взаимодействовать и устанавливать связи с другими людьми. Вы узнаете, относитесь ли вы к этому типу и свойственны ли вам такие черты, как склонность испытывать стыд из-за того, что вам требуется помощь, выполнение большей части эмоциональной работы в отношениях и привычка ставить потребности других на первое место.

Седьмая глава посвящена тому, что происходит, когда старые модели построения отношений рушатся и люди начинают замечать свои неудовлетворенные потребности. Именно в такие моменты люди чаще всего обращаются к психотерапевтам. Я расскажу истории людей, которые осознали саморазрушительные модели поведения и решили измениться. Признав свою правду, они вернули способность доверять своим инстинктам и смогли по-настоящему узнать себя.

В восьмой главе я расскажу о способе строить отношения с людьми, который я называю подходом, основанным на осознании уровня зрелости. Используя понятие эмоциональной зрелости для оценки уровня функционирования людей, вы начнете более объективно воспринимать их поведение и сможете замечать определяющие признаки незрелости по мере их появления. Вы узнаете, что работает и что не работает при взаимодействии с эмоционально незрелыми людьми, и научитесь защищать себя от эмоционального стресса, который они могут вызывать. Все это поможет вам обрести ощущение мира и уверенность в себе.

Из девятой главы вы узнаете о людях, ощутивших новый уровень свободы и целостности в результате использования описанного подхода. Их истории помогут вам увидеть, какво это — избавиться наконец от вины и сомнений, которые часто испытывают дети эмоционально незрелых родителей. Сосредоточившись на собственном развитии, вы вступите на путь к освобождению от отношений с эмоционально незрелыми людьми.

Десятая глава предлагает информацию о том, как определить эмоционально безопасных и надежных людей, которые будут хорошо с вами обращаться. Она также поможет вам изменить саморазрушительное поведение в отношениях с другими людьми, свойственное взрослым детям эмоционально незрелых родителей. С этим новым подходом к отношениям эмоциональное одиночество останется в прошлом.

Прочитав эту книгу, вы начнете видеть признаки эмоциональной незрелости и сможете понять, почему вам часто было одиноко. Вам наконец станет ясно, почему ваши попытки построить эмоциональную близость с эмоционально незрелыми людьми не принесли никаких результатов. Вы научитесь контролировать свою чрезмерно развитую эмпатию,

которая делала вас заложником манипуляторов, не заботящихся о взаимности. Наконец, вы научитесь узнавать людей, способных на искреннюю эмоциональную близость и общение, дающее удовлетворение.

Я с удовольствием делюсь с вами результатами нескольких лет исследований этого вопроса, а также удивительными историями моих клиентов. Я посвятила этой теме большую часть моей профессиональной жизни. Мне кажется, что великая истина все это время лежала на виду, но ее скрывали социальные стереотипы, мешающие объективно взглянуть на родителей. Я очень рада этой возможности поделиться с вами своими открытиями и выводами, вновь и вновь подтвержденными моей работой с многими людьми.

Я надеюсь, что эта книга поможет вам справиться с замешательством и эмоциональными страданиями, которые возникают при взаимодействии с эмоционально незрелыми родителями. Если благодаря книге вы сможете понять причины своего эмоционального одиночества или построить более глубокие эмоциональные связи и более плодотворные близкие отношения, я смогу считать мою миссию выполненной. Если книга поможет вам посмотреть на себя как на достойного человека, не находящегося больше во власти манипуляторов, я сделала свою работу. Я знаю, что вы догадывались о многом из того, о чем прочитаете в этой книге, и я здесь для того, чтобы сказать вам, что вы были правы все это время.

Я желаю вам всего самого наилучшего.

## Как эмоционально незрелые родители влияют на жизнь своих взрослых детей

Эмоциональное одиночество возникает как ответ на отсутствие достаточной эмоциональной близости с другими людьми. Оно может появиться в детстве, если поглощенные собой родители не обращают внимания на чувства ребенка, или во взрослом возрасте при утрате эмоциональной связи между людьми. Если это чувство сопровождает человека на протяжении всей его жизни, то, скорее всего, в детстве его эмоциональные потребности не были удовлетворены.

Дети эмоционально незрелых родителей часто чувствуют себя одиночками. Такие родители могут выглядеть и вести себя абсолютно нормально, заботясь о физическом здоровье детей и обеспечивая их физические потребности и безопасность. Однако отсутствие прочной эмоциональной связи между родителями и ребенком оставляет в душе последнего зияющую пустоту там, где могло бы сформироваться чувство истинной безопасности.

Боль, которую испытывает человек, когда его не замечают другие, столь же реальна, как боль из-за физической

травмы, но она незаметна со стороны. Эмоциональное одиночество не просто увидеть или описать, ведь это очень смутное и личное чувство. Кто-то ощущает его как пустоту, а кому-то кажется, что он остался один во всем мире. Некоторые называют его чувством экзистенциального одиночества, но в нем нет ничего экзистенциального. Если вы испытываете эмоциональное одиночество, корни проблемы надо искать в семье.

Дети не способны выявить недостаток эмоциональной близости в своих отношениях с родителем. Они не знакомы с этим понятием. И вряд ли они могут осознать, что их родители — эмоционально незрелые люди. Все, что у них есть, — это внутреннее ощущение пустоты. Именно так дети чувствуют одиночество. В случае с эмоционально зрелым родителем ребенок может избавиться от этого ощущения, просто получив от взрослого ласку и подтверждение близости. Но если ваш родитель боялся глубоких чувств, возможно, вы часто испытывали неловкость и стыд из-за того, что вам необходима поддержка.

Вырастая, дети эмоционально незрелых родителей продолжают испытывать внутреннюю пустоту, даже если чисто внешне они ведут нормальную взрослую жизнь. Одиночество может стать их спутником и во взрослом возрасте, если они неосознанно выберут отношения, не обеспечивающие их потребность в прочной эмоциональной привязанности. Они могут получить образование, найти работу, жениться или выйти замуж и воспитать детей, но их так и будет преследовать глубокое чувство эмоциональной изоляции. В этой главе мы посмотрим, как люди ощущают эмоциональное одиночество, а также узнаем, как самоанализ помогает понять, чего именно им не хватает и что они могут сделать для того, чтобы это изменить.

### **Эмоциональная близость**

Отношения эмоциональной близости с кем-либо предполагают, что вы можете поделиться любыми чувствами, вне зависимости от того, что их вызвало. Вы чувствуете себя в полной безопасности, открываясь перед другим человеком, будь то в форме диалога, обмена взглядами или просто молчаливого нахождения рядом в состоянии контакта. Эмоциональная близость дарит чувство глубокого удовлетворения, создавая ощущение, что тебя воспринимают именно таким, какой ты есть. Она может существовать лишь в том случае, когда другой человек стремится вас узнать, не осуждая.

В детстве в основе нашего чувства безопасности лежит эмоциональная связь с теми, кто о нас заботится. Эмоционально вовлеченные родители дают детям понять, что им всегда есть к кому обратиться. Такой вид безопасности требует эмоционального взаимодействия с родителями. Эмоционально зрелые родители поддерживают такого рода связь практически непрерывно. У них достаточно осознанности для того, чтобы спокойно воспринимать собственные чувства и чувства других людей.

Но что еще более важно, они эмоционально настроены на своих детей, а значит, способны замечать их настроение и с интересом воспринимают их чувства. Ребенок ощущает себя в безопасности, устанавливая контакт с таким родителем и когда ему необходима поддержка, и когда он хочет поделиться радостью. Зрелые родители дают своим детям понять, что им нравится общаться с ними и что говорить о чувствах — это нормально. У таких родителей живая и сбалансированная эмоциональная жизнь. Как правило, они последовательно демонстрируют внимательное отношение и интерес к своим детям. На них можно положиться в эмоциональном плане.

### **Эмоциональное одиночество**

Эмоционально незрелые родители, с другой стороны, настолько заняты собой, что не замечают внутренние переживания детей. Кроме того, они обесценивают их чувства и боятся эмоциональной близости. Они испытывают дискомфорт от собственных эмоциональных потребностей, а потому не знают, как поддержать кого-то на эмоциональном уровне. Такие родители могут даже занервничать или рассердиться, если дети вдруг расстроятся, и наказывают их, вместо того чтобы утешить. Подобная реакция подавляет естественное стремление детей обратиться за помощью, закрывая путь к эмоциональному контакту.

Если один или оба ваших родителя были недостаточно зрелы, чтобы оказывать вам эмоциональную поддержку, когда вы были ребенком, вы могли ощущать последствия этого, но не понимать, что именно не так в вашей жизни. Может быть, вы думали, что чувства пустоты и одиночества — это исключительно ваши странные переживания, которые делают вас непохожим на других. Будучи ребенком, вы просто не могли знать, что ваши чувства являются нормальной человеческой реакцией на отсутствие адекватного общения с окружающими. Термин «эмоциональное одиночество» включает в себе и решение проблемы: людям нужно, чтобы кто-то проявлял заинтересованное сочувствие к эмоциям, которые они испытывают. Этот тип одиночества нельзя назвать странным или бессмысленным; такое одиночество — предсказуемый результат взросления в условиях недостаточного эмоционального сопереживания со стороны окружающих.

Чтобы дополнить описание эмоционального одиночества, давайте познакомимся с историями двух человек, которые отчетливо помнят это чувство из своего детства и хорошо рассказывают о нем.

### **История Дэвида**

Вот как мой клиент Дэвид ответил на замечание о том, что, судя по его словам, он часто чувствовал себя одиноким в своей семье: «Мне было невероятно одиноко, как будто я был в полной изоляции. Это был просто факт моей жизни. Мне казалось это нормальным. В моей семье все были отдельно друг от друга, мы все были эмоционально изолированы. Мы жили параллельными жизнями, не соприкасаясь друг с другом. В старших классах мне постоянно приходил в голову образ того, как я плыву один посреди океана, а вокруг — никого. Именно так я чувствовал себя дома».

Когда я стала подробнее расспрашивать его о чувстве одиночества, он сказал: «Оно ощущалось как пустота и ничтожность. Я понятия не имел, что большинство людей не испытывают ничего подобного. Это чувство сопровождало меня каждый день моей жизни».

### **История Ронды**

По воспоминаниям Ронды, она испытывала похожее чувство одиночества, стоя рядом с грузовиком для переезда, припаркованным рядом с их старым домом. Ей было семь, и хотя ее родители и старшие братья и сестра находились там же, никто из них не прикасался к ней, и она чувствовала себя так, как будто была совсем одна: «Я стояла в окружении своей семьи, но никто мне не объяснил, что означает для нас этот переезд. Мне было очень одиноко, и я пыталась понять, что происходит. Я была с семьей, но не чувствовала себя ее частью. Я размышляла, как же мне разобраться со всем в одиночку, и чувствовала себя опустошенной. Мне казалось, что мне нельзя задавать вопросов. Моя семья была совершенно для меня недоступна. Я испытывала слишком сильную тревогу, чтобы чем-то делиться с ними. Я знала, что мне придется справляться с этим одной».

### *О чем говорит эмоциональное одиночество*

Подобного рода эмоциональная боль и одиночество на самом деле являются здоровой реакцией. Тревога Дэвида и Ронды свидетельствовала об острой потребности в эмоциональном контакте. Однако, поскольку их родители не обращали внимания на то, как они себя чувствовали, им оставалось только держать свои чувства при себе. К счастью, как только вы начнете прислушиваться к своим эмоциям, вместо того чтобы блокировать их, они покажут вам путь к настоящей душевной связи с другими. Понимание причины вашего эмоционального одиночества — это первый шаг к приносящим удовлетворение отношениям.

### *Как дети справляются с эмоциональным одиночеством*

Эмоциональное одиночество настолько мучительно, что испытывающий его ребенок пойдет на все что угодно, лишь бы установить хоть какую-то связь с родителем. Такие дети могут научиться ставить чужие потребности выше собственных, оплачивая таким образом возможность иметь отношения с другими людьми. Вместо того чтобы ожидать поддержки и интереса со стороны окружающих, они могут взять на себя роль помощника, который обо всех заботится и убеждает всех, что ему мало что нужно в эмоциональном плане. К сожалению, это приводит к еще большему чувству одиночества, поскольку, скрывая свои глубокие потребности, невозможно построить настоящие отношения с людьми.

Отсутствие адекватной поддержки или связи с родителями приводит к тому, что многие дети, воспитывающиеся в условиях эмоциональной депривации, хотят быстрее стать взрослыми. Они чувствуют, что лучшим решением будет поскорее вырасти и стать самодостаточными. Эти дети становятся не по годам мудрыми, но в душе они по-прежнему

одиноки. Они часто слишком быстро бросаются во взрослую жизнь: устраиваются на работу, начинают вести сексуальную жизнь, рано выходят замуж или идут служить в армию. Своим поведением они как будто говорят: «Раз уж я все равно забочусь о себе, я могу побыстрее вырасти и получить все преимущества от этого». Они с нетерпением ждут взрослой жизни, веря, что она дает свободу и шанс на близкие взаимоотношения. К сожалению, стремясь скорее покинуть родительский дом, они могут вступить в брак не с тем человеком, терпеть давление в отношениях или держаться за рабочее место, несмотря на то что приходится отдавать больше, чем они получают взамен. Они часто смиряются с чувством эмоционального одиночества в отношениях, потому что это кажется им нормальным и напоминает жизнь в родительской семье.

### **Почему прошлое повторяется**

Если отсутствие эмоциональной связи с эмоционально незрелыми родителями приносит столько боли, почему так много людей оказывается в похожих разочаровывающих отношениях во взрослой жизни? Самые древние с точки зрения эволюции части нашего мозга говорят, что знакомое является безопасным (*Боулби, 2014*). Мы тянемся к ситуациям, напоминающим наш прошлый опыт, потому что знаем, как с ними справиться. В детстве мы не признавали ограничений наших родителей, потому что нам было страшно допустить мысль, что наши родители незрелые или у них есть недостатки. К сожалению, отрицая неприятную правду о родителях, мы не в состоянии распознать похожих на них людей, способных причинить нам боль в будущих отношениях. Отрицание заставляет нас вновь и вновь оказываться в одной и той же ситуации, потому что мы никогда не замечаем ее приближения. История Софи хорошо иллюстрирует эту динамику.

### **История Софи**

Софи встречалась с Джерри пять лет. Она была медсестрой, любила свою работу и радовалась долгим отношениям. Ей было тридцать два, и она хотела замуж, но Джерри не торопился. Его все устраивало. С ним было весело, но, похоже, ему была не нужна эмоциональная близость, и обычно, когда Софи заводила разговоры о чувствах, он закрывался. Софи была глубоко разочарована и обратилась к психотерапевту, чтобы понять, что ей делать. Она оказалась перед трудным выбором: она любила Джерри, но у нее оставалось не так много времени на то, чтобы создать семью. Также Софи чувствовала себя виноватой и беспокоилась, не слишком ли многого она требует.

Однажды Джерри пригласил ее в тот же ресторан, в котором они были на первом свидании. То, как он это сделал, заставило Софи задуматься: уж не собирается ли он сделать предложение? Ей было трудно сдержать свое волнение, и она еле дождалась конца ужина.

И действительно, после ужина Джерри достал маленькую коробочку из кармана пиджака. Он подтолкнул ее через покрытый льняной скатертью стол к едва дышащей Софи. Но когда девушка открыла коробку, в ней не было кольца, только маленький квадратик бумаги с вопросительным знаком. Софи не понимала, что происходит.

Джерри, улыбаясь, пояснил: «Теперь ты можешь сказать друзьям, что я наконец-то задал тот самый вопрос!»

«Ты делаешь мне предложение?» — спросила она в растерянности. «Нет, это шутка. Понимаешь?»

Софи была потрясена, глубоко обижена и чувствовала ярость. Когда она позвонила матери и рассказала о случившемся, мать не осудила Джерри, а сказала, что это была лишь шутка и что Софи не стоит сердиться.

Честно говоря, я не могу себе представить ситуацию, в которой такая шутка была бы уместной. Она вызывает слишком сильное разочарование и унижает женщину. Но, как позднее поняла Софи, ее мать и Джерри были очень похожи в своем безразличии к чувствам окружающих. Каждый раз, когда Софи пыталась рассказать им, что она чувствует, ее чувства обесценивались.

В процессе терапии Софи начала видеть параллели между неспособностью сопереживать, присущей ее матери, и эмоциональной нечувствительностью Джерри. Она поняла, что в отношениях с Джерри вновь погрузилась в эмоциональное одиночество, которое ощущала в детстве. Она увидела, что чувство разочарования из-за эмоциональной недоступности Джерри не было для нее чем-то новым, оно было знакомо ей с детства. Это ощущение изоляции преследовало Софи всю жизнь.

### **Чувство вины за отсутствие ощущения счастья**

Я с особенной теплотой отношусь к таким людям, как Софи: им удалось хорошо организовать свою жизнь, так что окружающим кажется, что у них вообще нет проблем. Более того, их способность выполнять, что требуется, мешает им воспринимать собственную боль всерьез. «У меня все есть, — могут сказать они. — На моем месте любой бы был счастлив. Почему же мне так тоскливо?» Это состояние замешательства типично для людей, чьи физические потребности в детстве удовлетворялись, в то время как эмоциональные оставались неудовлетворенными.

Такие люди, как Софи, часто испытывают чувство вины за то, что жалуются. И мужчины, и женщины перечисляют то, за что им следует быть благодарными, как будто их жизнь — это задачка на сложение и положительная сумма означает, что все в полном порядке. Но им никак не удастся избавиться

от чувства, что они, по сути, совершенно одни, а тот уровень эмоциональной близости, к которому они стремятся, остается недостижимым в их самых близких отношениях.

К моменту нашей встречи некоторые из них либо находятся на грани расставания со своими партнерами, либо заводят романы на стороне, которые хотя бы отчасти удовлетворяют их потребности. Другие решили полностью отказаться от романтических отношений и воспринимают их как эмоциональную ловушку, от которой они предпочитают держаться подальше. Третьи живут в браке ради детей и приходят в терапию, чтобы научиться меньше раздражаться и обижаться.

Лишь малая часть этих людей приходит ко мне в кабинет с мыслями, что их потребность в эмоциональной близости не удовлетворялась с самого детства. Как правило, причины, по которым они чувствуют себя несчастными, являются для них загадкой. Они мучаются от того, что желание получить от жизни больше кажется им эгоистичным. Как сказала Софи в начале нашей работы: «В отношениях всегда будут разочарования. Это ведь работа, так?»

Отчасти она была права. Хорошие отношения действительно требуют некоторых усилий и терпения. Но для того, чтобы тебя заметили, не нужно сильно стараться. Установление эмоциональной связи должно происходить легко.

### **Эмоциональное одиночество свойственно и женщинам, и мужчинам**

Хотя количество женщин, обращающихся за помощью к психотерапевту, по-прежнему превышает количество мужчин, мне довелось работать со многими мужчинами, испытывающими чувство одиночества в своих самых важных отношениях. В некотором смысле эта проблема стоит перед ними

даже более остро, поскольку в нашей культуре все еще поддерживается миф о том, что у мужчин меньше эмоциональных потребностей. Но стоит только взглянуть на уровень самоубийств и насилия, чтобы понять, что это не так. Находясь в состоянии эмоциональной боли, мужчины с большей долей вероятности могут применить насилие или совершить самоубийство. Мужчины, которым не хватает эмоциональной близости или заботливого внимания, тоже ощущают пустоту, хотя они могут это скрывать. Эмоциональный контакт — это базовая человеческая потребность, присущая представителям обоих полов.

Дети, чувствующие, что им не удается добиться от своих родителей эмоциональной вовлеченности, часто пытаются укрепить свою связь с ними, играя роли, исполнения которых, по их мнению, родители ждут от них. Хотя это и может помочь им ненадолго заслужить одобрение, это не приносит настоящей эмоциональной близости. Эмоционально закрытые родители не могут внезапно развить способности к сочувствию просто потому, что ребенок сделал что-то, чтобы угодить им.

Мужчины и женщины, которым в детстве не хватило эмоциональной вовлеченности, часто не могут поверить, что кто-то захочет иметь с ними отношения просто из-за того, кем они являются. Они верят, что для того, чтобы получить близость, они должны играть роль, при этом другой всегда стоит на первом месте.

### **История Джейка**

Джейк недавно женился на Кайле, жизнерадостной женщине, которой удалось заставить его почувствовать себя по-настоящему любимым. Когда они только поженились, он был счастлив, но сейчас ему никак не удавалось стряхнуть с себя чувство

уныния. «Я должен быть счастлив, — сказал он, — мне так повезло с женой, и я изо всех сил стараюсь быть тем, кем она хочет меня видеть. Но я чувствую, что лишь играю роль, заставляю себя казаться радостнее, чем чувствую себя на самом деле. Мне ужасно не нравится, что я прикидываюсь».

Я спросила Джейка, кем он должен быть, находясь рядом с Кайлой.

«Я должен быть человеком, который всегда счастлив, как она. Я должен сделать так, чтобы она чувствовала себя любимой и была счастлива. Именно так должно быть». Он посмотрел на меня, ожидая подтверждения своим словам, но, когда я ничего не сказала, продолжил: «Когда она приходит с работы домой, я очень стараюсь показать, как я рад и взволнован, но на самом деле мои чувства не столь сильны. Я ужасно устал».

Я спросила у Джейка, что, по его мнению, произойдет, если он честно расскажет Кайле о своих чувствах, и он ответил: «Она сильно расстроится и придет в ярость, если я только заведу разговор об этом».

Я сказала Джейку, что вполне верю, что его попытки поговорить о чувствах могли разозлить кого-то в прошлом, но, судя по его рассказам, Кайла вряд ли отреагирует подобным образом. Это больше похоже на историю о его гневливой матери, которая часто выходила из себя, если люди не делали того, чего она от них хотела.

Безопасные отношения Джейка с Кайлой предлагали ему соблазнительную возможность расслабиться и быть самим собой, но он был уверен, что, если он не будет стараться изо всех сил, это нанесет вред его отношениям.

Когда я сказала Джейку, что, возможно, эти новые безопасные отношения — его шанс быть любимым таким, какой он есть на самом деле, ему было неловко из-за его эмоциональных потребностей. Он смущенно сказал: «Когда вы так

об этом говорите, я кажусь себе жалким, слишком нуждающимся во внимании».

В детстве Джейк усвоил от матери, что демонстрация любых эмоциональных потребностей — проявление слабости.

Кроме того, если он не делал того, что ей хотелось, он чувствовал себя неправильным и недостойным любви.

В конце концов Джейк сумел разобраться в своих чувствах и стать более искренним с Кайлой, которая полностью приняла его. Но он был поражен тем, сколько гнева по отношению к матери накопилось у него внутри. «Трудно поверить, как сильно я ее ненавижу», — сказал он. Джейк не понимал, что ненависть является естественной и произвольной реакцией, когда кто-то пытается контролировать вас без особых на то причин. Она сигнализирует, что кто-то уничтожает вашу эмоциональную жизненную силу, пытаясь удовлетворить свои эмоциональные потребности за ваш счет.

### **Ощущение ловушки от необходимости заботиться о родителях**

Люди могут ощущать глубокое эмоциональное одиночество не только в романтических отношениях. Я работала с одинокими людьми, у которых были похожие истории, но их несчастливые отношения развивались с участием родителей и друзей. Как правило, отношения с родителями оказывались настолько изматывающими, что у человека не оставалось ни эмоциональной энергии на романтические отношения, ни желания их строить. Опыт с родителями научил их тому, что в отношениях человек чувствует себя покинутым и обремененным одновременно. Такие люди воспринимают отношения как ловушку. Они уже по горло сыты поведением родителя, который ведет себя так, будто повзрослевший ребенок является его собственностью.

### **История Луизы**

Луиза, одинокая школьная учительница, приближающаяся к тридцатилетию, чувствовала себя под властью контролирующей матери, грубоватой женщины, которая до выхода на пенсию работала в полиции и считала, что Луиза должна жить с ней вместе и заботиться о ней. Ее требования были настолько непомерными, что у Луизы стали появляться мысли о самоубийстве. Терапевт, с которым работала девушка, предупредил, что ее жизнь зависит от того, удастся ли ей выйти из-под этого контроля. Когда Луиза сказала матери, что уходит, та ответила: «Этому не бывать. Тебя бы замучило чувство вины. И вообще, я без тебя не справлюсь». К счастью, Луиза нашла в себе силы создать собственную независимую жизнь. В процессе она узнала, что с чувством вины вполне можно справиться, и это не такая уж большая цена за свободу.

### **Неумение доверять своей интуиции**

Эмоционально незрелые родители не умеют признавать чувства и инстинкты своих детей. Без этого признания дети привыкают доверять мнению окружающих больше, чем себе. Став взрослыми, такие люди могут игнорировать интуицию и продолжают безропотно оставаться в отношениях, которые им не нужны. Они могут верить, что именно от них зависит успешность этих отношений. Они могут придумывать разные объяснения того, почему им приходится так много делать в отношениях, как будто ежедневные сложности в общении с партнером — это нормально. Хотя общение и поддержание близости внутри отношений, безусловно, требуют некоторых усилий, это все же не должно ощущаться как постоянная работа, не приносящая никакого удовлетворения.

На самом деле, если партнеры подходят друг другу, понимают и поддерживают друг друга и настроены позитив-

но, отношения, по большей части, приносят удовольствие, а не создают сложности. Вы не требуете слишком многого, когда хотите испытывать счастье, видя партнера, или радоваться предстоящей встрече. Когда люди заявляют, что нельзя иметь все, что хочется, это чаще всего означает, что у них нет того, что им нужно.

Вы, как и любой другой человек, можете доверять себе, если чувствуете, что ваши эмоциональные потребности не удовлетворяются. Вы чувствуете, когда вам дали недостаточно. Вы не бездонный источник бесконечных требований. Вы можете верить своим ощущениям, когда они говорят вам, что чего-то не хватает.

Но если вы усвоили, что на чувства не стоит обращать внимания, то, жалуясь в ситуациях, где внешне все выглядит неплохо, вы будете испытывать вину. Если вам есть, где жить, что поесть и с кем общаться, то неужели и правда все так плохо?

Многие люди с готовностью перечисляют причины, по которым они должны быть довольны, и стесняются признать, что это не так. Они винят себя за то, что испытывают «неправильные» чувства.

### **История Мигэн**

Мигэн училась на первом курсе колледжа, когда забеременела от своего бойфренда. Он хотел, чтобы они поженились, но ей казалось, что в их отношениях что-то не так: до того как девушка поняла, что в положении, она дважды пыталась уйти от него. Однако родители не поддержали Мигэн: они были без ума от своего будущего зятя, выходца из обеспеченной семьи, и настаивали на свадьбе, особенно в сложившихся обстоятельствах. Мигэн сдалась. Ее муж стал успешным агентом по недвижимости, заслужив еще более теплое отношение ее родителей.

Много лет спустя, когда их трое детей наконец поступили в колледж, Мигэн решила развестись, но она чувствовала сомнения и вину из-за своего желания уйти от мужа.

Во время нашей первой сессии Мигэн сказала: «Я не знаю, как объяснить свое поведение». Ни муж, ни родители не могли понять, что ее не устраивает в жизни, а она не могла подобрать слова, чтобы защитить свои чувства. На каждое ее объяснение родные приводили несколько причин, почему она права. Они скептически относились к ее точке зрения, потому что ее жалобы касались эмоциональной сферы. Ей не нравилось, что к ней не прислушиваются, ее чувства и просьбы игнорируют, а отношения с мужем не приносят ей никакой радости. Она пыталась объяснить, что они с мужем были несовместимы ни в социальном, ни в сексуальном плане. И даже свое свободное время они предпочитали проводить по-разному.

Настоящая проблема Мигэн была не в неспособности объяснить свое поведение; дело было в том, что семья не хотела ее услышать. Муж и родители не пытались ее понять; они были поглощены попытками убедить ее в том, что она права.

Мигэн испытывала замешательство и вину из-за того, что эмоциональные потребности оказались для нее важнее, чем брачный обет и обязанности. Но я сказала ей, что отношения подпитываются не за счет обетов и обещаний. Для этого необходимы удовольствие и эмоциональная близость, ощущение, что другой готов выслушать и понять тебя. Если у вас этого нет, отношения задохнутся. Внимание к чувствам друг друга — это главная составляющая человеческих взаимоотношений.

Мигэн боялась, что желание уйти от мужа делает ее плохим человеком. Как нам следует относиться к желанию человека уйти из отношений, где он не получает эмоционального удовлетворения? Что это — эгоизм, импульсивность или черствость? Человек слишком быстро сдается или, может быть, просто ведет

себя аморально? Если уж он терпел всю жизнь, почему бы не потерпеть еще чуть-чуть? Зачем раскачивать лодку?

Дело может быть как раз в том, что они *действительно* терпели слишком долго. Возможно, они буквально израсходовали весь свой запас энергии, как Мигэн, которая потратила годы, пытаясь дать своему мужу и родителям то, чего они от нее ждали. Она не раз пыталась объяснить им, что она чувствует, и рассказать, что несчастна. Она даже пыталась достучаться до мужа, оставляя для него письма. Но ни он, ни родители ее не услышали. Вместо этого они рассказывали ей, что она должна сделать, по их мнению. Это классическая эгоцентричная реакция эмоционально незрелых людей.

К счастью, Мигэн наконец начала серьезно относиться к своим чувствам и перестала позволять мужу и родителям отрицать ее эмоциональные потребности, приводя аргументы, которые не имели для нее значения с эмоциональной точки зрения. Когда в конце концов Мигэн поняла, что ей на самом деле нужно в отношениях, она застенчиво призналась: «Я хочу быть самой важной для кого-то. Я хочу, чтобы кто-то хотел быть со мной». Смутившись, она добавила: «Это слишком много? Я правда не знаю». С самого детства Мигэн приучили считать, что ее естественное желание чувствовать себя особенной для кого-то и любимой было проявлением эгоизма. В браке эта уверенность укрепилась, ведь ее муж постоянно говорил ей о том, что она хочет слишком многого, а ее ожидания завышены. Так продолжалось до тех пор, пока она не перестала верить, что он знает ее лучше, чем она сама.

### **Недостаток уверенности в себе из-за родительского неприятия**

Если родители отвергают детей или с безразличием относятся к их эмоциональным потребностям, повзрослев, такие

дети часто ждут подобного отношения и от других людей. Им не хватает уверенности в том, что они могут быть интересны как личности. Их низкая самооценка заставляет их смущаться и испытывать смешанные чувства в любых ситуациях, когда им приходится привлекать к себе внимание и просить о том, что им нужно. Они убеждены, что, как только они заявят о своих потребностях, это вызовет недовольство окружающих. К сожалению, постоянное ожидание повторения прошлого неприятного опыта действует подавляюще и влечет за собой еще большее эмоциональное одиночество.

В этой ситуации люди сами создают у себя чувство эмоционального одиночества, отказываясь от взаимодействия с другими. Моя задача как терапевта — помочь им понять, какой ущерб родители нанесли их уверенности в себе, и в то же время предложить им перетерпеть чувство тревоги, возникающее каждый раз, когда мы пробуем что-то новое, для того чтобы наладить взаимоотношения с другими людьми. Как показывают две следующие истории, люди вполне способны на это; возможно, им просто не приходит в голову обращаться к другим людям за помощью, потому что они не знают, что от этого им может стать лучше.

### **История Бена**

Бен страдал от тревожности и депрессии большую часть своей жизни. Свою мать он описывал как отвергающую женщину, которая всегда держала его на расстоянии. У нее был властный характер, и она четко дала Бену понять, что его место находится в самом низу семейной иерархии. В детстве потребности и чувства Бена не были на первом месте для родителей. Предполагалось, что он должен подождать, пока взрослые будут готовы уделить ему внимание.

К счастью, Бен женился на доброй и любящей женщине по имени Алекса. Однако он был озадачен тем, почему она выбрала именно его. Вот как он сформулировал свои сомнения: «Просто я не очень интересный человек. Я не знаю, почему нравлюсь жене. Не то чтобы я совсем ничего собой не представлял, но...» Бен замолчал на середине фразы, и это показывало, что он считает себя человеком, которого легко не заметить и не за что особо ценить. В детстве Бена не приняла его мать, и это явно повлияло на его самооценку. К тому же такое отношение со стороны самого близкого человека убедило его, что и другие будут относиться к его эмоциональным потребностям так же, как и она, — как к чему-то, что вызывает отвращение.

На одной из сессий Бен рассказывал, что чувствует себя несчастным и замученным. Когда я спросила, поделился ли он своими чувствами с Алексой, он ответил: «Нет, я не могу. У нее полно своих проблем. Я не хочу, чтобы она считала меня слабаком, который не знает, как разобраться со своими тараканами». Я возразила, сказав, что вряд ли Алекса так подумает, и Бен согласился: «Я знаю, что она любит меня просто за то, что я есть. Но у меня не получается так к себе относиться».

Я предложила Бену попробовать откровенно поговорить с женой, ведь она, кажется, готова его поддержать, на что он сказал, что, по его мнению, он должен больше полагаться на себя: «Я должен уметь справляться со всем самостоятельно. Разве я не должен сам заботиться о своих эмоциональных потребностях?»

Как одиноко, должно быть, чувствуют себя те, кто так думает. Я сказала Бену, что нам всем необходимы другие люди для удовлетворения нашей потребности в утешении и близости. Именно для этого нужны отношения.

### **История Шарлотты**

История Шарлотты является еще одним примером тенденции рассматривать то, что происходит с людьми сейчас, через призму прошлого отвержения со стороны родителей. Шарлотта наконец решилась последовать совету подруги и отправила свой рассказ на конкурс писательского мастерства. Несмотря на успешную карьеру журналиста, она была уверена, что судьи забракуют ее работу. К своему изумлению, она одержала победу.

Шарлотта вспомнила обо всех мучительных моментах в детстве, когда ее родители критиковали или стыдили ее за попытки как-то проявить себя. Они были неспособны дать ей эмоциональную поддержку и вместо этого находили причины, чтобы умалить ее достижения. Сейчас, даже несмотря на радость от победы в конкурсе, она одновременно боялась, что кто-то начнет над ней смеяться или покажет, что на самом деле она получила первое место незаслуженно. Вместо того чтобы разделить свою радость с окружающими, она предпочла никому о ней не рассказывать, убеждая себя, что людям это не интересно.

### **Детское одиночество под маской взрослого успеха**

Отвержение со стороны родителей не всегда приводит к заниженной самооценке. Некоторым умным и неунывающим людям удается демонстрировать уверенность в себе и таким образом делать успешную карьеру и многого достигать. Многие находят эмоционально зрелых партнеров, строят с ними крепкие отношения, способные удовлетворить их эмоциональные потребности, и создают семьи с теплой атмосферой. Но, несмотря на то что их эмоциональные потребности находят удовлетворение в текущих отношениях, затяжная травма детского одиночества может проявляться по-другому — через повышенную тревожность, депрессию или кошмары.

## История Натали

Пятидесятилетняя Натали — признанный эксперт в сфере бизнес-консалтинга. Несмотря на то что в детстве ее эмоциональные потребности игнорировались, ей удалось создать для себя прекрасную жизнь, приносящую чувство глубокого удовлетворения и в личном, и в профессиональном плане. К сожалению, последствия недостатка эмоциональной близости в детстве до сих пор мучают ее в виде кошмаров, которые она описывает так: «Мне все время снятся кошмары на одну и ту же тему. Я оказываюсь в какой-то ужасной ситуации, из которой не могу выбраться. Я лихорадочно пытаюсь найти решение, выход. Я пробую разные дороги, разные ключи, разные двери, но все не то. Я совсем одна, и помочь мне решить эту проблему никому; со мной никого нет. Часто я вижу других людей, за судьбу которых также отвечаю я, и все они смотрят и ждут, пока я все решу, но не помогают мне. Поддержки ждать неоткуда. У меня нет защиты, и я не чувствую себя в безопасности. А потом я просыпаюсь, и мое сердце просто выпрыгивает из груди».

Сон Натали передает ощущения, знакомые тем, кто испытывает эмоциональное одиночество. Ей приходится справляться со всем самостоятельно, и она не думает попросить кого-нибудь о помощи. Именно так чувствуют себя дети эмоционально незрелых родителей. Чисто формально у них могут быть родители, но они дают им слишком мало помощи, защиты или поддержки.

Натали до сих пор заботится о своей пожилой матери, которая живет вместе с ее семьей. Но, как бы она ни старалась, мать продолжает жаловаться, что дочь никогда ей не помогает и не любит ее. С самого детства Натали чувствовала ответственность за эмоциональное состояние матери. При этом сама Натали испытывала одиночество, поскольку мать была не тем человеком, к которому можно было обратиться за поддержкой. Такие

дети, как Натали, часто бывают похожи на маленьких взрослых, которые помогают родителям, стараются не создавать им проблем и ведут себя так, будто им вообще ничего не нужно. Может показаться, что эти способные дети могут дать родительскую заботу самим себе, но это не так. Ни один ребенок не может этого сделать. Они просто учатся довольствоваться теми крохами эмоционального общения, которое они получают, потому что любой контакт с родителем лучше, чем никакого.

И все же кто бы мог подумать, что у Натали, уверенной походкой идущей на очередное совещание, тоже могут быть проблемы, корни которых уходят в детство? У нее счастливый брак, успешные дети и близкие друзья. Она знает, как наладить контакт с любым человеком, а ее эмоциональный интеллект прекрасно развит. Сны Натали поднимают завесу над эмоциональным одиночеством, которое по-прежнему прячется в ее сердце. Несмотря на то что ей удалось построить приносящую удовлетворение взрослую жизнь, внутри она все еще испытывает тревогу и боится остаться одна и лишиться поддержки. Понимание того, что ее взаимоотношения с матерью подпитывали ее тревожность, пришло к ней только к пятидесяти годам. Это стало одним из самых важных открытий в ее жизни. Наконец-то причина кошмаров стала ей ясна.

### **Почему так трудно жить без эмоциональной связи**

У такой сильной потребности людей в эмоциональной связи с другими есть объяснение. В процессе эволюции человека принадлежность к группе позволяла чувствовать себя в большей безопасности и испытывать меньше стресса. Самые высокие шансы на выживание были у тех из наших предков, кому меньше всего нравилось одиночество, потому что, находясь рядом со своими соплеменниками, они были в большей безопасности. Те же, кто предпочитал быть отдельно

от других, могли забрести слишком далеко, ставя под угрозу свою жизнь.

Поэтому, когда вы испытываете острую потребность в эмоциональной связи, напомните себе, что ваше болезненное чувство одиночества возникает под влиянием не только вашей личной истории, но и генетической памяти человека. Так же как и вам, нашим далеким предкам была необходима эмоциональная близость. Ваша потребность во внимании и контакте стара, как само человечество. Есть первобытные причины того, почему вам не нравится одиночество.

### **Резюме**

Недостаток эмоциональной близости вызывает у взрослых и детей чувство одиночества. Внимание со стороны родителей и надежная эмоциональная связь с ними являются основой для формирования чувства безопасности у детей. К сожалению, эмоционально незрелые родители, как правило, испытывают слишком сильный дискомфорт от эмоциональной близости и не могут дать ее детям в той степени, в которой она им необходима. Отсутствие родительского внимания и отвержение в детстве могут негативно сказаться на уверенности в себе и отношениях во взрослой жизни. Это проявляется в том, что люди часто повторяют прежние модели поведения, приносящие боль и разочарование, а потом винят себя в том, что чувствуют себя несчастными. Даже успех во взрослом возрасте не может до конца стереть последствия от отсутствия эмоциональной связи с родителями в детстве.

Для того чтобы прошлое перестало вновь и вновь повторяться в ваших отношениях, вам необходимо понять, как на вас повлияла эмоциональная незрелость ваших родителей. Для этого в следующей главе мы рассмотрим отличительные характеристики эмоционально незрелых родителей.

## Как распознать эмоционально незрелого родителя

Возможно, вам трудно объективно посмотреть на своих родителей, потому что вам кажется, будто вы их предаете. Но тут речь совсем не об этом. Мы не хотим проявлять неуважение к вашим родителям или предавать их. Мы хотим посмотреть на них беспристрастно. Я надеюсь, вы заметите, что в основе всех рассуждений об эмоционально незрелых родителях, представленных в этой книге, лежит глубокое понимание причин их ограниченных возможностей. Вы узнаете, что их незрелое, причиняющее окружающим боль поведение зачастую не является преднамеренным. Рассмотрев эти и другие особенности своих родителей более объективно, вы сможете понять о себе и своей семейной истории то, о чем и не думали раньше.

Большинство проявлений эмоциональной незрелости лежит за пределами сознательного контроля человека, и большинство эмоционально незрелых родителей не имеют ни малейшего представления о том, как они повлияли на своих детей. Мы не пытаемся в чем-то обвинять этих родителей, но мы хотим понять, почему они такие. Я надеюсь, что любые открытия, связанные с вашими родителями, которые вы сделаете, читая эту книгу, в значительной степени повысят ваш уровень самосознания и эмоциональной свободы.

К счастью, мы с вами взрослые и независимые люди и потому можем определить, в состоянии ли наши родители дать нам заботу и понимание, в которых мы нуждаемся. Для объективной оценки нам важно не только отметить для себя внешние поведенческие особенности ваших родителей, но и понять, какие эмоции лежат в их основе. После того как вы разберетесь с более глубокими чертами характера родителей, осознаете, чего от них ожидать, и подберете определение для их поведения, вероятность, что их ограничения застанут вас врасплох, значительно снизится.

Помните: то, что вы думаете о своих родителях, — ваше личное дело. Им совсем не обязательно знать, что вы получили из этой книги. Ваша цель — стать более уверенными в себе, узнав правду о собственной истории. Увидеть своих родителей такими, какие они есть на самом деле, не значит предать их. Объективный взгляд на родителей не принесет им вреда, но может помочь вам.

Из первой главы вы узнали о разрушающем влиянии эмоционально незрелых родителей на самооценку детей и их отношения с другими людьми во взрослом возрасте. В зависимости от уровня незрелости родителей степень воздействия может быть разной, но результат всегда один: дети в таких семьях чувствуют себя одинокими, их эмоции не замечаются. Это подрывает веру ребенка в то, что его можно любить, и может привести к чрезмерной осторожности при установлении эмоционально близких отношений с другими людьми.

Упражнение

### **Оценка уровня эмоциональной незрелости родителей**

Эмоциональная незрелость давно является предметом изучения. С годами произошло некоторое смещение фокуса исследователей в сторону симптомов и клинических диагнозов. Все чаще

используется модель медицинского заболевания, позволяющая дать количественную оценку различным типам поведения и выявить болезнь, лечение которой покрывается медицинской страховкой. Однако с точки зрения глубокого понимания людей гораздо полезнее определить уровень эмоциональной незрелости. Вы сможете сами в этом убедиться, прочитав эту главу и выполнив упражнение, которое я предлагаю ниже.

Прочитайте следующие утверждения и отметьте те, что описывают вашего родителя.

- Мой родитель часто чрезмерно эмоционально реагировал на незначительные события.
- Мой родитель нечасто проявлял эмпатию или интересовался чувствами окружающих.
- Когда дело доходило до эмоциональной близости или проявления чувств, моему родителю становилось не по себе и он закрывался.
- Моего родителя часто раздражали индивидуальные различия и другие точки зрения.
- В детстве родитель часто делился со мной своими проблемами, но не был готов выслушать меня.
- Мой родитель часто говорил и делал что-то, не думая о чувствах других людей.
- Мне нечасто доставались родительское внимание и сочувствие, разве что когда мне серьезно нездоровилось.
- Мой родитель был непоследовательным: иногда он проявлял мудрость, но иногда вел себя совершенно неразумно.

- Если мне было грустно, родитель либо говорил что-то поверхностное и бесполезное, либо злился и отпускал саркастичные комментарии.
- Все наши разговоры в основном вращались вокруг интересов родителя.
- Даже вежливое несогласие могло спровоцировать защитную реакцию моего родителя.
- Мне было неприятно рассказывать родителям о своих успехах, потому что казалось, что им все равно.
- Мой родитель не основывал свое мнение на фактах и логике.
- Мой родитель не был склонен к самоанализу и редко задумывался о своей роли в сложившейся ситуации.
- Мой родитель видел все в черно-белом свете и плохо воспринимал новое.

Сколько утверждений справедливы для вашего родителя? Если вы отметили больше одного высказывания, велика вероятность, что в детстве вам пришлось иметь дело с эмоционально незрелым родителем, ведь все перечисленные проявления — признаки эмоциональной незрелости.

**Тип личности или временная эмоциональная регрессия**  
Эмоциональная незрелость как модель поведения отличается от временной эмоциональной регрессии. Любой человек может на время потерять контроль над своими чувствами или повести себя импульсивно из-за усталости и стресса. У большинства из нас были моменты в жизни, за которые нам стыдно.

Однако человек, для которого эмоциональная незрелость является частью структуры личности, демонстрирует определенные паттерны поведения снова и снова. Эти паттерны настолько автоматические и неосознанные, что человек их даже не замечает. Эмоционально незрелые люди не думают, как их поведение влияет на окружающих. Им не бывает стыдно, поэтому они редко извиняются или выражают сожаление.

### **Определение зрелости**

Прежде чем мы займемся исследованием эмоциональной незрелости, давайте посмотрим, что такое эмоциональная зрелость. Эмоциональная зрелость — это не какое-то расплывчатое понятие и не вопрос мнения; она очень хорошо изучена.

Говоря об эмоциональной зрелости, мы имеем в виду человека, способного думать объективно и образно и при этом поддерживать эмоциональную связь с другими людьми. Эмоционально зрелые люди могут действовать независимо и при этом сохранять глубокие эмоциональные связи, с легкостью находя место обоим явлениям в своей повседневной жизни. Они прямо и открыто идут к поставленным целям, но при этом не используют других людей в своих интересах. Они отделились от родительской семьи в достаточной степени, чтобы построить собственную жизнь (*Bowen, 1978*). У них хорошо развито чувство собственного «я» (*Kohut, 1985*) и ощущение идентичности (*Эриксон, 1996*). Они высоко ценят близкие отношения.

Эмоционально зрелые люди не стесняются своих чувств и честно говорят о них. Они прекрасно ладят с другими людьми, благодаря хорошо развитой эмпатии, контролю над побуждениями и эмоциональному интеллекту (*Гоулман, 2014*). Им интересен внутренний мир других людей, им нравится

открываться и делиться чувствами, формируя, таким образом, эмоциональную близость. Если возникает какая-то проблема, такие люди открыто работают с другими над разрешением разногласий (*Bowen, 1978*).

Эмоционально зрелые люди справляются со стрессом, реалистично оценивая ситуацию и стараясь смотреть вперед. При этом они внимательно анализируют свои мысли и чувства. При необходимости они могут контролировать свои эмоции, предугадывать будущее, адаптироваться к реальности и использовать эмпатию и юмор для разрешения сложных ситуаций и укрепления связи с окружающими (*Vaillant, 2000*). Они объективны и знают себя достаточно хорошо, для того чтобы признавать свои слабости (*Siebert, 1996*).

### **Личностные черты, присущие эмоционально незрелым людям**

Эмоционально незрелые люди, напротив, часто демонстрируют совершенно другие поведенческие, эмоциональные и интеллектуальные характеристики. Поскольку рассматриваемые ниже черты характера связаны между собой, людям, у которых есть проявления одной из них, часто свойственны и другие. Ниже я дам краткие описания различных особенностей, присущих эмоционально незрелым людям.

*Они не умеют проявлять гибкость,  
и их трудно в чем-либо переубедить*

Там, где есть четкий путь, по которому можно следовать, эмоционально незрелые люди могут достигать неплохих результатов, иногда добиваясь больших успехов и уважения окружающих. Но в том, что касается отношений или ситуаций, где необходимо принимать решения исходя из собственных чувств, их незрелость становится очевидной. Они либо

демонстрируют полное отсутствие гибкости, либо действуют импульсивно и пытаются справиться с реальностью, сведя ее к тому, что в состоянии контролировать. Сформировав свое мнение о чем-либо, они больше не принимают альтернативных точек зрения. Для них существует лишь один правильный ответ, а если кто-то думает по-другому, они воспринимают это в штыки и быстро занимают оборонительную позицию.

#### *У них низкая стрессоустойчивость*

Эмоционально незрелые люди плохо справляются со стрессом. Они действуют реактивно и стереотипно. Вместо того чтобы оценивать ситуацию и предугадывать ее развитие, они используют механизмы психологической адаптации, основанные на отрицании, искажении или подмене реальности (Vaillant, 2000). Им сложно признавать свои ошибки, поэтому они часто отказываются видеть факты и винят во всем других. Они плохо умеют контролировать эмоции и часто реагируют слишком остро. Расстроившись, они с трудом восстанавливают эмоциональное равновесие и ожидают, что окружающие сделают то, чего они хотят, чтобы их успокоить. Они часто ищут утешения в алкоголе или лекарственных препаратах.

#### *Они делают то, что вызывает приятные чувства*

Маленькие дети руководствуются исключительно чувствами, в то время как взрослые принимают во внимание возможные последствия своих действий. По мере взросления мы узнаём, что делать только то, что вызывает приятные чувства, не всегда лучший выбор. Эмоционально незрелые люди продолжают вести себя как дети и делать только то, что им нравится (Bowen, 1978). Они принимают решения исходя из того, что кажется им самым привлекательным в данный момент, и часто выбирают путь наименьшего сопротивления.

Если вы являетесь зрелой личностью и думаете перед тем, как что-то сделать, вам сложно представить, каково это — строить свою жизнь, ориентируясь только на то, что вызывает у вас приятные ощущения прямо сейчас. Лучше понять это вам поможет пример ошеломляющего поведения эмоционально незрелого человека. Анна убедила своего брата Тома поехать вместе с ней к их пожилому отцу, чтобы поговорить с ним о переезде в дом престарелых. Пробыв в доме отца некоторое время, Анна решила, что настал момент для серьезного разговора. Внезапно выяснилось, что Тома нигде нет. Анна обыскала весь дом, а потом выглянула в окно, выходящее на улицу, и увидела, как брат садится в машину и уезжает. Она не поверила своим глазам, у нее не укладывалось в голове, что Том мог просто взять и сбежать. Но если понять, что в тот момент выйти из дома и уехать было намного приятнее, чем остаться и принять участие в трудном разговоре, такое поведение обретает смысл.

*Они смотрят на все субъективно, а не объективно*

Эмоционально незрелые люди оценивают все ситуации субъективно, а не объективно. Они не склонны к бесстрастному анализу. Для интерпретации произошедшего то, как они себя чувствуют, гораздо важнее, чем то, что фактически происходит. Истина не имеет такого значения, как то, что *ощущается* как истина (Bowen, 1978). Попытаться заставить человека, смотрящего на все субъективно, быть объективным бесполезно. Факты, логика, история — эмоционально незрелые люди абсолютно глухи к любым доводам.

*Они не уважают различия*

Эмоционально незрелые люди с раздражением воспринимают мысли и мнения, отличающиеся от собственных, поскольку

уверены, что все должны думать так же, как они. Они не в состоянии принять, что другие люди тоже имеют право на собственную точку зрения. Они часто ведут себя бестактно, поскольку не замечают чужих особенностей и могут сделать обидный комментарий. Эмоционально незрелые люди чувствуют себя комфортно только в отношениях с четким распределением ролей, где все придерживаются одних взглядов. Более спокойные и приятные ведут себя точно так же, но более спокойно и приятно.

#### *Они эгоцентричны*

Эгоцентризм присущ всем нормальным детям, однако эгоцентризм эмоционально незрелых взрослых скорее проявление инфантилизма, чем детскости. В отличие от детей, им недостает радости и открытости. Заикленность эмоционально незрелых людей на себе напоминает одержимость, в ней нет детской невинности.

Маленькие дети ставят себя на первое место, потому что их поведение все еще определяется инстинктами, эмоционально незрелыми взрослыми руководят тревога и чувство незащищенности.

Такие взрослые чем-то напоминают раненых, которые все время трогают больное место. Они живут с постоянным ощущением незащищенности, боясь, что все увидят, что они плохие, ущербные или недостойные любви. Они создают защиты, чтобы избежать близости с другими, поскольку это создает угрозу для их шаткой самооценки.

Прежде чем вы начнете слишком сильно их жалеть, учтите, что их защиты работают безупречно, не позволяя им осознать, что их тревожит. Они бы никогда не признались себе, что чувствуют себя незащищенными и занимают оборонительную позицию.

*Они зациклены на себе*

Тревожная зацикленность на себе — общая характеристика всех эмоционально незрелых людей. Они постоянно следят за тем, все ли их потребности удовлетворяются и не задело ли их что-нибудь. Их самооценка поднимается или падает в зависимости от того, как на них реагируют окружающие. Они не переносят критики, поэтому стараются свести к минимуму ошибки. Поскольку они полностью поглощены собой, их потребности затмевают чувства других людей. Например, когда одна женщина сказала своей матери, что ей было больно слышать от нее критику в адрес отца, в ответ она услышала: «Ну, если бы я не могла рассказать об этом тебе, мне было бы не с кем это обсудить».

Такие термины, как «эгоцентричные» или «нарциссические», создают ошибочное впечатление, что таким людям нравится постоянно думать о себе, хотя на самом деле у них просто нет выбора. Их мучают сомнения в собственной ценности. Они погружены в себя, поскольку в детстве их развитие остановилось из-за чувства тревоги. Поэтому их эгоцентризм скорее напоминает зацикленность на себе человека, страдающего от хронической боли, чем того, кто пребывает в постоянном восторге от себя самого.

*Они все воспринимают на свой счет,  
но не склонны к самоанализу*

Эмоционально незрелые люди все воспринимают на свой счет, то есть при любом взаимодействии все всегда вращается вокруг них. При этом они не склонны к самоанализу. Они сосредоточены на себе не ради того, чтобы лучше понять себя; им просто хочется быть центром внимания.

Общаясь с таким человеком, вы заметите, что, о чем бы вы ни завели речь, он всегда переведет разговор на себя.

Примером этого может служить мать, которая слушает рассказ дочери о сложностях в ее отношениях с мужем и использует это как повод поговорить о собственном разводе. Другим примером являются родители, которые отодвигают победу своего ребенка на второй план, пускаясь в воспоминания о собственных достижениях.

Эмоционально незрелые люди с более развитыми навыками социального общения умеют слушать более вежливо, но вам все равно не удастся удержать их интерес. Может быть, они и не станут открыто менять тему разговора, но они не будут задавать уточняющих вопросов или проявлять любопытство к подробностям вашего опыта. Скорее всего, они поставят точку в разговоре, сказав что-нибудь приятное вроде: «Это прекрасно, дорогая, вижу, ты хорошо провела время».

Поскольку эмоционально незрелые люди не способны к самоанализу, они не видят своей роли в возникающих проблемах. Они не оценивают собственное поведение и не ставят под вопрос свои мотивы. Если проблема возникает из-за них, они предпочитают не заострять на этом внимание и просто говорят, что не хотели причинить вам зла. В конце концов, их же нельзя обвинять в том, что они сделали нечаянно, правда? Таким образом, они по-прежнему сосредоточены на своем намерении, а не на том, как их действия повлияли на вас.

#### *Им нравится быть в центре внимания*

Эмоционально незрелые люди, как правило, оказываются в центре внимания, и в этом они похожи на детей. В группах на самого эмоционально незрелого человека часто тратится большая часть времени и энергии. Если другие участники допустят это, все внимание группы будет сосредоточено на этом человеке. Если это произойдет, сменить фокус бу-

дет трудно. Для того чтобы шанс быть услышанным появился у кого-то еще, придется резко перевести внимание группы, а большинство людей не хотят этого делать.

Может показаться, что такие люди просто являются экстравертами, но это не так. Разница заключается в том, что большинство экстравертов легко воспринимают смену темы. Экстравертам необходимо общение, а не просто внимательная аудитория, поэтому они проявляют заинтересованность и открытость по отношению к другим участникам беседы. Экстраверты действительно любят поговорить, но делают это не для того, чтобы помешать высказаться другим.

*Они часто меняются ролями с детьми*

Смена ролей — это отличительный признак эмоциональной незрелости родителей в отношениях с детьми. В этом случае родитель ведет себя с ребенком так, будто ребенок является для него родителем, ожидая от него внимания и утешения. Такие родители могут воспринимать ребенка как доверенное лицо и делиться с ним взрослыми проблемами. Примером подобной смены ролей могут служить родители, рассказывающие детям о проблемах в браке. Некоторые эмоционально незрелые родители ждут, что дети будут хвалить их и радоваться за них, как обычно это делают родители.

Лаура, с которой мне довелось работать, вспоминала, как ее отец сбежал с другой женщиной, оставив ее одну с матерью, которая в тот момент находилась в тяжелой депрессии. Лауре в то время было всего восемь лет. Однажды отец заехал за ней на новом кабриолете. Он был просто в восторге от своей новой игрушки. Он ожидал, что дочь разделит с ним радость. Ему и в голову не пришло, что его новая счастливая жизнь сильно отличается от той мрачной атмосферы, в которой приходилось жить Лауре с ее покинутой матерью.

Вот еще пример отца, который ждал почти родительского одобрения от дочери, хотя в прошлом плохо с ней обращался.

### **История Фриды**

Фриде почти сорок. В детстве в ее семье царил страх. Эмоциональная незрелость ее отца Мартина часто выливалась в физическую агрессию. Хотя в обществе и на работе он был уважаемым гражданином и коллегой, дома он бил и порол ремнем детей, так что у них оставались следы. Когда подростком Фрида наконец дала ему отпор, он перестал ее избивать, но продолжал издеваться над ее младшей сестрой. Он также словесно оскорблял мать Фриды.

Мартин был непредсказуемым человеком. Его настроение полностью зависело от того, как прошел его день: он мог быть как нетерпеливым и сердитым, так и щедрым, счастливым и любящим. Однако вместо того чтобы исполнять родительские обязанности, Мартин ждал утешения от своих детей. Он хотел быть в центре внимания и считал, что именно дети должны держать себя в руках и контролировать свои чувства. Отношения в этой семье были классическим примером смены ролей: отец требовал безусловного одобрения, давая волю своим настроениям, как ребенок. Фрида особенно страдала от этого, ведь Мартин ждал от нее восхищения и чуть ли не материнской любви.

Например, однажды, после того как Фрида переехала в собственный дом, Мартин решил, что ей нужны качели на террасе, и не просто качели, а собственноручно им изготовленные. Не спросив дочь, он привез тяжелые бревна на ее небольшую террасу, где они заняли практически все место. Они были огромными, их невозможно было обойти. Фрида обратила внимание, что эта ситуация была прекрасной метафорой: так Мартин занимал все пространство в семье.

Он был горд собой, как ребенок, подаривший матери свою поделку. К счастью, узнав об эмоциональной незрелости отца и поняв, что роли в их семье перепутаны, Фрида без колебаний убрала качели и привела террасу в тот вид, который нравился ей.

*У них плохо развита способность сопереживать, они нечувствительны к эмоциям*

Пониженная эмпатия — одна из основных характеристик эмоционально незрелых людей, так же как и уклонение от осуждения своих чувств и эмоциональной близости. Из-за нарушенной связи с собственными глубокими эмоциями они не замечают, какие чувства вызывают у других.

Эмпатия, или способность сопереживать, — это не просто проявление вежливости, как, например, тактичность. Без нее невозможно построить близкие отношения. Мое любимое определение эмпатии было разработано Клаусом и Карин Гроссман и Анной Шван, исследователями, занимающимися проблемами формирования привязанности у младенцев. Они описывают эмпатию как способность чувствительной матери «видеть и чувствовать состояния и намерения с точки зрения ребенка» (1986, с. 127). Это определение включает осознание как чувств, так и намерений. Эмпатия — это шире, чем просто сочувствие. Она предполагает способность правильно считывать интересы других людей и видеть, на что направлена их воля.

Высшая форма эмпатии требует использования воображения, и ее называют ментализацией (*Fonagy and Target, 2008*), имея в виду способность представлять, что у других есть собственный уникальный разум и мыслительный процесс. Специалисты в области возрастной психологии говорят также о внутренней модели сознания другого. Развитие этой

способности является важным этапом развития детей. Ментализация позволяет вам понимать точку зрения и вообще внутренний опыт другого человека, поскольку вы осознаёте, что у него есть собственный разум, отличный от вашего. Хорошие родители прекрасно умеют проявлять эмпатию и использовать ментализацию; их интерес к разуму детей позволяет детям чувствовать, что их замечают и понимают. Эти навыки также важны для людей, занимающих руководящие позиции в бизнесе, в армии и во всех сферах деятельности, где способность понимать и предсказывать мотивы поведения других занимает центральную роль. Эмпатия — это краеугольный камень эмоционального интеллекта (Гоулман, 2014), она имеет важное значение для социального и профессионального успеха.

В своих диалогах с далай-ламой психолог Пол Экман выделяет различные типы эмпатии и сострадания. Для настоящей эмпатии нужно намного больше, чем просто знать, что чувствуют люди; она также предполагает способность *входить в резонанс* с этими чувствами (Далай-лама, Экман, 2008). Например, социопаты великолепно угадывают эмоциональные слабости окружающих, но без резонанса это знание из инструмента для налаживания контакта превращается в оружие преследователя.

Это проливает свет на причины одной любопытной особенности эмоционально незрелых людей. Хотя они не резонируют с эмоциями окружающих, они часто неплохо определяют их намерения и чувства. Однако они не используют свое понимание других людей для поддержания эмоциональной близости. Вместо этого их эмпатия действует на инстинктивном или поверхностно-сентиментальном уровне. У вас может возникнуть ощущение, что вас оценивают, не испытывая при этом к вам сочувствия.

Недостаток резонансной эмпатии предполагает и недостаточное развитие идентичности. Для того чтобы родители могли правильно представить себе чувства своих детей, они должны осознавать собственные эмоции. Если их эмоциональное самосознание развито в недостаточной степени, они не смогут войти в резонанс с чувствами, которые испытывают другие люди, включая собственных детей.

### **Почему в мире так много эмоционально незрелых родителей**

Многие из моих клиентов рассказывали истории, свидетельствующие об эмоциональной незрелости их родителей. Все это заставляет меня задаваться вопросом: что стало причиной столь распространенного недостаточного эмоционального развития людей? Мои наблюдения и клинический опыт показывают, что родители многих моих клиентов закрылись в эмоциональном плане, когда сами были детьми.

Исследуя историю своей семьи, многие из моих клиентов вспоминали, что в детские годы их родители часто чувствовали себя несчастными и испытывали напряжение. В семейной истории сплошь и рядом всплывают злоупотребление алкоголем и наркотиками, покинутость, потери, жестокое обращение или травмирующий опыт, связанный с иммиграцией. Все это предполагает, что наши родители выросли в атмосфере утраты, боли и изоляции. Многие люди рассказывали, что, хотя они и чувствуют, что их обесценивали и с ними плохо обращались, это не идет ни в какое сравнение с историями, которые им рассказывали родители о своем тяжелом детстве. Очень часто отношения между матерью клиента и ее собственной матерью были конфликтными, а в их общении присутствовало раздражение. При этом для клиента бабушка со стороны матери вполне могла стать источником

любви и заботы. Похоже, родители многих моих клиентов никогда не имели тесной эмоциональной связи со своими родителями и не получали от них поддержки, и для того чтобы пережить собственное эмоциональное одиночество в детстве, они возвели прочные защиты.

Также важно помнить, что старые принципы воспитания, которые испытали на себе родители моих клиентов, зачастую сводились к тому, что детей должно быть видно, но не слышно. Физические наказания считались приемлемыми, на них закрывали глаза даже в школе и считали способом научить детей ответственности. Многие родители считали поговорку «Пожалеешь розгу — испортишь дитя» обычной житейской мудростью. Их не беспокоили чувства ребенка; они считали, что главная задача родителей — научить детей правильно себя вести. Только в 1946 году доктор Бенджамин Спок в своей книге «Ребенок и уход за ним» выдвинул идею о том, что чувства и личность ребенка имеют такое же важное значение, как его физическое благополучие и дисциплина. Предыдущие поколения заботились о послушании детей и считали его золотым стандартом их развития, и мало думали о поддержании в детях чувства эмоциональной защищенности и заботе об их индивидуальности.

Следующие истории демонстрируют влияние, которое подобный подход к воспитанию оказал на моих клиентов.

### **История Элли**

Элли, старший ребенок в большой семье, вспоминает свою мать Труды как «человека щедрого, но твердого, как скала». Труды активно участвовала в жизни церковной общины и заслужила репутацию доброй женщины, всегда готовой прийти на помощь. При этом она была абсолютно невосприимчива к чувствам своих детей и не способна на эмпатию. Элли часто

снились кошмары, а успокоиться ей помогала ее любимая мягкая игрушка. Однажды вечером, когда Элли было около одиннадцати лет, ее мать внезапно забрала эту игрушку, сказав: «Я это отдам. Ты уже слишком большая». Элли умоляла мать не отдавать ее друга, но Труди заявила, что она ведет себя глупо. Несмотря на то что Труди хорошо заботилась об Элли в физическом плане, она не понимала привязанности дочери к любимой игрушке и не проявила сочувствия.

Элли также очень любила кошку, которая жила в семье, когда девочка была еще совсем маленькой. Однажды, вернувшись из школы домой, Элли узнала от матери, что она отдала кошку, потому что та набезобразничала в доме. Элли была безутешна, и много лет спустя Труди сказала ей: «Нам было плевать на ваши чувства; мы заботились только о том, чтобы у вас была крыша над головой».

### **История Сары**

Мать Сары, женщина замкнутая и привыкшая подавлять свои эмоции, воспитывала дочь в большой строгости. Саре всегда казалось, что она сдерживает свои чувства, как будто прячет их за высокой стеной. У Сары есть любимое воспоминание: однажды утром она случайно увидела, как ее мама с любовью смотрит на нее спящую, прежде чем разбудить. Сара уже не спала, но не шевелилась, чтобы не упустить момент тайной близости с матерью. Как только девочка окончательно проснулась, между ними вновь возникла стена, и мать снова начала поддерживать «правильную» дистанцию.

### **Более глубокие последствия эмоциональной закрытости**

Конечно, эмоционально незрелые родители и сами когда-то были детьми, и им, возможно, пришлось подавить в себе

многие чувства в попытках заслужить принятие своих родителей. Вполне может быть, что матерям Элли и Сары также пришлось столкнуться с нечувствительностью родителей к своим эмоциям. Многие эмоционально незрелые люди выросли в условиях жестких границ допустимого. Их личности напоминают остановившиеся в росте деревца бонсай, приученные принимать неестественные формы. Будучи детьми, они вынуждены были изгибаться, чтобы подстроиться под требования семьи, у них не было возможности плавно развиваться и стать целостными непринужденными людьми, которыми они могли бы стать.

Вероятно, многим эмоционально незрелым людям не разрешали исследовать и выражать свои чувства и мысли в той степени, которая необходима для развития сильного самоощущения и зрелой личностной идентичности. Из-за этого им было трудно понять, кем они являются на самом деле, что, в свою очередь, ограничило их способность к эмоциональной близости. Если у вас нет базового понимания, кем вы являетесь как личность, вы не можете научиться глубокому эмоциональному взаимодействию с другими людьми. Недостаточно развитое самоощущение приводит к другим, более глубоким личностным недостаткам, часто присущим эмоционально незрелым людям, о которых идет речь в этой главе.

*Они часто ведут себя непоследовательно и противоречиво*

Поскольку у эмоционально незрелых людей отсутствует хорошо интегрированное понимание, кем они являются, они напоминают сплав различных позаимствованных у других характеристик, многие из которых плохо сочетаются друг с другом. Им пришлось отказаться от важной части своего «я» из-за боязни реакции родителей, поэтому их личности формировались как изолированные группы качеств, напомина-

ющие кусочки пазла, которые не подходят друг к другу. Это объясняет их непоследовательные реакции, из-за которых их бывает так трудно понять.

В детстве им, скорее всего, запрещали выражать чувства и интегрировать свой эмоциональный опыт, поэтому, вырастая, такие люди становятся эмоционально непоследовательными взрослыми. Они обладают слабой структурой личности и часто демонстрируют противоречивые чувства и поведение. Они входят в определенные эмоциональные состояния и выходят из них, никогда не замечая собственную непоследовательность. Когда такие люди становятся родителями, их поведение вызывает эмоциональное недоумение у детей. Одна женщина описывала поведение своей матери как хаотичное, по ее словам, она «настолько резко меняла курс, что это не имело никакого смысла».

Эта непоследовательность означает, что, выступая в роли родителей, эмоционально незрелые люди могут быть любящими или отстраненными в зависимости от настроения. Их дети ощущают мимолетные моменты эмоциональной связи с ними, но они не знают, когда и при каких условиях родители вновь будут эмоционально доступны для них. Говоря терминами специалистов по поведенческой психологии, это создает ситуацию нерегулярного подкрепления, то есть такую ситуацию, когда получение награды за усилия является возможным, но абсолютно непредсказуемым. Это формирует стойкую решимость продолжать попытки получить награду, потому что иногда ваши усилия окупаются.

Таким образом, непоследовательность поведения родителей может стать именно тем фактором, который способствует формированию крепкой привязки ребенка к родителю, поскольку он продолжает надеяться на получение редкой и постоянно ускользающей положительной реакции.

У ребенка, воспитанного непоследовательным родителем, скорее всего, будет плохо сформировано чувство безопасности. Кроме того, поскольку реакции родителя являются для ребенка своеобразным эмоциональным компасом, с помощью которого он определяет собственную ценность, такие дети могут считать себя виноватыми в постоянно меняющихся настроениях своих родителей.

### **История Элизабет**

Мать Элизабет была непредсказуема в эмоциональном плане, и Элизабет приходилось постоянно гадать, что ее ждет. Она все время испытывала тревогу при общении с матерью. Как она себя поведет: оттолкнет ее или проявит интерес и готовность к общению? Элизабет рассказала мне: «Мне постоянно приходилось считывать ее настроение. Если мне казалось, что она настроена негативно, я держалась на расстоянии. Но если она выглядела довольной, я могла с ней поговорить. Сделать меня счастливой было в ее власти, и я старалась изо всех сил, чтобы заслужить ее одобрение». В детстве Элизабет часто переживала из-за смены настроений матери. Она чувствовала свою ответственность и делала вывод, что с ней было что-то не в порядке.

Элизабет не была неправильным ребенком, но единственное объяснение постоянной смены настроений своей матери, которое ей удалось найти, заключалось в том, что это было результатом собственных действий Элизабет или, что еще хуже, того, какой была она сама.

*Они развивают сильные защиты,  
вытесняющие их собственное «я»*

Вместо того чтобы лучше узнать себя и развить сильное целостное представление о себе в раннем детстве, эмоциональ-

но незрелые люди пришли к убеждению, что некоторые чувства являются плохими и запретными. Подсознательно они создали защиты, мешающие им испытывать многие глубокие чувства. Таким образом, энергия, которая могла быть использована для развития личности, пошла на подавление природных инстинктов, что привело к ограничению способности к эмоциональной близости.

Не понимая масштабов ограничений своих родителей, многие дети эмоционально незрелых людей думают, что внутри их родителя прячется настоящая развитая личность, с которой они могли бы установить контакт, если бы родитель позволил им это сделать. Это особенно справедливо в случаях, когда родитель иногда проявлял нежность или внимание.

Как сказала мне одна женщина: «Общаясь с родителями, я обычно выбирала ту их часть, которая мне нравилась, и притворялась, что *это* и есть мои настоящие родители. Я говорила себе, что хорошее в моих родителях в конце концов победит, но этого так и не произошло. Я также притворялась, что, когда родители причиняли мне боль, это не было настоящим проявлением их личности. Теперь я понимаю, что настоящим было *все*».

Когда психологические защиты людей становятся частью их личности, они настолько же реальны, как шрамы на теле. Возможно, сначала их не было, но, после того как они сформировались, от них сложно избавиться. Эти ограничения становятся важным компонентом человеческой личности. Смогут ли эти люди стать более искренними и эмоционально доступными, зависит от их способности к самоанализу.

Люди часто задаются вопросом, изменятся ли их родители когда-нибудь. Это зависит от того, хотят ли родители заниматься самоанализом, который является первым шагом на пути к любым изменениям. К сожалению, если родители

не замечают, как их поведение влияет на окружающих, у них нет стимула анализировать себя; без такого самоанализа никакие изменения невозможны.

### **История Ханны**

Ханна всегда мечтала о более близких отношениях со своей строгой трудолюбивой матерью. Однажды, приехав к ней в гости будучи взрослой, Ханна попросила ее рассказать о себе что-то такое, о чем она не рассказывала ей раньше. Вопрос застал женщину врасплох. Сначала она выглядела испуганной, а потом расплакалась и не могла говорить. Ханна чувствовала, что ее невинный вопрос привел мать одновременно в ужас и в замешательство. Она нечаянно пробилась сквозь ее защиты и попала в глубоко запрятанное место ее души, наполненное горем. Ханна случайно раскрыла неудовлетворенную детскую потребность матери быть выслушанной человеком, которому она была интересна. Интерес и эмпатия Ханны преодолели психологические защиты, воздвигнутые матерью в ответ на недостаток подобной связи с другими людьми. Мать Ханны просто не могла справиться с попыткой дочери наладить с ней эмоциональную близость.

### **Незавершенное развитие является причиной эмоциональных ограничений**

Несмотря на высокую эмоциональную реактивность, у эмоционально незрелых людей парадоксальные отношения с чувствами. Они быстро приходят в эмоциональное возбуждение, но боятся своих самых искренних чувств. Это закономерно, поскольку они выросли в семейной среде, где никто не помогал им справляться с эмоциями, их даже могли наказывать за то, что они расстраивались. Чем быстрее они убегут от своих чувств или переживут их, тем для них лучше. Мир глубоких эмоций кажется им чрезвычайно угрожающим.

### *Они боятся чувств*

В детстве многие эмоционально незрелые люди росли в атмосфере, где любое спонтанное проявление определенных чувств считалось постыдным нарушением семейных правил. Они усвоили, что выражение или даже переживание этих глубоких чувств часто влечет за собой стыд или наказание. Все это привело к так называемому страху сильных эмоций (McCullough et al., 2003). Научившись связывать свои самые личные переживания с осуждением со стороны окружающих, они больше не могли признавать определенные чувства, особенно те, что наиболее тесно связаны с эмоциональной близостью. В результате они изо всех сил старались подавить свои настоящие реакции. Вместо того чтобы проживать свои истинные чувства, они развили защитные модели поведения (Ezriel, 1952).

Страх сильных эмоций может привести к формированию жесткой ограниченной личности, в основе которой будут лежать ригидные защиты от определенных чувств. Во взрослом возрасте такие эмоционально незрелые люди автоматически реагируют тревогой на любые попытки установить с ними глубокую эмоциональную связь. Самые искренние эмоции заставляют их чувствовать себя незащищенными и сильно нервничать. На протяжении жизни они тратили энергию на возведение защитного фасада, призванного оградить их от эмоциональной уязвимости в отношениях с другими людьми. Для того чтобы избежать опасной эмоциональной близости, они придерживаются хорошо знакомых им жизненных сценариев и избегают разговоров о чувствах или их проработки, в том числе и в близких отношениях.

Став родителями, они передают свой страх эмоциональной уязвимости детям. В таких семьях расстроенный ребенок вместо утешения часто слышит: «Ты у меня сейчас доплачешься!»

Многие дети родителей, страдающих страхом эмоций, боятся, что если они начнут плакать, они не смогут остановиться. Этот страх возникает из-за того, что детям просто не дали возможности узнать на собственном опыте, что слезы не бесконечны. Выплакав все, что накопилось, человек успокаивается естественным образом. Поскольку такие дети росли рядом с родителями, которые испытывали ужас перед чувствами и старались подавить малейшие проявления негативных эмоций, им никогда не приходилось проживать эпизод плача и его завершение в естественном ритме.

Несложно понять, как дети, выросшие в таких условиях, могут бояться собственных чувств. На самом деле даже позитивные эмоции, такие как радость и возбуждение, могут вызывать тревогу. Например, Энтони вспомнил болезненный инцидент, когда он весело выбежал из дома навстречу отцу, подъехавшему к дому. Энтони прыгнул через кустик, задел его ногой и сбил. Вместо того чтобы оценить проявление привязанности сына, отец его выпорол. В результате Энтони научился бояться не только отца, но и спонтанных проявлений радости, поскольку они могут иметь для него печальные последствия.

*Они сосредотачиваются на физическом благополучии вместо эмоций*

Эмоционально незрелые родители могут неплохо справляться с удовлетворением физических и материальных потребностей своих детей. Если речь идет о еде, крыше над головой или образовании, такие родители в состоянии обеспечить все необходимое. Многие из них стараются дать детям все самое лучшее в плане вещей или занятий. При этом они совершенно не замечают эмоциональных потребностей ребенка.

Многие из моих клиентов с теплотой вспоминают, как о них заботились во время болезни. Именно в эти моменты

им удавалось получить не только подарки и любимую еду, но и внимание родителей. Однако происходило это лишь в том случае, если родители были уверены, что ребенок действительно болен. Внимание, получаемое во время болезни, воспринималось как доказательство родительской любви. Вспомнить о других случаях, когда к ним относились с участием и интересом, моим клиентам не удавалось.

Это вполне логично, поскольку забота о ребенке во время болезни давала родителям оправдание «побаловать» его вниманием и лаской. Нежная забота, используемая как инструмент для восстановления физического здоровья ребенка, казалась родителям безопасной. Физическая помощь заслуживала больше одобрения, чем эмоциональная привязанность.

Люди, выросшие с чувством эмоционального одиночества, могут испытывать замешательство, если о них хорошо заботятся в сферах, не затрагивающих эмоции. У них имеется множество вещественных доказательств, что родители любили их и жертвовали собой ради их благополучия, но они ощущают болезненный недостаток эмоциональной безопасности и близости с родителями.

#### *Они могут быть пессимистами*

Страх настоящих эмоций может превратить эмоционально незрелых людей в пессимистов. Вместо того чтобы порадоваться вместе с детьми, они могут резко сменить тему разговора или посоветовать им не слишком надеяться на что-то хорошее. Ответом на восторг ребенка часто становится пренебрежительный или скептический комментарий, призванный умерить его пыл. Когда одна женщина поделилась со своей матерью радостью в связи с покупкой нового дома, она получила такой ответ: «Ну да, а потом ты найдешь еще какой-нибудь повод поболтать».

*Они испытывают интенсивные, но поверхностные эмоции*

Эмоционально незрелые люди не в состоянии справиться с глубокими чувствами: это видно по их повышенной эмоциональной реактивности. Вместо того чтобы глубоко почувствовать эмоцию, они выдают поверхностную реакцию. Им могут быть свойственны эмоциональная возбудимость и сентиментальность, возможно, их легко растрогать до слез. Они также могут быть подвержены вспышкам гнева в отношении всего, что им не нравится. Может показаться, что такая яркая реакция свидетельствует об их страстности и эмоциональности, но их эмоциональным проявлениям часто недостает глубины, и они напоминают скачущий по воде камешек, который лишь слегка касается ее поверхности. Это не более чем мимолетная реакция, драматичная, но не глубокая.

При общении с такими людьми странная поверхностность их эмоций может оставить вас равнодушным к их страданиям. Вы можете убеждать себя, что вам стоит проявлять больше сочувствия, но ваше сердце не сможет войти в резонанс с их преувеличенными реакциями. А поскольку эмоционально незрелые люди часто реагируют слишком бурно, вы скоро научитесь не обращать на это внимания ради собственного эмоционального выживания.

*Они не испытывают смешанных чувств*

Способность испытывать смешанные чувства — это признак зрелости. Если человек в состоянии ощутить несколько противоречивых эмоций одновременно, например счастье и вину или гнев и любовь, это свидетельствует о том, что он осознаёт эмоциональную многослойность жизни. Возникающая одновременно, противоположные чувства смягчают друг друга. Люди, научившиеся испытывать разные эмоции одновременно, видят мир во всем его богатстве и глубине. Вме-

сто единственной интенсивной, но плоской эмоциональной реакции они могут почувствовать несколько эмоций, отражающих нюансы ситуации. Однако эмоционально незрелые люди, как правило, видят всё в черно-белом свете. Это исключает неоднозначность, дилеммы и другие сложные с эмоциональной точки зрения реакции.

### **Различия в качестве мышления**

Эмоционально зрелые и незрелые люди отличаются не только в эмоциональном и поведенческом плане, но также и на интеллектуальном уровне. Если ваши родители выросли в семье, где царили тревога и осуждение, они могли научиться мыслить узко и сопротивляться сложности. Избыточная тревога в детском возрасте приводит не только к эмоциональной незрелости, но и к упрощенному мышлению, не способному одновременно удерживать противоположные идеи. Семьи, в которых детей часто подавляли или наказывали, не способствуют развитию свободного мышления или самовыражению, что, в свою очередь, препятствует полному развитию интеллекта.

### *Трудности с образным мышлением*

В подростковом возрасте дети начинают использовать образное мышление. Это дает им возможность решать проблемы с помощью логики и рассуждений, а не инстинктивных импульсов. Ускоренное развитие мозга означает, что они становятся более объективными и изобретательными. Они могут группировать идеи по категориям и быстро думать, используя символы. Они не просто заучивают информацию, они начинают оценивать идеи, а не только сравнивать между собой факты. Они могут рассуждать независимо и гипотетически и делать новые выводы на основе имеющихся знаний. Когда

дети становятся подростками, их способность к самоанализу резко возрастает, поскольку теперь они могут размышлять о собственном мыслительном процессе (Пиаже, 2003).

Однако интенсивные чувства и тревога, испытываемые эмоционально незрелыми людьми, могут снизить их способность мыслить на высоком уровне. Они часто оказываются во власти своих эмоций, поэтому их мышление высокого уровня может развалиться под действием стресса. В сущности, недостаток самоанализа, присущий эмоционально незрелым людям, часто является следствием их тенденции регрессировать в развитии и временно терять способность думать о своем мыслительном процессе. Как только речь заходит о теме, вызывающей эмоциональный отклик, их разум начинает видеть все в черно-белом свете, отрицая сложность нашей жизни и препятствуя взаимному обогащению идей.

Эмоционально незрелые люди, обладающие высоким уровнем интеллекта, вполне могут пользоваться навыками образного мышления и демонстрировать проницательность, пока не ощущают угрозы. Объективность их интеллекта ограничивается темами, не вызывающими у них сильных чувств. Детям это сложно понять, ведь они видят своих родителей с двух разных сторон: иногда они могут быть понимающими и мудрыми, а иногда ограниченными и неспособными к компромиссу.

#### *Склонность к прямолинейному мышлению*

Послушав разговоры эмоционально незрелых людей, вы заметите, насколько рутинно и прямолинейно они думают. Обычно они разговаривают о том, что произошло, или о том, что они видели, а не об идеях или чувствах. Например, одному мужчине было скучно разговаривать по телефону с матерью, потому что они никогда не говорили о чем-то значи-

тельном. Вместо этого она задавала ему бытовые вопросы о том, чем он занимается или какая на улице погода. Вот что он рассказал мне: «Она просто докладывает факты и рассказывает только о том, чем занималась в последнее время. Разговаривая с ней, я не чувствую между нами связи. Меня это очень расстраивает, и хочется спросить у нее: „А мы не можем поговорить о чем-нибудь важном?“ Но я не могу задать ей этот вопрос».

### *Чрезмерное умничанье*

Еще одним когнитивным признаком эмоциональной незрелости является чрезмерное умничанье и одержимость определенными темами. Тут эмоционально незрелым людям удастся использовать навыки образного мышления в полной мере. Однако эта способность не распространяется на самоанализ и эмоциональную чувствительность по отношению к другим людям. Их поглощенность идеями отвлекает их от эмоциональной близости. Они могут в подробностях говорить на свои любимые темы, но при этом между ними и другими людьми не возникает настоящего взаимодействия. В результате с ними точно так же трудно разговаривать, как и с теми, кто мыслит прямолинейно. Хотя они используют образное мышление, чтобы донести свои идеи, они чувствуют себя комфортно только при обезличенном или интеллектуальном общении.

### **Резюме**

Эмоциональная незрелость — реальный и хорошо изученный феномен, о котором много и давно пишут. Она отрицательно влияет на способность человека справляться со стрессом и строить эмоционально близкие отношения с другими. Зачастую эмоционально незрелые люди выросли в семейном

окружении, ограничивавшем их эмоциональное и интеллектуальное развитие. В результате они демонстрируют упрощенный подход к жизни, сводя все к простым задачам, которые могут решить, используя свои ригидные навыки. Ограниченное самоощущение делает таких людей эгоцентричными и подрывает их способность быть чувствительными к потребностям и эмоциям других людей. Их реактивные эмоции, недостаток объективности и страх эмоциональной близости создают сложности в близких отношениях. Это в особенности касается их отношений с собственными детьми.

Из следующей главы вы узнаете, что чувствуют дети рядом с эмоционально незрелыми родителями и о проблемах в общении с ними во взрослом возрасте.

## Что чувствуют дети в отношениях с эмоционально незрелыми родителями

В этой главе я подробно исследую вопрос о том, какие именно проявления эмоционально незрелых родителей мешают удовлетворению эмоциональных потребностей детей. Как вы, вероятно, уже знаете, детство, проведенное рядом с такими родителями, связано с двумя чувствами: одиночеством и раздражением.

В наших первых отношениях у нас нет права голоса. Самые прочные узы связывают нас с родителем, с которым у нас установилась первичная привязанность и к которому мы обращаемся, когда напуганы, голодны, устали или больны. Когда нам хорошо, мы можем поиграть с другими, но как только мы начинаем испытывать стресс или сильную потребность в чем-либо, мы тут же бросаемся к тому, кто в основном заботится о нас (*Ainsworth, 1967*).

Интенсивность этой ранней связи помогает понять, почему эмоционально незрелые родители так сильно разочаровывают своих детей. С ними непросто строить отношения, но когда мы далеки или отделены от них, мы чувствуем, что нам не хватает чего-то важного. Наши первичные инстинкты заставляют нас вновь и вновь обращаться к родителям за заботой и пониманием.

## Упражнение

### **Оценка сложностей в отношениях с эмоционально незрелым родителем в детстве**

Эмоциональная незрелость наиболее ярко проявляется в отношениях. Сильнее всего она влияет на отношения между родителем и ребенком. Прочитайте приведенные ниже высказывания, описывающие некоторые из трудностей, которые часто причиняют боль детям эмоционально незрелых родителей.

Отметьте все, с чем вам пришлось столкнуться в детстве.

- Мне казалось, что меня не слушают; мне редко удавалось заполнить полное внимание родителя.
- Настроение родителя влияло на атмосферу в доме.
- Мой родитель не обращал внимания на мои чувства.
- Мне казалось, что мне необходимо угадывать желания родителя.
- Мне казалось, что я никогда не смогу сделать моего родителя счастливым.
- Я прилагал(а) больше усилий, чтобы понять родителя, чем он — чтобы понять меня.
- Открытое и честное общение с родителем давалось мне с трудом или было невозможно.
- Мой родитель считал, что люди должны четко придерживаться своих ролей.
- Мой родитель часто проявлял навязчивость или неуважение к моим личным границам.
- Мне всегда казалось, что родитель считает меня слишком чувствительным(ой) и эмоциональным(ой).

- У моего родителя были любимчики, которым доставалось больше внимания.
- Если родителю не нравилось, что ему говорят, он просто переставал слушать.
- Рядом с родителем мне часто приходилось испытывать чувства вины и стыда, мне также казалось, что я недостаточно умный(ая) или хороший(ая).
- Мой родитель редко извинялся или пытался решить возникающие проблемы в отношениях.
- Я часто испытывал(а) подавленный гнев в отношении моего родителя, но не мог(ла) его выразить.

Каждое из этих высказываний связано с характеристиками, описанными в этой главе. Вашему родителю необязательно присущи все эти характеристики, но, если вы отметили более одного высказывания, эмоциональная незрелость может быть свойственна ему в той или иной степени.

### **С ними трудно или невозможно общаться**

Если вы пытались наладить контакт с эмоционально незрелым родителем, у которого плохо развиты навыки близкого общения, эти попытки могли заставить вас закрыться, замолчать или отстраниться. Даже если ваш родитель относится к более приятным и теплым в общении людям, у него или у нее наверняка достаточно узкое окно внимания в том, что касается интересов других людей. Возможно, вы годами пытались установить связь с родителем, но это лишь вновь и вновь вызывало у вас чувство, что вас не видят и не слышат. Вероятно, вы часто испытывали раздражение из-за бесчувственности родителя.

Как сказал один человек о своей занятой собой матери, «она думает, что мы с ней очень близки, но я не чувствую удовлетворения от наших отношений, и меня бесит, когда она всем рассказывает, что мы с ней лучшие друзья».

При общении с эмоционально незрелыми людьми обычно возникает ощущение игры в одни ворота. Им не интересны разговоры, основанные на взаимности. Они, как маленькие дети, которые требуют полного внимания, хотят, чтобы все интересовалось тем, что увлекает их. Если другие получают больше внимания, чем они, они находят способы вновь обратить его на себя: перебивают других, отпускают острооты, которые невозможно не заметить, или меняют тему. Если ничего из этого не срабатывает, они могут демонстративно прекратить общение, всем своим видом показывать, как им скучно, или иным способом дать понять, что они не заинтересованы в разговоре. Все эти модели поведения направлены на то, чтобы вновь привлечь внимание к себе.

### **История Бренды**

Пожилая мать Бренды, Милдред, всегда была эгоцентричной. Мать гостила у нее в праздники, после чего Бренда чувствовала себя очень уставшей. Во время нашей следующей сессии она выглядела утомленной и постаревшей. Вот как она описала мать в той беседе: «Моя мать интересуется только собой. Она никогда не спрашивает у меня, как я себя чувствую или как у меня дела на работе. Она узнаёт, чем я занимаюсь, только для того, чтобы похвастаться этим перед подругами. Мне кажется, она никогда по-настоящему не слушала, о чем я ей рассказывала; она просто не замечает этого. У нас никогда не было настоящих отношений, потому что внимание постоянно приковано к ней. Она никогда не стремилась наполнить меня в эмоциональном плане. Ей нет дела до того, счастлива ли я, она с прене-

брежением относится ко всему, что я говорю. Когда она рядом, мне всегда тяжело. Это как общаться с поверхностным человеком, которому постоянно что-то нужно от меня. Я не знаю, как ей хватает наглости быть такой требовательной».

Хотя Милдред уже за восемьдесят, ее эгоцентризм делал ее похожей на ребенка. Умом Бренда понимала, что ее мать была незрелой, но все равно испытывала гнев. Вот что она мне рассказала: «Я бы хотела менее остро реагировать на ее поведение. Меня расстраивает, что я так сильно злюсь, когда она рядом». Пока Милдред гостила у нее, Бренда все время старалась устроить мать поудобнее и заняться приготовлениями к празднику. Однако каждый раз спустя несколько минут Милдред снова звала Бренду, ожидая, что та бросит свои дела и принесет ей то, что она просит. Сложно не испытывать раздражение, когда тебя постоянно отвлекают, но причины сильной реакции Бренды лежат намного глубже. В следующем разделе мы поговорим об эмоциональной привязанности, которая поможет лучше понять ее гнев.

### **Они вызывают гнев**

Джон Боулби, одним из первых начавший изучать реакцию детей на сепарацию и утрату, установил, что гнев является нормальной реакцией детей и младенцев на ситуацию, в которой их оставляют родители. Ожидаемым чувством в подобных случаях считается грусть, однако Боулби доказал, что гнев также часто возникает в ответ на сепарацию (2014). Это объяснимо. Гнев и ярость — это адаптивные реакции на чувство покинутости. Они дают нам энергию для протеста и изменения эмоционально нездоровых ситуаций.

С этой точки зрения гнев Бренды не был незначительным или иррациональным; это была ее естественная реакция на беспомощность, которую она ощущала из-за невнимания

матери к ее эмоциям. Ведь результатом пренебрежения и игнорирования становится эмоциональная сепарация. Бренда постоянно чувствовала себя брошенной. Только поняв, что эгоцентричность матери вызывает в ней ощущение эмоциональной покинутости, Бренда впервые осознала глубину своего гнева. Ее реакция не была чрезмерной; это был нормальный ответ на эмоциональную травму. Поняв причину своего гнева, Бренда по-новому взглянула на себя. Она была нормальным ребенком; любой другой ребенок на ее месте тоже чувствовал бы гнев, если бы его родитель бросил его или не реагировал на его потребности.

Иногда дети эмоционально незрелых родителей подавляют свой гнев или направляют его против себя. Возможно, они усвоили, что выражать гнев открыто может быть очень опасно, а может, они испытывают слишком сильное чувство вины из-за своего гнева и потому не осознают его. Когда гнев интернализируется подобным образом, люди часто безосновательно критикуют и обвиняют себя. Это может привести к серьезной депрессии или даже мыслям о самоубийстве — высшей степени выражения гнева по отношению к себе. Некоторые люди выражают свой гнев пассивно-агрессивно и пытаются победить своих родителей или других авторитетов с помощью забывания, лжи, прокрастинации или избегания.

### **Они общаются при помощи эмоционального заражения**

Поскольку эмоционально незрелые люди плохо осознают свои чувства и не умеют их выражать, они обычно действуют под влиянием эмоций, вместо того чтобы говорить о них. Они используют метод общения, известный как эмоциональное заражение (*Hatfield, Rapson, and Le, 2007*), который заклю-

чается в том, чтобы заставить другого почувствовать то, что чувствуешь сам.

Младенцы и маленькие дети доносят свои потребности именно с помощью эмоционального заражения. Они плачут и беспокойно себя ведут до тех пор, пока заботящиеся о них взрослые не поймут, в чем проблема, и не решат ее. Эмоциональное заражение помогает взрослому понять, что чувствует расстроенный малыш, и побуждает его предпринять все возможное, чтобы его успокоить.

Эмоционально незрелые взрослые сообщают о своих чувствах этим же примитивным способом. Став родителями, такие люди расстраивают своих детей и всех окружающих, если огорчены сами. В результате другие, как правило, готовы сделать все что угодно, лишь бы им стало лучше. При такой смене ролей ребенок заражается негативными эмоциями родителя и чувствует свою ответственность за то, чтобы родителю стало лучше. Однако если расстроенный родитель не пытается понять свои чувства, проблема не решается. Вместо этого неприятные чувства просто передаются окружающим, и все начинают реагировать на них, не понимая, что на самом деле не так.

### **Они избегают эмоциональной работы**

Эмоционально незрелые родители не пытаются понять чувства других людей, включая собственных детей. Если их обвинить в том, что они не обращают внимания на потребности и эмоции своих детей, они обижаются и говорят что-то вроде: «Ну, надо было сказать об этом!» Они могут добавить, что не умеют читать мысли, или отмахнутся от ситуации, сказав, что тот, кого они задели, ведет себя слишком эмоционально или проявляет излишнюю чувствительность. Как бы они ни отреагировали, их послание всегда сводится к одному:

не стоит ждать, что они попытаются понять, что происходит внутри других людей.

В своей статье «Вспахивая эмоциональное поле» (*Toiling in the Field of Emotion, 2008, с. 270*) психиатр Харриет Фраад использует термин «эмоциональный труд» для описания усилия, прикладываемого для понимания другого: «Эмоциональный труд — это затраты времени, усилий и энергии, направленные на то, чтобы, используя разум и тело, понять и удовлетворить эмоциональные потребности другого. Под эмоциональными потребностями я понимаю человеческую потребность чувствовать себя желанным, ценным и любимым объектом чьей-либо заботы. Эмоциональные потребности человека часто остаются невыраженными или неосознанными. Эмоциональный труд иногда сопровождается трудом физическим (производство товаров и услуг), но эмоциональный труд отличается от физического, его главная цель — дать человеку возможность почувствовать себя желанным, ценным, любимым и/или ощутить чью-либо заботу».

Далее статья поясняет, что некоторые люди не всегда понимают, что им нужно эмоциональное сочувствие, поскольку такие эмоциональные потребности часто бывают неясными или подсознательными. Другие люди скрывают свои потребности из-за чувства стыда, поэтому тем, кто хочет им помочь, следует проявлять тактичность и предлагать утешение неявно, давая человеку возможность сохранить лицо.

Эмоциональный труд — это тяжелая работа. Люди, выполняющие ее, должны постоянно считывать состояние другого, чтобы понимать, приносят ли их усилия желаемый результат. Эмоциональный труд лежит в основе многих ролей и профессий, и, если все делать правильно, окружающие едва ли заметят, как нелегко это дается. Материнская забота и работа специалистов сферы услуг — примеры этого невоспетого труда.

Зрелые люди автоматически выполняют эмоциональную работу в отношениях, потому что они живут в состоянии эмпатии и осознанности. Они не могут закрыть глаза на то, что кому-то, кто им небезразличен, приходится нелегко. Выполнение этой работы позволяет им успешно проживать различные ситуации взаимодействия с другими, не нарушая их границ. Эмоциональный труд помогает наладить хорошие отношения и дома, и на работе.

Эмоционально незрелые люди, с другой стороны, часто гордятся *отсутствием* этого навыка. Они рационализируют свои импульсивные реакции и игнорирование чувств других людей, используя самые разные оправдания, например: «Я просто говорю то, что думаю» или «Я не собираюсь меняться». Если вы возразите, сказав, что иногда умение промолчать является признаком здравомыслия или что, не меняясь, человек никогда не станет зрелым, эмоционально незрелый человек, скорее всего,отреагирует вспышкой гнева или просто отмахнется от вас, назвав ваши доводы смехотворными.

Они ведут себя так, как будто верят, что, если другой не говорит о своих трудностях или боли, к ним не может быть никаких претензий. Они считают, что им не нужно обращать внимание на чувства окружающих. Однако эмоционально зрелые люди практически всегда замечают, что происходит с другими, поскольку знают, что это важная часть хороших отношений. Для людей, способных на эмпатию, эмоциональная работа не представляет большой сложности. Тем же, у кого недостаточно развит навык эмпатии и для кого чужая душа — потемки, эмоциональная работа кажется чем-то противоестественным.

Это одна из причин, по которым эмоционально незрелые люди так часто жалуются, когда другие ждут, что они приложат усилия.

### **Им сложно что-либо дать**

Эмоционально незрелые люди жаждут внимания к своим потребностям, но при этом им сложно что-либо дать. Исследователь Ли Маккалоу назвала такую особенность слабой способностью принимать (McCullough et al., 2003). Эмоционально незрелые люди хотят, чтобы окружающие проявляли озабоченность их проблемами, но при этом они вряд ли примут полезные советы. Они рефлекторно отвергают попытки позаботиться о них. Такие люди втягивают других в свои проблемы, но, как только те пытаются им помочь, они их отталкивают.

Кроме того, такие люди уверены, что окружающие должны угадывать их желания, и часто поддаются гневу, если это происходит недостаточно быстро (McCullough et al., 2003). Они не любят заявлять о своих потребностях. Вместо этого они ничего не предпринимают и ждут, пока кто-нибудь заметит, что с ними происходит. Классическое невысказанное требование эмоционально незрелого человека звучало бы так: «Если бы ты действительно любил меня, ты бы знал, чего я хочу».

Одна женщина рассказывала мне о том, что ее мать имела привычку сидеть в кабинете и ждать, пока кто-нибудь из членов семьи не придет с кухни. Тогда она рассерженно жаловалась на то, что он не догадался спросить ее, не хочется ли ей чего-нибудь. Вместо того чтобы попросить, эмоционально незрелые люди устраивают опасную игру в угадайку, которая держит всех в напряжении.

### **Они противятся восстановлению отношений**

В любых отношениях возникают проблемы, поэтому важно найти способы разрешения конфликтов, помогающие пережить трудные времена. Для того чтобы признать свои ошиб-

ки и попытаться их исправить, требуется уверенность в себе и зрелость. Эмоционально незрелые люди не хотят признавать свои ошибки.

Люди, пострадавшие от поведения эмоционально незрелого человека и продолжающие чувствовать обиду, могут решить, что виноваты в этом сами. Эмоционально незрелые люди считают, что вы должны немедленно простить их. Винить вас в том, что вы не сделали этого сразу, намного приятнее, чем взять на себя ответственность за свои поступки, и именно это они и делают.

После ссоры многие люди делают то, что эксперт по взаимоотношениям Джон Готтман называет попыткой к примирению (1999): извиняются, просят прощения или пытаются загладить вину другим способом, демонстрируя желание восстановить отношения. Однако представление эмоционально незрелых людей о прощении является абсолютно нереалистичным. Для них прощение означает, что все ведут себя так, как будто ссоры никогда и не было, как будто можно начать все с чистого листа. Они не имеют понятия о необходимости эмоциональной обработки или о том, сколько времени нужно для восстановления доверия, после того как оно было серьезно подорвано. Они просто хотят, чтобы все было нормально. Боль других людей для них не более чем помеха. Если бы те не цеплялись за свои чувства, все было бы отлично.

### **Они требуют отзеркаливания**

Отзеркаливание — это форма эмпатии и поддержания связи, которую зрелые родители спонтанно используют при взаимодействии с детьми. Чувствительные и эмоционально отзывчивые родители отзеркаливают чувства детей, показывая те же самые эмоции на своем лице (Винникотт, 2017). Они выглядят озабоченными, когда их детям грустно,

и демонстрируют энтузиазм, когда ребенок счастлив. Таким образом, чувствительные родители учат детей распознавать чувства и спонтанно взаимодействовать с другими людьми. Хорошее отзеркаливание также дает ребенку ощущение, что родитель знает и понимает его как уникальную личность. Для детей эмоционально незрелых родителей все по-другому. Как сказал один мужчина, говоря о своей матери: «Она не видит меня настоящего. Она никогда не узнает меня, хотя я ее ребенок».

Более того, эмоционально незрелые родители ждут, что дети будут отзеркаливать их чувства. Они могут очень расстроиться, если ребенок не делает того, что им хочется. Их хрупкая самооценка зависит от того, чтобы все всегда шло в соответствии с их желаниями. Однако ни один ребенок не способен точно отзеркаливать взрослого. Это невозможно из-за его уровня психологического развития.

Эмоционально незрелые родители часто представляют себе, что их дети помогут им полюбить себя. Когда выясняется, что у детей есть свои потребности, такие родители могут начать испытывать сильную тревогу. Люди с особенно низким уровнем эмоциональной зрелости могут прибегнуть к наказаниям, угрозам покинуть ребенка или попыткам вызвать у него чувство стыда, чтобы взять ситуацию под контроль и повысить свою самооценку. При этом их не сильно волнует, что делают они это за счет ребенка.

### **История Синтии**

Стелла, мать Синтии, была чрезвычайно неуравновешенной. Она хотела, чтобы Синтия, как эмоциональный клон, отзеркаливала все изменения ее настроения. Когда Синтии было около двадцати, она решила отправиться путешествовать. Стелла была вне себя от ярости. Заявив, что Синтия ей больше не дочь,

она разорвала с ней всякий контакт. Они не общались несколько месяцев, даже в день рождения Синтии. Синтия истолковала послание своей матери так: «Ты хотела побыть одна. Ты покинула меня. Я не хочу иметь с тобой ничего общего».

После очередной вспышки ярости, вызванной желанием Синтии съездить в гости к подруге в Канаду, Стелла перестала платить за обучение дочери в колледже. Она обвинила Синтию в эгоизме из-за ее желания путешествовать. Она сказала: «Да что с тобой такое? Жизнь дана не для того, чтобы развлекаться!» Стелла чувствовала себя в безопасности лишь тогда, когда Синтия отзеркаливала ту же ограниченную жизнь, что вела она.

К счастью, Синтия была сильной личностью. Она самостоятельно окончила колледж и стала стюардессой, летающей в разные экзотические страны. Но в глубине души она по-прежнему верила, что для того, чтобы сохранить отношения с другим человеком, ей нужно угождать ему и отзеркаливать его чувства. Она рассказала мне о своем страхе, связанном с тем, что другие люди будут реагировать на ее поступки так же, как мать, и наказывать ее за то, что она не такая, как они.

### **Их самооценка зависит от вашей способности соответствовать их ожиданиям**

Эмоционально незрелые люди хорошо относятся к себе только тогда, когда им удастся заставить других людей дать то, что им нужно, и вести себя так, как они считают правильным. Учитывая такую хрупкость самооценки, эмоционально незрелым родителям сложно выдерживать эмоции своих детей. Расстроенный или капризный ребенок может вызвать в них сомнения в их собственной ценности. Если им не удастся мгновенно успокоить ребенка, они чувствуют себя неудачниками, а потом начинают винить ребенка, что он их расстроил.

Например, Джефф вспомнил случай, когда он попросил отца помочь ему с домашним заданием. Когда Джефф не сразу понял урок, отец заорал: «Как можно быть настолько тупым? Прекрати лениться! Ты просто не стараешься». Неудивительно, что Джефф почувствовал себя униженным и больше не обращался за помощью. Будучи ребенком, он не мог понять, что на самом деле отец пытается побороть собственный ужас из-за того, что он оказался некомпетентным родителем, который не смог помочь сыну быстро и легко усвоить материал. Его реакция не имела к Джеффу никакого отношения.

Для эмоционально незрелых людей все общение сводится к ответу на вопрос, хорошие они люди или плохие. Именно поэтому все попытки поговорить с ними об их поступках встречаются с сильными проявлениями защитного поведения. Часто даже безобидные жалобы на их действия вызывают недовольство и ответы в духе: «Что ж, наверное, я худшая мать в мире!» или «Ну, конечно, я все всегда делаю не так!» Они лучше полностью прекратят общение, чем будут слушать то, что может заставить их почувствовать себя плохими.

### **Роли для них священны**

Если и есть в отношениях что-то, что имеет большое значение для эмоционально незрелых людей, так это четкое следование ролям. Роли упрощают жизнь и помогают принимать решения.

Становясь родителями, эмоционально незрелые люди ждут, что дети будут как следует исполнять свою роль, уважая и слушаясь их. Они часто используют избитые фразы для поддержания родительского авторитета, потому что, как и роли, такие фразы чрезмерно упрощают сложные ситуации и позволяют легче с ними справиться.

### *По праву роли*

По праву роли — так можно описать отношение к окружающим, при котором человек требует определенного обращения с ним из-за его социальной роли. Одной из форм такого отношения является убежденность родителей, что они могут делать, что им хочется, просто потому, что они родители. Они ведут себя так, будто статус родителя освобождает их от обязанности уважать чужие границы или чувства.

Родители Марди являются классическим примером людей, которые считают, что их роль дает им особые права. Марди и ее муж переехали в другой город по работе. Вскоре родители Марди переехали вслед за ними. Поселившись по соседству, они стали приходить в гости без предварительной договоренности и заходить в дом без стука. Когда Марди попросила их звонить, перед тем как приходить к ней, родители возмутились и заявили, что как родители они имеют право приходить в любое время.

Вот еще один пример: Фейт пришлось запретить своей матери, агенту по недвижимости, приходить к ней, потому что та постоянно настаивала на том, чтобы Фейт поменяла в доме мебель и аксессуары. Даже после того, как Фейт попросила не вмешиваться, мать возразила: она имеет на это право, она же мать и риелтор. Эти две роли являлись для нее ключевыми.

### *Принуждение к роли*

Принуждение к роли происходит, когда люди настаивают на том, что кто-то должен жить в соответствии с какой-либо ролью, потому что им так хочется. Став родителями, такие люди пытаются заставить детей вести себя определенным образом. Для этого они перестают с ними разговаривать, угрожают отвержением или объединяются против них с другими членами семьи. Принуждение к роли часто сопровождается

чувствами стыда и вины, например, ребенку могут сказать, что он плохой человек, поскольку хочет того, что не одобряет родитель.

Моя клиентка Джиллиан выросла в строгой религиозной семье, и ей пришлось столкнуться с серьезным случаем принуждения к роли. Она была замужем за мужчиной, который не раз ее жестоко избивал. В конце концов Джиллиан нашла в себе смелость уйти от него, но мать стала настаивать, чтобы она вернулась к мужу. Джиллиан отчаянно нуждалась в материнской поддержке, поэтому она рассказала ей об избиениях. Но, с точки зрения матери, это не имело никакого значения: Джиллиан исполняла роль замужней женщины, а развод являлся грехом.

А вот другой пример. Мейсон рассказал матери о сомнениях по поводу своей ориентации. Он сказал, что, возможно, он гей, на что та ответила, что этого не может быть, «потому что он не зебра». Для нее человек, исполняющий роль ее сына, обязательно должен был быть гетеросексуалом, и если ее сын считал по-другому, то он был настолько же не в своем уме, как если бы он думал, что принадлежит к другому виду.

Упорно настаивая на соответствии ролям, родители серьезно обесценивают самые личные и важные выборы ребенка. Тем не менее эмоционально незрелые родители делают это без каких-либо сомнений, потому что чувствуют себя неуверенно в сложных ситуациях и предпочитают все упрощать. С их точки зрения, если человек не выполняет предложенную роль, значит, с ним что-то не так и ему нужно меняться.

**Они стремятся к слиянию,  
а не к эмоциональной близости**

Хотя эмоциональная близость и слияние, на первый взгляд, могут быть похожи, эти два стиля общения сильно отлича-

ются. При эмоциональной близости два человека с ярко выраженными личностями получают удовольствие от того, что узнают друг друга на более глубоком уровне, строят эмоциональное доверие и принимают друг друга. Знакомясь друг с другом, они узнают, что их отличает, и бережно относятся к этим различиям. Эмоциональная близость дает людям много энергии и помогает им в саморазвитии, поскольку они чувствуют интерес и поддержку другого человека.

В слиянии же двое эмоционально незрелых людей пытаются найти свою идентичность в напряженных, зависимых отношениях (Bowen, 1978). Взаимоотношения слияния позволяют им почувствовать уверенность, предсказуемость и безопасность, ведь каждый из них исполняет роль, хорошо знакомую другому. Если один из участников отношений пытается переступить их невидимые границы, другой часто испытывает сильную тревогу, которая проходит только после того, как все возвращаются к предписанным ролям.

### *Игры в любимчиков*

Слияние иногда проявляется в том, что родители отдают предпочтение одному из детей в семье (Libby, 2010). Вам может быть нелегко наблюдать, как родитель проявляет внимание к вашему брату или сестре, которых, по вашим ощущениям, он любит больше. Это заставляет вас думать, почему он никогда так не интересовался вами. Но наличие очевидных любимчиков в семье является признаком не близких отношений, а слияния. Скорее всего, тот ребенок, которому родитель отдает предпочтение, находится с ним примерно на одном уровне в плане эмоциональной зрелости (Bowen, 1978). Низкий уровень эмоциональной зрелости толкает людей к слиянию, особенно в случае детей и родителей.

Не забывайте, что эмоционально незрелые родители строят отношения исходя из ролей, а не личности человека. Если вы были независимы и могли позаботиться о себе, родители не видели в вас эмоционально зависимого ребенка, с которым они могли бы играть роль спасающего родителя. Вместо этого вас могли считать ребенком без особых потребностей, маленьким взрослым. Ваш родитель уделял больше внимания вашему брату или сестре не потому, что с вами было что-то не так. Скорее вы были недостаточно зависимы, чтобы пробудить в вашем родителе склонность строить отношения слияния.

Интересно отметить, что самодостаточных детей чаще оставляют в покое, что позволяет им создать для себя более независимую жизнь, соответствующую их собственным представлениям (*Bowen, 1978*). Именно поэтому их уровень саморазвития часто превосходит уровень родителей. С этой точки зрения недостаток внимания может в конечном итоге принести плоды. Тем не менее такие дети все же чувствуют себя заброшенными, ведь вся энергия родителя уходит на поддержание отношений слияния с другими детьми в семье.

Слияние может выражаться как в форме зависимости, так и в форме идеализации. В случае зависимости ребенок плохо адаптирован к жизни, и родитель выступает в роли спасателя или жертвы.

В случае идеализации родитель балует своего любимого ребенка, как будто он заслуживает этого больше, чем остальные в семье, и является более важным, чем они. Однако при таком отношении любимчик оказывается в опасной ловушке: он должен строго следовать установленной роли и, так же как и его братья и сестры, лишен настоящей эмоциональной близости с родителем.

### **История Хизер**

Хизер всегда не хватало интереса и внимания матери, а ее старшая сестра Марло явно была любимой дочерью. Хизер было особенно обидно, когда однажды мать с энтузиазмом рассказала ей о том, как в свой последний приезд Марло «говорила без остановки».

— О чем? — спросила Хизер.

— Ой, да просто о том, что она делает, что планирует делать.

Сердце Хизер было разбито, потому что ей всегда хотелось так разговаривать с мамой, но этого никогда не происходило.

В другой раз, когда вся семья собралась на праздники, Хизер в смятении наблюдала, как мать суежилась вокруг Марло с обожанием на лице и даже предложила взять себе неудобный стул, чтобы Марло смогла сесть поудобнее.

### **История Марка**

Отец Марка, Дон, больше любил его младшего брата Бретта. Он помогал ему материально и называл своим малышом. Когда отец умер, дядя Марка вспомнил, как он был строг со своим старшим сыном, жестоко наказывая его без особых причин. «Ты был лучшим, — сказал дядя Марку. — Я никогда не понимал, почему он так с тобой обращался». Марк был спокойным и умным мальчиком, который никогда не зависел от отца. Они не могли находиться в слиянии, поэтому Дон отдавал предпочтение более эмоционально незрелому Бретту.

### *Замена членов семьи*

Эмоционально незрелые родители могут реализовать свою потребность в слиянии даже с людьми, которые не являются непосредственными членами семьи. Если они ощущают пустоту, для заполнения которой необходимо слияние, они будут заполнять ее за пределами семьи. Они также могут

вступить в отношения слияния с группой людей, такой как церковь или другая организация.

### **История Билла**

После того как Билл вырос и начал жить отдельно, родители стали принимать у себя бездомных, с которыми они знакомились в рамках церковной программы помощи таким людям. На любой встрече родители рассказывали Биллу новости из жизни своих подопечных. Хотя они с большим интересом говорили о тех, кого взяли под свое крыло, они редко упоминали о чем-то, что имело отношение к Биллу.

### **Они воспринимают время раздробленно**

Эмоционально незрелые люди часто воспринимают время раздробленно, особенно в состоянии эмоционального возбуждения. Это чрезвычайно тонкий момент, и его легко упустить из виду. Мы можем считать, что все взрослые воспринимают время одинаково и рассматривают его как некоторый линейный отрезок, последовательно протянувшийся из далекого прошлого в обозримое будущее. Однако в случае с эмоционально незрелыми людьми все обстоит по-другому. В состоянии эмоционального возбуждения они воспринимают текущий момент как некое вечное *сейчас*. Это одна из причин огромного количества проблем в жизни эмоционально незрелых людей: они просто их не ожидают. Их поведением управляют сиюминутные желания, они часто не замечают связи между событиями своей жизни. Действуя импульсивно, они не используют уроки прошлого и не стараются понять, какие последствия их поступок будет иметь в будущем. Это нарушение целостного восприятия времени объясняет непоследовательность их поведения и то, с какой бездумностью они действуют в отношениях.

*Почему плохое чувство времени может  
выглядеть как манипуляция*

Эмоционально незрелые люди часто кажутся манипуляторами, хотя на самом деле они просто действуют тактически, поддаваясь влиянию обстоятельств и настаивая на том, что кажется лучшим здесь и сейчас. Им не важно быть последовательными, поэтому они говорят то, что стимулирует их в данный момент. Они способны мыслить стратегически, если речь идет о работе или достижении каких-либо целей, но в эмоциональных ситуациях они выбирают мгновенную выгоду. Ложь является ярким примером кратковременной победы, которая вызывает положительные чувства, но в конечном счете разрушает отношения.

*Как раздробленное восприятие времени  
создает непоследовательность*

В состоянии стресса или эмоционального возбуждения незрелые люди не воспринимают себя как неотъемлемую часть непрерывного потока времени. Они ощущают моменты времени как отдельные нелинейные точки или огоньки, то и дело вспыхивающие и гаснущие в случайном порядке и мало связанные между собой во времени. Такие люди действуют непоследовательно, поскольку их сознание перескакивает с одного события на другое. Это одна из причин их возмущения, когда кто-то напоминает им об их поведении в прошлом. Для них прошлое безвозвратно ушло и не имеет никакого отношения к настоящему. Точно так же, когда вы выражаете беспокойство о чем-то, что может произойти в будущем, они, скорее всего, отмахнутся от вас, потому что будущее еще не наступило.

Более эмоционально зрелые люди, с другой стороны, ощущают время как серию связанных между собой моментов,

в которых они осознают и себя. Если они сожалеют о чем-то, что сделали в прошлом, этот поступок путешествует с ними во времени, привязанный к ним чувством стыда или вины. Если они обдумывают какой-то рискованный шаг, который могут совершить в будущем, то чувствуют связь с тем, что может произойти, и могут сделать другой выбор. Они чувствуют связь между моментами своей жизни и понимают, что каждый из них влияет на окружающих и отношения с ними.

*Как незрелое восприятие времени ограничивает  
самоанализ и ответственность*

Самоанализ — это способность анализировать свои мысли, чувства и поведение на протяжении определенного периода времени. У людей, сосредоточенных в основном на настоящем, отсутствует временная перспектива, необходимая для самоанализа. Вместо этого с каждым новым мгновением они оставляют прошлое позади, и это освобождает их от ответственности за свои действия. Именно поэтому, когда кто-то обижается на них за то, что они сделали в прошлом, они чаще всего обвиняют этого человека в том, что он беспричинно цепляется за прошлое. Они не понимают, почему другие не могут просто простить, забыть и идти дальше. Ограниченное ощущение непрерывности времени мешает им понять, что, для того чтобы пережить предательство, требуется время.

Нетрудно понять, что у таких людей возникают серьезные проблемы с ответственностью; это неясная идея для тех, кто не чувствует временной связи между своими действиями и их последствиями в будущем. В результате они, как правило, обещают что-то, нарушают данное слово, формально просят прощения и обижаются на тех, кто периодически вспоминает об этом. Возможно, вы задаетесь вопросом, откуда у людей может быть такое ненадежное чувство времени и не-

способность видеть непоследовательность своих действий и наблюдать за своим поведением. Причина кроется в недостаточном саморазвитии и слабо развитой структуре личности, а также в тенденции думать конкретно и буквально. Поскольку у них отсутствует непрерывное «я», которое могло бы исполнять роль организующего центра личности, эмоции или стресс могут заставить их воспринимать мир с позиции ребенка, не ощущая связи моментов времени между собой.

### **Резюме**

Эмоционально незрелые люди плохо представляют личную историю и не хотят нести ответственность за свои прошлые действия или ожидающие их в будущем последствия. Поскольку у них плохо развито чувство собственного «я», они считают, что теплые отношения в семье означают слияние, а люди существуют для того, чтобы отзеркаливать чувства друг друга. Из-за их низкой способности к эмпатии и застенчивости на ролях, настоящее общение с ними практически невозможно. Они пренебрегают примирением, взаимностью и необходимой эмоциональной работой, чтобы быть чувствительным к потребностям других людей. Главное для них — как поведение других отражается на их имидже. Защита от тревоги для них важнее, чем искренние отношения с людьми, включая собственных детей.

В следующей главе мы познакомимся с результатами некоторых исследований на тему ранней привязанности в отношениях матери и ребенка, чтобы понять, откуда берутся описанные характеристики эмоциональной незрелости, а затем я расскажу о четырех основных типах эмоционально незрелых родителей.

## Четыре типа эмоционально незрелых родителей

Существует четыре типа эмоционально незрелых родителей, и любой из них может вызвать у детей чувства одиночества и незащищенности. Есть лишь один способ дать ребенку любовь, которая будет способствовать его развитию, но много способов оставить его потребность в такой любви неудовлетворенной. В этой главе мы посмотрим на четыре разных типа родителей, каждому из которых присущ свой особый вид эмоциональной незрелости. Хотя представители каждого типа проявляют эмоциональную нечувствительность по-своему, результат один: их дети ощущают эмоциональную незащищенность.

Несмотря на разные стили общения, причиной поведения родителей всех четырех типов является эмоциональная незрелость. Все они зациклены на себе, склонны к нарциссизму и недостаточно надежны в эмоциональном плане. Все, как правило, эгоцентричны, нечувствительны и имеют ограниченную способность к настоящей эмоциональной близости. Все используют неадаптивные механизмы психологической защиты, которые скорее искажают реальность, чем помогают с ней справиться (*Vaillant, 2000*). Наконец, все они используют детей, чтобы почувствовать себя лучше, что ча-

сто приводит к смене ролей в отношениях между родителем и ребенком, оставляя последнего беззащитным перед непосильными для него взрослыми проблемами.

Кроме того, эти четыре типа эмоционально незрелых родителей плохо умеют сочувствовать другим людям. У них огромные проблемы с границами, поэтому они либо пытаются сблизиться слишком сильно, либо отказываются от взаимодействия совсем. Большинство плохо переносят фрустрацию и используют эмоциональный шантаж или угрозы, чтобы получить то, что им нужно, вместо того чтобы договариваться. Все четыре типа отказываются видеть в детях отдельных личностей и рассматривают их исключительно с точки зрения удовлетворения своих потребностей. К какому бы из четырех типов ни относился родитель, в результате ребенок чувствует себя лишенным собственного «я» (Bowen, 1978), поскольку его потребности и интересы перекрываются тем, что важно родителю. Прежде чем мы подробнее рассмотрим каждый из четырех типов, давайте уделим немного времени предыдущим исследованиям, посвященным теме влияния различных подходов к воспитанию на формирование качественной привязанности у младенцев.

### **Как разные подходы к воспитанию влияют на формирование привязанности у младенцев**

Мэри Эйнсворт, Сильвия Белл и Донелда Стейтон (1971, 1974) провели известное исследование привязанности младенцев. Впоследствии это исследование неоднократно повторялось. В числе прочего оно включало в себя наблюдение за матерями и выявление характеристик, связанных с формированием надежной или ненадежной привязанности у младенцев. В статье, опубликованной в 1974 году, исследователи указывают четыре критерия, по которым они оценивали

поведение матерей по отношению к детям: чувствительность/бесчувственность, принятие/отвержение, сотрудничество/вмешательство и доступность/игнорирование. Они выяснили, что «степень чувствительности» матери была «основной переменной в том смысле, что матери с высоким уровнем чувствительности также получали высокие оценки за принятие, сотрудничество и доступность, а матери с низким уровнем принятия, сотрудничества или доступности также демонстрировали низкий уровень чувствительности» (1974, с. 107). Эйнсворт и ее коллеги отмечают, что в ходе экспериментов они наблюдали четкую тенденцию: дети более чувствительных матерей демонстрировали более надежную привязанность.

Вот как эти исследователи описывают чувствительных матерей младенцев, демонстрировавших надежную привязанность: «Таким образом, высокочувствительные матери, как правило, доступны для своих детей и замечают даже их более тонкие попытки общения, сигналы, желания и настроения; кроме того, такие матери точно интерпретируют воспринимаемое и проявляют эмпатию по отношению к детям. Чувствительная мать, вооруженная пониманием и эмпатией, умеет своевременно реагировать на потребности ребенка и взаимодействует с ним уместным образом — уместным как с точки зрения вида взаимодействий, так и с точки зрения их количества» (1974, с. 131).

Однако поведение матерей, чьи дети демонстрировали ненадежную привязанность, сильно отличалось. Помните, о чем шла речь во второй и третьей главах этой книги, и сравните приведенное ниже описание нечувствительных матерей из работы Мэри Эйнсворт и ее коллег с характеристиками тех, кого я называю эмоционально незрелыми родителями: «Матери с низким уровнем чувствительности

плохо осознают поведение ребенка либо потому, что игнорируют его, либо потому, что им не удастся заметить в его действиях более тонкие и трудно выявляемые попытки общения. Более того, нечувствительные матери часто не понимают и те аспекты поведения ребенка, которые они осознают, либо интерпретируют их неверно. Мать может более или менее точно понимать действия и настроения своего ребенка, но при этом быть неспособной проявлять к нему эмпатию. Из-за недостатка понимания или эмпатии матери с низким уровнем чувствительности несвоевременно реагируют на проявления ребенка либо с точки зрения планирования взаимодействия, либо с точки зрения быстроты реакции. Кроме того, матери с низким уровнем чувствительности часто неправильно строят свое общение с ребенком, выбирая не тот вид взаимодействия или предлагая его не в том количестве, то есть такие взаимодействия воспринимаются как фрагментарные и плохо выраженные» (*Ainsworth, Bell, and Stayton 1974, с. 131*).

Результаты исследования свидетельствуют, что чувствительность и способность к эмпатии матери оказывают сильное влияние на качество привязанности младенца в его отношениях с ней.

#### **Четыре типа эмоционально незрелых родителей**

Учитывая всё, что мы только что узнали о формировании привязанности у младенцев, давайте посмотрим на выделенные мной четыре типа эмоционально незрелых родителей. Как уже отмечалось, все они могут вызвать у ребенка ощущение незащищенности. Каждый из типов по-своему подрывает чувство безопасности ребенка, и все они демонстрируют ограниченную эмпатию, ненадежность эмоциональной поддержки и существенный недостаток чувствительности.

Следует также понимать, что проявление каждого типа с разной степенью нарциссизма варьируется от умеренного до тяжелого. В особо тяжелых случаях родитель может страдать психическим заболеванием, подвергать ребенка физическому или сексуальному насилию.

*Эмоциональные родители* находятся во власти своих чувств, демонстрируя то чрезмерную вовлеченность, то ее резкое снижение. Они пугающе нестабильны и непредсказуемы. Такие люди одержимы тревогой и рассчитывают на то, что другие помогут им почувствовать почву под ногами. Они воспринимают мелкие неприятности как конец света и уверены, что окружающие могут их либо спасти, либо покинуть.

*Одержимые родители* компульсивно целеустремленны и всегда заняты. Они не могут перестать пытаться довести до совершенства все, что их окружает, включая других людей. Хотя они редко прерывают свою бурную деятельность на время, достаточное для того, чтобы почувствовать настоящую эмпатию к своим детям, они пытаются контролировать их жизнь и постоянно вмешиваются в нее.

*Пассивные родители* не хотят ни во что вмешиваться и стараются не иметь дела с тем, что их расстраивает. На первый взгляд, они кажутся более безобидными, чем родители других типов, но их поведение имеет свои негативные последствия. Они часто оказываются в тени более доминантного партнера и иногда даже закрывают глаза на жестокое обращение с детьми и халатное отношение к ним. Они приспособляются к жизни, стараясь не замечать серьезности проблем и игнорируя их.

*Отвергающие родители* ведут себя так, что вы невольно задумываетесь, зачем им вообще нужна семья. Какими бы ни были их проявления, умеренными или тяжелыми, они пытаются избежать эмоциональной близости и общения с деть-

ми. Их терпимость к потребностям других практически равна нулю, а все взаимодействие с ними сводится к командам, скандалам или избеганию семейной жизни. Некоторые более спокойные представители этого типа могут принимать участие в стандартных семейных занятиях, но от них также сложно добиться настоящей близости или вовлеченности. По большей части они хотят, чтобы их оставили в покое и дали заниматься, чем им хочется.

Читая приведенные ниже описания, помните, что некоторые родители могут сочетать в себе характеристики нескольких типов. Хотя многие родители относятся к одной из категорий, при определенных стрессовых условиях они могут демонстрировать поведение, свойственное другому типу. Во всех описаниях есть общее: ни один из типов не может последовательно вести себя таким образом, чтобы у ребенка сформировалось чувство уверенности в отношениях с родителем. Однако каждый тип оказывает негативное влияние на формирование этой уверенности по-своему. Помните, что моя цель в этой главе заключается лишь в том, чтобы дать описание четырех типов поведения родителей. О способах взаимодействия с ними я расскажу в следующих главах.

### *Эмоциональный родитель*

Эмоциональные родители — самые инфантильные из описанных четырех типов. Они производят впечатление людей, за которыми нужно присматривать и с которыми необходимо обращаться бережно. Их легко расстроить, и все в семье готово пойти на всё, чтобы их успокоить. Когда эмоциональные родители уходят в срыв, они тянут детей за собой. Детям приходится испытывать на себе их отчаяние, ярость или ненависть во всей их силе. Неудивительно, что всем в семье кажется, что они постоянно ходят по тонкому льду.

Эмоциональная нестабильность таких родителей — самая непредсказуемая черта их характера.

В особо тяжелых случаях такие родители откровенно психически больны. Они могут страдать от психотического, биполярного, нарциссического или пограничного расстройства личности. Иногда их необузданная эмоциональность может даже привести к попыткам суицида или физическим нападениям на других. Рядом с ними люди чувствуют себя беспокойно, потому что их эмоции быстро выходят из-под контроля и потому что страшно наблюдать, как кто-то, кого ты знаешь, полностью теряет самообладание. Угрозы самоубийства особенно сильно пугают детей, которые чувствуют на себе непомерное бремя сохранить жизнь родителя, но при этом не знают, что делать. В более спокойных случаях самой большой проблемой является эмоциональная нестабильность, которая может проявляться в форме истерического или циклотимического расстройства личности. Последнее характеризуется чередованием легкой депрессии и легкой приподнятости.

Вне зависимости от степени выраженности проблемы все родители этого типа с трудом переносят стресс и эмоциональное возбуждение. Они теряют эмоциональный баланс и контроль над поведением в ситуациях, с которыми вполне могут справиться зрелые взрослые. Конечно, злоупотребление химическими веществами может еще больше нарушить этот баланс и отрицательно повлиять на способность таких людей переносить фрустрацию и стресс.

Как бы такие родители ни пытались себя контролировать, их действиями управляют эмоции. Они видят мир в черно-белом цвете, всегда ведут счет, не прощают обиды и пытаются контролировать других, играя на их чувствах. Их переменчивое настроение и реактивность делают их не-

надежными и пугающими. И хотя они могут притворяться беспомощными и часто считают себя жертвами, жизнь семьи всегда вращается вокруг их настроения. Они часто могут контролировать себя за пределами собственного дома, следуя конкретной роли, но в собственной семье они в полной мере демонстрируют свою импульсивность, особенно находясь в состоянии интоксикации. Степень их пренебрежения какими бы то ни было ограничениями может быть шокирующей.

Многие дети таких родителей привыкают подчиняться желаниям других людей (*Young and Klosko, 1993*). Поскольку они выросли в постоянном ожидании эмоциональных взрывов родителей, они могут быть чрезмерно внимательными к чувствам и настроениям окружающих, часто в ущерб своим интересам.

### **История Бриттани**

Хотя Бриттани было уже за сорок и она жила отдельно от своей матери Шонды, та по-прежнему контролировала дочь с помощью своих эмоций. Однажды, когда Бриттани заболела и ей пришлось провести несколько дней в постели, Шонда испытывала настолько сильную тревогу, что позвонила ей пять раз за день. Она пришла к ней домой, несмотря на то что Бриттани просила ее этого не делать, поскольку считала, что дочери пора прервать свой постельный режим. В конце концов Бриттани закрыла дверь на цепочку, чтобы мать не могла попасть в дом. Позднее Шонда заявила: «Когда ты от меня закрылась, я так разозлилась, что хотела выломать дверь!» Когда Бриттани высказала недовольство ее навязчивостью, Шонда притворилась обиженной и сказала, что ей просто было нужно знать, что с Бриттани все в порядке. Но на самом деле ей были важны ее собственные чувства, а не потребности дочери.

### *Одержимый родитель*

Одержимые родители выглядят самыми нормальными из всех четырех типов. Может даже показаться, что они крайне заинтересованы в жизни детей. Будучи очень целеустремленными, они всегда сосредоточены на том, чтобы закончить все дела. Если незрелость эмоциональных родителей очевидна, в случае с одержимыми родителями их эгоцентризм сложно заметить, поскольку кажется, что им важен успех детей. Большую часть времени их поведение не кажется нездоровым. Однако у их детей могут быть проблемы либо с проявлением инициативы, либо с самоконтролем. Как ни парадоксально, детям этих вовлеченных трудолюбивых родителей часто не хватает мотивации. Они даже могут страдать от депрессии.

Если копнуть чуть глубже, вы заметите эмоциональную незрелость этих уважаемых и ответственных людей. Она проявляется в том, как они строят догадки об окружающих и ждут, что все будут ценить то же, что и они, и хотеть того же. Их излишняя сосредоточенность на себе проявляется в форме убежденности, что они знают, что хорошо для других.

Такие люди не испытывают неуверенность в себе на осознанном уровне и предпочитают притворяться, что всё в порядке и что у них есть ответы на все вопросы. Вместо того чтобы принимать уникальные интересы и важные решения своих детей, они выборочно хвалят их за достижения и заставляют делать то, что кажется им правильным. Об их частом вмешательстве в жизнь детей ходят легенды. Кроме того, они постоянно беспокоятся о том, чтобы успеть сделать достаточно много, и эта тревога не дает им остановиться. Цели для них всегда важнее чувств других людей, включая собственных детей.

Одержимые родители, скорее всего, росли в условиях эмоциональной депривации. Они научились справляться соб-

ственными силами, а не ожидать заботы от других. Они часто являются людьми, которые добились всего сами, и гордятся своей независимостью. Эти родители боятся, что дети не добьются успеха и тем самым опозорят их. Они не могут предложить им безусловного принятия и обеспечить надежный фундамент для будущих достижений.

Хотя родители того или нет, дети постоянно чувствуют, что их оценивают. Примером такого родителя может быть отец, который заставляет ребенка практиковать игру на пианино в его присутствии, чтобы он мог указывать ему на ошибки. Такой чрезмерный контроль часто отбивает у детей желание просить взрослых о помощи. В результате во взрослом возрасте они могут отказываться обращаться за помощью к более опытным людям, которые могли бы стать их наставниками.

Одержимые родители уверены, что знают, как лучше, и иногда делают странные вещи. Одна мать настаивала на том, что она должна приходить домой к своей взрослой дочери и оплачивать ее счета, потому что та не смогла бы сделать это правильно. Другая мать купила взрослому сыну подержанную машину, хотя он об этом не просил, и обиделась, когда выяснилось, что машина ему не нужна. Отец одного молодого человека заставлял сына взвешиваться в его присутствии каждый день, когда тот набрал вес.

Если вы вспомните исследования младенческой привязанности, о которых шла речь в начале этой главы (*Ainsworth, Bell, and Stayton, 1971, 1974*), вы заметите, что одержимые родители похожи на некоторых эмоционально нечувствительных матерей детей с ненадежной привязанностью. Поскольку они не чувствуют того, что переживают их дети в настоящий момент, они не могут адаптироваться к их потребностям; вместо этого они заставляют ребенка делать то, что кажется

им правильным. В результате детям одержимых родителей всегда кажется, что они должны делать больше или должны быть заняты чем-то другим.

### **История Джона**

Хотя Джону был двадцать один год, он проводил много времени с родителями и не чувствовал себя хозяином своей жизни. Описывая свои ощущения рядом с матерью, он сказал: «Я не схожу с ее радара». Джон испытывал такое сильное давление из-за ожиданий родителей, что полностью потерял уверенность в том, как он хочет обустроить жизнь.

Вот что он рассказал: «Я так беспокоюсь о том, чего они от меня ждут, что не понимаю, чего хочу сам. Я просто стараюсь не расстраивать родителей, чтобы они оставили меня в покое». Это было особенно актуально, когда они ехали в отпуск всей семьей. Джону всегда казалось, что отец сердится, если ему недостаточно весело.

Родители Джона настолько сильно вмешивались в его жизнь, что он боялся ставить цели, ведь тогда они еще активнее начинали советовать ему, что делать дальше. Они убивали его инициативу, всегда заставляя его сделать чуть больше или стараться еще усерднее. На сознательном уровне они хотели лучшего для Джона, но они были слепы и глухи в том, что казалось уважения и поддержания его независимости.

### **История Кристин**

Кристин работала адвокатом, и у нее был очень доминантный отец, Джозеф, который считал, что она должна добиться успеха, и постоянно оказывал на нее давление. Вот как Кристин описывала свое детство в начале нашей совместной работы: «Мой отец меня контролировал. Он не терпел, когда кто-то придерживался другого мнения; это было для него аб-

солютно непереносимо. Я так боялась ошибиться с выбором, что принимала множество решений, руководствуясь этим страхом. Я чувствовала себя так, будто полностью принадлежу отцу. Даже когда я училась в колледже, я должна была приходиться домой не позже одиннадцати. Мне было очень неловко от этого, но мне и в голову не приходило спорить с отцом».

Джозеф пытался контролировать даже мысли Кристин. Если ей в голову приходила идея, которая ему не нравилась, он немедленно отвечал: «Даже *не думай* об этом!»

Джозефу также не доставало эмпатии, что делало его ужасным учителем. Он не чувствовал того, что может привести ребенка в ужас, поэтому он учил Кристин плавать, буквально бросив ее в бассейн. Вот как Кристин описывала попытки отца научить ее чему-нибудь: «Он велел мне сделать что-то хорошо, но не давал никаких советов и не предлагал помощь. Мне просто приказывали добиться успеха». Для всех окружающих Кристин действительно добилась успеха, но в глубине души она всегда чувствовала сильнейшую неуверенность, как будто не понимала, что делает.

### *Пассивный родитель*

В отличие от остальных типов, пассивные родители не проявляют агрессии или назойливости по отношению к детям, но их поведение также имеет негативные последствия. Они пассивно поддаются влиянию доминантных личностей, и часто их партнерами становятся также эмоционально незрелые люди одного из трех других типов, что неудивительно, если мы вспомним, что люди примерно одного уровня эмоциональной зрелости привлекают друг друга (Bowen, 1978).

По сравнению с родителями других типов такие родители более эмоционально доступны, но лишь до определенной

степени. Когда напряжение возрастает, они становятся пассивными, эмоционально закрываются и прячут голову в песок. Они не дают детям никаких границ и ориентиров, чтобы помочь им понять, как жить в этом мире. Они могут любить вас, но помочь вам они не в состоянии.

Пассивные родители точно так же незрелы и зациклены на себе, как и остальные типы (эмоциональные, одержимые или отвергающие), но их проще любить благодаря легкой и иногда даже игривой манере общения. Они часто являются любимым родителем и способны проявлять эмпатию по отношению к детям, если это не идет вразрез с их собственными потребностями. Поскольку такие родители так же эгоцентричны, как и родители остальных типов, они могут использовать детей для удовлетворения своих эмоциональных потребностей, в первую очередь, потребности быть в центре внимания любящего их человека. Им нравится невинная открытость детей, и они могут общаться с ними на одном уровне. Ребенку нравится проводить время с таким родителем, но, поскольку он чувствует потребность взрослого в восхищающемся и внимательном компаньоне, такое общение становится своего рода эмоциональным инцестом. Такие отношения не могут быть полностью комфортными для ребенка, поскольку они могут вызвать ревность со стороны другого родителя и даже иметь сексуальный оттенок.

Дети понимают, что от таких родителей нельзя ожидать многого. Хотя пассивным родителям часто нравится проводить время с детьми, играть с ними и давать им возможность почувствовать себя особенными, дети чувствуют, что родители на самом деле не доступны для них в важных вещах. Зачастую такие родители закрывают глаза на опасные для детей ситуации, и им приходится заботиться о себе самостоятельно. Когда пассивным родителем является мать, она

может оставаться в отношениях с партнером, который унижает или избивает ее детей, поскольку у нее нет собственного дохода. Такие матери часто игнорируют то, что происходит вокруг них. Например, одна мать, описывая жестокое обращение ее мужа с детьми, выразилась так: «Папа мог иногда перегнуть палку».

В детстве пассивным родителям часто приходилось уходить с линии огня, быть тише воды, ниже травы и подчиняться сильным личностям. Во взрослом возрасте им не приходит в голову, что их задача как родителей заключается не только в том, чтобы веселиться с детьми, но и в том, чтобы защищать их. Вместо этого в самые тяжелые моменты они как бы впадают в транс, уходят в себя или находят другие пассивные способы пережить бурю.

Помимо того что они бессознательно покидают своих детей в сложных ситуациях, такие родители могут вообще уйти из семьи, если им представится шанс на более счастливую жизнь. Если пассивный, но более эмоциональный родитель по какой-либо причине оставляет семью, это может нанести ребенку особенно глубокую травму, поскольку его покидает родитель, к которому ребенок наиболее привязан.

Люди, которые в детстве были привязаны к пассивному родителю, повзрослев, могут оправдывать других людей, которые их покидают. В детстве они верили, что их ситуацию никак нельзя изменить и что пассивные родители были по-настоящему беспомощны. Их часто шокирует идея о том, что их прекрасный и милый родитель должен был их защищать, когда они не могли сделать этого сами. Они никогда не задумывались о том, что у родителей есть обязанность обеспечивать эмоциональное благополучие своих детей, которая имеет, по крайней мере, такое же значение, как и удовлетворение их собственных потребностей.

### **История Молли**

Мать Молли легко выходила из себя и часто проявляла жестокость по отношению к дочери. Она много работала и обычно приходила домой в плохом настроении. Отец Молли был милым и добрым человеком, который всегда находился в хорошем расположении духа. Когда он был не на работе, он с удовольствием проводил время в гараже, поэтому Молли чаще всего приходилось оставаться со старшей сестрой, которая унижала и обижала ее. При этом никто не задумывался о том, каково ей приходится.

Отношения с отцом были настоящей отдушиной для Молли. Его доброта была единственным в ее жизни лучом света и источником любви, поэтому она боготворила и старалась защитить отца. Ей никогда не приходило в голову, что это он должен был защищать ее. Например, однажды мать впала в ярость и начала избивать Молли. Девочка слышала, как отец гремит кастрюлями на кухне. Она интерпретировала это как его способ дать ей понять, что он рядом. Она не ждала, что он вмешается и остановит мать. Это яркий пример того, как дети, выросшие в условиях эмоциональной депривации, стараются рассматривать поведение любимого родителя в положительном ключе, что бы ни происходило.

Молли также немного заикалась, и однажды во время посещения парка развлечений сестра Молли и ее друзья начали дразнить девочку и довели ее до истерики. Отец перевел все в шутку, вместо того чтобы сделать замечание старшим детям или проявить внимание к чувствам Молли. По дороге домой все по очереди изображали ее дефект речи и смеялись над ней.

### *Отвергающий родитель*

Может показаться, что вокруг отвергающих родителей возвышается стена. Они не хотят проводить время со своими деть-

ми и хотят, чтобы окружающие оставили их в покое и дали им делать то, что им хочется. У детей создается ощущение, что родители были бы вполне счастливы, если бы их не было. Постоянное раздражение таких родителей учит детей не приближаться к ним. Один человек сравнил это с тем, как если бы вы бежали к кому-то, а тот захлопнул дверь прямо перед вами. Они бесцеремонно отвергают попытки вовлечь их в теплое или эмоциональное общение. Если настаивать на взаимодействии, они могут разозлиться или даже проявить жестокость. Такие родители могут использовать физическое наказание.

Отвергающие родители меньше всего способны к проявлению эмпатии. Они часто избегают визуального контакта, демонстрируя таким образом свое отвращение к эмоциональной близости. Иногда они прибегают к пустому враждебному взгляду, чтобы заставить других оставить их в покое.

Родители этого типа управляют всем в доме, а жизнь семьи полностью подчинена их желаниям. Типичным примером представителя этого типа является холодный отец, которого все боятся, — мужчина, не проявляющий эмоциональной теплоты по отношению к своим детям. Все вращается вокруг него, а остальные члены семьи инстинктивно стараются его не расстраивать. С отвергающим отцом дети часто чувствуют вину просто за то, что существуют. Но матери также могут быть отвергающими.

Дети отвергающих родителей воспринимают себя как помеху и повод для раздражения, поэтому они легко сдаются, в то время как более уверенные дети обычно продолжают просить или жаловаться, чтобы получить то, что им нужно. Это может привести к серьезным последствиям во взрослом возрасте, потому что таким отвергнутым детям трудно просить о том, что им нужно.

### **История Бет**

Мать Бет, Роза, никогда не любила проводить с ней время. Когда Бет приезжала навестить ее, Роза отказывалась от объятий и сразу же начинала критиковать ее внешность. Обычно стоило Бет зайти в дом, как мать сразу предлагала ей позвонить кому-нибудь из родственников, как будто она хотела ее куда-то отправить. Если Бет предлагала провести время вместе, Роза вела себя раздраженно и заявляла, что Бет слишком от нее зависит. Когда Бет звонила матери, то, о чем бы они ни говорили, Роза, как правило, заканчивала разговор, как только ей удавалось найти предлог, часто передавая трубку отцу Бет.

### **Упражнение**

#### **Определение типа, к которому относится ваш родитель**

Чтобы понять, к какому из перечисленных типов относится ваш родитель, прочитайте приведенные ниже списки и отметьте характеристики, которые применимы к вашему родителю, помня, что в состоянии сильного стресса родители любого типа могут демонстрировать характеристики других типов. Черты эмоциональной незрелости, свойственные всем типам, включают заикленность на себе, низкий уровень эмпатии, игнорирование чужих границ, отказ от эмоциональной близости, неумение общаться, отсутствие самоанализа, отказ решать проблемы в отношениях, эмоциональную реактивность, импульсивность и проблемы с поддержанием эмоциональной близости.

#### **Эмоциональные родители:**

- заняты собственными потребностями;
- плохо умеют проявлять эмпатию;
- склонны к слиянию и не уважают чужие границы;

- не поддерживают близость, поскольку постоянно защищаются;
- не участвуют во взаимном общении, говорят только о себе;
- не способны на самоанализ;
- не умеют восстанавливать отношения после ссоры;
- реагируют, не думая;
- не умеют выбирать правильную дистанцию в эмоциональном плане: либо слишком сильно приближаются, либо слишком сильно дистанцируются;
- выходят из себя или прерывают общение;
- интенсивность их эмоций пугает;
- ждут, что ребенок будет их успокаивать, и не думают о его потребностях;
- любят притворяться, что не держат все под контролем;
- считают себя жертвами.

#### **Одержимые родители:**

- заняты собственными потребностями;
- плохо умеют проявлять эмпатию;
- склонны к слиянию и не уважают чужие границы;
- не поддерживают близость, поскольку постоянно защищаются;
- не участвуют во взаимном общении, говорят только о себе;

- не способны на самоанализ;
- не умеют восстанавливать отношения после ссоры;
- реагируют, не думая;
- не умеют выбирать правильную дистанцию в эмоциональном плане: либо слишком сильно приближаются, либо слишком сильно дистанцируются;
- у них закоренелые ценности и перфекционистские ожидания;
- одержимы своими целями и постоянно заняты, обладают механическим туннельным видением;
- видят в ребенке лишь свое отражение, не учитывают его или ее желания;
- любят всем управлять;
- считают себя человеком, который всегда решает проблемы.

#### **Пассивные родители:**

- заняты своими собственными потребностями;
- плохо умеют проявлять эмпатию;
- склонны к слиянию и не уважают чужие границы;
- не поддерживают близость, поскольку постоянно защищаются;
- не участвуют во взаимном общении, говорят только о себе;
- не способны на самоанализ;

- не умеют восстанавливать отношения после ссоры;
- реагируют, не думая;
- не умеют выбирать правильную дистанцию в эмоциональном плане: либо слишком сильно приближаются, либо слишком сильно дистанцируются;
- могут быть добрыми и веселыми, но не защищают интересы ребенка;
- демонстрируют попустительское отношение и стараются не замечать проблем;
- проявляют теплое отношение к ребенку, но не защищают его или ее;
- любят, когда кто-то другой берет на себя ответственность или выполняет роль плохого парня;
- считают себя мягкими и добрыми.

**Отвергающие родители:**

- заняты собственными потребностями;
- плохо умеют проявлять эмпатию;
- имеют непроницаемые границы;
- кажутся закрытыми и враждебными;
- редко вовлекаются в общение;
- не склонны к самоанализу;
- не умеют восстанавливать отношения после ссоры;
- реактивны, часто атакуют и унижают других;

- слишком сильно дистанцируются;
- игнорируют ребенка или могут проявлять ярость по отношению к нему;
- часто демонстрируют отвержение и гнев;
- видят в своем ребенке помеху и не хотят быть с ним рядом;
- часто высмеивают и относятся с пренебрежением;
- считают себя независимыми от других.

### **Резюме**

Эмоционально незрелые родители всех четырех типов зациклены на себе и недостаточно чувствительны, а потому эмоционально недоступны для детей. Из-за недостатка эмпатии с ними сложно общаться и устанавливать связь. Все они боятся настоящих эмоций и чувствуют себя комфортно, когда им удастся контролировать других. Такие родители не могут обеспечить своим детям понимание, замечать их в эмоциональном плане. С родителями каждого из описанных типов по-своему трудно быть рядом, и в конечном счете все вращается вокруг них. Кроме того, они не способны на взаимность в отношениях с другими людьми.

Хотя эмоционально незрелые родители подразделяются на четыре типа, их детей можно разделить всего на две основные категории: интернализаторы и экстернализаторы. В следующей главе мы рассмотрим два этих сильно отличающихся друг от друга стиля психологической адаптации.

## Как разные дети реагируют на отношения с эмоционально незрелыми родителями

Когда эмоционально незрелые родители оказываются не в состоянии построить эмоционально близкие отношения со своими детьми и дать им достаточно внимания и любви, дети справляются с этим при помощи исцеляющих фантазий о том, как их эмоциональные потребности будут удовлетворены в будущем. Кроме того, они находят для себя особую роль в семье, создавая то, что я называю ролевым «я». Ролевое «я» помогает ребенку получить хоть какое-то внимание от занятого собой родителя. В этой главе мы сначала поговорим об исцеляющих фантазиях и ролевом «я», а затем рассмотрим два значительно отличающихся друг от друга стиля психологической адаптации, к которым прибегают дети для того, чтобы пережить безразличие родителей: интернализацию и экстернализацию.

К сожалению, ни один из этих вариантов адаптации не позволяет детям полностью реализовать свой потенциал. Поскольку их родители зациклены на себе, такие дети часто чувствуют, что они как личности недостаточно хороши для того, чтобы привлечь внимание родителей. В результате они начинают верить в то, что единственный способ сделать так, чтобы тебя заметили, это стать кем-то другим.

Истинное «я», состоящее из врожденных склонностей и искренних чувств ребенка, отходит на второй план, уступая место той роли, которая кажется необходимой для того, чтобы завоевать место в семье. Хотя истинное «я» по-прежнему существует, оно скрыто глубоко внутри и раздавлено семейными правилами, ставящими потребности родителя на первое место. В главе 7 мы посмотрим на то, что происходит, когда истинное «я» вновь заявляет о себе, помогая людям увидеть свои настоящие чувства и весь свой потенциал. А пока давайте выясним, как исцеляющие фантазии и семейные роли влияют на людей в детстве и во взрослом возрасте.

### **Истоки возникновения исцеляющих фантазий**

Эмоционально незрелые родители вынуждают детей адаптироваться к их эмоциональным ограничениям. Дети могут по-разному реагировать на отношения с эмоционально незрелыми родителями, стараясь привлечь их внимание, получить заботу и наладить общение. Однако у всех детей, растущих в условиях эмоциональной депривации, есть нечто общее. Это их фантазии о том, как они в конечном итоге получают то, что им необходимо.

В детстве мы понимаем мир через истории, которые рассказываем сами себе и которые объясняют события нашей жизни. Мы представляем что-то, от чего нам могло бы стать лучше, и создаем то, что я называю *исцеляющей фантазией* — полную надежд историю о том, что когда-нибудь сделает нас по-настоящему счастливыми.

Дети часто думают, что секрет исцеления боли и эмоционального одиночества кроется в превращении себя и окружающих в тех, кем они не являются. Во всех исцеляющих фантазиях присутствует эта тема. Поэтому все такие фантазии можно начать со слов *если бы...* Например, люди могут ду-

мать, что если бы они были самоотверженными или достаточно привлекательными, если бы им удалось найти чувствительного и неэгоистичного партнера, они смогли бы получить любовь. Или они могут думать, что их жизнь стала бы намного лучше, если бы им удалось стать знаменитыми или очень богатыми либо заставить других их бояться. К сожалению, исцеляющая фантазия — это детское решение, придуманное детским разумом, поэтому оно часто не подходит для решения взрослых проблем.

Но какой бы ни была исцеляющая фантазия, она дает ребенку надежду на лучшее будущее, помогая справиться с болью. Многие люди именно так пережили свое несчастное детство. Оптимистичная фантазия о том, что однажды они получат любовь и заботу, помогала им двигаться вперед.

### **Как исцеляющие фантазии влияют на отношения во взрослом возрасте**

В процессе взросления мы втайне надеемся, что наши исцеляющие фантазии реализуются в наших самых близких отношениях. То, чего мы подсознательно ожидаем от других людей, непосредственно связано с миром детских фантазий. Мы верим, что если мы наберемся терпения, то в конечном итоге заставим людей измениться. Мы можем считать, что партнер, который всегда ставит наши потребности на первое место, или друг, который никогда нас не подводит, смогут избавить нас от эмоционального одиночества. Часто такие бессознательные фантазии заранее обречены на провал. Например, одна женщина втайне верила, что если ей удастся сделать счастливым своего страдающего от депрессии отца, она, наконец, сможет стать свободной и делать, что ей хочется. Она не понимала, что она уже была свободна жить своей жизнью, даже если ее отец несчастен.

Другая женщина была уверена, что ее муж даст ей ту любовь, которая ей необходима, если она будет делать, что он хочет. Не получив от него внимания, которое она, как ей казалось, заслужила, она пришла в ярость. Ее гнев помог скрыть чувство тревоги, возникшее из-за того, что ее исцеляющая фантазия не работала, хотя она старалась изо всех сил. С самого детства она была уверена, что может заслужить любовь, если будет «хорошей».

Как правило, мы даже не догадываемся, что пытаемся сделать кого-то частью нашей исцеляющей фантазии, но это можно заметить по маленьким испытаниям любви, через которые мы заставляем проходить людей. Со стороны намного легче увидеть, насколько нереалистичной является фантазия. Успешная семейная терапия часто помогает понять, как люди, неосознанно веря в свои исцеляющие фантазии, пытаются заставить партнеров дать им наполненное любовью детство, о котором они всегда мечтали.

### **Создание ролевого «я»**

Если в детстве ваши родители или опекуны не предлагают адекватной реакции на ваше истинное «я», вы придумаете способ установить с ними связь. Вместо того чтобы просто быть самими собой, вы создадите ролевое «я», или «псевдо-я» (Bowen, 1978), которое обеспечит вам надежное место в семейной системе. Это ролевое «я» постепенно заменяет спонтанные проявления истинного «я». В основе ролевого «я» могут лежать как позитивные убеждения, например *«Я стану такой самоотверженной, что другие люди будут хвалить и любить меня»*, так и негативные, например *«Так или иначе, я заставлю их обратить на меня внимание»*.

Процесс присваивания ролевого «я» происходит бессознательно; никто не принимает осознанного решения сде-

лать это. Мы создаем ролевые «я» постепенно, методом проб и ошибок, подмечая реакции окружающих. Каким бы ни было ролевое «я», позитивным или негативным, в детстве мы считали его лучшим способом испытать чувство сопричастности. Затем, став взрослыми, мы обычно продолжаем играть выбранную роль, надеясь, что кто-нибудь сделает то, чего мы так ждали от наших родителей, и обратит на нас внимание.

Возможно, вы задаетесь вопросом о том, почему не все дети придумывают себе прекрасные позитивные ролевые «я», почему так много людей выбирают роли, связанные с неудачей, гневом, психологическими проблемами, эмоциональной непредсказуемостью и другими формами несчастья. С одной стороны, не у каждого ребенка достаточно внутренних ресурсов для того, чтобы быть успешным и сдержанным при взаимодействии с другими. Генетические и неврологические особенности некоторых детей заставляют их импульсивно реагировать на происходящее, вместо того чтобы действовать конструктивно.

Еще одна причина появления негативных ролевых «я» — свойственная эмоционально незрелым родителям привычка бессознательно использовать разных детей в семье для отыгрыша *собственных* неразрешенных ролевых «я» и исцеляющих фантазий. Например, одного ребенка могут идеализировать и баловать, отводя ему роль идеального ребенка, а второго считать неспособным, вечно совершающим ошибки и нуждающимся в помощи.

### **Как родители влияют на развитие ролевого «я»**

Примером родителя, вынуждающего ребенка развить ролевое «я», является неуверенная мать, которая поддерживает страхи зависимого от нее, тревожного ребенка, чтобы обеспечить себе роль главного человека в его жизни (*наконец-то*

*я по-настоящему кому-то нужна*). Другим примером может служить отец с непроработанным чувством собственной неполноценности, который принижает сына, чтобы чувствовать себя сильным и достойным по сравнению с ним (*я все знаю, мне приходится исправлять чужие ошибки*). А может быть, оба родителя игнорируют собственный скрытый гнев и эгоцентричность, но видят эти черты в ребенке (*мы любящие родители, но наш ребенок вредный и непочтительный*). Родители редко стремятся испортить будущее своих детей осознанно, но их собственная тревожность может заставить их видеть свои негативные, нежелательные черты в детях (Bowen, 1978). Они не в состоянии сознательно контролировать эту мощную защитную реакцию психики.

Если бы в детстве вам удалось найти роль, полностью отвечающую потребностям ваших родителей, вы бы, скорее всего, быстро идентифицировались с этим ролевым «я». При этом ваше истинное «я» стало бы менее заметным, поскольку вы стали бы тем, кто был нужен вашей семейной системе. Подобный отказ от истинного «я» может негативно влиять на ваши близкие отношения во взрослом возрасте. Невозможно построить глубокие и удовлетворяющие отношения из позиции ролевого «я». Для того чтобы установить настоящую связь с другим человеком, необходимо уметь в достаточной степени выражать свое истинное «я». Без этого отношения превращаются в спектакль с участием двух ролевых «я».

Еще одна проблема, связанная с ролевым «я», заключается в том, что у него нет собственного источника энергии. Ему приходится красть жизненные силы у истинного «я». Играть роль намного труднее, чем просто быть собой, поскольку, для того чтобы притворяться кем-то, кем вы не являетесь, требуется огромное количество энергии. А поскольку роле-

вое «я» не имеет отношения к реальной личности человека, ему приходится жить в постоянной неуверенности и страхе разоблачения.

Ролевое «я» неспособно полностью скрыть настоящие склонности людей, поэтому стратегия жизни из позиции роли не работает в долгосрочной перспективе. Рано или поздно настоящие потребности выплывут наружу. Когда человек принимает решение перестать играть роль и начать жить исходя из своего истинного «я», в его жизни появляется больше легкости и энергии.

Упражнение

#### **Определение своей исцеляющей фантазии и ролевого «я»**

Для этого упражнения вам потребуется два листа бумаги. Вверху первого листа напишите «Исцеляющая фантазия», а вверху второго – «Ролевое „я“».

Первая часть упражнения поможет вам определить и исследовать свою исцеляющую фантазию. Перепишите и закончите приведенные ниже предложения на странице, озаглавленной «Исцеляющая фантазия». Не раздумывайте слишком долго; запишите первое, что придет вам в голову.

Мне бы хотелось, чтобы люди были более...

Почему людям так трудно...?

Ради разнообразия мне бы хотелось, чтобы со мной...

Может быть, когда-нибудь мне удастся встретить кого-то, кто...

В идеальном мире, населенном хорошими людьми, другие люди...

А теперь мы используем похожий процесс, чтобы определить ваше ролевое «я». Перепишите и закончите приведенные ниже

предложения на странице, озаглавленной «Ролевое „я“». Опять же, не надо раздумывать слишком долго; записывайте первое, что приходит вам в голову.

Я очень стараюсь быть...

Главная причина, по которой я нравлюсь людям, это...

Другие люди не ценят того, как много я...

Мне всегда приходится...

Я стараюсь быть человеком, который...

Закончив предложения, используйте слова и идеи из своих ответов, для того чтобы написать два коротких описания: одно для своей исцеляющей фантазии, а второе — для ролевого «я». Эти описания помогут пролить свет на ваши тайные идеи о том, как другие люди должны измениться, чтобы вы почувствовали, что вас ценят. Они также помогут понять, как, по вашему мнению, вы должны себя вести, чтобы заслужить любовь.

Наконец, напишите короткий вывод, как вы себя чувствовали, пытаясь заставить других измениться и играя роль, которую вы описали в этом упражнении.

Вы хотите и дальше опираться на свои фантазии и роли или готовы познакомиться со своей истинной личностью и начать выражать ее? Если вы готовы жить в согласии со своим истинным «я», оставшаяся часть книги поможет вам в этом.

### **Два стиля адаптации к жизни с эмоционально незрелыми родителями**

Исцеляющие фантазии и ролевые «я» столь же уникальны, как и дети, которые их создают. Однако дети эмоционально незрелых родителей справляются с эмоциональной депривацией одним из двух способов: они либо интернализируют

свои проблемы, либо экстернализируют их. Дети, являющиеся интернализаторами, верят, что изменения зависят от них, в то время как экстернализаторы ждут, что кто-то поменяет все за них. В некоторых обстоятельствах ребенок может верить одновременно и в то, и в другое, но большинство детей выбирает один стиль адаптации для удовлетворения своих потребностей.

Стиль, которому вы отдаете предпочтение, в большей степени зависит от вашей личности и психологической конституции, чем от осознанного выбора. В конечном счете оба стиля адаптации являются попыткой удовлетворить свои потребности. В процессе жизни люди могут проходить через периоды, когда они больше склонны интернализировать или экстернализировать свои проблемы, но по природе они, скорее всего, принадлежат к одному из двух типов. Однако в идеале оба этих подхода должны быть сбалансированы: интернализаторам необходимо научиться обращаться за помощью, а экстернализаторам — больше полагаться на себя.

### *Интернализаторы*

Интернализаторы интеллектуально активны и любят узнавать новое. Они пытаются решать проблемы изнутри, стараясь анализировать свое поведение и учиться на своих ошибках. Они чувствительны и стремятся разобраться в причинно-следственных связях. Они воспринимают жизнь как источник возможностей для собственного развития и любят повышать свою компетентность. Интернализаторы верят, что могут улучшить ситуацию, если как следует постараются, и инстинктивно берут на себя ответственность за самостоятельное решение проблем. Главным источником тревоги для них является чувство вины, когда они расстраивают окружающих, и страх, что другие разоблачат их как самозванцев,

не заслуживающих успеха и уважения. Их главная проблема в отношениях с людьми — чрезмерная жертвенность, которая в конечном счете приводит к тому, что они чувствуют раздражение из-за того, что так много делают для окружающих.

### *Экстернализаторы*

Экстернализаторы действуют, не думая. Они ведут себя реактивно и совершают импульсивные поступки, чтобы побыстрее заглушить тревогу. Они не склонны к самоанализу, вина во всем других и обстоятельства, а не свои действия. Они воспринимают жизнь как непрерывный процесс проб и ошибок, но редко учатся на своих неудачах. Экстернализаторы твердо верят, что, для того чтобы они могли стать счастливыми, необходимы изменения в окружающем их мире. Они считают, что, если бы другие дали им то, что они хотят, их проблемы бы решились. Их стиль адаптации часто бывает настолько саморазрушительным и деструктивным, что другим людям приходится вмешиваться для устранения последствий их импульсивных действий.

Экстернализаторы чувствуют, что компетентные люди обязаны им помогать, и, как правило, склонны верить, что другие получают хорошее несправедливо. Что касается их представления о себе, они либо страдают от очень низкой самооценки, либо переполнены преувеличенным чувством собственной значимости. Они ждут облегчения и успокоения извне, что обуславливает их предрасположенность к злоупотреблению химическими веществами, зависимым отношениям и другим формам получения мгновенного вознаграждения. Больше всего их волнует возможность быть отрезанными от источников, обеспечивающих их безопасность. В число их главных проблем во взаимоотношениях входят влечение к импульсивным людям и чрезмерная зависимость

от окружающих в том, что касается обеспечения поддержки и стабильности.

### **Как экстернализаторы смотрят на мир**

Сложно определить, с каким стилем адаптации живетесь тяжелее. Безусловно, интернализаторы страдают более осознанно, но их склонность во всем винить себя имеет свои преимущества, благодаря чему им проще получить утешение и поддержку других людей. Экстернализаторы, напротив, ведут себя так, что часто вызывают раздражение и гнев у окружающих, поэтому, когда им нужна помощь, другие, как правило, предпочитают держать дистанцию. Однако экстернализаторы обычно продолжают устраивать неприятности до тех пор, пока кто-нибудь им не поможет. Интернализаторы же, наоборот, могут страдать молча, продолжая делать вид, что все в порядке, даже если внутри у них все рушится. Зачастую люди не предлагают интернализаторам помощь, так как не понимают, что она им нужна.

Эта книга, скорее всего, понравится именно интернализаторам, поскольку ее цель — помочь людям понять себя и других, что обычно не очень интересует экстернализаторов. Тем не менее интернализаторам важно будет узнать, как смотрят на мир экстернализаторы, чтобы общаться с ними более эффективно. Это особенно важно, поскольку большинство эмоционально незрелых родителей сами являются экстернализаторами и отвергают реальность, вместо того чтобы учиться справляться с ней. Они винят весь мир в своих проблемах, как будто что-то не так с реальностью. Если вам кажется, что это описание похоже на поведение ребенка, вы абсолютно правы.

Экстернализация проблем мешает психологическому росту людей, и потому ее связывают с эмоциональной незрелостью.

Интернализация, с другой стороны, способствует психологическому развитию через самоанализ. Поскольку я подробно рассказываю об интернализаторах в главе 6, остаток этой главы я решила посвятить различным аспектам экстернализации.

*Экстернализаторы создают порочный круг саморазрушения*  
Экстернализация приводит к неприятным последствиям в виде наказания и отвержения. В отличие от послушных интернализаторов, экстернализаторы выражают свою тревогу, боль или депрессию через действия. Они совершают импульсивные поступки, чтобы отвлечься от текущих проблем. Хотя такое поведение может ненадолго улучшить их состояние, в конечном счете это создает еще больше проблем.

Когда экстернализаторам приходится сталкиваться с последствиями своей импульсивности, они могут испытывать сильные, но быстро проходящие чувства стыда и провала. Однако, как правило, вместо того чтобы задуматься, не стоит ли поменять что-то в себе и как это можно сделать, они прибегают к отрицанию, чтобы избавиться от стыда. Именно поэтому они оказываются в порочном круге, где за импульсивным поведением следует неприятное ощущение провала, заставляющее экстернализатора вновь совершать импульсивные поступки.

В результате экстернализаторы постоянно ощущают короткие вспышки чувства низкой собственной значимости и начинают думать, что они плохие. Чтобы не возненавидеть себя окончательно, они избавляются от чувства стыда, обвиняя в своих проблемах других и придумывая оправдания. Эта стратегия не приносит им много сочувствия, разве что от других экстернализаторов, поэтому они часто так и не получают эмоциональную поддержку, в которой нуждаются.

### *Экстернализаторы ищут решения во внешнем мире*

Экстернализаторы не получают возможности развиваться и учиться на своих ошибках, поскольку они стараются избавиться от стресса, как только он возникает. Считая, что их проблемы должен решать кто-то другой, они обращаются к окружающим в надежде, что те помогут им почувствовать себя лучше. При этом иногда они еще и выражают недовольство, из-за того что помощь не подоспела раньше. Вы можете представить их себе как людей, которые всегда ищут внешний источник энергии, к которому они могли бы подключиться, в то время как у интернализаторов имеется внутренняя батарея. Конечно, некоторым интернализаторам тоже иногда требуется подзарядка, но им не свойственно регулярное перекладывание своих проблем на других.

Если вовремя не обратить на это внимание, экстернализирующий стиль адаптации может перерасти в эмоциональную незрелость. Большинство эмоционально незрелых родителей являются экстернализаторами. Поскольку они всегда ищут во внешнем мире то, что позволит им чувствовать себя лучше, экстернализаторы не работают над развитием самоконтроля. Их переполняют эмоции, и они либо отрицают серьезность проблем, либо винят в них других людей. Экстернализаторы считают, что реальность должна подчиняться их желаниям, в то время как более зрелые люди принимают реальность и адаптируются к ней (*Vaillant, 2000*).

Дети-экстернализаторы более склонны к эмоциональной зависимости и слиянию с родителем (*Bowen, 1978*). Более того, эмоционально незрелые родители могут потакать ребенку-экстернализатору, поскольку это отвлекает их от собственных неразрешенных проблем. Если родителям придется иметь дело с ребенком, вышедшим из-под контроля, у них нет времени, чтобы думать о собственной боли, корни

которой уходят в прошлое. Вместо этого они могут взять на себя роль сильного родителя, помогающего слабому и зависимому ребенку, который без них не справился бы.

Хотя дети, выбравшие в качестве стиля адаптации экстернализацию, часто бывают склонны к проблемам с поведением, к импульсивности, к эмоциональной нестабильности и даже зависимостям, у всех этих способов реагирования есть преимущество: они делают стрессовые переживания экстернализаторов заметными для окружающих. Их боль не остается невидимой, как в случае с интернализаторами, хотя их поведение может быть неверно интерпретировано как защита, протест или бессмысленное хулиганство.

*Черты, свойственные экстернализаторам, могут проявляться в разной степени*

Экстернализация может проявляться в разной степени. В тяжелых случаях речь идет об агрессивных социопатах, которые видят в других лишь ресурсы для эксплуатации и не обращают внимания на их права или чувства. Более спокойные и тихие экстернализаторы могут напоминать интернализаторов из-за своего бесконфликтного характера, но их выдает вера в то, что другие должны измениться. При этом с возрастом более спокойные экстернализаторы могут проявить склонность к развитию и самоанализу.

Примером умеренного экстернализатора был мужчина, который пришел в терапию из-за того, что в состоянии стресса он часто терял контроль над эмоциями и кричал на жену и детей. Он воспитывался в строгой семье, где его били и унижали за малейшие ошибки, поэтому у него было достаточно ролевых моделей, демонстрировавших поведение экстернализаторов. Однако поскольку он искренне хотел наладить отношения в собственной семье, он упорно работал, чтобы

научиться принимать жену и детей и видеть в них чувствительных людей со своими правами, с которыми нужно договариваться, вместо того чтобы пытаться их подавить.

Умеренные экстернализаторы могут вести себя по-разному. Как уже упоминалось, поначалу может сложиться впечатление, что перед вами интернализатор. Основной их отличительной чертой является склонность винить других в том, что они несчастны, как в следующем примере.

### **История Родни**

На первый взгляд Родни казался способным на эмпатию интернализатором, который старался сделать так, чтобы все были счастливы. Он позволял своей жене Саше говорить ему, что он может и чего не может делать, предоставляя ей право вето в том, что касалось его занятий. Он обратился за помощью, потому что был в депрессии и чувствовал, что потерял себя. Он боялся разозлить Сашу и никогда не спорил с ней, опасаясь, что она может от него уйти. Он заявлял, что сам отвечает за свой выбор, но в душе он винил Сашу за то, что она ограничивает его жизнь. Как и все экстернализаторы, он считал, что она контролирует его счастье, и чувствовал, что не может делать то, что ему хочется, без ее разрешения.

Родни рос рядом с властной матерью, которая давала ему мало настоящей заботы. Повзрослев, он по-прежнему видел себя в роли подавляемого ребенка, которого теперь контролировала Саша. На одной из терапевтических сессий он изобразил себя в виде заключенного, закованного в цепи, — весьма близкий экстернализаторам образ!

В отличие от многих экстернализаторов, Родни не был чрезмерно требовательным, но он все же верил, что решение его проблем зависит от других. До тех пор пока он не начал замечать эту динамику, он не мог справиться со своими проблемами,

как и более яркие экстернализаторы. К счастью, через некоторое время после начала нашей работы Родни увидел, что он делал, и начал защищать себя. Саша даже не подозревала, что он был так подавлен; она взяла на себя роль лидера, потому что Родни никогда не говорил о своих желаниях.

*Экстернализаторы могут проявлять агрессию к другим детям в семье*

Многие из моих клиентов-интернализаторов жили с неконтролируемыми братьями и сестрами со склонностью к экстернализации. В детстве все они столкнулись с одной и той же проблемой: агрессивные и избалованные братья и сестры, неважно, старшие или младшие, делали их жизнь невыносимой, а родители не предпринимали ничего, чтобы исправить ситуацию. Если экстернализаторы скучали или были расстроены, они вымещали это на моих клиентах. Родители часто считали таких детей особыми и смотрели сквозь пальцы на их плохое поведение. В некоторых случаях дело доходило до сексуального насилия, о котором мои клиенты либо не рассказывали совсем, потому что были уверены, что родители им не поверят, либо рассказывали, но это приводило лишь к тому, что родители защищали агрессора.

Дети-экстернализаторы также могут прибегать к эмоциональному насилию, держа всю семью под контролем при помощи создаваемых ими проблем и истерик. Хотя интернализаторам казалось, что им всегда попадает за малейший проступок, экстернализаторам регулярно многое сходило с рук. Эмоционально незрелые родители часто задабривают или спасают детей-экстернализаторов. Это иногда кажется единственным выходом, поскольку экстернализаторы постоянно принимают импульсивные решения, которые делают их жизнь неуправляемой.

В семье с ребенком-экстернализатором родители часто стараются заставить замолчать интернализатора, жалующегося на несправедливость, предлагают ему научиться ладить с братом или сестрой или понять их проблему. Для родителя не существует достойных причин, чтобы расстроить ребенка-экстернализатора. Интернализаторы получают послание, согласно которому они должны отказаться от удовлетворения своих потребностей и сосредоточиться на потребностях экстернализатора.

Экстернализаторы часто обвиняют в агрессии других, выступая в роли жертвы, которой требуется особое внимание. Одна невинная женщина была шокирована, когда ее брат-экстернализатор обвинил ее в сексуальных домогательствах по отношению к нему в детстве. Когда он был маленьким, она пошла на значительные жертвы и провела большую часть своей подростковой жизни, заботясь о брате, поскольку родители были заняты хронически больным дедушкой. Безосновательные обвинения брата были вполне в духе его привычки искать внешние причины неумения справляться со своей жизнью. Родители немедленно приняли сторону брата, даже после того как моя клиентка поклялась, что ничего подобного не было. Факты не имели никакого значения, ведь родители привыкли к роли спасателей, а брат — к роли беспомощной жертвы.

### **Разные варианты адаптации: смешанные стили**

Как и всё в человеческой природе, черты характера не проявляются в чистой форме. Скорее любая из черт может проявляться с разной интенсивностью. Интернализация и экстернализация не являются исключением. Крайние же проявления каждого стиля адаптации в значительной степени отличаются друг от друга.

При определенных условиях люди, принадлежащие к каждому из типов, могут демонстрировать поведение, типичное для другого типа. Например, достигнув дна, экстернализаторы иногда принимают идею о том, что, возможно, им необходимо меняться самим, а не ждать, пока мир подстроится под них. Некоторые интернализаторы в условиях сильного стресса могут вести себя импульсивно, как настоящие экстернализаторы.

*Экстернализаторы могут проявлять большую склонность к интернализации*

В конце концов экстернализация и интернализация — это две стороны одной медали, это то, что делает нас людьми. Любой человек может демонстрировать поведение, свойственное одному из адаптационных стилей, в зависимости от обстоятельств и от того, в какой степени ему свойствен тот или иной стиль. При этом люди, которые обращаются за помощью к психотерапевту или любят читать книги о самопомощи, скорее всего, являются интернализаторами. Они всегда стараются понять, что они могут сделать, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.

Те же, кто привык экстернализовать проблемы, напротив, чаще всего оказываются в терапии не по своей воле, а по решению суда, из-за ультиматумов супругов или в рамках программы реабилитации. Выздоровление от зависимости по большей части направлено на стимуляцию экстернализаторов к использованию более интернализирующего стиля адаптации и принятию на себя ответственности за свою жизнь. С этой точки зрения такие объединения, как группы «Анонимных алкоголиков» можно считать движением, целью которого является превращение экстернализаторов в интернализаторов, способных отвечать за изменения в своей жизни.

*В условиях стресса интернализаторы могут проявлять большую склонность к экстернализации*

С другой стороны, интернализаторы могут скатиться в экстернализацию, если они испытывают стресс или одиночество. Иногда излишне жертвенные интернализаторы начинают отыгрывать свое состояние стресса, заводя романы или сексуальные отношения на стороне. Они часто чувствуют огромный стыд и вину за это и ужасно боятся, что их секрет будет раскрыт. Тем не менее такие отношения привлекают их, поскольку позволяют убежать от своей эмоционально или сексуально бедной жизни. Романы помогают им почувствовать себя живыми и особенными, а также удовлетворить свою потребность во внимании за пределами основных отношений, не раскачивая при этом лодку. Большую часть времени они пытаются поговорить с партнером о том, что чувствуют себя несчастными, поскольку инстинктивно принимают на себя ответственность за разрешение проблем. Однако если партнер их не слушает или, хуже того, с пренебрежением относится к их словам, интернализаторы могут отправиться на поиски того, кто их спасет — классический подход экстернализатора.

Возможно, это поможет объяснить многие из случаев кризиса среднего возраста, когда до этого всегда ответственные люди внезапно меняли свои ценности самым удивительным образом. Кажется, что они вдруг решают отказаться от обязательств в попытке найти жизнь, более удовлетворяющую их лично. Однако, если рассматривать такие ситуации с учетом того, что мы узнали о типичных интернализаторах, метаморфозы, поджидающие людей в середине жизни, не являются такими уж внезапными и удивительными. Возможно, они становятся результатом многолетнего самоотрицания, за которым пришло осознание, что потребности

других людей слишком часто вытесняют потребности самого интернализатора.

Злоупотребление химическими веществами — еще один способ решения проблем, свойственный экстернализаторам, к которому могут обращаться интернализаторы в условиях стресса.

### **История Рона**

Рон всегда был интернализатором и страдал от хронической боли в спине. Он постоянно пытался угодить своей эгоцентричной матери и начальнику, который постоянно его критиковал. Изначально он пришел на терапию с типично интернализаторской мотивацией: он хотел понять, как может изменить свою жизнь. Однако когда уровень стресса на работе вырос, а Рон все больше чувствовал себя одиноким и испытывал недостаток поддержки в жизни, он начал вести себя как экстернализатор и принимать больше болеутоляющих таблеток и алкоголя. В конце концов Рон признался, что слишком далеко зашел в употреблении алкоголя и таблеток, и вскоре после этого отправился на лечение в реабилитационный центр, чтобы справиться с зависимостью. Получив специализированную медицинскую помощь, он смог вновь вернуться к привычному способу внутреннего проживания проблем, отказавшись от химических веществ как способа ухода от реальности, свойственного экстернализаторам.

### **Упражнение**

#### **Определение вашего стиля адаптации**

Это упражнение поможет понять, кто вы — интернализатор или экстернализатор.

Обратите внимание, что перечисленные ниже качества относятся к крайним проявлениям. Они подчеркивают базовые раз-

личия в том, как люди, отдающие предпочтение одному из адаптационных стилей, относятся к жизненным трудностям. Помните, что в реальной жизни люди, как правило, проявляют эти черты менее ярко. Тем не менее поведение большинства людей в большей степени соответствует одному из описанных типов.

### **Черты, свойственные экстернализаторам**

Подход к жизни:

- живут настоящим и не думают о последствиях;
- считают, что решения приходят извне;
- ждут, что другие улучшат ситуацию («Что должен сделать кто-то другой, чтобы стало лучше?»);
- сначала делают, потом думают;
- недооценивают трудности.

Реакция на проблемы:

- реагируют на все, что происходит;
- считают, что в проблемах виноваты другие;
- винят обстоятельства;
- втягивают других в решение своих проблем;
- отрицают реальность или бегут от нее, чтобы почувствовать себя лучше.

Психологический стиль:

- импульсивны и зациклены на себе;
- верят, что эмоции живут своей собственной жизнью;

- легко выходят из себя;
- не интересуются внутренним миром.

Стиль в отношениях:

- ждут помощи от других;
- считают, что другие должны измениться, чтобы улучшить ситуацию;
- ждут, что другие будут их слушать, и часто сводят общение к собственному монологу;
- требуют, чтобы другие перестали «ворчать».

### **Черты, свойственные интернализаторам**

Подход к жизни:

- беспокоятся о будущем;
- верят, что решения проблем находятся внутри нас;
- проявляют эмпатию и думают о других («Как я могу улучшить ситуацию?»);
- думают о том, что может произойти;
- преувеличивают трудности.

Реакция на проблемы:

- стараются понять, что происходит;
- пытаются увидеть свою роль в проблемной ситуации («Какую роль играю здесь я?»);
- занимаются самоанализом и принимают на себя ответственность;

- самостоятельно определяют, в чем заключается проблема, и работают над ее решением;
- принимают реальность и готовы меняться.

Психологический стиль:

- думают, прежде чем сделать;
- верят, что эмоциями можно управлять;
- у них легко вызвать чувство вины;
- увлечены своим внутренним психологическим миром.

Стиль в отношениях:

- в первую очередь думают о том, что нужно другим;
- рассматривают возможность измениться, чтобы исправить ситуацию;
- требуют обсуждения проблем;
- хотят помочь другим понять, почему возникла проблема.

Если результаты теста показывают, что вы в основном интернализатор, вы можете испытывать чувство сильной усталости, оттого что выполняете слишком много эмоциональной работы в отношениях. В следующей главе мы рассмотрим черты, свойственные интернализаторам и заставляющие вас *делать слишком много для окружающих*. Если вы, напротив, оказались экстернализатором, возможно, вам стоит обратиться к людям за обратной связью и узнать, какое впечатление вы производите. Вы можете требовать от окружающих слишком много.

### **Главное — баланс**

Люди с сильно выраженными чертами, свойственными любому из описанных выше стилей адаптации, как правило сталкиваются с серьезными проблемами в жизни. Ярко выраженные экстернализаторы склонны к развитию физических симптомов и могут попадать в неприятности из-за своего поведения, а интернализаторы часто страдают от эмоциональных симптомов, таких как тревога или депрессия.

Если вы еще раз внимательно посмотрите на списки качеств из предыдущего упражнения, вы увидите, что каждое качество может быть как достоинством, так и недостатком в зависимости от обстоятельств. Например, вы увидите, что интернализаторы могут демонстрировать самопораженческие тенденции и отказываться от действий, не озвучивать свои проблемы и не просить о помощи. В то же время, несмотря на то что со стороны жизнь экстернализаторов часто кажется беспорядочной, их импульсивность помогает им действовать быстрее и пробовать разные решения. Иногда такая порывистость оказывается как нельзя кстати, поэтому в некоторых ситуациях эту черту характера можно считать достоинством.

При правильных условиях любой из стилей может оказаться полезным; в конечном счете, проблемы возникают, лишь когда человек застревает в крайних проявлениях одного из стилей адаптации.

Тем не менее общий профиль экстернализатора действительно отражает личность, которая, как правило, менее реалистично смотрит на жизнь и хуже адаптируется. Это происходит из-за того, что незрелые механизмы адаптации ярко выраженного экстернализатора просто не работают на успех отношений и не способствуют зрелому психологическому развитию.

## **Резюме**

Дети по-разному реагируют на отношения с эмоционально незрелыми родителями, но все они бессознательно создают исцеляющие фантазии о том, как все могло бы стать лучше. Если истинное «я» ребенка не принимают, он разовьет ролевое «я», которое позволит ему играть важную роль в семье. Кроме того, в ответ на взаимодействие с эмоционально незрелыми родителями у детей развивается один из двух основных стилей адаптации: экстернализация или интернализация. Экстернализаторы считают, что решение их проблем придет извне, а интернализаторы, как правило, ищут решение проблем внутри себя. В определенные моменты у каждого из этих адаптационных стилей могут быть свои преимущества, но интернализация с меньшей вероятностью приведет к возникновению конфликта или поставит окружающих в трудное положение. Вместо этого трудности интернализаторов, скорее всего, приведут к внутреннему стрессу.

В следующей главе мы внимательно рассмотрим интернализацию как стиль психологической адаптации. Вы увидите, как детские исцеляющие фантазии интернализаторов могут заманить их в ловушку саморазрушительных ролей и как возврат к своему истинному «я» может вновь освободить их.

## Каково это — быть интернализатором

В детстве восприимчивые интернализаторы не могут не замечать отсутствия настоящей связи с родителями. Они ощущают эмоциональную боль сильнее, чем менее чувствительные дети, и поэтому жизнь с эмоционально незрелыми родителями оказывает на них более сильное влияние. Интернализаторы тонко чувствуют нюансы отношений с близкими, поэтому острее осознают болезненное одиночество, возникающее во взаимодействии с эмоционально невовлеченными родителями.

В этой главе мы подробнее рассмотрим черты характера интернализаторов. Мы также узнаем о недостатках интернализации как стиля психологической адаптации, в частности о том, как надежда на близкие отношения может заставить людей делать слишком много для других, практически игнорируя собственные потребности.

### **Интернализаторы отличаются высокой чувствительностью и восприимчивостью**

Если вы интернализатор, вы, возможно, задаетесь вопросом, откуда у вас взялась такая чувствительность к внутреннему состоянию окружающих. Такая настроенность на чувства

и потребности других людей может быть обусловлена особенностями вашей нервной системы.

Интернализаторы чрезвычайно чувствительны и замечают намного больше, чем остальные. Они реагируют на жизнь как эмоциональные камертоны, улавливая вибрации окружающих и мира вокруг них и резонируя с ними. Эта восприимчивость может быть одновременно и благословением, и проклятием. Вот как это описал один мой клиент: «Мой мозг впитывает все! Удивительно, сколько всего я замечаю, все это просто просачивается в меня».

Интернализаторы могут обладать чувствительной нервной системой с рождения. По данным исследований, разница в уровне сонатроенности младенцев с окружающей средой может быть заметна в очень раннем возрасте (*Porges, 2011*). Некоторые из них демонстрируют более высокий уровень восприимчивости и устойчивого интереса, чем другие уже в пять месяцев (*Conradt, Measelle, and Ablow, 2013*). Кроме того, как оказалось, эти характеристики коррелируют с видами поведения, свойственными детям в более взрослом возрасте.

В обзоре своих исследований и работ коллег нейропсихолог Стивен Порджес (*2011*) приводит веские доказательства наличия врожденных неврологических различий у новорожденных. Его исследования свидетельствуют о том, что способность людей успокаивать самих себя и регулировать психологические функции в условиях стресса может значительно отличаться уже в раннем возрасте. Я считаю, что это указывает на вероятность предрасположенности к определенному стилю адаптации с младенчества.

### **Интернализаторы испытывают сильные эмоции**

В отличие от экстернализаторов, интернализаторы не выплескивают свои эмоции сразу, поэтому чувства могут усилиться,

пока их удерживают внутри. Неудивительно, что интернализаторов часто считают излишне чувствительными или эмоциональными, ведь они чувствуют всё очень глубоко. Когда интернализаторы испытывают болезненное чувство, они вполне могут грустить или заплакать, и это как раз то, чего не могут вынести боящиеся эмоций родители. С другой стороны, когда сильные эмоции охватывают экстернализаторов, они отыгрывают их через поведение, до того как испытают сильный внутренний стресс. Именно поэтому окружающие считают, что у экстернализатора проблемы с поведением, а не эмоциональная проблема, несмотря на то что именно эмоции являются причиной поведения.

Эмоционально незрелые родители могут накричать на экстернализатора или наказать его за плохое поведение, при этом они, скорее всего, с пренебрежением отнесутся к чувствам интернализатора или отвергнут их. Набор их типичных реакций в этом случае включает осуждение, презрение и высмеивание. Таким образом, экстернализаторам дают понять, что их поведение является проблемой, а интернализаторы делают вывод, что проблема заключена в самой их природе. Например, отец одной женщины насмешливо заявил, что, если она когда-нибудь напишет книгу о своей жизни, ей надо назвать ее «Как я пыталась помочь слезами горю». Ей было очень обидно, потому что она знала, что ее эмоциональность — это черта, которую она не в силах изменить. Сарказм отца попал ей точно в сердце.

### **Интернализаторам свойственна глубокая потребность в близости**

Благодаря настроенности на чувства интернализаторы остро ощущают качество эмоциональной близости в отношениях. Они жаждут спонтанного проявления чувств и эмоциональ-

ной близости и не могут довольствоваться малым. Именно поэтому, воспитываясь в семье с эмоционально незрелыми родителями, они испытывают болезненное одиночество.

У интернализаторов есть одна общая черта: им необходимо делиться тем, что происходит у них внутри. В детстве потребность в искренней эмоциональной связи является центром их существования. Ничто не причиняет им такой душевной боли, как взаимодействие с кем-то, кто отказывается общаться с ними на эмоциональном уровне. Непроницаемое лицо убивает в них что-то. Они внимательно наблюдают за людьми, выискивая знаки того, что им удалось наладить контакт. Это не просто желание пообщаться или найти кого-то, с кем можно поболтать; это мощный голод по настоящей связи, от сердца к сердцу, с человеком, разделяющим их ценности и способным их понять. Для интернализаторов нет ничего более радостного, чем встретить кого-то близко по духу. Когда им не удастся наладить такой контакт, они испытывают эмоциональное одиночество.

В главе 4 уже упоминалось, что эта потребность в эмоциональном отклике и взаимном общении с родителем является нормальной для младенцев с надежной привязанностью. Именно так и происходит формирование связи между родителем и ребенком. Исследования показывают, что дети с надежной привязанностью испытывают стресс и эмоциональный срыв, если их матери перестают реагировать на их проявления и менять выражение лица (*Tronick, Adamson, and Brazelton, 1975*). Видеоролики по запросу «*still face experiment*» на *YouTube* прекрасно иллюстрируют остроту детской реакции.

Дети эгоцентричных родителей, склонные к интернализации проблем, часто думают, что, если они будут скрывать свои потребности и помогать родителям, они смогут

заслужить их любовь. К сожалению, то, что на вас рассчитывают, еще не значит, что вас любят, и эмоциональная пустота, к которой ведет эта стратегия, со временем становится очевидной. Ни один ребенок не будет настолько хорошим, чтобы вызвать любовь у эгоцентричного родителя. Тем не менее эти дети верят, что за привязанность нужно платить, ставя потребности других людей на первое место и считая их важнее себя. Они уверены, что, отдавая, смогут сохранить отношения. Дети, которые стараются заслужить любовь родителей, не догадываются, что безусловную любовь нельзя купить за хорошее поведение.

### **История Логан**

Логан был 41 год, она профессионально занималась музыкой. Когда она вошла в кабинет, воздух вокруг нее вибрировал от сдерживаемой энергии, а ее рыжие волосы развевались и напоминали грозовую тучу. Она была очень худая и одета в черное. Она сразу перешла к делу.

Логан обратилась за помощью из-за неспособности отвлечься и расслабиться. Она знала, что причина многих ее проблем кроется в гневе, который она испытывала по отношению к членам семьи. Этот гнев был связан с недостатком эмоциональной чуткости в их отношениях. Несмотря на то что Логан воспитывалась в традиционной религиозной семье, где постоянно подчеркивалась важность близких отношений и верности, она не чувствовала связи со своими родными. Она не могла понять, как ей общаться с родителями, братьями и сестрами, чтобы иметь с ними отношения и в то же время оставаться собой.

«Я так устаю от их равнодушия, — сказала Логан со злостью. — Я не могу заставить их выслушать меня или хотя бы увидеть меня настоящую». Но тут ее плечи опустились, и она сказала тихим, менее уверенным голосом: «Из меня хотели выра-

тить хорошую маленькую девочку, но у меня не очень получалось ей быть. Когда я расстраивалась, меня игнорировали. Они бы не заметили, даже если бы я вдруг загорелась».

Под гневом Логан скрывалась застарелая печаль. Она пыталась понять, почему она чувствовала себя отвергнутой, несмотря на, казалось бы, нормальное поведение родителей. Ее чувство изоляции противоречило представлениям родителей о близости и любви, царящих в их семье. Она думала, что, возможно, с ней что-то не так; может быть, она просто слишком многого требовала от них.

Будучи интернализатором, Логан всегда испытывала сильную потребность в искренней эмоциональной связи. К сожалению, ее эгоцентричные братья, сестры и родители не были заинтересованы в таких отношениях. Никто в семье не обращал внимания на чувства, и ее энтузиазм игнорировался. Из-за своей эмоциональной незрелости все ее близкие строго придерживались своих узких семейных ролей.

Вот как Логан подытожила ситуацию: «Мои родители понятия не имеют о том, что такое эмпатия. Мы с ними всегда на разной волне. Они не хотят быть на моей волне. Для них такое поведение безопаснее, но меня это выматывает».

Как бы ни старалась, Логан не могла заставить себя стать обычным человеком, с которым ее эмоционально незрелые родители могли бы поддерживать отношения, и она чувствовала, что все ее попытки наладить более искренний и близкий контакт с ними заканчиваются ничем. Неудачи погрузили ее в пучину неуверенности в себе и сильного замешательства. Может быть, она была не в своем уме, раз требовала так много от своих родных?

Логан страдала от эмоциональной боли долгое время, но этого никто не замечал, потому что она была умной и успешной. Однако, несмотря на все свои достижения, из-за недостатка

эмоциональной близости в семье Логан чувствовала пустоту внутри. Чтобы как-то компенсировать отсутствие близких отношений, Логан часто старалась вызвать улыбку у других людей и делать так, чтобы им было хорошо. Она чувствовала, что ее будут ценить только за то, что она может сделать, а не за то, кем она является.

### **Интернализаторы инстинктивно стремятся к искреннему взаимодействию**

Чувства изоляции и отчуждения вызывают стресс, но вы когда-нибудь задумывались, почему? Только ли в том дело, что быть одному не так приятно и весело? Возможно, есть более глубокие причины, что-то настолько свойственное природе человека, что самыми страшными наказаниями являются бойкот, остракизм, одиночное заключение и изгнание. Почему эмоциональная связь играет такую важную роль?

По данным исследования нейропсихолога Стивена Порджеса (2011), в процессе эволюции у млекопитающих развился уникальный инстинкт: они успокаиваются, находясь рядом или общаясь с другими представителями своего вида. В отличие от рептилий, у которых есть лишь три варианта инстинктивной реакции на стресс — борьба, побег или замирание, — млекопитающие могут снизить скорость сердцебиения и физическое воздействие стресса на организм путем ободряющего контакта с сородичами. Определенные проводящие пути блуждающего нерва в мозгу млекопитающих развились таким образом, что достигнуть снижения уровня выброса гормонов стресса и скорости сердцебиения можно при помощи физической близости, прикосновений, успокаивающих звуков и визуального контакта. Это помогает сохранять ценную энергию и создает приятные социальные связи, поддерживающие прочные отношения в группах.

Для всех млекопитающих, включая людей, желание искать утешения является своего рода волшебством. Даже если опасность никуда не делась, отдельные особи могут оставаться относительно спокойными, до тех пор пока они ощущают связь со своим стадом, стаей или кругом близких. Жизнь большинства млекопитающих наполнена стрессом, но, благодаря инстинкту взаимодействия с другими, мы можем найти утешение и восстановить энергию, просто обратившись за поддержкой к другому. Это дает млекопитающим огромное преимущество над другими животными и возможность управлять стрессом энергетически эффективным способом, поскольку им не нужно вступать в борьбу, спасаться бегством или замирать, сталкиваясь с угрозой.

*Стремление поддерживать связь с другими —*

*это нормально и не признак излишней зависимости*

Интернализаторам важно научиться видеть свое инстинктивное стремление к эмоциональной вовлеченности в позитивном свете, вместо того чтобы считать его признаком своей излишней эмоциональной зависимости от окружающих. Люди, которые в состоянии стресса инстинктивно обращаются за поддержкой к другим, становятся сильнее и лучше адаптируются. Даже если равнодушный родитель стыдил интернализатора за то, что ему было необходимо внимание, его эмоциональные потребности свидетельствуют, что инстинкт млекопитающего, заставляющий обращаться за поддержкой, работает правильно. Интернализаторы инстинктивно знают, что во взаимозависимости, свойственной всем млекопитающим, кроется сила. Только эмоционально незрелые люди, которые боятся своих и чужих чувств, считают потребность в сочувствии и понимании признаком слабости.

### *Налаживание эмоциональных связей за пределами семьи*

Из-за своей восприимчивости и сильной потребности в социальном взаимодействии дети-интернализаторы, как правило, хорошо умеют находить потенциальных кандидатов для налаживания эмоциональной связи за пределами семьи. Они замечают, когда к ним относятся по-доброму, и инстинктивно ищут отношений с надежными людьми, чтобы получить повышенное чувство безопасности. Многие мои клиенты с теплотой вспоминают о соседях, родственниках или учителях, которые сыграли огромную роль в их жизни, помогли им почувствовать свою ценность и дали возможность побыть объектом чьей-то заботы. Другие нашли подобную поддержку в отношениях с домашними любимцами или друзьями детства. Интернализаторы могут чувствовать эмоциональную подпитку, даже наслаждаясь красотой природы или произведения искусства. Еще одним источником эмоциональной заботы для них может стать духовность: интернализаторы могут строить отношения с силой, более могущественной, чем они сами, которая присутствует в их жизни, что бы ни случилось.

У экстернализаторов также имеются потребности в эмоциональном утешении, но они зачастую навязывают их окружающим, делая тех заложниками своей реактивности. Они часто используют свое поведение, чтобы добиться определенной реакции от других людей, но, поскольку они делают это через манипуляции, внимание, которое они получают, никогда не дает такого же удовлетворения, как внимание, полученное в свободной и искренней эмоциональной близости. Экстернализаторы также требуют внимания от окружающих, давя на их чувство вины. В результате люди могут чувствовать, что вынуждены помогать им, хотя бы они того или нет, что в конечном счете не вызывает ничего, кроме раздражения.

*Взаимосвязь между избеганием взаимодействия  
и эмоциональной незрелостью*

Большинство эмоционально незрелых людей являются экстернализаторами, которые не знают, как успокаиваться с помощью искреннего эмоционального взаимодействия. Чувствуя неуверенность, они не ищут утешения у других людей. Вместо этого они ощущают угрозу и выбирают один из трех типов реакции на нее: бегство, борьбу или замирание. Тревожные моменты в отношениях они встречают косным защитным поведением, которое отталкивает людей, а не помогает им стать ближе. Гнев, обвинения, критика и доминирование — признаки неумения искать утешение. Экстернализаторы просто не знают, как попросить о поддержке.

Сильно расстроенные экстернализаторы могут производить впечатление людей, стремящихся к эмоциональному взаимодействию, но их подход больше похож на панику, чем на налаживание связи. Их сложно успокоить, и даже если это удастся, они все равно выглядят недоверчивыми и неудовлетворенными, поскольку не способны открыться для того, чтобы ощутить сопричастность. Попытки успокоить экстернализатора не приносят удовлетворения никому из участников этого процесса, поскольку человек, предлагающий утешение, не чувствует, что он по-настоящему помогает.

*Роль навыков построения эмоциональных связей  
в обеспечении физического выживания*

Сильное стремление получить утешение через близкую связь не просто дает людям возможность почувствовать себя лучше. Оно может спасти жизнь. Использование близких отношений для получения ободрения и поддержки — один из инструментов, которые помогают людям выживать в экстремальных, угрожающих жизни условиях (Гонсалес, 2014).

Представьте себе, как трудно было бы находиться в таких условиях продолжительное время человеку, умеющему справляться со стрессом лишь с помощью борьбы, бегства или замирания. Изучение историй людей, выживших в самых невероятных обстоятельствах, показывает, что они неизменно поддерживают свое вдохновение и намерение выжить, обращаясь к имеющимся отношениям и воспоминаниям о тех, кого любят.

Учитывая, что эмоциональная связь способна поддержать людей во время катастрофических событий, представьте себе, что она может дать нам в повседневной жизни. Всем необходимо глубокое чувство сопричастности, чтобы ощущать себя в полной безопасности, потребность в нем не является признаком слабости.

### **Интернализаторы испытывают вину за то, что им нужна помощь**

Когда интернализаторы обращаются за помощью, в том числе к психотерапевтам, они часто испытывают смущение и считают, что не заслуживают того, чтобы им помогали. Интернализаторы, выросшие рядом с эмоционально незрелыми родителями, всегда удивляются, когда кто-то принимает их чувства всерьез. Они часто преуменьшают свои страдания, замечая, что переживают из-за «ерунды» или «глупостей». Некоторые даже говорят, что не стоит тратить время психотерапевта, потому что есть много людей, которым помощь нужна больше, чем им. Это, скорее всего, свидетельствует о том, что такие люди выросли в семьях с требовательными экстернализаторами, которые считались единственными, кому была необходима помощь.

Если в детстве интернализаторов стыдили за их чувствительность и эмоциональность, то став взрослыми они могут

стесняться открыто демонстрировать глубокие чувства. В кабинете психотерапевта они могут извиниться и начать плакать, как будто должны быть способны рассказывать о своей эмоциональной боли, не показывая ее. Некоторые даже приносят собственные бумажные платочки, потому что не хотят тратить платочки терапевта. Такие люди убеждены, что другие воспринимают их самые глубинные чувства исключительно как помеху.

Каждый раз, когда кто-то искренне интересуется чувствами интернализаторов, это застает их врасплох. Одна обуреваемая чувствами женщина, которая совсем недавно пришла в терапию, остановила свой рассказ и странно на меня посмотрела. Потом в изумлении сказала: «Вы и правда *видите* меня». Она видела, что я понимаю глубокую боль, о которой она говорила и которую испытывала, несмотря на свой исключительный успех в повседневной жизни. Она вела себя так, как будто совершенно не ожидала, что кто-то может понять ее чувства, а учитывая, что она была интернализатором, скорее всего, так и было.

### **Интернализаторы становятся невидимыми, и их легко не замечать**

Детей-экстернализаторов сразу видно в семейной системе: ребенок, устраивающий истерику на пустом месте; подросток, который постоянно попадает в беду; взрослый ребенок, создающий проблемы себе и окружающим. С какими бы неприятностями они ни сталкивались, экстернализаторы всегда находятся в центре внимания родителей. Родители переживают за них больше, чем за других детей, и тратят на них больше энергии.

Интернализаторы полагаются на свои внутренние ресурсы, поэтому окружающим часто кажется, что им требуется

меньше внимания и заботы. Интернализаторы стесняются просить о помощи, пытаются решить свои проблемы самостоятельно. Они не любят чувствовать себя обузой для кого-то. Все это делает их неприхотливыми детьми, на которых легко не обращать внимания. Их привычка рассчитывать на себя может привести к недостатку внимания и заботы занятых или эгоцентричных родителей. Родители могут решить, что ребенок прекрасно справляется и без их участия. И действительно, иногда кажется, что самостоятельным интернализаторам и правда требуется меньше внимания; однако это не значит, что они хорошо переносят безразличие.

Поскольку эмоционально незрелые родители считают, что их дети-интернализаторы лучше могут позаботиться о себе, они дают этим независимым детям больше свободы для жизни за пределами семьи. Однако, несмотря на то что интернализаторы неплохо справляются с проблемами самостоятельно, им все равно хочется наладить отношения с родителями и привлечь их интерес. Быть эмоционально невидимым тяжело для любого ребенка, а особенно для остро чувствующих интернализаторов.

#### *Выживание в условиях ограниченного признания*

По мере взросления в условиях эмоциональной депривации интернализаторы продолжают считать, что они должны всё делать самостоятельно, и часто успешно с этим справляются. Им нравится учиться и запоминать опыт, поэтому они могут накапливать то, что все-таки получают от окружающих, и это помогает им переживать длительные промежутки времени, разделяющие моменты внимания и теплоты. Не получая достаточной заботы от окружающих, интернализаторы могут использовать свою прекрасную эмоциональную память и обращаться к себе. Одна моя клиентка назвала это «жить впро-

голодь» и пояснила: «Социальные связи напоминают микроэлементы или витамины. Много их не нужно, но если их совсем нет, можно заболеть».

Один мужчина настолько привык помогать другим, что был поражен, когда его сестра поблагодарила его за все, что он сделал для нее на протяжении многих лет. Он не ожидал, что его кто-то заметит, поэтому доброта сестры почти вывела его из равновесия. Из-за того что интернализаторы регулярно берут на себя ответственность за других, они испытывают глубокую благодарность, когда другие отмечают их заслуги. Вообще, почти избыточная благодарность за любое признание или особую теплоту является одной из отличительных черт интернализаторов.

#### *Признание заброшенности в детстве*

Дети эмоционально незрелых родителей гарантированно испытывают значительную эмоциональную заброшенность. Однако эта эмоциональная депривация часто переживается детьми молчаливо и незаметно. Такие дети ощущают пустоту, но не могут дать название своим чувствам. Став взрослыми они страдают от эмоционального одиночества, но не понимают, что с ними не так. Они просто не чувствуют настоящего эмоционального комфорта. (Если вы хотите понять, приходилось ли вам в детстве испытывать эмоциональную депривацию, в книге Джеффри Янга и Джанет Кюско *Reinventing Your Life (Открой свою жизнь заново)*, изданной в 1993 году, вы найдете дополнительную информацию по этой теме.)

Люди часто не подозревают, что им приходилось испытывать эмоциональную заброшенность, до тех пор, пока не прочитают об этом понятии в первый раз. Обращаясь к психотерапевту, такие люди, как правило, не считают, что им не уделяли должного внимания. Однако более глубокий

анализ часто помогает им вспомнить ситуации из детства, когда они не чувствовали необходимой заботы. Эти воспоминания часто включают чувство одиночества и незащищенности в потенциально опасных ситуациях или ощущение, что родители или опекуны недостаточно беспокоились за них. Зачастую дети просто знали, что им нужно быть внимательными, держать ухо востро и заботиться о себе самостоятельно. Одна женщина вспомнила, как однажды ее оставили одну на пляже больше чем на час, при этом мать даже не пыталась ее найти. Это воспоминание было подтверждено очевидцами. Другая клиентка помнит, как в детстве во время посещения бассейна она старалась держаться подальше от края, чтобы не упасть, потому что была уверена, что мама за ней не следит.

Напомним, что самодостаточность детей-интернализаторов часто создает впечатление, что у них нет особых потребностей. Окружающие ожидают, что с ними все будет в порядке, даже если за ними никто не будет внимательно следить. Таких детей могут называть «маленькими взрослыми», а родители рассчитывают, что они примут правильное решение. Они охотно берут на себя роль, предполагающую чрезмерную самодостаточность, часто продолжая играть ее во взрослой жизни и делая слишком много для других.

### **История Сандры**

Когда Сандре было одиннадцать, ее вместе с семилетним братом отправили на лето в другой штат за 800 км от дома. Мать не проявляла беспокойства, когда сажала детей в автобус, несмотря на то что поездка предполагала ночную пересадку. Хотя Сандра чувствовала растерянность и страх, она знала, что ей нужно позаботиться о младшем брате. Подобные ситуации, способные вызвать панику у другого ребенка, погружа-

ют интернализатора в состояние интенсивной сосредоточенности, которая помогает им понять, что нужно делать. Вот как она описала свой опыт: «Брат был очень напуган и много плакал. Я сохраняла спокойствие. Я знала, что только от меня зависит, как мы выйдем из положения».

### **История Бетани**

Когда Бетани было десять, ее отправили на лето в Бразилию присматривать за новорожденным сыном ее безответственного старшего брата и его новой молодой жены. Брат и невестка любили погулять и жили в свое удовольствие, пока десятилетняя Бетани заботилась о племяннике. Когда закончилось лето, мать Бетани заставила ее остаться в Бразилии и пропустить школу, чтобы продолжить помогать семье брата. В конце концов мать, похоже, начала волноваться и приехала за Бетани. Она была классическим примером эгоцентричного эмоционально незрелого родителя и не понимала, что способный ребенок-интернализатор по-прежнему остается ребенком, которому необходима забота взрослого.

### *Привычка игнорировать собственные чувства*

Дети, которым пришлось проявлять характер и самостоятельно справляться с трудностями, могут начать отвергать собственные чувства. Возможно, они научились дистанцироваться от болезненных чувств, с которыми им не могли помочь справиться их эмоционально незрелые родители.

### **История Ли**

Однажды во время одной из наших встреч Ли, выросшая в атмосфере эмоциональной заброшенности, извинилась передо мной за то, что она «до сих пор в депрессии». Она была уверена, что меня раздражает ее грусть.

Ли считала, что я хотела слышать только о том, что ей уже лучше, ведь тогда я могла бы почувствовать себя успешным психотерапевтом. Ей было трудно представить, что я могла на самом деле интересоваться ее настоящими чувствами. В детстве эмоционально холодная и критичная мать Ли демонстрировала раздражение каждый раз, когда девочка выражала свои эмоции. В результате Ли пришла к убеждению, что лучший способ наладить с кем-то контакт – это стать «приятным» человеком без эмоциональных потребностей. Поэтому она прятала свои чувства и старалась играть роль, которая могла бы понравиться окружающим.

В детстве Ли всегда старалась быть независимой. Она часто спрашивала себя: *«Как я могу стать самодостаточной? Как я могу почувствовать себя в безопасности?»* Ей не приходило в голову, что дети не должны отвечать на подобные вопросы. Помочь Ли осознать, что ей достаточно просто быть собой, было под силу только внимательному к эмоциям родителю.

#### *Получение лишь поверхностной поддержки*

Еще одной формой пренебрежения по отношению к ребенку является поверхностная поддержка со стороны эмоционально незрелых родителей, которая не способна помочь испуганному малышу. Одна женщина вспоминает, что в детстве ей всегда приходилось справляться со своими страхами самой. Когда я спросила ее, помогал ли ей кто-то в этом, она сказала: *«Эта идея кажется мне странной. Было бы здорово знать, что кто-то понимает, что я чувствую, но у меня никогда не возникало такого ощущения. Я не помню, что кто-то был в состоянии помочь мне справиться со страхами. Они говорили какие-то общие вещи типа „Ой, с тобой все будет в порядке“, или „Все будет хорошо“, или „Тут нечего бояться; тебе скоро полегчает“».*

### **Интернализаторы чрезмерно независимы**

Из-за эмоционального пренебрежения со стороны родителей преждевременная независимость может казаться привлекательной. Многие люди, которым не уделяли достаточно внимания в детстве, не понимают, что стали независимыми по необходимости, а не по собственному выбору. Клиенты по-разному описывают это, например: «Я всегда заботился о себе сам», «Нет ничего, с чем бы я не могла справиться сама; я не люблю полагаться на кого бы то ни было», «Ты должен уметь обходиться без других людей. Не показывай им, как трудно тебе приходится».

К сожалению, дети, достигшие такой степени независимости, могут так и не научиться просить о помощи во взрослом возрасте, когда такую помощь можно будет легко получить. Психотерапевтам и другим консультантам часто приходится убеждать таких людей, что их потребность получать помощь является абсолютно нормальной.

### **Интернализаторы плохо умеют распознавать насилие**

Поскольку интернализаторы ищут причины своих проблем внутри себя, они не всегда могут распознать насилие. Если родитель не называет свое поведение насилием, ребенок также не будет считать его таковым. Даже во взрослом возрасте многие люди не понимают, что то, что происходило с ними в детстве, было насилием. В результате они могут не замечать насилия в своих отношениях и во взрослом возрасте.

Например, Вивиан сомневалась, стоит ли рассказывать мне о гневе своего мужа, объясняя это тем, что ситуация была глупой и не заслуживала обсуждения. Затем она робко рассказала, что во время вспышек гнева ее муж ломал вещи и однажды бросил на пол ее рукоделие, потому что хотел, чтобы она уделяла больше времени поддержанию чистоты в доме.

Как оказалось, Вивиан стеснялась мне об этом говорить, потому что была уверена, что я посчитаю такое поведение нормальным и скажу ей, что она делает из мухи слона.

Другой клиент, мужчина средних лет, спокойно рассказывал о случаях из своего детства, когда к нему применяли насилие, не осознавая всю серьезность ситуации. Например, он рассказал, как отец однажды душил его до тех пор, пока он не обмочился, а потом запер в подвале. Вспоминая, как однажды отец бросил магнитофон, он сказал, что, возможно, у отца был «тяжелый характер». Пока он говорил об этом, весь его внешний вид показывал, что он считает такое поведение нормальным.

### **Интернализаторы берут на себя большую часть эмоционального труда в отношениях**

Интернализаторы вкладывают много эмоционального труда в отношения в семье. Напомню, что эмоциональный труд включает эмпатию, предвидение и самоконтроль, помогающие поддерживать отношения и хорошо ладить с другими. В здоровых семьях родители выполняют большую часть эмоционального труда в отношениях с детьми. Однако если родители не справляются, дети-интернализаторы часто пытаются восполнить пробелы. Это может проявляться в чрезмерной ответственности, например заботе о младших детях во время семейного кризиса или особом внимании к чувствам окружающих, чтобы понять, кто расстроен и кому необходимо утешение.

### *Компенсаторная веселость*

Ребенок-интернализатор может взять на себя роль веселого и жизнерадостного члена семьи, старающегося добавить счастья и радости в мрачную семейную атмосферу, особен-

но если родители находятся в депрессии или не проявляют эмоций. Их жизнерадостность и хорошее чувство юмора помогают окружающим понять, что все не так плохо. Одна женщина так описала жизнь в этой роли: «Я всегда старалась поднять всем настроение. Например, во время праздников именно я предлагала украсить дом. Я делала это, потому что все в моей семье были такими отстраненными и равнодушными. Теперь я понимаю, что мне просто был нужен контакт». Эта женщина много делала в эмоциональном плане, чтобы заставить свою семью радоваться вместе с ней, даже если для этого ей приходилось в одиночку создавать праздничное настроение.

#### *Выполнение эмоционального труда вместо родителей*

Эмоционально незрелые родители избегают эмоционального труда. В результате они могут игнорировать эмоциональные проблемы детей, их сложности с вниманием или трудности в школе, предоставляя разбираться со всем самостоятельно. Такие родители особенно бесполезны в ситуациях, когда детям нужна эмоциональная поддержка. Например, они могут пренебрежительно отнестись к проблемам ребенка в отношениях со сверстниками. Вместо того чтобы постараться понять его трудности в общении, они разбрасываются бесполезными или бездумными советами. В конце концов дети привыкают, что родители не делают ничего, чтобы помочь им справиться с эмоциональной болью.

Более того, природная чувствительность интернализаторов подталкивает их к тому, чтобы выполнять эмоциональную работу вместо родителей. Иногда эмоциональный труд ребенка-интернализатора доходит до выполнения родительских обязанностей по отношению к родителю: дети выслушивают родителей, предлагают им утешение и поддержку

и даже иногда дают советы. Такие дети могут оказаться втянутыми в роль человека, обеспечивающего эмоциональную поддержку, задолго до того, как будут достаточно зрелыми для этого. Хуже того, иногда родитель перекладывает на ребенка болезненные эмоциональные проблемы, но отвергает любые советы, которые тот пытается дать. Такая смена ролей может продолжаться и во взрослом возрасте. Помимо того, что в этой ситуации проигрывают все ее участники, она требует непосильной эмоциональной работы от ребенка.

### **История Кэндис**

Кэндис приходилось выслушивать жалобы матери на хронические проблемы в отношениях и в детстве, и во взрослом возрасте. Когда я спросила ее, как она оказалась в этой досадной роли, Кэндис рассказала: «Я знаю, что я более эмоционально стабильная, чем она. Я привыкла справляться со своими проблемами без ее помощи. Она определенно более нуждающаяся в наших отношениях. Ей нужна поддержка, чтобы постоять за себя. Ей всегда казалось, что ее нельзя любить. У нее очень низкая самооценка. Я просто стараюсь помочь ей найти свое счастье».

### *Слишком большой вклад во взрослых отношениях*

Многие дети-интернализаторы оптимистично верят в то, что, когда они вырастут, они смогут в одиночку построить хорошие отношения с другими, если будут достаточно сильно их любить. Размышляя о своем неудачном браке, одна женщина сформулировала это так: «Я думала, что смогу постараться за нас обоих». Интернализаторы привыкли давать больше эмпатии и делать больше, чем необходимо по справедливости, чтобы отношения работали, и поэтому длительное время могут не замечать, что выкладываются с полной отдачей, в то время как партнер совершенно не меняется.

Иногда, имея дело с эмоционально слабым партнером, интернализаторы берут на себя обе роли в отношениях. Они ведут себя так, будто в отношениях существует взаимность, когда на самом деле ее нет. Например, они могут благодарить кого-то за терпение, когда на самом деле неудобство испытывают они, или всегда проявлять внимание к эгоцентричным людям, не получая ничего взамен. Они так привыкли проявлять чувствительность, которой недоставало членам их семьи, что ведут себя так со всеми. Они компенсируют недостаток вовлеченности других людей, считая их более приятными и внимательными, чем они есть на самом деле.

Один мужчина рассказал мне о своей оптимистичной фантазии про свою девушку: «Я думал, что могу стать настолько замечательным, что у нее появятся ко мне чувства, которых не было изначально. Я был уверен, что сделаю ее счастливой и добьюсь ее любви». Он верил, что может изменить чувства своей девушки.

Другая клиентка рассказала, как много дополнительной эмоциональной работы она брала на себя во всех своих дружеских отношениях: «Моя проблема в том, что я всегда стараюсь быть милой и покладистой. Если я думаю о своих интересах, я переживаю, что другие решат, что я недостаточно забочусь о них или вредничаю. Мне кажется, что я должна постоянно беспокоиться об окружающих, а иначе я плохой человек».

Еще одна женщина только после развода осознала, сколько эмоциональной работы она выполняла в своих брачных отношениях: «Когда мой муж психовал из-за пустяков, вместо того чтобы просто сказать ему, что это смешно, я старалась его успокоить и всячески ему угодить. Он был таким ущербным в эмоциональном плане. И как я могла не видеть этого в течение десяти лет? Я не замечала, как много

я вкладывала в отношения. Вместо этого я говорила себе, что *мы оба стараемся*. Я думала, что, возможно, я недостаточно хорошая жена, и пыталась найти что-то, что могла бы сделать по-другому, какой-то способ улучшить отношения. Я думала, что у всех бывают трудности и, может быть, брак и должен быть таким».

Почему интернализаторы так часто оказываются в неработающих отношениях, где им приходится выполнять несправедливо много эмоциональной работы? Одна из причин заключается в том, что эмоционально зависимые экстернализаторы, как правило, тянутся к теплым и щедрым интернализаторам. В начале отношений они дают интернализаторам возможность почувствовать себя особенными, но, поняв, что им удалось заманить человека в свои сети, перестают выполнять свою часть эмоциональной работы и платить интернализаторам взаимностью. Интернализаторов удивляет такой поворот событий, и они часто начинают винить в этом себя.

#### *Они привлекают эмоционально зависимых людей*

Интернализаторы с детства могут казаться настолько самостоятельными, что эмоционально незрелые люди не могут побороть искушение опереться на них. Интернализаторы отличаются такой восприимчивостью и чувствительностью, что даже незнакомые люди могут инстинктивно доверять им в ситуации стресса. Моя клиентка Мартина описывала это так: «Ко мне всегда идут те, кому нужно, чтобы их выслушали или поддержали. Я для них голос спокойствия и мудрости. Люди не часто получают подобного рода реакцию, поэтому они стягиваются ко мне, как будто я свалка для их проблем. Я просто стараюсь быть хорошим другом и поддерживать людей, но в ответ они сваливают на меня слишком много своих забот. Такое часто со мной происходит».

Такие люди, как Мартина, сами того не замечая, излучают доброту и мудрость — очень привлекательное сочетание для эмоционально незрелых людей. К счастью, Мартина в конце концов поняла, что ради ее собственного блага ей стоит более внимательно подходить к выбору тех, кому она готова предложить сочувствие и поддержку. После того как она перестала тратить свое время и внимание без разбора, у нее появилось больше энергии для собственной жизни.

В ходе терапии еще одна клиентка наконец поняла, насколько всеобъемлющей стала ее привычка автоматически заботиться о других, включая даже тех, кого она не знала. Она заметила, что ей постоянно попадаются болтливые незнакомцы в лифтах и прохожие, которые хотят завести с ней разговор. «У меня что, табличка на шее?» — думала она. Она чувствовала себя обязанной отвечать всем с теплотой, делая эмоциональную работу даже за людей, которых видела впервые. Эмоционально зависимые незнакомцы, которых можно встретить где угодно — в самолете, в лифте или в очереди, — поглощают все внимание чувствительного человека, если им дать такую возможность.

*Вера в то, что пренебрежение собой  
поможет заслужить любовь*

Многие интернализаторы подсознательно верят в то, что хорошие люди пренебрегают собой. Когда эгоцентричные родители предъявляют чрезмерные требования к детям, претендуя на их энергию и внимание, они учат их, что самопожертвование — это то, к чему нужно стремиться. Дети-интернализаторы очень серьезно относятся к этому посланию. Такие дети не понимают, что их самопожертвование было раздуто до нездоровых масштабов из-за эгоцентризма родителей. Иногда родители используют религиозные принципы,

чтобы поддержать идею о самопожертвовании, заставляя детей чувствовать себя виноватыми, если они хотят что-то для себя. Таким образом, религиозные идеи, которые должны духовно питать человека, используются для того, чтобы заставить идеалистичных детей заботиться в первую очередь о других. Дети еще не умеют защищать свои энергетические запасы. Их необходимо учить правильной заботе о себе. Это происходит лишь в том случае, если взрослые внимательно относятся к их потребностям и подчеркивают, что им необходимы отдых, сочувствие и уважение. Например, чувствительные родители учат детей замечать усталость и отличать ее от других чувств, вместо того чтобы заставлять их испытывать тревогу и чувствовать себя ленивыми из-за того, что им хочется отдохнуть.

К сожалению, эмоционально незрелые родители настолько зациклены на себе, что не замечают, когда их детей переполняют чувства или когда они слишком стараются. Они скорее воспользуются чувствительностью и заботливостью ребенка, чем защитят его от злоупотребления. Если родители не учат ребенка правильной заботе о себе, повзрослев, он не сможет поддерживать здоровый эмоциональный баланс между своими потребностями и потребностями окружающих.

Это особенно актуально для интернализаторов. Из-за своей настроенности на других они могут так сильно сосредоточиться на их проблемах, что упустят из виду собственные и не заметят, как сильно им вредит то, что люди используют их для слива негативных эмоций. Кроме того, они втайне убеждены, что их самопожертвование и эмоциональная работа в конце концов помогут трансформировать неудовлетворяющие их отношения. Поэтому чем больше трудностей, тем сильнее они стараются.

Если такой подход покажется вам нелогичным, вспомните, что в основе всех этих исцеляющих фантазий лежат представления *ребенка* о том, как исправить ситуацию. В детстве интернализаторы чаще всего берут на себя роль спасателя, чувствуя себя ответственными за то, чтобы помочь другим даже ценой игнорирования собственных потребностей. Их исцеляющая фантазия всегда включает идею о том, что *они должны все исправить*. Они не понимают, что взялись за работу, с которой еще никому не удавалось справиться: они решили поменять тех, кто не хочет меняться.

Интернализаторам трудно отказаться от борьбы за любовь, но иногда они все-таки понимают, что в одиночку им не под силу поменять отношение к ним другого человека. Они, наконец, начинают чувствовать раздражение и эмоционально закрываться. Когда интернализатор сдается, другой человек может оказаться застигнутым врасплох, поскольку интернализатор так долго пытался наладить отношения.

### **Резюме**

Интернализаторы очень восприимчивы и чувствительны к потребностям других людей. Из-за их сильной потребности в сопричастности им приходится особенно трудно рядом с эмоционально незрелыми родителями. Интернализаторы испытывают сильные эмоции, но стараются не беспокоить окружающих, поэтому эмоционально незрелым родителям несложно их игнорировать. Они выбирают роль, предполагающую заботу о других, а исцеляющая фантазия заставляет их считать, что они могут менять чувства и поведение людей по отношению к ним. Они обходятся минимумом поддержки со стороны окружающих и часто делают слишком много эмоциональной работы в отношениях, что может привести к раздражению и истощению.

В следующей главе мы посмотрим, что происходит, когда пробуждается истинное «я» интернализатора и он наконец понимает, что отдавал слишком много.

## Кризис и осознание

Эта глава описывает переживания людей, которые вдруг осознают, что играли неподходящую роль слишком долго. Этот этап осознания часто начинается с ощущения безысходности или потери контроля. Депрессия, тревога, хроническое напряжение, бессонница и другие болезненные симптомы могут сигнализировать о том, что старые стратегии ухода от реальности перестали работать. Эти психологические и физические симптомы предупреждают нас о том, что нам необходимо научиться жить в согласии с нашей природой и чувствами.

### **Что такое истинное «я»?**

Понятие истинного «я» известно с древних времен, когда впервые появилась идея человеческой души. Люди всегда ощущали присутствие настоящего внутреннего «я», которое видит и ощущает то, что происходит вокруг, но всегда стоит немного в стороне от того, что мы делаем в окружающем мире. Это «я» — источник нашей уникальной индивидуальности, не подверженной влиянию семейных трудностей, которые сформировали наше ролевое «я». Внутреннее «я» известно как истинное «я», настоящее «я», центральное «я» — но все

это об одном: сознании, которое говорит правду, находясь в центре личности человека (*Fosha, 2000*).

Вы можете рассматривать истинное «я» как чрезвычайно точную неврологическую систему обратной связи, способную самостоятельно получать информацию, которая помогает человеку двигаться в направлении оптимального для него уровня энергии и функционирования. Физические ощущения, присущие истинному «я», предполагают, что, чем бы оно ни было, его основа лежит в нашей биологии. Истинное «я» является источником всех предчувствий и интуиции, включая мгновенные точные впечатления о других людях. Мы можем использовать колебания уровня энергии нашего истинного «я» в качестве системы навигации, способной сообщить нам, когда мы находимся на жизненном пути, который нам хорошо подходит (*Gibson, 2000*).

Когда мы в согласии со своим истинным «я», мы видим все ясно и чувствуем, что находимся в состоянии потока. Мы сосредотачиваемся на решениях, а не на проблемах. Когда мы уделяем внимание нашим истинным потребностям и желаниям, все кажется намного более реальным. В нашу жизнь приходят люди и возможности, которые помогают нам так, как мы даже не могли себе представить. Мы становимся более «удачливыми».

### **Чего хочет наше истинное «я»?**

У вашего истинного «я» те же потребности, что и у цветущего здорового ребенка: расти, быть признанным и иметь возможность выражать себя. Прежде всего ваше истинное «я» постоянно толкает вас расширять границы, как будто раскрытие вашего потенциала — это самое важное. Именно поэтому оно требует от вас принятия его руководства и справедливых желаний. Ему нет дела до любых отчаянных идей, связанных

с исцеляющей фантазией или ролевым «я», которые вы придумали в детстве. Оно хочет лишь искренности в отношениях с окружающими и в своих устремлениях.

Дети пребывают в согласии со своим истинным «я», если взрослые, играющие важную роль в их жизни, поддерживают их в этом. Однако если ребенка стыдят или критикуют, он привыкает стесняться своих настоящих желаний. Дети считают, что, если им удастся притвориться такими, какими их хотят видеть родители, они смогут заслужить их любовь. Они заглушают свое истинное «я», руководствуясь ролевым «я» и фантазиями. В процессе они теряют связь и со своим внутренним «я», и с реальностью.

### Упражнение

#### **Осознание своего истинного «я»**

Не важно, кто вы — интернализатор или экстернализатор, если вы игнорировали ваши самые глубокие потребности, ваше истинное «я» попытается разбудить вас при помощи эмоциональных симптомов, чтобы вы начали заботиться о себе. Ваше истинное «я» хочет, чтобы вы жили в мире и согласии с реальностью. Главное здесь — суметь распознать эти сигналы психологического стресса и увидеть в них свое спасение.

Это упражнение поможет вам лучше осознать свое истинное «я». Вам потребуется лист бумаги и ручка. Сложите лист бумаги вдоль пополам так, чтобы видеть только половину страницы. На одной половине напишите «Мое истинное „я“», а на второй — «Мое ролевое „я“».

Сначала положите бумагу так, чтобы видеть только половину, озаглавленную «Мое истинное „я“». Вспомните себя в детстве. Обратитесь к самым глубоким воспоминаниям и будьте честны с собой. Какими вы были до того, как начали пытаться стать кем-то другим? Чем вам нравилось заниматься до того, как вы научились

осуждать и критиковать себя? От чего вам становилось хорошо? Какой бы была сейчас ваша жизнь, если бы вы могли быть собой (и вам не нужно было бы беспокоиться о деньгах)?

Я советую вспомнить, какими вы были до 8–9 лет. Чем вы интересовались? Кого вы любили больше всего и почему? Чем вам нравилось заниматься в свободное время? Во что вам нравилось играть? Как вы представляли себе идеальный день? Что вызывало у вас прилив энергии? Запишите свои мысли по этому поводу в том порядке, в котором они приходят вам в голову, под заголовком «Мое истинное „я“».

Закончив, переверните лист бумаги так, чтобы перед вами оказалась половина с заголовком «Мое ролевое „я“». Подумайте над тем, кем вам пришлось стать, чтобы заслужить любовь и восхищение. Занимаетесь ли вы чем-то, что на самом деле вас не интересует? Что вы заставляете себя делать, потому что считаете, что так поступают хорошие люди? Есть ли в вашем окружении люди, которые истощают ваши запасы энергии и после общения с которыми вы чувствуете себя как выжатый лимон? На какие скучные занятия вы тратите свое время? Как бы вы описали социальную роль, которую пытаетесь играть? Как бы вы хотели, чтобы окружающие воспринимали вас? Какие черты характера пытаетесь скрыть? Есть ли что-то, чего о вас никто не знает, и вы этому рады?

Закончив писать, уберите лист бумаги хотя бы на день, а затем разверните его и сравните две стороны. Вы живете в согласии со своим истинным «я», или ведущую роль в вашей жизни играет ролевое «я»?

### **Кризис, помогающий прозреть**

Люди сталкиваются с кризисом, когда боль от жизни в рамках, задаваемых их ролевым «я» и исцеляющими фантазиями, начинает перевешивать любые потенциальные выгоды. Чаще всего психологический рост открывает неприятную

правду о том, что мы делаем с нашей жизнью. Психотерапия и другие похожие практики помогают нам осознать то, что мы и так знаем в глубине души. Когда вы проходите через кризис, стоит задаться вопросом, что же на самом деле разрушается. Как правило, мы думаем, что рушится наше «я». На деле же обычно оказывается, что конец приходит нашим попыткам отрицать собственную эмоциональную правду. Эмоциональный дистресс является сигналом, что нам все сложнее игнорировать собственные чувства. Это означает, что мы вот-вот откроем наше истинное «я», скрытое за всеми нашими историями.

Ваше истинное «я» хочет, чтобы вы увидели, что происходит на самом деле. Оно пытается разбудить вас и добиться того, чтобы вы перестали верить, что ваши эмоционально незрелые родители знали, что для вас лучше, и что играть роль лучше, чем быть собой. Оно понимает, что не следует позволять фантазии управлять жизнью.

По наблюдениям специалиста в области возрастной психологии Жана Пиаже (2003), для того чтобы человек научился чему-то новому, его старая модель мышления должна разрушиться и адаптироваться в соответствии с новым полученным знанием. Этот процесс внутреннего слома и приспособления является ключевым для постоянного интеллектуального развития. Польский психиатр Казимир Домбровский (1972) также считал, что эмоциональный дистресс может быть признаком роста, а не обязательно заболевания. По его мнению, причиной возникновения психологических симптомов является недавно активизировавшееся стремление к развитию. Он ввел термин «позитивная дезинтеграция», обозначающий процесс внутреннего распада личности, ведущего к ее реорганизации на новом, более сложном с эмоциональной точки зрения уровне.

Домбровский отмечал, что в результате подобных потрясений некоторым людям удается развить свою личность, в то время как другие быстро возвращаются к тому, что было. Его наблюдения показали, что люди, не обладающие психологической осознанностью, скорее всего, не могут значительно измениться под воздействием эмоционального потрясения. Однако другие используют периоды дистресса, чтобы узнать о себе что-то новое. Домбровский считал, что у таких людей имеется потенциал развития, подталкивающий их к тому, чтобы стать более компетентными и автономными.

Домбровский считал, что люди, способные переносить негативные эмоции, имеют наибольший потенциал развития. Он рассматривал негативные эмоции как основную движущую силу психологического развития человека, поскольку именно эти причиняющие дискомфорт чувства мотивируют амбициозных людей на поиски решений. Вместо того чтобы закрыться или начать защищаться, столкнувшись со сложными переживаниями, люди с высоким потенциалом развития стараются глубже понять себя и окружающую реальность. Ради этого они готовы заняться самоанализом, даже если это предполагает необходимость пережить болезненное чувство неуверенности в себе. Хотя неопределенность является неотъемлемой частью процесса самоанализа и может иметь неприятные побочные эффекты в виде тревоги, вины или депрессии, поиск ответов на глубокие и важные вопросы в конечном итоге помогает формированию более сильной и более легко адаптирующейся личности.

### **История Эйлин**

Для моей клиентки Эйлин идеи Домбровского стали источником поддержки и помогли ей поверить в свои силы. Ее анали-

тический склад ума позволил ей извлечь много пользы из работы с психотерапевтом на протяжении нескольких лет. Эйлин любила учиться, поэтому ей хотелось лучше понять себя и других, но ее семья считала интерес к психологии признаком неприиспособленности к жизни.

Когда после разрушительных отношений Эйлин обратилась за помощью к психотерапевту, семья посчитала этот поступок глупым и окрестила ее «больной». Вместо того чтобы понять, что Эйлин использует свою эмоциональную боль как инструмент для роста и познания себя, ее родные задавались вопросом, зачем она тратит столько времени и денег, чтобы копаться в прошлом.

Эйлин знала, что поступила правильно, придя в терапию, но беспокоилась, не является ли она больной на самом деле. На определенном уровне она все понимала, ведь ее родители были незрелыми импульсивными людьми, избегающими эмоциональной близости. Однако ей казалось странным, что она была единственным членом семьи, которому оказалась необходима помощь.

Узнав об идее позитивной дезинтеграции Домбровского, Эйлин смогла увидеть, что ее дистресс является признаком роста. Познакомившись с теорией развития Домбровского, она стала гордиться, что является единственной в своей семье, кто готов исследовать свою боль, чтобы найти более здоровый способ существования.

### **Отказ от устаревшего ролевого «я»**

Люди часто продолжают играть принятые на себя в детстве роли и во взрослом возрасте, потому что считают, что это единственный способ быть принятыми другими, который помогает им поддерживать собственную безопасность. Однако когда истинное «я» больше не в состоянии играть в ролевые

игры, человек часто получает тревожные сигналы в форме неожиданных эмоциональных симптомов.

### **История Вирджинии**

Для Вирджинии тревожным звоночком стали внезапные панические атаки, возникавшие каждый раз, когда ее критиковал старший брат Брайан, человек деспотичный и склонный к осуждению. Вирджиния всегда переживала по поводу того, что подумают о ней другие. Это превращало любой выход в свет в изнуряющее мероприятие, во время которого Вирджинии постоянно приходилось считывать мысли и эмоции окружающих и стараться никого не обидеть, терзаясь при этом воображаемыми картинками неминуемого отвержения. На работе она также беспрестанно думала, как ее воспринимают коллеги, чувствуя себя при этом совершенно несчастной. Вирджиния обратилась к психотерапевту, чтобы научиться справляться с паникой (и это ей удалось), но она также поняла, насколько непринятой она чувствовала себя в детстве.

Терапия помогла Вирджинии увидеть, что у Брайана была та же осуждающая манера поведения, что и у их покойного отца, который всегда заставлял ее чувствовать себя ущербной и нелюбимой. Вирджиния начала понимать, что ее социофобия была отражением ее детской роли, когда она постоянно и безуспешно пыталась заслужить любовь своего критичного и надменного родителя. Ее подсознательная исцеляющая фантазия предполагала, что однажды она сможет стать достаточно «правильной», чтобы заслужить его одобрение. Она бессознательно взяла на себя роль напуганного неполноценного ребенка, дополнявшую образ мудрого и сильного отца, место которого теперь занял Брайан.

Панические атаки Вирджинии свидетельствовали о том, что она начала ставить под сомнение свою детскую веру, что стар-

шие всегда правы. Вот что она рассказала мне: «Если кто-то, особенно если это был мужчина, выражал свое недовольство мной, я пугалась и автоматически считала, что я неправа». Однако Вирджиния смогла более ясно увидеть свои отношения с Брайаном: «Я ставила его на пьедестал, как будто он был богом. Ему нет до меня никакого дела, но я позволяла ему определять, как мне себя чувствовать — хорошо или плохо. Я всегда так переживала из-за его мнения, но сейчас я стараюсь быть более независимой. Мне кажется, что я только начинаю учиться быть отдельной личностью».

Без своих панических атак Вирджиния могла бы и дальше руководствоваться мнением окружающих и жить с ощущением самоуничтожительной тревоги. Панические атаки проложили путь для новой осознанности, которая позволила ей отказаться от фантазии о непогрешимости мужчин, которую она усвоила в детстве, — истории, разрушавшей ее самооценку во взрослом возрасте. Ее ролевое «я», загонявшее ее в рамки слабой и потерянной маленькой девочки, разрушилось, как только она поняла, что может сама решать, общаться ей с Брайаном или нет. Она наконец осознала, что чувствует на самом деле по отношению к отцу и брату, которые превратили ее в самого незначительного члена семьи. Чары рассеялись.

## Упражнение

### **Освобождаемся от саморазрушительной роли**

Выделите немного времени, чтобы коротко описать личность того, кто заставляет вас нервничать или чувствовать себя маленьким и незначительным. Теперь вспомните, как вы ведете себя, находясь рядом с этим человеком, и кратко опишите роль, которую вы привыкли играть, общаясь с ним. Постарайтесь понять, что за исцеляющая фантазия заставляет вас любой ценой искать одобрения этого человека. Сколько времени вы потратили, желая, чтобы этот

человек вел себя с вами по-другому? Не играете ли вы самоуничтожительную роль, которая больше не подходит вам? Вы готовы по-новому взглянуть на себя и начать строить отношения с этим человеком так же, как и с любым другим?

### **Осознание своих настоящих чувств**

Иногда отказ от исцеляющей фантазии о том, как мы наконец заслужим чью-то любовь, означает, что нам придется встретиться с нежелательными чувствами по отношению к нашим близким. Многие из нас испытывают вину или стыд за чувства, которые мы считаем неприемлемыми. Мы убеждены, что хорошие люди подавляют такие эмоции. Однако если подавлять свои настоящие чувства слишком долго, они могут выплывать на поверхность, а это заставит нас остановиться и посмотреть, что же не так.

#### **История Тильды**

У Тильды было много того, за что она могла благодарить судьбу, поэтому она никак не могла избавиться от чувства вины. Она родилась в неполной семье. Ее мать Кайса приехала в США из Швеции в поисках лучшего будущего для дочери и работала, чтобы обеспечить себя и ребенка. Она откладывала каждый заработанный цент, чтобы Тильда смогла получить хорошее образование. Тильда использовала все предоставленные ей возможности и в конечном итоге получила ученую степень в графическом дизайне, оплачивая учебу за счет стипендии. Ее обучение подходило к концу, когда ей пришлось обратиться ко мне за помощью из-за сильнейшей депрессии. Несмотря на то что она по-прежнему продолжала работать, каждое утро ей приходилось бороться с собой, чтобы начать что-то делать. Как только она вставала с постели, ей тут же хотелось забраться обратно под одеяло.

Мы отследили начало депрессии и поняли, что она была спровоцирована телефонными разговорами с матерью Тильды, которая становилась все более раздражительной и язвительной, по мере того как учеба дочери подходила к концу. Кайса всегда была эмоциональной и постоянно напоминала Тильде, что она растила ее одна, когда ее бросил отец девочки и они переехали в США. В каждом разговоре Кайса жаловалась на свои болезни и людей, которые ее обижали. Тильда сочувствовала матери и, кроме того, считала, что всем ей обязана, но необходимость постоянно выслушивать рассказы матери о том, как она несчастна, и невозможность как-то помочь ей изматывали Тильду. Она видела, что ее слова совершенно ничего не меняют.

Я спросила Тильду, что она чувствовала, когда Кайса отмахивалась от ее сочувствия и продолжала жаловаться. Сначала Тильда говорила лишь о своей вине за то, что не может помочь маме почувствовать себя лучше, и о том, что она плохая дочь, раз получает удовольствие от жизни, пока Кайса страдает. Но когда я продолжила расспросы и попросила Тильду описать ощущения в теле, когда она слышит голос матери, она наконец дала волю своим эмоциям. Она была ошарашена своим открытием. «Она мне не нравится», — прошептала Тильда.

Это была эмоциональная правда для Тильды, которая противоречила ее детской исцеляющей фантазии о том, что когда-нибудь она сможет дать Кайсе достаточно любви, чтобы компенсировать все разочарования в ее жизни. Преувеличенные вина и благодарность мешали Тильде испытывать настоящие чувства к матери. Незыблемая семейная история заключалась в том, что Кайса пожертвовала всем ради дочери и тем самым заслужила ее безраздельное внимание и преданность. Когда Тильду стали раздражать бесконечные жалобы матери, вина превратила ее неосознанный гнев в депрессию.

Депрессия Тильды прошла, как только она приняла свои истинные чувства к Кайсе. Позволив себе, наконец, осознать, что ей не нравится ее мать, несмотря на то что она ей благодарна, Тильда смогла выбраться из ловушки. Она поняла, что может по-прежнему общаться с матерью, но ей не нужно притворяться, что она испытывает «правильные» эмоции.

### Упражнение

#### **Ищем скрытые чувства**

Вы можете выполнять это упражнение в любое время, когда чувствуете особенно сильную тревогу или когда у вас плохое настроение. В такие моменты спросите себя, не пытаетесь ли вы подавить какие-то скрытые чувства. Подумайте о моментах, когда вам особенно плохо, и постарайтесь понять, не связано ли это с каким-то конкретным человеком. (По моему опыту, люди с наибольшей неохотой признают, что боятся кого-то или что кто-то им не нравится.)

Пытаясь сформулировать, что вы чувствуете к этому человеку, говорите так, как говорил бы ребенок 8–9 лет, используя простые и ясные предложения. Я также советую уединиться для выполнения этого упражнения, чтобы вам не нужно было беспокоиться о реакции других людей. Позвольте себе сказать (или прошептать) свою правду вслух. Можете попробовать использовать такую формулировку: «Мне не нравится, когда этот человек...» и описать его поведение. Поняв, что вы чувствуете на самом деле, вы заметите снижение напряжения и облегчение в теле. Не дайте вине помешать вам. Вы говорите о своих чувствах только себе с единственной целью — узнать себя лучше. Вас никто не слышит, и это абсолютно безопасно.

Некоторым людям кажется, что им нужно рассказать другому человеку о своих истинных чувствах, но я считаю, что это часто бывает контрпродуктивно и вызывает слишком сильную тревогу. Ког-

да вы только начинаете налаживать связь со своими настоящими эмоциями, разговоры о них, к которым вы не готовы, могут наполнить вас ненужной тревогой, не говоря о возможной негативной реакции на ваше признание. Если вы захотите, вы всегда можете поговорить с человеком позднее, но сначала вам нужно вернуть способность признаваться в своих чувствах себе. Важно прояснить один момент: вам становится легче не от того, что вы рассказали о том, что происходит у вас внутри, другому, а от того, что вы сами знаете, что чувствуете на самом деле. Простое признание эмоций и проговаривание их вслух может сыграть огромную роль в обретении эмоционального покоя.

### **Осознание гнева**

Поскольку гнев является выражением нашей индивидуальности, именно за это чувство эмоционально незрелые родители чаще всего наказывают детей. Но гнев может быть полезен, поскольку дает людям энергию для изменений и позволяет им увидеть себя как человека, достойного, чтобы за него заступались. Когда слишком ответственные, тревожные или находящиеся в состоянии депрессии люди начинают осознавать свой гнев, это часто является хорошим знаком. Их гнев говорит, что их истинное «я» выходит на передний план и что они начинают заботиться о себе.

### **История Джейд**

Джейд было стыдно, что она часто испытывала гнев, который нередко был направлен на родителей. На протяжении многих лет она считала, что лучший выход – это притвориться, будто этих чувств нет. Джейд втайне переживала, что у нее просто плохой характер, что она раздражается по пустякам.

Однако причиной ее гнева было то, как ее снисходительные и эмоционально не вовлеченные родители игнорировали

ее чувства. Когда Джейд наконец начала думать о своем гневе как о реакции на пренебрежение ее эмоциональными потребностями, она могла взглянуть на ситуацию по-новому: «Теперь я думаю, что если бы я не злилась, то со мной явно что-то было бы не так! У меня куча причин для гнева, и мой гнев — это проявление моего истинного „я“. Гнев дает мне много энергии. Я больше не хочу жить во лжи. пытаюсь наладить отношения с родителями, я постоянно испытывала одиночество и разочарование. С ними я чувствую себя в изоляции».

Приняв свой гнев, Джейд впервые смогла ясно увидеть свою исцеляющую фантазию. Она думала, что может изменить семью, если будет любящей дочерью. Вот как она об этом сказала: «Я старалась во всех видеть хорошее. Я думала, что все любят друг друга. Я была наивной. Я считала, что если относиться к людям хорошо, то в конце концов все наладится. Я верила, что мои родители полюбят меня, а мои брат с сестрой проявят интерес к тому, что для меня важно. Но теперь я поняла, что мне нужно доверять себе и делать то, что считаю правильным. Мне правда нравится быть с собой. Я больше не хочу впустую тратить время. Я надеюсь, что смогу найти людей, которым можно доверять. Я больше не буду пытаться наладить отношения с теми, кто держится на расстоянии и не поддерживает меня. Я буду вести себя с ними тепло и вежливо, но не буду слишком с ними сближаться, чтобы опять не разочароваться».

### **Осознание необходимости лучше заботиться о себе**

Интернализаторы печально известны тем, что плохо заботятся о себе. Веря, что именно они должны улучшать все вокруг, они часто игнорируют собственное здоровье и особенно свою потребность в отдыхе. Стараясь позаботиться обо всем, о чем, по их мнению, они должны заботиться, они часто пропускают основные сигналы организма, включая боль и усталость.

## История Лины

Несмотря на то что Лина старалась жить как можно проще, в ее жизни было много стресса. Ей всегда казалось, что у нее ни на что не хватает времени. Как будто у нее в голове был голос, который постоянно говорил, что ей нужно поднажать, что она недостаточно старается. Даже те занятия, которые приносили ей удовольствие, например игра на пианино, превращались в настоящие марафоны, в которых ей приходилось преодолевать свою лень и выкладываться по полной. Она не давала себе расслабиться, до тех пор пока полностью не выбивалась из сил.

В дополнение к лихорадочной работе на полную ставку Лина выполняла просьбы, с которыми к ней постоянно обращались окружающие, заботилась о своих домашних питомцах и кормила птиц во дворе. Вид увядшего растения мог вызвать у нее чувство вины из-за того, что она не полила его раньше.

Когда однажды Лина отправилась на групповое занятие в фитнес-клуб, чтобы немного сбросить напряжение, она довела себя до изнеможения, стараясь успеть за инструктором и выполнить все упражнения идеально. Во время занятия она говорила себе: «Я должна это сделать. Это легко». Проснувшись на следующее утро, она с трудом могла думать и двигаться, но не понимала, что перестаралась накануне, до тех пор пока не попыталась подняться по лестнице. В этот момент она заметила, что у нее так болят мышцы, что она с трудом поднимает ноги.

У Лины была старая привычка не обращать внимания на сигналы тела, указывающие на усталость. Эту привычку привила ей мать, которая жестоко критиковала маленькую Лину, если та делала что-то недостаточно быстро или работала недостаточно усердно. В результате у Лины не было возможности делать что-то в своем темпе, поэтому она плохо чувствовала физические ограничения.

Лина привыкла считать, что быть хорошим человеком означает стараться изо всех сил для достижения цели, даже если это нарушает баланс и заставляет чувствовать себя неготовой. В своем стремлении получить одобрение и любовь матери Лина пришла к выводу, что она чего-то стоит, только когда прикладывает значительные усилия. Ее детская исцеляющая фантазия заключалась в том, что однажды она будет так стараться, что ее мать превратится из вечно недовольного надсмотрщика в понимающего родителя, который видит, сколько усилий прикладывает дочь, чтобы порадовать ее.

Общество в целом также поощряло привычку Лины делать все с максимальной отдачей. Достаточно вспомнить такие культурные правила, как «старайся изо всех сил», «никогда не сдавайся», «всегда делай как можно лучше». Для человека с такой избыточной мотивацией, как у Лины, подобные послания являются настоящим ядом для души. Всегда стараться изо всех сил утомительно, и в этом нет никакой необходимости. Гораздо разумнее знать, когда нужно выкладываться по полной, а когда — нет. К счастью, как только Лина поняла, как влияет на жизнь ее исцеляющая фантазия, она пересмотрела свои ценности и научилась принимать во внимание собственные потребности.

### **Осознание проблем через разрушение отношений**

Проблемы в отношениях нередко помогают людям прозреть. Учитывая, что в наших значимых отношениях во взрослом возрасте мы часто следуем болезненным моделям поведения, усвоенным в детстве, совсем не удивительно, что так много людей обращаются за помощью к терапевту из-за проблем в отношениях. А поскольку близкие отношения между взрослыми вызывают много эмоций, они активизируют неразрешенные проблемы, связанные с нашими неудовлетворенны-

ми эмоциональными потребностями. Мы часто проецируем проблемы в отношениях с родителями на наших партнеров; по этой причине мы можем еще больше разозлиться на них, ведь в дополнение к тому, что происходит в настоящем, они напоминают нам о нашем прошлом.

### **История Майка**

Недавно после сокращения количества рабочих часов и разорительного развода Майк оказался на дне. Смысл его жизни заключался в том, чтобы быть успешным в глазах других людей, особенно жены и матери. Сейчас в терапии он работал над тем, чтобы определить ценности, соответствующие его истинному «я». В процессе этой работы он начал учиться принимать себя таким, какой он есть, включая свои уникальные достоинства и таланты.

Размышляя о прошлом, Майк сказал: «Принимая решения, я исходил не из своих чувств; я принимал решения исходя из желаний других людей. Я поступал так на протяжении тридцати пяти лет, в том числе и в браке, в котором не было любви, и теперь у меня ничего нет. Может быть, я хотел, чтобы на меня обрушились мои недавние проблемы. Может быть, я надеялся, что все развалится. Меня били, ломали и унижали, а сейчас меня вот-вот сократят, но знаете что? Я счастлив».

Несмотря на все материальные потери и разочарования, Майк сумел отказаться от исцеляющей фантазии о том, что его будут любить, если он будет заботиться обо всех в ущерб себе. Огромные долги, в которых он оказался из-за развода, были подходящей метафорой, которая показала, чего ему стоило столько лет быть тем, кем он на самом деле не являлся.

Поняв, как отчаянно ему хотелось, чтобы другие его приняли, Майк сказал: «Я думал, что я хуже, чем другие». Потом он посмотрел на меня и спросил: «Так кого же можно

считать успешным человеком?» Отвечая на собственный вопрос, он сказал: «Думаю, для начала надо избавиться от „успеха“, и тогда ты увидишь, что ты за человек».

### **Отказ от идеализации других**

Одной из фантазий, от которых бывает особенно трудно отказаться, является вера в то, что наши родители мудрее и знают больше, чем мы. Детям неловко и даже страшно видеть слабости родителей. И даже повзрослев, люди могут отказываться замечать незрелость родителей. Оставаться в неведении и не видеть их ограничений может быть приятнее, чем посмотреть на них объективно. Возможно, подсознательно мы хотим защитить наших родителей в их уязвимости.

### **История Пэтси**

Моя клиентка Пэтси была явно более эмоционально зрелая, чем ее импульсивный муж или обидчивая мать, которая жила вместе с ней. Однако когда я заметила, что Пэтси, похоже, является самым зрелым человеком в семье, она запаниковала. «Ой, мне не нравится так думать!» — возразила она. Пэтси сказала, что такие мысли кажутся ей предательством и что она не считает себя особенной и не чувствует превосходства.

Хотя скромность может быть хорошим качеством, она не приносила Пэтси никакой пользы, потому что заставляла ее игнорировать очевидное. Идеализация матери и мужа никак ей не помогала, так же как и отрицание собственных достоинств. Как только Пэтси приняла тот факт, что она была более зрелой, чем ее семья, она смогла более объективно оценить их поведение. Она перестала приписывать им позитивные качества, которыми они не обладали, и установила границы. Пэтси также перестала впустую тратить энергию, притворяясь, что она хуже, чем на самом деле, чтобы ее родные сделали вид, что они лучше, чем есть.

### **Осознание собственных достоинств**

Людам важно осознанно ценить свои достоинства. К сожалению, дети эмоционально незрелых родителей, как правило, не ценят свои позитивные качества, поскольку эгоцентричные родители плохо умеют отмечать достоинства своих детей. В результате такие дети часто смущаются, когда речь заходит об их положительных чертах. Они привыкли к тому, что все внимание достается другим, и опасаются, что признание собственных достоинств вскружит им голову.

Однако нам важно знать о своих ценных качествах и уметь сформулировать их. Это помогает нам поднять самооценку и позволяет гордиться тем, что мы приносим в этот мир. В признании своих заслуг много энергии и позитива. Хотя скромность и смирение могут помочь вам объективно смотреть на мир, они не должны мешать вам видеть свои лучшие качества.

### **Осознание новых ценностей**

Семейный терапевт и социальный работник Майкл Уайт разработал одну из форм психотерапии, известную как нарративная терапия (2010). В основе его подхода лежала идея о том, что людям важно осознать значение и смыслы историй, в соответствии с которыми они живут. Раскрывая историю жизни клиента, терапевт старается выявить ценности, заставляющие человека игнорировать свои потребности, а затем предлагает клиенту изменить свои жизненные принципы, выбрав новые ценности более осознанно.

#### **История Аарона**

Аарон был сильным молчаливым мужчиной, одним из принципов которого было никогда не требовать признания своих заслуг. В детстве ему нравился театр и он любил играть,

но он никогда не говорил, что хочет участвовать в пьесе, и не просил режиссера дать ему более важную роль. Он думал, что если он будет заявлять о себе, то люди посчитают его плохим, слишком требовательным. Для него защита своих интересов была проявлением слабости.

Повзрослев, Аарон стал замечать, что его принципы, не позволявшие ему заявить о себе, работают против него, потому что предпочтение часто отдают другим людям. Кроме того, окружающие часто использовали его таланты, не предлагая ничего взамен. Он увидел, что исцеляющая фантазия о том, что авторитетные фигуры вдруг заметят его потенциал, не реализуется. Поэтому он решил выбрать для себя новую ценность — стремиться получить то, что он хочет. Он начал активно искать возможности и претендовать на них. Размышляя о смене работы, он сказал: «Раньше я бы сомневался, стоит ли это делать, но сейчас я уверен в своем решении». Он наконец понял, что заслуживает защиты своих интересов и того, чтобы вкладывать в себя.

### **Избавление от детских проблем**

Проработка детских эмоциональных травм — это самый эффективный способ перестать повторять ошибки прошлого. Говоря о проработке, я имею в виду психологический и эмоциональный процесс принятия болезненной реальности. Думайте об этом как о процессе разделения на части чего-то слишком большого, чтобы проглотить целиком: вы жуете это до тех пор, пока оно не превращается в удобоваримую часть вашей истории.

Исследования показывают, что произошедшее с людьми имеет меньшее значение, чем анализ события. Так, ученые выяснили, что родители, которым удалось построить надежную привязанность со своими детьми, охотно вспо-

минали свое детство и рассказывали о нем (*Main, Kaplan, and Cassidy, 1985*). Несмотря на то что некоторым из этих родителей пришлось очень нелегко в детстве, их отношения с собственными детьми были надежными, поскольку они потратили время, чтобы проанализировать и интегрировать свой детский опыт, и сумели принять и негативные, и позитивные аспекты своего прошлого.

Несложно представить, почему дети таких родителей демонстрировали надежную привязанность. Эти родители не прятались от реальности. Поскольку они разобрались со своим прошлым, они были полностью доступны для своих детей и могли установить с ними крепкую связь.

### **Резюме**

Истинное «я» найдет способ выразить себя, даже если человек пытается играть роль или жить исходя из своей исцеляющей фантазии. Когда люди слишком долго игнорируют свое истинное «я», у них могут появиться психологические симптомы. Осознание потребностей истинного «я» может сначала ощущаться как кризис. Паника, гнев и депрессия — это лишь некоторые из симптомов, свидетельствующих об эмоциональном пробуждении. Оно дает возможность почувствовать необходимость заботы о себе и поиска более здоровых ценностей. Проработав детские проблемы и осознав свои сильные стороны, люди становятся достаточно уверенными, чтобы строить свою жизнь на основе потребностей истинного «я».

В следующей главе мы узнаем, как использовать свой более объективный взгляд на жизнь и осознанность для общения с эмоционально незрелыми членами семьи по-новому.

## Как перестать попадать в эмоциональные ловушки незрелых родителей

Нам сложно воспринимать родителей как обычных людей, способных совершить ошибку. В детстве мы верим, что наши родители могут все. Подростковый возраст и независимость взрослой жизни ослабляют, но не искореняют эту веру. Поэтому, даже если родители не дают нам той любви, которая нам необходима, мы считаем, что они могли бы нам ее дать, если бы захотели.

Определенные культурные установки также мешают нам объективно взглянуть на родителей. Вот некоторые примеры того, что многим из нас внушается с детства.

- Все родители любят своих детей.
- Родитель — это единственный человек, которому ты можешь доверять.
- Родитель всегда готов прийти тебе на помощь.
- Родителям можно рассказывать все что угодно.
- Родители будут любить тебя несмотря ни на что.
- Ты всегда можешь вернуться домой.
- Твои родители хотят для тебя лучшего.
- Родители знают больше, чем ты.
- Что бы ни делали родители, они делают это тебе во благо.

Однако если ваши родители были эмоционально незрелыми людьми, многие из этих утверждений могут быть неприменимы к ним.

В этой главе я помогу вам понять, что скрывается под вашими детскими надеждами и культурными особенностями. Это даст вам возможность более объективно посмотреть на своих родителей. Вы узнаете о новом способе строить отношения с родителями, не ожидая от них того, чего они не в состоянии вам дать. Вы узнаете, как защищать свои чувства и индивидуальность, общаясь с родителями более нейтрально: именно такой способ общения им проще выдержать в эмоциональном плане. Но для начала давайте посмотрим на широко распространенную фантазию, которая часто мешает людям относиться к родителям более реалистично.

### **Фантазия о том, что родитель изменится**

Среди детей эмоционально незрелых родителей широко распространена фантазия о том, что родители изменятся и наконец начнут проявлять любовь к детям, демонстрируя заботу. К сожалению, эгоцентричные родители отказываются исполнять свою роль в исцеляющей фантазии детей. Они ждут, что дети помогут им справиться с их детскими травмами, и сосредоточены на своей исцеляющей фантазии.

Пытаясь добиться любви от родителей, многие люди скачут вокруг них, как голодные птенцы, стараясь получить хоть крошку позитивной реакции. Во взрослом возрасте такие люди часто осваивают разные навыки здорового общения и надеются, что эти навыки помогут им улучшить отношения с родителями. Они думают, что теперь у них есть необходимые техники, которые позволят им наладить приносящее удовлетворение взаимодействие с родственниками.

### История Энни

Мать Энни, женщина по имени Бетти с сильными религиозными убеждениями, всегда была эмоционально нечувствительной, а ее обращение с дочерью находилось на грани физического и эмоционального насилия. Хотя Энни долго терпела это, чаша ее терпения переполнилась, когда Бетти оскорбила ее в присутствии коллег во время церемонии награждения на работе. Чувства Энни были глубоко задеты, и ей было неловко перед друзьями. Оскорбление было настолько очевидным, что Энни была уверена: мать не сможет отрицать абсолютную неуместность своего замечания, как она делала обычно. Но Бетти отказывалась брать ответственность за свои слова, холодно отрицая проблематичность собственного поведения.

В течение нескольких дней Энни пыталась объяснить Бетти, как сильно та ее обидела. В конце концов она написала матери письмо, в котором рассказывала о своих чувствах и просила обсудить сложившуюся ситуацию. Энни много думала над этим письмом и подробно описала свои эмоции в надежде, что Бетти поймет, что была неправа, и пожалеет, что была такой бесчувственной все эти годы. Однако Бетти никак не отреагировала на письмо. Между женщинами повисла пустота, и у Энни сложилось впечатление, что матери нет никакого дела до этой ситуации.

«Я хочу сказать ей, что я ее дочь, — плакала Энни. — Убийцы убивают людей, но их матери продолжают их любить. Мы семья, она моя мама. Почему же она так себя ведет?»

Энни не в первый раз пыталась достучаться до Бетти в эмоциональном плане. После начала терапии Энни пыталась выразить свои чувства и здраво разобраться каждый раз, когда ее родители вели себя с ней плохо или неуважительно. Хотя Бетти постоянно игнорировала попытки Энни наладить отношения, она поддерживала с дочерью контакт, чтобы иметь воз-

можность видеть трех своих маленьких внуков. Но в этот раз все было по-другому.

«Я никак не могу смириться с тем, что я *ничего* не получила в ответ, даже гнева, — сказала Энни. — Все, что мне нужно — это хоть какая-то реакция, показывающая, что ей не все равно, даже если мое письмо ее только разозлило».

Энни была не только обижена, она была в недоумении. Хотя Бетти отказалась отвечать на письмо дочери, Энни знала, что ее мать умеет общаться и быть доброй и щедрой к другим людям. Энни понимала, что отношения с этими людьми были более поверхностными, но это знание не помогало ей справиться со своими чувствами. «Должно же у нее быть хоть *какое-то* естественное желание помириться со мной, как-то признать, что она была неправа, или, может быть, даже передать что-то через отца». Лицо Энни отражало горе и непонимание.

Энни горевала из-за того, что ее мать не была в состоянии обеспечить ей эмоциональную поддержку, и проработка этих чувств могла занять много времени. Однако она также понимала, что ее требования только ухудшают ситуацию, и эту проблему тоже было важно решить. Энни не понимала, что происходит. Она делала все, чтобы наладить отношения: ясно озвучивала свою позицию, уважительно формулировала просьбы и была эмоционально честна. Она не понимала, как можно решить проблему, не обсуждая ее.

«Энни, — сказала я ей, — ты делаешь все правильно, пытаешься наладить общение с мамой. Тебе хочется с ней эмоциональной близости, что вполне логично, но мне кажется, она просто не может этого выдержать. Ты воспринимаешь это как попытку наладить отношения, но твоя мама может воспринимать это как угрозу своему равновесию. В конце концов, она жила так много лет. Она не может справиться с твоей открытостью и честностью. Представь, что твоя мама боится змей. Ты пытаешься

положить ей на колени большую толстую змею. Она не может этого выдержать, вне зависимости от того, насколько важное значение придаешь этому ты». Для эмоциональной близости был необходим уровень эмоциональной зрелости, которым мать Энни просто не обладала. Но из-за молчания Бетти Энни чувствовала себя заложником эмоций. Она не могла успокоиться, пока мать не была ей довольна.

Я сказала Энни, что единственный способ сделать, чтобы Бетти вновь начала с ней общаться, — перестать говорить о ее проступке и боли, которую он причинил. Энни было необходимо понять, как она может двигаться вперед без участия матери. Это единственное, что работает с родителями, которые боятся эмоциональной близости. Я объяснила, что она может иметь отношения с матерью, но это будут не те отношения, к которым она стремится. Лучшим вариантом для нее было сознательно управлять их взаимодействием, а не искать эмоциональной близости.

Энни приняла мой совет, но по-прежнему была в замешательстве. Она помнила, как тяжело приходилось Бетти, когда к ним в гости приходила ее собственная мать, которая также отвергала дочь. Бетти так остро воспринимала отсутствие любви в своих отношениях с матерью, что после ее ухода всегда рыдала, и ее было некому утешить, кроме маленькой Энни. «Как же она может теперь поступать так со своей дочерью? — спрашивала Энни. — Ей же должно быть неприятно причинять боль своему ребенку, ведь она сама так страдала». Замечание Энни было справедливо, но Бетти просто передавала свою травму ребенку, как и все люди, которые подавляют боль, корнями которой уходят в детство.

Энни так хотелось заслужить одобрение матери, что она перестала оценивать их отношения. Она никогда не задавалась вопросом, нравится ли ей быть рядом с Бетти.

## **Налаживание новых отношений**

Оставшаяся часть этой главы посвящена тому, как взаимодействовать с эмоционально незрелым родителем и любым другим человеком, изменив свои ожидания и заменив реактивность наблюдением. Три основных подхода помогут вам перестать вновь и вновь попадать в ловушку эмоциональной незрелости ваших родителей: отстраненное наблюдение, осознание уровня зрелости и отказ от вашего старого ролевого «я».

### **Отстраненное наблюдение**

Первый шаг к получению эмоциональной свободы — это понимание того, был ли кто-то из ваших родителей эмоционально незрелым. Поскольку вы все еще читаете эту книгу, вы, скорее всего, решили, что по крайней мере один из ваших родителей подходит под определение эмоционально незрелого человека. Такой родитель наверняка никогда не сможет соответствовать вашим представлениям о любящем родителе. Единственная достижимая цель в этом случае — действовать исходя из вашей истинной природы, а не роли, которая помогает угодить родителю. Вы не можете заслужить его одобрение, но можете спасти себя.

Своим пониманием, как это работает, я обязана семейному терапевту Мюррею Боуэну, разработавшему теорию семейных систем (1978). Эта теория описывает, как эмоционально незрелые родители поддерживают отношения слияния, отказываясь видеть в детях отдельных личностей. Напомню, что слияние происходит, когда родитель не уважает границы ребенка, проецирует на него свои неразрешенные проблемы и слишком активно вмешивается в его дела. В семьях, где доминируют эмоционально незрелые люди, слиянию и следованию определенным ролям придается большое значение,

поскольку это помогает поддерживать «близость» в семье. Конечно, в таких семьях отсутствуют искреннее общение и настоящая эмоциональная близость. Ничье истинное «я» не получает признания. Более того, в семье, где царят отношения слияния, если у тебя возникает проблема с кем-либо, ты обсуждаешь этого человека с другими членами семьи, вместо того чтобы поговорить с ним напрямую. Боуэн называл такой подход триангуляцией и писал, что слияние — это клей, который удерживает членов таких семей вместе.

Боуэн также исследовал возможные способы выхода из такой ситуации, по крайней мере, для некоторых членов семьи. Он выяснил, что наблюдение и эмоциональное отстранение могут обеспечить людям возможность занять положение вне семейной системы. Когда люди занимают позицию нейтрального наблюдателя, поведение других не может их задеть или заманить в эмоциональную ловушку.

#### *Как занять позицию наблюдателя*

Общаясь с эмоционально незрелыми людьми, вы будете чувствовать себя увереннее, если откажетесь от эмоциональной реактивности и займете позицию спокойного рационального наблюдателя. Для начала успокойтесь и настройтесь на отстраненное наблюдение. Есть несколько способов сделать это. Например, можно медленно дышать, считая вдохи и выдохи, напрягать и расслаблять определенные группы мышц в определенной последовательности или представлять успокаивающие образы.

Далее ваша задача заключается в том, чтобы поддерживать эмоциональную отстраненность и наблюдать за поведением окружающих, как это делал бы ученый. Представьте, что вы проводите антропологическое полевое исследование. Как бы вы описали выражение лиц окружающих вас людей?

О чем говорит язык их тела? Как звучит их голос — спокойно или напряженно? Насколько они восприимчивы к происходящему? Как реагируют на ваши попытки наладить контакт? Что чувствуете вы сами? Вы видите проявления эмоциональной незрелости, описанные в главах 2 и 3?

Если вы наблюдаете за родителем или другими близкими и чувствуете, что вас охватывают эмоции, ваш стресс является признаком активности исцеляющей фантазии. Вы вновь вернулись к убеждению, что не сможете чувствовать себя хорошо без их одобрения. Если вы начнете думать, что сможете заставить другого измениться, вы почувствуете слабость, уязвимость, тревогу и эмоциональную зависимость. Это чрезвычайно неприятное ощущение слабости является сигналом, что вам необходимо перестать эмоционально реагировать на ситуацию и вернуться в режим наблюдения.

Если вы почувствуете, что вовлекаетесь в ситуацию на эмоциональном уровне, мысленно повторяйте: «Отстранись, отстранись, отстранись». Сосредоточьте внимание на сознательном описании другого человека своими словами — молча, про себя. Во время неприятного взаимодействия такой мысленный рассказ поможет вам найти равновесие и опору. Попытка подобрать точные слова для описания переключает энергию вашего мозга с эмоционального реагирования. Точно так же можно взять под контроль собственные эмоциональные реакции. Мысленное обозначение своих чувств поможет вам стать объективнее и успокоиться.

Если другой человек по-прежнему вызывает у вас эмоциональный отклик, найдите предлог, чтобы физически отдалиться от него. Сходите в ванную, поиграйте с домашним питомцем, сходите погулять, отправьтесь на пробежку или по делам. Посмотрите в окно и обратите внимание на красоту природы. Если вы общаетесь по телефону, найдите повод

закончить разговор и скажите, что будете рады поговорить в следующий раз. Используйте любой предлог, чтобы получить немного времени и восстановить свой отстраненный настрой наблюдателя.

Как видите, быть наблюдателем — это не пассивная роль; это весьма активный процесс. Это также самый верный путь выхода из эмоционального слияния. Практикуя наблюдение, вы станете сильнее и обретете уверенность в своей способности понимать, что происходит на самом деле, особенно теперь, когда вы лучше знаете, что представляет собой эмоциональная незрелость. Вам больше не нужно быть расстроенным беспомощным ребенком, подвергающимся критическим нападкам со стороны родителя. Ваш ясный ум и отношение наблюдателя помогут вам сохранить силу, что бы ни делал другой человек.

#### *Разница между связью и отношениями*

Наблюдение позволяет вам поддерживать связь с родителями или другими близкими, не попадая в ловушку их эмоциональных тактик и ожиданий по поводу того, какими вы должны быть. Связь отличается от отношений. В связи присутствует общение, но нет цели произвести дающий удовлетворение эмоциональный обмен. Вы поддерживаете контакт, обращаетесь с другими так, как вам нужно, и взаимодействуете с ними приемлемым для вас образом, не выходя за границы своей зоны комфорта.

Настоящие отношения, напротив, подразумевают открытость и установление эмоциональной взаимности. Если пытаться делать это с эмоционально незрелыми людьми, вы будете чувствовать фрустрацию и обесценивание. Как только вы начнете ждать от таких людей понимания на эмоциональном уровне, вы потеряете внутренний баланс. Имея дело

с эмоционально незрелыми людьми, разумно стремиться к налаживанию простых связей. Вы сможете построить настоящие отношения с теми, кто может дать вам что-то взамен.

### **Осознание уровня зрелости**

Научившись действовать из позиции наблюдателя, вместо того чтобы пытаться построить отношения, вы можете переключить свое внимание на осознание уровня зрелости. Этот подход подарит вам эмоциональную свободу от болезненных отношений, поскольку позволяет принимать в расчет уровень эмоциональной зрелости других людей. Оценка возможного уровня эмоциональной зрелости людей, с которыми вы имеете дело, — один из лучших способов позаботиться о себе в ходе любого взаимодействия. Определив уровень эмоциональной зрелости человека, вы сможете лучше понимать и предсказывать его реакции.

Если вы видите, что человек демонстрирует признаки эмоциональной незрелости, описанные в главах 2 и 3, есть три способа установить с ним связь, сохранив свой душевный покой:

- 1) высказаться и отпустить;
- 2) сосредоточиться на результате, а не на отношениях;
- 3) управлять, а не вовлекаться.

### *Высказаться и отпустить*

Скажите человеку то, что хотите сказать, со всем спокойствием и непредубежденностью, на которые вы способны, и не пытайтесь контролировать результат. Открыто скажите о своих чувствах или желаниях и радуйтесь акту самовыражения, но погасите в себе потребность быть услышанным другим человеком или изменить его. Вы не можете заставить другого сочувствовать вам или понять вас. Смысл заключается в том,

чтобы быть довольным собой из-за возможности попрактиковаться в том, что я называю ясным личным общением. Другие могут отреагировать на него так или не так, как вам бы хотелось, но это не имеет значения. Важно, что вы смогли выразить свои истинные мысли и чувства и сделали это спокойно и понятно. Эта цель вполне достижима и находится в сфере вашего контроля.

*Сосредоточиться на результате, а не на отношениях*

Спросите себя: что на самом деле вы хотите получить от человека в вашем взаимодействии? Будьте честны с собой. Если это ваш родитель, вы хотите, чтобы он выслушал вас? Понял вас? Пожалел о своем поведении? Извинился перед вами? Возместил ущерб?

Если ваша цель предполагает проявление эмпатии или изменение отношения вашего родителя, сейчас же остановитесь и придумайте другую цель — конкретную и достижимую. Помните: вы не можете ожидать, что незрелые, боящиеся эмоций люди вдруг изменятся. Однако вы можете поставить перед собой определенную цель для взаимодействия с ними.

Определите конкретный результат, которого вы хотите добиться, и сделайте его вашей целью. Вот несколько примеров: «Я расскажу маме о своих мыслях и чувствах, несмотря на то что я нервничаю», «Я скажу родителям, что не приеду на Рождество», «Я попрошу отца вежливо разговаривать с моими детьми». Вашей целью может быть выражение чувств. Эта цель достижима, потому что вы можете попросить другого человека выслушать вас, хотя вам не под силу заставить его понять вас. Ваша цель также может быть совсем простой; например, вам нужно решить, где пройдет праздничный семейный ужин по случаю Дня благодарения. Главное, всегда знать, чего вы хотите добиться, начиная общение.

Я хочу прояснить кое-что: вам необходимо сосредоточиться на результате, а не на отношениях. Как только вы переключите внимание на отношения и попытаетесь улучшить их на эмоциональном уровне, общение с эмоционально незрелым человеком испортится. У него сработает защитный механизм эмоциональной регрессии, и он попытается контролировать вас, чтобы вы перестали расстраивать его. Сосредотачиваясь на конкретном вопросе или результате, вы имеете больше шансов взаимодействовать со взрослой частью этого человека.

Конечно, имея дело с человеком, способным на эмпатию, обращать внимание на эмоциональные проблемы в отношениях является здоровым выбором. С эмоционально зрелыми людьми вы можете честно говорить о своих чувствах, и они также будут делиться с вами своими чувствами и мыслями. Если оба участника общения обладают достаточным уровнем эмоциональной зрелости, такое ясное и личное общение поможет им лучше узнать друг друга и ощутить эмоциональную наполненность.

#### *Управлять, а не вовлекаться*

Вместо того чтобы эмоционально вовлекаться в общение с незрелыми людьми, поставьте перед собой цель управлять вашим взаимодействием, в том числе определять его длительность и темы для обсуждения. Возможно, вам придется несколько раз направлять диалог в нужное русло. Мягко уходите от попыток сменить тему или заманить вас в эмоциональную ловушку. Ведите себя вежливо, но будьте готовы поднимать вопрос столько раз, сколько необходимо для получения четкого ответа. У эмоционально незрелых людей нет работающей стратегии, чтобы противостоять настойчивости другого человека. Их попытки отвлечь вас и избежать

разговора в конечном итоге прекратятся, если вы будете задавать один и тот же вопрос. Помните о необходимости управлять своими эмоциями с помощью наблюдения и мысленного проговаривания чувств. Это поможет вам не реагировать на поведение другого человека.

*Распространенные сомнения об использовании подхода, основанного на осознании уровня зрелости*

У людей, которые впервые слышат об этом подходе, есть определенные опасения, связанные с его использованием, особенно если речь идет об отношениях с родителями. Вот несколько наиболее распространенных опасений с ответом на каждое из них.

Опасение: этот способ поддержания отношений с родителями кажется очень холодным и вряд ли принесет удовлетворение. Я не хочу думать каждую секунду, находясь рядом с ними.

Ответ: если все идет хорошо, вам не нужно использовать этот подход. Однако если вас охватывают эмоции, вы чувствуете гнев или разочарование, лучше переключиться в режим наблюдения и управления взаимодействием. Это не проявление холодности; это то, что помогает вам поддерживать эмоциональный баланс.

Опасение: я чувствую себя неискренним(ей) и испытываю вину, если мысленно держусь на расстоянии от родителей. Я хочу быть с ними открытым(ой) и естественным(ой).

Ответ: сознательное наблюдение не означает, что вы ведете себя неискренне или обманываете кого-то; это означает, что вы даете себе возможность не втягиваться в водоворот реакций, которые делают всем только хуже. Взрослые люди умеют думать как отдельные личности, даже общаясь с другими. Иметь четкое самосознание не значит предавать родителей.

Опасение: конечно, здорово предлагать не выходить из себя рядом с родителями, но вы не знаете, какими жестокими манипуляторами могут быть мои родители! Я не в состоянии справиться с интенсивностью их реакций.

Ответ: всем нам бывает трудно справиться с эмоциями другого человека. Этот феномен известен как эмоциональное заражение. Однако вы будете чувствовать себя в большей безопасности, если примете решение наблюдать за тем, что происходит, вместо того чтобы позволить событиям полностью захватить вас. Даже поверхностное наблюдение поможет вам справиться с давлением, которое возникает, когда вы ощущаете стресс другого человека. Это *его* стресс, а не ваш. Вы можете ощущать его в некоторой степени, но вам не обязательно чувствовать всё так же глубоко, как он.

Опасение: мои родители всегда обращались со мной хорошо. Они оплачивали мое образование и одалживали мне деньги. Считать их эмоционально незрелыми – неуважение. Мне кажется неправильным так думать о них.

Ответ: наши мысли не бывают правильными или неправильными. Честно признавая себе в эмоциональных ограничениях родителей, вы не проявляете к ним неуважения. Для того чтобы быть эмоционально зрелым взрослым, вы должны позволить себе наблюдать за людьми и давать им мысленную оценку. Иметь собственное мнение не значит быть предателем.

Вы можете уважать своих родителей за все, что они вам дали, но вы не обязаны притворяться, что у них нет человеческих слабостей. Как вы узнали из главы 2, удовлетворение физических и финансовых потребностей детей – это не то же самое, что удовлетворение их эмоциональных потребностей. Например, если вам нужен был

кто-то, кто мог бы выслушать вас, обеспечив важнейшую эмоциональную связь, получение денег или хорошего образования могло отвлечь вас от этой потребности, но это бы никак не помогло удовлетворить ее.

Опасение: как же мне сохранять спокойствие и наблюдать, если мои родители вызывают у меня чувство вины?

Ответ: сосредоточьтесь на дыхании. Нет необходимости испытывать чувство вины прямо сейчас. Наблюдайте за тем, что происходит, и подробно описывайте это про себя. Мысленное описание событий помогает перенести активность из эмоциональных центров мозга в его более объективные, логические зоны. Есть еще одна стратегия — считать. Сколько секунд ваш родитель говорил в прошлый раз? Вы можете посмотреть на часы и решить, сколько еще вы готовы слушать. Когда это время истечет, вежливо прервите его и скажите, что вам пора идти. Скажите, что у вас дела, и закончите общение. Вы также можете по-доброму разговаривать с собой: *«Нет причин, чтобы чувствовать себя виноватой. Они пытаются переложить свои чувства на меня. Я не сделала ничего плохого. У меня есть право на собственное мнение»*. Постарайтесь напомнить себе, что ваши родители пытаются отвлечь вас и что общение с ними напоминает общение с расстроенным ребенком: если оставаться спокойными и сконцентрироваться на желаемом результате, вместо того чтобы поддаваться эмоциям, все неприятное скоро закончится.

Опасение: я могу тренировать эти навыки в спокойном состоянии, когда нахожусь один/одна, но, как только родители начинают критиковать меня, я обо всем забываю. Я нервничаю, как спортсмен перед олимпийским забегом. Как мне научиться быть достаточно спокойным(ой), чтобы наблюдать за родителями или управлять нашим общением?

Ответ: как бы ни нервничал спортсмен перед олимпийским забегом, он точно старается сделать все, чтобы успокоиться. В спортивной психологии большое внимание уделяется умению расслабляться в стрессовых ситуациях. Ваша цель — нервничать чуть меньше, чем обычно, сосредоточившись на желаемом результате. Это не олимпийский забег. Нет никакого давления, потому что вы больше не пытаетесь добиться чего-то. Вам не нужны негативные эмоции ваших родителей. Речь не о победе или поражении; речь о том, чтобы перестать реагировать на эмоциональное заражение ваших родителей.

Опасение: я так беспокоюсь о родителях! Они всегда чем-то недовольны. Я просто хочу сделать так, чтобы им стало лучше.

Ответ: вы не можете. Вы наверняка заметили: что бы вы ни делали, счастья ваших родителей хватает ненадолго. То, что они жалуются, не значит, что их цель — почувствовать себя лучше. Это ваша интерпретация. Обращайтесь с ними хорошо, но не нужно ради них лезть из кожи вон. Их исцеляющая фантазия и ролевые «я» могут заставлять их много страдать и жаловаться. Вам не нужно отказываться от своего пути ради того, чтобы подтолкнуть их к счастью. Если вы так поступите, они, скорее всего, станут еще более трудными и неприятными.

### **Продолжение истории Энни**

После месяцев упрямого молчания матери Энни решила попробовать подход, основанный на осознании уровня зрелости. Она пригласила родителей посмотреть вместе с ней футбольный матч, в котором участвовали ее сыновья. Именно столько, по мнению Энни, она могла оставаться объективной и держать под контролем эмоции. Желаемым результатом для нее была встреча без излишней драмы, она просто хотела установить

контакт с родителями. Вместо того чтобы пытаться общаться с Бетти с открытым сердцем, Энни заняла позицию нейтрального наблюдателя, вела себя вежливо, но не ожидала особенно тепла от матери. Родители опоздали, как обычно, но Энни вежливо поприветствовала их, сказав: «Привет, я рада, что вы пришли!»

Энни обняла Бетти и предложила ей перекусить. Бетти выглядела расстроенной и на эмоциях, стараясь занять ведущую роль во взаимодействии. «Я не стала признавать и подпитывать такое поведение», — сказала мне Энни. Энни смогла отпустить свои попытки установить эмоциональную близость с Бетти, потому что теперь она понимала, что эмоции Бетти, скорее всего, связаны с ней самой и не говорят о желании общаться с Энни. Бетти и в самом деле очень мало разговаривала с Энни во время игры.

Когда все покидали трибуны, Бетти выглядела так, будто сейчас заплачет, но не заговорила с дочерью. Энни была морально готова к этому и не стала раздражаться, просто наблюдала, как Бетти избегает искреннего общения и ведет себя как пострадавшая сторона.

Позднее Энни подытожила этот опыт с матерью, сказав: «Я, наконец, начинаю понимать, что моя мать именно такая, это ее личность. Дело не во мне. Я рада, что не втянулась в историю, будто ее обидели. Я горжусь собой, что могла отделить ее поведение от своего чувства значимости».

В день рождения Бетти Энни звонила ей и оставила несколько сообщений, но не пригласила мать в гости. Энни была довольна, что делала ровно столько, сколько могла с эмоциональной точки зрения. Она не стала делать проблему из того, что Бетти ей не перезвонила. Когда через несколько дней Энни наконец дозвонилась до Бетти, та была немногословна и держалась холодно и сдержанно. Энни действовала открыто и сказа-

ла: «Я удивилась, что ты мне не перезвонила. Ты получила мои сообщения?» Когда Бетти ответила утвердительно, но холодно, не поблагодарив, Энни решила закончить разговор и сказала: «Нужно будет как-нибудь увидеться, мам. Почему бы тебе не позвонить мне? Мы договоримся о встрече».

После этого разговора Энни чувствовала себя более свободной в эмоциональном плане. Она больше не была одержима тем, что мать отвергла ее. Она смогла общаться с Бетти как взрослый со взрослым, а не играть старую роль открытой маленькой девочки, которая надеялась когда-нибудь обрести любовь своей вечно недовольной матери.

Во время нашей следующей встречи она сказала: «Я больше не чувствую, что сделала что-то не так. Мне грустно, что у этих важных для меня отношений, за которые я столько боролась, не будет хорошего конца. Но тот факт, что мне не удалось получить реакцию от моей матери, не делает меня хуже; это просто еще один показатель, что она не может иметь со мной близкие отношения. Даже если моя теплота так сильно ее отпугивает, я не могу ее выключить. Я *не хочу* выключать мою теплоту».

### **Отказ от старого ролевого «я»**

Способность отойти и наблюдать не только за родителями, но и за своим ролевым «я» — это начало эмоциональной свободы. Когда вы видите, как вы застреваете в ролевом «я» и пытаетесь реализовать свою исцеляющую фантазию, вы можете принять решение действовать по-другому.

### **История Рошель**

Мать Рошель была очень требовательной женщиной, которая считала, что дочь всегда должна быть в ее распоряжении. Рошель сказала: «Мне казалось, что мне может быть хорошо,

только если моя мать изменится и признает меня». Но когда Рошель решила понаблюдать за проявлениями эмоциональной незрелости матери, а не обижаться на нее по привычке, она почувствовала значительные перемены: «Впервые в жизни я видела ее поведение в истинном свете. Я не чувствовала гнева или разочарования, как раньше, когда мне казалось, что я должна заставить ее признать меня». Поскольку Рошель работала над тем, чтобы научиться признавать саму себя и свои настоящие чувства по отношению к матери, ей больше не казалось, что она должна играть определенную роль или реализовывать исцеляющую фантазию матери, окружая ее своим вниманием. «Я больше не чувствую необходимости немедленно начать решать ее проблемы и быть для нее „хорошей дочерью“. Я не должна решать ее проблемы». Теперь Рошель звонит своей матери, когда ей этого хочется, и считает себя вправе отвечать отказом на ее просьбы. И поскольку она не чувствует себя обязанной играть роль покорной дочери, Рошель чувствует себя рядом с мамой менее напряженно.

### *Контроль над своими мыслями и чувствами*

Главная цель любого взаимодействия с родителем или любым другим эмоционально незрелым человеком — держать свои мысли и чувства под контролем. Для этого вам нужно придерживаться позиции наблюдателя и обращать внимание на то, что чувствуете вы и как ведет себя другой человек. Действуя таким образом, вы сможете поступать так, как считаете нужным, и не заражаться чужими эмоциями.

При общении с родителями сосредоточенность на конкретном желаемом результате взаимодействия поможет вам сохранять объективность и быть наблюдателем вне зависимости от их поведения. Это позволит вам опираться на логическую часть мозга, чтобы не сваливаться в эмоции или

реакцию «бей или беги». Таким образом, сконцентрированность на цели взаимодействия помогает вам оставаться верными своему истинному «я», несмотря на старые роли и исцеляющие фантазии.

### *Новая открытость и осторожность*

Мюррей Боуэн (1978) писал, что, по мере того как ребенок становится отдельной личностью, эмоционально незрелый родитель рефлекторно пытается сделать что-то, чтобы вновь втянуть его в отношения слияния. Если ребенок не проглатывает наживку, родители могут начать общаться с ним более искренне.

Я советую проявлять осторожность, если в ответ на ваше общение из позиции наблюдателя с четким осознанием цели взаимодействия ваши родители вдруг начнут демонстрировать нехарактерную для них искренность. Если они станут вести себя с вами более уважительно или чуть более открыто, вы можете вновь поддаться искушению и поверить в свою исцеляющую фантазию (*Они наконец-то дадут мне то, что нужно.*) Осторожно! Ваш внутренний ребенок всегда надеется, что родители изменятся и предложат то, чего вы так давно ждете. Однако ваша задача — продолжать смотреть на все с позиции наблюдателя и общаться с родителями как отдельный, независимый взрослый. Сейчас вы хотите общаться с ними на равных, а не воссоздавать динамику своих детско-родительских отношений, правда?

Если вы позволите себе поддаться влиянию старых детских надежд, вся открытость ваших родителей, скорее всего, мгновенно испарится, потому что вы перестанете казаться им безопасными. Помните о том, что ваши родители боятся эмоций и не в состоянии переносить настоящую близость. Если вы начнете вести себя более открыто, они закроются,

попытаются вывести вас из равновесия и захотят вернуть под свой контроль. Это единственный способ защиты от уязвимости, которая приходит с излишней близостью, известный таким людям.

В конечном итоге общая динамика отношений остается прежней. Эмоциональная доступность ваших родителей находится в обратной зависимости от того, насколько остро вы ощущаете свою потребность в них. Вы будете казаться родителям безопасным, только общаясь с ними как взрослый объективный человек. К сожалению, реальность такова, что эмоциональные потребности вашего внутреннего ребенка приводят ваших родителей в ужас.

Общаясь с ними, наблюдайте за тем, что происходит здесь и сейчас, и ведите себя в соответствии со своей истинной природой. Ваше истинное «я» хорошо знакомо со всеми участниками общения и реальной ситуацией, поэтому оно в состоянии выбрать именно ту реакцию, которая требуется. Однако для этого вам необходимо сохранять объективность и наблюдательность, в основе которых лежит ваша личность.

### **Резюме**

Зависимость от родителей в раннем возрасте заставляет нас искать их любовь и внимание. Однако нам следует отступить от наших детских ролей, если мы не хотим вновь и вновь играть их в наших взрослых взаимоотношениях. Подход, основанный на осознании уровня зрелости, поможет вам более эффективно общаться с эмоционально незрелым родителем или любым другим эгоцентричным человеком со сложным характером. Вы добьетесь лучших результатов, если сможете установить нейтральную *связь* с родителем, а не пытаться наладить с ним *отношения*. Во-первых, вам необходимо оценить уровень зрелости своего родителя и подходить к ва-

шему общению с позиции наблюдателя, концентрируя свое внимание на мыслях, а не на эмоциональных реакциях. Затем вы можете использовать три шага подхода, основанного на осознании уровня зрелости: высказаться и отпустить; сосредоточиться на результате, а не на отношениях; управлять взаимодействием, не вовлекаясь эмоционально.

В следующей главе мы исследуем путь к свободе от старых моделей детско-родительских отношений. Вы узнаете, как это приятно — отказаться от старых моделей взаимодействия, которые разрушали вашу жизнь.

## Жизнь без ролей и фантазий

В этой главе мы исследуем, каково это — перестать играть роль ради контакта с эмоционально незрелым родителем. Мы узнаем, как новые мысли и действия могут помочь вам преодолеть эмоциональное одиночество, которое вы ощущали, играя роль, по мере того как вы обретаете эмоциональную свободу быть собой. Вы узнаете, что путь к свободе может быть трудным, но это стоит того.

### **Семейные модели поведения, которые могут вам мешать**

Прежде чем мы приступим к исследованию и возвращению вашего истинного «я», давайте посмотрим на определенную семейную динамику, которая заставляет людей следовать старым ролям.

#### *Неодобрение индивидуальности*

Если вас воспитывали эмоционально незрелые родители, вы провели свое детство, лавируя между страхами человека, который боялся эмоций. Семьи, создаваемые такими родителями, живут в отношениях слияния и представляют собой своего рода крепость, защищающую своих соз-

дателей от страха индивидуальности. Индивидуальность ребенка воспринимается как угроза эмоционально незащищенными и незрелыми родителями, поскольку она пробуждает их страхи, касающиеся отвержения или покинутости. Если вы мыслите независимо, вы можете начать критиковать родителей или уйти от них. Они чувствуют себя намного безопаснее, воспринимая членов своей семьи как предсказуемых вымышленных персонажей, а не как отдельных личностей.

Для родителей, которые одновременно боятся и настоящих чувств, и покинутости, искренность и открытость в собственных детях является пугающим признаком их индивидуальности. Такие родители ощущают угрозу, когда дети выражают свои настоящие чувства, поскольку это делает общение непредсказуемым и, как им кажется, ставит под удар семейные связи. Именно поэтому дети, стремясь сделать так, чтобы родители не испытывали тревогу, часто подавляют любые истинные мысли, чувства или желания, которые могут нарушить ощущение безопасности родителей.

#### *Отрицание личных потребностей и предпочтений*

Родители, которым необходимо держать все под строгим контролем из-за своей тревоги, часто учат детей не только тому, как они должны себя вести, но и тому, что они должны чувствовать и думать. Дети-интернализаторы, как правило, принимают такие инструкции близко к сердцу и могут прийти к убеждению, что их собственные уникальные внутренние переживания являются неправильными. Эмоционально незрелые родители учат детей стыдиться любых проявлений, которые отличают их от родителей. Таким образом, дети могут начать воспринимать свою уникальность и свои достоинства как нечто странное и недостойное любви.

В таких семьях детей-интернализаторов часто приучают стыдиться нормальных проявлений:

- энтузиазма;
- спонтанности;
- грусти и горя из-за боли, утраты или изменений;
- несдерживаемых проявлений привязанности;
- привычки говорить то, что думаешь;
- выражений гнева в ответ на несправедливость или обиду.

С другой стороны, детей часто учат, что следующие проявления и чувства приемлемы или даже желательны:

- послушание и почтительное отношение к авторитетам;
- физическое заболевание или травма, дающая родителю больше силы и контроля;
- неуверенность и сомнения в собственной ценности;
- те же предпочтения, что и у родителя;
- готовность выслушать, особенно если родителю необходимо поделиться переживаниями и пожаловаться;
- стереотипные гендерные роли: как правило, девочки должны всем угождать, а мальчики — быть жесткими.

Если вы были ребенком-интернализатором и выросли рядом с эмоционально незрелым родителем, вы получили много вредных установок, как строить свою жизнь. Вот основные.

- Сначала думай, что от тебя нужно другим людям.
- Не защищай себя.
- Не проси помощи.
- Не желай ничего для себя.

Дети-интернализаторы эмоционально незрелых родителей усваивают, что «быть хорошим» означает быть максимально скромным, чтобы родители могли удовлетворять свои потребности в первую очередь. Интернализаторы считают свои чувства и потребности в лучшем случае неважными, а в худшем — постыдными. Однако как только они осознают,

каким искаженным является такой взгляд на жизнь, все может быстро измениться.

Например, исцеляющая фантазия Кэролайн заключалась в том, что, если она будет вести себя покорно и позволит матери играть ведущую роль в своей жизни, мать наконец начнет ценить ее. В процессе терапии она пришла к следующему пониманию: «Моя семейная роль была выдуманной. Я поняла, что не являюсь персонажем в чьем-то романе, я могу покинуть страницу. Я больше не хочу быть в этой книге».

### **Подчинение интернализированному родительскому голосу**

Возможно, вам не до конца понятно, каким образом родителям удастся натренировать ребенка действовать вопреки своей интуиции и жизнеутверждающим порывам. Это происходит с помощью процесса, который я называю интернализацией родительского голоса. В детстве мы впитываем мнения и убеждения родителей в форме внутреннего голоса, постоянно комментирующего наши действия и, как нам кажется, исходящего от нас. Этот голос часто использует формулировки вроде «Ты должна...», «Лучше бы ты...» или «Тебе придется...», но он может и просто отпускать недоброжелательные комментарии о вашей ценности, интеллектуальном развитии или моральных качествах.

Хотя эти комментарии звучат как ваш собственный голос, на самом деле это отголосок того, что вам говорили люди, заботившиеся о вас в раннем детстве. Если вы хотите узнать об этом больше, книга *Conquer Your Critical Inner Voice* (Как справиться со своим внутренним критиком) (Firestone, Firestone, and Catlett, 2002) поможет вам понять, откуда взялись ваши внутренние голоса и как освободиться от их негативного влияния.

Все мы интернализируем голоса своих родителей — так проходит наша социализация. И хотя у некоторых людей формируется поддерживающий, одобряющий, помогающий решать проблемы внутренний диалог, многие слышат лишь гневные, критикующие или пренебрежительные голоса. Неотступное присутствие этих негативных посланий может причинить больше вреда, чем сам родитель. Поэтому вам необходимо прерывать эти голоса, когда они пытаются расстроить вас, чтобы вновь обрести способность отделять свою самооценку от их критических замечаний. Ваша цель — воспринимать этот голос как нечто привнесенное, что не является частью вашего истинного «я». Тогда его замечания больше не будут казаться вам вашими собственными мыслями. Один из способов сделать это — использовать подход, основанный на осознании уровня зрелости, описанный в главе 8. С его помощью вы сможете взаимодействовать с негативными голосами, звучащими у вас в голове, точно так же как вы бы стали делать это с родителем.

По мере того как вы начнете более объективно относиться к своему эмоционально незрелому родителю, вы сможете провести переоценку голосов у себя в голове и начать освобождаться от их чрезмерного влияния. Точно так же как и в случае с родителем, вы можете просто наблюдать, как эти внутренние голоса говорят с вами. Вам необязательно верить всему, что они говорят. Вы можете принимать рациональные решения относительно того, хотите ли вы слушать вашего внутреннего критика.

### **Свобода быть обычным несовершенным человеком**

Интернализованные родительские голоса, вероятно, зарождаются в левом полушарии, отвечающем за владение речью и логическое мышление. Когда левому полушарию позволяют

править балом, оно ставит перфекционизм и эффективность прежде чувств и осуждение прежде сострадания (McGilchrist, 2009). Более субъективное и интуитивное правое полушарие мозга обеспечивает баланс, без которого левое полушарие будет использовать для вашей оценки механические уравнения и категории вроде «правильно» и «неправильно». Его морализаторский голос будет сообщать вам, что вы плохой или хороший, идеальный или испорченный в зависимости от ваших достижений. Подобная оценочная логика является одним из аспектов ригидности мышления, свойственной эмоциональной незрелости.

### **История Джейсона**

Джейсон, успешный университетский профессор и художник-любитель, много лет страдал от депрессии. Он вырос с высокомерным, постоянно критиковавшим его отцом и эгоцентричной матерью, у которых не хватало терпения на полноценное общение с мальчиком.

Джейсон интернализировал очень негативный, перфекционистский родительский голос, который постоянно оценивал его. Не важно, что он делал, внутренний голос всегда находил способ выбить почву у него из-под ног. Каждый раз, когда Джейсону не удавалось сделать что-то так идеально, как того требовал внутренний голос, он тут же реагировал осуждением и ненавистью к себе. Кроме того, Джейсон никогда не мог точно сказать, хочет ли он что-то сделать или ему это только кажется, потому что голос сказал, что он должен сделать это.

К счастью, в ходе терапии Джейсон осознал связь между этим внутренним голосом и своими осуждающими родителями. Так же как и родители, негативный голос критиковал все его решения и постоянно подрывал его уверенность в себе. Вместо того чтобы и дальше продолжать принимать этот голос

за голос здравого смысла, Джейсон наконец узнал в нем голос своих родителей и понял его деструктивность.

Как только Джейсон распознал, чем на самом деле является голос, он понял, что не обязан верить, когда тот говорит, что он плохой, эгоистичный или ленивый. Прекратив следовать указаниям голоса и заставлять себя делать все идеально, Джейсон начал спрашивать себя о своих желаниях. И если ранее когда он боялся чего-то, он сразу заставлял себя это делать, то теперь он останавливался и задавал себе вопросы: учитываю ли я здесь свои потребности? Играю ли я здесь главную роль? Как соотносятся мои собственные потребности с тем, что мне приказывает делать голос?

Джейсон проживал свою взрослую жизнь под диктатом *«Черт, мне придется это сделать!»* Теперь он видел больше альтернативных вариантов и спрашивал себя: *мне действительно нужно это сделать прямо сейчас? И если это необходимо, как и когда я смогу заняться чем-то, что мне хочется делать?* Он научился прислушиваться к своим желаниям, и делать собственный выбор, до того как внутренний голос вновь начнет диктовать условия.

### **Свобода иметь свои истинные мысли и чувства**

Если в детстве ваши родители испытывали дискомфорт из-за ваших мыслей и чувств, вы могли научиться подавлять внутренние переживания. Осознавать свои истинные чувства и мысли могло казаться опасным, если из-за этого возникала дистанция между вами и людьми, от которых вы зависели. Вы привыкли, что то, насколько хорошими или плохими вы являетесь, зависит не только от того, как вы себя ведете, но и от того, что вы думаете. Таким образом, вы могли усвоить абсурдную идею, что определенные мысли и чувства делают вас плохим человеком, и можете верить в это до сих пор.

Однако вам необходимо иметь доступ ко всем своим внутренним переживаниям, не испытывая при этом вины или стыда. Кроме того, если вы позволите потоку мыслей и чувств литься естественно, не беспокоясь, как это вас характеризует, у вас прибавится энергии. Мысль или чувство не значат ничего, кроме того что они у вас есть. Вновь обретенная свобода позволять своим мыслям и чувствам приходить и уходить приносит огромное облегчение.

На самом деле вы не контролируете свои мысли и чувства. Вы не планируете думать о чем-то или испытывать определенное чувство; это происходит спонтанно. Посмотрите на это так: ваши мысли и чувства — это органическая часть природы, выражающей себя через вас. Природа не будет врать, что вы чувствуете, и не вы решаете, какие мысли вызывает в вас природа. Принимая правду о своих чувствах и мыслях, вы не становитесь плохим человеком. Вы становитесь *целостной* личностью, достаточно зрелой для того, чтобы осознавать свои переживания.

### **Свобода прервать контакт**

В идеале, вам, возможно, хотелось бы иметь свободу быть собой, но при этом уметь защищать себя, продолжая общаться с родителями. И все же иногда вы можете считать необходимым на время прервать контакт, чтобы защитить свое эмоциональное здоровье. Хотя это может вызвать огромное чувство вины и неуверенность в себе, подумайте, что у вас могут быть достаточно веские причины, чтобы дистанцироваться. Например, ваш родитель может причинять вам эмоциональную боль или отказываться уважать ваши границы: навязчиво общаться с вами, ограничивая ваше право быть собой. Вы можете взять паузу и не общаться некоторое время с родителем, который ведет себя подобным образом.

Некоторые родители совершенно не умеют анализировать собственные поступки и, несмотря на многочисленные объяснения, просто не принимают тот факт, что их поведение представляет собой проблему. Кроме того, некоторые родители с садистскими наклонностями ведут себя по-настоящему злобно с собственными детьми и получают удовольствие от боли и фрустрации, которые вызывают их действия. Дети таких родителей могут решить, что прерывание контактов является лучшим решением. То, что человек является вашим биологическим родителем, не означает, что вы должны поддерживать с ним эмоциональную или социальную связь.

К счастью, вам не нужно активно поддерживать отношения с родителями, чтобы освободиться от их влияния. Если бы это было не так, люди не могли бы эмоционально отделиться от родителей, которые умерли или живут далеко от них. Истинная свобода от нездоровых ролей и отношений начинается *внутри* каждого из нас, а не во взаимодействии и конфронтации с другими.

### **История Аиши**

Аиша, женщина двадцати семи лет с успешной карьерой на телевидении, страдала от депрессии и низкой самооценки.

Ее мать Элла всегда называла Аишу проблемным ребенком. Хотя Элла сдувала пылинки с младшего брата Аиши, она была придирчива и требовательна к дочери. Аиша чувствовала, что никогда не сможет угодить Элле, но все равно пыталась сделать так, чтобы мать ей гордилась. Но Элла продолжала цепляться к тому, что Аиша делала неидеально. Элла также не могла удержаться от насмешек над Аишей и издевалась над ней в присутствии других людей, в том числе бойфрендов дочери.

Хотя Аиша много раз пыталась поговорить с матерью о ее поведении, это не помогало. Элла всегда делала невинное лицо

и даже использовала слезы и гнев дочери, чтобы доказать той, что она была плохим ребенком и плохо обращалась с матерью. Аиша стала настолько чувствительной к оскорбительным комментариям Эллы, что простой совместный ужин часто заканчивался слезами.

Как только Аиша решила прекратить всякий контакт с Эллой, уровень стресса в ее жизни значительно снизился. Отказавшись от болезненного общения с матерью, Аиша была счастлива как никогда. Она беспокоилась, что ее нежелание встречаться с матерью делает ее плохим человеком, но она не могла отрицать, что, исключив Эллу из своей жизни, стала чувствовать себя намного лучше, а ее самооценка выросла. Бойфренд Аиши даже сказал, что она стала выглядеть более свободным человеком.

Несколько месяцев спустя Аиша принесла открытку от матери на нашу встречу и прочитала мне, что там было написано. Хотя было очевидно, что Элла хочет возобновить общение, ее слова еще раз напомнили Аише, почему ей необходимо держаться на расстоянии. Стараясь оправдать себя, Элла написала лишь о своих чувствах и о том, что всегда любила Аишу. Она не проявила эмпатии по отношению к дочери и не взяла на себя ответственность за свое обидное поведение.

Аиша много раз говорила матери о своей обиде и не делала тайны из того, почему она перестала с ней общаться. Тайна существовала лишь в голове Эллы, ее идеализированная фантазия о том, какой любящей матерью она была, не оставляла места чувствам Аиши.

### **Свобода устанавливать границы и решать, сколько мы готовы дать**

Хотя прерывание контакта бывает иногда необходимо, некоторые люди могут настолько эффективно устанавливать

границы, что у родителей просто не остается возможностей навредить. Один из способов сделать это — контролировать частоту общения. Ограничив контакты, вы можете потратить больше энергии на удовлетворение собственных потребностей и заботу о себе. Ваши родители могут протестовать из-за того, что вы дарите им свое время или внимание не так щедро, как раньше, однако эти сложные моменты предлагают вам бесценную возможность справиться с иррациональным чувством вины за то, что у вас есть собственные потребности.

Помните, что, если вы являетесь интернализатором, вы склонны считать, что решение любой проблемы зависит от вас и что если вы приложите чуть больше усилий, ситуация, в том числе поведение других людей, улучшится. Понимание того, что это не так, приносит огромное облегчение. Обычно интернализаторы продолжают стараться, а экстернализаторы — пользоваться этим. Не забывайте, что ваша ценность как человека не зависит от того, сколько вы готовы отдавать в отношениях, и что ставить границы в отношениях с людьми, которые продолжают брать, — это не эгоизм. Ваша задача — заботиться о себе вне зависимости от того, что, по мнению окружающих, вы должны делать для них.

Обращая внимание на то, как другие потихоньку высасывают вашу энергию, вы сможете понять, когда даете слишком много. Даже в незначительных ситуациях взаимодействия вы можете регулировать то, сколько вы готовы дать, чтобы не чувствовать истощения от попыток удовлетворить потребности окружающих.

Я рекомендую использовать подход, основанный на осознании уровня зрелости, и понаблюдать за тем, как реагируют родители, когда вы просите их уважать ваши границы. Обратите внимание на то, не пытаются ли они вызвать у вас чув-

ство вины или стыда, как будто у них есть право делать все, что им хочется, не учитывая, как это влияет на вас.

### **История Брэда**

У Брэда была ответственная должность, четверо детей и сложные отношения с женой. Несмотря на то что в его жизни и так было много стресса, он разрешил своей вспыльчивой матери Рут переехать к нему, после того как она была вынуждена выехать из арендуемой ей квартиры из-за ссоры с арендодателем. Вскоре после переезда Рут Брэд узнал, что у его жены был роман, и это практически уничтожило их брак. Примерно в это же время дочь Брэда поймали в школе за курением травки. Рут не проявила чувствительности к напряженной атмосфере в доме. Она лишь усложняла ситуацию, высказывая свое мнение всякий раз, когда ей этого хотелось. Если она чувствовала себя отвергнутой, она начинала хлопать дверьми, орать на детей и ругать домашних животных. Брэд чувствовал, что находится на грани нервного срыва.

Брэд понял, что ему придется выбирать между своим здоровьем и возможностью продолжать поддерживать уверенность матери, что ей все должны. Он неоднократно пытался обсудить с Рут ее поведение, но это не помогло. Рут продолжала хозяйничать в доме и вести себя грубо с детьми Брэда. В конце концов Брэд попросил мать переехать в сдаваемый в аренду дом на другом конце города, которым владела его семья.

Рут была поражена. Она не предполагала, что это может произойти, точно так же как не понимала, почему ее бывший арендодатель настоял, чтобы она съехала. Брэд вел себя тактично, но твердо. Как и следовало ожидать, Рут взорвалась обвинениями, что сын ее не любит.

Брэд придерживался темы разговора: «Мы можем поменять что-то в нашей жизни и без громких сцен. Мы любим тебя,

но тебе пора переехать. Мы не обязаны заботиться о тебе. Ты в состоянии позаботиться о себе сама».

«Ты будешь брать с меня плату за аренду?» — спросила его мать.

«Да, и тебе придется платить больше, если ты хочешь включить в стоимость коммунальную плату».

Во время нашей следующей сессии Брэд проанализировал этот разговор и описал, как он не позволил себе попасть в ловушку. Он сказал себе: «В этот раз я туда не пойду», — и сосредоточился на результате, который хотел получить от разговора: переезде Рут из их дома.

Брэд наконец понял, как много стресса Рут добавляла в его и без того сложную ситуацию: «От ее присутствия у меня поднялось давление. Раньше я говорил себе, что должен все исправить, но на самом деле я *не хочу* ничего исправлять в отношениях с ней. У меня есть силы, но это не то, что я *хочу* делать». Брэд начал по-другому смотреть на вещи: «То, что мы одна семья, не дает никому право обращаться с другими как с мусором».

### **Свобода сочувствовать себе**

Для того чтобы заботиться о себе, вам необходимо испытывать сострадание к себе (*McCullough et al., 2003*). Понимание собственных чувств и проявление сочувствия — две основные составляющие сильной личности. Научиться устанавливать границы и справиться с привычкой давать слишком много можно, только если вы умеете сострадать себе.

Сочувствие к самим себе может быть по-настоящему исцеляющим, однако поначалу это может казаться неестественным. Вот как описала это одна женщина: «Я оглядывалась назад на ту маленькую девочку, которой я была, и видела, что ей пришлось через многое пройти. Впервые в жизни мне было себя жаль. Это было похоже на ощущение, которое ис-

пытываешь, выдохнув, после того как долго задерживал дыхание, не осознавая этого. Это странное ощущение, я испытала сразу несколько чувств: грусть, напряжение, облегчение. Теперь я сочувствую себе из-за того, насколько болезненным и мучительным было мое детство. Увидеть себя маленькой было похоже на мистический опыт. Я наконец могла сказать: „Ничего себе! Бедная девочка!“ Я никогда не говорила так раньше».

Другая женщина испытала подобное сочувствие к себе, найдя старую школьную фотографию. Она поняла, что говорит с девочкой на фотографии. Вот что она сказала: «Ты храбрая девочка, ты улыбаешься для школьной фотографии, но на тебя столько всего навалилось».

Горе и слезы — нормальная реакция на зарождающееся сочувствие к себе. Она возникает, когда мы осознаём болезненную правду, которую так трудно принять. Если вы прожили долгие годы без одобрения и поддержки, вы, скорее всего, подавляли грусть больше, чем какую бы то ни было другую эмоцию. Дэниел Сигел, известный психиатр и автор книг, подробно писал об исцеляющей силе эмоций (2009). По его словам, если мы позволим себе спокойно сидеть, ощущая наши истинные эмоции, по мере того как они возникают, этот опыт может нас изменить. Проживание глубоких эмоций — это наш способ обработки важной информации. Осознание наших эмоций, включая горе, — это необходимая внутренняя работа для психологического роста.

По мнению Сигела, когда мы испытываем эмоции, мы интегрируем и впитываем новую информацию в сознание (2009). Я часто говорю клиентам, что слезы можно считать физическим признаком процесса интеграции, происходящего в нашем сердце и разуме. Когда вы плачете из-за глубины охвативших вас чувств, которые возникают в результате

осознания чего-то нового, в конечном итоге вы чувствуете себя лучше. Такие слезы помогают вам развиваться и становиться более интегрированной и сложной личностью. Они помогают нам почувствовать себя более устойчивыми и способными перегруппироваться.

Способность сочувствовать себе возвращается волнами, и некоторые из этих волн могут быть очень интенсивными. Если вам приходится интегрировать много непроработанных эмоций, это может казаться непосильной задачей. Обращение за утешением и поддержкой к отзывчивому другу или терапевту может помочь вам пережить это непростое время, но не стоит бояться этого естественного процесса. Ваше тело знает, как плакать и горевать. Если вы позволите своим чувствам быть и перестанете пытаться понять их, этот опыт поможет вам стать более интегрированной, зрелой личностью с более развитым умением сочувствовать себе и другим.

### **Свобода от избыточной эмпатии**

Интернализаторы отличаются такой высокой эмоциональной чувствительностью, что могут испытывать излишнюю эмпатию по отношению к другим людям из-за их проблем или того, от чего они страдают, по мнению интернализатора. Иногда они переживают из-за ситуации другого больше, чем он сам. Здоровая эмпатия, с другой стороны, позволяет вам сочувствовать другому, не забывая о своих ограничениях.

### **История Ребекки**

Айрин, пожилая мать Ребекки, была экстернализатором и постоянно жаловалась. Все всегда было не так, хотя Ребекка старалась изо всех сил, чтобы сделать мать счастливой. Хотя Ребекка хорошо умела устанавливать границы в отношениях с Айрин, у нее было одно слабое место. Однажды во время

сеанса терапии Ребекка раскрыла фундаментальную ошибку своего мышления, сказав: «Но ведь нет ничего плохого в том, что я хочу, чтобы ей стало лучше».

«Ну конечно есть!» — воскликнула я. Это убеждение было центром жертвенной роли, которую Ребекка играла в отношениях с матерью. Желание заставить Айрин чувствовать себя лучше было серьезной проблемой, потому что оно поддерживало эмоциональное слияние Ребекки с матерью. Я спросила Ребекку, были ли у нее какие-то доказательства, что Айрин хочет чувствовать себя счастливее. Айрин не делала ничего, чтобы ей стало лучше, и я не видела никаких признаков, что она положительно реагирует на то, что делает Ребекка. Хорошее самочувствие не было целью Айрин, поэтому все планы Ребекки были обречены на провал. Она старалась сделать то, чего Айрин не хотела. На самом деле главной темой в жизни Айрин было то, что она никогда не получала того, чего хотела. Так почему же Ребекка решила, что может это изменить?

Однажды вечером, когда Ребекка собиралась выйти из дома матери после трудного дня, проведенного в безуспешных попытках помочь ей, Айрин посмотрела на нее и сказала: «Просто приходи меня проведать». Ребекка была изумлена. После всего, что она пыталась сделать для матери, неужели ей было нужно только это? Ребекка решила поймать Айрин на слове, обуздать свою эмпатию и перестать прикладывать усилия, чтобы помочь маме. Это помогло ей перестать бояться визитов к ней. Ребекка наконец увидела, что Айрин никогда не будет счастливой, но она не обязана решать эту проблему.

### **Свобода заботиться о себе**

Воспитание в семье с эмоционально незрелыми родителями часто заставляет людей чувствовать себя беспомощными и в детстве, и во взрослом возрасте. Из-за отсутствия

эмоционального внимания родителей детям кажется, что их желания неважны. Возможно, вы даже считаете, что вам остается только ждать, что кто-нибудь даст то, в чем вы нуждаетесь.

Важно понять, что детский опыт полной беспомощности может восприниматься как травма. Из-за такого опыта чувство беспомощности во взрослом возрасте может ощущаться как крушение. Могут возникнуть мысли типа «Я ничего не могу сделать, и мне никто не может помочь». Из-за сильного влияния этого ощущения в детстве чувствительные интернализаторы могут смотреть на жизнь с позиции жертвы, не контролирующей ситуацию и находящейся во власти сильных людей, которые отказываются дать ей то, в чем она нуждается.

Даже если реакция жертвы прочно укоренилась, вы всегда можете вернуть себе право просить о помощи, и что еще важнее, делать это так часто, как это необходимо. Забота о себе — противоядие от травматичного чувства беспомощности. Хотя детство, проведенное с эмоционально незрелыми родителями, дало вам очень ограниченное представление о том, что могут предложить вам отношения и жизнь, я надеюсь, вы начинаете понимать, как много возможностей открывается перед вами, и ваша обязанность перед собой — просить о том, что вам нужно.

### **История Кариссы**

После того как она наконец увидела, что Боб, ее доминирующий отец, приучил ее чувствовать себя беспомощной и быть пассивной рядом с авторитетными фигурами, Карисса поехала навестить родителей. Она приготовилась наблюдать, выражать себя, управлять взаимодействиями и работать над достижением нужных ей результатов. Она была поражена, как

хорошо прошел визит. Благодаря помощи Алехандро, мужа Кариссы, ее отцу не удалось стать центром внимания и начать обсуждение политики и всего, что его раздражает. Как только отец начал горячиться, Алехандро внезапно перевел тему. Неожиданный поворот событий сбил Боба с толку и увел разговор в сторону.

В другой раз семья Кариссы собралась на террасе, чтобы выпить. Все сели так, что Боб оказался на одной стороне террасы лицом к остальным — идеальная позиция, чтобы читать лекцию внимательной аудитории. Карисса заметила, что происходит, и решила действовать. Позднее она рассказала: «Раньше я бы просто подумала: „Ну вот, я попала. Это надолго“. Но в этот раз я взяла ситуацию в свои руки». Она пододвинула свой стул поближе к отцу, чтобы он не оказался в центре внимания. Это сработало, и все присутствующие могли участвовать в разговоре, а не слушать одного Боба. Используя подход, основанный на осознании уровня зрелости, Карисса смогла управлять общением и достигла желаемого результата — возможности общаться на равных.

### **Свобода выражать себя**

Самовыражение с эмоционально незрелыми людьми является важным актом самоутверждения, демонстрирующим ваше намерение существовать как отдельный индивид со своими собственными чувствами и мыслями. Помните, что выразить себя и отпустить — один из важных шагов подхода, основанного на осознании уровня зрелости.

Важно отказаться от убеждения, что если бы ваши родители любили вас, они бы вас поняли. Вы независимый взрослый и можете жить без их понимания. Возможно, у вас никогда не будет таких отношений с родителями, как вам бы хотелось, но вы можете сделать так, что взаимодействие с ними будет

приносить вам больше удовлетворения. Вы можете вежливо разговаривать с ними, когда вам этого хочется, и отличаться от них, не извиняясь за это. Выражая себя перед своими родителями таким образом, вы можете оставаться собой, даже если они вас не понимают. Смысл выражения чувств заключается в том, чтобы быть верным себе, а не в том, чтобы изменить родителей. И всегда остается шанс, что они будут любить вас, даже если они совсем вас не понимают.

### **История Холли**

Отец Холли по имени Мэл был парикмахером в маленьком городке в одном из южных штатов, и все его разговоры с дочерью по телефону обычно вращались вокруг новостей местного сообщества. Холли, занимавшая высокую должность федерального следователя, всегда хотела, чтобы отец признал ее достижения. Но когда она заговаривала о работе или важных событиях своей жизни, Мэл не знал, что ответить. Он часто перебивал ее, чтобы рассказать о чем-то, что произошло с ним. Холли продолжала рассказывать ему о своей жизни, потому что ей хотелось более открыто общаться с отцом, но его обычной реакцией на ее рассказы было полное отсутствие интереса. Снова и снова Холли старалась отпустить ситуацию, говоря себе, что она должна уважать отца.

Когда у Холли случились проблемы на работе, она позволила Мэлу, чтобы получить от него моральную поддержку. Однако середине ее рассказа о том, как сложно ей приходится, он внезапно сменил тему и начал говорить о ремонте здания суда графства. На этот раз Холли была готова к тому, чтобы повернуть ситуацию по-другому при помощи ясного и личного общения.

«Папа! — воскликнула она. — Я хочу еще немного поговорить о себе. Мне сейчас очень нелегко. Мне нравится слушать

о том, что происходит у тебя, но можешь просто выслушать меня в этот раз? Мне нужно поговорить с тобой». Холли была приятно удивлена, когда ее отец сделал то, о чем она просила, и стал просто слушать. Из-за своей эмоциональной незрелости Мэл просто не понимал, когда не стоит менять тему. Сказав о своих потребностях, Холли смогла наконец почувствовать, что отец ее слышит.

### **Свобода по-новому подходить к старым отношениям**

Так же как Карисса и Холли, вы можете по-новому общаться со своими родителями, меняя старые модели поведения и сосредотачивая внимание на желаемом результате. Действуя шаг за шагом, вы можете экспериментировать и отказываться от нереалистичных желаний установить искреннюю эмоциональную связь с родителями или получить от них поддержку. Вы не отрицаете прошлое; вы просто принимаете родителей такими, какие они есть, и ничего не ждете от них.

Иногда в ответ на честность и нейтральное отношение родители начинают вести себя более искренне. Хотя это может казаться парадоксальным, но как только вы перестанете хотеть, чтобы они изменились, они могут открыться. Когда вы кажетесь сильными и они видят, что вы больше не нуждаетесь в их одобрении, они могут почувствовать себя более расслабленно. Если вы прекратите попытки заслужить их внимание, эмоциональное напряжение может уменьшиться до такой степени, что некоторые родители смогут выдержать больше открытости. Поскольку они больше не испытывают ужаса от мысли, что ваши потребности заманят их в ловушку невыносимой эмоциональной близости, они могут начать общаться с вами, как общались бы с любым другим взрослым — с бóльшим здравомыслием и уважением.

Подвох здесь в том, что все это может произойти лишь в том случае, если вы искренне откажетесь от потребности в глубоких отношениях со своими родителями. И даже в этом случае нет никаких гарантий. Но, оставаясь верными себе, отстраняясь эмоционально и отказываясь от любых ожиданий, вы снижаете вероятность спровоцировать защитную реакцию ваших родителей против излишней близости. А отказываясь от своей исцеляющей фантазии, предполагающей изменение родителей, вы позволяете им быть собой. Не чувствуя на себе давления от необходимости измениться, они могут начать обращаться с вами по-другому — или нет. Ваша задача — хорошо себя чувствовать в любом случае.

### **Свобода ничего не хотеть от родителя**

Иметь дело с эмоционально незрелыми родителями неприятнее всего тогда, когда детям что-то нужно от них. Будь то внимание, любовь или общение, многие обделенные заботой дети продолжают искать какого-то позитивного отклика от родителей и став взрослыми, несмотря на то что родители не относятся к типу людей, которые могут что-то дать.

Эмоционально незрелые родители часто поддерживают миф, что родители являются единственным источником благополучия и самооценки для своих детей. Многим эгоцентричным родителям нравится, когда их дети нуждаются в эмоциональной поддержке, и они с готовностью принимают на себя роль главного человека в жизни ребенка. Видя зависимость ребенка от них, они чувствуют себя безопасно и уверенно. Если ребенок принимает правила игры, родители захватывают полный контроль над его эмоциональным состоянием.

Идея сделать шаг назад и задать вопрос, действительно ли вы нуждаетесь в своих родителях или действительно

ли им нужно, чтобы вы в них нуждались, может показаться радикальной. Однако если бы не семейные роли и фантазии, ваши родители, возможно, даже не были бы людьми, от которых вам хотелось бы что-то получить. Поэтому подумайте, реальна ли ваша потребность в них или же она является отголоском неудовлетворенных детских потребностей. Есть ли у них что-то, что нужно вам *сейчас*?

Этот вопрос актуален при взаимодействии с любым эмоционально незрелым человеком, будь то супруг, друг или родственник. Вы можете считать, что вам необходимы отношения с кем-то, хотя на самом деле вам не нравится общение, которое этот человек может предложить.

### **Резюме**

В этой главе мы рассмотрели, что чувствуют люди, освобожденные от ролей и ожиданий, направленных на то, чтобы угодить эмоционально незрелым родителям. Хотя чрезмерно критичный внутренний голос, требующий от вас совершенства, мог приучить вас отвергать себя, вы можете вернуть себе свое истинное «я» и настоящие чувства и мысли вне зависимости от того, как реагируют на это другие. Вы можете вновь потребовать свободу выразить себя и заботиться о себе. Вы имеете право сочувствовать себе и даже оплакивать то, что вы потеряли, живя с эмоционально незрелыми родителями. Теперь вы знаете, что ваша главная задача — заботиться о себе. Понятие заботы о себе включает и установление ограничений на то, сколько вы можете дать другим. Вы даже можете разорвать контакт с родителями, если сочтете это необходимым. Вам больше не нужно мучить себя чрезмерной эмпатией к другим людям. Кроме того, вы вполне можете обнаружить, что отношения с родителями больше удовлетворяют вас, по мере того как вы отказываетесь

от потребности в их эмоциональном принятии. Отказавшись от старой семейной роли, вы можете более честно общаться с родителями, не ожидая, что они изменятся.

В следующей главе, которая завершает эту книгу, мы посмотрим, как вы можете использовать подход, основанный на осознании уровня зрелости, чтобы найти более эмоционально зрелых друзей и партнеров. Я также дам некоторые рекомендации, как развить новые взгляды и ценности, которые помогут вам строить приносящие удовлетворение и основанные на взаимности отношения в будущем.

## Как найти эмоционально зрелых людей

Из главы 9 вы узнали, как вернуть эмоциональную свободу, уважая свое истинное «я» в отношениях с родителями и другими людьми, устанавливая границы и действуя в своих интересах. В этой главе мы рассмотрим признаки эмоционально зрелых людей, с которыми можно построить взаимно удовлетворяющие отношения. Я также расскажу вам, как по-новому относиться к отношениям и вести себя так, чтобы ваше эмоциональное одиночество навсегда осталось в прошлом.

К сожалению, взрослые дети эмоционально незрелых родителей часто скептически относятся к идее о том, что отношения могут улучшить их жизнь. Они считают, что приносящие удовлетворение отношения — это несбыточная мечта, в которую сложно поверить. Однако за этими мыслями, как правило, скрывается страх, что им не удастся найти человека, которому они будут по-настоящему интересны. Эти негативные ожидания поддерживают чувство эмоционального одиночества, но, осознав их, вы можете их изменить.

### **Притягательность старых моделей поведения**

Вспомните, что писал Джон Боулби (2014): всем людям присущ примитивный инстинкт, заставляющий их считать знакомое

безопасным. Именно поэтому, если вы выросли рядом с эмоционально незрелыми родителями, вас подсознательно могут притягивать эгоцентричные люди, привыкшие эксплуатировать окружающих. Многие мои клиентки, оказавшиеся в насильственных отношениях, отчетливо помнят, что в старших классах им совершенно не нравились «хорошие» мальчики. Обычно заботливые мужчины казались им скучными, что, к сожалению, означало, что, если поведение парня было недостаточно эгоистичным или доминирующим, он их просто не привлекал.

Этих женщин возбуждало чувство неопределенности, которое вызывали в них эгоцентричные мужчины. Но было ли это настоящее возбуждение? Или это был отголосок детской тревоги, которая возникала в ответ на отношения с эгоцентричным человеком, который хотел лишь использовать их? Одно из положений схемной терапии, разработанной Джеффри Янгом (*Young and Klosko, 1993*), заключается в том, что люди, которые кажутся нам наиболее харизматичными, подсознательно заставляют нас возвращаться к старым негативным моделям поведения, принятым в нашей семье. Янг предупреждает, что подобная мгновенная химия может сигнализировать об опасности, указывая, что в человеке вновь активизируются саморазрушительные детские роли.

Глава 10 поможет вам изменить эту динамику. Главное здесь — использовать ваши новые навыки наблюдения, чтобы найти эмоционально зрелых людей, с которыми можно наладить контакт, и не повторять старые модели поведения, ведущие к дальнейшему чувству эмоционального одиночества.

### **Как распознать эмоционально зрелых людей**

В следующих разделах вы найдете некоторые рекомендации, которые помогут вам распознать более эмоционально зре-

лых людей. После этого, чтобы бессознательно не повторять старые знакомые модели поведения, вы можете сознательно выбирать общение с людьми, которые демонстрируют положительные характеристики, описанные ниже. Неважно, выбираете ли вы кого-то, с кем можно пойти на свидание, ищите нового друга или проводите собеседование, вы можете использовать описанные в этой главе характеристики эмоционально зрелых людей, чтобы определить, с кем можно построить долгосрочные отношения. Этот список поможет вам как при личном общении, так и при общении виртуальном. Идеальных людей не существует, но хорошим кандидатам должно быть присуще достаточное количество приведенных ниже характеристик. Тогда отношения будут обогащать вашу жизнь, а не выкачивать из вас энергию.

### **Они реалистичны и надежны**

Реалистичность и надежность могут казаться банальными, но ничто не заменит базовой целостности и здравомыслия, которые они обеспечивают. Этот набор черт характера можно сравнить с планировкой дома: совершенно не важно, в какой цвет вы покрасите стены, если в доме неудобно жить. Хорошие отношения похожи на правильно спроектированный дом, в котором легко живется, так что вы не замечаете, сколько усилий было вложено при его планировке.

### *Они работают с реальностью, а не борются с ней*

Эмоционально зрелые люди признают, что у реальности есть свои законы, хотя стараются изменить то, что им не нравится. Они видят проблемы и стараются их решить, но не застревают на том, как *должно* быть. Если изменения невозможны, они находят способ лучше использовать то, что у них есть.

*Они могут чувствовать и думать одновременно*

Способность эмоционально зрелых людей мыслить, даже если они расстроены, позволяет договариваться с ними. Поскольку они могут думать и чувствовать одновременно, с ними легко выяснять отношения. Они не теряют способности смотреть на ситуацию с разных сторон из-за того, что не получают желаемого. Решая проблему, они принимают во внимание эмоции.

*Их последовательность делает их надежными*

Поскольку эмоционально зрелые люди обладают целостным восприятием себя, они, как правило, ведут себя последовательно. Вы можете рассчитывать, что они будут проявлять себя одинаково в любых ситуациях. У них хорошо развито собственное «я», а их внутренняя последовательность делает их людьми, заслуживающими доверия.

*Они не принимают все на свой счет*

Эмоционально зрелые люди реалистично воспринимают происходящее, поэтому их нелегко обидеть, они умеют смеяться над собой и своими недостатками. Они не страдают перфекционизмом и считают себя и окружающих несовершенными людьми, которые делают все, что в их силах.

Если человек принимает все на свой счет, это может свидетельствовать о нарциссизме или низкой самооценке. И то, и другое создает проблемы в отношениях, поскольку оба состояния заставляют людей постоянно искать одобрения окружающих. Кроме того, люди, воспринимающие все на свой счет, часто чувствуют, что их постоянно кто-то оценивает, и видят неуважение и критику там, где их нет. Такое защитное поведение высасывает энергию из отношений, подобно черной дыре.

Эмоционально зрелые люди, напротив, понимают, что все мы иногда можем сказать что-то обидное. Если вы скажете, что оговорились, они не будут настаивать на том, чтобы во всем разобраться и выяснить, не испытываете ли вы подсознательно негатив по отношению к ним. Они воспринимают бестактность как ошибку, а не как отвержение. Они реально смотрят на вещи и не чувствуют себя нелюбимыми просто потому, что вы ошиблись.

### **Они ведут себя уважительно и проявляют взаимность**

Эмоционально зрелые люди обращаются с другими как с личностями, достойными уважения и справедливости. Перечисленные ниже черты свидетельствуют о настроенности на сотрудничество, которая проявляется в общении с такими людьми. Вы будете чувствовать, что они заботятся о вас, а не просто сосредоточены на своих интересах. Эти черты можно сравнить с инфраструктурой дома — отоплением и водопроводной системой, которые необходимы, чтобы в доме можно было жить.

### *Они уважают ваши границы*

Эмоционально зрелые люди обладают врожденной вежливостью, потому что от природы уважают чужие границы. Они стремятся установить связь и близость, а не вторгнуться в ваше пространство. Для эмоционально незрелых людей сближение часто приводит к пренебрежительному отношению к другому человеку. Кажется, они считают, что с близкими людьми можно не думать о манерах.

Эмоционально зрелые люди уважают вашу индивидуальность. Они никогда не станут предполагать, что, если вы их любите, вы будете хотеть того же, что и они. Они принимают во внимание ваши чувства и границы при любом

взаимодействии. Может показаться, что это требует больших усилий, но на самом деле это не так: эмоционально зрелые люди автоматически настраиваются на чувства других. Настоящая эмпатия делает уважительное отношение к окружающим естественным.

Важным жестом вежливости и признаком правильного выстраивания границ в отношениях считается умение не говорить партнерам или друзьям, что они должны чувствовать или думать. Также важно с уважением относиться к тому, что другим лучше известны мотивы их поступков. Эмоционально незрелые люди, стремящиеся к контролю или слиянию, могут часто «играть в психоаналитика» и интерпретировать ваши слова и поступки в свою пользу, рассказывая вам о том, что вы имели в виду на самом деле и как вам следует изменить свой образ мыслей. Это является признаком того, что они не уважают ваши границы. В то же время эмоционально зрелые люди могут сказать вам о своих чувствах в связи с вашим поступком, но они не притворяются, что знают вас лучше, чем вы себя.

Если в детстве вы страдали от невнимания эмоционально незрелых родителей, вы можете мириться с непрошеным анализом ваших чувств и нежелательными советами. Это свойственно людям, которым не хватает обратной связи, показывающей, что кто-то думает о них. Однако подобные «советы» не являются настоящим вниманием; скорее они вызваны желанием контролировать другого человека.

### **История Тайрона**

Девушка Тайрона по имени Сильви часто брала все под свой контроль, отчего Тайрон испытывал дискомфорт. В последнее время ситуация стала еще хуже. Когда Тайрон захотел расстаться, Сильви заявила, что это является признаком «стра-

ха ответственности». Она сказала, что он не позволяет себе видеть ее такой, какова она сейчас, а смотрит через призму ее прошлого.

По мере того как Тайрон становился все несчастнее в отношениях, Сильви заставляла его вести себя так, как будто он был всем доволен. Она постоянно велела ему больше улыбаться, потому что ей этого не хватало. Однако Тайрону тоже кое-чего не хватало: ему не хватало внимательной партнерши, которая бы могла принять его чувства и допустить мысль, что его поведение может быть частью проблемы.

### *Они вносят свой вклад в отношения*

Справедливость и взаимность лежат в основе хороших отношений. Эмоционально зрелым людям не нравится использовать других людей. Они также не любят, когда используют их. Они хотят помочь и щедро делятся своим временем, но также просят о внимании и помощи, когда им это нужно. Они готовы давать больше, чем получают, но не станут бесконечно мириться с дисбалансом.

Если вы выросли с эмоционально незрелыми родителями, у вас могут быть проблемы со взаимностью: вы научились давать другим либо слишком много, либо недостаточно. Эгоцентричные требования родителей могли исказить ваше инстинктивное понимание справедливости. Если вы были ребенком-интернализатором, вы усвоили, что для того, чтобы быть любимым или желанным, вам необходимо давать больше, чем получаете; в противном случае вы теряете ценность для окружающих. Если вы были ребенком-экстернализатором, у вас может быть неверное представление, что окружающие вас не любят, если они не доказывают это, всегда ставя вас на первое место и постоянно выходя за рамки своих возможностей ради вас.

### **История Дэна**

Изначально Дэн пришел в терапию после развода с эгоцентричной женщиной, которая пользовалась его щедростью, мало что давая взамен. В процессе работы он понял, что жертвовал ради нее слишком многим, нарушая принципы справедливости, так же как его жена, которая брала слишком много. После того как Дэн начал лучше заботиться о себе, умерив свою щедрость, он заметил, что стал проявлять больше интереса к женщинам, способным на взаимность.

Тем не менее новый вид общения поначалу казался ему необычным. Например, заплатив за дорогой ужин с новой девушкой, Дэн был поражен, когда она сказала, что хочет пригласить его на концерт. «Ты устроил для меня замечательный вечер, — сказала она ему, — и я хочу сделать что-то приятное тебе». Дэна поразили ее взаимность и щедрость, и он абсолютно правильно интерпретировал эти качества как признаки эмоциональной зрелости.

### *Они гибкие и легко идут на компромисс*

Эмоционально зрелые люди, как правило, проявляют гибкость и стараются быть справедливыми и объективными. Важным признаком, на который стоит обратить внимание, является реакция окружающих на ситуации, когда вам приходится менять свои планы. Могут ли они отличить личное отвержение от непредвиденного изменения обстоятельств? Могут ли они дать вам понять без предъявления претензий, что разочарованы? Если вам приходится подвести эмоционально зрелого человека и с этим ничего нельзя поделать, он обычно бывает готов поверить вашим объяснениям, особенно если вы демонстрируете эмпатию и предлагаете компенсацию или компромисс, которые помогут смягчить разочарование.

Большинство эмоционально зрелых людей способны принять, что изменения и разочарования — часть жизни. Когда они разочарованы, они принимают свои чувства и ищут альтернативные способы получить удовлетворение. Они готовы к сотрудничеству и открыты для идей, которые предлагают другие.

При компромиссе с эмоционально зрелым человеком у вас не будет ощущения утраты, вы оба будете чувствовать удовлетворение. Поскольку способные к сотрудничеству зрелые люди не стремятся победить любой ценой, вам не будет казаться, что вас использовали. Компромисс с обеих сторон не предполагает жертв, он предполагает взаимный баланс желаний. При хорошем компромиссе оба человека чувствуют, что получили достаточно. Эмоционально незрелые люди, напротив, стараются заставить других пойти на уступки, не отвечающие их лучшим интересам, часто настаивая на решении, которое не кажется справедливым.

Люди, находящиеся в несчастливых отношениях, часто говорят что-то вроде: «Отношения — это умение идти на компромисс, правда?» Однако, судя по выражению их лица, речь тут идет совсем не о компромиссе; они просто чувствуют, что другой человек заставляет их делать то, что нужно ему. Настоящий компромисс вызывает совершенно другие чувства: вам кажется, что ваши потребности были приняты во внимание, даже если вы не получили, чего хотели.

Верьте или не верьте, но, если вы договариваетесь с эмоционально зрелыми людьми, компромиссы могут стать источником радости, а не боли. Такие люди проявляют столько внимания и включенности в общение, что совместное решение проблем приносит удовольствие. Им не все равно, что вы чувствуете, и они не хотят, чтобы вы испытывали неудовлетворенность. Поскольку они обладают эмпатией,

они не успокоятся до тех пор, пока вы не будете довольны результатом. Они хотят, чтобы вам тоже было хорошо! Подобное внимание превращает поиск компромисса в приятный опыт.

### *Они уравновешенные*

Чем скорее человек показывает свое раздражение в отношениях, тем хуже возможные последствия. На ранней стадии отношений большинство людей стараются вести себя как можно лучше, поэтому вам стоит опасаться тех, кто демонстрирует свою раздражительность с самого начала. Такое поведение может говорить и об уязвимости, и об уверенности человека, что ему все должны, не говоря о неуважении. Вспыльчивые люди, считающие, что жизнь должна подчиняться их желаниям, не самая лучшая компания. Если вы замечаете, что вы рефлекторно стараетесь смягчить чей-то гнев, это повод для того, чтобы задуматься.

Люди могут по-разному проживать и выражать свой гнев. Более зрелые люди не получают удовольствия от продолжительной гневливости, поэтому они стараются быстрее найти способ справиться с ней. Менее зрелые люди могут подпитывать свой гнев и вести себя так, будто окружающая действительность должна подстроиться под их требования. В этом случае следует помнить, что их уверенность, что им все должны, может однажды сделать вас мишенью их гнева.

Люди, которые демонстрируют свой гнев, лишая другого человека своей любви, особенно опасны. Подобное поведение не решает проблем, а заставляет другого чувствовать себя наказанным. В сравнении с этим эмоционально зрелые люди обычно говорят вам, что не так, и просят вас поменять свое поведение. Они не дуются продолжительное время и не вызывают у вас ощущения, что вы чем-то рискуете. В конечном

итоге они готовы взять на себя инициативу, завершить конфликт и не наказывать вас молчанием.

И все же следует помнить, что людям, как правило, нужно время, чтобы успокоиться, прежде чем они смогут обсудить причину своего гнева без лишних эмоций. Это не зависит от уровня их эмоциональной зрелости. Попытки начать обсуждение проблемы, когда обе стороны все еще злятся, не самая удачная идея. Лучше взять паузу, которая поможет не наговорить в пылу ссоры другу другу того, о чем впоследствии можно пожалеть. Кроме того, иногда людям необходимо разобраться со своими чувствами в одиночестве.

#### *Они готовы к чужому влиянию*

У эмоционально зрелых людей есть надежное ощущение себя. Они не чувствуют угрозы, когда у других есть свое мнение, и не боятся показаться слабыми, если чего-то не знают. Поэтому, если у вас есть идея, которой вы хотите поделиться, они слушают вас и обдумывают ваши слова. Такие люди могут не согласиться с вами, но благодаря врожденной любознательности постараются понять вашу точку зрения. Джон Готтман, заслуживший широкую известность своими исследованиями в области отношений и устойчивости браков, описывает эту черту как готовность к чужому влиянию и включает ее в число семи принципов для построения устойчивых и счастливых взаимоотношений (1999).

Мужчины особенно склонны отвергать советы, поскольку при их воспитании упор делается на уверенности в себе и умении противостоять чрезмерному влиянию. В некоторых случаях такие культурные установки могут мешать гармоничному взаимодействию в личных отношениях. Однако пол играет в этом вопросе не самую важную роль; многие женщины также отказываются от чужого влияния и могут быть

столь же негибкими, как и мужчины. Вне зависимости от пола нежелание рассматривать чужую точку зрения свидетельствует об эмоциональной незрелости и проблемах в будущем.

#### *Они говорят правду*

Умение говорить правду является залогом доверия и признаком высоких моральных качеств человека. Кроме того, говоря правду, мы проявляем уважение к другому. Эмоционально зрелые люди понимают, почему вы расстраиваетесь, если они вам соврали или создали у вас неверное впечатление.

Есть много причин, по которым нам иногда может быть трудно говорить абсолютную правду. Например, когда нам приходится общаться с кем-то, кто злится на нас или критикует нас, может возникнуть соблазн солгать, чтобы защитить себя. Однако вы можете быть уверены, что эмоционально зрелый человек поведет себя искренне и прямо в ситуациях, когда честность имеет значение.

#### *Они извиняются и стараются загладить свою вину*

Эмоционально зрелые люди хотят нести ответственность за свое поведение и готовы извиниться, когда это необходимо. Такая форма базового уважения и взаимодействия помогает восстановить подорванное доверие и дает возможность поддерживать хорошие отношения.

Хотя эмоционально незрелые люди также могут извиняться, они часто делают это неискренне. Они просто хотят успокоить другого человека, не имея реального намерения что-то менять (*Клауд, Таунсенд, 2015*). Подобные извинения обычно кажутся формальными и воспринимаются как уловка, а не как попытка восстановить отношения. Искренние люди не просто извиняются, они открыто говорят, что планируют изменить в поведении.

Говоря людям, что они обидели или разочаровали вас, наблюдайте за их реакцией. Они защищаются или пытаются измениться? Они извиняются только для того, чтобы задобрить вас, или они понимают, что вы чувствуете, и им не все равно?

### **История Кристал**

Кристал узнала, что у ее мужа Маркоса был роман. Маркос умолял ее простить его, но из-за негативных последствий этого открытия их брак чуть не развалился. Пожив некоторое время отдельно от мужа, Кристал решила, что она хочет поработать над их отношениями, но одним из ее условий было то, что они продолжают говорить о том, что произошло. Кристал хотела понять, что случилось, и для этого ей было нужно больше информации. Маркос не мог этого понять и сказал ей: «Я же попросил прощения. Чего еще ты хочешь? Почему ты продолжаешь заводить разговоры на эту тему? Что я, по-твоему, должен сделать?»

Ответ был прост. Кристал хотела, чтобы Маркос проанализировал свое поведение, объяснил, почему он завел роман на стороне, и понял, как тяжело ей переживать предательство. Ей также было необходимо, чтобы муж ее выслушал, чтобы не закрывался от нее. Люди, которых предали, часто хотят узнать всё. Возможно, в них говорит нездоровое любопытство, но ответы на вопросы могут помочь им пережить боль. Извинений было недостаточно, Маркос должен был быть готов ответить на вопросы Кристал, чтобы она могла понять, что произошло.

### **Они отзывчивые**

Убедившись, что в человеке присутствуют вышеперечисленные базовые черты, можно обратить внимание на характеристики, которые создают ощущение тепла и радости

в отношениях. Черты, о которых пойдет речь ниже, играют важную роль в создании приносящих полное удовлетворение отношений, и их можно сравнить с краской и отделкой, превращающими помещение в настоящий дом.

*Их эмпатия дает вам возможность почувствовать себя в безопасности*

Эмпатия позволяет людям чувствовать себя в безопасности в отношениях. Вместе с самосознанием она составляет основу эмоционального интеллекта (Гоулман, 2014), подталкивая людей к просоциальному поведению и справедливости при взаимодействии с другими. Люди, лишенные эмпатии, не обращают внимания на ваши чувства. Они не представляют себе ваш опыт, и он не вызывает у них никакого отклика. Это важно осознавать, поскольку человек, не проявляющий чуткости по отношению к вашим чувствам, не сможет быть эмоционально безопасным в случае каких-либо разногласий между вами.

### **История Эллен**

Молодой человек Эллен был неспособен на эмпатию. Если Эллен пыталась рассказать ему, как прошел ее день, он слушал ее ровно столько, сколько было нужно, чтобы использовать ее историю как трамплин, оттолкнувшись от которого, он мог начать говорить о том, что произошло с ним. В конце концов Эллен набралась смелости и попросила его выслушать ее и проявить чуть больше сочувствия, но он подумал, что она считает его плохим человеком. Он резко ответил, что она тоже неидеальна. Он не мог отреагировать на ее эмоциональную потребность, потому что воспринимал ее просьбу исключительно как критику в свой адрес, от которой ему нужно было защищаться.

*Они позволяют почувствовать себя увиденными и понятыми*  
Возможность говорить с кем-то, кому действительно интересен ваш внутренний опыт, — это настоящий дар. Вместо того чтобы считать себя странным из-за тех или иных эмоций, вы чувствуете, что вас понимают, потому что другой человек резонирует с тем, что вы говорите, на эмоциональном уровне.

Когда эмоционально зрелые люди считают вас интересным, они выражают свое любопытство к вам. Им нравится слушать вашу историю и узнавать вас ближе. Они также помнят, о чем вы им рассказываете, и могут использовать эту информацию в будущих разговорах. Им нравится ваша индивидуальность, им интересно, чем вы отличаетесь от них. Так проявляется их желание по-настоящему узнать вас, а не пытаться найти в вас свое отражение.

Эмоционально зрелые люди видят вас в позитивном свете и отмечают для себя ваши лучшие качества. Они часто говорят о ваших достоинствах, иногда кажется, что они знают вас лучше, чем вы сами. В свете такого интереса и понимания вы почувствуете, что можете быть собой. Вы можете рассказать другому человеку, о чем изначально не планировали говорить, или поделиться личным опытом, который обычно держите при себе. Вы также заметите, что чем больше вы рассказываете таким людям, тем больше они рассказывают вам. Именно так развивается и расцветает настоящая близость. Как только между вами установится доверие, они начнут открыто общаться с вами и впустят в свой внутренний мир. Если в прошлом вам пришлось столкнуться с эмоциональной заброшенностью, такое общение может стать для вас новым и радостным опытом.

Вы также узнаете, что, когда вы расстраиваетесь, эмоционально зрелые люди не закрываются от вас. Они не боятся ваших эмоций и не говорят, что вы должны чувствовать себя

как-то по-другому. Они принимают ваши чувства, им нравится узнавать то, что вы хотите им рассказать. А вам *обязательно* захочется делиться с ними. Найти человека, который по-настоящему умеет слушать, — это прекрасно и помогает почувствовать свою значимость.

*Они любят утешать и получать утешение*

Эмоционально зрелые, отзывчивые люди обладают прекрасно работающим инстинктом эмоциональной вовлеченности. Они любят устанавливать контакт с другими, а получать и давать утешение в условиях стресса естественно для них. Они умеют сочувствовать и знают, как важна может быть дружеская поддержка.

*Они размышляют над своими действиями*

*и пытаются измениться*

Эмоционально зрелые люди способны смотреть на себя со стороны и анализировать свое поведение. Возможно, они не используют психологических терминов, но они четко понимают, как люди влияют друг на друга на эмоциональном уровне. Если вы скажете им, что их поведение причиняет вам неудобства, они воспримут ваши слова всерьез. Они готовы принимать подобную обратную связь, поскольку им нравится повышенный уровень эмоциональной близости, возникающий при таком открытом общении. Это говорит об интересе и любопытстве к восприятию других людей, а также о желании узнавать о себе новое и совершенствоваться.

Готовность действовать по результатам самоанализа также важна. Недостаточно просто сказать, чего от тебя ждут, или извиниться. Если вы четко дадите понять, что вам мешает, эмоционально зрелые люди не забудут об этой проблеме и последовательно постараются изменить свое поведение.

### **История Джилл**

Джилл годами пыталась заставить своего мужа обратить внимание на то, что он ее игнорирует, но каждая попытка пробудить его эмпатию вызывала лишь защитную реакцию мужа, который утверждал, что Джилл невозможно угодить. Со временем его отказ анализировать свои поступки привел к тому, что Джилл перестала пытаться наладить с ним близкое общение. Неудивительно, что в конечном итоге Джилл ушла к другому мужчине, которому были безразличны ее мысли и чувства. Ее новый партнер задумался о своем поведении, когда Джилл указала на проблему, а затем приложил усилия, чтобы измениться.

### *Они умеют смеяться и играть*

Юмор — прекрасный способ реакции и один из эффективных механизмов психологической адаптации (*Vaillant, 2000*). У эмоционально зрелых людей есть чувство юмора, они могут быть легкомысленными, чтобы преодолеть стресс. Смех — это одна из форм равноправной игры между людьми, отражающая их способность ослабить контроль и следовать за другими.

Эмоционально незрелым людям часто бывает трудно использовать юмор для укрепления связи с окружающими. Они навязывают юмор другим людям, даже если тем не смешно. Они также любят смеяться над кем-то, пытаясь таким образом поднять свою самооценку. Например, им могут нравиться шутки, которые предполагают обман других людей или попытки заставить их выглядеть глупо или неуместно. Эта черта является хорошим индикатором того, как такие люди будут обращаться с вами.

Однако сарказм лучше использовать умеренно. Только умеренный сарказм может добавить приятного напряжения.

Избыток таких шуток свидетельствует о цинизме, а с циничными людьми трудно быть рядом. Чрезмерный цинизм и сарказм — признак закрытого человека, который боится тесного общения и ищет эмоциональной защиты, концентрируя свое внимание на негативе.

*С ними приятно находиться рядом*

Человека, с которым приятно находиться рядом, довольно сложно описать, но это важно для получения удовлетворения в отношениях. Вернувшись к перечисленным выше характеристикам, вы увидите, что эмоционально зрелые люди отличаются общим позитивным настроем, вызывающим приятное чувство у окружающих. Конечно, это не означает, что такие люди всегда счастливы, но, как правило, они способны самостоятельно поддерживать свое хорошее настроение и получать удовольствие от жизни. Одна женщина, которая наконец-то встретила своего будущего мужа после серии неудачных отношений, поняла, что он — тот самый единственный, потому что ей всегда нравилось быть с ним рядом, даже если они просто шли вместе в магазин за продуктами.

**На что обращать внимание, знакомясь в интернете**

Характеристики, описанные в этой главе, также можно использовать при поиске партнера на сайтах знакомств и при общении в социальных сетях. На самом деле интернет — это прекрасная площадка, где можно тренировать навык в определении эмоциональной зрелости. Это можно делать, читая и анализируя то, что люди рассказывают в своих профилях и электронных сообщениях.

Хотя одни люди умеют выражать свои мысли в письменной форме лучше, чем другие, все, что человек пишет, является отражением его мыслей, ценностей и того, на что

он больше всего обращает внимание. Письменная коммуникация также поможет понять, есть ли у вашего нового знакомого чувство юмора, насколько чувствительно он относится к эмоциям других. Кроме того, читая, что написали люди, у вас есть время заметить, какие чувства вызывает у вас написанное. Первый разговор по телефону также является прекрасной возможностью понаблюдать и отметить для себя, что говорит другой, скрывая выражение своего лица и невербальные реакции.

В таких случаях спрашивайте себя, какие чувства у вас вызывает то, как другие люди выбирают момент для коммуникации и темп для развития отношений. Уважают ли они ваши границы и то, быстро или медленно вы хотите узнавать друг друга? Не чувствуете ли вы, что вас принуждают к немедленной близости? Не слишком ли долго они отвечают на ваши сообщения? Не кажется ли вам, что на вас возлагают слишком много надежд, даже не узнав как следует? А может быть, они слишком замкнуты и вам приходится прилагать усилия, чтобы поддерживать общение? Проявляют ли они взаимность? Вспоминают ли они, о чем вы писали в предыдущих сообщениях, или сразу бросаются говорить о том, что интересно им? Поддерживают ли они диалог, задавая вопросы, чтобы лучше узнать вас или выяснить, что вы думаете по определенной теме? Легко ли вам договариваться о времени общения или вы часто чувствуете, что вам сложно найти компромисс?

Прочитав информацию в профиле, электронное письмо или сообщение, найдите время, чтобы записать ваши впечатления. Подобный анализ поможет вам научиться фокусировать внимание на своей интуиции, что будет легче сделать, поскольку вы не будете испытывать давления, как при личном контакте. Опишите свои чувства после прочтения написанного другим человеком. Легко ли вам будет оставаться

с собой или кажется, что придется следить за тем, что и как вы говорите? Наблюдение за собственными реакциями — важнейший навык для определения эмоционально зрелых людей, а общение в интернете может стать прекрасным способом попрактиковаться.

Упражнение

### **Оценка эмоциональной зрелости другого**

Я собрала все перечисленные выше характеристики в один список, который вы можете использовать, чтобы понять, способен ли тот или иной человек дать вам такие отношения, которые вам необходимы.

Реалистичность и надежность:

- они работают с реальностью, а не борются с ней;
- они умеют думать и чувствовать одновременно;
- их последовательное поведение делает их надежными;
- они не принимают все на свой счет.

Уважение и взаимность:

- они уважают ваши границы;
- они вносят вклад в отношения;
- они гибкие и легко идут на компромисс;
- они уравновешенные;
- они готовы к чужому влиянию;
- они говорят правду;
- они извиняются и стараются загладить свою вину.

Отзывчивость:

- их эмпатия дает возможность почувствовать безопасность;
- они дают возможность почувствовать себя увиденным и понятым;
- они любят утешать и получать утешение;
- они размышляют над своими действиями и пытаются измениться;
- они умеют смеяться и играть;
- с ними приятно находиться рядом.

Чем больше характеристик есть у человека, тем больше вероятность, что вам удастся установить искренний, удовлетворительный контакт.

### **Развиваем новые привычки в отношениях**

Теперь, когда вы можете определять эмоционально зрелых людей, пришло время поговорить о последнем компоненте отношений — вашем собственном поведении. В этом последнем разделе мы кратко рассмотрим некоторые новые подходы к взаимодействию с другими. Используя эти подходы, вы сделаете свои отношения более искренними и взаимными. Вы можете работать над этими навыками, чтобы помочь своим отношениям расцвести. В конце концов, совершенствование собственного умения общаться как эмоционально зрелый человек играет важную роль в получении отношений, к которым вы стремитесь.

## Упражнение

### **Исследование новых способов быть в отношениях**

Давайте создадим описание эмоциональной зрелости, чтобы вы знали, в каком направлении вам необходимо работать. Приведенный ниже список помогает понять, как эмоционально зрелый человек общается и ведет себя в отношениях. Прочитайте о новых видах поведения, убеждениях и ценностях и выберите несколько, чтобы попрактиковаться. Выбирайте не больше одного-двух пунктов и не требуйте от себя слишком многого, работая над ними. Некоторые пункты из этого списка покажутся вам сложнее, чем остальные.

#### **Готовность просить о помощи**

- Я буду просить о помощи всегда, когда это необходимо.
- Я буду напоминать себе, что, если мне что-то нужно, большинство людей будут рады помочь мне, если они могут это сделать.
- Я буду использовать навыки открытого и близкого общения, чтобы просить о том, что мне нужно, рассказывая о своих чувствах и причинах, по которым я обращаюсь с просьбой.
- Я буду верить, что большинство людей выслушает меня, если я их об этом попрошу.

#### **Способность оставаться собой вне зависимости от того, принимают ли меня другие**

- Когда я четко и вежливо выражаю свое мнение, без намерения обидеть кого-либо, я не буду контролировать, как это воспримут другие.

- Я не буду отдавать больше энергии, чем у меня есть.
- Не стараясь угодить, я буду честно рассказывать людям о своих чувствах.
- Я не буду предлагать сделать что-то, если считаю, что могу пожалеть об этом позднее.
- Если кто-то говорит что-то обидное для меня, я предложу альтернативную точку зрения. Я не буду стараться изменить мнение другого человека; я просто не оставлю его высказывание без реакции.

### **Умение поддерживать и ценить эмоциональные связи**

- Я приложу усилия, чтобы поддерживать связь с людьми, которые мне небезразличны; я буду перезванивать им и отвечать на их электронные письма.
- Я буду считать себя сильным человеком, который заслуживает помощи друзей и может помогать им.
- Когда люди говорят не то, что я хочу слышать, я постараюсь понять, не пытаются ли они таким образом помочь мне. Если их усилия помогают мне почувствовать, что обо мне заботятся в эмоциональном плане, я скажу им спасибо.
- Когда я испытываю раздражение из-за кого-то, я обдумаю, что я хочу сказать, чтобы улучшить наши отношения. Я подожду, пока эмоции улягутся, и спрошу другого человека, готов ли он выслушать, что я чувствую.

### **Разумные ожидания в отношении себя**

- Я буду помнить, что иногда нет необходимости быть совершенным. Я буду делать, что нужно, вместо того чтобы одержимо стремиться сделать все идеально.
- Если я устану, я отдохну или подумаю о том, чтобы что-то изменить. Мой уровень физической энергии поможет мне понять, не делаю ли я слишком много. Я не буду дожидаться несчастного случая или болезни, которые заставят меня остановиться.
- Совершив ошибку, я признаю, что это часть человеческой природы. Даже если мне кажется, что я все предусмотрел(а), может произойти что-то неожиданное.
- Я буду помнить, что каждый человек несет ответственность за собственные чувства и ясное выражение своих потребностей. За исключением элементарной вежливости, я не обязан(а) догадываться, что хотят другие люди.

### **Прямое общение и активное стремление к желаемому результату**

- Я не буду считать, что другие должны знать, чего я хочу, если я им об этом не говорил(а). Если человек обо мне заботится, это не означает, что он автоматически знает, что я чувствую.
- Если близкие люди расстраивают меня, я использую свою боль, чтобы понять, какая потребность скрывается за ней. Затем я прямо и открыто скажу, как другой человек может удовлетворить ее.

- Когда кто-то заденет мои чувства, я сначала постараюсь понять причину моей реакции. Возможно, что-то пробудило во мне эмоции из прошлого, а может быть, человек сделал что-то, не подумав о моих чувствах. Если кто-то не подумал о моих чувствах, я попрошу его выслушать меня.
- Я буду заботиться о чувствах других людей, а если они не будут заботиться о моих чувствах, я попрошу их быть внимательнее, а потом отпущу ситуацию.
- Я буду просить о чем-то столько раз, сколько необходимо для получения конкретного ответа.
- Когда я устану от общения, я вежливо скажу об этом и спрошу, когда мы можем продолжить разговор в следующий раз. Я спокойно объясню, что сейчас у меня просто закончилась энергия.

Вы чувствуете, насколько больше энергии и легкости у вас было бы, если бы все эти высказывания были справедливы для вас? Вы бы были активны в отношениях и выражали себя, относились бы к себе с добротой и верили, что другие вас услышат. Даже если в детстве у вас не было возможности познакомиться с этими ценностями и способами взаимодействия, вы можете освоить их сейчас. Эмоционально незрелые родители повлияли на вашу способность к принятию себя и самовыражению и поколебали вашу веру в возможность обрести искренние и близкие отношения, но сейчас нет ничего, что могло бы удержать вас.

### **Резюме**

В этой главе перечислены распространенные характеристики эмоционально зрелых людей, по которым вам будет легче узнать их. Мы также рассмотрели новые способы общения, которые помогут вам строить отношения, дающие больше поддержки и удовлетворения. Теперь, когда вы знаете, что такое эмоциональная зрелость, вы не будете довольствоваться отношениями с любимым, кто уделит вам немного внимания или предложит лишь малую часть того, что можно получить в отношениях. Вы можете искать то, чего вы хотите, и чувствовать себя комфортно в позиции наблюдателя, до тех пор пока не найдете это. Размышляя о своих достоинствах и способности строить отношения, вы поймете, что ключ к счастью всегда был с вами.



## Эпилог

Понимание своего прошлого и начало новой жизни может вызвать смешанные чувства. Осознание произошедшего с вами и его влияния на ваши решения может вызвать грусть о том, что вы утратили или чего у вас никогда не было.

Так работает осознание. Оно освещает все, а не только то, что мы хотим видеть. Решив узнать правду о себе и отношениях в своей семье, вы можете быть удивлены своими открытиями, особенно увидев, как определенные модели поведения передавались из поколения в поколение. Иногда вы можете начать сомневаться, пойдут ли вам на пользу все эти знания. Может даже показаться, что вам было бы лучше, если бы вы ничего не знали.

В конечном итоге все зависит от того, что вы цените в жизни. Является ли поиск правды и самопознание достаточно важной и значимой целью для вас?

Только вы можете ответить на этот вопрос. Мой опыт и опыт многих людей подсказывает, что бóльшая осознанность имеет свои преимущества, в число которых входит более наполненная и глубокая связь с миром и с собой. Прорабатывая проблемы прошлого, мы начинаем больше ценить то, что имеем в настоящем. Впервые поняв себя и свою семью, вы, скорее всего, начнете совершенно по-новому относиться к жизни. Избавившись от сомнений и раздражения, вызванных поведением эмоционально незрелых людей, вы почувствуете, что ваша жизнь стала легче и проще. Я надеюсь, что эта книга не только помогла вам лучше понять себя и своих близких, но и подарила вам облегчение и свободу жить, ру-

ководствуясь своими настоящими мыслями и чувствами, отказавшись от устаревших семейных моделей.

Когда я смотрю на моих клиентов, которые открывают свои истинные чувства в первый раз и могут наконец увидеть эмоциональную незрелость других людей, их лица излучают удивление и покой. Я без преувеличения могу назвать это просветлением. Никто из них не согласился бы отказаться от этого нового знания. Каждая частица правды, с которой они сталкиваются в своей душе, возвращает их к себе. Несмотря на все сожаления, их охватывает ни с чем несравнимое ощущение целостности. Они чувствуют, что это новая точка отсчета в их жизни.

И это так и есть. Люди, занимающиеся самопознанием и своим эмоциональным развитием, получают шанс на вторую жизнь — жизнь, которую они даже не могли себе представить, пока находились во власти старых семейных ролей и фантазий. Вы и правда можете начать все сначала, если осознаете, кем вы являетесь и что происходит в вашей жизни. Как сказал один человек, теперь он точно знает, кто он, и если другие не собираются меняться, он может это сделать.

Нет причины, мешающей вам начать жить счастливо прямо сейчас. Я даже думаю, что, если вы подарите себе счастливую жизнь сейчас, став осознанным взрослым, вы будете ценить ее больше, чем если бы она была у вас с самого начала. Осознанно присутствовать при рождении нового себя — это невероятное чувство. Скольким людям удастся стать свидетелем появления на свет человека, которым они были задуманы? Скольким людям удастся прожить две жизни?

Ну что, возможность прожить две жизни стоит той боли, через которую вам пришлось пройти? Вы рады, что выбрали путь осознанности?

Да? Я тоже.

## Список литературы

- Ainsworth, M. 1967. *Infancy in Uganda: Infant Care and the Growth of Love*. Baltimore, MD: Johns Hopkins Press.
- Ainsworth, M., S. Bell, and D. Stayton. 1971. "Individual Differences in Strange-Situation Behaviour of One-Year-Olds." In *The Origins of Human Social Relations*, edited by H. R. Schaffer. New York: Academic Press.
- Ainsworth, M., S. Bell, and D. Stayton. 1974. "Infant-Mother Attachment and Social Development: 'Socialization' as a Product of Reciprocal Responsiveness to Signals." In *The Integration of a Child into a Social World*, edited by M. Richards. New York: Cambridge University Press.
- Bowen, M. 1978. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Rowman and Littlefield.
- Conradt, E., J. Measelle, and J. Ablow. 2013. "Poverty, Problem Behavior, and Promise: Differential Susceptibility Among Infants Reared in Poverty." *Psychological Science* 24(3): 235–242.
- Dabrowski, K. 1972. *Psychoneurosis Is Not an Illness*. London: Gryf.
- Ezriel, H. 1952. "Notes on Psychoanalytic Group Therapy: II. Interpretation and Research." *Psychiatry* 15(2): 119–126.
- Firestone, R., L. Firestone, and J. Catlett. 2002. *Conquer Your Critical Inner Voice*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Fonagy, P., and M. Target. 2008. "Attachment, Trauma, and Psychoanalysis: Where Psychoanalysis Meets Neuroscience." In *Mind to Mind: Infant Research, Neuroscience, and Psychoa-*

- nalysis, edited by E. Jurist, A. Slade, and S. Bergner. New York: Other Press.
- Fosha, D. 2000. *The Transforming Power of Affect: A Model for Accelerated Change*. New York: Basic Books.
- Fraad, H. 2008. "Toiling in the Field of Emotion." *Journal of Psychohistory*, 35(3): 270–286.
- Gibson, L. 2000. *Who You Were Meant to Be: A Guide to Finding or Recovering Your Life's Purpose*. Far Hills, NJ: New Horizon Press.
- Gottman, J. 1999. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Three Rivers Press.
- Grossmann, K. E., K. Grossmann, and A. Schwan. 1986. "Capturing the Wider View of Attachment: A Re-Analysis of Ainsworth's Strange Situation." In *Measuring Emotions in Infants and Children*, vol. 2, edited by C. Izard and P. Read. New York: Cambridge University Press.
- Hatfield, E., R. L. Rapson, and Y. L. Le. 2009. "Emotional Contagion and Empathy." In *The Social Neuroscience of Empathy*, edited by J. Decety and W. Ickes. Boston: MIT Press.
- Kohut, H. 1985. *Self-Psychology and the Humanities*. New York: W. W. Norton.
- Libby, E. W. 2010. *The Favorite Child: How a Favorite Impacts Every Family Member for Life*. Amherst, NY: Prometheus Books.
- Main, M., N. Kaplan, and J. Cassidy. 1985. "Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation." In *Growing Points of Attachment Theory and Research*, edited by I. Bretherton and E. Waters. *Monographs of the Society for Research in Child Development* 50: 66–104.
- McCullough, L., N. Kuhn, S. Andrews, A. Kaplan, J. Wolf, and C. Hurley. 2003. *Treating Affect Phobia: A Manual for Short-Term Dynamic Psychotherapy*. New York: Guilford.

- McGilchrist, I. 2009. *The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Porges, S. 2011. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. New York: W. W. Norton.
- Siebert, A. 1996. *The Survivor Personality*. New York: Penguin Putnam.
- Siegel, D. 2009. "Emotion as Integration." In *The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development, and Clinical Practice*, edited by D. Fosha, D. Siegel, and M. Solomon. New York: W. W. Norton.
- Tronick, E., L. B. Adamson, and T. B. Brazelton. 1975. "Infant Emotions in Normal and Perturbed Interactions." Paper presented at the biennial meeting of the Society for Research in Child Development, Denver, CO, April.
- Vaillant, G. 2000. "Adaptive Mental Mechanisms: Their Role in a Positive Psychology." *American Psychologist* 55(1): 89–98.
- Young, J., and J. Klosko. 1993. *Reinventing Your Life: How to Break Free from Negative Life Patterns*. New York: Dutton.
- Боулби Д. Создание и разрушение эмоциональных связей / пер. с англ. В. В. Старовойтова. М. : Канон+РООИ «Реабилитация», 2014.
- Винникотт Д. В. Игра и реальность. М. : Институт общегуманитарных исследований, 2017.
- Гонсалес Л. Остаться в живых: психология поведения в экстремальных ситуациях / пер. с англ. А. Андреева. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.
- Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / пер. с англ. А. П. Исаевой. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

- Далай-лама, Экман П. Мудрость Востока и Запада. Психология равновесия / пер. с англ. В.Кузина. СПб. : Питер, 2017.
- Клауд Г., Таунсенд Д. Надежные люди. Как научиться мудрости в выборе круга общения / пер. с англ. Л. Сумм. М. : Триада, 2015.
- Пиаже Ж. Психология интеллекта / пер. А. М. Пятигорского. СПб. : Питер, 2003.
- Спок Б. Ребенок и уход за ним, М. : Поппури, 2008.
- Уайт М. Карты нарративной практики: введение в нарративную терапию / пер. Д. Кутузовой. М. : Генезис, 2010.
- Эриксон Э. Детство и общество. СПб. : Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996.

**Линдси К. Гибсон**

**Взрослые дети эмоционально незрелых родителей:  
как научиться ценить себя и наладить отношения с родителями**

Переводчик *Елена Терещенкова*

Редактор *Инна Харитонова*

Корректор *Марк Кантуров*

Дизайн и верстка *Лена Деревянко*

Леттеринг *Таня Черкиз*

Отпечатано в типографии «ЮНИКОПИ»

Формат 60х90/16, усл. печ. л. 21. Тираж 1000 экз.

603104, Нижний Новгород, ул. Нартова, дом 6, корп. 4

+7 831 283-12-34 [www.unicopy.pro](http://www.unicopy.pro)



Если вы росли рядом с эмоционально незрелыми, недоступными или эгоцентричными родителями, вы можете испытывать застарелые чувства гнева, одиночества или покинутости. Возможно, вы помните свое детство как время, когда ваши чувства игнорировались. А может быть в попытке компенсировать последствия поведения своего родителя вам приходилось принимать на себя ответственность, которая могла быть по силам только взрослому человеку.

В своей революционной книге психолог Линдси Гибсон подробно рассматривает деструктивный характер взаимоотношений с эмоционально незрелыми родителями. Вы увидите, как такие родители создают ощущение покинутости, и узнаете, как можно справиться с болью и замешательством, корни которых уходят в детство. Вы вновь обретете себя и научитесь контролировать свою реакцию на поведение родителей. Наконец, вы узнаете, как строить новые позитивные взаимоотношения, которые сделают вашу жизнь более счастливой и наполненной.

**Линдси К. Гибсон** является клиническим психологом и ведет частную практику, специализируясь на индивидуальной психотерапии взрослых детей эмоционально незрелых родителей. Она — автор книги «Кем вы должны были стать» (*Who You Were Meant to Be*) и ежемесячной колонки о счастье и благополучии для журнала *Tidewater Women*.

Издательство  
Елены Терещенковой  
[www.et-books.ru](http://www.et-books.ru)

ISBN 978-5-6040120-0-0



9 785604 012000

Линдси К. Гибсон  
Взрослые дети эмоционально незрелых родителей