

## Вступление

Конечно, отец бил меня, но лишь для того, чтобы наставить на путь истинный. Не понимаю, какое это имеет отношение к краху моего брака.

*Макс*

Макс, 38 лет, успешный хирург-ортопед, записался ко мне на прием, когда жена ушла от него после шести лет брака. Он отчаянно старался вернуть ее, но она сказала, что не станет даже думать об этом, пока он не обратится за помощью к специалисту и не научится контролировать себя. Ее пугали внезапные вспышки ярости Макса, и она устала от его безжалостной критики. Макс при этом признавал, что у него горячий нрав, что он, возможно, слишком придирчив, но уход жены невероятно шокировал его.

Я попросила Макса рассказать о себе и задавала наводящие вопросы по ходу беседы. Когда я спросила о родителях, он улыбнулся и нарисовал радужную картину, особенно это касалось его отца, знаменитого американского кардиолога:

Без него я никогда не стал бы врачом. Он замечательный человек!  
А пациенты вообще считают его святым.

Когда я спросила, какие у него сейчас отношения с отцом, Макс нервно рассмеялся:

## 8 □ Вредные родители

Отличные были отношения... до тех пор, пока я не сообщил ему, что хотел бы заняться холистической медициной<sup>1</sup>. Он возмутился так, как будто я собираюсь стать убийцей. Я сказал ему об этом три месяца назад... и теперь каждый раз, когда мы разговариваем, он начинает кричать, что не для того отправлял меня на медицинский факультет, чтобы я в конце концов стал каким-то целителем. А вчера мы крупно поссорились. Он рассердился и заявил, что я могу попроситься с родителями, я больше не член семьи! Это так больно. Не знаю. Может быть, идея с холизмом действительно не очень удачная...

Я заметила, что Макс нервно потирал руки, описывая отца, который, очевидно, не был таким уж святым, как пытался уверить меня пациент. Когда он понял, что я обратила на это внимание, то стал контролировать свои движения, соединив подушечки пальцев, — так часто делают преподаватели. Возможно, что он позаимствовал этот жест у отца.

Я спросила, всегда ли его отец вел себя как тиран. Он ответил:

Да нет, на самом деле нет. Иногда он кричал на меня, мог отшлепать, так ведь бывает со всеми детьми, разве нет? Но я бы не сказал, что он был тираном.

Что-то в его тоне, которым он произнес «мог отшлепать», невольное дрожание голоса заставило меня насторожиться. Я стала уточнять детали. Выяснилось, что отец Макса «мог отшлепать» его ремнем два-три раза в неделю! Поводом могло стать все что угодно, любая мелочь: резкое слово, плохие оценки или забытая «обязанность» уже были серьезным преступлением для наказания. Макс рассказал, что отец не очень беспокоился и о способе наказания — порол сына по спине, ногам и рукам, по ягодицам. Я спросила, насколько опасные травмы получал он от отца.

---

<sup>1</sup> Разновидность альтернативной медицины, утверждающей, что лечить надо «человека в целом». По словам тех, кто практикует холистическую медицину, человеческое тело — это не просто совокупность физических органов и систем, но и дух и разум. — *Примеч. ред.*

**Макс:** Он не бил меня до крови. Ничего особенного... со мной все было в порядке. Просто он наставлял меня на путь истинный, чтобы я рос послушным.

**Сьюзан:** Вы боялись его, верно?

**Макс:** Смертельно боялся, но ведь такие отношения и предполагаются между детьми и родителями, правда?

**Сьюзан:** Макс, вы хотели бы, чтобы ваши дети чувствовали к вам то же самое?

Макс избегал моего взгляда. Ему было очень неловко. Я подвинула стул ближе и мягко спросила:

Ваша жена — педиатр, как вы думаете, если бы у себя на приеме она увидела у ребенка те же следы, которые оставял на вашем теле отец, разве она не должна была бы тут же сообщить об этом в полицию?

Ответ не понадобился. Глаза Макса наполнились слезами, он все понял и прошептал:

Простите, у меня ужасно скрутило живот.

Механизм психологической защиты дал сбой. И хотя Максусу пришлось пережить сильное эмоциональное потрясение, он впервые осознал, источник своего сложного вспыльчивого характера. С детства он подавлял вулкан ярости против своего отца, и каждый раз, когда напряжение становилось слишком сильным, он бросался на тех, кто был рядом, чаще всего — на свою жену. Я знала, что нам теперь делать: признать существование забитого маленького мальчика, который жил внутри Макса, и вылечить его.

Уже вечером, вернувшись домой, я поймала себя на мысли, что продолжаю думать о Максе, о том, как его глаза наполнились слезами, когда он понял, насколько плохо с ним обращались

в детстве. Я подумала о своих пациентах — тысячах взрослых мужчин и женщин, чьи жизни находились под влиянием и даже контролем установок, полученных в детстве от вредных родителей. Я вдруг поняла, что есть еще миллионы людей, которые не догадываются, почему их жизнь никак не наладится, и им можно помочь. Вот почему я решила написать эту книгу.

## **Зачем оглядываться в прошлое?**

Историю Макса нельзя назвать необычной. За восемнадцать лет работы психотерапевтом в частной клинике и в больнице я проконсультировала тысячи людей, большинство из них страдали от огромного вреда, нанесенного их самооценке родителями, которые регулярно их избивали, критиковали, «шутили» насчет того, насколько они были глупыми, безобразными физически или нежеланными детьми... Или заставляли их чувствовать себя виноватыми за все на свете, подвергали сексуальному насилию, заставляли брать на себя слишком большую ответственность или, наоборот, ограничивали свободу чрезмерной опекой. Как и Макс, мало кто из этих людей связывал проблемы в своей жизни с собственными родителями. Как правило, это эмоционально «слепая точка». Людям очень сложно признать, что отношения с родителями имеют настолько сильное влияние на их жизни.

Раньше психотерапевты анализировали особенности жизненного опыта пациента в детстве, сегодня другая тенденция — акценты сместились на «здесь и сейчас». Внимание уделяется изучению и изменению поведения человека в настоящем. Подходы в терапии сменились из-за того, как мне кажется, что у людей вызывала неприятие трата времени и средств, характерная для традиционной терапии, результаты при этом часто бывали минимальными.

Я верю в краткосрочные методы терапии, сфокусированные на изменении деструктивных поведенческих установок. Но опыт научил меня, что мало победить симптомы, нужно разобраться и с источниками этих симптомов. Терапия более эффективна,

когда идет двумя путями: важно не только изменить разрушительное поведение в настоящем, но и разорвать связь с травмами прошлого.

Максу необходимо было научиться контролировать свой гнев, но для того, чтобы результат оставался стабильным и устойчивым в стрессовых ситуациях, ему пришлось лицом к лицу встретиться с болью своего детства.

Родители сеют в нас семена, обуславливающие наши отношения с миром, и эти семена растут вместе с нами. В некоторых семьях это семена любви, уважения и независимости, но во многих других — зерна страха, ложного долга и вины.

Если вы из этих «других» семей, тогда моя книга для вас. Когда вы выросли, невидимые семена проросли и стали сорняками, заполонившими вашу жизнь серьезнее, чем вам представляется. Возможно, побеги этих сорняков нанесли ущерб вашим отношениям, карьере или семье. Может быть, они подточили вашу уверенность в себе и самоуважение.

Я хочу помочь вам распознать их и вырвать.

## **Кто такие вредные родители?**

Все родители допускают ошибки в воспитании. Я тоже совершила ужасные ошибки с моими детьми, причинив им (и себе) огромную боль. Никакой отец и никакая мать не могут всегда быть эмоционально близки с детьми. Это нормально, если иногда родители кричат на детей. Все родители периодически излишне опекают детей. И большинство родителей иногда могут отшлепать ребенка. Стоит ли считать, что подобные родители — жестоки, что это плохие родители?

Конечно, нет. В конце концов, родители — это всего лишь люди, у которых множество своих проблем. И большинство детей нормально переносят приступы родительского гнева, если негативное поведение компенсируется заботой, любовью и пониманием.