**Генри Клауд, Джон Таунсенд   
ФАКТОР МАТЕРИ**

© 2007 Христианское издательство «Триада»

**ВВЕДЕНИЕ**

    Вы раскрыли книгу «Фактор матери». Надеемся, она вам пригодится. Но, пока вы еще не начали читать, мы хотим рассказать вам, о чем эта книга и чего вы можете ожидать от нее.

    Сам факт, что вы взялись за эту книгу, указывает на то, что вас интересуют или беспокоят, или даже мучают отношения с человеком, занимающим одно из главных мест в вашей жизни, — с матерью. Роль матери может исполнять родная мать, свекровь, теща или даже кто-то из друзей. Бог дает нам мать, чтобы она заботилась о нас, кормила и растила нас. Она отчасти исполняет для нас роль Самого Бога. Мать или чело век, взявший на себя ее функции, ответственен за то, каким вырастет ребенок. Религиозные вожди и политики, великие мыслители и художники нередко говорят о влиянии, которое мать оказала на всю их жизнь. Работа матери — самый важный, самый тяжкий и низкооплачиваемый труд.

    Тем не менее для многих людей мать является также источником проблем. Их преследуют тяжелые воспоминания, которые тянутся из прошлого, или мучают нынешние непростые отношения с матерью. Однако, поскольку большинство из нас нежно любят своих матерей, нам трудно обсуждать проблемы, связанные с этими отношениями. Скорее всего вас тревожит один из следующих вопросов:

    — Как мне исправить нынешние отношения с матерью?

    — Как отразились на моем романе или карьере трудности, источником которых была моя мать?

    — Что было хорошего и что неверного в моем воспитании, как это повлияло на мое детство и продолжает влиять на мою взрослую жизнь?

    — Как мне преодолеть проблемы в отношениях с матерью, чтобы научиться самостоятельно строить свою жизнь?

    — Как мне воспитывать своих детей?

    Эти и многие другие вопросы вовсе не являются каким-то «предательством» по отношению к матери. Мы твердо верим, что Господь заповедал нам ценить мать и преклоняться перед ней: «Чти мать свою и отца своего» — эта тема про ходит по всей Библии. Но мы также обязаны быть честными и откровенными, не уклоняться от ответственности, исцелять, прощать и печалиться, а не только чтить мать.

    Вот почему мы взялись за эту книгу. Наш многолетний опыт практикующих психологов показал, насколько важным и даже критическим фактором являются отношения с матерью. Об этом было много написано с профессиональной точки зрения, однако мало кто затрагивает проблемы более общего характера, и еще меньше авторов рассматривают материнский фактор с духовной точки зрения. Мы видели множество людей, которые долгое время страдали и боролись с призраками, потому что у них не было возможности понять, что было хорошего и что плохого в идущих из детства отно шениях с матерью.

    С другой стороны, порой мы становились свидетелями чуда. Многие наши пациенты постепенно начинали осознавать особенности своих отношений с матерью и, по мере того как лучше понимали их, обретали исцеление и любовь. Им удалось установить более осмысленные и плодотворные отношения с матерью, а благодаря этому и с другими людьми. Таким людям мы и посвящаем свою книгу.

    Структура книги «Фактор матери» проста: в шести раз делах — «Мать — «призрак», «Мать — «фарфоровая куколка», «Контролирующая мать», «Мать — «охотник за скальпами», «Мать — «босс» и «Мать — «Американский экспресс» — рассматриваются шесть типов отклонения от правильного процесса воспитания, начиная с недостатка любви и нежности и заканчивая неумением отпустить выросших детей в самостоятельную жизнь. Каждому типу матери посвящаются две главы — в первой главе обсуждается проблема и те потребности ребенка и матери, которые остались неудовлетворенными, а во второй предлагаются меры для удовлетворения этих потребностей и восстановления нарушенных отношений. Последние главы книги рассматривают по отдельности специфические проблемы мужчин и женщин в отношениях с матерью и их собственные задачи как родителей.

    Одно важное замечание: матерью мы называем либо родную мать, либо того человека, который занимает в нашей жизни место матери. Многие люди были выращены не матерью, а бабушкой, мачехой, тетей или другом семьи. В таком случае матерью является именно этот человек, играющий определяющую роль в жизни ребенка.

    Мы надеемся, что никто не примет эту книгу за некий памфлет, направленный против матерей. Наша цель совершенно иная — мы стремимся к примирению. Одна из главных потребностей ныне — просить и даровать прощение, чтобы исправить свою жизнь и улучшить отношения с другими людьми. Первым шагом к примирению всегда служит осознание проблемы. Вот почему мы считаем столь необходимым разобраться с различными типами матерей.

    И последнее: может показаться странным, что за книгу о матери взялись двое мужчин, а не женщины, и что исследование этой сугубо женской роли написано не с точки зрения женщины. Однако мы считаем себя вполне подготовленными для этой задачи и вот почему:

    — материнство и отношения с матерью давно сделались темой исследования для врачей, ученых и философов обоих полов;

    — мы оба имеем профессиональную подготовку и большой практический опыт, в том числе опыт многолетней работы с пациентами как внутри лечебного заведения, так и за его стенами;

    — многим мужчинам приходилось играть роль матери по отношению к своим детям, а многие женщины берут на себя роль отца;

    — у нас обоих есть матери, и нынче наши отношения с ними просто превосходны!

    Итак, мы полагаем, что пол не имеет никакого отношения к способности человека написать эту книгу. Чтобы осознать фактор матери, нужно гораздо больше знать не о различии полов, а о Боге, о людях и о том, как мы должны строить отношения с Богом и людьми.     Мы хотим, чтобы, читая книгу «Фактор матери», вы смогли кое-что понять о самих себе, о матери и Боге. Более того, мы надеемся, что вы почувствуете себя лучше, обретете душевное здоровье. Пусть эта книга доставит вам радость!

Глава первая   
**ЧТО СЛУЧИЛОСЬ С МАМОЙ?**   
[*что не так*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m01n2)*-*[*есть ли у нас выход*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m01n3)*-*[*две основные темы*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m01n4)*-*[*мать*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m01n5)*-*[*пережитки эмоций*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m01n6)*-*[*схемы отношений*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m01n7)*-*[*быть матерью*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m01n8)*-*[*реакция на мать*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m01n9)*-*[*исходные предпосылки*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m01n10)

    Бет бросила трубку. Она обижена, растеряна, утомлена. Полтора часа она потратила на разговор с матерью — девяносто минут потеряны напрасно. Бет просто не могла себе этого позволить, ведь она совмещала обязанности жены, матери и деловой женщины.

    Она тщетно пыталась объяснить матери, что она с семь ей никак не смогут навестить ее во время ближайшего отпуска.

    — Ты же знаешь, как бы нам хотелось повидать тебя, — уговаривала она мать, — но в этот раз мы решили посмотреть Большой каньон.

    Повисло молчание… О, как это знакомо! Стоит хоть в чем-то отказать матери, и готово: она оскорбляется, замыкается в себе, голос становится холодным и отчужденным. В последнем усилии хоть что-то исправить Бет воскликнула:

    — Мама, мы непременно постараемся заехать к тебе в следующий раз.

    — Не стоит. Уверена, у вас опять не найдется для меня времени.

    Мать положила трубку; частые гудки спровоцировали давно знакомую Бет боль в животе. Как всегда, она не сумела угодить матери. Постоянно оказывается, что она либо «недотянула», либо «перехлестнула». В чем же все-таки дело — это она такая неблагодарная, эгоистичная дочь или мать слишком многого от нее требует?

    Бет очень любила мать и больше всего на свете хотела установить с ней близкие, уважительные отношения. Она хорошо помнила заповедь «Чти отца твоего и мать твою» и думала: «Ничего не получится. Если я встану на ее сторону, я предам свою семью, а если я буду поступать как лучше для моей семьи, получится, что я недостаточно уважаю мать». Смирившись с ситуацией, Бет решила не менять планы на отпуск, однако ей эти каникулы уже не сулили ни малейшего удовольствия.

**ЧТО НЕ ТАК?**

    Подобная сцена повторяется ежедневно миллион раз во всех уголках мира. Каждое мгновение еще один взрослый человек испытывает чувства раскаяния, гнева, вины, страха и неуверенности, не понимая, как ему наладить отношения с матерью.

    Большинство людей мечтают о нормальных, взаимно удовлетворяющих отношениях с одним из главных людей в своей жизни — с матерью. Однако реальность далека от идеала. Проблемы могут возникать в различных областях. Люди испытывают:

    — неспособность к общению с матерью;

    — недостаток уважения со стороны матери к ценностям и решениям своих выросших детей;

    — отказ матери признавать друзей и семью своего ребенка;

    — недостаток свободы, невозможность отделить свою жизнь от материнской, чтобы при этом не утратить ее любовь;

    — отсутствие связи с матерью и взаимное непонимание;

    — неумение отказать матери или поспорить с ней;

      — необходимость скрывать свое истинное «я» и изображать совершенство;

    — необходимость поддерживать в матери уверенность, что она совершенство;

    — вину за то, что мать не получает заботу, на которую претендует;

    — разочарование и конфликты из-за отношений матери с невесткой или зятем;

    — вину за то, что им не удалось осуществить мечты и ожидания матери;

    — огорчение из-за того, что мать не в состоянии понять их боль;

    — инфантильность в присутствии матери;

    — возмущение материнским эгоцентризмом;

    — готовность «убить» мать, когда она точно так же обижает внуков, как прежде обижала детей;

    — и, дочитав этот список до конца, ужас оттого, что перечень оказался таким длинным.

    Можно было бы назвать еще множество вариантов, но главное уже ясно: наши отношения с матерью в прошлом или настоящем складываются не так, как мы хотели бы. Одни стремятся к большей близости с матерью, другие сожалеют, что мать недостаточно подготовила их ко взрослой жизни, и т.  д.

    Отношения с матерью не только определяют ваше с ней общение, но и вторгаются во все сферы жизни. От матери мы учимся близости, общению, умению соблюдать дистанцию; мать показывает нам, как справиться с неудачами, тревога ми, несбывшимися ожиданиями и несоответствием идеалу, с утратой и горем; от матери мы получаем многие компоненты своего эмоционального IQ , той части человеческой души, которая отвечает за успех в любви и работе.

    Итак, два фактора в значительной степени определяют наше эмоциональное развитие:

  1. Как мать обращается с нами.

  2. Как мы реагируем на ее обращение с нами.

    Дейв припарковался перед цветочным магазином и вышел из машины. Опять приходится покупать букет в знак примирения. Накануне вечер наедине с женой закончился ее слезами. Синди так хорошо все подготовила! Это был особенный вечер. Она долго ждала Дейва, надеясь после ужина на несколько часов близости, интимного разговора. Но когда она спросила мужа, что он думает об их браке и жизни в целом, Дейв замкнулся в себе. Как всегда, он не сумел подобрать нужные слова и преодолеть эмоциональную холодность между собой и женой.

    «Наверное, я просто ее недостоин. Муж должен любить жену. Почему же мне не хочется столь близких отношений, о которых она мечтает? Что со мной? — думает Дейв, расплачиваясь за букет. — Неужели я не могу дать ей ничего, кроме цветов?»

    На первый взгляд может показаться, что проблемы Дейва возникают лишь в его отношениях с женой и никак не связаны с его отношениями с матерью. Однако в действительности весь склад наших эмоций, в полном соответствии с Божьим замыслом, мы получаем от родителей. Общение с матерью убедило Дейва в нежелательности и даже опасности излишней интимности. Стоило ему удариться или испугаться, мать начинала так суетиться, так причитать над ним, что он уже не знал, как от нее избавиться. В результате всякий раз, когда жена пыталась установить с ним близость, Дейв выставлял защитный блок, сопротивляясь эмоциям, которые он воспринимал как угрозу. Но он постоянно оказывался в проигрышной ситуации, поскольку, с одной стороны, не хотел отдаляться от жены, а с другой, не был готов к близости с ней. Любой их разговор с точки зрения жены оказывался не удовлетворительным. Пока Дейву не удавалось справиться со страхом перед эмоциональной близостью, это происходило вновь и вновь.

    На примере Дейва мы хотели продемонстрировать одну из основных проблем, затронутых в этой книге: то, чему мы научились в отношениях с матерью, оказывает влияние на все сферы нашей взрослой жизни.

**ЕСТЬ ЛИ У НАС ВЫХОД?**

    Божий замысел, согласно которому человек учится у матери строить отношения с людьми, может обернуться катастрофой во взрослой жизни. Но в таком случае Божий замысел исцеления может принести необходимую перемену и духовный рост.

    В молодости Марк заметил в своих отношениях с девушками ту же проблему, что наблюдалась в семейной жизни Дейва. Он не мог поддерживать длительные отношения. Стоило ему по-настоящему сблизиться с девушкой и поду мать о браке, как он уже спешил положить конец роману, за являя, что очередная избранница оказалась слишком требовательной, или слишком степенной, или недостаточно серьезной, или еще какой-нибудь. Многие годы Марк старался убедить себя, что ему просто еще не встретилась та «единственная», пока однажды друг не намекнул ему, что истинная проблема заключается в самом Марке. По совету друга Марк начал посещать группу поддержки, где рассматривались проблемы близости и доверия. Сперва ему пришлось нелегко, потому что именно этих качеств ему больше всего недоставало, однако постепенно, открываясь настойчивому призыву других членов группы, Марк стал меняться. Товарищи по группе показали ему, что он сам несет ответственность за свои недостатки и страхи, и в то же время они дали ему то, что отсутствовало в его отношениях с матерью. В результате Марк обнаружил, что его уже меньше пугает близость. Напротив, он начал стремиться к ней, а его длинный список требований к возможному партнеру сделался гораздо более реалистичным.

    На пути духовного роста Марк понял, что встретил свою настоящую любовь. Но в действительности это Марк стал «настоящим», позволив друзьям завязать с ним отношения, в которых он нуждался, и тем самым научившись отношениям, которых у него не было в детстве. Если в материнском воспитании есть какие-то изъяны, Бог пошлет нам других людей, которые их устранят. Бог может исправить опыт детства, либо дополнив и развив благо, доставшееся человеку от матери, либо ответив на те насущные потребности, которые мать не умела удовлетворить.

**ДВЕ ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ**

    Многие люди заблуждаются, считая, будто во всем виновата их мать. Современная популярная психология поощряет следующие методы:

    — винить родителей во всех проблемах пациентов;

    — сосредоточиваться исключительно на «болезненном прошлом», всячески перебирать и пережевывать его в поисках «исцеляющего катарсиса»;

    — рассматривать пациента как жертву, соглашаясь с тем, что его мать (да и все остальные) обращались с ним несправедливо;

    — прощать недостатки поведения и характера, неумение любить, сваливая вину за все это на мать;

    — поощрять пациента думать о прошлом гораздо больше, чем о настоящем;

    — устраивать «разборки» с матерью, полагая, что, примирившись с ней или заставив ее признать свои «недостатки», пациент наконец заполнит пустоту в сво ей душе.

    Эти методы предусматривают, что прежние отношения с матерью важнее настоящих. Предлагая в качестве лечения возложить вину на родителей, изменить родителей или пере смотреть события прошлого, такие психологи забывают, что для подлинного исцеления необходимы изменения в характере самого пациента.

    Мы тоже считаем, что для духовного роста необходимо разобраться в отношениях с матерью, однако этого недостаточно. Нужно оценить то, чему эти отношения научили нас.

    Двумя основными темами этой книги и являются наши отношения с матерью и наша реакция на них. Давайте рас смотрим обе стороны этой проблемы.

**МАТЬ**

    Когда мы говорим, что надо «разобраться в прошлом», мы не имеем в виду, что следует вернуться в это прошлое. Мы не в состоянии возвратиться в 1950-й, в 1960-й, 2000-й год и даже во вчерашний день. Разобраться в наших отношениях с матерью возможно потому, что — хотим мы того или нет — она сопутствует нам в каждый момент нашей сегодняшней жизни.

    Каждый день мы сталкиваемся с двумя группами проблем, порожденных неправильными отношениями с матерью. Первый ряд проблем связан с теми чувствами, которые мы испытываем к матери, с нанесенными ею обидами и не удовлетворенными ею потребностями. Второй ряд — это схемы и динамика отношений с матерью, которым мы научились в детстве от нее же. Первая группа проблем определяет наше ощущение прошлого, вторая задает поведенческие схемы, заложенные в прошлом, но воспроизводящиеся в настоящем.

**ПЕРЕЖИТКИ ЭМОЦИЙ**

    Рассмотрим первую проблему — наши чувства к матери.

    Джим и Дебби готовятся к отъезду: Дебби пакует чемоданы, Джим возится с машиной. И вдруг Дебби внезапно вспоминает, что в ее машине пора поменять масло. Она заходит в гараж и спрашивает, сменил ли Джим масло, надеясь, что он сам вспомнил и с утра сделал это.

    — Отстань от меня! — кричит Джим в ответ. — Ты что, за идиота меня считаешь? Разумеется, я сменил масло. Я же тебе сказал, что займусь машиной, но ты же мне ни капельки не доверяешь, что тебе ни говори! — Джим смотрит на жену с яростью и презрением, у нее от этого взгляда даже мурашки бегут по спине. Дебби понятия не имеет, как ей себя вести, когда Джим начинает орать. Она убегает в свою комнату и разражается слезами.

    Дебби задала совершенно невинный вопрос, но Джим отреагировал на него так, будто его сочли дурачком, и он готов обороняться от Дебби и сам нападает на нее.

    В чем причина? Мать Джима обращалась с ним совсем не так, как Дебби. Решительная, склонная контролировать ситуацию женщина не допускала и мысли, что Джим способен сам справиться со своими обязанностями, и не верила, когда он говорил, что уже все сделал. Все детство Джим старался угодить ей, в то же время злясь на нее.

    В первую очередь Джим полюбил Дебби за то, что она совсем другая. Сознательно он не сравнивал ее с матерью, но в Дебби его привлекала теплота и готовность уступить. С пер вой же встречи он выбрал ее, признав в ней воплощение всех своих грез.

    Время шло, отношения становились все более близки ми — и тут начались проблемы. Джим уже не был так мягок и нежен с Дебби, в нем нарастало сопротивление, прорывав шееся вспышками гнева. Одну из них мы описали выше.

    А ведь Дебби ничуть не изменилась. Это была все та же ласковая, вовсе не склонная командовать женщина, которую Джим любил.

    Что же произошло? По мере того как привязанность Джима к жене углублялась, трудные отношения с матерью вновь всплыли на поверхность и исказили его отношения с Дебби. Гнев против матери, возмущение тем, что им командуют, контролируют его, выказывают ему недоверие, — все это было теперь перенесено на Дебби. Для Джима Дебби сделалась таким же противником, как прежде мать. Он перестал воспринимать Дебби такой, какой она была на самом деле, подменяя отношения с ней своими отношениями с матерью. Он подставлял на место Дебби свою мать.

    Это явление психологи называют «трансференцией». Мы склонны переносить на свои сегодняшние отношения с людьми те чувства, которые на самом деле принадлежат на шему прошлому. Обжегшись на молоке, дуем на воду. Если кто-то нас обидит и мы не сумеем проанализировать эту обиду и преодолеть ее, в дальнейшем это отразится на отношениях с другими людьми. Эти отношения покажутся нам чем– то сходными с теми, в результате которых мы испытали боль. Если отношения с матерью не сложились, нам необходимо разобраться в них во имя будущего.

    Этот процесс Библия называет прощением. Прощение подразумевает честный и искренний разбор проблем, возникающих в отношениях, мужество встретить их лицом к лицу, готовность преодолеть их и смириться с утратами. Так мы освобождаемся от прошлого: определяем, что было не так, всматриваемся в это, еще раз переживаем те же чувства и, наконец, расстаемся с ними. Наша цель — «покончить с факто ром матери» и увидеть окружающих нас людей в истинном свете.

**СХЕМЫ ОТНОШЕНИЙ**

    Второй ряд проблем, связанных с матерью, затрагивает те схемы и способы отношений, которые мы получили в кон такте с матерью. Вспомним эпизод с Дейвом. От матери он научился определенному типу отношений, который теперь переносит и на собственную семейную жизнь. Эти схемы от ношений (они называются «динамикой») представляют со бой нечто вроде карты, отпечатавшейся у нас в мозгу. Ими мы руководствуемся в отношениях различного рода. Карта близких отношений у Дейва выглядит следующим образом: как только ему предлагается интимный разговор, он пугается всепоглощающих эмоций, волны, которая накроет его с головой. Ему кажется, что жена (как прежде мать) покушается на его личное пространство, и он спешит уйти в себя.

    Дейв воспроизводит хорошо знакомую ему схему отношений, и, пока он ее не изменит, он «ходит по путям отцов своих». Библия учит нас, что нам суждено повторять неблагополучные схемы поведения, пока мы не овладеем ими и не проработаем их (см. Марка 7:8—9). Дейву нужно внимательно разобраться в схеме отношений, которую он унаследовал от матери, чтобы отказаться от нее, и начать строить более правильные отношения с женой.

    Нам всем необходимо понять, какие схемы были зало жены в наши отношения с матерью. Нежелание контакта, привычка угождать, доминирование, пассивность, агрессивность, избыточный контроль, недоверие или что-то иное… Все это оплетает наш мозг, словно колючая проволока. Человек задуман как существо, воспринимающее и воспроизводящее эти схемы. В этом и состоит воспитание детей: они усваивают образ жизни своих родителей и на его основании строят свою жизнь.

    Вот почему мы обречены воспроизводить усвоенные нами ложные схемы отношений и поведения до тех пор, пока не осознаем их и не сумеем их изменить. В этом смысле отношения с матерью не только нуждаются в прощении. Нам надо еще понять их динамику и схемы и преобразить их в нечто более приемлемое.

**БЫТЬ МАТЕРЬЮ**

    Джордан — заботливая мать двоих детей и очень любит своих малышей. Но они ужасно неорганизованные — дети ведь часто такими бывают: разбрасывают повсюду игрушки, устраивают жуткий беспорядок. При виде этого Джордан испытывает раздражение и, стиснув зубы, кричит: «Уберите игрушки! Немедленно!». Дети боятся этих взрывов гнева, у них уже обнаруживаются признаки повышенной тревожности. Когда Джордан кричит на них или резко отчитывает, она сама считает себя «ужасной матерью» и терзается угрызениями совести.

    Джордан обратилась за советом к надежному другу, Сьюзен. Впервые в жизни она решилась откровенно при знаться в своих недостатках. Сьюзен отреагировала с сочувствием и пониманием, и тогда Джордан смогла обнаружить в себе и другие отклонения от идеала.

    Постепенно Джордан начала замечать существенное различие между Сьюзен и другими своими знакомыми. Все остальные хвалились, как замечательно они живут, какие успехи делают их дети, как сами они выросли духовно. Нет ничего дурного в том, чтобы поделиться своими успехами, но эти женщины никогда не делились неудачами, а Сьюзен бы ла готова слушать не только о том, что у Джордан хорошего, но и о ее бедах.

    Джордан стала меняться. Она делилась со Сьюзен всем: и дурным, и хорошим, и на душе у нее становилось все спокойнее. Ее уже не тревожили отклонения от идеала, и к своим детям она тоже стала относиться терпимее. Она поняла, что существует совершенно иной способ принимать своих близких вместе с их недостатками. Ее отношения со Сьюзен повлияли на ее поведение как матери.

    Что же произошло? Джордан удалось восстановить роль матери. Сьюзен заложила в ней сочувствие и терпи мость, эти основные качества материнства, которых не хвата ло собственной матери Джордан. Чтобы жить в мире с сами ми собой, нам прежде всего необходимо найти человека, с которым мы могли бы быть самими собой; нам требуется понимание и принятие, чтобы стать самими собой. Хорошая мать осуществляет именно эту задачу: выслушивает, не оставляет без внимания негативные черты характера ребенка, помогает ребенку справиться с ними. В этом смысле она терпима к его недостаткам. Ребенок впитывает ее покой и терпимость, и сам в свою очередь готов принять отклонение от идеала. Мать, принимающая ребенка целиком, помогает ему сделаться цельным.

    Но многим людям не выпадает на долю такое сочувствие и понимание матери. Их недостатки вызывают у родителей такое же раздражение, какое первоначально вызывали у Джордан ее дети. Она сама была так воспитана и только так умела обращаться со своими детьми. Мать не выражала в нужной мере сочувствие и понимание, и у Джордан не было достаточного внутреннего запаса этих чувств, чтобы приме нить их на благо себе и своим детям.

    Согласно Божьему замыслу, в процесс взросления не возможен без ряда элементов, за которые отвечает «достаточно хорошая мать». Наша задача — показать вам: если вы не получили от матери все, что было вам необходимо, то единственный способ наладить жизнь — найти человека, который возместит недостающее. Именно это Сьюзен сделала для Джордан: дала ей то, чего не дала мать. Для этого и существу ют друзья. Именно это мы и подразумеваем под словами «компенсация матери».

    Нужно не только проработать отношения с неким реальным персонажем нашего прошлого, но и получить от других то, чего не дала или не в полной мере дала мать.

    Основную часть книги мы посвятим главным аспектам отношений с матерью и к матери, чтобы читателям стало яс но, почему та или иная область отношений или поведения оказывается неудовлетворительной и что необходимо для того, чтобы исправить положение. Как Джордан, обнаружившая, что ей не хватает сочувствия и понимания, и получившая компенсацию этого аспекта материнских отношений от Сьюзен, вы тоже сумеете понять, чего именно вам не достает.

**РЕАКЦИЯ НА МАТЬ**

    Как вы помните, раньше в качестве двух основных факторов, определяющих нашу личность, мы назвали, во-первых, отношение, которое мы испытываем со стороны матери и других людей, занимающих центральное место в нашей жизни, а во– вторых, нашу реакцию на это отношение.

    Если мы испытывали на себе негативное отношение со стороны матери, мы можем на всю жизнь проникнуться не доверием к людям, будем прятать от них свои слабости и потребности, станем агрессивными и напористыми; чтобы противостоять давлению, сами попытаемся давить на людей и т.  д. Какие-то изъяны в отношении матери к ребенку вызывают защитную реакцию, которая, как мы убедились на приме ре Джима, в свою очередь мешает нам получить то, в чем мы нуждаемся. Так образуется порочный круг.

    Джордан в отношениях с матерью не хватало сочувствия и терпимости; и в результате у нее выработалась схема, препятствовавшая ей в дальнейшем принимать сочувствие, которое предлагали другие люди. Ведь и до Сьюзен нашлись бы друзья, готовые выслушать Джордан и принять ее такой, какая она есть, но она, поглощенная своими усилиями достичь совершенства, не замечала предоставлявшиеся ей возможности компенсировать недостающий ей опыт.

    Этот отказ Джордан от компенсации матери противоречит библейскому призыву «принять свет». Мы со всех сторон окружены светом — это честность, открытость, доверие, ответственность, приятие, прощение. Мы должны лишь рас крыться навстречу ему.

**ИСХОДНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ**

    Приступая к основному анализу, мы будем исходить из трех предпосылок.

    Во-первых, мы убеждены, что не существует пары «хороший ребенок и плохая мать». Некоторые врачи и психиатры поощряют «вытеснение родителей», возлагая вину за все негативные качества и поступки пациента на одного из родителей или на обоих. Разумеется, некоторые матери совершенно не справляются со своей ролью, другие не могут соответствовать всем требованиям, третьи в целом справляются неплохо, но все же что-то упускают из виду или оставляют недоделанным. Но ведь и детям свойственна защитная и не соразмерная реакция, и, уже считая себя взрослыми, они продолжают воспроизводить неверные схемы поведения. Следовательно, выросшим детям необходимо принять значительную часть ответственности на свои плечи.

    По мере того как человек начинает осознавать изъяны полученного им воспитания, его обязанность заключается в том, чтобы печалиться о недостатках своей матери и прощать их: только так он сможет исправить зло, которое она могла ему причинить. Затем, осознав свою сторону проблемы и приняв на себя ответственность за нее, пациент сможет получить то, чего ему недоставало, обрести контроль над ситуацией и изменить свою жизнь в тех областях, где она не складывалась. Двусторонний процесс прощения и принятия ответственности открывает неограниченные возможности для духовного роста.

    Во-вторых, мы знаем, что существуют определенные законы материнских и детских реакций. Мы постараемся описать тот универсальный и в основном предсказуемый процесс, через который проходит каждый ребенок в своих отношениях с матерью. Показав вам этот процесс, мы поможем понять, как он отразился на вас лично, на истории ваших отношений с матерью и на вашей нынешней жизни. Мы начнем с самых основ — с необходимости установления эмоционального контакта, а затем перейдем к моменту, когда выросший человек должен оставить свою мать и «прилепиться» к жене или мужу.

    В-третьих, на каждой ступени нашего развития мы нуждаемся в любви и границах личного пространства. Любовь матери помогает ребенку завязывать связи с другими людьми, а способность матери устанавливать границы дает ребенку возможность принимать на себя ответственность. Если мать не сумеет обеспечить в должной мере любовь и границы\* или если она даст только одно, необходимо найти способ компенсировать этот недостаток.

    Итак, мы приглашаем вас в нелегкое и увлекательное путешествие: мы будем учиться строить свои отношения с матерью и управлять своей реакцией на мать.

*\* Теория границ личного пространства подробно освещена др. Клаудом и др. Таунсендом в книгах «Барьеры», «Брак: где проходит граница?», «Свидания: нужны ли грани цы?», «Дети: границы, границы…».*

Глава вторая   
**МАТЬ — «ПРИЗРАК»**   
[*взрослая жизнь кита*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m02n2)*-*[*неутолимая потребность*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m02n3)*-*[*мать — «призрак»: проблемы отношений*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m02n4)*-*[*функциональные проблемы*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m02n42)*-*[*духовные проблемы*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m02n43)*-*[*эмоциональные проблемы*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m02n44)*-*[*почему это случилось со мной?*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m02n5)*-*[*«пожалуйста, люби меня!»*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m02n6)*-*[*куда девалась семья?*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m02n62)*-*[*не бросай меня!*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m02n63)*-*[*печальная реальность*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m02n7)

*Рассказывает доктор Клауд*

    Однажды я предложил аудитории назвать понятия, которые приходят людям на ум, когда они думают о матери. В ответ я услышал: «пища», «забота», «привязанность», «пирожки», «доверие». Это нормальная реакция на слово «мать». Мать не только рождает ребенка, она каждый день дает ему жизнь. В ее объятиях младенец ощущает покой и защищенность, ребенок чувствует, что он не один в мире. Для большинства из нас мать — воплощение любви и привязанности. Как сказал псалмопевец: «Ты… вложил в меня упование у грудей матери моей» (Псалом 21:10). Во все века материнство ассоциируется с пищей и защитой. И все же многим людям не выпадает на долю достаточно этой пищи и защиты, вместо надежной связи с матерью они выносят из детства чувство пустоты и одиночества.

    Детские воспоминания Кита полны ярких образов: «Большую часть времени я чувствовал уют и покой одиночества. У нас был большой дом, и мне в детстве казалось, что он просто огромный, бесконечный. Он был сумрачным даже в дневное время. Странно, когда я мысленно возвращаюсь в этот дом, я никого, кроме себя, там не вижу. Он пуст.

    Я знаю, что мама много времени проводила дома, но я как-то не припоминаю, чтобы я с ней общался. Я вижу ее либо за книжкой, либо на кухне. Она все время была очень занята, встанет и крутится по хозяйству. Когда я пытаюсь вспомнить, что разговариваю с ней, у меня ничего не полу чается.

    Есть и другие воспоминания. Она часто лежала в посте ли. Просто лежала и лежала, часами. Отец велел мне оставить ее в покое, мама плохо себя чувствовала. Тогда я выходил на улицу и играл в свои игры, придумывал свой мир. Странно, но я вовсе не чувствовал себя одиноким, мне не казалось, что мне чего-то не хватает, что я чего-то недополучаю. Просто было сумрачно или пустовато.

    Когда она возвращалась домой с работы, то чувствовала себя усталой, взвинченной и все время раздражалась. Я не был виноват в этом, но, когда она была в таком настроении, не стоило ее трогать. Мне не хотелось вертеться у нее под ногами. Она готовила ужин, мы все вместе садились за стол, но семейного тепла недоставало.

    Потом, повзрослев, я довольно много времени проводил вне дома. Не потому, что я избегал мать или наш дом. Просто мне не нравилась пустота. Странно. Мама ведь хороший, симпатичный человек. Не понимаю, откуда эта эмоциональная пустота».

    Тут Кит поднял глаза и спросил меня: «Это как-то связано с теми проблемами, которые я теперь испытываю в отношениях с людьми?»

    Я даже не знал, какими словами выразить безусловное согласие, и только кивнул в ответ.

**ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ КИТА**

    Кит был одаренным студентом, спортивным парнем, легко сходился с людьми. Его считали веселым и искренним, у него было множество друзей, однако в интимных отношениях он становился очень сдержанным. Девушки рано или поздно догадывались, что они ему не нужны, эмоционально они оставались неудовлетворенными. В его жизни были длительные периоды, когда он предпочитал находиться в одиночестве. Кроме того, в быту Кит иногда становился резким, склонным к сарказму человеком.

    Это продолжалось до зрелых лет, пока Кит не осознал наконец, что все время воспроизводит одну и ту же схему намеренно подавляемых и в конце концов разрушающихся от ношений. Тогда он обратился ко мне, и мы начали вместе искать истоки той эмоциональной пустоты, которая преобладала в его жизни.

    Что происходило с этим человеком? Кита растила мать– призрак», по большей части физически и морально отсутствующая мать. Нельзя сказать, чтобы она дурно обращалась с ребенком, но она была закрыта для его эмоций. Кит не научился открытости и близости с другим человеком. Мать Кита — не единственный вариант матери — «призрака», во многих случаях ситуация оказывается намного хуже. Мать Кита не устанавливала эмоциональную связь, но и не проявляла жестокость по отношению к нему. Есть и другие виды матери — «призрака», которые:

    — прибегают к насилию, уничтожая любую возможность контакта;

    — контролируют эмоции и тем самым не допускают установления тесной связи;

    — заслоняют своими требованиями подлинное «я» ребенка;

    — оставляют ребенка в одиночестве, в результате чего он утрачивает способность доверять кому-либо;

    — испытывают личные трудности и потому не обращают внимания на ребенка;

    — ведут себя так, что дети не могут ничем поделиться с ними, боясь огорчить или рассердить мать.

    Общий и печальный итог в любом случае — ребенок не может установить такую связь с матерью, которая обеспечила бы ему эмоциональный ресурс, необходимый для дальнейших отношений с людьми.

**НЕУТОЛИМАЯ ПОТРЕБНОСТЬ**

    Какую потребность ребенка не удовлетворяет мать — «призрак»? Что оставляет в пренебрежении отсутствующая или невнимательная мать? У ребенка — а затем и у взрослого — есть пять фундаментальных потребностей, о которых мать должна позаботиться.

**1. Безопасность**

    Маленькому человеку мир кажется грозным и полным тревог. Внутри нас нет любви, есть только потребности и эмоции. Это очень болезненно. Вглядитесь в лицо малыша, который упал и ждет, что ему кто-нибудь поможет подняться, посмотрите на девочку, которую тревожат мысли, — и вы увидите эту муку. У ребенка нет чувства безопасности, есть лишь тревога. Чувство защищенности он обретает в матери или в человеке, заменяющем ее.

    Безопасность обеспечивает человек, который ведет себя предсказуемо, последовательно, спокойно. Хорошая мать в состоянии выполнить все основные свои задачи. Если же такого человека рядом нет, ребенок пребывает в состоянии тревоги, он не способен ни любить, ни учиться. Заботливая, ласковая, внимательная и разумная мать обеспечивает ребенку убежище и преображает опасный мир в нормальную среду обитания.

**2. Пища**

    Мы имеем в виду духовную пищу: забота хорошей мате ри проникает прямо в душу ребенка, как вода и солнечный свет поступают в растение. Когда о нас заботятся и дают нам духовную пищу, мы расцветаем, растем, развиваемся и меня емся согласно вложенному в нас замыслу.

    Не будет этой пищи — и мы увянем. Неспособность к росту и многие другие идущие из детства проблемы напрямую связаны с недостатком пищи. Потребности, с которыми человек рождается на свет, не сводятся исключительно к физической пище; для поддержания жизни нам нужны нематериальные, духовные флюиды человеческих отношений.

**3. Доверие**

    Способность человека открываться новым отношениям определяется доверием. Прежде чем мы научимся доверять другим, мы должны твердо убедиться в фундаментальной надежности человеческих отношений. Ребенок не появляется на свет со способностью доверять — это навык, которому следует учиться. Доверие позволяет человеку обращаться к другим, признавать свою зависимость и нужду, воспринимать другого человека как источник некоего блага. Ребе нок может положиться на заботливую мать: стоит ему обратиться к ней — и она поспешит удовлетворить его нужду.

    Доверяя человеку, мы вкладываем в него частицу себя и надеемся получить взамен нечто ценное. Инвестируя деньги, мы рассчитываем на их сохранность и получение прибыли. Имея хорошую мать, мы можем вложить в нее свое сердце и все свое существо и получить «процент», который позволит нам вложить в наши отношения что-то еще. Доверие укрепляет способность нуждаться в другом человеке, зависеть от него, благодаря чему растут и развиваются человеческие отношения. Эта нужда заложена в природе человека, но важно, чтобы зависимость не угнетала и не пугала. Мать, которой ребенок может довериться, развивает в нем эти способности. Правильно воспитанный человек без страха признает потребность и нужду в других людях.

**4. Чувство принадлежности**

    Человек хочет «принадлежать» кому-то или чему-то, более значимому, чем он сам. Любовь и чувство принадлежности — основа человеческого бытия. Мы выражаем себя лишь в отношениях с другими, сами себя мы обеспечить отношениями не можем. Библия наставляет нас укорениться и утвердиться в любви (см. Ефесянам 3:18). Если мы укоренимся и укрепимся в Боге и других людях, мы получим духовную пищу, покой и убежище от грозящего всем чувства одиночества. На матери лежит ответственность за то, чтобы избавить ребенка от одиночества и отчуждения, вывести его в мир, пронизанный человеческими связями.

    Материнская любовь и забота говорят ребенку о том, что он желанный и нужный человек. Нам приходилось помогать множеству людей, считавших себя ненужными и нелюбимыми, хотя у них было множество друзей и близких, всей душой любивших их. Беда этих людей заключалась в том, что в детстве им не хватало «пищи».

    Ощущение своей нужности человек не может достигнуть самостоятельным интеллектуальным усилием. Разум способен подсказывать вам, что вы любимы, но если вы не получили достаточно любви от матери — «призрака», чувства не смогут подтвердить свидетельство разума. В начале жизни ребенок должен постоянно убеждаться в том, что он любим и желанен, — только так он будет в состоянии вступить в иные отношения, войти в любое общество, не гадая, «принадлежит» он к нему или нет.

**5. Любовь к другому**

    Эмоциональное развитие происходит благодаря не только материнским «вложениям», но и любви, направляемой ребенком на мать. Мать — первый человек, которого ребенок полюбит, это «объект любви». Для эмоционального, физического, интеллектуального и социального развития человек должен не только быть любимым, но и любить. Любовь питает душу, окрашивает радужными цветами отношения с людьми и миром, в котором мы живем, наполняет жизнь надеждой. Потребность любить — одна из фундаментальных потребностей человека, для удовлетворения которой требуется определенная личность. Если мать соответствует этой потребности, любовь обращается на нее, если нет, человек либо оказывается в одиночестве, либо начинает испытывать ненависть.

    Перечисленные здесь фундаментальные потребности выявлены клиническими исследованиями, подтверждены теорией, личным опытом многих людей и Библией. Если мать или лицо, ее заменяющее, обеспечит ребенку ощущение надежности, душевную пишу, способность доверять, чувство принадлежности и объект любви, у ребенка есть все шансы для здорового развития.

**МАТЬ — «ПРИЗРАК»: ПОСЛЕДСТВИЯ**

    Неспособность Кита к длительным отношениям — типичное явление. Мы видели, как это сказалось на его взрослой жизни. Какие еще последствия воспитания матерью — «призраком» могут проявиться в дальнейшем?

**Проблемы отношений**

    Не доступная для общения мать оказывает разрушительное влияние на всю дальнейшую жизнь ребенка. Может возникнуть вопрос: «Почему прошлое так много значит для будущего?». Допустим, у матери Кита были проблемы с установлением контакта. Но разве он не мог сам установить правильные отношения с матерью, когда вырос? Нет, не мог, пока не подвергся лечению и изменению.

    Речь идет о том, как ребенок эмоционально подготовлен к вступлению во взрослую жизнь. Можно сравнить этот процесс с процессом конструирования автомобиля. Если в 1960 году в мотор не будет вставлен клапан, то и в 1996 году машина не поедет. И неважно, как давно собиралась эта машина, важно, все ли части были собраны. Точно так же отражаются на взрослой жизни первые этапы развития: какие-то способности либо прививаются человеку, либо нет. Если мать не справится со своей задачей, нам придется с чьей-то помощью компенсировать и выправлять способность человека строить отношения с другими людьми. Если мать выполнила свои обязанности и ребенок правильно реагировал на ее по ведение, он вырастет, обладая способностью устанавливать отношения с людьми.

    Вот еще несколько проблем, которые могут возникать при общении у людей, выращенных матерью — «призраком»:

***Поверхностность в отношениях****.* Люди часто ощущают некоторую выхолощенность отношений, не могут развивать их вглубь. Они жалуются на недостаток близости и возникающую из-за этого неудовлетворенность.

***Отстраненность****.* Партнеры вроде бы установили отношения, но на самом деле не принимают активного участия в них. Эмоционально они так и не становятся частью своей семьи, и весь груз «эмоционального обеспечения» ложится на плечи другого супруга.

***Замкнутость****.* Таким людям не свойственна обычная потребность в зависимости. В трудные времена они не обращаются за помощью, а уходят в себя, вызывая глубокое разочарование у тех, кто их любит.

***Недоверие, враждебность, агрессия****.* Эти чувства некоторые используют для того, чтобы держать людей на расстоянии. Не доверяя другим, они переходят в атаку, отбрасывая прочь всякого, кто пытается сблизиться с ними.

***Переоценка отношений****.* Во взрослой жизни эти люди ищут кого-нибудь, кто заполнил бы брешь, оставленную матерью-призраком». Они рассчитывают, что друг или возлюбленная смогут дать им то, чего они не получили от матери. Супруг или супруга должны сделаться сказочным принцем (принцессой) и превратить их скудное существование в мир чудес. Однако ни один человек не соответствует столь высоким требованиям. Те недовольные своей жизнью одиночки, которые воображают, что брак по мановению волшебной палочки сделает их счастливыми, как правило, ищут эрзац материнской любви.

***Негативные отношения****.* В результате изначально не удачных отношений, не давших им уверенности в себе, такие люди во взрослой жизни становятся жертвой негативных отношений. Чтобы благополучно миновать пору одиночества и дождаться хороших отношений, нам нужен хороший старт в жизни — надежная мать.

    В группе поддержки Терезу спрашивали, почему она до сих пор не положила конец своему роману с Джорджем. Этот человек не мог ей ничего дать. Тереза выросла в семье, где было мало любви, и выбрала человека, столь же мало готово го к любви. Джордж был скор на гнев, всячески обижал ее и крайне редко проявлял доброту или участие. Когда он в очередной раз обидел ее и Терезу вновь спросили, почему она не прекратит эти отношения, она, разрыдавшись, ответила: «Если я порву с ним, у меня никого не останется».

    Не установив в детстве связи с матерью, Тереза продолжала страдать от одиночества. Она знала: разрыв повлечет за собой такое острое чувство утраты, что она постарается воз обновить роман, не приносящий ей ничего, кроме боли. Ее настолько пугало одиночество, что плохие отношения она предпочитала их полному отсутствию. Такое происходит до статочно часто: люди, принадлежащие к тому же типу, что и Тереза, не решаются положить конец мучительным и вредным отношениям, потому что их больше всего страшит оди очество в промежутке между двумя романами.

**Функциональные проблемы**

    Эмоциональная недоступность матери может повлиять и на наши способности функционировать в иных областях жизни. Исследования показали, что качество первых наших отношений отражается на здоровье, физическом развитии и учебе. При отсутствии той фундаментальной уверенности и чувства безопасности, которые обеспечиваются отношения ми с матерью, в человеке развивается склонность избегать риск, неудача страшит его, критика невыносима, все проблемы неразрешимы, постоянное чувство вины изнуряет его, таланты не могут быть реализованы. Чтобы нормально функционировать во взрослой жизни, мы должны обрести первоначальную уверенность в отношениях с матерью.

    Рэнди, преуспевающий финансовый менеджер, достиг заметного успеха в своей деятельности. Он служил главным консультантом в нескольких компаниях, его ценили за умение заранее предвидеть финансовое состояние фирмы. Но стоило кому-нибудь усомниться в правильности предложенного им решения или что-нибудь возразить, как это мгновенно перерастало в конфликт. Любой спор Рэнди превращал в борьбу до победного конца, каждое расхождение во мнениях он рассматривал как беспощадную вражду. Для него существовали лишь сторонники и противники, а человек, высказавший иное мнение, автоматически превращался во врага. Рэнди пускал в ход все ресурсы, чтобы отразить нападение.

    Эта схема поведения, порожденная неуверенностью, мешала карьере Рэнди. Некоторое время он успешно трудился, проявляя свои незаурядные способности, и совет дирек торов был весьма доволен его достижениями. Но вот его склонность к конфликтам порождала раскол в команде, и, когда правление догадывалось о причинах происходящего, компания предпочитала ради собственного блага расстаться с Рэнди. Неуверенность Рэнди происходила от недостатка изначального доверия. Не инкорпорировав материнскую любовь, Рэнди воспринимал мир как опасное и враждебное окружение. Он должен был обороняться от всех.

    Умение функционировать во взрослом мире зависит не только от врожденных способностей, таланта и академических успехов. Все это пригодится лишь тому человеку, который сумел разобраться, что в мире представляет для него угрозу, а что нет. Подобного рода уверенность может вырасти лишь из материнской заботы.

**Духовные проблемы**

    Автор Псалма 21 научился упованию у груди матери. Мы приводили эту цитату раньше. Вглядимся в нее вновь: «Вложил в меня упование у грудей матери моей. На Тебя оставлен я от утробы; от чрева матери моей Ты — Бог мой».

    Доверие к Богу неразрывно связано с доверием, которому мы учимся в самых первых своих отношениях. Библия постоянно возвращается к этой связи между нашими отношениями с Богом и нашими отношениями с людьми. Они взаимно обусловливают друг друга (см. 1 Иоанна 4:20).

    Веруя в личностного Бога, мы должны воспринимать Его как личность. Конечно, Бог в значительной мере отличается от знакомых нам людей, но мы переносим на Него те же ощущения и ожидания. Тот, кто не научился упованию у груди матери, с трудом приходит к вере в Бога.

    Марти заинтересовался религией в колледже. Он начал посещать церковь, собрания верующих и стремился развить свою духовную жизнь. Он был склонен к мистицизму и эстетизации своих переживаний, его привлекала идея установить личные отношения с Богом.

    Но вскоре духовный рост обернулся для Марти трагедией. Читая Библию, он все больше и больше начинал бояться Бога. Все, что он читал, звучало в его ушах суровым приговором. Он боялся, что Бог считает его «плохим», что Бог каким-то образом «отплатит» ему. Вина и страх нарастали в нем, пока Марти не убедил себя, что прямой дорогой следует в ад.

    Он обратился к священникам, работавшим в этом колледже. Духовные наставники постарались объяснить Марти, что Бог любит его, что он неправильно понимает весть Библии и вся его проблема заключается в том, что он не

    Наконец ему сумел помочь душепопечитель, выявивший корни этой проблемы — отсутствие эмоциональной свя зи с матерью. В глубине души Марти чувствовал себя нежеланным. Благодаря любви и пониманию, которые он смог обрести у друзей и душепопечителя, Марти постепенно на учился верить и Богу, и людям. Однако потребовалось немало усилий, чтобы преодолеть дурное влияние его первого душевного опыта на дальнейшую внутреннюю жизнь.

    Наши первые отношения оказывают огромное влияние на способность к духовной жизни, они отражаются на нашем видении Бога, на достижении равновесия между внешними и внутренними событиями жизни. Отношения с матерью особенно отражаются на способности доверять, любить и принимать любовь. От того, как сложатся отношения с матерью, в значительной степени зависит наше понимание безопасности, свободы, точной самооценки и мистической связи с Богом.

**Эмоциональные проблемы**

    В фильме «Манхэттен» персонаж Вуди Аллена впадает в отчаяние, потому что жена бросила его ради другой женщины. В особенности он огорчен тем, в каких условиях будет расти его сын. Подумать только, у мальчика будут две матери! «Одной и то много!» — в панике восклицает он.

    К несчастью, так думают многие люди. Отношения, которые должны были заложить в нашей душе фундамент без опасности и уверенности, часто приводят к совершенно об ратному, сеют семена эмоциональной нестабильности. Назовем лишь несколько последствий воспитания матерью — «при зраком».

*Депрессия.* Часто тяжелая депрессия вызывается какой– то объективной причиной, например, утратой супруга. Однако человек, не имевший «хорошей матери», постоянно испытывает чувство внутренней потери. Корни такой депрессии спрятаны глубоко. Если в начале жизни человек не имел глубокой и прочной душевной связи, он живет в состоянии эмоционального вакуума, переходящем в глубокое и мрачное ощущение подавленности. Этот механизм часто срабатывает во взрослой жизни, в частности, после прекращения близких отношений с другим человеком, и пробуждает ощущение ненужности, отсутствия любви.

*Пустота.* Это наиболее невыносимое эмоциональное состояние из всех известных человечеству. Мы не можем выдерживать его в течение длительного времени и обычно пытаемся сделать хоть что-то, чтобы заполнить внутренний вакуум. Подобное ощущение обычно бывает обусловлено изначальными отношениями с матерью. Ребенок, а позднее взрослый «наполняется» изнутри, отвечая на любовь и заботу матери. Взрослый человек порой утверждает, что его наполняет любовь партнера, чувство принадлежности другому, в то время как люди с этой сосущей пустотой внутри ищут чьей– то любви, жаждут наполнения «извне».

    Однако на самом деле нас наполняет не любовь другого человека, а ответное чувство внутри нас самих. Поднимаясь изнутри, любовь к другому дает нам это чувство «наполненности». Мы любимы и любим взаимно — вот что заполняет пустоту. Проблема возникает, если у человека нет никого, кому он мог бы ответить взаимностью. Ребенок, у которого нет человека, принимающего его любовь, вырастет с ощущением внутренней пустоты. Отдаленная, не доступная для ребенка мать — «призрак» воспитывает столь же отстраненного ребенка, человека с неутолимой пустотой в душе.

*Наркотическая зависимость.* Сегодня термин «зависимость» употребляется слишком широко: говорят о злоупотреблении чем угодно — от пищи до работы и секса. Мы имеем в виду традиционное значение этого термина, применяя его к алкоголизму и употреблению наркотиков. Однако, учитывая, что сегодня наркомания рассматривается как характерологическое изменение, мы вправе предположить, что наркотическая зависимость — это выражение поисков матери, один из способов заполнить внутренний вакуум, прибегая к какому–нибудь веществу или определенному типу поведения, позволяющему заглушить чувство пустоты.

*Проблемы мышления.* Эмоциональная привязанность первична, мышление — вторично. Прежде чем ребенок на учится думать и пользоваться языком, ему необходимо эмоциональное «питание». Малыш начинает говорить на втором году жизни, когда уже получит достаточно «пищи». Это означает, что основой мышления является чувство покоя и защищенности. Для нормального протекания этого процесса важно, чтобы потребность в любви была удовлетворена.

    Человек, не имеющий чувства уверенности, испытывает ощущение своей ненужности, недостаток доверия и мучительные подозрения. Ему свойственны параноидальные симптомы, чувство недоверия, негативные представления о самом себе и других людях, отрицательная оценка собственных достижений и негативное отношение к миру в целом. Обычно эти мысли так или иначе затрагивают межчеловеческие связи. Такой человек считает, что кто-то его не любит, или замечает, что его партнер не достоин любви. И все это происходит не из-за каких-то изъянов мышления, а из-за недостатка любви, которая должна лежать в основе этих процессов.

    Крайний пример расстройства мышления — психоз, состояние, при котором человек утрачивает способность отличать реальное от нереального. Люди, имеющие проблемы в развитии привязанности, в той или иной степени страдают этим расстройством.

*Безнадежность и бессмысленность существования.* Надежда — одна из главных добродетелей, присущих нам. Многие люди считают, что надежда предусматривает исключительно будущее, но на самом деле она связана и с прошлым. Надежда укрепляется в нас по мере того, как мы убеждаемся, что боль может найти утоление. После многократного опыта такого рода мы приучаемся верить, что боль не возьмет верх над нами и что спасение подоспеет вовремя.

    Невозможно переоценить роль матери в этом процессе. Для младенца или маленького ребенка единственное утешение в беде — надежные объятия матери. Когда ребенку боль но, мать приносит ему облегчение и утешение, и несчастье растворяется в чувстве безопасности и благодарности. Это должно повторяться множество раз, и тогда человек научится предвидеть конец своих страданий и в душе его разовьется добродетель, именуемая надеждой: умение ждать несомненной победы добра, невзирая на любые тяжкие обстоятельства.

    Примерно так же обстоит дело и с обретением смысла жизни. Любовь, отношения с Богом и людьми составляют подлинный смысл жизни. Если человек лишен матери, с которой устанавливается первоначальная связь, и не обучается в начале жизни умению устанавливать отношения, нарушается общая картина мира. Вместо подлинного смысла жизни, обретаемого в отношениях, человек пытается найти его в иных сферах — в работе, успехе, материальных приобретениях.

**ПОЧЕМУ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ СО МНОЙ?**

    Люди, имевшие проблемы с матерью, часто задают вопрос: «Почему это случилось именно со мной?». Они не понимают, почему мать не хотела или не могла любить их «как следует», почему мама не была «достаточно хорошей».

    Подлинной причины этого не знает никто. Чаще всего эти проблемы были «унаследованы» женщиной, которая, в свою очередь, не получила достаточно любви и не могла дать своим детям то, чего не было у нее в душе. Чтобы пересмотреть свои чувства к матери, необходимо разобраться в ее ситуации.

    Вот несколько вероятных причин неспособности матери к любви:

    — Ей самой в детстве недоставало привязанности и любви.

    — Будучи покинутой или обиженной, она запретила себе излишне привязываться к кому бы то ни было, даже к родному ребенку.

    — Она испытывала эмоциональную пустоту.

    — Она страшилась интимности, боялась узнать другого , человека и быть узнанной им.

    — Она находилась в депрессивном состоянии и не обладала эмоциональной энергией, которую могла бы передать ребенку.

    — У нее возникали проблемы с мужем.

    — Она была больна или испытывала иные трудности.

    Как говорится, надо поставить себя на место другого человека, чтобы понять, каков он и с чем ему приходится сталкиваться в жизни. Нам следовало почаще всматриваться в собственную жизнь и прикидывать, каково было бы «ко всему прочему» еще и воспитывать маленького ребенка. Так мы могли бы обрести большее понимание, ведь слишком часто мы даже не догадываемся о проблемах матери.

    Но есть и другой ответ на вопрос, почему мать не сумела выполнить свою роль. Она оказалась слишком эгоистичой. Чтобы ни произошло с человеком в прошлом, каждый несет ответственность за свой выбор. Независимо от того, как поступали в прошлом с вашей матерью, она сама отвечает за свое восприятие мира. «Недостаточно хорошие матери» — как правило, вовсе не дурные люди, просто они чересчур сосредоточены на самих себе, на своих проблемах и не заме чают потребности окружающих. Дети для них — лишь средство удовлетворения собственных потребностей. Это и есть грех эгоизма: человеку кажется, будто мир вращается вокруг него. Иисус советовал всем нам обращаться с другими так, как мы бы хотели, чтобы обращались с нами (см. Матфея 22:39). Матери, о которых идет речь, предпочитают не внимать этому совету.

    Каждый из нас несет ответственность за свой эгоизм и неспособность принять свет Божий, зовущий нас в жизнь любви. Чтобы ответить на вопрос «почему», нужно учесть и то, что пришлось пережить матери, и то, как она на это отреагировала. Таким путем мы приходим к состраданию и прощению, осознаем, что и сами полны эгоизма и нуждаемся в прощении. В следующей главе мы проследим процесс исцеления, но уже сейчас важно осознать, что недостаток материнской любви обусловлен внутренними проблемами матери, а не мнимой виной ребенка.

**ЧТО ЖЕ ТЕПЕРЬ?**

    Мы рассмотрели некоторые последствия воспитания матерью — «призраком». Но что происходит дальше, как складываются отношения между такой матерью и ее выросшими деть ми? Вот несколько типичных сценариев.

**Пожалуйста, люби меня!**

    Мария с нетерпением дожидалась визита родителей. Они уже почти год не виделись, и девушка представляла себе, как они сядут рядышком и вволю наговорятся.

    Последние встречи Марии с матерью прошли не слишком удачно. Нет, они, конечно, не ссорились. Мария изо всех сил старалась быть «милой», но, хотя дело и не доходило до открытого конфликта, что-то все-таки складывалось неправильно. Обычно она расставалась с матерью, ощущая пустоту внутри.

    Марии было уже двадцать восемь лет, и, хотя встречи проходили мирно, ей недоставало близости с матерью. Мария хотела поделиться с родителями важными событиями своей жизни, планами и мечтами, огорчениями, всем, что было дорого ее сердцу. Но когда она пыталась установить интимный контакт с матерью, она вновь и вновь испытывала разочарование. Мать просто не была готова «подключиться» к ее чувствам, к ее наиболее интимным переживаниям. Она тут же принималась рассказывать о своей жизни или о какой–нибудь приятельнице. Марии казалось, что все интересы матери какие-то выхолощенные, поверхностные, что мать бес покоит лишь соблюдение условностей.

    И все же Мария скучала по матери, перед каждым визитом они заранее обсуждали по телефону эту встречу, и казалось, что теперь-то уж все будет замечательно. И все было замечательно, но только для матери, которая не осознавала, что происходит, а Мария напрасно старалась добиться от матери такого выражения любви, которое она могла бы ощутить. Вместо этого ей приходилось демонстрировать, как она работает, готовит, ездит в отпуск, изо всех сил расписывать радужными красками свою жизнь, чтобы мать могла ею гордиться. И мать гордилась дочерью, но материнская гордость не могла наполнить душу Марии. Если б Мария научилась объективно оценивать ситуацию, она бы заранее предвидела, что и следующая поездка к матери обернется разочарованием.

**Куда девалась семья?**

    В случае с Марией отстраненные отношения с матерью, установившиеся в детстве, без изменений продолжаются и во взрослой жизни. В других ситуациях недостаток близости доходит до логического предела — родители и дети все больше утрачивают связь, и их отношения попросту сходят на нет. У меня был пациент, молодой человек тридцати с небольшим лет, воспитанный матерью — «призраком». Однажды я спросил, как поживают его родители, так как он уже очень давно даже не упоминал о них.

    — Похоже, нам теперь не о чем разговаривать, — ответил он, — я перестал им звонить.

    Подобный разрыв между родными людьми кажется трагедией, но на самом деле это отчуждение установилось с самого детства. Повзрослев, этот мужчина нашел людей, с которыми он мог нормально общаться, и тогда для него еще более явным оказалось отчуждение от родителей. Столь выраженный недостаток близости может послужить признаком того, что наступило время духовного роста и примирения. Об этом мы и поговорим чуть позже.

**Не бросай меня!**

    Выросший ребенок скрывает тоску и недостаток близости под маской гнева. Гнев обычно бывает направлен вовсе не на то, что действительно плохо, — на отсутствие контакта. Нет, все ссоры в семье происходят из-за каких-то мелочей: куплен не тот подарок, нет возможности договориться, кто к кому придет в гости, и т. п.

    Истинная причина конфликта, разумеется, заключается в испытываемом выросшим ребенком недостатке близости. Склонность затевать ссоры обычно указывает на то, что человек пытается чего-то добиться от другого; раздражительный человек скорее всего все еще испытывает недостаток любви, но не может открыто признать эту проблему. Призыв «Не бросай меня!» отчетливо звучит во всех этих ссорах, ведь затевающий их «ребенок» не способен отпустить своих родителей или сам уйти от них. В приступах гнева ясно звучит все та же весть о потребности в любви.

**ПЕЧАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ**

    Мы видим, что отношения взрослых детей с матерью — «при зраком» весьма разнообразны. Потребность в контакте вынуждает некоторых людей постоянно пытаться угодить матери, причем эти попытки могут продолжаться на протяжении десятков лет, как в случае с Марией. Или, напротив, выросший ребенок удаляется от матери, избегая таким образом и самих отношений, и сопутствующего им чувства ущербности. Так было с моим пациентом, который перестал разговаривать с матерью. В других случаях ребенок скрывает тоску по близости под маской гнева. Эти проблемы выражаются по-разному, но причина их всегда одна и та же: отношения не достигли завершения.

    К этой проблеме мы и должны теперь обратиться. Если отношения матери с ребенком остались незаконченными, каким образом мы можем довести этот процесс до завершения? Мы знаем теперь, что такое отстраненное, недостаточно эмоциональное материнство, каковы его последствия, какие нужды оно оставляет неудовлетворенными, какие схемы болезненных и неправильных отношений оно порождает во взрослой жизни. Бог вложил в нас потребность в хорошей матери, и эта потребность не исчезнет сама собой, если останется неудовлетворенной. В следующей главе мы покажем способы удовлетворения этой нужды и методы, которые могут научить человека, как строить благополучные отношения с матерью — «призраком».

Глава третья   
**ВЫСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ ЗАНОВО**   
[*корни и плоды*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m03n2)*-*[*отношения, отношения, отношения*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m03n3)*-*[*добро пожаловать в новый дом*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m03n4)*-*[*кто составляет семью?*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m03n5)*-*[*что мы ищем?*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m03n6)*-*[*теплота и сочувствие*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m03n61)*-*[*ненавязчивость*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m03n62)*-*[*путь к взаимной зависимости*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m03n63)*-*[*честность*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m03n64)*-*[*ваши обязанности*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m03n7)*-*[*работа с матерью*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m03n8)*-*[*новая личность и прежняя мать*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m03n9)

*Рассказывает доктор Таунсенд*

    Вэл заканчивала курс терапии. На сеансах и в группе поддержки ей удалось преодолеть отстраненность и недостаток доверия, и теперь ее труды стали окупаться. Вэл научилась общаться с людьми, не испытывая внутренней паники, завязывать отношения с окружающими, не прятаться в своей скорлупе. Теперь она могла позволить себе признаться в том, что испытывает потребность в близости, желание открыться тем надежным людям, которые встречались ей в жизни.

    Отношения с супругом также стали глубже и полнокровнее. Вэл была удовлетворена своей карьерой и нашла церковь, где могла бы применить свои музыкальные таланты.

    В ее жизни наступила прекрасная пора. Они с мужем даже подумывали завести ребенка. Прежде перспектива материнства приводила Вэл в ужас. Она боялась, что ее эмоциональные проблемы отразятся на ребенке. «Я не имею права произвести на свет человека, которому не сумею дать то, в чем он больше всего будет нуждаться», — повторяла она. Однако по мере происходившего в ее душе роста и изменений Вэл обрела не только способность налаживать отношения с людьми, но и желание стать матерью, принести кому-то то же утешение и чувство безопасности, которые получила она сама.

    На сеансе я задал ей вопрос: «Какие факторы оказались наиболее важными для вас во время лечения?». Вэл на мгновение задумалась и ответила: «Три фактора: отношения, отношения и отношения».

**НАЧАЛО**

    В предыдущей главе мы обсуждали проблемы, вызванные матерью — «призраком», и потребности, которые такая мать оставляет неудовлетворенными. Теперь мы покажем путь к удовлетворению этих потребностей и исправлению того, что было нарушено в процессе воспитания.

**КОРНИ И ПЛОДЫ**

    Первый этап в терапии проблем, вызванных «недостаточно хорошей матерью», — это осознание того, что истинной пробле мой является отнюдь не симптом. Тревожные сигналы, которые мы описывали в предыдущей главе, эмоциональные и функциональные расстройства, духовные трудности и трудности в общении с окружающими указывают на наличие проблемы, на какую-то неправильность в вашей жизни, когда, например, че ловек ощущает угнетенность или его отношения, его работа выливаются во множество конфликтов.

    Тогда человеку кажется, что боль, страдания, вызванные этими проявлениями расстройства, и есть его настоящая проблема. Он начинает бороться с симптомами: чаще ездит отдыхать или, наоборот, еще усерднее принимается за работу; меняет знакомства или профессию в тщетной попытке избавиться от мучений. На какое-то время это средство помогает, но если речь действительно идет о характерологическом расстройстве, любые перемены лишь ненадолго приглушат боль. Если неделя отдыха и полной расслабленности так и не помогла вам прийти в себя, быть может, дело не только в усталости.

    Можно обратиться за советом к специалисту, но и ему пациент жалуется только на симптом. Он хочет, чтобы психоаналитик изменил его взгляд на жизнь, и тогда «все снова будет хорошо». Помощь специалиста необходима для того, что бы разобраться в собственной схеме мышления, но зачастую эта помощь обходит стороной истинную проблему. Истинная проблема состоит не в том, что мы плохо себя чувствуем, а в том, что нам на самом деле плохо. В душе, в сердце что-то осталось неразвитым или сломалось.

    Боль — признак существенной проблемы, как высокая температура — симптом тяжелого заболевания. Если вы обнаружили у себя какие-либо симптомы, перечисленные во второй главе, вполне вероятно, что вам не хватает доверия и вы боитесь привязанности. Когда вы займетесь решением этих характерологических проблем, болезненные симптомы начнут постепенно сходить на нет — так падает температура, когда инфекцию подавляют антибиотиками. Боль выполнила свою роль, заставила вас обратить внимание на внутренние неполадки. Иисус учил нас, что хорошее дерево не приносит дурных плодов, а дурное — хороших (см. Матфея 7:18). Прислушайтесь к своей боли, и она укажет вам корни проблемы.

    Многие люди застревают на этапе лечения симптомов. При недостатке или отсутствии эмоций их страшит работа по изменению характера, поскольку она требует обнажить свою внутреннюю пустоту. Мой друг Алекс, страдавший от сильного эмоционального расстройства такого рода, признавался: «Какая-то часть меня понимала, что проблема гораздо глубже, чем негативное отношение с миром или необходимость позаботиться о своем здоровье. Но стоило мне призадуматься о самом себе или о своем прошлом, как я проваливался в черную дыру отчаяния и некому было подхватить меня. Мне становилось страшно даже приблизиться к краю этой ямы». Алексу не удалось в детстве инкорпорировать «хорошую мать» и поэтому он не мог лицом к лицу столкнуться с самим собой.

**ОТНОШЕНИЯ, ОТНОШЕНИЯ, ОТНОШЕНИЯ**

    Осознав, что проблема лежит глубже и не сводится к внешним симптомам, нужно найти среду, в которой эта проблема может быть разрешена. Как мы установили, именно человеческие отношения позволяют нам удовлетворить потребность в привязанности.

    Травматические отношения с матерью — это расстройство отношений, когда проблемы вызваны дефицитом любви в первых и наиболее важных отношениях нашей жизни. Отношения могут сломать человека, но они же могут его исцелить.

    Переход от фазы обнаружения симптомов к фазе пере стройки отношений с окружающими непрост для тех, кто страдает от отчужденности и недостатка эмоций. Человек, воспитанный матерью — «призраком», становится одиноким и необщительным, ему кажется, что он может положиться только на себя самого и ни на кого более. Сама мысль обратиться за помощью к другому человеку пугает, она подразу мевает отказ от всех навыков выживания, которые до сих пор помогали пациенту справляться со своей жизнью и удержи вать ее в относительном порядке.

    Вэл представляла собой типичный случай «самолече ния». Вместо домашней аптечки она собирала литературу об эмоциях, успехе, отношениях, браке и духовности. Однако, даже располагая всей этой полезной информацией, она так и не смогла помочь себе. Только когда Вэл осознала, что нуж дается еще в чем-то помимо информации, она начала искать поддержку в отношениях с людьми.

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В НОВЫЙ ДОМ**

    Здесь действительно идет речь о создании нового дома, при бежища для той части души, что прежде блуждала в одиноче стве. Эта часть души, не научившаяся контакту, привязанно сти, доверию, все еще ждет, чтобы ее «усыновили» и воспитывали, как дитя. Она оторвалась от целого и застыла на ка ком-то этапе развития, она все еще пребывает в том незре лом, нарушенном, обиженном состоянии, в котором оставил ее прервавшийся процесс воспитания. Хотя разрыв мог про изойти много лет назад, эта часть души останется неизмен ной и не связанной с целым, покуда человеку не удастся восстановить отношения.

    Идея предоставить этой части души новое убежище до статочно стара. Мы получаем в своей семье то, что она может нам дать. При этом по умолчанию мы признаем, что и мать, и сам ребенок не лишены недостатков. Детство заканчивается, человек вырастает и берет на себя ответственность за собст венную жизнь. Если он обнаруживает в себе неудовлетворен ные потребности, он не может вернуться к маме и попросить ее начать все сначала. Рост и развитие человека уже не входят в обязанности матери, теперь он сам отвечает за эту часть своей жизни. Та часть души, которая «зависла» в прошлом, может быть исцелена.

    Иисус учил нас такому пониманию дома и семьи. Когда Ему сказали, что Его мать и братья ждут снаружи и хотят по говорить с Ним, Он использовал эту возможность для того, чтобы показать людям истинную семью. «Кто матерь Моя, и кто братья Мои? И указав рукою Своею на учеников Своих, сказал: вот матерь Моя и братья Мои; ибо, кто будет испол нять волю Отца Моего Небесного, тот Мне брат и сестра и матерь» (Матфея 12:48—50). Иисус не хочет сказать этим, что Мария была Ему плохой матерью, Он дает здесь новое опре деление семьи. Это в первую очередь духовные и эмоцио нальные, а не биологические узы. Другими словами, важно не то, что Мария — Его мать по плоти: подлинной частью Его семьи она становится потому, что разделяет Его стремление любить и принимать Господа и других людей, и исполнять волю Отца. Это и есть семья.

**КТО СОСТАВЛЯЕТ СЕМЬЮ?**

    Люди, страдающие от расстройств, вызванных матерью — « призраком», часто думают, что само физическое присут ствие других людей рядом может удовлетворить их потреб ность. Исцеляют ли такого рода отношения данное расстрой ство? Мы часто смешиваем духовную и физическую бли зость. Пэм говорила мне: «Я думала, что мои связи с людьми вполне удовлетворительны. Трижды в неделю я обедала с подругами. У нас с мужем было целое расписание различных мероприятий и встреч. Я просто не понимала, что необходимо еще говорить с кем-то о том, что делается у меня внутри». Конечно, нам важно иметь общение на «социальном уров не», но эти отношения не помогут выявить неизвестную нам самим часть нашей души и воссоединить ее с целым.

    Нужно найти людей, которые устанавливают отношения во имя самих отношений. Таких людей мы можем отыс кать в различных областях жизни: в браке, среди преданных друзей, в группе поддержки, церкви, кабинете врача. Иссле дования подтверждают: чем больше у пациента здоровых кон тактов, тем лучше медицинский прогноз. Однако нужно по нимать, что эти люди помогают нам учиться отношениям, т. е. близость с людьми — это не средство, а цель. Цель курса терапии — достичь чувства привязанности и принадлежности.

    Люди, которые держатся отстраненно, часто именно этого и не понимают. Они думают, что близость нужна им для достижения какой-то функциональной цели. К примеру, они посещают уроки тенниса или поют в хоре, чтобы таким обра зом «быть с людьми». Однако при таких занятиях близость — лишь побочный эффект, а не цель. Как-то раз Иисус посетил двух сестер, Марфу и Марию. Марфа, «деятель», принялась поспешно убирать дом и готовить еду гостю, а Мария, «человек отношений», сидела у ног Иисуса, стремясь к максималь ной близости. Иисус объяснил «функциональной» Марфе, что ее сестра Мария избрала более правильный путь: «Одно только нужно. Мария же избрала благую часть, которая не отнимется у нее» (Луки 10:42).

    Группы поддержки, друзья, помогающие нашему исце лению, психоаналитики, лечащие расстройства отношений, церковь часто оказываются наилучшими источниками для наполнения пустой части души. Таково их призвание. Надо лишь поискать вокруг, расспросить — и найдутся люди, уме ющие помогать тем, кто испытывает проблемы от недостатка доверия и привязанности.

**ЧТО МЫ ИЩЕМ?**

    Каким должен быть человек, который возьмет на себя роль матери? Люди, способные помочь, отличаются несколькими признаками. Одни из них одинаковы независимо от «типа» матери, другие специфичны именно для случая матери — «при зрака».

    Пол не всегда имеет значение. Некоторые специали сты полагают, что проблемы в отношениях с матерью лучше всего решать с помощью женщины, а в отношениях с отцом — с помощью мужчины. Однако это слишком примитивное решение. В отдельных случаях подобный подход, быть мо жет, и верен, но большинству из нас требуется человек, имеющий в своей душе элемент «хорошей матери». Может най тись мужчина, компенсирующий материнский (питающий) элемент, и женщина, компенсирующая роль отца (вызов). Бог-Отец исполнен милосердия (см. Псалом 114:5), Он со единяет в Себе оба начала. Это удается также некоторым людям.

**Теплота и сочувствие**

    Нужно установить связь с людьми, способными прояв лять сочувствие, которые умеют поставить себя на место другого, ощутить его переживания и не торопиться с оцен кой или советом. Такой человек всегда будет на вашей сторо не. Вы можете рассказать ему все о себе, и он станет помо гать вам, даже если не одобрит и не примет то, что вы ему открыли.

    Теплота и сочувствие являются основой безопасности и доверия, которых так недостает человеку, выращенному ма терью — «призраком». Эти качества перекидывают мост над бездной и помогают отделившейся части души перейти из прошлого в настоящее и слиться с целым.

    Такому человеку трудно обнаружить в других людях те плоту и сочувствие, поскольку на самом деле он ждет от них противоположного. Ему легче общаться со столь же отстра ненной личностью, с человеком, играющим роль строгого родителя, с источником информации или с формальной церковью, которая может снабдить его необходимой жизненной структурой, не затрагивая чувства. Это кажется более при вычным и безопасным, но это не путь к решению проблемы, а лишь способ ее затушевать.

**Ненавязчивость**

    Важно, чтобы человек, берущий на себя роль матери, был открыт и готов к сочувствию, но в то же время ненавяз чив. Навязчивость подразумевает сближение без приглаше ния. Назойливый человек спешит установить преждевремен ный контакт, нежелательный или пока ненужный. Женщины такого типа не вступают с ребенком в подлинные отношения, а под видом эмоционального контакта навязывают ему собственные потребности, чувства и мысли. Этим способом они пытаются контролировать ребенка. Дети, воспитанные таки ми матерями, обычно «закрывают все окна» и погружаются в себя. Один мой друг описывал это так: «Мама говорила со скоростью сто слов в секунду о чем-то, совершенно мне не доступном. Я стоял и слушал, а мыслями уносился прочь».

    Навязчивость принуждает отделившуюся часть души прятаться еще глубже, уходить не только от контроля, но и от надежды на воссоединение. Чересчур ревностные, «поглоща ющие» другого люди часто лишь ухудшают ситуацию для че ловека с расстройствами отношений: он чувствует себя захва ченным врасплох, оказывается в угрожающем положении и спешит выставить заслон.

    Напротив, ненавязчивый собеседник способствует вы ходу наружу отделенной части, а не загоняет ее вглубь. Тепло, искренний интерес, открытость такого человека помогают этой части души почувствовать себя желанной. В то же время сохраняется достаточно свободы для постепенного, безопас ного выхода спрятанной до времени части естества на по верхность. Мы бы предложили в качестве образца ненавязчи вости огородное пугало: сперва птиц страшит внешний вид пугала, его осанка и раскинутые руки, но, убедившись в его неподвижности, птицы подлетают все ближе и ближе и нако нец преспокойно усаживаются прямо ему на голову. Нена вязчивый человек позволяет исцелению совершиться в нуж ный момент и в нужном темпе.

**Путь к взаимной зависимости**

    Эти новые отношения должны быть проникнуты вза имной зависимостью. Потребность в связи, поддержке, уте шении, общении заложена в природе человека. Младенец тя нется к матери, и застывшие на ранних этапах части души ис пытывают потребность в зависимости. «Утраченная часть» души должна знать, что она вправе обратиться за поддерж кой, обрести ее в пору одиночества, стресса, конфликтов.

    Эти отношения принципиально отличаются от тех «го товых решений», которые игнорируют фактор привязаннос ти и зависимости. В таких отношениях стоит человеку про явить свою потребность в зависимости, как его друзья реаги руют примерно таким образом:

    — уклоняются в тревоге, считая, что отношения зашли слишком далеко;

    — проявляют строгость: нечего вести себя, как младе нец, пора уже вырасти;

    — дают совет: есть прекрасный способ разрешить все проблемы.

    Не все знают, что милость и утешение — основа нашей жизни и люди, умеющие явить их, оказывают нам ту поддержку, в которой мы нуждаемся.

**Честность**

    Человек, берущий на себя роль матери, должен быть честным до скрупулезности. Ему придется говорить правду и о вас, и о самом себе по двум причинам. Во-первых, человек, страдающий от неумения устанавливать отношения, имеет сверхточный «детектор лжи», он воспринимает любые отно шения с недоверием и проявляет чрезмерную бдительность. Он готов всех подозревать и легко находит причины отка заться от новых отношений, считая, что лучше вовсе в них не вступать, чем снова разочароваться. Честные люди далеки от совершенства, но в основе их жизни лежит умение строить отношения с окружающими, чувство реальности и ответ ственности, поэтому на них можно положиться.

    Во-вторых, честность важна потому, что человек нуж дается в обратной связи и информации о том, как идет процесс исцеления. Порой его личность оказывается разделен ной до такой степени, что он сам не осознает своих желаний и потребностей, скрытых схем поведения и защитных бло ков. «Новая мать» должна поставить его лицом к лицу с эти ми проблемами и помочь ему разобраться в происходящем.

    Есть два общих аспекта в изначальных отношениях с матерью и в отношениях с человеком, берущим на себя роль матери во взрослой жизни, а именно: эти отношения, обращены к юной, незрелой или раненой стороне души и пред ставляют собой попытку удовлетворить определенные по требности. Основное различие между прежними и нынешни ми отношениями заключается в степени ответственности.

    В детстве человек почти не отвечает за свой рост и со зревание. У него еще слишком мало собственных возможно стей, он ничего не может взять на себя. С возрастом, по мере того как человек становится самим собой, уровень его ответ ственности возрастает. Вот почему детство определяется обо ими факторами: матерью и реакцией на нее. Вина не может полностью возлагаться на мать.

    Чем старше становится человек, тем больше его личная ответственность. Когда он вступает в отношения со своей «новой матерью», он не должен полностью перекладывать на другого человека ответственность за свою жизнь. Эта часть процесса воспитания уже осталась позади, жизнь находится в наших и только наших руках, и только от нас зависят ее итоги. «Ибо всем нам должно явиться пред судилище Христово, чтобы каждому получить соответственно тому, что он делал, живя в теле, доброе или худое» (2 Коринфянам 5:10). Отде ленная часть души нуждается в отношениях с матерью, но не в перекладывании на нее ответственности.

    Некоторые душепопечители стирают это весьма суще ственное различие, пытаясь стать «родителями» своих клиен тов. Следует посоветоваться с компетентным человеком о том, какую степень ответственность вам предстоит сохранить за собой в качестве пациента.

**ВАШИ ОБЯЗАННОСТИ**

    Поиск человека, который возьмет на себя роль матери, — это необходимая, но не единственная составляющая процесса исцеления. Пациент должен сам реагировать на предложен ную ему любовь, истину и поддержку. Как младенец реагиру ет на свою биологическую мать, замыкая цепь взаимной от дачи и приятия, так и взрослый должен принять участие в восстановлении пострадавшей части своей души. Здесь мы укажем лишь некоторые его задачи.

    Когда вы берете на себя определенные обязательства:

    — препоручите себя и весь процесс исцеления Господу;

    — будьте готовы к серьезным усилиям, необходимым в процессе духовного роста;

    — открывайтесь людям, участвующим в этом процессе, говорите с ними;

    — добивайтесь абсолютной искренности этих отношений.

    Нужно понять и ценность, и ограничения этих обязанностей. Вы должны связать, соединить две вещи: свою душу и процесс роста. Как химик, смешивающий различные веще ства, чтобы добиться определенной реакции, вы соединяете элементы духовного роста, чтобы они вступили во взаимо действие.

    Обязательства не подразумевают пожизненный обет, от которого никогда нельзя будет отступить, а также обещание стать совершенным с завтрашнего же утра. Речь идет лишь об искреннем согласии участвовать в процессе исцеления, отда вать всего себя своим отношениям с «матерью».

***Будьте ранимым****.* Если вы не испытывали привязанности к матери, вам, быть может, не довелось испытать зависимости и потребности в другом человеке. Эти эмоции остались спря танными глубоко внутри и не могут вырваться на поверхность. Они постепенно начнут выходить наружу, если вы будете уве рены в надежности отношений с человеком, играющим роль матери, в своей потребности и жажде любви. Даже если вы еще не осознали эту потребность, ваша эмоциональная пустота и незавершенность делают вас ранимым и позволяют открыться другим людям. Вы можете поговорить с ними об этом. Открытость даст вам возможность убедиться в искренности и надежности человека, исполняющего роль матери.

***Берите инициативу на себя****.* Не ждите, пока кто-нибудь возьмется восполнить вам недостающее. Забота — не лекар ство, которое можно принять по рецепту и почувствовать об легчение. Вы сами несете ответственность, вы должны отве тить на любовь, которую получаете. Обсуждая в предыдущей главе проблему потребностей, мы пришли к выводу, что чув ство любви, которое мы испытываем, исходит не от другого человека, а от нас самих. Мы наполняемся изнутри чувством тепла и благодарности.

    Доун долгое время отгораживалась от других людей и знала, что ей предстоит восстанавливать утраченные связи.

    Она нашла хорошую церковь, посещала группу поддержки и душепопечителя, но продолжала повторять, что в глубине души ничего не чувствует. Даже если она видит, что человек го тов проявить к ней участие, она просто не в состоянии «впу стить его в себя». Но однажды на сеансе у душепопечителя Доун начала припоминать и рассказывать о людях, которые терпеливо предлагали ей свою любовь, относились к ней с те плом и пониманием. Девушка испытала глубокую печаль, на глазах у нее выступили слезы при мысли о пустоте всех этих лет — и внезапно ее душа переродилась, Доун ощутила благо дарность за ту милость и любовь, которые она получала все это время. Девушка наконец позволила себе ответить на них и почувствовала, как она оживает, начиная вновь ощущать эмоции и потребности.

***Не торопите этот процесс****.* Исцеление от травмы, нане сенной матерью — «призраком», не происходит за одну ночь. Многое зависит от момента, когда была получена травма, и от ее глубины. Пациент должен терпеливо относиться к самому себе. Для восстановления эмоциональных контактов потребу ется время. Придется проходить через множество страхов, обид, ошибок, отклоняться от правильного пути, прежде чем потребности начнут давать о себе знать. Помните, мы не мо жем сознательно выбирать отношения, мы способны только выбрать процесс, который приведет к установлению контакта.

***Не подавляйте чувство зависимости****.* По мере получе ния достаточной материнской заботы в пациенте возрожда ется способность реагировать на любовь, а вместе с ней и чувство зависимости. Это очень трудный период, потому что человек может испытывать острое чувство одиночества или не находить того, на кого он должен обратить свою любовь. Его охватывает тревога, ему кажется, что с ним происходит что-то не то. Он винит себя в эгоцентризме, незрелости либо боится, что человек, взявший на себя роль матери, осудит его или отвернется от него.

    В это время надо помнить, что зависимость человека от Бога и других людей соответствует Божьему замыслу: Бог хо чет, чтобы мы соединились с Ним и со всем родом человече ским. Пока человек не научится выражать свои потребности, он остается одиноким, изолированным от других, надмен ным, самодостаточным. Но стоит ему ощутить эти потребно сти, как он сможет получить помощь и пищу, необходимые ему для выживания.

***Молитесь и взывайте к Богу****.* Люди, не способные или не готовые к близким отношениям с другими, часто бывают до вольно энергичными и предприимчивыми: постоянная актив ность и внешний успех помогают им скрыть то, что у них нет внутреннего тепла. В таком случае они вовсе не беспокоятся об отсутствии отношений. Это со временем проявляется и в их отношениях с Богом. Во время процесса исцеления необходи мо выделить время для общения с Богом и Словом Божьим. Это и есть пребывание в любви. Нужно вкладывать в эти отно шения все, что имеешь. Иисус сказал: «Как возлюбил Меня Отец, и Я возлюбил вас; пребудьте в любви Моей» (Иоанна 15:9). Просите Бога, чтобы Он помог вам ощутить Его тепло и сочувствие к каждому человеку. «Бог есть любовь» (1 Иоанна 4:8). Бог всегда готов вступить в отношения с нами.

***Осознавайте свои защитные блоки****.* Мать — «призрак» по буждает ребенка вырабатывать способы, помогающие ему скрывать свои потребности. Однако эти потребности проры ваются на поверхность в момент слабости, и тогда включает ся защита, спасающая человека от страшных для него отношений. Общение с человеком, взявшим на себя роль матери, можно использовать и для того, чтобы выявить свои защит ные блоки и понять, отчего они включаются, когда и как дей ствуют. Это скрыто от нас самих, и требуется обратная связь, чтобы мы осознали, каким образом они вмешиваются в наши отношения и нарушают их. Ниже мы приводим несколько примеров работы этих механизмов.

    Обычный вид защиты от привязанности — заниженная оценка. Недооценивается либо сама потребность в отношениях, либо человек, на которого эта потребность направлена. Словно лиса в басне, мы отказываемся от «зеленого винограда», чтобы защитить себя от болезненной реальности, от глу бокой потребности в другом человеке. Связь с матерью мо жет прояснить нам степень недооценки отношений.

    Я убедился в том, что в лечебных группах чрезвычайно полезно противопоставлять точку зрения одного участника группы заниженной оценке другого. К примеру, когда кто– нибудь из пациентов говорит: «Джерри, когда ты утвержда ешь, что не думаешь и не вспоминаешь о нас в течение неде ли, я чувствую, что ты попросту нас отталкиваешь», Джерри получает шанс задуматься о том, не прибегает ли он к зани женной оценке отношений с целью скрыть свою потребность в любви.

    Второй вид защиты — всемогущество. Чтобы защи титься от сидящего внутри него «жалкого малыша», человек развивает в себе ощущение самодостаточности и огромных возможностей. Он считает себя профессионалом высшего класса, способным справляться с множеством проблем, но внутри него по-прежнему остается та слабая, бессильная часть души, которая нуждается в общении с другими людьми. Быть может, он сам в себе этого не замечает, но это видит че ловек, играющий роль матери. Я слышал однажды, как муж говорил жене: «Энн, я восхищаюсь твоим мужеством, но мне недостает твоей слабости».

    Третий вид защиты — уклонение. Человек, страдающий от расстройства отношений, попросту «уходит в сторону», страшась сближения. Как только предоставляется возмож ность установить контакт, он становится отвлеченно-рас судочным, предается собственным размышлениям или по просту замыкается в себе. Такой человек предпочитает избе гать насыщенных эмоциями ситуаций, поспешно переводит разговор на другую, безопасную тему или вообще стремится покинуть помещение.

    Это происходит бессознательно. Чтобы выявить тен денцию к уклонению, необходима помощь «матери». Веду щий должен мягко напомнить ведомому, что тот вновь вышел из контакта, и спросить его, в чем дело. Человек, берущий на себя роль матери, поможет понять, какие эмоции или по требности вышли на поверхность и напугали вас так, что вы предпочли интеллектуально и эмоционально отключиться. Это совместное исследование должно обеспечить чувство безопасности при повторном контакте.

    Я был очень тронут, увидев, как спонтанно устанавливает ся этот контакт и предлагается материнское попечение. Я вел еженедельное собрание группы в Южной Калифорнии, и во время обычного обмена вопросами и ответами одна женщина спросила, какое лекарство от депрессии я посоветую ей. Я назвал несколько антидепрессантов и спросил, пытается ли она пре одолеть свою депрессию через общение с окружающими.

    Женщина ответила отрицательно, и тогда я вкратце по яснил, что истоки эмоциональных расстройств, как правило, следует искать в неумении строить отношения с людьми.

    Однако она вновь спросила, какое лекарство ей следует принимать. Я же хотел узнать, что она чувствовала, когда я говорил об общении.

    Женщина печально покачала головой и с отчаянием сказала, что это не для нее.

    Но когда собрание закончилось, несколько человек поспешили к этой женщине и попытались убедить ее в том, что вполне понимают ее страхи. Они готовы были предложить ей общение. Итак, не только сама женщина осознала свою ошибку, но и несколько добрых людей предложили ей начать процесс «компенсации матери».

**РАБОТА С МАТЕРЬЮ**

    По мере общения с человеком, взявшим на себя роль матери, мы получаем возможность восстановить отношения и с био логической матерью. Если она жива и доступна для общения, нам, конечно же, захочется исправить отношения с ней на столько, насколько она это позволит. Для этого нужны:

***Прощение****.* Скорее всего детство вашей матери также было осложнено проблемами и травматическим опытом. Но даже если это не так, вы все равно можете простить ее. Прощение подразумевает, что невиновный говорит: «Прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим» (Матфея 6:12). Мы должны освободить мать, избавить ее от обязанности расплачиваться за потерянные нами годы, за усилия, потраченные на эмоциональное исцеление, за день ги, пошедшие на лечение. Мы принимаем ответственность на себя, потому что отныне проблема отношений — это наша проблема, а не мамина.

***Приглашение****.* Мать точно так же нуждается в общении, как и мы. Это правда, хотя мать — «призрак» как раз к нормаль ным отношениям и неспособна. Вы не можете взять на себя роль родителя по отношению к ней или принять на себя от ветственность за ее реакцию. Но вы способны пойти навстре чу: открыться ей, подставиться, признать, что и во взрослой жизни вы нуждаетесь в более близких отношениях с ней. Быть может, вам придется сделать первый шаг и в обсужде нии каких-то проблем прошлого или нынешних конфлик тов. В таком случае вы сумеете передать матери ту любовь, которую получили в процессе излечения.

    Это сложное решение. Некоторые матери — «призраки» настолько опасны и деструктивны, что преждевременная от крытость иногда может погубить плоды долгого труда. По просите душепопечителя посоветовать вам, когда и в какой форме следует открыться матери.

***Установление границ****.* Мать — «призрак» может критиче ски воспринять выражение чувств или уклониться от предло женных ей отношений. Возможно, она пренебрегает обязан ностями бабушки, отказывается заниматься вашими детьми. Вы должны решить для себя, что вы больше не будете жерт вой ее деструктивных тенденций.

    Вы не можете изменить свою мать, если она сама этого не захочет, но вы можете помешать ей ранить вас. В каких-то случаях приходится предупредите, что, если она не переста нет задевать вас, вы прекратите всякое общение с ней. Объ ясните, что именно обижает вас или членов вашей семьи и чего вы ждете от нее, а затем дайте матери шанс исправиться. Установить границы в случае с матерью — «призраком» очень нелегко, однако это может освободить ее от эгоцентрической самопоглощенности, и она осознает разрушительные по следствия своего поведения.

***Примирение****.* Если мать не будет против, предложите ей примирение. Примирение — это новый период после отчуж дения, который включает в себя несколько действий:

    — признать проблемы, связанные с нарушением отно шений и сопутствующими травмами (конфронтация);

    —принести и принять извинения;

    — простить и получить прощение;

    —покаяться и призвать к покаянию.

    Однако примирение, как и открытость, — это сложная задача, выполнение которой зависит от множества факто ров, в том числе от степени деструктивное™ матери и от соб ственной уязвимости пациента. Прежде чем приступить к этому процессу, нужно убедиться, что готов к нему. Помните: цель — не исправление ошибок, не месть и не получение от матери того, что она давно вам задолжала. Цель этого про цесса — восстановление отношений.

    Необходимо сделать еще одно важное примечание. Термин «конфронтация» означает, что проблемы нужно встречать лицом к лицу. Цель этой установки — сделать отно шения реальными и таким путем достичь близости. Задача конфронтации — не отчуждение, а сближение, не избавление от давно накопившейся боли, а воссоединение. Боль должна войти в ваши новые отношения с матерью.

    Конфронтация, к примеру, означает обсуждение материн ского поведения в прошлом и того влияния, которое оно оказало на ваше детство. Вы можете сказать матери: «Мне нужно объяс нить тебе, к чему привела меня твоя эмоциональная отчужден ность. Тогда мы сможем преодолеть эту проблему и выстроить новые отношения». Когда вы расскажете о своей боли и утрате, мать сумеет понять, чем она вас обидела. И тогда наступит ваш черед простить ее и развивать отношения дальше. Если мать проявит заинтересованность в этом диалоге, вы сможете погово рить о ее отношении к вам и вашей реакции на это отношение. Тем самым вы предоставите ей возможность простить вас за те случаи, когда вы сами уклонялись от ее попыток сблизиться с ва ми, ведь и ребенок нередко делает деструктивный выбор, причи няя боль родителям. Повторяем: цель конфронтации — вовлечь непреодоленное прошлое в свои отношения, переработать его и наконец освободиться от него.

***Принятие реальности****.* Одна из наиболее важных и сложных задач в процессе роста — смириться с реальным ха рактером матери. Если мать не заинтересована в более глубоких и устойчивых отношениях и предпочитает вести себя от чужденно, вам придется с пониманием отнестись к ее огра ниченным возможностям и смириться с этой реальностью.

    Многие люди страстно желают, чтобы их духовный рост повлиял также на мать и превратил ее в такого человека, ка ким она никогда не была. Если это не удается, приходится оплакивать тот идеал, каким мать не была и не будет. И нам остается лишь отказаться от него, наполнившись любовью и установив контакт в отношениях с человеком, взявшим на себя роль матери. Мы будем скорбеть об этой утрате только тогда, когда отчасти возместим ее.

**НОВАЯ ЛИЧНОСТЬ И ПРЕЖНЯЯ МАТЬ**

    На что вы можете рассчитывать в своих отношениях с матерью, если решите все перечисленные выше задачи? В зависи мости от реакции матери отношения могут развиваться в одном из двух направлений.

    Возможно, в самой матери за эти годы совершился ду ховный перелом и она тоже стремится к подлинным отношениям, более насыщенным эмоционально. Тогда для обоих наступит пора величайшего удовлетворения и душевной полно ты. Между матерью и взрослым ребенком может сложиться дружба, и они будут все больше сближаться, открывая друг в друге что-то новое. Не следует смешивать этот процесс с исце лением, которое уже осуществилось в контакте с душепопечи телем. Вы просто создаете более глубокие и значимые отношения.

    Если удалось установить такие отношения, необходи мо, чтобы вы и ваша мать продолжали независимо развивать ся как в духовном, так и в эмоциональном плане. Мать тоже нуждается в свободе для роста и восстановления, и ее жиз ненное пространство не должно перетекать в ваше. В против ном случае вы начнете смешивать нынешнюю дружбу и дет ские отношения с матерью. Зачастую выросший ребенок че ресчур ревностно стремится к исцелению матери. Вы вправе предложить ей помощь, но сохраняйте «отдельные комнат ы», и пусть мать посещает свою группу поддержки и своих душепопечителей, а вы — своих.

    Я видел, как происходило такое чудо: матери открыва лись эмоциональному порыву выросших детей и делились с ними своей душевной жизнью. В них укреплялось взаимное уважение и любовь. В конце концов родителей и детей объеди няет общее прошлое. Если им удается прийти к примирению, настоящее и будущее сулит им много радостных открытий.

    Предположим однако, что мать не может или не хочет участвовать в этом процессе. В таком случае ее выросшему ребенку придется взять большую часть работы на себя. Пат рисия, мой близкий друг, долгое время прорабатывала «про блему матери», и тут выяснилось, что ее мать смертельно больна раком. Узнав о состоянии матери, Патрисия решила, что они должны как можно лучше использовать то время, которое у них еще оставалось. Она попросила мать сходить на несколько сеансов к душепопечителю, и мать согласи лась, поскольку ей тоже хотелось «кое-что привести в поря док». Поговорив с душепопечителем, мать поручила ему по беседовать с Патрисией, чтобы совместно выработать реше ние.

    — Как мне установить отношения с матерью за то время, что нам осталось? — спрашивала Патрисия.

    — Ваша мать прожила долгую и нелегкую жизнь, — от ветил ей душепопечитель после нескольких бесед с ее матерью. — Она скоро умрет и, как она выражается, не хочет теперь рыться в грязном белье. Она сказала мне, что ее чувства — это ее личное дело, и в этом она права.

    — Что же мне делать? — Патрисия была в растерянно сти.

    — Расспросите ее о добром старом времени, когда она помогала мужу содержать семью, работая на заводе во время Второй мировой войны. Позвольте ей поиграть с внуками. Посидите вместе за чашкой чая и поболтайте о цветах, кото рые она любит.

    Патрисия рассказала о своей заботе в группе поддерж ки. После этого она принялась выполнять указания душепо печителя. Когда все было кончено, она сказала мне:

    — Все было хорошо. К тому времени, как маме пришла пора уходить, мы сблизились с ней настолько, насколько это было возможно для нее. Я благодарна ей за это.

    Как вы будете вести себя со своей матерью? Выбор за вами.

Глава четвертая   
**МАТЬ — «ФАРФОРОВАЯ КУКОЛКА»**   
[*в чем проблема?*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m04n2)*-*[*потребность в сдерживании*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m04n3)*-*[*специфика сдерживания*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m04n4)*-*[*последствия воспитания: проблемы отношений*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m04n5)*-*[*функциональные проблемы*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m04n6)*-*[*эмоциональные проблемы*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m04n7)*-*[*взрослые отношения с матерью*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m04n8)

    Стефани не умела регулировать эмоции своей дочурки Викки, хотя отнюдь не была холодна, равнодушна или недостаточно заботлива. Напротив, она оставалась очень нежной, любящей, преданной матерью. Беда заключалась в том, что, стоило малютке проявить малейшее неудовольствие, Стефа ни тут же терялась.

    Например, когда Викки принималась вопить и изви ваться в колыбельке — младенцы так часто делают, — Стефа ни бросалась к ней, хватала девочку на руки и восклицала: «Маленькая, что с тобой? Ты дышишь? Боже, не допусти, чтобы моя крошка умерла!»

    — Джим! — принималась она звать мужа. — Викки пла чет, я не знаю, в чем дело! — Тогда приходил отец Викки, брал дочку на руки, убеждал ся, что пеленки мокрые, и менял их.

    Маленькая Викки испытывала ярость, кода ее насильно укладывали спать или когда она не могла дотянуться до приглянувшейся ей игрушки. Лицо малышки краснело, точно помидор, она испускала неистовые вопли и сжимала кулачки. Стефани мгновенно впадала в панику, отворачива лась от Викки и принималась умолять дочку: «Пожалуйста, не кричи! У твоей мамы от этого уши болят. Мамочка рас строится». Иной раз она и впрямь закрывала уши руками, чтобы не слышать криков дочери. Викки приходилось са мой как-то справляться с вышедшими из-под контроля эмоциями.

    Став постарше, Викки искала у матери утешения, когда ей снился страшный сон или просто становилось груст но. Ей нужны были надежные материнские объятия, но девочка не успевала даже объяснить, в чем дело: Стефани уже прижимала ее к себе, притискивая ее голову к своей груди, и принималась укачивать девочку. «Я с тобой, — шептала она своей полузадохнувшейся дочке. — Улыбнись! Не горюй, лапонька!»

    Викки, став взрослой женщиной, матерью троих детей, пришла ко мне на прием с жалобами на постоянное тревож ное состояние. «Мама просто-напросто душила меня!» — за явила мне Викки на одном из сеансов.

    На самом деле Стефани отнюдь не всегда «душила» свою дочь. Гнев Викки вызывал у нее прямо противополож ную реакцию: Стефани «разваливалась на куски» и в свою очередь нуждалась в утешении. Викки припомнила один слу чай. Когда она уже училась в средней школе, мать однажды не пустила ее с друзьями в кино. Какое-то время девочка попробовала канючить, а затем взорвалась.

    — Ты ничего мне не позволяешь! — кричала она. — Там будут все мои друзья, а ты лишаешь меня всякого удоволь ствия! Ненавижу тебя!

    На миг, показавшийся вечностью, мать и дочь замерли в молчании. Лицо матери посерело и словно пошло трещина ми — это было похоже на замедленную съемку дома, разру шаемого землетрясением.

    — Дочь! Родная дочь! — простонала она, падая на стул. — И это ответ на всю мою любовь! Ты никогда не поймешь, как больно ты ранила свою маму! — шептала она, задыхаясь от рыданий.

    Викки казалось, что на нее обрушилась скала. Она и впрямь верила, что убивает человека, принесшего ей в жертву всю свою жизнь.

**Нынешняя жизнь Викки**

    Как и ее мать, Викки была добрым и сострадательным человеком. У нее имелись хорошие друзья и неплохая работа. И все же, как и мать, она сохранила страх перед сильными и перед негативными эмоциями. Если она испытывала одино чество или печаль, она уходила в себя и молча переживала это чувство в себе, не допуская, чтобы оно прорвалось наружу. Рассердившись или обидевшись, Викки заглушала гнев и боль усердной работой. Это помогало ей совладать со стра хом, что однажды она «не справится с собой».

    « В то же время Викки с готовностью «подставляла пле чо» всем окружающим. Ей нравилось слушать о чужих горе стях, утешать, «перевязывать раны». Постепенно эта привыч ка сама по себе превратилась в проблему, поскольку Викки всякий раз оказывалась дающей, а не принимающей сторо ной. Она до дна вычерпывала себя, помогая другим, и при этом ей казалось, что ее чувства никого не интересуют. Однако она и не хотела никому навязывать свои чувства. Она боялась ошарашить другого человека напором своих эмоций, пугалась того, что они ошеломят и ее.

    Викки считала, что сильные чувства для нее «плохи», разрушительны. Постепенно она приучила себя почти не ис пытывать сильных эмоций, но порой утрата, обида или стресс пробуждали их, и тогда Викки казалось, что она оби жает других или что она ведет себя эгоистично и отталкивает от себя людей.

    Когда невроз тревожности сделался очевидным, Викки поняла, что от этих эмоций ей не уйти. Тогда она обратилась ко мне.

**В ЧЕМ ПРОБЛЕМА?**

    Если описанные в предыдущей главе последствия воспитания матерью — «призраком» показались вам знакомыми, то теперь вы, наверное, решили: «Ну, Викки жилось совсем не так плохо, ведь мама все время была рядом». Да, верно, этот тип мате ри легко идет на контакт, однако мать Викки страдала от дру гой, не менее выраженной проблемы — она была чересчур «хрупкой». Мамочка — «фарфоровая куколка» очень легко «бьется». Она не в состоянии справиться с неприятной или напряженной ситуацией. Она не умеет устанавливать грани цы, контролировать себя и свое окружение, не готова иметь дело с взрослым миром и в особенности не пригодна для ма теринства. Все это проявляется в ее поведении как матери: проблемы ребенка подавляют ее, захлестывают точно так же, как ее собственные проблемы.

    Это становится очевидным, когда ребенок выражает какие-нибудь сильные чувства. Хотя мамочка — «фарфоровая куколка» любит свое дитя, она мгновенно пасует перед его паникой, яростью, печалью или страхом. Сила этих чувств пугает ее, и она не знает, как с ними быть. У нее есть несколь ко вариантов реакций.

***Катастрофа****.* Мамочка — «фарфоровая куколка» может воспринимать эмоции младенца как нечто катастрофиче ское. Слезы и вопли Викки казались Стефани гораздо более опасными, чем это было на самом деле, и она слишком эмо ционально реагировала на них. Мокрая пеленка превраща лась во что-то, угрожающее жизни младенца.

***Уход****.* Пока ребенок спокоен и всем доволен, мамочка — « фарфоровая куколка» тоже спокойна. Но если ребенок ка призничает или пугается, такая мать погружается в собствен ные эмоции, «уходит» от него, и ребенку приходится самому каким-то образом совладать с собой, чтобы мать могла вос становить контакт.

***Сверхидентификация****.* «Фарфоровая куколка» живет в собственном насыщенном болезненными эмоциями мире и воспринимает все через их призму. Когда ее ребенок находит ся в разладе с реальностью, сквозь эмоции ребенка для нее проступают ее собственные страхи и растерянность. Неконтролируемое «я» матери поднимается на поверхность, и это ее пугает.

***Регресс****.* Мать — «фарфоровая куколка» часто сама пре вращается в ребенка при виде недовольства или огорчения своего дитя. В тот момент, когда нужно поддержать ребенка, она очень расстраивается и от самого ребенка ждет помощи и утешения.

*«****Удушающая****»* ***любовь****.* Мать — «фарфоровая куколка» предлагает ребенку сверхкомпенсанцию эмоций, вторгаясь тем самым в его личное пространство. Она стоит у него над душой, пытаясь оградить от всех бед. Ее усилия «погасить спичку пеной огнетушителя» приводят к тому, что ребенок все глубже уходит в себя.

***Попреки****.* Мать — «фарфоровая куколка» часто упрекает своего ребенка за его чересчур сильные негативные проявле ния. Она не понимает, что проблема заключается не в плаче младенца, а в ее реакции на него и в ее ощущении ответствен ности за огорчение маленького ребенка. Она может сказать что-то вроде: «Перестань плакать, если любишь мамочку».

***Гнев****.* Многие матери — «фарфоровые куколки» не замед лят наказать своих детей за «неправильные» чувства. Если ре бенок чересчур много жалуется, труден в общении, цепляется за мать или все время раздражается, такая мать может набро ситься на него, пытаясь задушить негативную эмоцию в заро дыше. «Прекрати плакать, не то у тебя и впрямь появится причина реветь!» — так реагирует мать, не способная контро лировать чувства своего ребенка.

**ПОТРЕБНОСТЬ В СДЕРЖИВАНИИ**

    Первая из основных потребностей человека — эмоциональ ная связь с матерью; вторая — потребность в сдерживании. Сдерживание — это определенная функция матери, которая буквально «удерживает» чувства ребенка, пока он не научит ся сам управлять ими. Сдерживание помогает ребенку кон тролировать свои «бури и натиски» и достигать в этом отно шении большей зрелости, параллельно развивая и другие черты своей личности. Рассмотрим обе стороны потребности ребенка в сдерживании.

***Эмоции****.* Чувства малыша сильны, примитивны и не предсказуемы. Только что он был ласков и мил, в следующее мгновение он уже рыдает или злобно вопит. Как правило, эти эмоции выражаются очень несдержанно:

    — ребенок не просто тревожится, он впадает в панику;

    — он не просто испытывает чувство одиночества, а це пляется за родителей так, словно от этого зависит его жизнь;

    — он не просто раздражается, а испытывает ярость;

    — он не просто огорчается, а впадает в депрессию.

    Что такое чувства? Бог вложил в нас эмоции с определенной целью: это сигнал. Подобно барометру, измеряюще му атмосферное давление, эмоции показывают нам состоя ние нашей души. К примеру, гнев может указывать на опасность и необходимость решительных мер; тревога говорит о том, что опасность слишком велика, и подсказывает, что надо отступить. Печаль напоминает об утрате чего-то ценного, q необходимости чем-то или кем-то это заменить.

    Не понимая своих эмоций, мы лишаемся жизненно важной информации и можем попасть в серьезную беду, как если бы в машине отключилась панель управления. Вообра зите себе самолет, в котором отказали приборы, а пилот по нятия не имеет о высоте, скорости, направлении и встречных объектах. Человек, у которого порвалась связь с его чувства ми, входит в разрушительные для него отношения, не подо зревая, что тут «что-то не так». Он постоянно оказывается страдающей стороной в любви или работе, потому что не в состоянии предвидеть возникновение проблемы.

    Бог дал нам эти чувства от рождения. Младенец входит в мир, уже наделенный эмоциями, он вопит от ужаса, в яро сти, протестуя и подавая сигнал о возникшей у него потребности. Первое время эти эмоции служат сигналом скорее для матери, чем для самого ребенка. Они сообщают матери, что ребенок нуждается в пище, ласке или сухой пеленке.

    Не только тело и разум ребенка еще незрелы — не раз виты и его эмоции. Он рождается с двумя фундаментальны ми влечениями: любовью и ненавистью. Он либо в восторге от того, как с ним обращаются, либо не в состоянии этого вы нести. Для младенца нет середины, нет оттенков.

    В первые годы жизни эмоции ребенка сосредоточены преимущественно на одном человеке — на его матери. Весь мир ребенка заключен в матери — источнике жизни, пищи, безопасности. От нее зависит все, и ребенок либо любит ее, либо ненавидит со страстью, превосходящей все слова. По мере того как ребенок растет, он начинает испытывать силь ные чувства и по поводу других объектов «за пределами» ма тери: он болезненно воспринимает других людей, неудачи в школе, конфликты с друзьями. Мать уже перестает быть объ ектом этих чувств, но она является их приемником.

    Здесь и начинается роль сдерживания. Примитивные, слишком сильные эмоции ребенка пугают его самого не меньше, чем мать. Они выходят из-под контроля, нарастают до такой степени, что ребенок боится каким-то образом по вредить ими матери, даже уничтожить ее. Ребенок не просто испытывает какие-то эмоции, он сам — эмоция.

    Обязанность матери — помочь ребенку научиться справляться с этими эмоциями, т. е. задача матери — контро лировать то, что ребенку контролировать не под силу. Это и есть сдерживание. Мать принимает и удерживает эмоцию, с которой ребенок не справляется. Затем она постепенно воз вращает эту эмоцию ребенку таким образом, чтобы он вос принимал ее понемногу, не поддаваясь ей целиком. Так мать приучает ребенка брать на себя ответственность за свои чув ства и готовит его к большей зрелости.

***Части личности****.* Не только незрелые эмоции, но и не зрелые части личности ребенка нуждаются в сдерживании. Сдерживание помогает им развиваться и расти, чтобы в итоге человек мог жить как взрослый. Вот несколько примеров:

    — потребность: развивается способность вступать в отношения с людьми в поисках любви;

    — слабость: развивается осознание собственной недо статочности и невозможности изолированной жиз ни;

    — автономия: развиваются те аспекты личности, кото рые стремятся взять инициативу на себя, перейти к независимому и ответственному существованию.

    В грамотно собранных часах все пружины, винтики и стрелки так пригнаны друг к другу, что в слаженном ритме этот механизм точно отсчитывает время. Таким образом Бог создает и нас: все элементы нашей личности должны рабо тать согласованно по мере того, как мы созреваем, учимся любви и разумному, полезному делу жизни. И впрямь, мы дивно и чудно устроены.

    Ребенок уже наделен всеми этими «пружинками», но они еще не сложились в цельный механизм, не пригнаны друг к другу. К примеру, ребенок то принимает свою зависи мость от помощи матери, то готов бежать за сотни миль от нее. Еще минута — и ребенок вновь в панике бросается к ма тери.

    Тут наступает черед материнского воспитания. Мать учитывает этот «примитивизм» детской психики и помогает ребенку расти так, чтобы различные части его личности смогли функционировать слаженно, не вступая в конфликт.

**СПЕЦИФИКА СДЕРЖИВАНИЯ**

    Итак, применительно к эмоциям и составляющим личности сдерживание — это та функция матери, которая помогает ро сту и развитию ребенка. Далее мы опишем некоторые спосо бы сдерживания.

***Утешение****.* Вы когда-нибудь наблюдали, как мать под хватывает испуганного малыша на руки и покачивает его, шепча ласковые слова ободрения? Испугавшийся чего-то ребенок постепенно перестает плакать, дыхание его успокаивается, маленькое тельце уже не так напряжено, он приникает к телу матери. Затем ребенок может уснуть или вывернуться из материнских объятий и вновь приняться за игру. Это и есть утешение.

    Утешение — это эмоциональный обмен между матерью и ребенком. Ребенок обиделся, устрашился чего-то или по чувствовал себя одиноким. Его переполняют болезненные эмоции, и он пугается, оказавшись лицом к лицу с чувства ми, которые «сильнее» его. Когда мать обнимает и укачивает ребенка, она «вбирает в себя» его испуг. Ребенок может пере ложить свои чувства на другого, на того, кто не боится болез ненных эмоций, и взамен мать даст ему спокойствие и лю бовь. Это похоже на то, как эмбрион отдает матери токсич ные продукты своей жизнедеятельности, а взамен получает питание.

    Бог — великий Утешитель. Он желает утолить наши/ страхи и печали. «Иерусалим, Иерусалим!.. Сколько раз хотел Я собрать детей твоих, как птица собирает птенцов своих под крылья» (Матфея 23:37). Мать-утешительница воспроизво дит именно этот атрибут Бога.

***Сопричастность****.* У моей жены выдался тяжелый день, полный стрессов и конфликтов. Когда она начала мне рас сказывать об этом, я пытался подсказывать ей, как лучше разобраться в этих проблемах. Наконец обиженная моей непо нятливостью жена заявила: «Мне не нужен совет. Я просто хочу, чтобы ты меня выслушал». До меня дошло, я замолчал и выслушал ее.

    Когда эмоции выходят из-под контроля, нам требуется сопричастие, т. е. человек, который переживал бы их вместе с нами как реальные, болезненные и тревожные. Это и есть со чувствие — войти в эмоциональное состояние другого чело века. Будучи сопричастником чьих-то эмоций, мы как бы го ворим: «Ты не пытаешься просто-напросто привлечь к себе внимание, ты в самом деле страдаешь». Если ребенку кажет ся, что его никто не понимает, он остается наедине с худшим из своих кошмаров. Сопричастность чувствам человека — это путь к нормализации его состояния.

    Легко впасть в ту же ошибку, какую совершил я, и отка зать в эмоциональном сопричастии. Есть два варианта: мы либо сводим чувства собеседника на нет («Не мог же ты и в самом деле так уж расстроиться из-за такой мелочи? Подума ешь, Тимми тебя ударил»), либо вовсе отрицаем их («Хватит думать об этом, все будет хорошо»). И самая нуждающаяся часть ребенка получает от нас меньше всего помощи.

    Сопричастие не предполагает согласия с содержанием эмоции. Мы должны только понять чувства ребенка.

***Структурирование*** *—* еще один способ сдерживать чувства. Эмоции ребенка могут показать матери, что малыш считает, будто его мир рухнул. Это свойственно детям — все или ничего. Но если девочка потеряла любимую куклу, ей нужно помочь, нужно? чтобы она взглянула на событие с «высоты птичьего полета».

    Мать способна помочь ей, рассказав о том, что такое наши чувства. Она может показать ребенку, что мы «испытываем» эмо ции, а не «становимся» ими. Очень полезно расширить словарь маленького ребенка, объяснив ему, что есть очень много слов для описания чувств: «Похоже, ты испугался» (или рассердился, огор чился). Во-первых, это учит ребенка «давать имена» глубоким и таинственным переживаниям, что отчасти помогает ему совла дать с ними. Он в состоянии теперь их обсуждать. Более того, на личие эмоционального словаря помогает развитию «наблюдаю щего я»: ребенок сумеет отделить себя от испытываемых им чувств, отступить в сторону и посмотреть на себя со стороны. Та ким образом обеспечивается безопасная дистанция, и это тоже способствует усмирению эмоций. Ребенок избавляется от хаоса чувств, осознав, что подчас он сердится, иногда огорчается, порой грустит, и, как правило, на все это есть причина.

    Жизненно важно, как сама мать справляется со своими эмоциями. Если она, испытывая раздражение, явственно проявляет это, ребенок привыкает отстраняться от матери и в то же время сам «превращается» в свою эмоцию, поглощается ею целиком. Если мать не берет на себя ответственность за свои чувства и сваливает вину за них на дочь, девочка впадает в растерянность. Только мать, говорящая: «Я испытываю гнев, но это мое чувство, а не твоя вина», научит ребенка сдерживать собственные эмоции.

    Структурирование подразумевает также принятие мер. Ребенку нужно понять, что эмоции — это лишь симптом про блемы и что они оставят нас в покое, если мы сосредоточим ся на самой проблеме. Мать научит ребенка, что эмоции — не враг, а союзник, если поможет ребенку осознавать границы личного пространства, видеть проступки других людей и на ходить выход из опасных ситуаций.

    Как-то раз я повел своих сыновей в кино. Рикки было шесть лет, а Бенни четыре. Мы смотрели приключенческий фильм: сплошные драки, «плохие парни» заполонили экран. Рикки был счастлив, он кричал, хохотал и наслаждался всем происходящим. Но что касается Бенни, тут я переоценил его способность различать реальность и вымысел.

    Он съежился на своем сиденье, а потом стал канючить: «Папа, пойдем домой». Я видел, что мальчик напуган. Мы уже собрались уходить, но тут я вспомнил, что в холле кино театра продавались игрушечные мечи. Я купил сыновьям по мечу и велел им сражаться с врагами.

    Мы вернулись на свои места в зале, и я с интересом наблю дал, как переменился Бенни. Всякий раз, когда на экране появ лялся враг, он принимался размахивать мечом, вопя и смеясь.

    — Ну что, пошли домой? — уточнил я, чтобы оконча тельно разобраться в ситуации.

    Мальчики прямо-таки взвыли от возмущения, и я, успокоившись, откинулся на спинку сиденья и без помех до смотрел фильм до конца.

    Получив возможность что-то сделать со своим страхом перед плохими парнями, Бенни уже не чувствовал себя столь беспомощным и уязвимым. Структурирование помогает детям понять, что эмоции — это сигнал: пора предпринять какие-то действия для исправления ситуации.

***Конфронтация****.* Даже если ребенок справился со струк турированием, эмоции все равно могут взять верх над ним как в силу его незрелого возраста, так и потому, что он изо всех сил сопротивляется реальности, которую не хочет принять. В такие моменты ребенок нуждается в структурирова нии. Конфронтация помогает ребенку столкнуться лицом к лицу с его вышедшими из-под контроля эмоциями, она воз вращает ему ощущение реальности.

    Малыш Такер идет по дороге за руку с мамой. Мимо проезжает машина, попадает колесом в лужу и обдает грязью новенькую рубашку Такера. Мальчик начинает рыдать — он потрясен, обижен, расстроен. Его эмоции вполне законны. Мама подхватывает его, вытирает грязь и пытается утешить, но Такер продолжает вопить. Тогда мать должна сказать: «Такер, прекрати, слышишь?». Такер покачает головой, по глядит на мать и начнет успокаиваться, перестанет вопить, будет тихонечко всхлипывать. Эмоция поддается контролю. Конфронтация помогает соединить эмоции и реальность и придает чувствам их подлинный смысл — это симптом про блемы, которая может быть решена.

***Обдумывание****.* Как мы указывали в предыдущей главе, эмоции — это первичный процесс, а мышление — вторич ный. По мере созревания ребенку требуется помощь для того, чтобы разобраться в своих чувствах. Он должен научиться обдумывать их. Размышление о переживаниях помогает мо дулировать и успокаивать их.

    Дети должны узнать, что эмоции не длятся вечно. Когда малыш скучает без мамы, ему кажется, что этому со стоянию не будет конца. При отсутствии мышления эмоции оказываются вневременными, для ребенка нет предела ни страху, ни горю. Сдерживающая мать помогает ему ощутить преходящий характер эмоций и понять, что с помощью опре деленных факторов (утешение, решение проблемы или некоторое время) внутренняя буря уляжется.

    Мать должна также помочь ребенку понять, что эмоции не всегда являются тем, чем кажутся нам. Ребенок считает мать чудовищем, потому что она не покупает ему мороженое. Что ж, если мать пообещала лакомство, а потом отказала в нем исключительно из вредности, вероятно, она и впрямь так пло ха, как представляется ребенку. Однако если мать всего лишь опасается, что сладкое перебьет ему аппетит перед обедом, тс эмоции, побудившие малыша возмутиться поведением матери, неверны. Ребенок должен начать осознавать, что он злится потому, что разочарован, не получив мороженое в тот момент, когда ему этого захотелось. Размышление поможет ему вос принимать эмоции как сигнал для исследования своей ситуа ции, а не как повод для суда Линча. Он сможет оценить свои разочарования, ожидания и желания и разобраться с ними.

    Мать — «фарфоровая куколка» не оказывает помощи в обду мывании эмоций. Ее парализуют эмоции ребенка, и она не способна понять, что происходит на самом деле. Она не может вос принять реальность объективно и вместе с ребенком спускается в бездну по спирали страха и не знающих предела эмоций.

    Малышу требуется постоянная опора на реальность, чтобы выжить и развиваться. В этом процессе чувства и мысли матери играют не меньшую роль, чем его собственные.

**ПОСЛЕДСТВИЯ ВОСПИТАНИЯ МАТЕРЬЮ — «ФАРФОРОВОЙ КУКОЛКОЙ»**

    Если вы полагаете, что у вас был именно этот тип матери, внимательно прочтите приведенный ниже перечень симпто мов и проверьте, соответствует ли он вашему состоянию.

**ПРОБЛЕМЫ ОТНОШЕНИЙ**

    Дети «фарфоровых куколок» неизбежно сталкиваются с проблемами в отношениях с самыми важными для них людьми. Они развивают трудный для себя тип отношений, отвергая близость, в которой нуждаются.

***Повышенная заботливость***

    Вы все время спешите на выручку друзьям, берете на себя решение всех их проблем? Вполне возможно, что на са мом деле вы пытаетесь таким образом справиться с собствен ной тревогой и чувством неуверенности в себе. «Усыновляя» друзей, вы создаете иллюзию, будто способны справляться со своими выходящими из-под контроля эмоциями. Эта роль позволяет отвлечься от собственных сильных и пугающих ощущений. Забота о других избавляет вас от одиночества, ведь вам удалось хоть с кем-то установить контакт. Беда в том, что в итоге люди этого типа отдают слишком много люб ви, а получают гораздо меньше, чем им требуется.

***Агрессивность***

    Есть и такой способ справляться с эмоциями — отвер гать и осуждать их все, как свои собственные, так и чужие. Человек начинает критиковать эмоциональных людей, счи тая их слабыми и безответственными. Когда кто-то обраща ется к нему со своей проблемой, он склонен советовать им «взять себя в руки» и «перестать ныть». Однако и его собесед никам, и ему самому нужно совершенно иное решение: «К страждущему должно быть сожаление от друга его, если толь ко он не оставил страха к Вседержителю» (Иов 6:14).

***Уход в себя***

    В результате воспитания «фарфоровой куколкой» вы можете привыкнуть прерывать контакт всякий раз, когда ис пытываете гнев, страх или печаль или замечаете эти чувства в других. Эмоции захлестывают вас, и тут словно сгорает предохранитель, обеспечивающий безопасную работу всего меха низма: вы выходите из этой ситуации либо эмоционально, либо даже буквально. Так вела себя Лаура. Все было прекрас но, пока она не ссорилась со своим мужем Рэнди. Но стоило ей рассердиться на супруга или ему на нее, как Лаура отдаля лась от Рэнди. Она боялась наброситься на него со своими эмоциями и таким образом его потерять. Однако Рэнди в этих ситуациях казалось, что он уже теряет ее: ему была нуж на жена, готовая вместе с ним разобраться в истоках кон фликта, и уход Лауры в себя обескураживал его.

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

***Отставание в карьере***

    Маргарет, замечательно талантливая и высокообразо ванная женщина, всегда мечтала попасть в высшее звено ме неджмента. Однако, хотя у нее, несомненно, хватило бы да рований и сил на то, чтобы управлять компанией, к тридцати пяти годам она так и не поднялась выше среднего уровня. «Все дело в прессинге, — поясняла она. — Когда мне прихо дится принимать слишком важное решение, меня как бы па рализует изнутри. Я избегаю окончательного решения так долго, как только могу, а потом впопыхах делаю импульсив ный выбор и попадаю впросак».

    Маргарет не выносит слишком сложных рабочих ситу аций. Она думает, что все дело в «прессинге», но на самом де ле проблема заключается в ее реакции на внешнее давление. Напряжение — неотъемлемая часть работы, которая требует от нас не только компетенции, но и личного вклада, готовно сти идти на риск. А рисковать приходится многим: повыше нием по службе, прибавкой к жалованью, премией, порой и своими сбережениями. Постоянный прессинг вызывает сильные эмоции: тревогу, гнев и печаль. Если мы не находим успокоения этим чувствам и не можем поверить в их реальность, они нас захлестывают, и мы не способны реализовать свой потенциал в работе.

***Решение жизненных задач***

    По тем же причинам человек, воспитанный матерью — «фарфоровой куколкой», «спотыкается» обо все существенные решения повседневной жизни: купить машину или дом, где поселиться, какую школу выбрать. Этот человек боится сложных проблем, требующих обдумывания и выбора. Рассмотрев все компоненты задачи, он так и не приходит к «верному» или «неверному» ответу. Эмоции замещают разум и здравый смысл, поэтому такой человек не доверяет соб ственному суждению. Ему часто кажется, что он «не готов к реальностям жизни», и он уходит от них или перекладывает решение на других, избавляясь тем самым от своего тревожного состояния.

***Жесткие схемы мышления***

    Человек, воспитанный матерью — «фарфоровой куколкой», отвергает любые неподвластные ему эмоции и полностью укрывается в сфере чистого интеллекта. Не доверяя чув ствам, считая эту область жизни опасной, человек живет так, словно жизнь сводится исключительно к мышлению. Как сказал мне один пациент: «Двадцать лет я только и делал, что пекся о чувствах моей мамочки. Я отбыл свой срок и покон чил с чувствами».

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

***Депрессия***

    Воспитание «фарфоровой куколкой» вызывает различ ные виды депрессии. К примеру, человек обнаруживает, что унаследовал от матери неспособность справляться с кон фликтами и сильными эмоциями в самом себе или в других людях. Сталкиваясь с житейскими и любовными бурями, он постоянно впадает в панику, наполняется отчаянием и в ко нечном счете начинает верить в то, что не способен функционировать в качестве взрослого человека во взрослом мире.

    Другой вид депрессии проистекает из эмоциональной самоизоляции. Человек боится, что никто не сумеет понять его с его сильными эмоциями и иными проблемами, и поэто му превращает себя в такую личность, которую никто не смо жет воспринять «целиком».

    Еще один вид депрессии происходит от перерасхода внутренних ресурсов: человек тратит все силы на то, чтобы не задеть окружающих своими эмоциями, и в результате у него иссякает энергия.

***Проблемы тревоги***

    Тревога в таких формах, как общее тревожное состоя ние, приступы паники и фобии, весьма распространена у лю дей, воспитанных мамочками — «фарфоровыми куколками». Некоторые эти формы нужны нам в качестве сигнала опас ности или предупреждения о возможности внутреннего кон фликта. Однако клинические проявления этого чувства мо гут возникать в результате двух отклонений, порожденных воспитанием мамочкой — «фарфоровой куколкой». Во-пер вых, недостаток материнского утешения препятствует чело веку самому научиться успокаивать себя и справляться с тре вожным состоянием, а во-вторых, боязнь утратить любовь или задеть другого человека заставляет подавлять внушаю щую страх агрессию или чувство гнева, которые в таком слу чае замещаются тревогой. Это происходит по мере нараста ния гнева или вместо него и сбивает с толку и самого человека, и его друзей.

***Поведенческие проблемы***

    «Фарфоровая куколка» вызывает у своего ребенка мно гие виды навязчивого поведения и склонность к наркотиче ской зависимости. Случалось ли вам успокаивать и усмирять напряженные эмоции искусственно, с помощью лекарств, пищи или секса? Любой вид «наркотика» в данной ситуации играет роль общей анестезии, которая должна успокоить вас и на время вернуть чувство стабильности и равновесия. К примеру, в старших классах я превратился в такую проблему для учительницы испанского языка, что ей приходилось пе ред уроком принимать транквилизатор. Моя несдержанность превосходила ее способности к сдерживанию эмоций. Она глотала успокоительное и только таким образом могла выне сти мысль о необходимости войти в помещение, где ее под жидал я!

**ВЗРОСЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ С МАТЕРЬЮ**

    По мере того как «фарфоровая куколка» стареет, становится все труднее находить с ней общий язык. Старость сама по себе делает человека хрупким и зависимым, и многим выросшим детям приходится брать на себя роль защитника и «родителя» по отношению к состарившейся матери. Однако в данной си туации трудно провести границу между старческой слабостью и постоянной неготовностью матери отвечать за свою жизнь. В таком случае следует посоветоваться с друзьями, чьи матери в том же возрасте сохраняют твердость характера и продолжа ют управлять собственной жизнью. Многие старые женщины отстаивают свою независимость и гордятся тем, что не пре вращаются в обузу для своих детей. Они составляют планы на старость, обеспечивая себя в финансовом, социальном и ме дицинском отношении. Имея мать — «фарфоровую куколку», вам приходится заранее беспокоиться о том, как бы она не провела всю старость в вашем доме. Можно быть уверенным, что, если придется выбирать между своим благополучием и вашим, мать всегда предпочтет собственное.

    Однако проблемой попечения о матери в преклонном возрасте ваши трудности не ограничиваются. Все ваши отно шения искажены: вы обязаны сообщать матери только «до брые вести» о себе и своей семье, не расстраивать ее никаки ми трудностями, связанными с работой и воспитанием детей. Не стоит чересчур много говорить о себе. Она предпочтет, чтобы вы слушали о ее бедах и опасениях.

    Любая попытка напрямую поговорить с матерью о ва ших отношениях чревата угрозой. «Фарфоровая куколка» от гораживается от конфликтных эмоций, высказывая негатив ные реакции. Только вы попытаетесь сформулировать нечто вроде: «Я хотела бы иметь с тобой более близкие отношения, но нам кое-что мешает…», как мать, недослушав, уже расплачется, возмутится или даже выбежит из комнаты.

    Выросшие дети винят себя в том, что они «огорчают мамочку», в особенности если их братья и сестры поддерживают легенду о жертвенности и самоотверженности их роди тельницы. Семья зачастую оказывается неспособной угля деть манипуляции, скрывающиеся за этим утонченным поведением, дети объединяются против «паршивой овцы», не це нящей мамочку. Таким образом они получают возможность перенести свое негодование против матери на другую, безо пасную мишень: на того из них, кто попытался прорваться к искренним отношениям.

    Однако для выросшего ребенка «фарфоровой куколки» не все потеряно. Нет надобности все время ходить по натяну тому канату, угождая матери. В следующей главе мы покажем вам, как справляться с этой проблемой.

Глава пятая   
**«УЧИТЕСЬ ВЛАСТВОВАТЬ СОБОЙ…»**   
[*сокровища материнства*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m05n2) *:*[*утешение*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m05n21) *;*[*сопричастность*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m05n22) *;*[*структурирование*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m05n23) *;*[*конфронтация*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m05n24) *;*[*обдумывание*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m05n25)*-*[*реакция на поведение матери*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m05n3)*-*[*справиться с матерью — «фарфоровой куколкой»*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m05n4)*-*[*нынешние отношения с матерью*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m05n5)*-*[*менее благополучные ситуации*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m05n6)*-*[*заключение*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m05n7)

    Марти чувствовал, как в нем нарастает гнев. «Как всегда, — негодовал он, — ткнула меня носом в грязь и отвернулась, не желает говорить со мной, бросила меня наедине со всеми проблемами». Ярость становилась все сильнее. А Кэрол в это время сидела на полу и плакала. Она ушла в себя, прервав разговор. В глубине души Марти догадывался, что жена чувствует себя одинокой, что нуждается в его прикосновениях, но не мог совладать с гневом.

    Он не собирался кричать на нее, обижать ее. Он очень любил Кэрол, но не мог сдерживать свои эмоции. Они заки пали в нем и тогда, когда супруги обсуждали свои проблемы, и теперь, когда Кэрол замолчала, опустилась на пол и не же лала больше ни о чем говорить. Марти ушел в гараж и принялся в ярости расшвыривать все вокруг. Но чем больше он бушевал, тем сильнее овладевал им гнев.

    Даже в этом состоянии он помнил о Кэрол и ее обиде. Он знал, что, когда им не удается поговорить, Кэрол чувству ет себя одинокой и брошенной. Если б он сумел слиться с ее эмоциями, все было бы в порядке, но Марти не мог успоко иться. Его гнев бьл сильнее него. Он начал догадываться, что с ним что-то не в порядке.

    И тут Марти почувствовал, как кто-то тронул его за плечо. Он резко обернулся, готовый к новой схватке, но Кэрол приникла к нему, обнимая, лаская. Она сжимала мужа в своих объятиях, и Марти почувствовал, что его гнев затиха ет по мере того, как восстанавливается нежность и чувство близости.

    Он тоже потянулся к жене, и примирение помогло им обоим обрести безопасность и уверенность друг в друге. Марти вновь сделался прежним любящим супругом, ласка Кэрол, как он говорил, «привела его в себя». Теперь Марти понимал, что у него есть проблема: его гнев часто оказывался гораздо сильнее, чем того требовала ситуация. Он просто не знал, как справиться с собой. Даже в этот момент, когда ему уже полегчало, Марти с ужасом думал о том, что может про изойти, когда на него вновь накатит гордость.

**НАЧАЛО ПУТИ**

    Марти достиг той точки, с которой начинается подлинное решение проблемы: от смутного ощущения непорядка он пе решел к пониманию проблемы как таковой. Он не просто злился, а обнаружил, что его беда заключается в том, что он злится слишком часто и сильно. Он сумел разглядеть схему и понял, что настало время что-то предпринять. Только он не знал, что именно.

    Марти пытался успокаивать себя, напоминая себе о чем-нибудь позитивном, повторяя стихи из Библии и пред принимая множество других мер. Однако ничего не помог ало. Ему удавалось отчасти сохранить контроль над собой, но проблема не исчезала: ярость возвращалась вновь и вновь.

    Вот на чем мы хотим заострить внимание: надо выйти за пределы симптомов, чтобы добраться до источника про блемы. Чувства, с которыми Марти не справлялся, были сим птомами. Он не мог справиться с трудными для него эмоция ми.

    Марти был воспитан мамочкой — «фарфоровой кукол кой», которая не сдерживала его эмоции и поглощавшие мальчика внутренние состояния, а именно это ему требова лось теперь для того, чтобы от симптомов перейти к самой проблеме.

**ОСОЗНАТЬ ПРОБЛЕМУ**

    Как мы уже говорили, подлинная проблема заключается в необходимости найти человека, который заменит мать и даст нам то, чего недоставало в первоначальном процессе воспи тания. В чем испытывает потребность человек, чьи эмоции, импульсы и элементы личности не достигли интеграции? Как ему получить необходимую помощь? Как он отреагирует, если эта помощь будет ему предложена?

    И как обстоит дело с биологической матерью? Как при вести отношения с ней к конкретному итогу? Как прими риться с ней? Как общаться с ней ныне?

    В этой главе мы разберем способы исправить «фарфоровую куколку» внутри себя.

**СОКРОВИЩА МАТЕРИНСТВА**

    В предыдущей главе мы перечислили пять сокровищ материнства, которых лишает своего ребенка «фарфоровая куколка». Вот они:

  1. Утешение   
  2. Сопричастность   
  3. Структурирование   
  4. Обдумывание   
  5. Конфронтация

    А теперь вопрос: где найти эти сокровища? Никодим, член совета израильских старейшин, однажды пришел к Иисусу, чтобы проверить, в самом ли деле Он является учите лем, посланным Богом. Иисус сказал Никодиму нечто зага дочное: «Кто не родится заново, не увидит Царствия Божьего». Никодим удивился: «Как может человек родиться зано во, когда он уже состарился? Не может же он вновь войти в утробу своей матери!». Никодим осознавал то, что все мы осознаем: из утробы матери нельзя родиться вторично.

    Иисус ответил Никодиму, что родиться вновь надо от Духа. Мы должны начать все сначала, и без родителей тут не обойдешься. Мы начинаем все заново, через посредство Иисуса входя в отношения с Богом и созревая в процессе духовного роста. Тогда мы обретаем сокровища, не полученные в детстве, мы находим их, создавая отношения с Богом и на родом Божьим. Как говорит Петр: «Служите друг другу, каж дый тем даром, какой получил, как добрые домостроители многоразличной благодати Божьей» (1 Петра 4:10). Другие люди разделят с нами свои дары, и мы получим ту компенса цию матери, в которой нуждаемся. Общаясь с Богом и до брыми людьми, мы инкорпорируем «хорошую мать». Про следим, как действует этот механизм.

**Утешение**

    Иов сказал однажды: «К страждущему должно быть со жаление от друга его» (Иов 6:14). Вот уж кто действительно нуждался в участии! Иов утратил родных, имущество, здоро вье. Мы получаем утешение, когда кто-то понимает нашу боль, когда мы слышим вблизи ласковые голоса. «Да, да, по нимаю». Порой достаточно услышать лишь это, и мы начи наем успокаиваться. Павел наставлял колосян: «Итак обле китесь, как избранные Божий, святые и возлюбленные, в ми лосердие, благость, смиренномудрие, кротость, долготерпе ние» (Колоссянам 3:12). Общаясь с людьми, «облекшимися в эти одежды», мы интегрируем эмоции, с которыми раньше не могли совладать. Мы обретаем утешение.

    Сэнди обнаружила это, когда начала посещать группу поддержки, чтобы избавиться от пагубной привычки: она имела обыкновение напиваться до бессознательного состоя ния, чтобы уйти от неприятных или слишком интенсивных эмоций. Сэнди обменялась телефонами с несколькими чле нами группы, и они договорились, что в час беды в любое время дня и ночи они будут звонить друг другу.

    Прошло несколько месяцев, и Сэнди заметила, что ее чувства уже не нарастают столь неудержимо, как прежде. Если же опасные эмоции прорывались на поверхность, она говорила себе: «Я могу позвонить Сюзи». Достаточно было этой простой мысли, чтобы Сэнди успокоилась и сумела совладать с тревогой и захлестывающими ее эмоциями. Группа поддержки дала необходимую ей компенсацию матери.

**Сопричастность**

    Сопричастность возникает из ощущения, что нас поняли и наши эмоции имеют основу в реальности. Исследования показали: когда кто-то готов разделить ваши эмоции, вам

    легче сдерживать распирающие вас изнутри чувства. На этом принципе основаны наиболее удачные, постоянно доказыва ющие свою пригодность стратегии излечения людей, лишен ных самоконтроля. Когда кто-то становится сопричастником наших чувств, эскалация эмоций приостанавливается.

    Если наши эмоции понятны, они преобразуются, и мы получаем возможность восстановить связь с реальностью. Достаточно порой и того, чтобы нас выслушали с дружеским участием. «Услышь меня!» — взывает душа.

    Следовательно, нам нужны люди, с которыми мы мог ли бы поговорить, которые поняли бы нас и стали сопричаст ником наших чувств. Больше всего ранят слова:

    — у тебя нет причин испытывать такие эмоции;

    — не так уж все плохо;

    — ты реагируешь чересчур остро;

    — нельзя быть таким чувствительным;

    — ты забыл о вере.

    Они должны сказать:

    — я все понимаю;

    — да, это и впрямь скверно;

    — как ты переживаешь;

    — мне так жаль, что тебе пришлось пройти через это.

    Эти фразы кажутся ничего не значащими восклицаниями, но они обладают огромной силой, оправдывают наши эмоции, способствуют интеграции личности и показывают, что эмоции вполне реальны и могут быть с кем-то разделены. Речь идет не о том, насколько переживание связано с реальностью, а лишь о реальности самого переживания.

**Структурирование**

    Структурирование эмоций позволяет связать их с реальностью. Как это ни парадоксально, люди часто отказываются разделить эмоции другого человека как раз в попытке их структурировать, ибо надо помнить: этап структурирования наступает после этапа сопричастия. Когда кто– то разделил наши чувства, мы можем понять их и оценить внутри общей картины.

    Обсуждая свои проблемы с тем, кто проявляет к ним подлинное понимание, мы начинаем видеть более объемную картину, понимать, что чувства пройдут, что Бог заботится о нас, что то или иное событие не определяет всю нашу жизнь. Мы вспоминаем, что у нас есть внутренние ресурсы и рядом есть люди, которые помогут нам справиться с ситуацией, что нам и прежде приходилось переносить нечто подобное. Сло вом, мы возвращаемся к реальности, осознаем, что, как бы существенны ни были наши переживания, эмоции остаются эмоциями и не более того.

    Мы также начинаем размышлять о том, что теперь дует делать. Строя планы вместе с кем-то, мы ощущаем возможность контролировать ситуацию, осознаём, что мо изменить свое отношение к проблеме и как-то совладать с самой проблемой. Создание плана действий, в котором помимо нас участвует кто-то еще, дает нам возможность структурировать свою ситуацию.

    Другой аспект структурирования — время. Джессика недавно разъехалась с мужем и не была уверена, что им удастся восстановить семью. Она не могла перенести страх перед возможной утратой отношений, плакала днем и ночью, была не в состоянии структурировать этот кризис.

    Джессика присоединилась к группе поддержки, в которой люди, переживавшие тяжелые моменты в жизни, встречались несколько раз в неделю. Они проводили вместе полтора часа, делясь своими переживаниями. Сначала Джессика не укладывалась во время, отведенное каждому члену группы, она хотела говорить еще и еще. Приходилось останавливать ее, чтобы дать высказаться другим. Члены группы советовали Джессике не забывать о повседневных делах.

    Сначала эти «перерывы» в процессе казались Джессике особенно мучительными, но по мере того, как она входила в структуру группы, чувства перестали до такой степени захле стывать ее. Джессика научилась на время откладывать свою проблему, пока занималась другими делами. Ее сдерживала компенсация матери, предоставленная группой.

**Конфронтация**

    Сколько раз мы видели это в кино: кто-то впадает в истерику, а главный герой пощечиной приводит беднягу в чув ство. Мы отнюдь не рекомендуем бить людей по лицу, но бы вают ситуации, когда эмоции выплескиваются с такой силой, что нормальный контакт с человеком почти невозможен. В эти минуты нужно сказать: «Прекрати! Ты теряешь власть над собой!»

    Нам требуются искренние друзья, готовые к конфрон тации в том случае, когда мы утрачиваем чувство реальности. Конфронтация ограничивает тенденцию к раздуванию про блем и самозапугиванию.

**Обдумывание**

    Отчасти мы уже говорили об обдумывании в разделах, посвященных структурированию и конфронтации. Чувства и импульсы должны быть связаны с мышлением, но, не умея сдерживаться, мы отделяемся от своего мышления. Обсужде ние проблем с другими людьми и размышление о том, что же мы испытываем на самом деле, помогает соединить два раз общенных процесса.

    Нужно обдумать обдумывание. Обсуждая свои эмоции в группе поддержки, с другом или душепопечителем, мы на чинаем понимать не только то, что мы думаем, но и то, как мы думаем. Мы выделяем определенные темы в своих мыс лях, и изучение этих тем начинает нас сдерживать. Мы мо жем отметить:

    — негативные мысли;

    — пессимистические мысли;

    — параноидальные мысли;

    — излишнюю критичность по отношению к себе или другим;

    — эгоцентризм.

    Исследования показали, что поняв собственные схемы мышления пациенты успокаивались, начинали видеть «лес за деревьями», улучшалось их самочувствие, они обретали власть над эмоциями и им становилось легче во многих других областях жизни. Именно это делает для нас хорошая мать: она показывает нам, в какой мере наши эмоции соот носятся с реальностью, а в какой расходятся. Обратная связь в виде группы поддержки, душепопечителя, друзей помогает нам использовать обдумывание в целях сдерживания.

    Когда человек, играющий роль матери, осуществляет сдерживание, позволяя нам тем самым перейти к открытой конфронтации с негативным мышлением и иными деструк тивными схемами мышления, он создает мост, соединяющий нас с реальностью, который должна была построить для нас сдерживающая мать. В рамках этой программы человек полу чает «домашнее задание» наблюдать за негативными схемами мышления, а затем ему помогают заменить негативные уста новки позитивной верой и установить контакт с реальнос тью. Поддержка других людей помогает ввести элемент сдер живания в процесс мышления и инкорпорируется так, как должна была быть инкорпорирована сдерживающая мать. Помогая нам, эти люди как бы говорят: «Все не так уж плохо. Постараемся сделать еще лучше. Давай, ты сможешь. Я тебе помогу».

**РЕАКЦИЯ НА ПОВЕДЕНИЕ МАТЕРИ**

    Как мы уже узнали из первой главы, имеет значение не только тип матери, но и реакция ребенка. Человек, воспи тывавшийся «проблемной» в том или ином отношении ма терью, выстраивает различные виды защиты: уход в себя, гнев или, напротив, готовность со всем согласиться, лишь бы избежать дальнейшего воспитания. Когда такому чело веку предлагается компенсация матери, он не в состоянии ее принять.

    В этом заключалась проблема Дианы. Группа поддерж ки изо всех сил старалась ей помочь. Сама она всегда откликалась на нужды других, но противилась любой попытке заставить ее обсуждать чувства, которые ей требовалось сдер живать. После очередной встречи она возвращалась в свой одинокий дом и «утешалась» пирожными. Но члены группы продолжали настойчиво вовлекать ее в разговор, и наконец Диана сумела им ответить. Пока она не приняла на себя от ветственность за свою реакцию на «материнство», она не могла преодолеть недостаток сдерживающего начала, кото рый вынесла из детства.

    Если вы твердо решили принять предлагаемую вам компенсацию матери, вам нужно выполнить следующие задания.

1. **Найти убежище**

    Первоочередная задача — выйти за пределы собствен ного опыта и разума. Нужно установить контакт с внешним миром, откуда поступает материнская забота. «Что ты име ешь, чего бы не получил?» (1 Коринфянам 4:7). Самоутеше ние возникает в результате утешения, полученного извне.

    Итак, нужно найти убежище, т. е. вступить в какие-либо из перечисленных ниже отношений:

    — с группой поддержки;

    — с группой, проходящей курс терапии;

    — с душепопечителем;

    — с разумными и сочувствующими друзьями;

    — изучать Библию, стараясь в этом процессе перерабатывать свои эмоции и переживания;

    — с открытой церковью, поощряющей человеческие отношения и духовный рост личности.

2. **Пойти на риск и признать свои эмоции**

    Недостаточно просто присутствовать на собрании. Нужно участвовать в нем, открываться другим людям, де литься с ними своими чувствами, допускать их к непосред ственному сопереживанию вашим сверхэмоциональным со стояниям, понимать, что вы нуждаетесь в немедленном отве те, в общении с людьми. Откройтесь, станьте уязвимыми. Поведайте другим о своих чувствах, смятении, получите уте шение, сдерживание, структурирование и все остальное. Допустите конструктивных людей в свою жизнь, в свой эмо циональный мир, приготовьтесь к зависимости от них, кото рая со временем научит вас самих контролировать эти состо яния. Нужно сначала получить материнское сдерживание со стороны, чтобы затем инкорпорировать его.

3. **Ответить на сочувствие и подкрепление**

    Открываясь, нужно также реагировать на полученное вами выражение любви. Прекратите недооценивать свои чувства, примите сопричастие, предложенное вам со сторо ны. Часто, слыша от кого-нибудь слова сочувствия, мы отма хиваемся от них, приговаривая: «О, не так уж все плохо. Я ве ду себя чересчур эгоистично». Если о вас никто никогда не заботился, чужая забота может показаться вам унизительной, вам будет трудно ее принять. Порадуйтесь утешению, сочув ствию, беседе и другим предлагаемым вам сокровищам. Не противьтесь любви и благодати.

    Постарайтесь выявить защитные схемы, которые ме шают вам принимать любовь. У всех нас есть такие блоки, и мы упускаем в своей жизни немало любви, оттого что не научились открываться, принимать любовь и отвечать на нее.

4. **Учитесь обдумывать чувства и наблюдать за собой**

    По мере того как люди помогают вам обдумывать и на блюдать ваши чувства и переживания, начинайте и сами ра ботать над своим мышлением. Возможно, вам пригодится в этом деле дневник: постоянные записи способствуют струк турированию мыслей и чувств. Выделите темы негативного мышления и будьте готовы противостоять им точно так же, как это делают помогающие вам люди. Последуйте их приме ру и поменяйте собственное представление о себе.

*Рассказывает доктор Клауд*

    Однажды я проводил сеанс с женщиной, в которой на капливались негативные эмоции. Послушать ее, так на всем свете не осталось ни одной любящей души, а если где и есть добрые люди, то сама она настолько дурна, что никто не смо жет ее полюбить.

    Я остановил пациентку и предложил ей разобраться в ходе ее мыслей. Когда она осознала, насколько деструктивно и негативно думает, она увидела подлинную картину. Все де ло было в том, что она оплакивала утрату друга, но ей требо валась помощь со стороны, чтобы структурировать мышле ние, которое в противном случае становилось все более и бо лее негативным.

    Полезно проследить невольное возникновение нега тивных мыслей в течение недели, а затем разобраться с ними. Важный элемент сдерживания — разговор с самим собой.

5. **Составить план действий**

    Обдумывая вместе с группой поддержки стоящие перед вами проблемы, составьте план действий, который должен пред усматривать обретение дополнительной поддержки, чтение определенных книг и статей, выполнение «домашней работы», изучение раздела Библии или спор с каким-то человеком. Тщательно разработанный план, включающий в себя достижи мые цели, способствует структурированию личности.

6. **Выразить сочувствие и оказать поддержку другим людям**

    Нам поможет также любовь к другим людям и помощь, которую мы оказываем им в сдерживании их слишком ин тенсивных эмоций. Подобного рода общение выводит нас за пределы своего мирка в большой мир. Становясь сопричаст ником эмоции другого человека, мы ощущаем его ответное сопричастие. Мы видим, как люди склонны к негативному и катастрофическому мышлению. Выслушивая их всепоглощающие переживания, мы перестаем бояться собственных. Мы отвлекаемся от самих себя и приобретаем более четкий взгляд на реальность.

**СПРАВИТЬСЯ С МАТЕРЬЮ — «ФАРФОРОВОЙ КУКОЛКОЙ»**

    Компенсация недополученного от матери, которую нам дают добрые люди, встретившиеся нам на жизненном пути, меняет направление нашей жизни. Получив то, чего мы были лишены в детстве, мы обретаем почву под ногами. Но остается другая проблема: то, что мы получили в начале жизни, т. е. некий бо лезненный опыт, который требуется преодолеть. Как мы уже говорили ранее, для установления реальных отношений в на стоящем придется сначала «разобраться» с матерью самому.

    Мы отнюдь не считаем, что духовный рост достигается исключительно в процессе «копания в прошлом», но уверены, что человек переносит в настоящее чувства и реакции на несостоявшиеся в прошлом отношения, и речь таким обра зом идет уже не о прошлом, а о настоящем. Поскольку преж ние чувства и переживания нашего прошлого продолжают вызывать у нас определенную реакцию и сегодня, они вме шиваются в наши нынешние отношения с людьми.

    Библия учит нас, а научные исследования подтвержда ют, что для «преодоления» матери из нашего прошлого нам придется пройти через процесс прощения и примирения. Сделав это, мы обретем невероятную свободу и любовь. Вот что мы должны сделать, чтобы простить мать — «фарфоровую куколку».

**Найти безопасный остров**

    Чтобы простить такую мать, нужно забыть обиды и все прочее, что гнетет нас к земле. Люди, к которым мы испытывали какую-либо привязанность в прошлом, по-прежнему оста ются в наших сердцах. Все внутренние связи имеют опреде ленную эмоциональную окраску — позитивную либо нега тивную.

    К примеру, думая о человеке, которого вы любите, вы осознаете позитивную связь. Результатом такой связи стано вятся чувства радости, любви, общего благополучия, улучша ющие эмоциональное, духовное и физическое состояния. Негативные связи порождают чувства печали, гнева, подо зрительности и горечи, которые возникают изнутри и всегда в какой-то мере влияют на нас. Если мы не откажемся от не гативных связей, все наше существо будет пропитано их раз рушительным воздействием.

    Только простив и оплакав недостатки нашей матери, мы высвободим место и энергию для других связей или смо жем воспринять положительные стороны наших отношений с матерью. Сделать это мы сумеем только с сильной позиции, которая прежде всего предполагает, что мы уже взяли из дру гого источника то, что нам нужно было от матери. Мы не сможем отпустить мать, если нам все еще что-то необходимо от нее. Вот почему в первую очередь следует научиться у других людей сдерживать эмоции.

**Осознание**

    Наши схемы отношений в настоящем часто обусловлены отношениями с матерью. Динамика и схемы, ставшие стандарт ными в результате восприятия матери и реакции на нее, про должают действовать и тогда, когда мы становимся взрослыми. Всем нам известны случаи, когда человек «безо всякой на то причины» уходит в себя или переходит к обороне. Причина, однако, существует — но не в настоящем, не в ны нешних отношениях, а за пределами того, что известно участникам этих отношений. Отношения с матерью все еще не преодолены.

    Таким образом осознание подразумевает понимание автоматических схем, которые возникают из отношений с матерью. Вспоминая специфику общения с матерью, мы говорим себе, что все это осталось в прошлом, и перестаем переносить отношения с матерью на свои нынешние отно шения с окружающими. Мы начинаем воспринимать людей такими, какими они являются на самом деле, и обретаем подлинную близость с ними.

    Если вы были воспитаны матерью — «фарфоровой ку колкой», рассмотрите реакции, развившиеся у вас в ответ на ее «хрупкость». Вы склонны уходить в себя? Вы отрицаете свои чувства или потребности, боясь обрушить их на собе седника? Вернитесь к тем симптомам, которые мы описывали выше, и осознайте, каким образом прежние отношения до сих пор проявляют себя. Когда вы начнете припоминать эти схемы и вызвавшие их переживания и прорабатывать их, они утратят свое влияние на настоящее, потеряют свою власть над вами. Недавно я услышал, как одна женщина сказала: «Не хочу обременять их своими переживаниями» и тут же осознала, что это «мать в ее голове» сочла бы себя обременен ной, а не друзья, о которых идет речь теперь.

**Что вы испытываете?**

    Научившись устанавливать контакт и ощутив большую уве ренность, сумев реально оценить свою мать, мы начинаем ощущать некоторые чувства, связанные с ней. Осознание этих чувств — первый этап исцеления травмы, нанесенной матерью — «фарфоровой куколкой». При этом процессе необ ходимо:

    — осознать свои чувства;

    — выразить свои чувства;

    — понять свои чувства;

    — позволить себе получить утешение;

    — избавиться от этих чувств.

    Гнев, печаль и другие эмоции, возможно, все еще не преодолены в ваших отношениях с матерью. Ощущение Джима, что мать не доверяет ему и считает его глупцом, не оставляло его и обрушивалось на его жену Дебби. Прежде чем Джим сумел исцелиться от обиды и гнева, ему потребова лось осознать свои переживания.

    Недостаток эмоциональной сдержанности порождает по отношению к матери чувства, которые необходимо при знать в себе и от которых нужно избавиться, чтобы они боль ше не препятствовали нынешним отношениям. Обсудите свои чувства с надежным человеком и постарайтесь не брать их с собой в дальнейшую жизнь.

**Прощение**

    Прощение предполагает списание долгов. Именно это и под разумевается при прощении матери. Мы достигаем этапа, на котором можем примириться с матерью, потому что она уже «ничего не должна нам».

    Прощение избавляет от горечи, гнева, ярости, ненави сти и других деструктивных эмоций. Ненависть к человеку, который что-то сделал или чего-то не сделал в прошлом, заставляет нас испытывать чувство обиды и в настоящем.

    Прощение не подразумевает отрицания прошлого. Чтобы увидеть реальность, нам нужен этап «разумного осуж дения». Мы обязаны понять, что произошло, осознать про шлое и взглянуть в лицо своим чувствам. После этого мы должны избавиться от них.

    «Отпустим мать на свободу», даже если она этого «не заслужила»! Это даст нам возможность получить утешение и научиться сдерживать эмоции, что так необходимо в настоя щем. Это позволит другим людям найти контакт с теми со ставляющими нашей личности, которые нуждаются в исце лении. До тех пор, пока мы будем требовать утешения от ма тери и винить ее во всем, мы не откроемся другим людям и не сможем получить от них утешение. Не держите обиды на мать, и вы оба сможете использовать свою свободу в поисках чего-то лучшего.

**НЫНЕШНИЕ ОТНОШЕНИЯ С МАТЕРЬЮ**

    Как же строятся отношения с матерью сегодня?

    Джанет позвонила мне, потому что была сильно огорчена: она только что поговорила с матерью и в результате чувствовала себя ужасно. Джанет переживала кризис, испытывала достаточно болезненные эмоции, но, когда она позвонила матери в поис ках понимания и сочувствия, результат оказался катастрофиче ским: мать отругала ее, заявив, что она «не должна вести себя по добным образом». Девушка была просто в отчаянии.

    В нашей беседе она припомнила еще тысячи подобных случаев. Для нее не было новостью, что мать не справляется ни со своими негативными эмоциями, ни с чужими. Новостью ста ло другое—Джанет смогла наконец разглядеть эту схему: нужда ясь в утешении и эмоциональной поддержке, она звонила мате ри, получала очередную травму, забывала об этом и вновь звони ла, ожидая на этот раз услышать утешающие и отрезвляющие слова, — и опять с тем же печальным результатом.

    Теперь Джанет составила новый план. Она установила контакт с несколькими друзьями и решила, что в следующий раз, когда будет расстроена и ей понадобится утешение, позво нит не матери, а им. Затем, уже успокоившись, она позвонит ма тери и обсудит с ней то, что имеет смысл обсуждать с ней. Мать Джанет была надежным источником информации и во многих случаях действительно могла помочь, но функцию утешения и эмоционального сдерживания она никогда не брала на себя. Джанет следовало привыкнуть не обращаться за этим к матери — « фарфоровой куколке». Она могла предъявлять ей другие прось бы, но не эти.

    Суть взрослых отношений с «хрупкой» матерью сводит ся к следующему: если она не может помочь вам справляться со своими эмоциями, общайтесь с ней тем способом, кото рый ей доступен. Расскажите о своей потребности в утеше нии и поддержке кому-нибудь другому. Перестаньте требо вать от матери то, чего она не может дать. Общайтесь с ней так, как она умеет общаться. Вот несколько рекомендаций.

**ОБСУДИТЕ ПРОБЛЕМУ**

    Мы надеемся, что мать будет вам другом. Но если вы испы тываете трудности при общении с матерью в определенных сферах, вам придется обсудить это с ней, если вы в принципе хотите включить эту сферу жизни в ваши отношения. Повто ряем: вам необязательно обсуждать это, но если вы хотите проработать проблему, ее нужно обсудить. Некоторые матери просто не разбираются в эмоциях и не умеют быть друзьями в час нужды. В таком случае надо общаться с ней лишь на том языке, какой она способна понять.

    Можно сказать ей так: «Знаешь, мама, я бы хотела рас сказывать тебе о своих делах и о том, что мне приходится вре мя от времени переживать. Но в прошлом, когда я пыталась это сделать, ничего не получалось. Прежде чем мне удавалось хоть что-то объяснить тебе, я чувствовала, что мы с тобой все больше отдаляемся друг от друга. Мне бы хотелось, чтобы ты была рядом, чтобы ты выслушала меня, когда я пытаюсь по делиться своими переживаниями. У тебя нет никаких причин в чем-либо винить себя, и не нужно мне ни в чем помогать. Я просто хочу с тобой поделиться. Мне бы хотелось, чтобы и ты делилась со мной. Ты не должна пугаться моих чувств или брать на себя ответственность за них. Я просто буду время от времени рассказывать тебе, как мне живется».

    Многие матери прекрасно реагируют на такой призыв. Быть может, ваша мать просто не понимала, в чем вы нужда етесь, чего вы хотите, и она будет удивлена, узнав, что вам требуется лишь малость сочувствия, а не «скорая помощь». Она даже испытает облегчение, увидев, что она ни за что не отвечает и не должна ничего делать, что вы хотите лишь ощу тить близость с ней.

    Если она это поймет, начнется совершенно новая эпоха в ваших отношениях. Скорее всего она не поможет вам справляться со своими чувствами, и в этом отношении вам придется полагаться на помощь других людей. Но, научив шись новым способам общения, вы перейдете к взаимно приемлемым отношениям.

**МЕНЕЕ БЛАГОПОЛУЧНЫЕ СИТУАЦИИ**

    Некоторые матери не способны или не готовы ответить на призыв к более интимной дружбе. Если такова и ваша мать, мы рекомендуем вам следующее.

**1. Найти надежных людей**

    Кто-то должен научить вас справляться со своими чувствами. Мать не может исправить то, что не получилось в прошлом. Вам нужно обрести поддержку у других людей. Если мать не в состоянии даже понять вашу потребность, пере станьте просить ее о том, чего она не может дать! И делайте все, что мы предписывали, чтобы обеспечить удовлетворение своей потребности.

**2. Установить границы и для себя, и для матери**

    Если мать не способна утешать вас, разделять ваши чувства, проявлять сочувствие и выполнять другие функции, не подставляйте ей уязвимые стороны своей личности. Установите определенные границы для себя и своей матери.

***Границы для себя***

    Если ваша мать способна лишь причинять вам боль, уменьшите свою открытость и уязвимость в общении с ней. Если она «хрупкая», не опирайтесь на нее. Став менее уязви мым, вы не будете вновь и вновь испытывать прежнюю боль. Кроме того, следует ограничить и свое желание быть поня тым матерью.

***Границы для матери***

    Иногда вопреки вашему решению соблюдать дистан цию мать застает вас врасплох или начинает подчеркивать собственную «хрупкость». Если можно, просто не обращайте внимания. «Благоразумие делает человека медленным на гнев, и слава для него — быть снисходительным к проступ кам» (Притчи 19:11). Постарайтесь не воспроизводить преж ние схемы. Если у вас хватит сил, махните рукой и скажите про себя: «Мамочка верна себе».

    Если вы еще не достигли того этапа, на котором пове дение матери перестает вас задевать, то вы все еще уязвимы и нуждаетесь в защите. Не рискуйте получить еще одну травму, уйдите от разговора, сказав: «Мама, если ты не перестанешь критиковать, мне придется прервать разговор. Не могла бы ты сменить тему?»

    Это и означает установить границы для матери. Если у вас не хватает сил на общение с ней, в этом нет ничего страш ного. Прекратите разговор и позвоните другу, который даст вам то, в чем вы нуждаетесь. Нет никакого смысла получать все новые и новые травмы.

**3. Не требуйте от матери невозможного**

    Мой друг Стэн рассказывал мне о недавней поездке к матери. Он подробно расписывал, как замечательно они провели время вместе, как путешествовали, обо всем на свете разговаривали и по-настоящему наслаждались обще ством друг друга. Он был преисполнен радости и благодар ности.

    Я не верил своим ушам. Я уже давно был знаком со Стэном и знал, что его отношения с матерью весьма далеки от идеала. Отец Стэна умер рано, мать вынуждена была рабо тать помощником адвоката, и Стэн чувствовал, что мать его бросила, что он лишен эмоциональной «подпитки». Когда он вырос, обнаружилось, что отец завещал им достаточно денег, чтобы матери не приходилось работать.

    У Стэна развилась устойчивая неприязнь к матери, он винил ее во всех своих жизненных трудностях. Их общение стало холодным и выхолощенным.

    Я не мог совладать с любопытством.

    — Откуда такая перемена? — спросил я. — Мне казалось, ты ненавидишь мать. Что произошло?

    — Много чего, — отвечал он, — но главное, я стал стар ше. Я научился наконец ценить мать такой, какая она есть, а не требовать, чтобы она стала кем-то другим. Мне всегда хотелось, чтобы она была в большей степени «мамочкой», ла сковой, всегда готовой помочь, а вместо этого она преврати лась в уверенную в себе служащую адвокатской конторы. Но теперь, когда эмоциональную подпитку я получаю от других людей, я понял, что от нее мне больше ничего не нужно, и я могу с радостью принять ее. Во многих отношениях она про сто потрясающая. Теперь, когда я сам работаю в сфере бизне са, нам есть о чем поговорить. Просто невероятно, как она умна, сколько у нее опыта и знаний в области юриспруден ции. Мне нравится общаться с ней.

    Я был изумлен. Этот человек не получил жизненно важ ных элементов в детстве и много лет ощущал себя «эмоцио нальным калекой». Он ненавидел свою мать и потому обходил стороной всех «сильных» женщин. Так он прожил до тридцати пяти лет. Но теперь, удовлетворив с помощью других людей потребность в сочувствии и сдерживании, он обрел свободу и смог перейти к взрослым отношениям с матерью. Он больше не просил у нее то, чего она была не в состоянии дать ему, и мог наслаждаться тем, чем она охотно с ним делилась. Это наилуч шее решение. Я видел, как растет и укрепляется их взаимная любовь. С тех пор они чудесно проводили время вместе.

**4. Лучший способ любить мать**

    Трудно установить близкие отношения с матерью, не способной сдерживать эмоции. Она не может использовать свою или вашу уязвимость для большего сближения — вме сто этого она либо обращает ваши же эмоции против вас, либо сама «разваливается на куски» под их натиском.

    Но ведь и у нее есть свои потребности, она хочет, чтобы ее любили и ценили. Найдите способ полюбить ее. Демонст рируйте ей, как вы ее цените. Таким образом вы сумеете мак симально развить свои отношения, облегчите ее боль и осла бите ее власть над вами.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

    Если вы были воспитаны «фарфоровой куколкой», вам по– прежнему требуется, чтобы кто-то сдерживал ваши эмоции. Вам нужно утешение и структурирование, которые вы може те получить от других людей, встретившихся вам в жизни, и от Бога. Они готовы помочь, стоит лишь попросить.

    Кроме того, надо научиться принимать то, что вам да ют. Мало найти «хорошие отношения», нужно еще их пра вильно использовать. Рискните — откройтесь, признайте свою зависимость и примите любовь и помощь, которые эти отношения вам предоставляют. Приняв предлагаемую вам заботу, вы обретете исцеление.

    Простите мать за то, чего она не сумела сделать для вас, и выработайте новые отношения с ней. Эта любовь может оказаться весьма продуктивной для вас обоих. Помните: «Более же всего имейте усердную любовь друг ко другу, пото му что любовь покрывает множество грехов» (1 Петра 4:8).

Глава шестая   
**ВЛАСТНАЯ МАТЬ**   
[*потребность быть самим собой*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m06n1)*-*[*что нам мешает*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m06n2)*-*[*последствия воспитания: проблемы отношений*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m06n3)*-*[*функциональные проблемы*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m06n32)*-*[*эмоциональные проблемы*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m06n33)*-*[*что происходит теперь*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m06n4)

      Али была очень энергичной малышкой и во все совала свой нос. В трехлетнем возрасте она решила заново покрасить кухню, принесла из гаража синюю краску и принялась за дело.

    Али была первым ребенком Нэнси, и Нэнси очень любила ее. Она представляла себе ее будущее в самых радужных красках: школьные годы, выпускной бал, учебу в хорошем колледже, свадьбу. Наконец-то Нэнси обрела маленькую подружку, о которой всегда мечтала.

    Но довольно скоро появились и трудности. На Пасху Нэнси купила дочке белое платье и шляпу, но Али при виде нового наряда затопала ногами:

    — Хочу мой красный костюм! — кричала она. — Не буду надевать шляпу! — Однако Нэнси настаивала на своем. Наконец вмешался отец Али и уговорил жену повести Али без шляпы.

    С тех пор такие сцены возникали постоянно. Мать и дочь были очень близки, им нравилось общаться друг с дру гом, но в какой-то момент Али внезапно отталкивала Нэнси. Нэнси огорчало внезапное нарушение близости, и она часто дулась, когда выяснялось, что Али не желает помощи матери или не ценит ее. В детстве конфликты обычно возникали из– за проявлений Али своей индивидуальности: продолжались споры из-за одежды, а также из-за того, в какой цвет следует окрасить стены у девочки в комнате, во что и с кем ей играть и какое время отвести для игр. Если Али хотела пойти в гости в тот самый день, который Нэнси собиралась провести с ней, дело завершалось скандалом.

    Нэнси так любила свою дочку, что особенно болезнен но переносила ситуации, когда Али отвергала ее руководство. Нэнси точно знала, «как будет лучше» для Али, и боролась с дочерью, которой просто недоставало понимания, чтобы оценить усилия, с помощью которых Нэнси исправляла ее выбор. Разве не в этом состоит обязанность матери? Нэнси знала, что ее собственная жизнь сложилась бы лучше, если б ей предоставили иные возможности. Она хотела всего этого для дочери.

    Нэнси сбивало с толку, что обычно Али, по-видимому, наслаждалась ее обществом и радовалась их дружеским отношениям, но порой решительно отвергала и совет, и по мощь матери. Нэнси хотела, чтобы дочка возглавляла группу болельщиков за школьную команду и выставила свою кан дидатуру в совет учащихся, но Али предпочитала активно за ниматься спортом и увлекалась искусством. Девочка не со ответствовала ожиданиям матери, ее сносило в сторону «контркультуры».

    Нэнси возмущал и выбор подруг, и мальчики, с которы ми водилась ее дочь. Все они смахивали на хиппи времен ее молодости. Нэнси не придавала особого значения музыке и рисованию, а также всем этим рассуждениям о социальных и экологических проблемах. По ее мнению, Али должна была побольше заниматься теми предметами, которые пригодятся ей в будущем.

    Али испытывала не меньшие страдания, чем ее мать. Она чувствовала, что мать не позволяет ей вести жизнь по собственному усмотрению, что никто не прислушивается к ее мнению и не уважает ее выбор. Али мечтала как можно скорее вырваться из семьи и обрести свободу. В глубине души она догадывалась, что порой поступает неправильно только затем, чтобы больнее задеть мать.

    Так все и шло, пока не наступило время поступать в колледж. Али отказалась продолжать образование сразу по сле школы. Она хотела сначала поработать и разобраться, чего же она хочет в жизни. Нэнси в связи с этим сочла, что в ро ли матери она потерпела неудачу, что Али подвела ее. Али то же испытывала растерянность, переживала отчуждение от матери и не знала, что же ей делать со своей жизнью.

**ПОТРЕБНОСТЬ БЫТЬ САМИМ СОБОЙ**

    В главах, посвященных матери — «призраку», мы подчеркива ли необходимость близких отношений матери с ребенком, эмоциональной подпитки. Но, когда контакт установлен, на ступает черед другой важной обязанности матери: помочь ребенку стать самостоятельной личностью.

    Человек задуман как часть человечества, как «мы», и потому он непременно должен вступать в отношения с дру гими людьми. Но человек также задуман индивидуумом, как «я», и должен развивать свою личность и жить своей соб ственной жизнью. В трудные обязанности материнства вхо дит не только установление контакта с ребенком, но и посте пенная подготовка его выхода в самостоятельную жизнь. Для этого мать должна обладать определенными навыками.

  1. Допускать и поощрять независимость, проявление воли, решимости и самобытности.

  2. Допускать и поощрять особенности ребенка, его индивидуальные склонности.

  3. Корректировать неверный выбор, искоренять дур ное поведение и вредные привычки и устанавливать границы.

  4. Не поощрять желание ребенка избегать независимости и ответственности.

    Рассмотрим подробнее эти функции матери.

1. **Допускать и поощрять независимость, проявление воли, решимости и самобытности**

    В раннем детстве (а затем и в подростковом периоде) ребенок начинает ощущать в себе нечто, что мы называем во лей. Некоторые дети, обладающие решимостью, которой хватило бы на трех-четырех человек, могут показаться упря мыми, другие более покладистыми, однако воля есть у каж дого. Все мы испытываем стремление утвердить и проявить себя как особую личность внутри имеющихся отношений.

    Это стремление формирует в человеке способность управлять собой и своей жизнью. Утверждая себя, мы разви ваем в себе волю — способность поставить себе цель, сформулировать желание и следовать ему. Этим стремлением мы утверждаем само свое существо.

    Ребенок должен отличать себя от тех, с кем он связан. Он постепенно отдаляется от матери — сперва ощущая себя как отдельное тело, затем играя на детской площадке, позд нее ведя собственную жизнь в школе и в компании и, нако нец, покидая свой дом (это мы обсудим в главе 10).

    На всем протяжении этого пути ребенок учится гово рить «нет»: «Нет, я не хочу близости в данный момент. Я хочу сделать это по-своему». Или заявляет: «Я хочу это. Я сделаю так». Ребенок протягивает руки, чтобы коснуться мира за пределами нерасчлененного «мы» — его и матери. Эти прояв ления затрагивают не «мы», но «я».

    Это стремление ребенка может быть мучительным для некоторых матерей, подчас оно даже кажется «плохим». Не редко от родителей слышишь: «Нужно переломить его уп рямство». Однако мы скоро увидим, что волю надо не ло мать, а воспитывать. «Дух человека переносит его немощи; а пораженный дух — кто может подкрепить его?» (Притчи 18:14). Слово «дух» означает здесь дыхание и жизнь. Воля нужна каждому, жизнь без воли ничем не отличается от смерти. Ребенку требуется воля, чтобы достичь своей цели и противопоставить ее дурной воле другого человека. Если у человека нет собственной воли, он вообще не является лич ностью.

    Если мать не способна позволить ребенку вести соб ственную жизнь, отделиться, отойти от нее, сделать шаг в сторону или поперек, произойдет одно из двух: либо ребенок будет сломлен, либо он будет бороться с матерью не на жизнь, а насмерть.

2. **Допускать и поощрять особенности ребенка, его индивидуальные склонности**

    Утверждая свою личность, мы отвечаем на вопрос: «Кто я такой?». Подразумевается, что каждый человек уникален, по определению отличен от всех остальных людей, даже от матери. Мы видели, как эта динамика проявлялась в жизни Али. Ее желания отличались от материнских: мать хотела, чтобы она надела шляпу, а дочь решала обойтись без головно го убора; мать хотела покрасить стены детской в розовый цвет, Али предпочитала зеленый. У ребенка есть множество способов утверждать свое отличие от других, но если запре тить ребенку проявлять отличия и делать собственный вы бор, у него начнутся проблемы с самоидентификацией. Он не будет точно знать, кто он такой. Ребенок либо начнет сра жаться за самоидентификацию, либо пассивно примет тот факт, что у него вроде бы и нет собственной личности.

    Разумеется, некоторые конфликты возникают не по поводу самоидентификации, а из-за желания ребенка отка заться от «хороших» вещей, от определенных ценностей и этических норм. Далее мы покажем, как следует корректировать неправильный выбор. Однако само по себе стремление к самоидентификации нуждается в свободе и поощрении. Али хотела, чтобы Нэнси ценила ее индивидуальность и горди лась ею как уникальной личностью.

    Ребенку нужна свобода (в допустимых пределах), чтобы он мог сам выбирать одежду, друзей, еду. Самовыражение не обходимо сдерживать определенными рамками, однако внутри этих рамок должна царить свобода. Нельзя ходить голой, но какое платье надеть — красное или синее — это уж дело самой девочки. Нельзя отправиться в джинсах и свитере к другу на свадьбу, но выбрать платье или уложить волосы че ловек может сам. Нет ничего плохого в рок-музыке — запрет ны лишь определенные темы или слова песен.

    Нелегко установить равновесие между требованиями общества, закона, традиции, безопасности, этики и свободой личности. На долю матери выпадает нелегкая задача, по скольку в ее обязанности входит также установление границ: она должна и границы устанавливать, и свободу поддержи вать. Однако матери придется воздержаться от соблазна ис пользовать границы для того, чтобы помешать ребенку в чем-либо отличаться от нее.

3. **Корректировать неверный выбор, искоренять дурное поведение и вредные привычки и устанавливать границы**

    И вновь мы видим другую сторону медали: свобода и самоидентификация возможны лишь внутри определенных границ. Ребенок, несомненно, личность, но отнюдь не Гос подь Бог. Ребенок заслуживает уважения, но и все остальные люди тоже. Ребенок — равноправный член семьи, но другие члены семьи ничуть не хуже его. Порой его поведение вредит его родным или ему самому, и тогда он нуждается в напоми нании о существующих правилах и последствиях своего дурного поведения.

    Нельзя ломать волю, но воспитывать ее необходимо. Дисциплина отличается от наказания, выражающего по большей части лишь гнев чем-то задетого родителя. Дисцип лина — это обучение пределам и ценностям и принуждение ребенка к ответственности за последствия, которые наступа ют в случае нарушения этих правил.

    При правильном протекании этого процесса ребенок порой испытывает разочарование, но на этом опыте он учит ся. Нарушая правило, он всегда что-то теряет. «Всякое наказание в настоящее время кажется не радостью, а печалью; но после наученным чрез него доставляет мирный плод правед ности» (Евреям 12:11). Цель дисциплины — научить ребенка, что всякий раз, когда он поступает дурно и забывает о каких– либо ценностях, ему приходится об этом жалеть. Эти огорче ния постепенно научат его поступать правильно, и жизнь его станет более спокойной и мирной.

    Некоторые матери не устанавливают пределы, не желая дурно выглядеть в глазах ребенка. Чтобы не брать эту задачу на себя, они перекладывают внушение и наказание на плечи отца. Однако чрезвычайно важно, чтобы мать сама обучала дисциплине ребенка, потому что таким образом он научится

    определенным ценностям в отношениях. Если он может «сесть матери на голову», он не будет уважать объекты своей любви. С одной стороны, Нэнси навязывала Али свои личные пожелания, а с другой, не наказывала за невыполнение домашнего задания и работы по дому.

    Словом, если мать умеет говорить ребенку «нет», ребе нок, в свою очередь, научится говорить ей «нет» и разовьет в себе способность уважать границы других людей. Таким об разом в детях формируется ядро личности, которое обычно называется «самоконтролем». Ребенок может осуществлять личный выбор с учетом всех целей и ценностей, причем он не позволит неконтролируемым порывам сбить его с этого пути.

    Мать, которая не может установить границы в отношениях с ребенком и возложить на ребенка последствия его поведения, превращается в «заместителя» ребенка. Она ждет от него соблюдения определенных правил, но, когда эта схема нарушается, не способна применить силу или допустить, что бы неприятные последствия обрушились на ребенка. Она де лает за дочку работу по дому, позволяет пренебречь школьными заданиями и отправиться на вечеринку, платит штраф за потерянные библиотечные книги и не вычитает эту сумму из карманных денег ребенка. Эта схема нередко сохраняет силу еще долгое время после того, как дети уже становятся взрослыми.

    Границы и последствия наших поступков образуют структуру личности и обеспечивают надежность окружающего нас мира. Хорошая мать предоставляет свободу, устанавливает пределы и правила, а также последствия их нару шения. Если в детстве нам не будут заданы границы, то при дется уже во взрослой жизни получить болезненный урок, когда мы не сумеем достичь поставленной цели, наживем неприятности с законом или финансовые трудности и дру гие последствия недисциплинированности. Во избежание этого мать должна:

    — устанавливать четкие и соответствующие возрасту ребенка границы, правила и требования, которые будут ему понятны и доступны;

    — определять, по возможности согласовав с ребенком, соответствующие награды и наказания;

    — неукоснительно соблюдать установленные правила и не избавлять ребенка от наказания;

    — по мере роста ответственности допускать все боль шую свободу;

    — устанавливать четкие границы в отношениях и про являть самоуважение, чтобы ребенок научился ува жать тех, кого он любит, а не использовал бы их и не «садился бы им на шею».

    Если все это делается с любовью, дети усваивают важную истину: понимают, что свобода и ответственность неотделимы друг от друга. Чем больше у них свободы для прояв ления собственной индивидуальности, тем выше должна быть их ответственность за эти проявления. В ребенке укреп ляется осознание своего жизненного пространства, понима ние, за что он может отвечать, а за что нет. Вместе с тем он учится владеть собой, своими чувствами, осуществлять соб ственный выбор, правильно вести себя, строить свои отно шения и нести за все это ответственность. Это и означает развить самоконтроль.

4. **Не поощрять желание ребенка избегать независимости и ответственности**

    «Нет, я не хочу в школу!» — как часто мы слышим этот вопль ребенка. Иногда это значит: «Не хочу вырастать, хочу, чтобы ты всегда заботилась обо мне!». Каждый решительный шаг — из детского сада в подготовительную школу, из млад ших классов в средние, из дома в самостоятельную жизнь — сопровождается желанием избежать взросления. Ребенок мечтает о независимости и в то же время отвергает ее. «Отпусти меня не отпускай меня» — эти два чувства возника ют у ребенка на каждом этапе развития.

    Каждый шаг на пути к взрослой жизни вызывает свои тревоги. Пока ребенок чувствует себя в безопасности в объ ятиях матери, верх берет стремление отделиться, но, как только он делает шаг в сторону большей самостоятельности, он начинает испытывать тревогу и страх и боится идти даль ше. «Цепляние» за мать возобновляется снова и снова. Могут проявиться и другие симптомы уклонения от самостоятель ности и ответственности: симулирование болезни, медли тельность. Хорошая мать понимает страхи ребенка, но не по зволяет ему впадать в зависимость. «Знаю, ты боишься, но уроки пропускать нельзя. Вернешься домой — мы все обсу дим», «Знаю, ты боишься, но тебе пора идти спать. Если я тебе понадоблюсь, я буду в соседней комнате».

    Некоторые дети умеют избегать нарастающей ответ ственности, которую влечет за собой процесс взросления. Они уговаривают мать прибрать за них в комнате или другими способами уклоняются от необходимости вести себя «как большие». Хорошая мать не только не поощряет такого рода регрессию, но препятствует ей, не удерживает своего птенца в гнезде, а выталкивает в самостоятельный полет. «Гнездом» мы называем проявление зависимости на том этапе развития, когда подобное поведение уже неуместно. Хорошая мать ин корпорируется ребенком в качестве определенной структу ры, противостоящей его регрессивному желанию получить заботу, когда на самом деле ему следует становиться старше. В дальнейшей жизни в те моменты, когда человек пожелает уклониться от взрослой жизни, этот «внутренний голос» остановит его.

    Проблемы возникают оттого, что контролирующая мать не умеет противостоять регрессивному импульсу. Порой ей кажется слишком жестоким отказывать ребенку в этой по требности, а иногда она сама радуется его зависимости, спа сающей ее от страха одиночества. Такое часто происходит, когда женщина чувствует себя одинокой в браке: она пользу ется ребенком, чтобы заполнить пустоту своего существова ния. Иногда причина коренится в том, что ее потребность в матери не была удовлетворена в свое время, и теперь она пе реносит это ощущение на ребенка, который вполне самосто ятелен и самодостаточен.

    Птица в определенный момент выталкивает слетков из гнезда; так и хорошая мать должна на каждом этапе развития повторять: «Хватит, достаточно» и подводить ребенка к сле дующей ступени.

    Если аспекты самостоятельности и воли развиваются внутри заданных матерью границ и дисциплины, дети запо минают определенные важные истины. Они узнают, что им дана Богом жизнь, которая, согласно Божьему замыслу, дол жна быть построена индивидуально и ответственно. Они приучаются бороться за добро и противостоять злу. Они раз вивают в себе целеустремленность, приобретают привычку достигать намеченной цели.

    Такой человек обладает ярко выраженной индивиду альностью и хорошо понимает, что значит быть самим собой. Он знает, чего он хочет, чего не желает, что ему нравится и что он не одобряет, все, что отличает его даже от тех людей, кото рых он любит. Уже в детстве такой человек понимает, что от личие не представляет угрозы для другого человека, напро тив, может даже укрепить отношения. Узнавая различия, ре бенок обретает самоидентификацию.

    Он начинает понимать, что может контролировать свою жизнь и что качество его жизни зависит только от него самого, а не от других людей. Один выбор поведет его в одном направлении, другой — в другом. Что посеешь, то и пожнешь; в зависимости от нашего выбора этот опыт может оказаться как позитивным, так и негативным.

**ЧТО НАМ МЕШАЕТ**

    Джерри хотела на весенние каникулы отправиться в путеше ствие вместе с друзьями. Она спросила у матери разрешение и нарвалась на неприятности.

    — Что? Так надолго оставить нас? — в смятении вос кликнула мать. — Я-то думала, ты меня любишь.

    — Мамочка, всего на недельку, — заныла Джерри, — мне так хочется поехать. Все ребята поедут, я давно об этом мечтала.

    — Мне все равно, что делают другие ребята. Это забота их родителей. Может, им и дела нет до своих детей. После всего, что я для тебя сделала, ты могла бы проявить хоть чу точку внимания к родным, побыть с нами, когда наконец-то нашлось время пообщаться. Тебя и так никогда нет дома: то хор, то спортивные состязания, то молодежная группа. А те перь еще и поход! Это уж чересчур! — и мать, всхлипывая, выбежала из комнаты.

    Джерри рухнула на постель и тоже заплакала. Она все время припоминала слова матери. Неправда, что ее «никогда не бывает дома». Ей, напротив, казалось, что она только дома и торчит, ведь когда бы она ни попыталась отпроситься с дру гими детьми из школы или из молодежной группы при церк ви, повторяется одна и та же сцена. Джерри мечтала поско рей вырасти и уйти из дома.

    Эта история не уникальна. Если у матери возникают проблемы, когда в ребенке пробуждается самостоятельность, отделение ребенка становится трудным процессом для обеих сторон. У матери есть много способов усилить зависимость ребенка. Вот наиболее часто применяемые из них.

**Вина**

    Мать Джерри использовала чувство вины, чтобы осу ществлять контроль над дочерью. Если Джерри делала или даже задумывала что-то, что могло увести ее от матери, она слышала: «Твоя независимость меня погубит». Ребенок не может совладать с чувством вины от того, что он наносит ра ну матери.

    Властная мать может использовать это чувство, чтобы отразить притязание ребенка на владение собственной жизнью. Это один из наиболее мощных натисков на индивиду альную свободу. Чувство вины останется, даже когда ребе нок вырастет и уйдет из родительского дома. Мать инкорпорируется ребенком, а в этом случае инкорпорируется чувство вины, которое будет возникать снова и снова, всякий раз, когда уже выросший ребенок попытается взять жизнь в свои руки. Вина — из тех даров, «что никогда не оскудевают».

    Некоторые дети утрачивают любовь матери в тот мо мент, когда пытаются отделиться от нее. Мать не нагружает их чувством вины, вместо этого она молчит, но молчание то же бывает весьма красноречивым. Оно говорит: «Когда ты отделяешься от меня, я тебя не люблю».

    Джейсон прошел через этот этап в отношениях с матерью. Когда он стал достаточно большим, чтобы отделиться от нее и вести более самостоятельную жизнь, он, по сути дела, утратил мать. Окончательный разрыв наступил, когда он ре шился сам выбрать колледж вместо того, который предлагала ему мать. Мать целый год отказывалась разговаривать с сы ном. Она и прежде прибегала к наказанию молчанием всякий раз, когда мальчик пытался отделиться от нее. Стоило ему сказать матери «нет» или не принять ее выбор, как она надол го переставала общаться с ним.

    Некоторые родители наказывают детей тем, что лиша ют их материальной поддержки, внимания, ободрения и про чих «благ», исходящих от родителей. Методы различны, но все они передают один и тот же сигнал: «Я люблю тебя, пока ты служишь продолжением меня самого и моих желаний, а если нет — не стану тебя любить».

**Гнев и агрессия**

    Учителя подметили привычку Сьюзен поспешно повторять «Простите, простите», прежде чем выразить какое– либо желание или от чего-нибудь отказаться. Привычка ока залась навязчивой: даже когда она выбирала ту или иную кра ску на уроке рисования, она многократно повторяла: «Прос тите, простите».

    Учителя отвели девочку к школьному психологу, и тот обнаружил источник этой проблемы: страх. Девочка боялась каким бы то ни было способом заявить о своей индивидуаль ности. Обследование семейной ситуации показало, что мать впадает в ярость всякий раз, когда Сьюзен не соглашается с ней или каким-то образом проявляет собственные желания. «Территория» Сьюзен подвергалась постоянным нападениям.

    Ребенок не может перенести гнев матери — он либо вы рывается из этих отношений, либо становится запуганным. Ни та ни другая альтернатива не ведет к свободе и построе нию личности. Независимость, как мы уже говорили, должна поощряться матерью, а не нарушаться. Мать может передать ребенку одно из двух сообщений: либо «Я люблю твою неповторимую индивидуальность», либо «Я ненавижу твою инди видуальность и постараюсь ее уничтожить». Ребенок не мо жет устоять перед таким натиском и развивается в том на правлении, которое подходит матери.

**Недостаток структуры**

    Последний фактор, препятствующий процессу диффе ренциации ребенка от матери, играет не столько активную, сколько пассивную роль — это недостаток структуры. Чтобы отделиться и стать самостоятельным, ребенок нуждается в двух вещах: во-первых, в правильной структуре и границах, которые он сможет инкорпорировать, а во-вторых, в отношениях на всем протяжении процесса инкорпорации.

    Дети, воспитываемые часто отсутствующими или не внимательными родителями, не получают той любви и вни мания, которые нужны им для развития собственной незави симости. Любовь дает «пристань, от которой можно от плыть», а структура дает «то, обо что можно биться». Только любовь и структура вместе обеспечивают построение незави симости.

    Дети нуждаются в структурированной среде, в четком режиме дня, определенном расписании для различных дел, в правилах и схемах. Тогда они смогут развиваться в описан ных выше сферах.

    В процессе установления собственной личности врага ми ребенка являются чувство вины, гнев, направленный про тив него, покинутость и недостаток структуры; друзьями — свобода, любовь и ответственность.

**ПОСЛЕДСТВИЯ ВОСПИТАНИЯ ВЛАСТНОЙ МАТЕРЬЮ**

    Не только мать — «фарфоровая куколка» нагружает ребенка проблемами, тянущимися из детства во взрослую жизнь, но и та мать, которая не поощряет в нем самостоятельности, самоидентификации и ответственности. Рассмотрим некото рые из вероятных последствий этого.

**ПРОБЛЕМЫ ОТНОШЕНИЙ**

**Неспособность говорить «нет»**

    Человек, воспитанный контролирующей матерью, ис пытывает затруднение, когда необходимо произнести реши тельное «нет». Поскольку в детстве он натыкался на кон фликт всякий раз, когда пытался перечить матери, он опаса ется негативных последствий отказа в отношениях с теми, кого он любит. Подобно Сьюзен и Джерри, такой человек ощущает страх и чувство вины, если пытается прорваться к свободе в отношениях.

**Проблемы контроля**

    Контролирующая мать не дает ребенку возможности научиться свободе в отношениях. Он убеждается, что отношения нужно контролировать, и, подобно своей матери, ис пользует гнев, вину, манипулирование, лишение любви, чтобы контролировать других. В результате люди, любящие такого человека, устают от постоянного контроля и постепенно начинают разрывать такие отношения.

**Страх перед близостью и боязнь отдать себя**

    Рэнди исполнилось тридцать четыре года. Он хотел же ниться, он «влюблялся» прежде в нескольких замечательных женщин, но стоило отношениям углубиться, как он «терял чувство любви».

    В детстве контролирующая мать не позволяла Рэнди быть самим собой. Он всегда ощущал ее контроль, и в резуль тате этого во взрослой жизни отношения с женщинами каза лись ему слишком тесными, он терял чувство любви и разры вал отношения, а его возлюбленные даже не понимали, что происходит. «Все было так хорошо», — твердили они. Чело век, воспитанный контролирующей матерью, боится сбли зиться и отдать себя.

**Созависимость**

    Если у вас была властная мать, у вас может развиться созависимость.

    Созависимость — это преимущественно проблема гра ниц. Страдающий от нее человек не позволяет тем, кого он любит, самим распоряжаться своей жизнью, не может возло жить на них последствия их поступков, как того требуют нор мальные отношения. В результате он постоянно берет на себя ответственность за другого и постоянно получает новые трав мы. Этот человек выступает «заместителем»: как прежде его мать «замещала» его, решая проблему и не допуская, чтобы он принял последствия, необходимые для его развития, так теперь он делает то же самое для другого человека уже во взрослой жизни. Разумеется, его привлекают только безот ветственные люди.

    Матери, возлагающие на детей ответственность за их поступки и позволяющие им испытать последствия, учат их, что «каждый понесет свое бремя» (Галатам 6:5). В здоровых отношениях каждый партнер ответственен за свои чувства, настроения, поступки» и выбор, и ни один партнер не осво бождает другого от ответственности.

    Созависимый человек не получил этого важного урока отношений. Либо он сам был созависим с матерью, либо мать — с ним, в результате чего мать и ребенок не позволяли другому самостоятельно переживать последствия своих поступков. Во взрослой жизни воспроизводится та же схема.

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

    Чтобы функционировать в реальном мире, нужно научиться нести ответственность, контролировать свою жизнь, свои за дачи, способности и последствия своего поведения. Как мы уже видели, для этого необходимо сосредоточивать внима ние, выбирать цели, не отвлекаться, преодолевать возникаю щие на этом пути трудности и препятствия. Все это требует автономии и структурированности личности и характера. К несчастью, именно в этой сфере властная мать подводит сво его ребенка. В результате возникают следующие проблемы.

**Неорганизованность**

    Достаточно беглого взгляда на пол детской комнаты, чтобы убедиться: способность организовывать окружаю щую среду отнюдь не является врожденным качеством че ловека. Однако в организации нуждается не только внеш ний мир игрушек и домашних вещей, но и сама личность. Чтобы стать целеустремленным человеком, способным что-то осуществить, нужно уметь организовывать свои желания, цели, время и деятельность. Это важный функциональный аспект.

    Роль матери в этом отношении также является ключе вой. Все обсуждавшиеся нами выше факторы — эмоциональ ное сдерживание, соблюдение закона причинности и ограни чения дисциплины — учат организовывать свою жизнь и адекватно функционировать. Матери, не желающие дисцип линировать детей, задавая определенную структуру и послед ствия их поведения, воспитывают крайне неорганизованную личность.

    Властная мать говорит: «Я сама уберу здесь и все для те бя устрою». Если человек вырастает с убеждением, что кто-то всегда будет организовывать за него его жизнь, его замучают проблемы в сфере формирования и достижения цели, самои дентификации, выбора и последовательности действий.

**Самоидентификация и способности**

    Властная мать не дает ребенку почувствовать себя хозя ином своей жизни.

    Если ваш детский опыт был таким, то во взрослой жиз ни вы можете не понимать, чего вы хотите, что вам нравится и что не нравится, каковы ваши таланты и способности. Синдром «Не могу найти свое место в жизни», когда человек хватается то за одно дело, то за другое, возникает в результате недостаточного развития этой сферы.

    Возможность распоряжаться своей жизнью подразуме вает знание своих талантов и склонностей, понимание своих страстей и чувств по поводу определенных вещей. Управлять своей жизнью — значит выбрать некое направление и при держиваться его. Человек знает, в чем его призвание. Без это го он пассивно плывет по жизни.

**Отсрочка удовольствия**

    Чтобы адекватно функционировать, особенно в про фессиональной сфере, нужно научиться отказываться от то го, чего нам хочется сию минуту, ради больших благ в буду щем. Чтобы достичь конкретной цели, нужно отказываться от удовольствий, которые отвлекают нас от нее.

    Ребенок предпочтет играть, а не убирать комнату, он лучше пойдет на спортивное мероприятие, чем станет воз иться с уроками или работой по дому. Однако дети, приучив шиеся связывать награду с трудом, начинают понимать, как важно порой отложить удовольствие, оставить на потом что– то желанное, покуда не будет закончено то, что привлекает их гораздо меньше.

    Ребенок, воспитанный властной матерью, не корректи рующей неудачный выбор, плохие поступки и настроения, не устанавливающей границ личного пространства, не на учится откладывать удовольствие. Он не привыкнет к упор ству, которое также необходимо, чтобы уметь отказывать себе в удовольствие. Быть упорным — значит продолжать свое де ло, даже если оно не кажется достаточно интересным или если путь к достижению желанной цели слишком долог.

**Безответственность**

    Контролирующая мать не учит ребенка структу рировать жизнь и не вынуждает его испытывать последствия своего поведения. Дети сами умеют ставить своей свободе предел, когда они понимают, что им грозят неприятности. Контролирующая мать избавляет ребенка от ответственности и тем самым учит его, что за его собственные дела и поступки отвечает не он сам, а она. Ребенок привыкает к мысли, что мать все сделает за него. Он никогда не принимает ответ ственность на себя.

    Мать, дисциплинирующая своего ребенка и не лишаю щая его ответственности, подготавливает его к тому, чтобы взять жизнь в свои руки и принять ответственность на себя. Хорошая мать не избавляет ребенка от «волнения» — от того волнения, которое связывает его с реальностью.

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

    Человек, страдающий от описанных выше проблем в отно шениях с окружающими, порожденных контролирующей матерью, чувствует себя плохо. Этот синдром, ощущение, что жизнь не заладилась, причиняет немало боли. Рассмотрим некоторые проблемы.

**Депрессия**

    Когда человек не в состоянии упорядочить собствен ную личность, приходится бороться с той разновидностью депрессии, которая возникает из ощущения полной беспо мощности в общении, работе и жизни в целом. Не владея своей жизнью, человек испытывает постоянное чувство утраты: он лишается своей мечты, не достигает желанного, не мо жет удовлетворить потребности, не распоряжается течением своей жизни. Как уже говорилось выше, такой человек не умеет говорить «нет», в том числе и деструктивным элемен там отношений, и оттого получает все новые травмы.

**Чувство беспомощности и безнадежности**

    Синдром «условной беспомощности» поражает тех лю дей, которые не сознают, что сами отвечают за свою жизнь. Они не ощущают себя «у кормила», жизнь обрушивается на них как некая внешняя сила. А если к тому же такой человек не умеет управлять и самим собой, у него практически не остается надежды. Он не спрашивает себя: «Что я сделаю?», а задает такой вопрос: «Что со мной будет?». Это и есть пробле ма воли.

    Многие люди испытывают чувство беспомощности и безнадежности, запутавшись в деструктивных отношениях, потому что им недостает воли, которую воспитывает в своем ребенке мать, умеющая устанавливать границы. Эти люди не способны предъявить определенные требования к партнеру по отношениям и к самим отношениям и продолжают стра дать, не зная, что тут можно изменить.

**Наркомания и синдром зависимости**

    Многие факторы вызывают появление разного рода за висимостей, но одна причина у них общая: отсутствие само контроля и невозможность отказать себе в приеме определенного вещества или в определенном типе поведения. Наркома ния, сексуальные извращения, болезненное переедание и ма ниакальное голодание — все это признаки неупорядоченной личности. Хорошая мать может в значительной степени пре дотвратить развитие подобной склонности в ребенке, научив его дисциплине и укрепив в нем способность отказываться от «неправильных» побуждений. Она достигает этого тем, что не потакает дурному поведению ребенка.

    Библия учит нас, что самоконтроль является важной чертой характера. Фундаментальная способность контроли ровать свои побуждения предохраняет человека от множе ства обсуждавшихся выше проблем. Процесс формирования этой способности начинается с первых лет жизни, когда мать запрещает определенные поступки и типы поведения. Ин корпорированное материнское «нет» становится со временем собственным «нет».

**Самоизоляция**

    Люди склонны к изоляции по многим причинам. Некоторые из них мы рассмотрели в предыдущих главах, од нако порой это происходит и в результате неспособности распоряжаться своей жизнью. Если человеку кажется, что его постоянно контролируют, самоизоляция представляется ему наиболее безопасным выходом. Если человек не способен вступить в близкие отношения без ощущения утраты своего «я», он предпочтет оградить себя от других, чтобы обезопа сить себя. Со временем самоизоляция ведет к депрессии и множеству других тяжелых последствий.

**Состояние тревоги и приступы паники**

    Тревога часто возникает из ощущения, что жизнь вы шла из-под контроля, т. е. человек не чувствует себя хозяином своей жизни. Он пугается, если ему кажется, что он не в со стоянии управлять отношениями с окружающими и не мо жет надежно функционировать. Люди, привыкшие распоряжаться своей жизнью, принимают и нынешние отношения, и свое будущее с уверенностью в том, что окажутся способны ми решить проблемы по мере их возникновения. Они не ис пытывают тревогу, им присуще чувство надежности.

**Склонность винить других**

    Принять ответственность на себя и возложить вину на другого — взаимоисключающие процессы. Что бы ни случи лось — будь то эмоции, отношения, поступки, конкуренция на работе — человек, контролирующий свою жизнь, всегда ска жет: «Это моя проблема, и я в ней разберусь». Тот, кто не упра вляет своей жизнью, предпочтет пролепетать: «Это ты причи няешь мне…» или «Я не смог, потому что…», перенося вину за проблемы контроля и ответственности на других.

    Обязанность матери — научить не переносить проблемы и перекладывать вину на других, настоять, чтобы ребенок при нял на себя ответственность за определенный проступок. Она должна твердо сказать: «Меня не касается, что Джой начал первым, ты должен вести себя как следует, что бы ни случи лось». Или: «Неважно, что идет дождь, ты могла взять зонтик и вернуть библиотечные книги вовремя». Со времен Адама и Евы все мы склонны сваливать вину на других, но хорошая мать пресекает эти порывы и воспитывает, а не способствует развитию дурных наклонностей. Благодаря этому ребенок вырастает ответственным человеком, а не вечной жертвой обсто ятельств.

**ЧТО ПРОИСХОДИТ ТЕПЕРЬ**

    Мы видели, каким образом контролирующая мать влияет на воспитание своего ребенка. Печальней всего то, что эти же схемы воспроизводятся, когда уже выросший ребенок выхо дит в самостоятельную жизнь. Слишком много людей с отро чества и до самой старости тщетно пытаются совладать со своей жизнью, а ведь с этой задачей им следовало бы спра виться давным-давно. Рассмотрим несколько видов переноса детских схем поведения во взрослую жизнь.

**Она меня не отпускает**

*Рассказывает доктор Клауд*

    Недавно во время моего выступления по радио раздал ся телефонный звонок. Слушательница, сорокалетняя жен щина, стала жаловаться на то, что мать не дает ей самой вы брать профессию. Я спросил ее, как это возможно, ведь она давно уже взрослый человек, и женщина ответила:

    — Не дает, и все тут. Каждый раз, когда я рассказываю ей о своих планах, она во всем винит меня, и я не могу сде лать то, что собиралась.

    — Следовательно, вы предпочитаете ублажать свою мать, а не делать то, что считаете правильным для себя, — подытожил я.

    — Я вынуждена, — вздохнула она, — не то она рассер дится.

    — Нет, вы вовсе не вынуждены, — возразил я. — Вы вы бираете этот вариант, потому что хотите, чтобы мать была до вольна. Не мать управляет вами, а ваше желание ей угодить. Вы могли бы делать все что пожелаете, и пусть она реагирует на это, как сможет, но у вас иные приоритеты. Вы хотите, чтобы мать была довольна, и вы хотите сами выбирать свой профессиональный путь. Однако то и другое несовместимо.

    Вы не с матерью боретесь, вы разрываетесь между двумя про тиворечивыми потребностями. Ваши желания взаимно ис ключают друг друга, но это проблема ваша, а не матери.

    К концу разговора женщина начала осознавать, как об стоят дела на самом деле. Ее контролировала не мать, а она сама. У нее были проблемы с отделением и дифференциаци ей от матери, но с этим она примирилась. Мать никогда не поддерживала в дочери стремление к самоидентификации, а дочь все еще добивалась от матери одобрения всех своих поступков.

    Последствия этой проблемы могут давать о себе знать на протяжении всей жизни, если выросший ребенок предпо чтет не дифференцироваться от матери. К нам обращались люди, которыми мать управляла с помощью телефонного звонка или письма, присланного через 3000 миль. Они так и не поняли, что существуют отдельно от матери.

**«Подкинь мне деньжат до конца месяца»**

    Когда Джою было двенадцать, он не справлялся с за данным на дом сочинением. В девять вечера накануне того дня, когда нужно было сдавать работу, он отправлялся к маме за помощью. Читал ли он книгу? Нет, да и к чему, ведь мамоч ка выручит. Вместе они до утра как-нибудь с этим справятся.

    В сорок лет проблема оказалась посерьезнее — процен ты по закладной. Его зарплаты каждый раз не хватало на все, что требовалось. Нестрашно, мамочка поможет. В конце кон цов, ведь это она помогла ему купить дом. Он просто еще не нашел свое место в жизни. Но его детям не стоит беспокоить ся — бабушка всегда выручит. Схема, заложенная в детстве, продолжала действовать: мама помогала Джою справиться с жизнью лучше, чем он сделал бы это самостоятельно.

    Более серьезный пример из того же ряда — случай Стива, постоянно попадавшего в тюрьму за вождение в пья ном виде. Пусть только мамочка выручит и на этот раз — и он точно остепенится, начнет новую жизнь. Склонность к нар котикам и алкоголю лишила Стива хорошей работы и семьи и стоила многих неприятностей с законом. Но мама неиз менно приходила ему на помощь.

    Джой и Стив — примеры распространенного типа взрослых людей, инфантильно «надеющихся на мамочку». Потакающая им мать не допускает, чтобы ребенок страдал от последствий своих поступков. Наказание, которое помогло бы ребенку вырасти и стать ответственным человеком, предотвращается матерью, которая не переносит «страданий малыша».

    Теперь мы понимаем, что эти деструктивные схемы не могут обеспечить надежных любовных отношений. Хорошая мать неуклонно подталкивает ребенка к независимости и от ветственности, которые в конечном счете разовьются в спо собность ребенка управлять своей жизнью. Такой человек полностью осознаёт свою индивидуальность и при этом мо жет ответственно и плодотворно общаться с другими людьми.

    В следующей главе мы разберем способы исцеления травм, нанесенных контролирующей матерью, и возможности адекватного общения с ней во взрослой жизни.

Глава седьмая   
**СТАТЬ САМИМ СОБОЙ**   
[*в чем проблема?*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m07n1)*-*[*человек, помогающий мне, становится мной*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m07n2)*-*[*потребность стать самим собой*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m07n3)*-*[*путь развития самостоятельной личности*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m07n4)*-*[*наладить отношения с матерью*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m07n5)*-*[*некоторые примеры*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m07n6)

    Быть может, вы приобрели книгу именно ради этой главы, которая укажет путь к получению того, что непременно дает человеку хорошая мать: к независимости от матери. С властной матерью вы испытываете проблемы отделения, ав тономизации и индивидуализации, т. е. вам трудно стать самим собой. Если, читая предыдущую главу, вы узнали себя, сейчас вы выясните способы стать той личностью, которой задумал вас Бог. Мы пройдем все этапы, необходимые для полной самоидентификации, однако сначала нужно еще раз уточнить проблему.

**ТАК В ЧЕМ И В КОМ ТУТ ПРОБЛЕМА?**

    Из всех деструктивных типов матери особенно трудно точно и реалистично оценить властную мать. Ее внутренние мотивы и динамику часто оказывается сложно определить. Их заслоняют две тенденции выросшего *ребенка.*

***Воспринимать мать как панацею****.* Властная мать надо едает и во все вмешивается, но зато от нее исходит любовь и поддержка. Ее забота и внимание обычно бывают совершен но искренними, мать вовлечена в жизнь своего ребенка и вроде бы играет в ней позитивную роль. Вот почему проявив шиеся симптомы — депрессия, конфликты в отношениях с людьми, неудачи в самоопределении — не наводят на мысль о материнских ошибках. Напротив, человек вновь и вновь обращается к матери, ища у нее средства от проблемы, ею же порожденной.

    Эми в возрасте тридцати с небольшим лет была предан ной дочерью, женой и матерью. Она очень любила свою мать и почти ежедневно с ней общалась. По ее мнению, она вырос ла в идеальных условиях, и оставалось только желать, чтобы ее собственная семейная жизнь сложилась столь же удачно.

    К сожалению, муж Эми, Тэд, часто спорил с ней и даже повышал голос. Когда он начинал кричать, Эми в ужасе ухо дила. У нее не хватало навыков для того, чтобы противостоять Тэду, установить определенные пределы его поведению. Она не знала, как справиться с гневом супруга.

    В слезах Эми бросалась к матери, и та утешала ее и со болезновала ей, а потом советовала Эми быть поласковее с Тэдом: «Мухи ловятся на мед, а не на уксус». С этим оружием Эми вступала в очередную битву с Тэдом. Изо всех сил она извинялась, успокаивала его, угождала, соглашалась со всем. Так она была воспитана.

    На какое-то время Тэд смягчался, но потом снова напа дал на жену. Ее семейная жизнь не становилась лучше, но Эми радовалась поддержке матери. Мама была единствен ным человеком в мире, который ее понимал. «Как бы я жила со своим мужем, если б не мамочка?» — говорила она себе.

    Когда Эми обратилась к душепопечителю, она просила помочь ей наладить отношения с мужем и вылечить ее от де прессии. Действительно, у нее были обе эти проблемы, но ни одна из них не являлась фундаментальной, поскольку основой всех затруднений была недостаточно развитая личность Эми.

***Воспринимать мать как проблему****.* Другая трудность воз никает, когда человек догадывается, что у него есть «пробле мы с матерью». Он испытывает чувство вины, когда мать упрекает его за то, что он редко звонит ей, считает, что она все время вмешивается, пытается управлять его жизнью. Постоянное присутствие матери, нежеланное вмешательство в жизнь прямо-таки берет за горло. Но настоящая проблема заключается не в том, что ваша мать не отпускает вас или подпитывает в вас чувство вины; проблема в вас самих. Необ ходимо развить в себе независимость и индивидуальность и научиться устанавливать границы личного пространства.

    Обратите внимание на симптомы, проявляющиеся в ваших отношениях и эмоциях, в функционировании и духов ной жизни. Возможно, ваши нынешние трудности вызваны проблемой властной матери. Как только вы сумеете определить проблему, вы будете готовы к развитию компенсирую щих отношений.

**ЧЕЛОВЕК, ПОМОГАЮЩИЙ МНЕ, СТАНОВИТСЯ МНОЙ**

    Вы обнаружите, что лишь определенный тип людей сумеет помочь вам сформировать свою индивидуальность и не каж дый подходит для выполнения этой задачи. Большая часть ваших усилий должна быть направлена на осознание того, что потребность стать самим собой связана с необходимос тью дифференцироваться от других. Вам придется много раз испытывать несогласие с другими людьми, противоречие чу жой точке зрения и открытые столкновения.

    Человек, взявший на себя роль матери, должен помочь вам в этом процессе. Многие люди легко подключаются эмо ционально к чужой слабости и беде, но и им трудно иметь де ло с тридцатилетним мужчиной, внутри которого сидит строптивый малыш. Помимо желания помочь человек, взявший на себя роль матери, должен обладать еще целым рядом других качеств. Вот некоторые из них.

**Близость**

    Люди из группы поддержки обязаны уметь устанавли вать эмоциональную близость. Они должны знать, как нужно общаться с любыми эмоциональными проявляниями лично сти и принимать их: и грусть, и злобу, и радость, и дурные стороны характера. Этим людям потребуются навыки обще ния, которые помогут им обсудить болезненные проблемы, высказать свои собственные чувства и, что особенно важно, сохранить контакт с вами даже в период конфликта. Эти лю ди должны понимать вашу потребность в дифференциации, в честных отношениях и в самоопределении и быть готовы ид ти навстречу этой потребности, а не противиться ей.

**Честность**

    Ищите людей, которые обеспечат вам подлинную об ратную связь, не станут потакать вашей тенденции к компро миссу и уходу от конфронтации. Задача группы поддержки заключается не в том, чтобы сделать вас более чувствительным и восприимчивым к нуждам других, а в том, чтобы по мочь вам развить свою личность, осознать собственную систему ценностей и потребности и установить свои границы личного пространства. Кроме того, люди, помогающие вам, должны поощрять вас идти на риск во имя самоутверждения и даже совершать собственные ошибки. Лучше занять невер ную позицию в споре, чем всегда избегать его.

**Осознание процесса духовного роста**

    И, наконец, люди из группы поддержки должны предо ставить вам время для роста. Превращаться в самостоятель ную личность — это тяжкий труд, в процессе которого вас ждет немало неудач. К примеру, начиная приобретать эти на выки, вы устанавливаете границы в отношениях с кем-то, но тут же отказываетесь от них да еще и извиняетесь за свой «эгоизм». Это тоже входит в процесс дифференциации. При нимая на себя риск искренних и ответственных отношений, вы можете удариться в панику, внезапно ощутив свою отде ленность от других людей. Как ребенок, вскарабкавшийся слишком высоко на дерево, вы боитесь, что чересчур далеко зашли, что вас бросят, возненавидят за искренность, — и вы вновь возвращаетесь к привычной роли, стараясь угодить тем, кого любите.

    Группа поддержки должна понимать, что человек не может превратиться в новую личность за пару недель. В этот тяжкий период борьбы вам требуется их помощь, а не крити ка. Люди должны понимать, как идет процесс духовного роста, знать, что на достижение цели потребуется время, что на этом пути вас подстерегают многие неудачи. Лучшими по мощниками оказываются люди, сами пережившие подобные трудности, поскольку они могут «утешать… тем утешением, которым Бог утешает нас самих» (2 Коринфянам 1:4).

**ПОТРЕБНОСТЬ СТАТЬ САМИМ СОБОЙ**

    С помощью группы поддержки нужно достичь нескольких фундаментальных целей и таким образом «стать взрослым». Эти цели мы можем разбить на четыре группы.

**Развивать собственную волю**

    Большинство детей, воспитанных властными мате рями, не имеют достаточно развитой воли. Они неспособны на самостоятельность. Нам всем необходима способность определять, что мы любим и чего не любим, что нам нравит ся и что не нравится, чего мы хотим и чего не хотим. Дети властной матери часто оказываются не в состоянии отде лить свои чувства и ценности от эмоций и понятий наибо лее важных персонажей своей жизни — матери, супруга, друзей и других. Они не могут провести границу в отношениях с окружающими.

    Мы не можем понять, кто мы такие, пока не узнаем, кем мы не являемся. Вот почему малыши в первую очередь проходят через стадию «нет» — они должны ощутить свое от личие от матери, прежде чем смогут исследовать собственные склонности и особенности. По этой же причине люди, игра ющие роль матери, должны позволять, поощрять и даже про воцировать проявление индивидуальности.

    Это нелегко, поскольку такой человек скорее всего бо ится вступить в конфликт или высказать другое мнение. Он либо сразу соглашается, чтобы быть принятым, либо уходит в себя, когда следует выразить свою волю. Люди из группы поддержки должны напоминать ему, что он «выходит из иг ры», не желая проявлять в дружеских отношениях свою ин дивидуальность. Но ведь именно особенности характера при дают ценность каждому человеку. Как говорится: «Если мы с тобой во всем согласны, один из нас лишний».

    Корина в свои двадцать восемь лет представляла собой крайний случай «соглашателя». Ее окружало множество друзей, ее считали доброй и любящей, но ее так легко было скло нить к чему угодно, что ее собственные нужды всегда отодви гались на второй план. Корина присоединилась к группе поддержки, чтобы решить проблемы развития характера, и вскоре выяснилось, что ей недостает воли для того, чтобы от личаться от других. С ее согласия группа начала помогать ей.

    Однажды вечером возник конфликт. Трент, один из членов группы, человек решительный и резкий на язык, слишком далеко зашел в споре с другим членом группы, Филом, заговорил враждебно и грубо. Корину явно огорчил такой тон Трента, но она ничего не сказала. Кто-то из членов группы подметил ее беспокойство и сказал ей:

    — Корина, похоже, ты испытываешь определенные чувства по поводу того, как Трент сейчас обращался с Филом. Пожалуйста, поделись этими чувствами с нами.

    Корина была потрясена. Она знала, что сердится на Трента, но не могла признать это вслух.

    — Ну, разные люди по-разному обсуждают свои про блемы, — дипломатично отозвалась она.

    — Послушай, я сержусь на Трента, — заявил другой член группы. — Он вышел из себя и пытался обидеть Фила. Мне бы очень хотелось знать, что об этом думаешь ты.

    Но Корина все еще колебалась, пока Трент сам не при знал свою ошибку:

    — Корина, даже я понимаю, что перегнул палку. Мне бы очень хотелось услышать твое мнение.

    И тогда после заминки Корина сказала:

    — Думаю, мне не понравилось, как ты говорил с Филом, Трент. Мне показалось, это было грубо.

    Эту первую попытку конфронтации приветствовали все, включая Трента. Все были так же обрадованы существен ным прогрессом в развитии Корины, как только что были огорчены ссорой между Трентом и Филом. Корина изуми лась: она выступила против другого человека, и ничего страшного не произошло. Трент и все остальные не присты дили ее, не обиделись. За этим шагом последовали и другие, и постепенно Корина осознала смысл пословицы: «Лучше открытое обличение, нежели скрытая любовь» (Притчи 27:5).

**Создавать свою индивидуальность**

    Ответ на вопрос «Кто я такой?» подразумевает не только отличие от других, но и осознание самим человеком своей ин дивидуальности. Нужно осуществлять самостоятельный вы бор, чтобы понять, из каких составляющих создана ваша уни кальная личность, что соответствует вашему единственному в своем роде характеру. Делая выбор, вы выясняете, какие аспекты, стили, явления жизни вам «подходят». Вы словно собираете мозаичную картинку, примеряете и отбрасываете различные кусочки, пока не отберете правильные и не сложи те из них свое «я».

    Группа поддержки играет важнейшую роль в развитии этой потребности. Эти люди будут помогать вашим поискам и исследованиям. Вам станет ясно, что вам нравится и что не нравится, к чему вас влечет, а что вас отталкивает. Они следу ют правилу: «Лучше неудачное решение, чем отсутствие ре шения». Они предпочтут, чтобы вы сделали неверный выбор, нежели вообще отказались от выбора.

    Джеффри вырос в высокоинтеллектуальной семье, со стоящей из интровертов. Мать хотела, чтобы он стал ученым, и для юноши поначалу все складывалось вполне успешно. Однако, став старше, он почувствовал, что ему чего-то недо стает. Жена согласилась с ним и поддерживала его, когда Джеффри пускался на эксперименты, от которых у его мате ри случился бы инфаркт. Супруги нашли группу прихожан, готовых участвовать в предприятиях такого рода, и год спустя Джеффри катался на горном велосипеде, летал на планере и во главе молодежной компании сплавлялся на плотах по ре ке. Он даже сократил свое имя — стал называть себя «Джеф», поскольку в глубине души ему никогда не нравилось фор мальное обращение. С помощью жены и друзей Джеф сумел развить те стороны своей личности, которые так долго оста вались скрытыми.

**Жить в определенных границах**

    Не всякий выбор хорош, а потому придется брать на се бя ответственность за последствия неразумных, неэтичных и незаконных поступков. Нужно соблюдать границы, установ ленные жизнью.

    Друзья из группы поддержки ведут вас путем не только свободы, но и ответственности, они поощряют готовность к риску и допускают, чтобы вы испытали на себе последствия своего неудачного выбора. Таким образом они исцеляют зло, причиненное матерью, защищавшей ребенка от последствий его поступков и помешавшей ему научиться сдерживать свои порывы, откладывать удовольствие и отдавать себе отчет в том, что он делает.

    Проблемой Даниэллы были постоянные опоздания. Ей казалось, что время похоже на гармошку: чем больше собы тий запланировать на день, тем больше день растянется, что бы вместить все. В результате Даниэлла неизменно планировала чересчур много дел на каждый отрезок времени, и ей казалось, что она все успеет, но в итоге на последнее мероприя тие она опаздывала по меньшей мере на полчаса. Она не только постоянно торопилась, не могла расслабиться и про сто порадоваться жизни, но и причиняла неудобства друзьям, которые пытались договориться с ней о встрече.

    Присоединившись к группе поддержки, Даниэлла тут же стала одним из самых активных его членов. Она была так внимательна к другим и так мила, что группа прощала даже ее склонность к опозданиям. Люди дожидались ее, а она при бегала с извинениями и тут же подключалась к дискуссии. Однако друзья заметили, что проблема становится все се рьезнее, и сказали ей: «Даниэлла, мы все тебя любим, но эти опоздания нас беспокоят. Это плохо и для тебя, и для нас. Отныне мы будем начинать беседу вовремя, независимо от того, пришла ты или нет. Более того: в ближайшие несколько встреч первые пятнадцать минут будут отведены тебе. В это время ты сможешь поделиться своими проблемами, а позже уже нет».

    Даниэлла согласилась. В следующий раз она пришла вовремя, потом снова начала опаздывать. У нее оставалось десять, пять и даже всего две минуты на разговор о ее про блемах. Она ухитрялась как-то укладываться в отведенное ей время. Наконец как-то вечером Даниэлла и ее дочь-под росток сильно повздорили, Даниэлла очень расстроилась, и ей, безусловно, в тот день требовалась поддержка группы. Однако она вновь запланировала чересчур много дел и примчалась на собрание с пятнадцатиминутным опоздани ем. Она попросила у группы дополнительное время, сказав, что для нее это очень важно. «Нам очень интересно будет узнать о твоих проблемах, — ответили ей, — но только в следующий раз».

    Сперва Даниэлла рассердилась и обиделась, ей показа лось, что друзья обращаются с ней слишком сурово. Но они со всей любовью продолжали настаивать на соблюдении установленных границ, и с Даниэллой произошла разитель ная перемена: в следующий раз она явилась чуть раньше назначенного времени, и с этого момента прежняя схема пове дения начала преображаться. Члены группы поздравили ее и спросили, как ей это удалось. Даниэлла ответила: «Проснувшись утром, я первым делом подумала, как мне важно поделиться своими заботами с вами, и это помогло мне составить более разумный план на день». Благодаря поддержке группы Даниэлла начала меняться.

**Справляться со стремлением к зависимости**

    Во всех нас живет желание стать зависимыми, чтобы кто-то о нас позаботился. В детстве основную ответственность за нас берут на себя родители, но, став взрослыми, мы сталки ваемся с реальным миром, в котором уже никто не будет выручать нас и решать за нас наши проблемы. Многие люди не уме ют различать любовь и попечение. Им кажется, что человек, который их любит, должен брать на себя заботу о них, и если кто-либо отказывается спасать их от последствий их собственной безответственности, они думают, что их лишают любви.

    Группа поддержки поможет вам справиться с этой про блемой. Ее задача — пресекать вашу тягу к инфантильности, помочь вам научиться говорить «нет» этому желанию. Друзья покажут вам, как принять ношу ответственности, «ибо каж дый понесет свое бремя» (Галатам 6:5).

    Берт присоединился к группе поддержки, состоявшей из мужчин и собиравшейся по пятницам. У него были про блемы с поиском работы. Берт не был ленив, он жаждал успе ха, однако был склонен ожидать от своих руководителей куда больше помощи, чем они собирались ему оказывать. Он рас считывал получать «сверху» идеи, мотивацию, основные установки. Как только начальство требовало от Берта опреде ленной ответственности, он увольнялся и винил во всем эту фирму. Так он переходил с места на место и оставался много обещающим, но ничего не достигшим человеком. Группа поддержки была словно специально предназначена для Бер та, в нее входили преуспевающие предприниматели, интересовавшиеся проблемами личного роста.

    Эти люди открывались Берту, и он сумел открыться им. Они сочувствовали его мечтам о профессиональной карьере и его проблемам, однако затем произошли события, которые изменили представление Берта о том, что такое «поддержка». Во-первых, когда Берт поведал новым друзьям о постоянно постигавших его разочарованиях, они отреагировали на это совсем не так, как ожидал Берт. Они отнеслись к нему с по ниманием, но стали расспрашивать подробнее и выявили привычную схему: Берт не соответствовал предъявлявшимся к нему требованиям. «Похоже, начальники видели, что ваши собственные проблемы занимают вас гораздо больше, чем дела фирмы», — подвели они итог.

    Когда Берт понял, что в группе есть немало серьезных бизнесменов, он попытался обратить это обстоятельство себе на пользу и попросил их помочь ему с работой. Группа решительно воспротивилась этому: «Мы готовы поддержать тебя и поможем тебе стать таким человеком, который сумеет самостоятельно устроиться на работу, не прибегая к нашим реко мендациям».

    Берт был достаточно умен, чтобы оценить эту позицию, и начал сам разбираться со своими проблемами. К тому вре мени, когда он нашел себе подходящую работу, он уже гораз до лучше был подготовлен к тому, чтобы принимать на себя ответственность, не рассчитывая на чье-либо участие.

**ПУТЬ РАЗВИТИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ**

    Если вы твердо решили стать той личностью, которой вы бы ли изначально задуманы, нужно ответственно подойти к этому процессу. Вот некоторые вехи на этом пути.

**Узнавать присущие вам склонности**

    Один из аспектов самостоятельной, наделенной волей личности — это способность разобраться, кем вы являетесь, а кем нет. Вы сможете контролировать эту сферу, узнав особые свойства и аспекты своей личности. Знание поможет вам раз виваться независимо не только от матери, но и от любого другого человека, занявшего важное место в вашей жизни. Задайте себе следующие вопросы:

    — Я интроверт или экстраверт?

    — Я преимущественно ориентирован на цель или на отношения?

     — Я активен или пассивен?

    — Какие аспекты моей семьи и воспитания я прини маю как часть себя самого?

    — Какие аспекты мне чужды?

    — Что мне нравится в моих друзьях?

    — Что мне не нравится в моих друзьях?

    — Какие преимущества есть у меня?

    — Какие у меня слабости?

    — Отчего я сержусь?

    Группа поддержки поможет вам собрать необходимую информацию по этим вопросам. Спросите друзей, какие чер ты характера определяют вашу личность, а какие нет. Про верьте, до какой степени их точка зрения совпадает с вашей.

**Совершенствовать навык говорить «нет»**

    Воспитание контролирующей матерью приводит к то му, что человеку гораздо легче сказать «да», чем «нет»; это происходит даже в тех случаях, когда внутренне вы совер шенно не согласны с происходящим. Важно выражать свое несогласие вслух, протестовать, отвергать зло, противостоять дурным поступкам.

    Иногда мы предлагаем людям позвать с собой друга и пойти в магазин подержанных автомобилей. Если вы сможе те доказать торговцу, специально учившемуся превращать от каз клиента в согласие, что вам не нужна машина, значит, вы уже многого достигли. С помощью друга вы поучитесь возра жать против неприемлемых для вас моделей, стилей, цен и схем выплаты.

**Отказываться от роли жертвы**

    Многие неопределившиеся люди чувствуют себя совер шенно беспомощными, когда им нужно устроить свою жизнь. Им кажется, что ими управляют, а то и угрожают ка кие-то внешние силы. Такая психология называется психо логией жертвы: человек позволяет другим людям постоянно брать над ним верх.

    Люди становятся жертвами чужой воли в ситуациях, которыми им не дано управлять. К примеру, дети мало что решают в своей жизни и потому легко становятся жертвами. Однако многие дети перерастают свою беспомощность и, став взрослыми, берут жизнь в свои руки. Остерегайтесь склонности превращать себя в жертву, основывать свою лич ность на внешних обстоятельствах. Ваша личность не сво дится к «обстоятельствам». Вы человек, обладающий разно сторонним опытом и различными аспектами души. Положе ние жертвы в худшем случае — лишь один из этих аспектов.

    Человек-жертва не видит выхода из своей ситуации. На самом же деле у любого человека почти всегда есть выбор. Некоторые наши решения могут оказаться трудными или бо лезненными, могут огорчить и даже разозлить других людей, однако это, вполне вероятно, наилучший путь с точки зрения вашего благополучия и самостоятельности. Вы всегда можете доверить кому-либо свои секреты, установить границы в отношениях, простить — все это ваш выбор.

    Одна моя знакомая, будучи ребенком, подверглась чу довищному надругательству. Она пережила такой ужас, какой большинство людей и представить себе не могут. Посколь ку над ней издевались люди, контролировавшие ее жизнь, де вочка вполне могла счесть это своей судьбой и жизненной ролью и навсегда остаться под властью этих людей. Однако сейчас она совершенно независимая личность. Я спросил ее, как она относится к своему прошлому. Она ответила: «Прошлое я изменить не могу, оно составляет часть меня. Однако я не хочу, чтобы прошлое определяло мое будущее, иначе получится, что те, кто причинил мне столько горя, вновь взяли верх надо мной».

**Развивать инициативу**

    Несформировавшиеся люди часто являются «приемни ками»: они воздерживаются от принятия решения, пока кто– нибудь не сделает это за них, а потом лишь реагируют на это. Однако человеку необходимо развивать в себе инициативу.

    Инициатива особенно важна, когда вы находитесь на грани конфликта. Люди, принадлежащие к обсуждаемому нами типу, обычно проявляют повышенную бдительность, напряженно вникая в эмоции партнера, прежде чем как-то реагировать. В результате они не могут реально контролиро вать ситуацию. Попробуйте сделать первый шаг, когда в отношениях обозначится какая-нибудь проблема. Может быть, от вас всего-то и требуется сказать: «Меня задевает, что ты не отвечаешь на звонки». Это вовсе не упрек — это нормальный способ установить контакт с другим человеком и решить про блему.

    Инициатива играет существенную роль и в построении планов. Не дожидайтесь, пока вас пригласят в кино или ре сторан, предложите своим надежным друзьям что-нибудь сами. Они вас поймут. И в наиболее интимном плане также до бивайтесь удовлетворительных отношений. Многие люди остаются одинокими и изолированными лишь потому, что ждут, пока другие обратят внимание на их огорчения или по требности. Вы можете вынести эту проблему на обсуждение в своей группе поддержки.

**Устанавливать границы личного пространства**

    Граница — это черта, устанавливающая ваше личное пространство. Ею обозначается, где кончаетесь «вы» и начи наются «другие люди». Нужно четко определить свои грани цы и защищать их, если кто-то упорно на них покушается. Установление границ поможет вам оберегать различные ас пекты своей личности и в конечном счете позволит вам лю бить и делиться своими чувствами.

    Алисия и ее друг Стюарт все больше сближались, де вушка даже думала, что Стюарт и есть суженый, предназна ченный Богом ей в мужья. Однако сексуальная агрессия Стюарта вынудила Алисию зайти дальше, чем она считала правильным. Она ничего не говорила об этом Стюарту, боясь его потерять, однако в ней нарастал моральный конфликт, причинявший ей серьезные мучения.

    Алисия поведала об этой проблеме друзьям из группы поддержки. Те не осудили ее, напротив, предложили ей убе жище, которым она могла воспользоваться на случай, если Стюарт и впрямь ее бросит. Затем друзья помогли ей сформу лировать, что она должна сказать Стюарту, и Алисия решила обратиться к нему с такими словами: «Я не была с тобой от кровенна относительно сексуальной близости. Меня не устраивает, что дело зашло так далеко, и я хочу положить это му конец».

    Стюарт удивился и даже возмутился. Ему вовсе не хоте лось отказываться от секса. Алисия стояла на своем: «Если ты не принимаешь мое предложение, мне придется расстаться с тобой». Стюарт понял, насколько серьезно относится к этой проблеме Алисия. Тот факт, что во имя своих убеждений она готова была даже пожертвовать их любовью, вынудил Стюар та задуматься о собственных моральных проблемах. Он изви нился перед Алисией, попросил у нее поддержки и обратился к своим друзьям за помощью, чтобы разобраться с установле нием границ в вопросах секса. Итак, друзья Алисии не только помогли ей определить границы, но также способствовали развитию более благополучных отношений с ее другом.

**Уважать границы других людей**

    Личный рост требует определенных усилий. Если мы хо тим, чтобы другие люди уважали наши границы, мы и сами обязаны уважать границы, которые они устанавливают. Библия учит, что отвергая и осуждая других людей, мы тем са мым осуждаем и себя: «Ибо каким судом судите, таким будете судимы» (Матфея 7:2). Научитесь ценить и поддерживать в другом человеке способность говорить «нет», даже если она порой приносит вам разочарование или огорчение.

    Блэр расстроился, когда его лучший друг Чейз отменил четырехдневную поездку на рыбалку и охоту. Блэр жил ожи данием этого короткого отпуска. У Чейза имелись основа тельные причины для отказа, он должен был подготовиться к работе на новом месте. И все же Блэр принял это решение близко к сердцу и заявил Чейзу, что отныне не может считать его настоящим другом.

    Чейз сумел ответить так, что его ответ принес Блэру большую пользу. «Я делаю это для себя, но не назло тебе», — объяснил он. Граница, установленная Чейзом, отнюдь не подразумевала вторжение в личное пространство его друга, она была необходима ему самому. Блэр начал осознавать, что воспринимал ситуацию исключительно со своей точки зре ния.

**НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С МАТЕРЬЮ**

    Становясь все более определенной, самостоятельной и независимой личностью, вы почувствуете потребность пересмо треть свои отношения с матерью. Вам захочется, насколько это возможно, включить обретенное вами «я» в отношения «мы». Вот несколько советов, которые могут пригодиться вам на этом пути.

    Вполне естественно негодовать на материнский кон троль; труднее воспринимать мать как человека, не получив шего должных знаний в области установления границ. Мате ри, склонные во все вмешиваться, были либо покинуты в детстве, либо тоже подвергались контролю, а некоторым из них приходилось принимать на себя роль матери по отноше нию к братьям и сестрам, даже к родителям. Постарайтесь проявить понимание и сочувствие к трудной жизни своей ма тери. Возможно, стоит расспросить ее о детстве. Многие ма тери очень радуются, когда дети обнаруживают интерес к их проблемам!

**Познакомьте мать со своим новым «я»**

    Прежде мать определяла вашу личность, теперь вы стали другим человеком — самим собой, с уникальными склон ностями, возможностями и другими особенностями. Это может послужить надежным основанием для новых отношений с матерью.

    Не дожидайтесь кризиса или конфликта, возьмите инициативу в свои руки и расскажите матери о себе. Вы мо жете сказать, например; «У меня начался процесс личного роста и во мне произошли определенные перемены. Я доро жу нашими отношениями и потому хочу рассказать тебе об этих событиях». Затем сообщите матери, что вы узнали о сво их свойствах, склонностях, проявлениях характера, предпо чтениях. Если мать станет вашим союзником в процессе ду ховного роста, она по-прежнему будет ощущать причаст ность к вашей жизни.

**Установите необходимые границы**

    Вам потребуется определить новые правила для себя и матери. Возможно, понадобится предупредить ее, что вы:

    — уйдете из дома, если она по-прежнему будет кричать на вас;

    — прекратите телефонный разговор, если она будет не прерывно ворчать из-за того, что на прошлой неделе вы слишком мало времени провели с ней;

    — настаиваете, чтобы она обращалась с внуками так, как считаете правильным вы, родители;

    — хотели бы, чтобы она попыталась прислушаться к тому, что вы говорите, а не объясняла вам, что вы ду маете.

    С другой стороны, нужно попросить мать, чтобы она предупреждала вас, когда вы вторгаетесь в ее личное про странство. Объясните ей: вы хотите, чтобы она приняла уча стие в процессе, который научит вас уважать друг друге.

    Не бойтесь высказывать свое мнение по принципиаль ным вопросам, но не зацикливайтесь на мелочах. В конце концов, вы уже не живете с матерью, так что кое-чем можно и пренебречь. Скажем, если она вдается в бесконечные под робности, расписывая платье, которое подруга надевала на свадьбу, послушайте, сколько сможете, а затем переведите разговор на тему, интересующую и вас, и ее.

    Некоторые мамы осуществляют контроль с помощью натиска, другие — отказываясь выслушать, третьи — внушая чувство вины, четвертые — отнимая свою любовь. Однако в любом случае для нынешних отношений с матерью делом первостепенной важности будет установление границ. Это очень деликатная проблема, поскольку вам придется иметь дело не только с мамиными обидами, но и с обидами, кото рые она наносит другим людям. Попросите друзей из группы поддержки определить, готовы ли вы к этой задаче с учетом достигнутого вами уровня развития и хватит ли вам для этого такта.

    Вы можете попытаться сказать матери: «Я бы хотела установить более тесный контакт с тобой, но у нас порой воз никают конфликты, которые отдаляют нас друг от друга. Когда что-то подобное происходит у меня с друзьями, мы об суждаем проблему и находим решение, и это еще больше сближает нас. Я бы хотела, чтобы и наши отношения строи лись подобным образом. Что ты на это скажешь?». Если мать в принципе будет согласна, объясните, как трудно бывает по рой спорить с ней и как это портит отношения. Спросите ее, не получится ли у вас установить настоящие дружеские отно шения, внутри которых каждая из вас сможет оставаться са мой собой.

    Очень многое зависит от способности матери посмо треть на себя со стороны. Если она сумеет это сделать, вы приобретете в ней близкого друга, если нет, она перейдет к обороне. В любом случае вы сделали все от вас зависящее, чтобы улучшить отношения, и на этом можете успокоиться. Теперь вы уже не позволите ей себя контролировать, вы суме ете сохранить свои границы и не напоминать все время мате ри о ее проблемах.

**Помогите матери установить границы**

    Возможно, мать сама не до конца понимает свою соб ственную индивидуальность и не научилась контролировать свою жизнь. Вы не сделаетесь ее душепопечителем, но все же вы могли бы помочь ей в этой сфере, показав, какие преиму щества она получит, если будет сама распоряжаться своей жизнью и если не станет отталкивать от себя людей, пытаясь властвовать над ними.

    Многие матери испытывают трудности с установлени ем границ. К примеру, отец всегда может настоять на своем, повысив голос. Скажите матери, что вы понимаете, как ей бывает обидно, и сообщите, чему вы научились в сфере уста новления границ. Укажите, где вы находили помощь — в группе поддержки, в хорошей церкви, у психотерапевта, в книгах, но воздержитесь от соблазна «исправить» брак своих родителей. Когда дети пытаются играть роль родителей по отношению к собственным отцу и матери, все оказываются сбиты с толку и появляются новые проблемы.

**НЕКОТОРЫЕ ПРИМЕРЫ**

    Превращаясь в самостоятельную личность, связанную отно шениями с другими людьми, вы сможете обнаружить пози тивные сдвиги и в общении с матерью.

    Джулии уже миновало тридцать лет, когда она начала обсуждать с матерью проблемы самостоятельности, диффе ренциации и установления границ. Поначалу это было нелег ко: матери казалось, что Джулия отвергает ее. Тем не менее обе искренне старались сохранить отношения. Мать обещала прислушиваться к словам Джулии и не воспринимать каж дую реплику как попытку оттолкнуть ее.

    К примеру, Джулия говорила ей: «Мама, когда я тебе объясняю, что в этот раз не смогу привезти детей в гости, вместо того чтобы обижаться и замыкаться в себе, ты могла бы просто сказать, как тебя это огорчает, и попытаться по нять меня». Мать научилась осознавать, что дифференциа ция работала на Джулию, но не против матери. Она начала уважать независимость своей дочери, а не возмущаться ею.

    Постепенно мать стала оказывать дочери подлинную поддержку. Как-то раз Джулия зашла в гости, и, к ее изумле нию, мать сама предложила: «Давай я присмотрю за детьми, чтобы у вас с Ричи был свободный вечер. Вам ведь редко уда ется побыть наедине». Разумеется, эта инициатива была с благодарностью принята. Позднее, когда молодые переехали в другой дом, далеко от того места, где жила мать, она смири лась и с этим. Она сказала Джулии, что у нее теперь есть своя жизнь, церковь, увлечения и что, хотя она и будет по ним скучать, для семьи это наиболее правильное решение.

    Конечно, «мамочка верна себе». Ей все-таки трудно на прямую обсуждать проблемы, и подчас она не желает принять отрицательный ответ от Джулии. Однако и Джулия, в свою очередь, научилась терпеливо относиться к проявлениям материнской слабости и поняла, что мать не обязана быть со вершенством. Поскольку она усиленно работает над исправле нием собственного характера, она не может судить мать, а отношения Джулии с людьми из группы поддержки позволяют ей не требовать от матери, чтобы та по-прежнему играла роль «родительницы».

    Однако наиболее неожиданными для Джулии оказа лись те чувства, которые она стала в глубине души испыты вать к матери. В раннем детстве присутствие матери порож дало в ней тревогу — такой была реакция девочки на удушаю щую близость. Но теперь, когда женщины стали друзьями, Джулии подчас даже не хватало общества матери, и ей хотелось больше времени проводить с ней. Наконец-то они с ма терью сумели установить хорошие отношения. Организовав свое личное пространство, люди создают основу для близких и нежных чувств по отношению друг к другу.

    Джулия начала замечать хорошие качества матери, она оценила ее доброту и самоотверженность, постоянные хло поты по дому, теплоту и гостеприимство. Теперь обе женщи ны наслаждаются своей дружбой, хотя прежде они и мечтать об этом не смели. Процесс был нелегким, но, когда матери и ее выросшему ребенку удается признать самостоятельность и независимость друг друга, они могут обрести ту близость, которую прежде напрасно пытались найти.

Глава восьмая   
**МАТЬ — «ОХОТНИЦА ЗА СКАЛЬПАМИ»**   
[*потребность быть принятым*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m08n2)*-*[*что нуждается в принятии*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m08n3)*-*[*потребность в интеграции*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m08n4)*-     -     -     -*[*последствия воспитания: проблемы общения*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m08n12)*-*[*функциональные проблемы*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m08n12n2)*-*[*эмоциональные проблемы*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m08n12n3)*-*[*нынешние отношения с матерью*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m08n13)

    С раннего детства Дэн Джонсон знал, что его мать Лиз гордится им. Друзья жаловались на отчужденных и не оказы вающих им достаточного внимания матерей, но Дэн этого просто не понимал — его мать всегда была рядом, подбадри вая его в любом начинании и радуясь успехам сына не мень ше, чем он сам. «Ты — победитель!» —– твердила она ему перед началом баскетбольного матча, и при такой поддержке Дэн отличался во всем: и в спорте, и в учебе, и в школьном совете. Мальчик рос, ощущая, что его любят и им гордятся. Но уже взрослым он начал припоминать прямо противополож ную реакцию матери.

    К примеру, во втором классе, когда ему не удалось получить главную роль в школьном спектакле, Дэн столкнулся с оборотной стороной материнского обожа ния. Лиз была разочарована. «Ты — Джонсон! — сказала она ему. — Джонсоны не проигрывают. В другой раз не подводи меня!». И она затеяла скандал с руководством школы, ярост но требуя от учителей отчета, почему они так отнеслись к ее ребенку. Эта история сбивала Дэна с толку. Все-таки кто был виноват в неудаче: он или учителя? Лиз палила из всех пушек по обеим мишеням.

    Кроме того, Дэну казалось, что мать как-то эгоистично относится к его успехам и норовит поведать о них всем под ругам. Как он ненавидел те дни, когда бридж-клуб собирался у них в доме! Мальчик пытался потихоньку прокрасться ми мо гостиной, выбраться на улицу, чтобы покататься с ребята ми на велосипеде, но мать уже подкарауливала его. «Расска жи-ка дамам о своем научном проекте!» — ворковала она и, сияя от счастья, наблюдала, как он развлекает честную ком панию.

    Иной раз в такие моменты Дэн подмечал на себе взгляд матери. Она разделяла его успех до такой степени, что вместе с ним шевелила губами. «Неужели она знает, что я скажу в следующую секунду?» — удивлялся он. Можно было поду мать, что выступает сама мать, а не он.

    Потребность Лиз быть «выдающейся» колебалась меж ду двумя способами выражения. Иногда ей было достаточно купаться в лучах славы Дэна, сознавая, что его достижения бросают яркий отблеск и на нее. Но в другие моменты ей тре бовалась хвала непосредственно за ее собственные заслуги, и тогда Лиз подбирала себе аудиторию — обычно своих же сы новей — и делилась с ней своими прежними и нынешними успехами. Тем ей хватало: ее внешность, занятия, друзья, ду ховный рост, оценки в высшей школе, мужчины, которым она нравилась, и т. д. Лиз рассказывала о себе со множеством подробностей, не жалея времени на изложение деталей и драматические паузы.

    Потребность Лиз в восхищенной публике возрастала к ужину, когда семье волей-неволей приходилось ее выслу шивать. Поскольку мать полностью узурпировала разговор, больше никто не имел возможности поведать о своих делах. Тогда муж и дети усвоили тактику вахтовой службы.

    Кто-нибудь из них должен был проявить заинтересо ванность в рассказе Лиз. Это был № 1. Лиз, польщенная и до вольная, начинала обращаться исключительно к этому собеседнику. Пока этот член семьи приносил себя в жертву матери, остальные могли спокойно поболтать. Когда же № 1 чув ствовал, что его терпение на исходе, он пинал под столом № 2, который «заступал на вахту» и принимался настойчиво упрашивать маму «рассказать, как понравилось всем ее пла тье». Лиз автоматически переключалась на № 2, а № 1, «сме нившись с вахты», радостно присоединялся к подлинному семейному разговору. Лиз не догадывалась об этой стратегии — родные любили ее и не хотели ранить ее чувства, но им нужно было найти какой-то способ, чтобы вытерпеть ужин за одним с ней столом.

    Чувства Дэна к матери не отличались устойчивостью. Какая-то часть его нуждалась в ее восхищении, которое по могало юноше продержаться в тяжелые периоды жизни. В колледже, когда его бросала подружка или он получал плохую оценку на экзамене, Дэн тут же звонил матери, и мать с готовностью принимала участие в разыгрывавшейся драме, браня профессоров и девушку, «которая попросту его не сто ила». Мать уверяла Дэна, что он самый умный и красивый мальчик во всем университете и что ему нужно лишь встре тить людей, которые смогут его понять. Она упорно повторя ла: «Ты — восходящая звезда. Сделай так, чтобы я гордилась тобой». Дэну это помогало — по крайней мере до следующего экзамена или до разрыва с очередной подружкой.

**ПОТРЕБНОСТЬ БЫТЬ ПРИНЯТЫМ**

    Отношения Дэна с Лиз подтверждают фундаментальную по требность человека быть принятым во всех аспектах своей личности. Нам нужно, чтобы в одни и те же отношения были вовлечены все наши подлинные склонности и черты характе ра; нужен человек, который позволит всем сторонам нашей личности соединиться в одном месте и в один и тот же мо мент времени; нужен дом, где мы будем самими собой, таки ми, какие мы есть. Как говорится в известной песенке из те лепередачи, «ты хочешь попасть туда, где все знают тебя по имени», т. е. каждому из нас необходим человек, знающий все стороны нашей личности.

    В подобном принятии нашего «подлинного я» мы нуж даемся в силу ряда причин. Когда мы понимаем, что любят именно нас самих, мы обретаем способность справляться с проблемами, возникающими в нашей жизни и в этом пад шем мире. Дети не подготовлены природой иметь дело с пе чальной реальностью человеческих грехов, неудач, утрат, слабостей и дурных поступков. Их потрясают и собственные проступки, и чужие, они не обладают инструментами, необ ходимыми для решения подобных проблем.

    Когда нас принимают, мы получаем важный сигнал: любовь — противоядие против всего дурного. Мир несовершенен, как и мы сами, но этот факт не отрезает нас от обще ния и близости с другими людьми. Наше несовершенство «нормально», мы можем терпеть и переносить собственные недостатки и недостатки других людей, не боясь утратить любовь. «Итак нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе» (Римлянам 8:1). Если нам не приходится бороться с ядом стыда, прятать свое истинное лицо или пре вращаться в перфекционистов, мы можем приложить уси лия к развитию своего далекого от совершенства «я». Это слабое «я» уже не погибает от осуждения и страха быть отверженным, но принимает благодать, в которой оно нуж дается для своего роста.

    Хорошая мать создает обстановку принятия, подготав ливая человека к выходу в реальный мир. «Посему прини майте друг друга, как и Христос принял вас в славу Божью» (Римлянам 15:7). Вот еще одна сторона наших отношений со Христом: Он принимает наши слабости и изъяны. Нам нет необходимости все время ходить по струнке и быть совер шенными, чтобы Он любил нас. На самом деле все обстоит с точностью до наоборот: сначала Иисус дарит нам Свою лю бовь и принимает нас, а затем мы обретаем способность к пе ременам и отказываемся от инфантильности. В итоге мы мо жем даже поделиться этой благодатью. Взаимно принимая недостатки друг друга, мы воздаем хвалу Богу, желающему простить нас.

    «Принимать» означает и «вбирать в себя». Когда мать принимает своего ребенка таким, какой он есть, она вбирает в себя все стороны ребенка, не отрицая его изъяны, не уходя от них и не осуждая их. Она выносит то, что сам ребенок еще не в силах вынести.

    Материнское принятие помогает ребенку встать лицом к лицу с реальностью. Младенец рождается с прямо-таки бо жественной уверенностью в себе. Любая мать может подтвер дить, что младенцы не только прелестны, очаровательны и милы, но также эгоцентричны и убеждены в своем всемогу ществе. Они ожидают, что вся окружающая среда будет всегда наготове, чтобы удовлетворить любую их потребность.

    Задача матери непроста: она должна удовлетворять подлинные потребности ребенка, его нужду в защите, любви и структурировании и в то же время постепенно вести ребен ка к смирению и отказу от «божественности», указывать ему на его несовершенства и учить его принимать и свои соб ственные изъяны, и изъяны мира. Пусть ребенок вопит и брыкается, в конце концов он поймет: «Я поступил плохо».

    Принятие и одобрение — это разные вещи. Одобрять нечто — значит признавать его благом. Мы не можем одо брить дурное. Мать принимает эгоистичность ребенка, его требовательность, его неудачи, она воспринимает их как дан ность и имеет с ними дело, но она вовсе не одобряет их. Одобрение только смутит ребенка, он перестанет понимать, что хорошо, а что дурно, что правильно, а что нет.

    Итак, принятие подразумевает две вещи: во-первых, мать подключается к подлинной личности ребенка и оживля ет разные стороны этой личности, как хорошие, так и дур ные. Во-вторых, она сдерживает эгоцентризм и самоуверен ность ребенка, помогает ему отказаться от идеалистических представлений о себе и мире. Этот процесс подготавливает ребенка к вхождению во взрослую жизнь с точным представ лением о своих силах и слабостях, позитивных и негативных, хороших и плохих сторонах своей личности. Не заостряя внимание на перфекционистских идеалах, ребенок получает возможность разобраться со своей реальностью и реальнос тью мира.

**СТОРОНЫ ЛИЧНОСТИ, КОТОРЫЕ НУЖДАЮТСЯ В ПРИНЯТИИ**

    Какие стороны личности ребенка нуждаются в принятии? Их несколько.

***Слабые стороны****.* Все мы несовершенны — это несо мненный факт. Как бы мы ни старались, мы не можем всегда быть такими, какими нам хотелось бы быть. Невзирая на все благие намерения, усилия воли и дисциплину, мы не можем «достичь всего». Именно слабость побуждает нас искать под держку в отношениях с другими людьми. Иисус называл та кое состояние «нищетой духа», и эта нищета на самом деле оборачивается сокровищем. Мы начинаем видеть себя таки ми, какие мы есть, отказываемся от гордыни и смиренно просим о помощи. Слабость соединяет нас с Богом и други ми людьми.

    Дети — это воплощенная слабость. Они гораздо мень ше взрослых, не умеют сами позаботиться о себе, почти пол ностью зависят от нас в повседневной жизни. Каждый день на ребенка обрушиваются серьезные проблемы и сложности, и всякий раз он должен обращаться к другим людям за удо влетворением своих потребностей. Хорошая мать принимает слабости ребенка, сострадает его хрупкости, идет навстречу его потребностям, эмоционально подключаясь к ним. Она подсказывает ребенку, что слабость допустима, и ребенок, поняв, что в глазах матери его слабость «хороша», обретает способность переработать ее в силу.

***Негативные стороны****.* Подрастая, дети начинают диф ференцировать позитивные и негативные стороны жизни. Они учатся не принимать какие-то вещи, возражать, порой конфликтовать. Это признак того, что человек начинает различать и определять свои ценности, противостоит дурному и отстаивает то, что считает благом. В этом процессе ребенок подчас становится настолько строптивым, что его не устраи вает все — от цветной капусты до режима дня.

***Посредственные стороны****.* Многие дети чувствуют, что их любят только как «приз » , т. е. мать сопереживает им лишь в те моменты, когда они чего-то достигают. Глаза матери вспы хивают, она становится оживленной, близкой, заинтересо ванной в делах ребенка. Счастье ребенка переходит в экстаз, но затем, когда вновь обнаруживается его заурядность, он уже не может привлечь к себе внимание матери.

    Дети должны знать, что для мамы они особенные даже тогда, когда ничем выдающимся не отличаются. Любой ребе нок часто терпит неудачу, и никто не в состоянии быть пер вым во всем. Причиной провала может стать и лень, и неспо собность, и злополучное стечение обстоятельств, и все три эти фактора сразу. Ребенку необходимо осознавать, что мать не меркнет никогда независимо от его достижений.

***Те стороны личности, которые не нравятся матери****.* Вы не поверите, но у ребенка могут быть и такие склонности, ко торые просто не нравятся его матери. Из-за проблем матери или ребенка или особых наклонностей и предпочтений матери ребенок может проявлять черты, которые не устраивают его мать. К примеру, у тихой, погруженной в себя матери растет буйный малыш, который гораздо охотнее играет в «войну», чем сл ушает книгу, устроившись у мамы на коленях. Эту сто ну его личности нельзя назвать ни дурной, ни хорошей, она просто не совпадает с ожиданиями матери. Задача матери — принять и такие стороны личности ребенка, подключиться к ним, насколько это для нее возможно, любить их и сдержи вать, а не уклоняться от них или осуждать лишь потому, что они не в ее вкусе.

***Плохие стороны****.* У ребенка есть и такие проявления, ко торые нельзя назвать просто негативными, потому что они греховны, эгоистичны, дурны. Эти особенности характера разру шительны для ребенка, и ему нужно помочь справляться с ними.

    Наши дурные черты, как и все остальные, тоже нужда ются во взаимодействии с миром, так как без подобного взаи модействия они не могут быть исправлены. Мать всегда назовет добро добром и зло злом, но она даст почувствовать ребенку, что он отнюдь не является чудовищем оттого, что в нем есть нечто дурное, и что с этим можно совладать. Мать не станет притворяться, будто не замечает этих сторон лич ности ребенка, но она не подвергнет осуждению самого ре бенка. Она поможет ребенку открыть эти дурные стороны мат ери, затем надежным друзьям и Христу, Который дарует прошение.

**ПОТРЕБНОСТЬ В ИНТЕГРАЦИИ**

    Дети нуждаются в человеке, который примет и их любовь к себе и к миру, и их ненависть. Первичная роль матери — лю бовь, и ей особенно трудно вынести напряженную нена висть, которую подчас испытывает к ней родное дитя. Однако ребенок отчаянно нуждается в том, чтобы мать поня ла и его ненависть так же, как она понимает его любовь.

    Если мать сумеет воспринять обе эмоции своего ребенка, противоположные стороны его личности начнут интегри ровать. Любовь ребенка умеряется реальностью, ненависть — близостью. В нем развивается способность ощущать амбивалентность отношений — любовь и ненависть. Благодаря этому углубляется и крепнет способность растущего человека к взрослой любви и зрелым отношениям.

    Если мать будет настаивать, что ребенок должен всегда быть «милым и любящим», любовь и ненависть так никогда и не встретятся. Ребенок не сможет установить полноценные отношения с самим собой и другими людьми: в его глазах все будут либо героями, либо злодеями — середины для него нет.

    — Не стоит проявлять негативизм, — упрекнула меня как-то моя знакомая Джин. — Нужно позитивнее относиться к жизни.

    — Джин! — взмолился я. — У меня третий день насморк, все суставы ломит. Может, это негативный факт, но это факт. Что ты предпочтешь услышать — негативную истину или позитивную ложь?

    Джин на мгновение призадумалась.

    — Позитивную ложь, — сказала она наконец, — Она меньше угнетает.

    Быть может, Джин просто надоело слышать мои жало бы на простуду, но ей следовало бы принимать и негативные стороны жизни, а не только позитивные. На этом мы прекра тили обсуждать мою болезнь, а я постарался чихать потише, чтобы не портить ей настроение.

**ПОТРЕБНОСТЬ В ПРОЩЕНИИ**

    Многие черты личности ребенка нуждаются в материнском прощении. Ребенок не в силах справиться со своими или чу жими изъянами. Он норовит либо отрицать свое несовер шенство, либо тут же отречься от него, либо каким-то обра зом вновь заслужить любовь. Дети не понимают, как можно обидеть человека и при этом не испортить отношения с ним.

    Мать задает модель процесса прощения. Она противо стоит деструктивному поведению ребенка, но не отказывает ему в близости и не ставит исправление ошибок условием для возвращения любви. Мать «списывает долги», т. е. осущест вляет подлинное прощение. «Будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе про стил вас» (Ефесянам 4:32). Сын должен будет заплатить из карманных денег за разбитое окно, но он по-прежнему «под ключен» к прощающей материнской любви.

    Таким образом мать учит ребенка прощать и других лю дей за их проступки, отказываться от мстительных побужде ний, когда друзья его в чем-то подводят, помогает ему устано вить отношения с обычными, далекими от совершенства людьми.

**ПОТРЕБНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ СКОРБИ**

    Сталкиваясь с собственными недостатками или проступками, совершенными по отношению к нам, мы в первую оче редь испытываем желание их исправить. Мы злимся, суетим ся, чего-то требуем. Иной раз дела налаживаются, чаще — нет. Если ничего не получается, нам приходится смириться с реальностью некой утраты. Мы расстаемся с людьми, упуска ем какие-то шансы в жизни, теряем идеальное представление о себе.

    Чтобы совладать с утратой, неудачей, сознанием своего несовершенства, ребенок учится скорби. Скорбь — это про цесс расставания с тем, что мы удержать не в силах. В резуль тате мы сможем получить то, чего уже не потеряем: утешение, которое поддержит нас в скорби и поможет обрести мир. Хорошая мать учит ребенка плакать, получать утешение и прощаться с утратой. Она не обесценивает потери, говоря: «Не так уж это было важно» или «Подойди к этому позитив но». Она плачет вместе с детьми и скорбит, когда они скорбят. Так ребенок приучается прощаться с прошлым и жить дальше.

**ПОДЛИННОЕ И ИДЕАЛЬНОЕ «Я»**

    В каждом из нас заключено два «я», два эмоциональных представления о себе. Одно — это подлинное «я», то, кем мы являемся на самом деле. Другое — идеальное «я», то, кем мы хотим быть. Идеальное «я» включает в себя все наши мечты, цели, амбиции — все, чего мы мечтаем достичь. Сюда могут входить определенные представления об отношениях, соб ственном характере и карьере.

    Хорошая мать знает оба «я» ребенка, она любит и пита ет их, помогая ребенку жить в соответствии с его реальным «я» и стремиться к идеальному. Для того и существует идеал — он определяет желанное благо. При этом мать показывает ребенку, что его реальное «я» дороже для нее, чем идеальное.

    Когда же мать впадает в роковую ошибку и предпочита ет идеальное «я» реальному, предпочитает ребенка такого, «каким он должен быть», тому, который у нее есть, ребенок воспроизводит эту ошибку. Он стремится к совершенству, чтобы удержать близость и интерес матери. Идеал превраща ется для него в программу-минимум на день, в законное тре бование вместо отдаленной цели.

**Быть «достаточно хорошим»**

    Ребенку нужно знать, каково его реальное *«я»,* но это еще не все: мы можем узнать себя и прийти в отчаяние, столкнув шись с «плохими» сторонами реального *«я».* Наше реальное *«я»* должно быть достаточно хорошим. Это не значит «быть настолько хорошим, чтобы заслужить любовь». Скорее на оборот; мать принимает все стороны личности ребенка, и ре бенок, реагируя на ее принятие, начинает благодаря мате ринской любви чувствовать себя «достаточно хорошим». Более того, материнская любовь заставляет утихнуть вечно терзающий душу вопрос: «Хороший я или плохой?». Ребенок не хорош и не плох — он любим.

**БЛАГОЙ СТЫД**

    Все мы нуждаемся в особого рода стыде, который напомнит нам, сколько нам недостает до идеала, к которому мы стремимся. Это и называется благим стыдом. Такое чувство по могает нам заметить, что мы не достигли цели, но в то же вре мя оно не обрекает нас на проклятие. Благой стыд испытыва ет человек, желающий поступать правильно, «но беззакон ник не знает стыда» (Софония 3:5). Этот вид стыда отличается от ядовитого или деструктивного стыда, который возника ет из ощущения, что мы слишком плохи и недостойны люб ви. Благой стыд сохраняет для нас статус любви, поскольку это предупредительный сигнал, заставляющий нас присмотреться к тому, как мы подвели любящего человека или со вершили иной безответственный поступок. Благой стыд привлекает наше внимание к нашим деструктивным поступкам и настроениям и побуждает исправить их.

    Хорошая мать учит ребенка исцеляться от деструктив ного стыда и подсказывает ему, как использовать благой стыд себе на пользу, помогает увидеть, кем ребенок может быть, а кем он является, и показывает дистанцию, отделяющую эти два «я» друг от друга. Ребенок может устыдиться того, как далеко отстоит он от идеала, но этот стыд не ведет к утрате люб ви. Благой стыд дает ребенку мотивацию для использования всего имеющегося у него потенциала.

**ВОСХИЩЕНИЕ ИЛИ ЛЮБОВЬ**

    Дети должны научиться отличать восхищение от любви. Можно подумать, что это одно и то же, но на самом деле эти чувства принципиально различны. Если мы кем-то восхища емся, это значит, что на нас произвели впечатление способ ности или какие-то положительные качества этого человека. Восхищение возносит свой объект на пьедестал, но в то же время оно устанавливает дистанцию между людьми: нельзя достичь близости с человеком, которому вы поклоняетесь.

    Но если вы любите человека, то вы любите его цели ком, со всеми его хорошими и плохими качествами. Любовь охватывает всю душу любимого. Вы не можете восхищаться чьей-то слабостью, но вы можете ее любить.

    Хорошая мать принимает ребенка целиком и восхища ется в нем тем, что достойно восхищения. Она сохраняет реа листичный взгляд на позитивные и негативные черты его характера и помогает ребенку получить точное представление о самом себе. «Не думайте о себе более, нежели должно думать; но думайте скромно» (Римлянам 12:3). Мать не считает, что ребенок идеально выполняет все, за что бы он ни взялся. Таким образом, она предохраняет его от зависимости от аплодисментов и похвал, которых он может и не дождаться в реальном мире. Мать дает ребенку мотивацию любовью, и он становится невосприимчивым к соблазнам лести.

**ДВА НАРУШЕНИЯ ПРИНЯТИЯ**

    Если мать не в состоянии принять и исправить «плохие» сто роны ребенка, она выбирает один из двух неверных подхо дов, которые лишают ребенка способности исправлять свои «плохие» стороны, прощать и интегрировать плохие и хоро шие стороны воедино.

***Отрицание****.* Некоторые матери не желают признавать, что у их детей вообще существуют плохие стороны. Они бу дут утверждать, что у малыша нет никаких проблем и дур ных качеств. Отрицание может быть активным или пассив ным.

    Активно отрицающая мать четко формулирует: «Ты во все не сердишься (не грустишь, не капризничаешь)» или «Плохие оценки — вовсе не твоя вина, все дело в этой ужасной школе». Таким образом она либо отрицает наличие про блемы, либо снимает с ребенка ответственность за нее. Пас сивно отрицающая мать сводит к нулю плохое и старается от влечь от него внимание. Она может сказать что-то вроде: «Все пройдет, если только ты не будешь на этом зацикливать ся» или «Подумай о чем-нибудь хорошем». В любом случае ребенок вынужден отрицать какую-то часть реальности или обсуждать ее с другими людьми, а не с мамой.

***Осуждение***. Есть и другой вид деструктивного подхода к плохой стороне ребенка — осуждение. Речь идет не просто о том, что в ребенке есть нечто плохое — это оценка, а не осуж дение. Осуждение в том смысле, в каком я использую этот термин, подразумевает отвержение, «вечное проклятие». Осужденная часть личности ребенка отвергается, и на нее на правляется ненависть. Мать как бы говорит: «Эта часть тебя слишком дурна, чтобы ее любить». В таком случае ребенок инкорпорирует ненависть и чувствует себя осужденным на веки всякий раз, когда эта сторона его личности дает о себе знать.

    Вот почему столько людей испытывают чувство вины и ненависти к себе, когда пытаются возразить кому-либо, утвердить свое «я» или допускают ошибку. К этим сторонам их личности подключена негативная «память матери», и они не могут воспринимать эти аспекты своей души без сопут ствующей им ненависти к себе.

**ПОСЛЕДСТВИЯ ВОСПИТАНИЯ МАТЕРЬЮ — «ОХОТНПЦЕЙ ЗА СКАЛЬПАМИ»**

    Если у вас была именно такая мать, вы можете испытывать некоторые из перечисленных ниже симптомов.

**Симптомы, проявляющиеся в процессе общения**

***Стараться для других*** . Выросшие дети «охотниц за скальпами» часто старают ся как можно лучше подать себя при общении. Можно ска зать, что другой стороной своей личности они и не распола гают. Они изо всех сил стремятся угодить партнеру и ни в чем его не разочаровать, они всегда начеку, чтобы не допустить ошибку и не обнаружить свои недостатки.

    Разумеется, желание ничем не задеть друга — вполне благородная черта, но этих людей волнуют не столько чув ства собеседника, сколько стремление нравиться, страх на влечь на себя гнев, разрушить свой образ «хорошего человека». Основным двигателем для них является стыд (токсичная форма), они живут в постоянном страхе, как бы кто-нибудь не разоблачил их подлинное «я».

    Люди, старающиеся удержать маску «хороший я», зача стую находят способ удовлетворить также свою «темную» сторону. Наряду с «приличными» друзьями, которым они де монстрируют свое «хорошее я», они обзаводятся «дурной компанией», где могут быть самими собой, не скрывая своих изъянов. Больше всего они страшатся ситуации, в которой эти два круга знакомств пересекутся.

***«Восхищайся мной — и все тут»*** . Если мать не обращает внимания на недостатки ребен ка и не сдерживает его самоуверенность, в ребенке может развиться нарциссизм. Нарциссист сосредоточен на себе и хочет, чтобы к нему относились не просто как к уникальному, а как к особому творению Божьему. «Дивно и чудно устроен» — эти слова псалмопевца (см. Псалом 138:4) говорят о том, что Господь создает каждого из нас по отдельности тщательно и обдуманно, но это вовсе не значит, что кто-то вправе без очереди купить билет в кино.

    Ребенок-нарциссист повышенно требователен и стре мится выделиться в любой ситуации и любых отношениях. Заурядность, общий, средний уровень — это не для него. Когда такая девочка становится женщиной, она рассчитыва ет на лесть и хвалу сотен поклонников.

    Эта привычка особенно разрушительно сказывается на браке, поскольку жена рассчитывает, что супруг станет так же превозносить ее при всяком удобном случае, как это делала мать. Муж, конечно, постарается воздать хвалу любому ее де лу и достижению, но этого не будет достаточно: нарциссист ненасытен, «черную дыру» потребности в подкреплении ни что не может заполнить. Такая женщина была бы рада пре вратить супруга в зеркало, отражающее и преумножающее ее славу.

    Нередко бывает так, что мужу приходится обратиться к специалисту еще прежде, чем жене. Супруг сгорает, куря же не фимиам, впадает в депрессию или замыкается в себе. Он готов сдаться, а жена по-прежнему требует особого отношения к себе и уверяет, что вся проблема сводится к недостаточ ному вниманию к ней со стороны супруга: «Он меня не пони мает». Беда в том, что как раз понимает и чересчур хорошо понимает, но уже не может играть роль новой, усовершен ствованной мамочки — «охотницы за скальпами».

***Человек-зеркало*** . Дети таких матерей не только сами постоянно нужда ются в «зеркале», подставленном другим человеком, но и всегда готовы сами послужить зеркалом. Они попадают в замкнутый цикл, то получая лесть и хвалу со стороны, то усердно выявляя «положительные качества» других людей. Их привлекает нарциссический тип, описанный в предыду щем разделе.

    «Что ж тут плохого, если человек столь позитивно на строен по отношению к друзьям?» — спросите вы. Да ничего. Нам даже предписано: «Что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филиппийцам 4:8). Но человек-зеркало совершает две ошибки: во-первых, укрепляет идеализиро ванное мнение человека о себе, а во-вторых, отрицает несо вершенное «я». Под маской поощрения он на самом деле препятствует человеку осознать ту реальность, которую он должен встретить лицом к лицу, чтобы изменить себя и воз расти духовно.

    «Зеркало» страдает скрытой формой нарциссизма, та кой человек тоже стремится к блеску и превосходству, но опосредованно: он заимствует их у людей, которых «отража ет», и надеется, что лучи их славы падут и на него. Вот почему все друзья, сотрудники, родственники оказываются «лучши ми на свете» — звездная болезнь переносится на них, и это избавляет от необходимости признавать в себе эту проблему.

**Функциональные симптомы**

***Перфекционизм*** . У выросших детей «охотницы за скальпами» достаточ но рано обнаруживаются перфекционистские тенденции. Из-за внутренней потребности стать хорошими и совершен ными и из-за страха оказаться плохими эти люди не оставля ют себе права на ошибку. Часть из них достигает высокого уровня ответственности, становясь хирургами, крупными менеджерами, юристами; другие же до такой степени парали зованы страхом перед неверным шагом, что не способны до стичь какой-либо профессиональной цели. Учеба на соб ственных ошибках — для них чересчур болезненный опыт. Талантливый и энергичный человек, в силу каких-то стран ных причин не способный довести до конца свои творческие планы, — вот результат воспитания матерью — «охотницей за скальпами».

***Рабочее место — не театральные подмостки*** . Дети таких матерей переносят ожидания похвалы и по иски «зеркала» на рабочее место. Мама хвалила их за все до стижения и восхищалась ими, но коллеги и начальники гото вят этим людям жестокое разочарование.

    Дэн, о котором мы говорили в начале этой главы, мо жет послужить этому примером. Его карьера сложилась совсем не так, как они с мамой рассчитывали. Он из тех ребят, что от природы наделены «восьмицилиндровым мотором», а в ход пускают в лучшем случае «два цилиндра». Он учился на юриста, но так и не получил степень бакалавра и занялся тор говлей. Ему удавалось прекрасно ладить с клиентами, но вот начальники… Завершив распродажу, Дэн мчался к боссу по казать ему цифры, рассчитывая на триумф, а босс, ехидно глянув на него, говорил лишь: «Что ж, неплохая работа. Действуйте так и дальше». Дэн все время испытывал разоча рование, доходившее до подавленности. Только мама умела праздновать каждое добытое им очко.

***Утаивание ошибок*** . Если у Дэна выходил убыток, возникала другая ситуа ция. Прежде всего он пытался скрыть ошибку, когда же его уличали, он старался свести проблему к минимуму: «Что за беда, это просто недоразумение». Постепенно становилось ясно, что Дэн допустил серьезный промах, и его призывали к ответу. Он взрывался и начинал кричать, что эта работа ему не подходит и что начальник не проявляет ни малейшего по нимания. Дэн не умел признавать свои ошибки, учиться на них и таким образом строить свою карьеру.

**Эмоциональные симптомы**

***Депрессия*** . Выросшие дети «охотницы за скальпами» часто впада ют в депрессию. Любой провал в личной или профессиональ ной сфере обнаруживает страшную реальность: они не спо собны к той идеальной жизни, на которую рассчитывали. Неудавшийся брак, развод, ссоры с детьми, трудности на ра боте — все это вдребезги разбивает мечту. У этих людей нет «мускулов», которые помогли бы им справиться с неудачей, и потому они попадают во власть депрессии, их охватывает от чаяние от того, какими они оказались на самом деле. «Надежда, долго не сбывающаяся, томит сердце» (Притчи 13:12). Их прекрасные надежды чересчур долго не сбывают ся, и сердца их истомились.

***Тревога, стыд, вина*** . Да, бремя ребенка «охотницы за скальпами» вынести нелегко. Ему приходится все время беспокоиться, не подво дит ли он маму, себя, других людей. Ему чудится, что ожида ния всех людей сосредоточены на нем одном, он постоянно испытывает стыд и чувство вины, лихорадочно стараясь до стичь совершенства. В глубине души такой человек понима ет, что почти вся его жизнь — обман и что никто не догадыва ется о его истинном, глубоко скрытом «я». Он постоянно тер зается из-за этого.

***Вредные привычки и зависимость*** . Как мы указывали ранее, вредные привычки и разного рода зависимости служат для временной анестезии болез ненного восприятия реальности. Человек, воспитанный «охотницей за скальпами», склонен развивать зависимость от наркотиков, пищи, секса или других веществ и типов по ведения. Это происходит по двум причинам: во-первых, это отвлекает его от мысли о том, кем он стал, от всего дурного и всех неудач, которые он не может себе простить; во-вто рых, отклонения в поведении оказываются единственным убежищем, где он чувствует себя самим собой. Многие нар команы во время лечения объясняют, что, только приняв дозу, они перестают тревожиться из-за своего несовершен ства. Наркотик дает им принятие и прощение, которые они не получили от матери.

**Духовные симптомы**

    Людям, воспитанным «охотницей за скальпами», труд но дается близость к Богу. Им кажется, например, что, если Бог действительно знает их, Он не может их любить, а если Он их любит, значит, не догадывается о том, насколько они плохи в глубине души, — иначе Он их возненавидел бы.

    Всепоглощающее ощущение своего несовершенства мешает такому человеку увидеть свет Божьего прощения и благодати. Он таится, стыдясь и страшась Его гнева, старает ся вести себя как можно лучше, чтобы угодить Ему, а то и во все сомневаясь в Его существовании. Как поверить в Того, Кто любит его «любовью вечною» (Иеремия 31:3) и принима ет его изъяны, не отрицая их и не отвергая его? Такая любовь принимает все плохое в человеке — неприкрытое, неприкра шенное — и складывает грехи к окровавленному подножью креста.

**НЫНЕШНИЕ ОТНОШЕНИЯ С МАТЕРЬЮ**

    По мере того как ребенок «охотницы за скальпами» вы растает, что-то меняется, а что-то остается прежним. Мать все так же требует, чтобы «малыш» давал ей повод для гордости, и, хотя речь давно уже идет отнюдь не о роли в школьной постановке, выросшие дети по-прежнему пытаются ублаго творить маму.

    Они все еще несут домой добытые ими «скальпы», даже если поселятся за тысячи миль от матери. К примеру, полу чив повышение по службе, муж спешит разделить радость не с женой, а с матерью. А если в браке возникают какие-то не доразумения, он опять обращается к матери за подтвержде нием своей правоты. «Она могла сказать тебе такое? Она про сто не понимает, какой ты замечательный!» Ему кажется, что он получил поддержку; он не понимает, что променял чело века, любящего его истинное «я», на того, кто восхищается его придуманным «я».

    Иногда выросшим детям «охотницы за скальпами» ка жется, что мать их предала. Вместо «Дай мне повод гордиться тобой» теперь звучит: «Как я в тебе ошиблась!». Трудности и неудачи, с которыми выросшие дети сталкиваются в реаль ной жизни, теперь уже невозможно скрыть, мать не способна ни отрицать их, ни извинять. Она страшно разочарована тем, что ее ребенок не стремится к уготованной ему жизненной цели — делать все, чтобы мать могла гордиться им и собой. Общение с матерью превращается в постоянные напоминания о том, как развод, провал на экзаменах или потеря работы нанесли мамочке незаживающую рану. Выросший ребе нок навеки осужден стать «плохим ребенком», поскольку теперь уже нет никакой надежды совпасть с тем образом, который навязывала ему мать.

**ВСЕМ ДЕТЯМ «ОХОТНИЦЫ ЗА СКАЛЬПАМИ»**

    Если вы или человек, которого вы любите, был воспитан ма терью — «охотницей за скальпами», из следующей главы вы узнаете, какие меры следует принять, чтобы устранить эту проблему и завершить то, что осталось незавершенным в отношениях с матерью. Каждому из нас нужно вырасти в реаль ного человека, хорошего и плохого, любимого и принятого другими, способного передать любовь и принятие другим.

Глава девятая   
**ПРИЗНАТЬ РЕАЛЬНОСТЬ**   
[*смерть, которая всем страшна*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m09n2)*-*[*наша роль в преодолении потребности быть совершенством*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m09n3)*-*[*отношения с матерью в прошлом*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m09n4)*-*[*нынешние отношения с матерью*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m09n5)*-*[*заключение*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m09n6)

*Рассказывает доктор Клауд*

    Для Клиффа это был миг преображения. Я никогда не забу ду эту сцену. Клифф упорно смотрел в пол, от стыда он не был способен поднять глаза на членов группы. Будучи его психотерапевтом, я уже знал, в чем заключается проблема Клиффа, и теперь настаивал, чтобы он поведал о ней остальным.

    Все также опустив глаза, он с трудом заговорил: — Не знаю, как сказать, но мне нужно кое в чем приз наться, — начал он. — Я увлекаюсь порнографией.

    Я следил за группой. Все сидели очень тихо.

    — Конечно, вы и не думали, что я на такое способен, — продолжал Клифф. — Мне так стыдно, но я должен был ко му-то сказать, — он заплакал и съежился в кресле, договари вая до конца свое признание.

    Я оглядел собравшихся: добрые, полные сочувствия ли ца, у некоторых даже слезы выступили на глазах. Эта ис поведь о продолжавшейся много лет борьбе с собой, неспо собности отказаться от скверной привычки, о том, как ужасно он чувствовал себя, в очередной раз поддаваясь ей, сбли жала слушателей с Клиффом. Я прямо-таки физически ощу щал, как комната наполняется флюидами сострадания.

    Но Клифф не воспринимал их сочувствие, не замечал его, потому что упорно смотрел в пол, сознавая лишь свою вину и стыд. Я решил, что, поскольку он нуждается именно в отклике группы, мне нужно вмешаться.

    — Клифф! — окликнул я. — Поднимите глаза.

    — Не могу! — сказал он. — Не могу! — стыд пригибал его к земле, он и подумать не мог о том, чтобы взглянуть кому– нибудь из друзей в глаза. Но я настаивал, зная, что только та ким образом Клифф обретет сочувствие. Он медленно поднял глаза, посмотрел на одного члена группы, на другого… Его взгляд ощупывал каждое лицо, и я наблюдал, как глубоко вну три происходит преображение. Установилась связь, теперь Клифф мог ощутить, что ему сочувствуют и не отвергают его.

    Он заплакал, но это были уже другие слезы. Его «отпу стило», вся боль и стыд, которые мучили его так долго, теперь выходили из него.

    Постепенно слезы иссякли. Я знал, что Клифф освободился из своей темницы. Он был пастором, а потому ему ка залось особенно трудным признаться в сексуальном извра щении и обсуждать его, и он долгое время держал свои склонности в тайне. Но теперь все то, что он считал в себе наиболее дурным, было принято с сочувствием. Изоляция кончилась. Клифф узнал истину, которая изменила всю его будущую жизнь: чтобы заслужить любовь, необязательно быть совершенством.

    Для Клиффа это был абсолютно новый опыт. Всю жизнь он трудился изо всех сил, чтобы сделаться совершенным и за служить любовь, в которой он нуждался. Мы уже видели в предыдущей главе, что у детей «охотницы за скальпами» про исходит своего рода раздвоение личности: «хорошее я» оста ется снаружи и старается соответствовать всем предъявляе мым ему требованиям, а «плохое я» прячется внутри и либо скрывается, либо находит себе какую-то отдушину.

    Исповедь Клиффа преодолела раскол. Его дурные ка чества стали выходить на свет, и это оказало неоценимое влияние на его дальнейшую жизнь. Вскоре его склонность к пор нографии начала ослабевать. Он обрел в группе то, чего не дала ему мать, несовершенные черты его личности были при няты, и теперь Клифф мог сам научиться принимать свои изъяны и находить способы их исправления. Начался про цесс исцеления.

    В этой главе мы рассмотрим путь к лечению травмы, нанесенной матерью — «охотницей за скальпами», на котором вы можете достичь небывалого духовного роста.

**СМЕРТЬ, КОТОРАЯ ВСЕМ СТРАШНА**

*«И сказал Господь Бог: вот, Адам стал как один из Нас, зная добро и зло; и теперь как бы не простер он руки своей, и не взял также от дерева жизни, и не вкусил, и не стал жить веч но. И выслал его Господь Бог из сада Едемского, чтобы возде лывать землю, из которой он взят. И изгнал Адама, и поставил на востоке у сада Едемского херувима и пламенный меч обращающийся, чтобы охранять путь к дереву жизни»* (Бытие 3:22-24).

    В этой истории нам открывается печальная истина: лю ди утратили рай, и путь в сад, где все совершенно, охраняет ангел с пылающим мечом. Мы не можем достичь совершен ства, стать совершенными или вкусить совершенный мир.

    Если мы попытаемся вернуться в Эдем, то наткнемся на хе рувима, который взмахнет огненным мечом, и попытка вой ти в рай будет пресечена.

    Но как бы нам хотелось попасть туда! На что мы только не идем в желании достичь совершенства: косметика и пла стическая хирургия, невинная ложь, «работа над собой», бо гатство, карьера, принадлежность к «той самой» компании, клубу, церкви. И все эти усилия обречены на провал, едва ан гел взмахнет мечом. Если не отступить, меч обрушится на нас.

    Каков этот удар? Что испытывает человек в тот миг, когда меч поражает его? Что будет с сыном «охотницы за скальпами», если он не откажется от стремления к совершен ству?

    Мы уже говорили о рубцах, оставленных этим мечом. Это и депрессия, и неспособность функционировать под дав лением перфекционизма, и проблемы отношений. Все дети «охотниц за скальпами» получали удар мечом и переживали смерть. Но проблема остается неразрешенной, потому что свидетельство о смерти так и не подписано. Стремление к идеалу обрекает человека на смерть. Но похороны еще не со стоялись.

    На этой неделе я выступал перед группой менеджеров и задал им вопрос; «В чем вам труднее всего признаться самому себе?». Они заговорили о постоянных ошибках, плохом характере, приступах гнева или раздражительности, лени, не готовности любить, неумении быть тем, кем хотят нас видеть окружающие. Так один за другим эти пять мужчин и женщин раскрывались, «подставлялись» друг другу. Вы слушав их, я спросил, трудно ли им было ответить на этот вопрос. Они сказали, что испытывали две эмоции: печаль и об легчение.

    Печаль сопутствует погребению. На какой-то миг все они прекратили погоню за славой и осознали, что их личное усилия достичь совершенства тщетны, увидели себя такими, какие они есть. Им было грустно сознаваться в тех чувствах, которые они испытали, приняв реальность лицом к лицу. Кто-то из них сказал: «Это действует угнетающе».

    Печаль сопутствовала признанию в том, что никто не в состоянии соответствовать своему идеальному «я». Они про игрывали битву. Как бы они ни старались, совершенство не для них. Все затихли, молча осознавая эту реальность.

    Но затем эти люди начали понимать и другое: они не были одиноки в своей борьбе. Они испытали облегчение, ока завшись в обществе столь же несовершенных людей, обнару жив, что у каждого есть свои недостатки. Они стали смеяться над собой и другими — подумать только, а они-то придавали непомерное значение всем своим изъянам! Они поняли, что человеческая общность куда важнее совершенства, того ложного образа, который они пытались навязать друг другу.

    Вот что такое «хорошие похороны». Когда кто-то уми рает или мы утрачиваем что-то дорогое, близкие и знакомые собираются и утешают друг друга, в совместной скорби обре тая поддержку. Как сказал Иисус; «Блаженны плачущие, ибо они утешатся» (Матфея 5:4).

    Смерть — ключ к решению проблемы, порожденной «охотницей за скальпами». Первый шаг к исцелению — осо знать, что болезненные симптомы вызваны попыткой жить согласно требованиям, предъявляемым такой матерью. В какой-то момент мы должны сделать то, что сделала эта группа людей: принять реальность, признать свое несовершенство, неудачи, боль. Мы ощутим человеческие узы и сможем вме сте искать путь — не к идеалу, а к чему-то лучшему, чем идеал: к тому, чтобы ощутить не любовь, заслуженную нашими до стоинствами, а просто любовь к нам таким, какие мы есть. Но прежде, чем достичь этой гавани, нам придется смирить ся со смертью идеала — смириться и подписать свидетель ство о смерти.

    Как только мы поймем, что в рай нам не вернуться, нам потребуются надежные друзья, которые помогут нам выне сти похороны и плач. Нам нужны те люди, кто возьмет на се бя роль матери, сумеет принять нас и исправить, примет нас такими, какие мы есть, и своей любовью поможет нам стать такими, какими мы должны быть.

    И вновь мы повторяем: чтобы излечить травму, нане сенную матерью, нам необходима помощь других людей. Это относится к любым проблемам, порожденным воспитанием. Если мать не была «достаточно хорошей», кто-то должен вос полнить недостающее.

    Какие же друзья нам нужны? Ваши друзья, люди из группы поддержки должны обладать следующими качества ми:

    — смирение — они признают свои недостатки и не требуют совершенства от других;

    — отказ от осуждения — они стараются не ухудшить ва ше положение, не дать вам почувствовать, что такой, какой вы есть, вы им не нужны;

    — отказ от отрицания — они способны принять реаль ность ваших дурных качеств, слабости, несовершен ства;

    — способность к конфронтации — у них достаточно мужества, чтобы поведать вам о том, что они в вас разглядели;

    — принятие — они принимают и любят вас таким, ка кой вы есть.

    Выбирая людей себе в поддержку, мы часто делаем одну из двух ошибок: либо ищем людей с такими же требованиями, какие были у матери, и тем самым вновь начинаем гонку за баллами; либо, напротив, ищем людей, слишком мягко от носящихся к своим недостаткам и не готовых указать нам на те проблемы, которыми нам следует заняться. Хорошая мать не требует от ребенка совершенства, но и не оставляет без внимания его недостатки.

    Примерно в такое же заблуждение мы впадаем и отно сительно Бога: Он для нас либо суровый надсмотрщик, тре бующий совершенства, либо всепрощающая бабушка, не за мечающая никаких изъянов. На самом деле Господь наш — Бог истины и милости. Он принимает нас такими, какие мы есть, но хочет, чтобы мы становились лучше. Отношения с Богом исцелят рану, нанесенную «охотницей за скальпами».

    Человек, берущий на себя роль матери, должен также обладать обоими этими качествами: принимать нас такими, какие мы есть, и противостоять нам, побуждая к необходи мым изменениям. Нам нужны люди, которые дадут нам ис тину и милость.

**Реакция на компенсацию матери**

    История Клиффа имела счастливый конец, потому что он правильно отреагировал на предложенную ему поддержку. Но часто бывает так, что выросшие дети «охотницы за скаль пами» отвергают предложенную им компенсацию матери.

    Припомните: члены группы выразили Клиффу свое сочувствие. Подумайте также о том, как молодые менеджеры, о которых я говорил выше, приняли друг друга. Компенсация матери сработала в этих группах только потому, что Клифф и эти молодые люди открыли свою душу и позволили другим заглянуть в нее — благодаря этому они смогли принять пред ложенную им любовь. Мы сумеем воспользоваться компен сацией матери только тогда, когда протянем за ней руку.

**НАША РОЛЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПОТРЕБНОСТИ БЫТЬ СОВЕРШЕНСТВОМ**

**1. Присоединяйтесь**

    Найдите людей или группу, способную дать компенсацию матери. В вакууме никогда не состоится смерть и погребение идеала.

**2. Исповедуйтесь**

    «Признавайтесь друг пред другом в проступках и моли тесь друг за друга, чтоб исцелиться» (Иакова 5:16). Греческое слово, которое здесь переводится как «проступки», означает как сознательные прегрешения, так и невольные, другими словами, все наши недостатки. Мы нуждаемся в том, чтобы другие люди узнали нас. Нам нужно, чтобы они нас приняли. Нам необходимо прощение и любовь. Но все это может «по пасть» в нашу душу, только если мы исповедуемся.

    Что значит исповедоваться? Греческое слово в Послании Иакова буквально означает «соглашаться». Мы должны просто согласиться с реальностью, признать свое истинное «я». По мере того как мы признаем истину, которую предъяв ляют нам другие люди, претензии на совершенство отступа ют, и может начаться процесс исцеления. Исповедь благо творна для души, это дарованное Самим Богом лекарство от ран и болезней, которые мы носим в себе.

**3. Перерабатывайте негативные эмоции и чувство утраты**

    «Охотница за скальпами» обычно не допускает, чтобы ее ребенок испытывал негативные эмоции, признавал свои утраты или неудачи. Идеальному человеку не пристало пере живать чувство вины или стыда, неудачи и потери. Для «охот ницы за скальпами» важнее всего, чтобы ее ребенок «мыслил позитивно», любой ценой избавился от боли и разочарова ния.

    Но если мы хотим максимально раскрыть свою сущ ность, единственно возможную по эту сторону рая, нужно благодарно принять и горечь погибших идеалов, и боль от пе ренесенных ран, и гнев, пробуждаемый непосильными тре бованиями. Чтобы воссоединить реальное и идеальное «я», нам понадобятся все эти эмоции.

    В какой-то момент вы ощутите боль утраченного вами «я», того «я», что так долго томилось в одиночестве, и этой боли будут сопутствовать печаль и гнев. Открывая группе поддержки всю полноту своего бытия, вы сможете принять и пережить эти чувства, а когда ваши друзья с любовью и пони манием воспримут ваши эмоции, ваше истинное «я» обретет целостность.

**4. Корректируйте идеал**

    Выросшие дети «охотницы за скальпами» хранят такой образ своего идеального «я», который даже не назовешь чело веческим. Их идеальное «я» не испытывает нормальных че ловеческих чувств: слабости, страха, инерции, похоти, гнева. Беда не только в том, что человек не может соответствовать своему идеальному «я», но и в том, что этот идеал во многих отношениях просто неверен.

    С помощью группы поддержки мы сумеем выявить свое истинное «я» и создать идеал, укорененный в реально сти. Мы сможем даже принять свою слабость и беспомощ ность, как благой признак нормальности. Мы осознаем, что Для человека естественно бороться с соблазном, греховностью и слабостями. Теперь мы можем откорректировать свой идеал, соединить свое идеальное «я» с реальным, чтобы сде латься цельным человеком. Мы будем теперь теми, кем явля емся на самом деле, и постараемся стать лучшим человеком, но отнюдь не тем совершенным человеком, о котором мечта ла мать — «охотница за скальпами».

**5. Учитесь любить того, кто не дотягивает до идеала**

    Дети «охотницы за скальпами» вырастают с чувством глубокого презрения к чужим недостаткам — этому они учат ся у матери. Внешне они ведут себя вполне мило и скромно, но скрытое презрение к чужим изъянам препятствует уста новлению истинной близости и общения. Однако отношения с реальными людьми и компенсация матери помогут этим людям принять не только себя, но и других. Возрастая в любви и способности принимать, они преодолевают идеоло гию «охотницы за скальпами» и ее установки, и постепенно готовность любить других преображается в способность при нять себя самого.

**6. Боритесь с искаженными представлениями**

    Мать — «охотница за скальпами» может вызвать опреде ленное искажение в образе мыслей: негативные эмоции, критическую недооценку себя и окружающих, пессимисти ческий взгляд на будущее. Последите за своими мыслями. Привычные схемы мыслей поддерживают вас в постоянном внутреннем контакте с матерью, поэтому нужно бороться с ними и исправлять их так, чтобы ваша оценка более или ме нее совпадала с реальностью. В этом процессе вам поможет компенсация матери.

**7. Смиряйтесь с неудачами**

    Никто не любит проигрывать, но этот тип людей не вы носит неудачи. Чтобы преодолеть требования «охотницы за скальпами», нужно приучить себя считать поражение естественной составляющей человеческого опыта и принимать его как должное. В прошлом вы могли прибегать к различ ным уловкам, чтобы совладать с поражением, находили себе оправдание, перекладывали вину на других, все отрицали, лишь бы сохранить внутреннее равновесие.

    Группа поддержки поможет вам принять лицом к лицу разочарование и отверженность, которые влечет за собой не удача, и тем самым ваш страх перед провалом ослабеет. Когда вы начнете бороться со склонностью к самооправданию и взваливанию вины на других людей, вы сможете напрямую разобраться с эмоциями, вызванными неудачей. Так вы суме ете инкорпорировать хорошую мать, и она станет аспектом вашей личности.

**8. Наблюдайте за эмоциональной связью между реальностью и идеалом**

    В детстве происходит процесс инкорпорирования эмо циональных отношений между идеальным «я» и реальным «я». Мы вбираем в себя гнев и отвержение, которые «охотни ца за скальпами» обрушивает на реальное «я», и сами начина ем плохо к нему относиться.

    Присмотритесь к эмоциональной окраске вашей само оценки. Что превалирует? Стыд? Гнев? Агрессия? Процесс изменения этих эмоций включает в себя две задачи: поста вить заслон негативной реакции и идентифицироваться с той позитивной реакцией, которую предлагает группа поддерж ки. Позитивная реакция не может сама по себе зародиться в человеке: сперва она поступает извне, от других, и только по том становится частью самой личности. Позитивная само оценка — это на самом деле инкорпорированная оценка «со стороны».

    Не отказывайтесь от этой благодати. Присмотритесь к тому, как относятся к вашему реальному «я» друзья и Бог. Его отношение к вам должно сделаться вашим отношением.

*«Щедр и милостив Господь, долготерпелив и многомилостив. Не до конца гневается, и не вовек негодует. Не по беззакониям нашим сотворил нам, и не по грехам нашим воздал нам. Ибо, как высоко небо над землею, так велика милость Господа к боящимся Его. Как далеко восток от запада, так удалил Он от нас беззакония наши. Как отец милует сынов, так милует Господь боящихся Его. Ибо Он знает состав наш, помнит, что мы — персть»* ( *Псалом 102:8-14* ).

**9. Кайтесь**

    Когда люди, которым мы доверяем, открывают нам не приятную истину о нас, нужно ее признать. Признание своих дурных качеств — это огромный шаг на пути к избавлению от идеального представления о себе.

    «Плохое» утрачивает свою силу, когда мы перестаем от рицать его и убегать от него и принимаем его лицом к лицу. Если у вас обнаруживается какой-то недостаток, признайте его и займитесь его исправлением, чтобы сделаться настоль ко хорошим, насколько возможно.

**10. Молитесь**

    Поиск реального «я» — это духовный путь. Как говорит апостол Павел: «По данной мне благодати, всякому из вас говорю: не думайте о себе более, нежели должно думать; но ду майте скромно, по мере веры, какую каждому Бог уделил» (Римлянам 12:3). «Охотница за скальпами» учит своего ре бенка думать о себе и требовать для себя гораздо больше, чем того требует реальность или Бог. Бог наставляет нас «думать скромно», т. е. оценивать себя в соответствии с реальностью, не слишком высоко и не слишком низко.

**11. Отвечайте на любовь**

    Нужно принять ту любовь, которую дает нам Бог и лю ди. Иногда мы недооцениваем предложенную нам любовь и компенсацию матери. Откажитесь от привычной реакции на их любовь и приятие: «А, это все только на словах» и «Если б ты только знал, каков я на самом деле». Примите эту любовь как подлинную ценность, впустите ее в свое сердце. Скоро вы почувствуете глубокую благодарность к людям, которые принимают вас таким, какой вы на самом деле.

**12. Осознавайте страхи и сопротивление**

    Почувствовав любовь к себе и пытаясь принять ее, вы ощутите страх и внутреннее сопротивление. Ваше истинное «я» слишком долго пробыло в изоляции и боялось выйти на свет; теперь оно не желает покидать свое убежище без борь бы. Помните, вашему «я» кажется, что мир не примет его. Осознайте в себе сопротивление милости и приятию, ис поведуйте свой страх Богу и людям и позвольте им помочь вам преодолеть сопротивление.

**ОТНОШЕНИЯ С МАТЕРЬЮ В ПРОШЛОМ**

    После того как вы получите компенсацию матери в группе поддержки, нужно наладить отношения со своей реальной матерью. Процесс проработки отношений с матерью — «охот ницей за скальпами» в целом совпадает с уже описанными выше процессами — он включает в себя осознание, реакцию, прощение и примирение. (О потребности в прощении см. [5-ю главу](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m05) .)

**Научитесь различать**

    Какие отношения с матерью привели к тому, что вы все время переживаете из-за собственного несоответствия идеалу?

    Найдите понимающего человека, который поможет вам осознать эту схему. Разобравшись в том, как строятся ва ши отношения, вы сможете отказаться от этих схем, иначе они будут влиять и на ваши нынешние отношения.

    На днях я беседовал с пациентом, который как раз про ходит процесс осознания прежнего отношения матери к его несовершенству. Он недавно вошел в новую для себя профес сиональную среду и боялся, что придется не ко двору. «Они примут меня за дурака, раз я не все знаю, — сказал он мне сперва, но тут же поправился: — Наверное, это мать внутри меня внушает мне, а они в этом не виноваты». Он научился различать голос, который звучит у него «в голове», и реаль ный «внешний» мир. В прежние времена этот человек просто уходил от контакта и держал все в себе, но теперь он вспом нил, как на самом деле строились его отношения с матерью, и сумел подойти к ним объективно. Он проявил бдитель ность и не позволил им вторгаться в свои нынешние отношения с окружающими.

**Проработайте болезненные эмоции**

    Вы ощущаете определенные эмоции, вызванные вашей матерью и опытом ваших с ней отношений. Иногда вы испы тываете острую боль, поскольку ваше истинное «я» оказалось отверженным. Нужно научиться принимать боль и печаль и оплакивать несбывшееся желание, чтобы мать принимала вас таким, какой вы на самом деле. Необходимо проработать болезненные эмоции таким образом, чтобы больше не переживать их в настоящем, не переносить их на людей, занимающих центральное место в вашей жизни, не превращать их в клинические расстройства — депрессию или тревогу. Вы мо жете осознать свои чувства и проститься с ними. Излейте гнев и скорбь перед человеком, который сумеет вас понять, и рана в вашем сердце начнет затягиваться. Скорбь указывает путь к освобождению.

**Поймите мать**

    Мать скорее всего действовала не из дурных побужде ний. Она вовсе не из прихоти отвергала ваше истинное «я». Очевидно, на нее, в свою очередь, давили «идеальные» тре бования ее матери или другого важного для нее человека. По той или иной причине мать не смогла решить те проблемы, с которыми вам пришлось столкнуться сейчас. Она возобно вила все те же негативные схемы в отношениях с вами, предъявляя вам требования, от которых в свое время страда ла сама.

    Нужно осознать недостатки матери и постараться понять их и смириться с ними — это первый шаг к любви. Вы хотите, чтобы другие люди любили вас таким, какой вы на са мом деле, и, если вы стремитесь к исцелению, именно это вы обязаны сделать для своей матери. Если вы сумеете понять истоки ее проблемы, ее трудности и страдания, осознать, ка ким требованиям она пыталась соответствовать, вам будет легче принять ее саму.

**Простите мать**

    Удивительный парадокс: простить мать — «охотницу за скальпами» — это признак выздоровления, отказ от проще ния — симптом затянувшейся болезни.

    — Я не могу ее простить! — возмутилась Реджина. — Вы же знаете, что она со мной сделала!

    — Что же именно? — уточнил я.

    — Она никогда не принимала меня такой, какая я есть. Я ей не подходила просто потому, что я — это я.

    — А теперь вы утверждаете, что она вам не подходит просто потому, что она — это она, — возразил я. — Вы посту паете с ней так же, как она поступала с вами, а ведь ее отно шение к вам вы считаете непростительным. Вы хотели освободиться от нее, а вместо этого сами в нее превращаетесь.

    Повисло напряженное молчание. Меньше всего Ред жина ожидала услышать обвинение в том, что она похожа на ненавистную ей мать. Но от правды не уйдешь — мать — «охот ница за скальпами» не принимала изъяны своего ребенка, а теперь Реджина не могла смириться с недостатками своей матери и прежде всего с фундаментальным изъяном — ее принадлежностью к племени «охотниц за скальпами». Я ей сказал, что теперь она сама выступает в роли «охотницы», же лая получить идеальную мать. Когда Реджина осознала ситу ацию, это помогло ей отказаться от своих требований и про стить мать.

    Помните: прощение не отрицает прошлого, не отменя ет ваших чувств. Чтобы искренне простить, не нужно отри цать прошлое или пренебрегать им, напротив, нужно его признать, чтобы освободиться. Прощение не подразумевает, что все болезненные чувства тут же растворятся. Делайте все, что от вас зависит, чтобы простить, но не смущайтесь, если при некоторых воспоминаниях гнев или печаль возвращают ся к вам — это не значит, что «в глубине души» вы не прости ли.

    Другое дело, если вы мечтаете как-то наказать обидчика, заставить его поплатиться за все. В таком случае вам надо проверить, насколько глубоко вы простили. Но сама по себе память боли вполне естественна. Если кто-то ударит вас но жом, вы можете простить человека и избавить его от наказа ния, но рана зарубцуется далеко не сразу.

    По мере того как вы научитесь прощать прежние оби ды, нажитые в отношениях с матерью, и окружите себя на дежными, оказывающими поддержку друзьями, вы сможете заново выстроить нынешние отношения с матерью.

**НЫНЕШНИЕ ОТНОШЕНИЯ С МАТЕРЬЮ**

    Все мы дорожим отношениями с родителями. Они рассчита ны на всю жизнь. Связь между поколениями, скрепляющая разросшуюся семью, — это основа культуры, этики, общества. Родители, дети, бабушки и внуки предназначены лю бить друг друга. Притчи 1:8 призывают: «Слушай, сын мой, наставление отца твоего, и не отвергай завета матери твоей». В этом великая мудрость. Учитывая все это, на какие отно шения с матерью мы можем рассчитывать? На что нам наде яться?

**Откажитесь от надежды быть принятым**

    Вы уже оплакали свое желание быть принятым матерью в качестве своего истинного «я» — и плохого, и хорошего. Скорее всего она никогда не одарит вас любовью без всяких условий, и, пока вы будете на это рассчитывать, вы не выйде те из своей темницы.

    Во-первых, установите границы для самого себя, опре делите, что вы способны вынести, а что вам не по плечу. Кому-то может показаться, что я преувеличиваю, но на са мом деле некоторые матери настолько изощрились в искус стве наносить травмы, а их выросшие дети уже настолько из ранены, что простой телефонный разговор может поставить их на грань самоубийства.

    Во-вторых, установите границу для матери, если она не отказывается от травмирующего поведения. В тех случаях, когда мать явно не собирается меняться в данном аспекте, нужно просто махнуть рукой и сказать: «Мамочка верна се бе». «Благоразумие делает человека медленным на гнев, и слава для него — быть снисходительным к проступкам» (Притчи 19:11).

    Если вы не можете вынести ту или иную тему беседы, установите границу для этого конкретного случая: «Мама, я не собираюсь сейчас выслушивать твое мнение по поводу того, как я исполняю свои материнские обязанности. Давай займемся чем-нибудь другим», или «Мама, я сейчас не гото ва принять твою критику, давай переменим тему», или «Мама, если ты не перестанешь упрекать меня за то, что я редко тебе звоню, я сейчас уйду и зайду как-нибудь в другой раз».

    Навязывать матери эти границы совсем нелегко, но по рой приходится это делать во имя ваших детей, вашего брака или душевного здоровья. Порой границы помогают матери понять, в чем и как она вас обидела.

**Общайтесь с матерью так, как она может**

    Общайтесь с матерью так, как она может, получайте удовольствие от времени, проведенного вместе с ней. Перенесите отношения с «охотницей за скальпами» в без опасные сферы. Обсуждайте темы, не связанные с идеаль ным «я». Это непросто — такая мать может «показать себя» и в бакалейной лавочке. Однако, если она попытается «предъявить себя с лучшей стороны», это ее проблема, а вы не обязаны к ней подключаться. Старайтесь радоваться тем сторо нам ее личности, которые вам приятны.

**Любите мать, как можете**

    Любовь покрывает множество грехов. Каждая ситуация сама по себе индивидуальна, и нельзя заранее предсказать, какой объем отношений с матерью будет для вас доступен. Но вам надо найти какой-то способ любить ее. Любите свою «охотницу за скальпами» как только можете, но не предъяв ляйте к ней идеальных требований — с этим вы покончили. Вы ничего больше не добиваетесь от нее, вы нашли компен сацию матери в другом человеке. Теперь для вас настала пора любить и давать, а не быть любимым и получать. Положение дающего предпочтительнее.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

    Вам нужно получить компенсацию матери, чтобы стать таким человеком, каким задумал вас Бог. Если детский опыт убедил вас: вас не полюбят, *если* будете самим собой — значит, вам пришлось усвоить жуткую технику утаивания и притворства. Теперь ваша задача — преодолеть потребность в совершенстве или в соответствии идеалу, прекратить скрывать те стороны личности, которые далеки от идеала. Если вы хотите выйти из этого порочного круга, вам нужно внедрить в свои отношения с Богом и людьми следующие схемы.

    Найдите людей, способных предложить вам компенса цию матери. Общайтесь с теми, для кого вы не являетесь «охотничьим трофеем». Открывайтесь им, позвольте им узнать вас полностью, таким, какой вы есть. И, обретя надежное убежище, рассмотрите все составляющие своей личности по отдельности и проработайте недостаточно хорошие. Прими те свое истинное «я» и старайтесь сделаться лучше.

    Разберитесь, каковы были ваши отношения с матерью в прошлом и перестройте их в настоящем. Оплачьте про шлое, оставьте его и создайте лучшие отношения с матерью сегодня. Вы достигнете той комбинации свободы и любви, которая позволит вам навсегда забыть об «идеале».

Глава десятая   
**МАТЬ — «БОСС»**   
[*подготовка к равенству*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m10n2)*-*[*последствия воспитания: симптомы отношений*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m10n3)*-*[*функциональные симптомы*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m10n32)*-*[*эмоциональные симптомы*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m10n33)*-*[*духовные симптомы*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m10n34)*-*[*сегодняшние отношения с матерью*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m10n4)

    Брэд и его мама Шарон всегда были очень близки. Шарон — любящая и внимательная мать — очень серьезно относи лась к родительским обязанностям и изо всех сил старалась наставить «юношу при начале пути его» (Притчи 22:6). Она стремилась создать дома такую обстановку, в которой Брэд мог бы впитать истинные ценности и научиться делать пра вильный выбор. Она внушала сыну здравые принципы и раз умное отношение к жизни. Его поджидал полный угроз мир, поэтому мальчика нужно было заранее вооружить и подготовить к трудной борьбе.

    У Шарон были твердые принципы, взгляды и ценно сти. Она имела собственное понятие обо всем — о школе, дружеских компаниях, профессиональной карьере, сексе, финансах и т. д. Она много читала и сама выработала эти идеи. Шарон была не из тех легкомысленных людей, которые сами толком не знают, во что они верят. Она-то твердо стояла на ногах и отстаивала свои убеждения.

    Брэд был первым учеником в «школе жизни имени Шарон». К примеру, мать довольно рано внушила ему, что по одежде человека и его музыкальным склонностям можно оценить его характер. (Характер тем лучше, чем консерватив нее вкус.) Другой принцип распространялся на духовные ценности: «единственно правильная» конфессия, «един ственно правильный» перевод Библии, «единственно пра вильная» церковная служба.

    Покуда Брэд безоговорочно принимал и разделял эти взгляды, все шло хорошо. Как-то раз (ему тогда исполнилось семь лет) Брэд поделился с матерью мечтой стать летчиком, а то и космонавтом. Мать тут же оборвала его: «Вздор! Твой отец унаследовал семейный бизнес, и ты прекрасно спра вишься с ним, когда вырастешь. Вот увидишь». Похоже, Шарон неверно понимала смысл того библейского стиха, ко торый мы приводили выше: речь идет о Божьем пути, который отрок должен найти для себя, а не о заранее расчерчен ном родителями маршруте.

    Методы воспитания, которыми руководствовалась Ша рон, определялись ее верой в то, что необходимо подчиняться авторитету. Ключом к успеху для нее были строгие правила и повседневное следование им. Она бы не потерпела, если бы Брэд пошел против авторитета ее, учителя, тренера, наставни ка воскресной школы. Ее принцип звучал так: «Подчиняйся без разговоров. Начальники даны тебе во благо».

    В тех редких случаях, когда Брэд пытался все же не под чиниться старшим, даже школьные учителя оказывали ему большую поддержку, чем мать. Учителя понимали, что под росток на свой неуклюжий лад готовится к тому, чтобы выйти в мир взрослых, и они понемногу расширяли рамки допустимого, но Шарон подавляла «мятеж» в зародыше.

    Если сын выражал сомнение в каком-либо ее праве, Шарон обрушивала на него всю мощь своей критики. Всякий раз, когда. Брэд ставил под вопрос мнение матери, между ни ми возникали серьезные трения. Однажды Брэд спросил:

    — Почему я не могу думать иначе, чем кандидат нашей партии?

    — Какие политические суждения могут быть у двенадцатилетнего ребенка! — отмахнулась Шарон. — Слушай, что я говорю. Я немало времени потратила на изучение этой про блемы.

    Брэд тут же отступился, пробормотав: «Мамочка в сво ем репертуаре». Но даже эти слова он сказал как можно тише. Не стоило вызывать огонь на себя.

    Став постарше, Брэд предпочитал обращаться с вопро сами к другим людям. Он уже знал, что с точки зрения матери секс — это необходимое зло. «Мужчинам это требуется гораз до больше, чем женщинам, и женщины должны терпеть это как часть своих супружеских обязанностей. Подросткам и холостякам следует принимать холодный душ, чтобы избавить ся от грешных желаний и помышлений». Шарон никогда не придавала особого значения сексу. По ее понятиям, это про явление животной природы человека, поддаваться которому ниже ее достоинства.

    Ответы Шарон не удовлетворяли Брэда, поэтому он об ратился за советом к сверстникам и от них узнал даже боль ше, чем ему хотелось знать. Половой жизнью он начал жить в колледже, но это далось ему не без внутренней борьбы. Брэд страдал от острого чувства вины из-за своей «непокорности», он не мог наслаждаться сексом так, как все его приятели. Брэду пришлось дорого платить за «свободный секс».

    Шарон — хороший человек и самоотверженная мать. Но в ее отношениях с Брэдом неизменно воспроизводилась одна и та же установка: «Сколько бы лет тебе ни исполнилось, я всегда буду твоей матерью, а ты всегда будешь моим сыном». К шестнадцати годам рост Брэда превысил шесть футов, но и его энергичная мать, и ее убеждения все еще нависали над ним. Шарон оставалась его главным начальником.

**ПОДГОТОВКА К РАВЕНСТВУ**

    Хорошая мать не только питает ребенка — она смотрит на не го также с точки зрения будущего, т. е. она постоянно помнит, что в ребенке скрывается взрослый человек. Она всеми сила ми старается вывести эту взрослую личность на свет. Когда мать глядит ночью на спящего ребенка — особенно на ребен ка в возрасте между пятью и одиннадцатью годами, — она ис пытывает смешанные чувства. Она радуется их тесной связи, зависимости ребенка от нее, и в то же время чувствует печаль: если мать хорошо исполнит свой долг, ребенок станет таким же взрослым человеком, как она сама, и уже не будет нуж даться в ее помощи и наставлениях. Мать знает, что этот про цесс, порой болезненный, хорош и необходим, что это и есть путь любви.

    В этой главе разговор главным образом пойдет об от ветственности матери за развитие пробуждающихся в ребен ке способностей взрослого, тех аспектов личности, которые подготовят его к жизни в мире взрослых. Хорошая мать хо чет, чтобы сын или дочь стали равными ей и любому другому человеку. Она помогает развитию равноправной личности, друга, а не большого ребенка. Библия говорит нам: «Но истинною любовью все возращали в Того, Который есть глава Христос» (Ефесянам 4:15). Стать взрослым — значит превра титься в зрелую личность, обрести собственные отношения с Богом, собой и другими людьми.

    Эта потребность родственна другим нуждам человека, о которых мы говорили прежде, но ее нужно отличать от них. К примеру, властная мать создает проблемы, вызванные неудо влетворенной потребностью ребенка отделиться от матери и утвердить собственную личность. Проблема равенства, о ко торой пойдет речь в данной главе, связана с выходом в мир зрелой\* по-взрослому функционирующей личности. Другими словами, властная мать наносит рану в самое средоточие самостоятельной личности ребенка, а мать — «босс» под рывает его способность стать независимым, нормально функционирующим взрослым человеком.

    Эта проблема отличается от той, что мы будем обсуж дать в главе 12 (мать — «американский экспресс»); там речь пойдет о физическом уходе из дома выросшего ребенка. Сейчас мы рассмотрим те отклонения в развитии личности ребенка, которые задерживают его уход из дома. Далее мы проанализируем проблемы, возникающие у такого ребенка.

***Авторитет***

    Мать Брэда Шарон совершенно справедливо полагала, что в жизни должен быть порядок, но она преувеличивала свою роль в сохранении порядка. Иерархия авторитета разво рачивается сверху вниз от Бога. Авторитет — это знание или власть, назначение авторитета — управлять, распоряжаться делами и жизненными функциями. Мы все — от президента и агентов ФБР до врача и учителя — обладаем определенным авторитетом и должны играть собственную роль в жизни. Кто-то в этой структуре находится выше нас, кто-то ниже. В начале жизни ребенок почти не имеет авторитета и ответ ственности, но постепенно он приучается брать на себя все больше. Физически дети слабее родителей, которые могут приказывать им, но нужно помочь детям занять свое место в иерархии авторитетов. Для этого необходимо выполнить две задачи.

***Вызов***

    Мать должна поощрять попытки ребенка сомневаться в ее решениях и суждениях. Равным среди равных станет лишь тот человек, который научится сомневаться во мнениях других даже самых уважаемых людей. Обдумывая систему ценностей своих родителей и других авторитетов, что-то в ней отвергая, он постепенно сумеет понять, каковы его соб ственные ценности.

    Когда я подростком посещал воскресную школу, один мой приятель, подвергавший сомнению все основания своей веры, разозлился на меня за то, что у меня всегда наготове был «правильный» ответ относительно Бога и Библии. «Ты просто повторяешь, как попугай, за родителями», — сказал он. Я обдумал его слова, и мне пришлось согласиться. Я никогда не возражал против духовных наставлений родителей, но мой друг помог мне восстать против того, чему меня учи ли, чтобы самому обдумывать важнейшие вопросы. В резуль тате нам с родителями было о чем поговорить за семейным столом!

    Когда мы научимся сомневаться в любом авторитете, нам легче будет противостоять и тому, кто своей властью зло употребляет. К примеру, начальник вправе распоряжаться нашим рабочим временем, но не нашими этическими норма ми, так что если босс потребует от нас чего-то аморального, придется не подчиниться его воле, апеллируя к более высо кому закону. Хорошая мать не боится вопросов и сомнений ребенка, она радуется им, понимая, что таким образом ребе нок готовится войти во взрослую жизнь. Мать должна посто янно спрашивать себя: «Сумеет ли мой ребенок самостоя тельно принимать решения, когда меня уже не будет рядом с ним?»

***Подчинение***

    С другой стороны, мы должны миновать стадию посто янных сомнений и бунта и принять свое место в общей иерар хии, т. е. отказаться от притязаний сделаться «самому себе го ловой» и подчиниться законным начальникам. Как сказано в песне Боба Дилана, «у каждого есть господин». Мы подчиня емся чиновнику, настоятелю церкви, руководителю на рабо те, полисмену, который выписывает штраф за превышение скорости.

    Мать учит ребенка подчиняться властям на собствен ном примере, ведь она сама соблюдает правила. Она не будет постоянно ворчать на своего босса, она платит налоги и при нимает наставления церкви, которую сама себе выбрала. В то же время мать утверждает и свой авторитет по отношению к семье, устанавливая домашние правила и требуя, чтобы им следовали. Хорошая мать постепенно передает в руки ребен ка все больше прав и все больше обязанностей. «Потому что я так сказала», — эти слова годятся для двухлетнего малыша, но четырнадцатилетнему не помогут встретить лицом к лицу проблемы, которые ожидают его в колледже.

    Мать учит ребенка сомневаться в авторитетах и прини мать их, избегая двух деструктивных крайностей: она не хо чет вырастить ни робкого подлизу, нуждающегося в постоян ном одобрении «сверху», ни вечного мятежника, неспособ ного работать в команде: как же, ведь придется слушаться ка ких-то идиотов!

***Ценности***

    Дети должны научиться отличать плохое от хорошего, правильное от неправильного. Одна из главных обязанно стей родителей — привить ребенку фундаментальные ценно сти. «И да будут слова сии, которые Я заповедую тебе сегод ня, в сердце твоем. И внушай их детям твоим и говори об них, сидя в доме твоем и идя дорогою, и ложась и вставая» (Второзаконие 6:6-7). Дети впитывают информацию, как губка. Они жаждут узнать, как устроен этот мир. Знания дают им уверенность в себе, а основным источником информации в раннем детстве является мать. Внимательная мать учит ре бенка всему — от живописи до зоологии.

***Мышление.***

    Мать обязана научить ребенка самостоятель но мыслить. Содержание урока важно, но гораздо важнее обучить ребенка самому процессу мышления. На самом деле мать не должна давать готовых ответов на все вопросы ребенка, но заставлять его думать (с учетом возможностей его возраста), где и как добыть информацию. Если девятилетнему человеку понадобилось узнать различия между пауками и муравьями, он вполне может сам прочитать об этом в книге.

    Кроме того, мать должна научить ребенка критически мыслить. Она поощряет вдумчивость. Ни одна мать не может предоставить ребенку всю информацию, которая ему требу ется, дать ему все ценности, все элементы духовного роста. Но она и не обязана этого делать, ребенку самому необходимо научиться наблюдать, сопоставлять новую информацию с той, которой он располагал ранее, отвергать ее или прини мать. К примеру, ребенок должен понимать, как следует оце нить искренность или враждебность людей, которых он счи тает своими друзьями, как отличить друга от врага. Это зна чит, что лучше дать ребенку возможность бороться с «невер ным» ответом и отвергнуть его, чем скармливать ему один «правильный» ответ за другим. Общаясь со студентами, мы все время отмечаем, что выработанная в детстве схема поиска ответов тянется в юность.

    Особенно это касается духовной сферы. Мы — дети Бога, а не внуки. Мать может наставлять детей в отношениях с Богом, учить их, подавать пример, но она не может постро ить эти отношения вместо них. Эти отношения касаются только Бога и ребенка. Этот путь каждый из нас совершает в одиночку, потому что в конце концов единственный роди тель человека — Бог. Мать старается стимулировать этот про цесс и наставлять ребенка в духовных вопросах, чтобы подготовить его к самостоятельному паломничеству. Сколько нын че в мире тоталитарных сект, претендующих на особую ду ховность! Надо научить ребенка отличать истинные учения и идеи от ложных.

***Талант***

    Чтобы подготовиться к взрослой жизни, ребенок должен осознать свои особые дары, способности, таланты и раз вить их. «Служите друг другу, каждый тем даром, какой полу чил, как добрые домостроители многоразличной благодати Божией» (1 Петра 4:10). У каждого из нас есть ценные дары, которые он может предложить другим. Осознав, в чем заклю чаются эти дары, мы получаем возможность дать что-то миру и занять свое место в обществе.

    Многие недооценивают роль матери в этом процессе. Кажется, что достаточно дать ребенку попробовать себя и в том и в другом, — и в конце концов он наткнется на дело, ко торое окажется ему по плечу. Запишите его в художествен ный кружок, спортивную секцию, поощряйте занятия теми предметами, которые лучше всего даются ему. На самом деле все обстоит гораздо сложнее.

    Предоставляя ребенку все эти возможности, мать дол жна в то же время сдерживать естественное желание ребенка заниматься только теми делами, которые ему приятны и интересны. Ребенок рад угодить матери, и потому необходимо, чтобы мать получала удовольствие от того, что ребенок раз вивает в себе те таланты, которые сам он наиболее ценит. Может быть, она бы хотела видеть своего сына оперным пев цом, тогда как ему предназначено стать школьным учителем. Надо поощрять реальные способности ребенка.

    Дети часто противятся дисциплине, необходимой для развития таланта. Как говорил Томас Эдисон: «Гений — это на 10 % вдохновение и на 90 % труд». Пятилетний ребенок предпочтет рисовать, а не решать задачки. Может быть, у не го даже имеются математические способности, но ему очень не хочется трудиться, развивая их. Мать должна проявить ре шительность и понимание: поощрять реальные, врожденные способности ребенка и не отпугивать его, принуждая зани маться тем, к чему он пока не готов. Надо помочь ребенку научиться строить планы, трудиться, изо всех сил работать над тем, что он может делать и что ценит в себе. Плодом этих усилий станет взрослый человек, знающий, дисциплинированный, радостно приносящий свой дар миру. Так в детстве человек приобретает трудовую этику, умение достигать цели и другие навыки, необходимые для работы.

***Пол***

    Подрастая, дети начинают осознавать роль, присущую их полу. Девочка состязается с матерью, проверяя свои силы и возможности, ревнует отца: ей хочется стать для него самой любимой. Мать должна очень осторожно и ласково объяснить подрастающей дочери, что папа и мама принадлежат друг другу, а ей открыт весь мир, полный замечательных мо лодых людей. Девочка должна научиться побеждать, не вы тесняя свою мать, а подражая ее женственной пластике, ее обаянию.

    Сын, в свою очередь, будет бороться с отцом за внима ние матери. Обязанность отца — показать сыну, как отказать ся от этой борьбы и перенести внимание на своих сверстниц. Мать должна противостоять искушению «полюбить» сына больше, чем мужа. Она обязана дать сыну понять, что, любя

    его, она при этом ничуть не меньше любит папу. Таким обра зом мальчик учится не соперничать с другими мужчинами, а развивать мужские качества в самом себе.

    По мере того как дети осваивают роли, присущие их полу, ответственность матери не уменьшается. Девочка иден тифицирует себя с матерью, она хочет быть такой же ласко вой, заботливой и в то же время строгой и сильной. Мать должна приветствовать стремление дочери стать похожей на нее, помочь ей развить в себе здоровую женственность. Мальчик должен понять, что он отличается от мамы. Мать поможет ему, постепенно, деликатно сближая его с отцом и радуясь проявлениям «мальчишества», также способствую щим освоению половой роли.

***Дружба***

    Чтобы войти в мир взрослых, ребенок обязан научиться общаться с другими людьми, а не только с мамой. Он должен узнать, как следует завязывать отношения с людьми разного возраста того и другого пола, совершенно неодинаковыми по характеру и склонностям. В основном ребенку предстоит иметь дело со сверстниками. Нужно научиться вкладывать эмоциональный «капитал», приобретенный в отношениях с родителями, в те связи, из которых в свое время вырастет но вая семья, дружеский круг, церковная община, группа поддержки, трудовой коллектив. Мать должна активно способ ствовать зарождению и развитию этой дружбы, хотя именно с помощью этих связей ребенок в свое время покинет отчий дом.

*Рассказывает доктор Таунсенд*

    Недавно я вспомнил об этом, когда мы за семейным ужином обсуждали с детьми (Рикки исполнилось пять лет, а Бенни три) день, проведенный ими в детском саду. Рикки без умолку трещал о своих приятелях и их общих затеях, но когда Барби спросила Бенни насчет Стивена, с которым он был в одной группе, Бенни возразил: «Разве он со мной разговари вает?». Он даже не догадывался, что Стивен может быть его другом. В три года мать еще оставалась центром его вселен ной, но ненадолго: отец, брат, товарищи занимали все более важное место в жизни ребенка. Это семена тех отношений, которые спустя много лет уведут его в мир взрослых.

***Отрочество***

    Заканчивается раннее детство, начинается второй деся ток лет в жизни ребенка, и подросток оказывается как бы зажатым между двумя принципиально разными эпохами жиз ни: детством, когда он все время нуждается в матери, смотрит' на нее снизу вверх и отождествляет себя с ней, и взрослой жизнью, когда он становится равным матери. Отрочество — это переходный период, во время которого ребенок покидает первую стадию жизни и движется ко второй. По определе нию, переходный возраст сопровождается проблемами и конфликтами, сбивающими с толку и детей, и родителей.

    В двенадцатой главе мы обсудим специфические задачи подготовки к взрослой жизни, в частности, выход во внеш ний мир, за пределы семьи, принятие границ реальности вместо прежних границ, установленных родителями, а также финансовую сторону этого вопроса. Сейчас мы должны со средоточиться на аспектах развития, связанных с выходом из детства. Начинается переход от неравных отношений к рав ным. Подросток не только старше, чем ребенок, он крупнее физически, образованнее и умнее, его воля крепче. Он чув ствует какое-то странное беспокойство, испытывает потребность покинуть безопасное убежище («мама знает лучше») и выйти в реальный мир.

    Не ребенок и не взрослый — в этот период человеку приходится бороться с обуревающими его мощными и про тиворечивыми порывами. Только что мальчик мечтал о пол ной зависимости от матери — и вот уже мать оказывается тю ремщиком. Еще недавно девочка сомневалась в своей при влекательности для противоположного пола и в способности справляться со своей работой — и вот уже она все знает луч ше всех и всех переплюнет. Переходный период для того и предназначен, чтобы постепенно переработать эти чувства и стороны личности, интегрировать зрелую независимость и детскую зависимость, подготовиться к взрослой жизни, осо знав ее границы.

    Этот период подразумевает еще одну обязанность мате ри: она должна проявить гибкость, по мере того как для ре бенка потребность быть контролируемым сменяется потреб ностью в родительском влиянии. Начиная примерно с две надцати лет ребенок пытается противостоять родительскому контролю, который мешает ему обрести самостоятельность. Мать по-прежнему должна устанавливать границы и в случае надобности применять наказание, но и то и другое теперь в большей степени основано на реальности. Стоять в углу, на верное, уже ни к чему, но двойка по математике отрезвит ни чуть не меньше, если только родители не кинутся «спасать». Так устроен реальный мир, и в этом возрасте уже пора все отношения с ребенком рассматривать с точки зрения подготов ки к уходу. Если мать все еще пытается сохранить уютное гнездышко, где они с ребенком пребывали примерно с пяти до одиннадцати лет, начинаются проблемы. Это время давно миновало, и недалек тот час, когда ее чаду придется оплачи вать счета, искать работу, самостоятельно решать духовные, этические, сексуальные и профессиональные проблемы.

    Мать подростка должна воспринимать его вопросы, со мнения, бунт против установленных границ как позитивный признак и понимать, что для ребенка лучше «проиграть» все это сейчас, с матерью, чем позднее, когда он уже покинет надежное убежище дома. Хорошая мать не устанавливает табу, она признает и сама начинает разговоры о деньгах, любви, духовных делах, культуре и работе. Она знает, какие сраже ния она должна выиграть, а в каких может уступить ребенку, соблюдая принцип: важна личность, а не внешние проявления. Разрешите парню носить чудные штаны, если он полу чает нормальные оценки в школе, и пусть он сам выберет для себя молодежную группу при церкви, лишь бы в его жизни было место для нормальной духовной деятельности.

    В эти годы матери понадобится особенно много сил. Ей нужно всегда помнить, что споры с ребенком служат стиму лом для обеих сторон и ни одного из собеседников не должны тревожить. Мать обязана с радостью признать, что ребе нок отличается от нее, но при этом ни уступать ни дюйма в вопросах ответственности и принятия последствий и менять сообразно возрасту установленные для ребенка границы. Матери необходимо постепенно выпускать вожжи из рук, позволяя ребенку становиться все более и более самостоя тельным.

    В этот период матери трудно рассчитывать на уважение и благодарность детей. И не надо. Прежде ребенок испыты вал почтение к матери и был тесно связан с ней, теперь на ступает пора отдаления и состязания. Раньше ребенок ра достно вопил: «Мама!», когда она подъезжала за ним к шко ле, теперь он бормочет: «Может, подождешь меня за углом?».

    Это нелегкий процесс, особенно для матери, которая должна переживать его в себе. Она — та лаборатория, в кото рой ребенок учится быть взрослым, и все опыты ставятся на ней. Хорошая мать сумеет удовлетворить свою потребность в любви, привязанности и уважении с помощью Бога и других ценных отношений — только так она сможет бескорыстно и самоотверженно сделать все что нужно для ребенка, обеспе чить ему надежный переход во взрослую жизнь.

**ПОСЛЕДСТВИЯ ВОСПИТАНИЯ МАТЕРЪЮ — «БОССОМ»**

    Некоторые симптомы указывают на проблемы, сопутство вавшие переходу детей матери — «босса» к зрелости.

**Симптомы отношений**

    У такого человека наблюдаются трудности в общении, он не может стать равным среди равных. *Проявления* этого могут быть самыми разными.

***«Нижняя позиция»***

    Такой человек постоянно ощущает себя ниже других. Ему кажется, что он не в состоянии принимать взрослые компетентные решения, и он предпочитает передоверить ру ководство другим людям. Он боится вызвать раздражение, обнаружив хоть какие-то способности, соображение, силу. Он так страшится неодобрения, что готов лебезить. Обычно такой человек отказывается от успеха, хотя по объективным данным вполне мог на него рассчитывать. Его преследуют неудачи и в работе, и в личной жизни, он не может реализо вать свой потенциал.

    Человек, занявший «нижнюю позицию», не становится взрослым среди взрослых. Начальники, супруг, друзья — все кажутся ему старшими, все вправе решать за него. Это фана тик «устава», он чувствует себя в безопасности, только если знает «правила». На работе он избегает творческого риска и конфронтации. Хотя порой он испытывает соблазн вступить в состязание с другими людьми, он быстро подавляет это же лание и идет на уступки. Часто такой человек выбирает себе авторитарного «гуру», чтобы избежать необходимости думать самому, и делает все, чтобы заслужить уважение своего идола.

***«Верхняя позиция»***

    В то время как человек, занимающий «нижнюю позицию», сохраняет роль ребенка, другим проявлением того же отклонения может быть «верхняя позиция»: человек ведет се бя авторитарно, стремится руководить другими и контроли ровать их действия. На самом деле такой человек тоже чув ствует себя «младшим», но усвоенный им стиль общения по зволяет компенсировать это ощущение. Он идентифицирует себя с ролью родителя и тем самым преодолевает свою роль ребенка.

    Эта позиция также не позволяет общаться на равных. К подчиненным, а нередко и к друзьям, и партнеру по браку та кой человек относится высокомерно и критически. Послед нее слово непременно должно остаться за ним, мнение его непререкаемо. «Будет по-моему или никак». Он терпеть не может противоречий и порывает с людьми, готовыми на кон фронтацию, — этакий вождь в поисках собственного племе ни. Хотя такие люди обычно высокопрофессиональны и удачливы, им этого мало: нужно всех обогнать, со всеми всту пить в соревнование.

    Иногда оба стиля проявляются одновременно. С выше стоящими такой человек будет угодлив, с подчиненным тре бователен и напорист. В результате на работе его будут высо ко ценить начальники и ненавидеть младшие коллеги.

    Эти люди склонны к авторитарности и в личных отно шениях; они очень любят давать всем добрые советы. Под ви дом заботы они берут на себя контроль над чужой жизнью, планируют выходные, единолично ведут хозяйство, за ужи ном произносят монологи перед замершей в почтительном молчании «аудиторией».

***Мятежники***

    Третий вариант поведения на самом деле представляет собой проявление все той же «нижней позиции», однако в этом случае возмущение родительским авторитетом берет верх даже над страхом не удостоиться одобрения. С точки зрения развития личности, это более прогрессивно, посколь ку человек получил доступ к своей агрессивной энергии и стал способен к большей самостоятельности при переходе к взрослой жизни. Однако проблемы отношений остаются здесь нерешенными.

    Мятежник отвергает всяческие правила и авторитеты. Родители, начальники, учителя и любые другие представите ли власти, с его точки зрения, — враги его личной свободы. Он не может работать в иерархической структуре из-за по стоянных конфликтов с начальниками и потому то и дело пе реходит с одной должности на другую, приговаривая: «Босс меня «достал».

    Такой человек жалуется на недостаток свободы и ува жения, но не готов платить за них большей ответственнос тью. Он находится в состоянии непрерывного протеста, ему гораздо лучше известно, чего он не хочет, чем-то, чего он хо чет. Это доказывает, что он так и не стал взрослым человеком. Мятежнику нужен родитель, иначе против кого же он станет бунтовать! А такая потребность в родителях и есть признак незрелости.

**Функциональные симптомы**

    «Не вполне взрослые» люди могут иметь проблемы с достижением цели и успеха и вообще с функционированием. В той или иной форме образ родителей преследует их: они либо испытывают страх перед неодобрением, либо сами пы таются принять на себя роль родителей, либо ненавидят лю дей, кто играет эту роль. Это плохо сказывается на всех сфе рах жизни.

    Большинство взрослых имеют определенные цели в ра боте, отношениях и духовной жизни. Но если человек находится в состоянии тревоги по поводу того, «правильную» ли он выбрал цель, и беспокоится, что скажут о его целях другие люди, то у него нет возможности определить, действительно ли эта цель подходит ему самому. Он не может искать «преж де Царствия Божия и правды Его» (Матфея 6:33), потому что он еще не начал искать своего Божественного Отца.

    «Ребенок в теле взрослого» часто испытывает проблемы с достижением цели. Он ставит себе множество хороших и разумных задач в жизни, но систематически саботирует их исполнение. Он подходит вплотную к получению повыше ния по службе или вот-вот добьется внимания заинтересо вавшей его женщины, но тут он начинает испытывать трево гу, смущение, воля его парализуется. Ему кажется, что, доби ваясь своего, он пытается доказать, что уже равен матери, — а как раз на это он не способен. Стать равным с матерью — значит навлечь на себя ее ревность и неодобрение; мать либо сокрушит его, вступив с ним в соревнование, либо отнимет свою любовь. Лучше навсегда остаться маленьким мальчи ком, не подвергать себя ее гневу.

    У мятежника также есть проблемы с достижением цели. Если он добьется существенного успеха, это будет означать идентификацию с ненавистными ему родителями — и бле стящий студент отправляется работать на бензозаправку, де скать, он «не продается». Однако на самом деле он продал свое «первородство за чечевичную похлебку».

**Эмоциональные симптомы**

    Тревога и депрессия распространены среди «не вполне взрослых» людей. Часто эти расстройства являются симптомами определенной динамики, а именно:

    — неспособности быть взрослым в мире взрослых тре бований;

    — подавленного страха или сексуальных потребностей;

    — вины, вызванной слишком сильными эмоциями и желаниями;

    — неудачных попыток угодить.

    Кроме того, эти люди часто страдают от синдрома на вязчивости, порожденного попыткой справиться со своей «детской» частью, восстающей против «родительской» сто роны той же личности. У многих возникают проблемы с сек суальными отклонениями, наркотическими веществами и другого рода зависимостями и вредными привычками, с по мощью которых они пытаются смягчить терзающий их кон фликт. В то же время они могут страдать от неких внутренних запретов, связанных с сексом или другими сферами жизни. Это признак неспособности интегрировать гнев или сексу альные потребности, невозможности справляться со своими чувствами так, как подобает взрослому.

**Духовные симптомы**

    Дети, воспитанные матерью — «боссом», обычно могут вступить в отношения с Богом, но и эти отношения отягоще ны различными проблемами. Для некоторых из них Бог ока зывается жестоким авторитарным судьей. С этой точки зре ния, они воспринимают Библию, обращая внимание пре имущественно на тексты, в которых речь идет о суде, а не на те, в которых говорится о милосердии. Их отношения с Бо гом основаны на страхе и требуют от них в первую очередь «хорошего поведения». Эти люди не верят, что Бог будет лю бить их такими, какие они есть. Как бы ни мечтали они о близости к Богу, они не надеются на Его одобрение и потому не могут довериться Ему.

    Другие рассматривают Бога как логическую абстрак цию или как интеллектуальный чертеж, в котором возможны лишь черные и белые краски. Они посвящают много времени изучению богословия и тонкостей доктрины, рассчитывая таким способом приблизиться к Богу; они не смеют вступить в отношения через сердце. Занятые бесконечным поиском ответов, они не способны смириться с тайной Бога. Парадок сы, неведомая сторона Бога повергают этих людей в тревогу. Если нельзя найти для Бога «полочку» и в точности знать правила обращения с Ним, всегда остается риск ошибки, страх перед Его неодобрением и гневом.

**СЕГОДНЯШНИЕ ОТНОШЕНИЯ С МАТЕРЬЮ**

    «Не вполне взрослый» человек испытывает определенные трудности и в общении с матерью. Во-первых, мать продолжа ет вполне серьезно утверждать: «Сколько бы лет тебе ни исполнилось, ты остаешься моим ребенком». Взрослый «ребе нок» подвергается репрессиям всякий раз, когда навещает мать. Нельзя противоречить матери, советоваться нужно толь ко по тем вопросам, в которых мать действительно сведуща, необходимо внимательно следить за собой, чтобы не совершить какой-либо промах. Если муж сопровождает жену при этом визите, то, не успев сесть в машину, он скажет: «Когда ты разговариваешь с матерью, ты сама на себя не похожа».

    Другие пытаются доказать матери, что у них все в по рядке, лезут из кожи вон, «вылизывая» дом перед ее прихо дом, расписывают самыми радужными красками свое слу жебное положение, тревожатся, как мать на этот раз отнесет ся к супругу. Но все равно идеала не достичь, а если мать про изнесет хоть слово критики, такой «ребенок» будет совер шенно раздавлен. К примеру, моя знакомая Эшли всегда ста ралась украсить гостевую комнату к приезду матери, но стои ло матери войти в помещение и слегка изогнуть бровь, как Эшли сразу же понимала, что опять не угодила. На много дней она впадала в депрессию.

    С другой стороны, если мать одобряет, это еще не значит, что проблема решена. Какая-то часть взрослого «ребен ка» испытывает облегчение, успешно справившись с испыта нием, но другая часть возмущена тем, что вообще пришлось держать экзамен, и ненавидит себя за слабость. Взрослый, который позволяет родителям контролировать себя, всегда остается в проигрыше.

    Мятежники часто оказываются в довольно бурных отношениях с матерью. Они пытаются ниспровергнуть ее власть пренебрежением, эпатажем, постоянным сопротивлением. То у них отчаянный конфликт, то они вообще прерывают отно шения, годами не разговаривают друг с другом. Сын не может отнять у матери роль «родителя», но и она не способна отказаться от нее. И вот они продолжают снова и снова разыгры вать драму «плохого ребенка» и «критически настроенной ма тери». Как жаль, что мятежник лишает себя возможности установить любящие отношения с матерью. Он был бы рад узнать, что мать любит его и гордится им, но он никак не мо жет преодолеть в себе потребность бороться с авторитетами.

**КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ «НЕ ВПОЛНЕ ВЗРОСЛЫХ»**

    «Вечный ребенок» имеет проблемы во многих областях жиз ни. Эти болезненные симптомы — тревожный сигнал, по буждающий исцелить недоразвившиеся части взрослой личности. В следующей главе мы рассмотрим этот процесс.

Глава одиннадцатая   
**СТАТЬ ВЗРОСЛЫМ**   
[*новая группа сверстников*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m11n2)*-*[*новые задачи в отношениях со взрослыми*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m11n3)*-*[*победить «мать из прошлого»*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m11n4)*-*[*преодоление сопротивления*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m11n5)*-*[*новые отношения с матерью*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m11n6)*-*[*не столь хорошая ситуация*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m11n7)

    Быть может, вы запутались, не видите различий между властной матерью и матерью — «боссом»? Это естественно, ведь во многих проявлениях оба типа очень схожи, но акцен ты приходится расставлять по-разному.

    Взрослый человек должен сам отвечать за себя и быть равным другим (второй проблеме посвящена эта глава). И ту и другую функции человек приобретает благодаря агрессивному стремлению отделиться от матери. Во-первых, он дол жен обнаружить, что является самостоятельным и отличаю щимся от матери существом, а во-вторых, он должен устано вить с ней равные отношения: два взрослых человека не мо гут командовать друг другом или судить друг друга. Однако, отделившись от других взрослых людей, вы можете ощущать себя «ниже» остальных. Недостаточно осознавать свои чувства и мысли как особые и индивидуальные, надо еще преодолеть ощущение, что вы ниже тех, от кого вы отделились, что вы зависите от их одобрения или неодобре ния. Нельзя помещать других людей на пьедестал и передове рять им знание добра и зла лишь потому, что им назначена роль «родителей». Подобные отношения чересчур предсказу емы: один партнер оказывается ниже другого и по-прежнему остается «ребенком» в мире взрослых.

    В этой главе мы рассмотрим процесс достижения ра венства с матерью. Наступает пора преодолеть неравные, «снизу вверх» отношения с матерью и другими взрослыми, достичь равенства со всеми людьми.

**НОВАЯ ГРУППА СВЕРСТНИКОВ**

    Может показаться странным, что давно выросшему человеку предстоит еще как-то повзрослеть. Вы скажете: «Да ведь я уже много лет не живу вместе с матерью. Неужто я до сих пор остаюсь ребенком?». Хороший вопрос, и в ответ на него хо чется задать еще несколько:

    — Что вы ощущаете, когда возражаете другим людям?

    — Что вы чувствуете, когда ваше мнение отличается от авторитетной точки зрения? В состоянии ли вы вы разить свое мнение?

    — Оцениваете ли вы других людей?

    — Чувствуете ли вы себя равным остальным, ниже или выше других?

    — Уверены ли вы в собственном решении?

    — Устраивает ли вас ваша половая жизнь?

    — Знаете ли вы свои способности, умеете ли их реали зовать?

    — Можете ли вы, не конфликтуя, уступить чужому ав торитету?

    — Способны ли вы ценить и любить людей, которые заметно отличаются от вас, не осуждая их за эти от личия?

    Даже если вы давно живете самостоятельно, вполне ве роятно, что вам все еще приходится преодолевать в себе дет ские чувства и что вам нужны определенные усилия, чтобы достичь взрослого состояния. Эти симптомы могут указывать на то, что вы до сих пор не сумели установить равные отношения с матерью — «боссом», а если так, то пора приступать к этому процессу.

    Саманта, чрезвычайно добросовестная мать, никак не могла определиться с выбором подготовительной школы для своих детей. Одна школа славилась тем, что давала отличные знания, другая преимущественно развивала коммуникатив ные навыки. Местное общество раскололось, одни «болели» за одну систему, другие — за другую, и у каждого было соб ственное мнение на этот счет. Саманта, не зная, на что ре шиться, обратилась за советом к «опытным» друзьям.

    Первая подруга принялась превозносить ценность сис тематического образования и ранней профессиональной ориентации. «Всякая мать понимает, как важно детям полу чить высшее образование, — говорила она. — Если не хо чешь, чтобы из твоих детей вышли какие-то середнячки, на до отдать их в эту школу прямо сейчас. Будешь слишком дол го с этим тянуть, они станут ленивыми и рассеянными и ни когда не преуспеют в жизни». Саманта впитывала в себя каж дое слово и преисполнилась уверенностью, что, если она се годня же не запишет детей в единственно правильную школу, они неминуемо сделаются париями, отбросами общества. Прощаясь с подругой, Саманта считала, что главный выбор в ее жизни уже сделан.

    Но затем она поговорила с другой приятельницей. «На свете полным-полно блестяще образованных людей, кото рые ничего не добились в жизни из-за неумения контактиро вать с людьми, — возразила очередная «учительница». — Все эти школьные предметы, конечно, тоже нужны, но выдаю щимися людьми становятся те, кто умеет общаться и не теряется ни в какой ситуации». Саманта представила себе велико лепную перспективу: ее четырехлетний сынишка начинает одолевать лестницу навыков общения с людьми. А она чуть было не сделала неверный шаг!

    После разговора со второй подругой Саманта пришла в смятение. С ее точки зрения, обе приятельницы всегда были правы, но вот их мнения разошлись ~– и кого же она должна слушать? Любое ее решение одной из них придется не по нра ву. Как отважиться на такое? В итоге Саманта обратилась к мужу. Пусть он принимает решение, а с нее снимет это бремя.

    Быть может, и вы оказывались перед подобной дилем мой. Вы привыкли доверять тем или иным людям, вы не уме ете спорить с ними. На них вы возлагаете роль матери — «босса». Вы хотели бы прислушаться к умному совету, обдумать его и затем самостоятельно принять решение, но на это вы не способны, потому что над вами по-прежнему довлеет мать — « босс», и теперь вы ставите других людей на место родителей. Посмотрим, как можно избавиться от этой зависимости.

**Первая стадия: так надоело, что вы решились на перемену**

    Видали такую наклейку на бампере: «Я страшно зол и больше не намерен это терпеть»? Неизвестно, что так разо злило водителя, но каждому из нас случалось испытывать подобное чувство. Главное — осознать, что никто не обязан «это терпеть». Не позволяйте другим людям «покровительство вать» вам. Именно это и требуется на первом этапе: вам долж на осточертеть эта ситуация. Одна моя подруга, натыкаясь на людей, склонных вести себя как мать — «босс», всякий раз жа луется, что они ее утомляют. Если вы чувствуете, как на вас да вят требования всевозможных «боссов», если вам кажется, что каждый раз, когда вы пытаетесь не согласиться, они вас осуж дают, вы и впрямь должны уже до смерти устать от этого.

    Но достаточно ли вы устали? Настолько устали, чтобы попытаться как-то изменить ситуацию? С этого все начнется — когда вы поймете, что слишком долго пытались угодить всем, кого подставляли на место матери, и что теперь уже по ра самому становиться взрослым. С этого момента начнется время перемен. Вы восстанете против матери — «босса», кото рая сидит у вас внутри. Мобилизуйте свой гнев, свою уста лость — и поднимите знамя революции.

**Вторая стадия: найти группу сверстников**

    Чтобы стать вровень с матерью, нужно войти в мир взрослых. Воспитание матерью — «боссом» приучило вас смотреть на взрослых снизу вверх, и вы продолжаете играть роль ребенка. Вы так и не сделались равным среди равных, вы от носитесь к взрослым, как к родителям. Вам даже легче иметь дело с теми, кто смотрит на вас, как на ребенка, воспроизво дя сложившуюся схему. Чтобы разрушить эту схему, вам при дется найти людей, которые не станут общаться сверху внизу, но поддержат ваши усилия стать равным.

    Берегитесь наставников, которые непременно хотят за лезть на пьедестал и оттуда изрекать истины, кто в штыки встречает любую попытку поспорить с их мнением. Вам нуж на новая группа сверстников — взрослых, которые не боятся принять вас как равного. Выбирайте в качестве группы поддержки людей, уважающих вашу свободу и право думать по– своему, иметь собственную точку зрения.

    Вам нужны надежные люди, от которых вы получите компенсацию матери. Они поддержат в вас статус взрослого. Найдите друзей, которые не усомнятся в вашей способности задавать вопросы, иметь свое мнение, брать на себя ответ ственность и быть самим собой. С этого «убежища равных» начнется процесс взросления.

**НОВЫЕ ЗАДАЧИ В ОТНОШЕНИЯХ СО ВЗРОСЛЫМИ**

    В подростковый период вы не выполнили ряд задач. Это необходимо сделать теперь.

***1. Переоценка ценностей***

    Всем нам кажется, будто мы знаем, во что верим, одна ко на самом деле некоторые люди попросту верят в то, чему их научили в детстве, а собственную веру они не выработали. Их убеждения и ценности унаследованы от матери, но дей ствительно взрослому человеку, равному матери, необходимо иметь собственные убеждения. Определите, что вы думаете о:

    — церкви;

    — религии;

    — политике;

    — финансах;

    — воспитании детей;

    — правах меньшинств;

    — карьере.

    Часто выясняется, что мнения по этому поводу были восприняты от родителей и не подвергались сомнению. Ис пользуйте группу поддержки, чтобы выработать собственные убеждения и ценности, и на этот раз проследите, чтобы они были вашими, а не приоритетами очередной «матери».

***2. Спор с авторитетами***

    Роджер маялся на собрании, понимая, что босс вот-вот примет неверное решение. Он располагал информацией, ко торая могла бы пролить свет на этот вопрос, но боялся взять слово; «Не стоит раскачивать лодку».

    Вы все еще ощущаете себя ребенком среди взрослых? Вы боитесь неодобрения и потому не высказываете свое мне ние? Это состояние духа тянется из детства. Мать — «босс» приучила вас держать свое мнение при себе и не спорить с ав торитетами. Хороший руководитель, напротив, предпочел бы выслушать точку зрения подчиненного, даже если она отличается от его собственной.

***3. Принятие решений***

    Люди, страдающие от синдрома матери — «босса», боятся не угодить лицам, которых они наделили ролью матери, и ча сто оказываются в положении Саманты, не зная, какое реше ние следует принять. Нерешительные мужчины, вечно коле блющиеся между противоположными мнениями, способны довести своих жен до сумасшествия. Взрослый человек мо жет обратиться за информацией к сведущим людям, но после этого он должен оценить полученные сведения и принять самостоятельное решение. Мы берем ответственность на себя и стоим на своем, потому что это наш выбор. С помощью людей, которые дадут вам компенсацию матери, вы начнете сами принимать решения.

***4. Решение сексуальных проблем***

    Роуз очень любила мужа, но не могла удовлетворить его сексуальные потребности. Она обратилась к нам за помо щью, и мы выяснили, что Роуз преследует чувство вины, по тому что ее мать придерживалась крайне пуританских взгля дов на секс. Роуз точно так же старалась подавить все проявления сексуальности в себе и своем партнере.

    Проработав свою «нижнюю» позицию по отношению к матери и перестав винить себя за сексуальные потребности, Роуз признала половое влечение как часть своей системы ценностей, и вскоре ее интимная жизнь наладилась.

    Детей ограничивают в сфере половой жизни, а взрос лых нет. Если вы все еще не преодолели роль ребенка, вам суждено страдать от каких-либо расстройств в сексуальной сфере. Обратитесь к своим сверстникам, поговорите с ними об этой проблеме, разберите свои ценности, чувства, идеи от носительно секса. Когда вы справитесь с этим заданием, вы сумеете контролировать свою сексуальную активность, и мать, каковы бы ни были ее взгляды, тут уже не сможет вме шаться.

***5. Равенство с родителями***

    Как ни странно, многие люди испытывают чувство вины, если пытаются на равных общаться с матерью — «боссом». Проанализируйте свои чувства. Вас не смущает равенство с матерью? Вы не осуждаете себя за то, что присвоили себе такие права и привилегии? Или вы по-прежнему должны пови новаться любому желанию матери? Помните: вы имеете столько же прав на свою личную жизнь, как мать — на свою. Попросите друзей, чтобы они проверили, как вам это удается.

***6. Реализация своей мечты и талантов***

    Дети думают о том, чем будут заниматься в жизни; взрослые осуществляют это на деле. Дети мечтают о будущей профессии; взрослые учатся, приобретают опыт, рискуют, строят свою карьеру. Если у вас остались неосуществленные мечты, нераскрытые таланты, в зрелом возрасте вы обязаны вспомнить о них. Бросьте вызов тем негативным мыслям, ко торые мешают вам испытать себя, узнать, на что вы пригод ны. Попросите своих наставников и других близких людей помочь вам понять себя. Узнайте свои способности, что бы ни думала по этому поводу ваша мать или иные авторитеты. Если вы все еще трепещете перед матерью, страх провала, ее неодобрения мешает вам развивать ваши таланты и склонно сти. Однако взрослый человек должен отвечать за свой дар, развивать его, служить им человечеству.

***7. Практика***

*С* первого раза ничего не получается. Нужна практика, но человек, который и во взрослом возрасте остается в под чинении у матери, так боится неудачи, что не решается на опыт. Для него проба сил и провал — одно и то же. Крити ческое суждение матери всегда подкарауливает его. Он боит ся, что с первого раза ничего не выйдет, и потому предпочи тает ничего нового и не пробовать, раз и навсегда войдя в ко лею карьеры, привычных занятий, семейного быта.

    Как только вы почувствуете себя по-настоящему взрос лым, вы избавитесь от этого страха и начнете практиковать ся. Промахи и неудачи будут восприниматься как путь к но вому знанию. Группа поддержки станет безопасным убежи щем на случай провала, поможет встать на ноги и начать сна чала. Риск, поражение и новая попытка дают нам почувство вать радость бытия, но те, кто инкорпорировал критические суждения матери, лишены этого удовольствия. Нужно признать в группе поддержки свой страх перед неудачей, пока зать друзьям, что вы нуждаетесь в их понимании. После этого начинайте небольшими шагами продвигаться к своей цели. Останавливайтесь, спрашивайте мнение друзей о своих успе хах и неудачах и снова продвигайтесь вперед. Только так и можно чему-то научиться. Риск, неудача, «обратная связь», новая попытка — это практика.

***8. Контроль над своим поведением***

    Мятеж уместен в переходном возрасте, взрослый чело век приучается контролировать свою жизнь. Склонность к наркотикам и алкоголю или другим веществам, вызывающим зависимость, различные проблемы поведения — сексуальные извращения, неконтролируемые траты, обжорство и голода ние, спонтанный гнев — указывают на то, что человек по– прежнему занимает «нижнюю позицию». Пока человек вну тренне осознает власть родителей над собой, он будет бунто вать даже против тех правил, которые сам для себя пытается установить.

    Чтобы решить проблемы зависимости, порожденные подростковым сопротивлением взрослым, нужно не «приложить побольше усилий», а выйти из «нижней позиции». Пока вы предоставляете кому-то — биологической матери или дру гому человеку — право вас контролировать, вы не можете контролировать себя сами и постоянно возмущаетесь. Когда же вы выйдете из-под власти родителей, вы сумеете самосто ятельно определить свои ценности. Вы будете постоянно протестовать, если снижать вес вам приходится ради матери или кого-то еще. Но если вы займетесь своей фигурой, чтобы соответствовать требованиям своего взрослого «я», шансы на успех существенно возрастут.

    Подростковое поведение означает, что вы по-прежнему относитесь к жизни, как ребенок, и не в состоянии достичь желанной зрелости. Группа поддержки поможет вам изжить отклонения в поведении и обрести контроль над теми сфера ми жизни, которые сейчас вам неподотчетны.

***9. Добровольное подчинение***

    Взрослые могут, не сопротивляясь, принять существующую иерархию. Но разве у любого из нас не найдутся знакомые, затевающие скандал всякий раз, когда человек, обле ченный властью, пытается указать, что им следует делать? Когда вы не чувствуете себя равным «авторитетам», вы вос стаете против самой идеи иерархии лишь ради того, чтобы выиграть битву с какой-то личностью.

    Научившись воспринимать себя равным любому друго му человеку, вы сможете подчиниться должностному лицу, нисколько не утратив при этом самоуважения. Этот человек не лучше вас, просто он — начальник. Не стоит тратить все силы на бунт против начальника, налогового инспектора или любой другой структуры, принуждающей к подчинению. Речь идет не о детской беспомощности, а о подтверждении взрослого выбора — жить в этой стране, работать именно в этой компании.

***10. Выполнение своего дела***

    Вехой на пути к подлинно взрослой жизни становится тот момент, когда человек сумеет осознать свои таланты и способности и послужить ими миру. Ребенок не может слу жить другим, он лишь выполняет родительские поручения. Чтобы служить, нужно ощутить себя свободным. Никто не принуждает вас делиться своими дарами — и тогда вы можете поделиться с другими, потому что вы этого хотите, потому что вы обрели взрослую уверенность в себе и освободились от матери — «босса».

***11. Любовь к отличающимся от нас людям***

    Подростки сбиваются в группы, деля всех людей на «своих» и «чужих». Человек, все еще занимающий «нижнюю позицию» по отношению к матери — «боссу», склонен к множеству мелких и нелепых предрассудков относительно лю дей, которые хоть чем-то от него отличаются. Если вы научи тесь ценить людей за то, чем они от вас отличаются, и любить их такими, какие они есть, это станет важным этапом на пути к освобождению от матери — «босса» и достижению подлин ной зрелости.

**ПОБЕДИТЬ «МАТЬ ИЗ ПРОШЛОГО»**

    Мы уже разбирали, как можно победить «мать из прошлого», засевшую у вас в голове. Применительно к матери — «боссу» этот процесс ничем не отличается от того, который описан для других типов матерей.

    — Найдите безопасное убежище, людей, которые по могут вам вырасти и стать взрослыми.

    — Разберите конкретные схемы отношений с матерью — « боссом», которые сделались для вас привычными. Понимание этих схем поможет вам избавиться от них и не воспроизводить их в отношениях с другими людьми. Какие симптомы вы успели обнаружить у себя, читая предыдущую главу? Как вы справляетесь с ними? Какие схемы отношений вам нужно преодо леть?

    — Переработайте свои чувства — печаль, негодование, гнев, скорбь, все, что вы повсюду таскаете за собой. Избавьтесь от этих чувств, перестаньте обрушивать их на других людей, не допускайте их в свою жизнь. Послание к Ефесянам (4:31) дает нам хороший со вет: «Всякое раздражение и ярость, и гнев и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас». Эти эмоции мешают вашим отношениям и с матерью, и с другими людьми. Но от них нельзя изба виться, просто отрицая их существование; нужно признать их и проработать со своей группой поддержки. Истинная печаль помогает преобразовать болезненные эмоции.

    — Опровергните аксиомы. Мать — «босс» успела внушить вам различные «аксиомы», которые вы инкорпори ровали и превратили в критикующий и запрещаю щий «внутренний голос»: «Не думай об этом, если не хочешь кого-нибудь обидеть»; «Не спорь, а то при дешься не ко двору»; «Не предавайся сексуальным желаниям, это некрасиво»; «Не выбирай эту профес сию, мамочка сказала, что это напрасная трата вре мени». Вы должны отсеять эти «голоса», принуждаю щие вас оставаться ребенком. Когда вы избавитесь от них, вы стряхнете с себя власть матери — «босса» и осо знаете эти «голоса» как некие «автоматические схемы»: они по-прежнему будут всплывать в вашем со знании, но не станут существенно препятствовать ва шему развитию и функционированию. Проследите, как вы обращаетесь с самим собой, и откажитесь от тех «аксиом», которые держат вас в плену. Замените их позитивными утверждениями. Прислушайтесь к друзьям из группы поддержки и инкорпорируйте их сообщение — «ты справишься».

    — Простите. Мы уже много говорили о необходимости прощения, не стоит вновь возвращаться к этому во просу. «Отпустите» мать, и вы оба освободитесь от прошлого, которое преследует и угнетает вас (более подробно о прощении говорится в пятой главе). Прощение высвободит энергию и место внутри, ко торые вы сможете использовать для позитивных мыслей, а не для сведения старых счетов.

**ПРЕОДОЛЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ**

    Просто поразительно, как мы склонны сопротивляться именно тому, в чем нуждаемся, о чем мечтаем. Привыкшему к зависимости человеку предлагают любовь и заботу, а он вдруг отвечает: «Спасибо, мне ничего не нужно». Так заклю ченный, выйдя из тюрьмы, совершает очередное преступле ние, потому что свобода страшит его. Ролло Мей озаглавил свою книгу «Побег от свободы» — люди так склонны к этому. Отметьте в себе тенденцию противиться зрелости и сво боде, уклоняться от равенства, вновь и вновь принимать роль ребенка в отношениях с матерью или людьми, ее заменяющи ми. Попросите друзей из группы поддержки указывать вам на ваши попытки уйти от зрелости, к которой вы вроде бы стремитесь. Пусть они отмечают такие проявления, как:

    — желание переложить вину на другого;

    — попытки оправдать свои неудачи внешними факто рами;

    — жалобы на мать, словно это она и только она мешает вам делать то, чего бы вы хотели;

    — недоразумения с начальниками, жалобы, что они слишком давят на вас;

    — уныние после первого же провала, отказ от обычного пути проб и ошибок;

    — стенания по поводу недостатка талантов и способно стей, неготовность развивать их;

    — преклонение перед кумирами;

    — подавление собственного мнения и эмоций;

    — потребность в одобрении со стороны «старших», страх перед критикой;

    — «принимающая» позиция, неготовность служить людям;

    — мечты вместо дел.

    Все это выражение желания остаться ребенком. Вы рас полагаете всеми возможностями для того, чтобы стать взрос лым, но продолжаете цепляться за прежние схемы. Когда друзья из группы поддержки укажут вам на это, примите их предостережения как Божий дар. Не путайте две вещи: со противление свойственно тому, кто занимает «нижнюю позицию», а разумное принятие упреков — признак мудрости. «Ухо, внимательное к учению жизни, пребывает между му дрыми» (Притчи 15:31).

    Помните, в результате опыта отношений с матерью — «боссом» какая-то часть вашей личности противится тому, чтобы воспринимать чужие наставления, вам все еще кажет ся, что за положение взрослого нужно бороться. Но ведь в данном случае наставление вам не навязывают сверху, как вменяют его ребенку, вы получаете его потому, что сами, до бровольно, как взрослый просили о нем. Итак, не противь тесь истине — она исцелит вас.

**НОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ С МАТЕРЬЮ**

    Мать — «босс» обычно оказывается не готовой к сообщению о том, что ее ребенок стал взрослым и сам намерен распоря жаться своей жизнью. Не стоит рассчитывать, что такая мать сама скажет выросшему ребенку: «Вот тебе жезл, я передаю его в уверенности, что ты теперь взрослый и сам будешь управлять своей жизнью. Желаю удачи». В жизни так не бы вает.

    Но, согласна с этим мать — «босс» или нет, вы отныне са ми контролируете свою жизнь. Быть может, она теперь не знает, как ей общаться с этой новой личностью, и попытка установить отношения на новых основаниях может привести к конфликту.

**ИДЕАЛ**

    Идеальным сценарием для вас и вашей матери — «босса» было бы обсудить проблемы и проработать их. Нет надобности затевать битву, но вам придется объяснить матери, что вы хотите самостоятельно распоряжаться своей жизнью. Поговорите с ней о том, что вас разделяет, что вам нужно принимать независимые решения. Попросите относиться к вам как к взрослому человеку, избавить вас от опасения, что любое ваше решение, расходящееся с ее мнением, может огорчить ее и вызвать ее неодобрение. Покажите ей, что именно требу ется вам для нормальных и равных отношений.

    Вот некоторые советы по поводу того, как вы могли бы построить этот разговор.

    — Похвалите ее и ее труд как родителя. Поблагодарите мать за все, что она сделала для вас в прошлом, убе дите ее, что вы это цените. Мать — «босс» и на самом деле не жалеет усилий для своего ребенка, беда толь ко в том, что она не желает останавливаться.

    — Воздержитесь от любых упреков, не изображайте из себя жертву. Помните: вы взрослый человек и это вы сами позволили матери слишком долго контролиро вать себя. Жаловаться и обвинять пристало только ребенку.

    — Сосредоточьтесь на главном: вы хотите остаться дру зьями и строить отношения как друзья и равные личности. Вы цените вклад матери в вашу жизнь, но нуждаетесь в ее уважении как к равному ей человеку. Напомните ей, что товарищи также дают друг другу советы и наставления, но при этом уважают свободу другого и его право принимать или отвергать эти со веты.

    — Покажите матери, что вы нуждаетесь в ее помощи. Попросите ее, чтобы она сама останавливала вас, когда вы ведете себя как ребенок, вместо того чтобы соответствовать своему статусу взрослого.

    — Спросите ее, как вы должны поступить, если она бу дет обращаться с вами неприемлемым для вас обра зом. В какой форме лучше будет сказать ей об этом? Как поступить, чтобы она поняла свою ошибку, но чтобы вместе с тем вы остались друзьями?

    — Обсудите, какие роли вы готовы взять на себя в буду щих отношениях и чего вы ждете друг от друга. На какое количество и качество звонков, визитов, се мейных обсуждений, советов вы рассчитываете? Придется прояснить все аспекты ваших отношений, и тогда вы и в самом деле сможете стать друзьями.

    — Спросите мать, не обижаете ли вы ее чем-нибудь, не следует ли вам попросить прощения. Сыну матери — « босса», как правило, приходится извиняться за не слишком приятные формы, в которые выливался его протест. Не случалось ли вам в гневе сказать или сде лать что-то, о чем вы теперь сожалеете? Признайтесь в этом матери и попросите прощения.

    — Обдумайте вместе с матерью, чем вы теперь сможете заняться вместе, по-дружески. Иногда люди становятся пленниками прежней схемы отношений и забывают о других совместных занятиях. Вспомните, чем вы ни разу не занимались вместе. К примеру, пойдите не в магазин, а в театр.

    Все эти приемы повышают и ценность ваших отноше ний, и самооценку матери и потому служат обеим целям: сохранить статус взрослого и дружеские отношения с матерью. Если все пойдет хорошо, вы приобретете нового друга (и ваша мать тоже) и вам предстоят хорошие годы. Кроме того, вы избавите от лишних проблем и своих детей, кото рые могли бы стать заложниками вашей великой битвы с матерью, вместо того чтобы наслаждаться общением с ба бушкой.

**НЕ СТОЛЬ ХОРОШАЯ СИТУАЦИЯ**

    Приведенный выше сценарий отражает нормальный способ передачи власти — необходимого этапа взросления человека. Просто у одних людей это происходит позже, чем у других. Для осуществления всего этого необходимо, чтобы и мать, и выросший ребенок были нормальными, честными и ответственными людьми. Слава Богу, если у вас дело обстоит именно так.

    К сожалению, нередко все значительно хуже. Мать — « босс» попросту отказывается признать в выросших детях равных, она хочет в той или иной степени управлять и коман довать ими. Если вы попытаетесь применить описанную вы ше процедуру и ничего не добьетесь, придется идти другим путем. «Идеальный» сценарий преследовал две цели — сохра нить статус взрослого и дружбу с матерью. «Неидеальный сценарий» сохраняет статус взрослого и позволяет ответ ственно вести себя по отношению к матери. Если мать хочет исключительно править вашей жизнью, а не быть вам дру гом, вам придется отказаться от мечты о равных с ней отно шениях. Тем не менее вы можете построить ответственные отношения, не впадая вновь в детство.

    Вам помогут следующие инструкции.

  1. Если совершенно очевидно, что мать не желает ви деть в вас равного, вам придется предварительно проработать в себе мечту о признании со стороны матери. Обсудите ее с друзьями из группы поддерж ки, оплачьте и, наконец, забудьте ее. Если мать не желает отказаться от роли босса, вам придется по кончить с мечтой о том, что мать может измениться. Цепляясь за свое желание заставить ее обращаться с вами как с взрослым, вы навсегда застреваете в по ложении ребенка и обрекаете себя на постоянное ра зочарование. Пусть мать остается самой собой, т. е. человеком, желающим того, чего он получить не мо жет. Она хочет по-прежнему быть вашим начальни ком, но уже не может этого — так пусть она испыты вает разочарование. Только ваше неутоленное жела ние изменить ее позволяет матери вновь захватить власть. Для вас единственная возможность выиграть — это отказаться от игры, т. е. преодолеть в себе стремление как-то изменить мать.

  2. Забудьте о гневе. Когда мать, «как всегда», дает вам указания и критикует, не позволяйте себе злиться. Покуда она может вас рассердить, рычаги управле ния находятся у нее в руках, ведь вы снова превра щаетесь в ребенка. Разберитесь со своей внутренней проблемой, а не с матерью. Мать не изменится, она по-прежнему хочет руководить, поэтому займитесь тем, что вы можете изменить, — самим собой. Прит чи 25:28 напоминают нам: «Что город разрушенный, без стен, то человек, не владеющий духом своим». Если мать по-прежнему «достает» вас, нужно занять ся строительством «стен». Вам потребуются более надежные внутренние границы. И это уже проблема не матери, а ваша. Не выплескивайте свой гнев. Расцените его как симптом «нижней позиции», от которой вы еще не сумели отказаться.

  3. Избавьтесь от чувства вины. Вина, как и гнев, — показатель «нижней позиции». Если чувство вины гне тет вас и вынуждает к тому или иному поведению, обратитесь за помощью к группе поддержки. Под действием этого чувства вы не можете судить объек тивно. Вина — оборотная сторона гнева. И то и дру гое говорит о том, что вы еще не сделались равным матери и не повзрослели.

  4. Позвольте себе иметь собственное мнение. Когда мать настаивает, чтобы вы сделали одно, второе, тре тье, не пытайтесь остановить ее словами: «Не надо меня контролировать». Вы уже знаете, что она не хо чет отказаться от своего права на контроль, так что нечего ее об этом и просить. Скажите просто: «Нет, думаю, этого я делать не стану». Говорите спокойно и прямо, а когда мать выразит неодобрение, покажи те, что понимаете ее точку зрения: «Да, тебе это не по душе, но я поступлю именно так». Такой ответ пе реадресует проблему матери: вы покажете, что ее мнение вас интересует, но вы не станете повиновать ся ему. «Ох, мама, мне очень жаль, что я вынужден поступить именно так, я понимаю, что тебе это не приятно». Сочувствие помогает разрешить многие проблемы.

  5. Установите границы для себя. Может быть, вы еще слишком уязвимы и не готовы к общению на новых основаниях. Надо на время ограничить свое обще ние с матерью. Вам потребуется время для исцеле ния и проработки своих проблем. Вероятно, придет ся сообщить матери, что те или иные темы вы обсуж дать не хотите. Вы сами должны решить, что вы мо жете вынести, а что нет. Нам случалось наблюдать крайние случаи, когда один тяжелый разговор при водил к приступу депрессии и даже психоза. Опре делите свои границы, попросите людей из группы поддержки помочь вам уточнить их.

  6. Установите границы для матери. Некоторые отно шения становятся настолько мучительными и болез ненными, что не идут на пользу ни той, ни другой стороне. Особенно это опасно, когда речь идет о ва шем здоровье и благополучии ваших детей. Если мать ведет себя столь агрессивно или безжалостно, что причиняет вам ощутимый вред, вы должны оп ределить границы. Расскажите ей, в каких случаях вы примете конкретные меры. К примеру, если она будет кричать на вас или непрерывно критиковать, положите трубку и перезвоните в другой раз.

  7. Используйте систему поддержки. Вы не можете на чать этот процесс в одиночку. Опирайтесь на группу поддержки. Звоните друзьям перед тяжелым разго вором и после него. Действуйте по принципу сэнд вича, помещая встречу с матерью между двумя «Под держивающими» встречами. Таким образом вы сумеете подготовиться к общению с матерью, а после него сможете прийти в себя с помощью тех, кто под талкивает вас к взрослению.

  8. Используйте сильные стороны матери. Может быть, мать не способна быть другом, но иногда возникают ситуации, когда ее склонность к доминированию оказывается не столь уж пагубной. Время от времени вам пригодится ее совет или какая-то информация. Мать обожает эту роль. Бывают и такие моменты, когда она ничем вас не донимает и вы можете любить ее такой, какая она есть, забыв о других ее проявле ниях. Привыкните повторять: «Мама есть мама» и не реагируйте слишком остро на некоторые ее свойства.

  9. Самое главное — любите мать. Взрослый человек за нимает позицию любви. Если ваша цель — стать взрослым, вы должны научиться любить мать. Лю бовь вовсе не подразумевает послушание, иногда она даже нуждается в спорах. Но любовь никогда не воздает злом за добро и требует всегда относиться к матери с заботой и уважением. Чем больше вы люби те ее, тем меньше боли она может вам причинить. Почитайте мать, любите ее, как самого себя, и сами стройте свою жизнь.

Глава двенадцатая   
**МАТЬ — «АМЕРИКАНСКИЙ ЭКСПРЕСС»**   
[*попечители и домоправители*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m12n2)*-*[*отрочество: начало расставания*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m12n3)*-*[*последние годы отрочества и начало взрослой жизни*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m12n4)*-*[*последствия воспитания: симптомы отношений*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m12n5) *-*[*функциональные симптомы*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m12n52)*-*[*эмоциональные симптомы*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m12n53)*-*[*духовные симптомы*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m12n54)*-*[*что происходит во взрослой жизни*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m12n6)*-*[*признак зрелости в отношениях с матерью*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m12n7)

    Все мы слышали эту рекламу: «Кредитная карточка «Аме риканский экспресс». Не покидайте дом без нее». Но что хо рошо для кредитной карточки, то совершенно не подходит для матери: выросшие дети должны покинуть и отчий дом, и мать. Мать дает нам жизнь, а затем мы забираем жизнь в свои руки и уходим. Таков вечный танец — то сближение, то расставание. Для многих задача покинуть мать осложняется до полнительными трудностями.

    Так произошло с Кэтрин: для нее процесс ухода из дома сопровождался мучительными конфликтами. Как это обыч но бывает, выход в самостоятельную жизнь начался пример но в пятнадцать лет, когда различные интересы все чаще и чаще уводили ее прочь из дома. Само по себе это не представля ло проблемы, поскольку ее мать Джойс гордилась самостоя тельностью и активностью старшей дочки. Она даже перед подругами хвасталась тем, как независима и склонна к раз личным приключениям ее Кэт.

    Конфликты возникали тогда, когда выбор Кэтрин вы водил ее за рамки решений, принятых в семье. К примеру, она захотела присоединиться к молодежной религиозной группе, а не посещать воскресную школу при церкви, к кото рой принадлежала ее родня. Джойс решительно воспротивилась намерению Кэтрин и не стала прислушиваться к ее объяснениям — дескать, все ее друзья входят в эту группу, и она лучше отвечает ее духовным запросам. С точки зрения Джойс, таким образом Кэтрин превращалась в еретичку. Многие матери радовались бы, что подросток проявляет са мостоятельный интерес к духовным делам, но Джойс это не устраивало: ей было нужно, чтобы этот интерес совпадал с ее достаточно узкими понятиями.

    Они долго спорили, и в конечном счете Джойс одержала победу, внушив Кэтрин чувство вины.

    — Что же это за христианка, которая идет против мате ри и бросает семью? — твердила она. — Разве Библия не предписывает любовь и послушание?

    Кэтрин уступила, как уступала она и в других случаях, но при этом она все с большим нетерпением ждала часа свое го «освобождения».

    Новая битва разгорелась из-за выбора колледжа. Семья жила в маленьком городке на юге, а Кэтрин мечтала попасть в большой город. Ее привлекали два университета вдали от дома, но мать это опять же не устраивало. Джойс поддерживала связи с двумя государственными учреждениями побли зости, один из этих университетов она сама заканчивала и хотела, чтобы дочь пошла по ее стопам.

    — Ни в коем случае! — воскликнула она, когда Кэтрин заикнулась о своих планах. — Нельзя же ради учебы переез жать за три тысячи миль! Да мы тебя никогда не увидим.

    «Вот и хорошо», — подумала Кэт, но вслух ничего не сказала.

    В ход пошли угрозы лишить Кэтрин финансовой поддержки, отлучить ее от семьи. В конечном счете девушка сда лась и поступила в соседний университет. Мать была счаст лива — пока Кэтрин в очередной раз не попыталась сделать нечто, что могло бы отдалить ее от родных.

    — То есть как это ты не приедешь домой на Рождество?! — возмутилась мать. — Ты должна приехать, и точка!

    — Мама, но там будет так весело. У родителей моих друзей есть домик в Колорадо, мы будем кататься на лыжах. Гуда едут все мои друзья, это так здорово! Пожалуйста, ма мочка!

    — Нет, Кэтрин, я слышать об этом не хочу. Рождество — семейный праздник, и ты должна быть здесь, с нами. Мы уже придумали, чем мы займемся все вместе. Ты не можешь так нас подвести. Довольно, я даже не стану это обсуждать.

    Кэтрин приехала домой на каникулы, но сердце ее бы ло с друзьями — как они, должно быть, весело проводят вре мя! Ей казалось, что она, как маленький ребенок, все еще вынуждена даже в мелочах подчиняться родителям.

    Споры продолжались на всем протяжении ее студенческих лет, возобновляясь каждый раз, когда она хотела прове сти каникулы или праздники вне дома, с друзьями — а все друзья Кэтрин жили где-то далеко. Кроме того, в Кэтрин по степенно, но очевидно происходила смена представлений и ценностей, подтверждавшая ее дифференциацию от матери.

    И наконец наступил час «освобождения». Получив ди плом, Кэтрин объявила, что уезжает в Сан-Франциско рабо тать в бухгалтерской фирме. Мать была оскорблена, она вновь пустила в ход те аргументы, которые уже использовала во время битвы из-за колледжа, но на этот раз она проиграла. Кэтрин знала, что ей пора уезжать.

**ПОПЕЧИТЕЛИ И ДОМОПРАВИТЕЛИ**

    Библия так изображает положение ребенка: «Еще скажу: на следник, доколе в детстве, ничем не отличается от раба, хотя и господин всего: он подчинен попечителям и домоправите лям до срока, отцем назначенного» (Галатам 4:1-2). Это со вершенно точное описание того, что испытывает ребенок и в особенности подросток: он обладает наследством, которым не может воспользоваться. Любой юноша готов утверждать: «Я уже взрослый, только попечители и домоправители не да ют мне свободы».

    Так и надо представлять себе процесс взросления и ухода из дома. Дети должны покинуть родителей именно в смыс ле выхода из-под их власти и превращения в полноценных взрослых людей. Человек сам становится «домоправителем» своей жизни. Хороший попечитель постепенно передает вожжи в руки ребенка. Вопрос не в географическом расстоя нии, не в наглядных символах «ухода»: один человек поселится за тысячу миль от матери, но в эмоциональном отно шении так и не покинет дом, а другой, живя по соседству, будет полностью отвечать за себя.

    Покинуть мать — значит отказаться от определенной позиции в жизни. Мы выходим из-под опеки и утверждаем свое взрослое существование за пределами психологической империи матери.

    Эта глава, как и предыдущие, обсуждает проблему отде ления от матери и обретения внутренней свободы. Однако здесь рассматривается особый случай — процесс отделения и независимости, когда человек еще находится «под матерью», а затем выход из этой позиции во взрослую жизнь. Посмотрим, как выглядит этот процесс и какие факторы включены в него.

**ОТРОЧЕСТВО: НАЧАЛО РАССТАВАНИЯ**

    В одиннадцатой главе мы рассмотрели некоторые эта пы развития личности в подростковый период. Теперь мы об ратим внимание на те аспекты отрочества, которые особенно затрудняют ребенку попытку покинуть мать, когда для этого приходит время. Разберем сперва, как должны строиться отношения в эти критические годы, чтобы желание отделиться от семьи проявлялось так, как задумано. Какие важные мо менты отрочества подготавливают человека к уходу из дома?

***Знакомство с большим миром***

    Одной из важных черт отрочества, подготавливающих человека к уходу из дома, является знакомство с большим, или «реальным» миром. Средоточием жизни ребенка остается его дом, для подростка же все большее значение приобре тает внешний мир. К примеру, получение водительских прав — это огромный шаг к независимости, ведь теперь юноша может разъезжать повсюду без мамы.

    В мире подростка родителей все активнее вытесняют школа, друзья, различные увлечения. У юноши появляется собственная культура. Посещение концертов и спортивных мероприятий, клубов, поездки с друзьями, хобби, умствен ные и художественные интересы, свидания — все уводит его дальше и дальше от семьи. Колумбово открытие внешнего мира играет в его жизни двоякую роль: во-первых, человек начинает понимать, что мир даст ему больше, чем может дать семья, а во-вторых, он убеждается, что способен иметь дело с этим миром, не держась за мамину руку.

***Привлекательность компании ровесников***

    Ребенок только играет с друзьями, но для подростка сверстники становятся мощнейшим источником эмоцио нальной и социальной поддержки, оказывают чрезвычайно сильное влияние на формирование ценностей и норм вступа ющего во взрослую жизнь человека. Чувство принадлежно сти расширяется, вбирая в себя уже не только родителей, но и Друзей.

    Когда в юноше совершается эта перемена, он получает важный урок, который пригодится ему на всю жизнь: в мире есть еще множество людей помимо папы и мамы, которые тоже имеют свое мнение и качества и которые могут предо ставить ценные сведения и моральную поддержку.

    Чтобы стать полноценным членом общества, каждый из нас должен научиться этой взаимной зависимости. Нам необходимы друзья. Мы нуждаемся в информации из других источников помимо родителей. Когда мы научимся использовать дружеские отношения для удовлетворения потребности в близости и искренности, мы обретем надежное убежи ще, что бы с нами ни случилось в жизни.

    Если мать пытается убедить ребенка в том, что един ственным источником любви и истины может быть только она сама, ребенок не сумеет «выйти за ее пределы». Отсюда возникают проблемы развития: человек продолжает инфан тильно цепляться за других, вместо того чтобы обрести спо собность общаться с людьми с позиций взрослой созависимости. Уходя от детской зависимости, мы должны получить возможность опираться на других людей, но уже с большей ответственностью. Мы начинаем понимать, что сами отвечаем за удовлетворение своих потребностей и не можем рассчитывать, что мать и впредь будет предвосхищать и удовлетворять наши нужды. Мы теперь сами должны помочь себе, и мы несем ответственность за то, как примем предло женную нам помощь. От потребности в матери мы перехо дим к потребности в других людях.

***Опыт столкновений с реальным миром***

*Рассказывает доктор Клауд*

    Недавно я обедал у друзей, и внезапно их сын-подро сток обернулся к родителям и сказал:

    — О, я вам еще не говорил: меня на неделю отстранили от работы.

    — Что случилось? — быстро спросил отец с беспокой ством (мы все знали, как трудно его сыну было получить это место).

    — Я дважды опоздал.

    — Скверно, — посочувствовала мать, — ведь тебе нуж ны деньги, — с этими словами она вернулась к еде.

    Мы еще с минуту обсуждали ситуацию, а потом смени ли тему.

    Меня просто восхитило поведение матери. Она не впа ла в крайности: не начала причитать над ребенком, не изли вала свою тревогу в длинной нотации в надежде таким обра зом уберечь парня от других неприятностей. Мать просто вы слушала его, посочувствовала и таким образом помогла ему справиться с проблемой. Она не предлагала сыну денег, не возмущалась тем, как несправедливо обошлось с ним началь ство, не проявила созависимого поведения. Ее сын начинал понимать, что мир очерчивает определенные границы его поведения, а мать, к счастью, не стала оберегать его от этого опыта.

    Если мать не будет становиться на пути реального мира и препятствовать возведению его границ, ребенок усвоит важный урок: правила задают не только родители. Тем самым он начнет рассматривать правила не как семейное дело, а как часть реального мира. Если позволить ему самому принять наказание, он осознает, что мать не может бесконечно укрывать его от требований мира. Это понимание творит чудеса и навсегда кладет конец регрессивному бегству под защиту ма тери. Ребенок узнает, что реалии внешнего мира накладывают иные требования, чем семейная дисциплина.

    К несчастью, некоторые матери не могут допустить, чтобы ребенок пострадал. Если у «малыша» проблемы со школой, с работой, а то и с законом, мать всегда приходит на выручку Пытаясь помочь, она обычно либо отвергает ту гра ницу, за нарушение которой ребенка должен был наказать внешний мир, либо преуменьшает ее значение. Мать врыва ется в кабинет директора, возмущаясь оценкой ученика, или в кабинет начальника, протестуя против недостаточно бы строго повышения. Ее ребенок никогда не бывает виноват, все дело в учителе, в школе, в руководстве компании. Если «они» не изменят свое поведение, то поплатятся за это — ти пичная бессильная родительская угроза. Этот тип матери просто не в состоянии принять факт, что ее ребенок может с чем-то не справиться и должен отвечать за последствия.

    В других случаях мать реагирует не столь бурно, но за одно с ребенком возлагает всю вину на того, кто установил эту границу «Ты же знаешь этих учителей, — приговаривает она. — Они понятия не имеют, как устроен этот мир, знай твердят заученное. Вот пойдешь в университет, там тебе будет интереснее». Подобная реакция также снижает эффект «бу дильника», который мог бы призвать ребенка сделать еще один шаг во взрослую жизнь.

    Главная задача матери в этой сфере — не мешать. Обязанность ее — сопротивляться соблазну, не рушить гра ниц, с которыми ее ребенок сталкивается во внешнем мире, но и не «подкреплять» их, твердя: «Я же тебе говорила». Если мать использует границы внешнего мира в своих интересах, она опять же подрывает их значение. Стоит ей сказать: «Я те бя предупреждала, что будет, если ты не начнешь относиться к своим делам более ответственно. Смотри, что ты натворил» — и эти слова уничтожат позитивный эффект установленных границ. Ребенок посчитает, что внешние границы и ворчание матери — это одно и то же. То, что вначале воспринималось как внешняя граница, превратится в еще одно материнское правило, а поскольку ребенку надо отделиться от матери, то тем самым придется дифференцироваться и от этого прави ла. Жизненный урок прерывается, едва начавшись.

    Лучше всего будет, если мать отойдет в сторону и позво лит ребенку самостоятельно приобретать опыт отношений с реальностью. Реакция знакомой, о которой я говорил выше, может послужить образцом: «Да, скверно. Как ты теперь намерен поступить? Передай мне, пожалуйста, рыбу».

***Путь к финансовой независимости***

    Чем старше становится подросток, тем больше он нуж дается в деньгах. Кино, спорт, различные увлечения, свида ния, поездки, школьные клубы, одежда — все, что любит мо лодежь, требует денег. Финансы ребенка ограничены, по скольку сам он не может заработать, но подростки и юноши более мобильны, умелы и подготовлены, они могут иметь деньги, выполняя различную работу. С другой стороны, денег им нужно больше.

    Задача матери — позволять и даже поощрять самостоятельность подростка, устанавливая границу для регрессивно го желания ребенка вновь стать ее подопечным.

    Проблема возникает в тех случаях, когда мать препят ствует самостоятельности подростка, либо осуждая его независимое поведение, либо чересчур щедро выдавая ему деньги, так что у него не возникает желания трудиться. Очень пе чально видеть взрослых людей, которым приходится впервые в своем возрасте осознать, что для удовлетворения своих потребностей нужно работать. Этот урок им следовало выучить еще до двадцати лет.

    Установить точное равновесие здесь нелегко, поскольку без родительской поддержки молодые люди также не мо гут обойтись. Они нуждаются одновременно и в поддержке, и во все возрастающей ответственности за свои заработки и расходы. Палку можно перегнуть и в ту и в другую сторону: одни родители вообще прекращают финансировать своих де тей, как только те находят себе работу, другие продолжают давать им столько денег, что у подростка, а затем у юноши во обще не возникает желания работать.

**ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ОТРОЧЕСТВА И НА ЧАЛО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ**

    В конце отрочества по мере приближения к взрослой жизни перспектива ухода из дома становится все более реальной. Юноша (девушка) окончательно утверждается в своей независимости во время учебы в колледже, и по окончании уни верситета должен (должна) полностью перейти к самостоятельной жизни. Родители постепенно передают в руки под растающего ребенка управление его жизнью. Роль родителей теперь сходит на нет. Действует простое правило: в какой ме ре человек зависит от родителей, в такой мере он все еще остается ребенком. Взрослый, который сохраняет инфан тильное поведение, столкнется с проблемами, как только ра бота и отношения с людьми потребуют, чтобы он вел себя как взрослый.

    Родители должны подвести ребенка к тому моменту, когда он сможет устроить жизнь отдельно от семьи, найдет себе жилье, друзей, группу поддержки, обретет собственную духовную жизнь и в состоянии будет сам платить по всем сче там.

**Горе матери**

    С точки зрения матери, все это звучит очень жестоко. Дети спешат на волю, вернутся ли они когда-нибудь в родное гнездо? Конечно, вернутся, если процесс протекает правиль но. Но в ожидании их возвращения мать ощущает лишь одно: она покинута.

    Книга Бытия утверждает: человек должен оставить свою мать. В подлиннике это еврейское слово означает «по кинуть, отказаться, бросить, пренебречь, отпустить на волю». Речь в контексте идет о браке, далее указывается, что человек «прилепится» к жене. Процесс эмоционального расставания с матерью — это завершающий этап развития ребенка, даю щий ему возможность полностью перейти во взрослую жизнь.

    Первое отделение от матери, чисто физическое, называ ется «отнятием от груди». В Библии в этом смысле использу ется слово, имеющее ряд позитивных значений: «вознаграждать, созревать, приносить изобилие». Ребенок отлучается от груди, после того, как получил достаточно хорошей пищи, т. е. пройден этап первоначальной зависимости, он созрел для второго этапа.

    Второе отделение — уход из дома — описывается как горе для матери, как рана, которую непременно наносит ей ребенок. Дети покидают мать, когда вырастают, и уже не за висят от нее. Это не значит, что они перестают любить мать, восхищаться ею, общаться с ней, давать ей и принимать от нее. Отношения не прекращаются, они меняются.

    Будучи источником жизни и эмоций для своего ребен ка, мать получает огромное удовлетворение. Она дает ему жизнь и пищу, а затем знания, дисциплину, дружбу, наставле ния, ценности и многое другое. Для матери это самая плодотворная, самая благая роль. До сих пор в этой книге мы и говорили о том, что роль матери в жизни человека чрезвычайна велика.

    Грустно другое — эта роль подходит к концу. Мать дает ре бенку физическое существование, подготавливает его к самосто ятельной жизни и выпускает из рук созданную ею жизнь.

    Отпустить — вот что очень трудно для матери. Ребенок вынужден нанести ей эту рану — «забрать» свою жизнь и уй ти. Обязанность матери — «получить» рану и принять ее. Она прольет горькие слезы расставания, оплачет опустев шее гнездо — но увидит становление независимой личности; плод ее питания, воспитания и любви. Радость и печаль сли ваются воедино. Уход из отчего дома и горестен, и полон счастливых надежд.

    Все зависит от того, допустит ли мать мирное протека ние этого процесса. Она должна превозносить ценности са мостоятельности, дифференциации, личных границ и проти виться регрессии, о которой шла речь в шестой главе. Мать обязана радоваться печальному для нее шагу ребенка, а это не так-то просто. Если она сумеет это сделать, независимость выросшего ребенка станет не угрозой ее благополучию, а признаком хорошо проделанной работы. Дети выходят в са мостоятельную жизнь, и мать перестает быть «кредитной компанией», она не собирается что-то еще давать или полу чать по счетам. Все, что она предоставила ребенку, — это сво бодный дар; все, что она хочет получить взамен, — радость видеть, как складывается жизнь ее ребенка.

**ПОСЛЕДСТВИЯ ВОСПИТАНИЯ МАТЕРЬЮ — «АМЕРИКАНСКИМ ЭКСПРЕССОМ»**

    Как мы уже видели, определенные симптомы могут указывать, что процесс отделения протекает неправильно. Рассмотрим эти симптомы.

**Симптомы отношений**

    Нездоровая зависимость проникает в важные отношения «как бы взрослого человека», воспитанного матерью — « Американским экспрессом». Даже если отношения начина ются на основе взаимного равенства, они быстро перераста ют в битву за зависимость или независимость.

***Заботься обо мне — не смей обо мне заботиться***

    Эта динамика часто проявляется как в романах, так и в супружеской жизни. Один из партнеров (чаще мужчина) остается до некоторой степени безответственным, и кто-то должен делать за него вещи, которые обычно человек сам де лает для себя. Он пренебрегает личными обязанностями, ре шением денежных вопросов, стиркой, готовкой, оплатой счетов и т. д.

    Такой человек находит созависимого партнера, кото рый будет заботиться о нем, а потом начинает ссориться с ним из-за того, что тот «вечно ворчит и пытается контроли ровать». Безответственной личности хочется получить заботу без контроля. Партнер же «ворчит», поскольку скоро обнару живает, что он, например, вместо мужа получил ребенка. Ра зочарование становится все более глубоким, особенно пото му, что «ребенок» не слушается «мамочку»: «Не указывай, что мне делать!», «Отстань от меня!», «Вечно ты ворчишь». Он возвращается к своим забавам, избегая взросления и проти вясь родительскому попечению.

***Отделение от партнера***

    Человек, не отделившийся от матери, склонен превра щать в «мамочку» того, кем он дорожит. Сперва он очень бли зок к любимой, а затем так или иначе покидает ее, прекращая далеко зашедший роман или бросая жену. Это естественно: человек должен отделиться от матери. Если мы ставим кого– то на место матери, нужно покинуть этого человека. Люди, превращающие в «мать» своих жен или мужей, друзей или подружек, должны будут в итоге так или иначе их «оставить». Разрыв не всегда выливается в развод или прекращение любовной связи. Главное — эмоциональный уход.

    Выросшие дети матери — «Американского экспресса» устраняются, ухо дят в себя, ищут себе дела вне дома, тратят все время на дру зей или хобби. Они избегают близости с наиболее важным для них человеком. В такой форме они отделяются от матери, хотя роль матери теперь исполняет жена.

***Уклонение***

    Иногда люди вообще не вступают в отношения именно ради того, чтобы отделиться от матери. Они изо всех сил из бегают интимности во взрослых отношениях. Одних это устраивает, других не очень. Кто-то так любит свою дорогой ценой доставшуюся независимость, что содрогается при одной мысли о близких отношениях и сопутствующей им от ветственности, других одиночество угнетает и они мечтают о близости. В любом случае, они так и не переходят к этапу «правильных» взрослых отношений.

***Идеализация***

    Некоторые дети матери — «Американского экспресса» до такой степени проникаются ее представлениями о себе, что не могут найти идеального партнера, который дал бы им все, чего они достойны. Всякий, кто появляется на горизонте, не заслуживает внимания, выросший ребенок продолжает це пляться за мать. Главная цель этого поведения — не разлу чаться с идеальным представлением о себе, созданным матерью, и избежать потенциально разочаровывающих отноше ний с реальным человеком.

***Попечительство***

    Люди, не сумевшие в эмоциональном аспекте покинуть дом, иногда идентифицируют себя с матерью, от которой они так и не отделились, и пытаются заменить мать другому чело веку. Это хорошо знакомый нам тип созависимости.

**Функциональные симптомы**

    Эти симптомы напоминают описанные в шестой главе: неорганизованность, недостатки развития в области самоопределения и выявления способностей, проблемы отсро ченного удовольствия и другие признаки безответственно сти. Мир взрослых требует от нас взрослого и независимого поведения: делай свое дело, не прибегай к самооправданиям, отвечай за последствия, плати по счетам, прибирай за собой, общайся с другими людьми как с равными и не причиняй людям лишних хлопот. Функциональные симптомы наблю даются прежде всего в профессиональной деятельности и при воспитании детей.

**Эмоциональные симптомы**

    Такие симптомы, как и функциональные, совпадают с описанными в шестой главе. Это депрессия, возникающая в результате неспособности управлять своей жизнью, чувство беспомощности и бессилия. Иногда к ним присоединяется наркотическая зависимость, от последствий которой «ребен ка» опять же избавляет мать. Человек, не «перерезавший пу повину», часто бывает подвержен склонности к самоизоля ции, тревоге, приступам паники. Эти люди склонны возла гать вину на других, чтобы избежать ответственности. «Если бы не она, я был бы вполне приличным человеком».

**Духовные симптомы**

    Духовная жизнь — это прямое общение с Богом и при нятие на себя ответственности за эти отношения. Человек, «не ушедший из дома», остается в глубине души ребенком, его отношения с Богом — отношения не сына с отцом, а скорее внука с дедушкой. Нужны какие-то усилия со стороны, чтобы придать мотивацию духовному развитию такого человека или «за него» структурировать данный аспект его жизни.

    Духовная зрелость и подлинное взросление подразуме вают истинную ответственность перед Богом. Человек — Сын Божий, носитель Его образа, доверенный слуга. Пока он дер жится за мамину руку, он больше отвечает перед ней, чем пе ред Богом. В определенном смысле мать ограждает его от требований реальности. Как уже говорилось, настоящая зре лость наступает, когда человек перестает надеяться, что жизнь сама по себе удовлетворит все его нужды, и начинает сам реагировать на требования, предъявляемые ему жизнью. Мать, которая либо сама устанавливает эти требования, либо спешит удовлетворить их, подменяя растущего ребенка, пре пятствует его взрослению.

**ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ**

    Если вы все еще «неправильно» связаны с матерью, вы избе гаете отделения и независимого взрослого существования. Воспитание матерью — «американским экспрессом» может породить проблемы в таких областях:

    — финансы;

    — повседневные дела. Вам будет трудно принять на се бя те взрослые обязанности, которые мать исполня ет, пока вы остаетесь дома: стирка, страховка, реше ние проблем на работе, устройство собственного дома, создание системы эмоциональной поддержки за пределами семьи;

    — отношения с родственниками супруга. Проблемы возникают оттого, что власть начинает делиться между супругой и матерью; отделение от угождающей вам матери; уход от взрослых отношений с матерью. Если вы не достигли дружбы с матерью, не оказываете помощь престарелым родителям, не имеете самых разно образных связей с ними, не любите заходить к ним, писать или звонить им, то у вас, вероятно, имеется проблема в этой сфере. Отделение от матери подраз умевает расставание лишь с функцией матери, а не с ней самой как с личностью; постоянные споры с матерью;

    — созависимость. Обоим — и вам, и матери — следует принять на себя ответственность за собственную жизнь;

    — тенденция внедрять в свою жизнь и карьеру идеаль ные представления матери, вместо того чтобы следо вать собственным склонностям; мучительная борьба за достижение зрелости в поло вой жизни.

**ПРИЗНАК ЗРЕЛОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ С МАТЕРЬЮ**

    Если у вас устанавливаются хорошие отношения с матерью — это прекрасный признак. Это крайне существенно для сохра нения всего общества, его ценностей, культуры и роста, для связи между поколениями. Библия велит нам почитать роди телей, более того, она говорит, что мы должны «отплатить» родителям, возвратить им то, что они давали нам, пока мы были маленькими. Старея, родители станут все больше нуж даться в нас. И наши дети тоже тянутся к дедушке с бабуш кой.

    Когда дети достигают зрелости, они могут насладиться взрослыми отношениями с родителями. Это будет дружба равных с совместными праздниками, разумными советами с обеих сторон, взаимной поддержкой, удовольствием, общи ми поездками и другими радостями. Такова награда за взрослые здоровые отношения между детьми и родителями.

    Чтобы по-настоящему радоваться отношениям с матерью в нашей взрослой жизни, сначала надо в эмоциональном плане покинуть дом. Нужно осуществить задачи, о которых мы говорили в этой главе. Если вы были воспитаны матерью — «Американским экспрессом», вам прежде всего надо добить ся списания долга. В следующей главе мы обсудим, как это делается.

Глава тринадцатая   
**ПРАВИЛЬНЫЙ СПОСОБ ПОКИНУТЬ ДОМ**   
[*самый долгий путь*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m13n2)*-*[*задачи*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m13n3)*-*[*изменить отношения с матерью*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m13n4)*-*[*как это выглядит*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m13n5)

*Рассказывает доктор Таунсенд*

    Марк и Шеннон столкнулись с серьезной проблемой. У них был хороший брак, двое желанных детей. Но теперь, по мнению Шеннон, «Марк хотел все испортить». Семью впервые постиг кризис.

    Все дело было в конфликте Марка с его матерью. Джой овдовела несколько лет назад, унаследовав от мужа, успешно занимавшегося бизнесом, довольно большую сумму. Она бы ла добра и преданна своим детям и внукам.

    Свою любовь Джой помимо прочего выражала с помо щью дорогих подарков и материальной поддержки. Она была щедра и несколько экстравагантна; то покупала Марку и его семье прекрасные образцы антикварной мебели, то оплачи вала заграничную поездку и капитальный ремонт его дома. Марк и Шеннон были менеджерами среднего звена, так что помощь Джой они принимали с благодарностью: без нее они не могли бы вести подобный образ жизни.

    Иногда возникала некоторая неловкость перед друзьями и соседями. Семья жила в окружении таких же менедже ров, и различие между их благополучием и финансовым поло жением соседей бросалось в глаза. Их спрашивали: «Вы что, ребята, в лотерею выиграли?» или «Ваша компания всем так платит?». Порой они ловили на себе косые взгляды и догады вались, что некоторые соседи им завидуют. Тем не менее они считали, что это уж проблема соседей, а не их собственная.

    Но потом и у самой супружеской пары начались разно гласия. Марк изменил свое отношение к матери. Ее любовь лишала его свободы, он возмущался тем, что Джой постоян но вторгается в его семейную жизнь. «Я хочу быть самостоя тельным человеком, —– твердил он жене, — я больше не маль чик, которому все время нужна мать». Он постоянно возра жал Джой, провоцируя ссоры.

    Его мать эти перемены застали врасплох и очень огор чили. Так неожиданно, ни с того ни с сего Марк вдруг пере стал с благодарностью принимать ее любовь и поддержку. Джой не могла понять, что она делает не так, поскольку Марк не решался на прямой разговор. Последовало несколько ссор, и Джой начала отдаляться от молодой семьи. Звонки, письма, а также подарки становились все более редкими.

    Шеннон это просто убивало. Она-то ценила материаль ную помощь Джой, знала, насколько они нуждаются в ее ще дрости, чтобы поддерживать ставший уже привычным образ жизни. Шеннон опасалась, что благополучие, созданное Джой, будет разрушено неразумным поведением Марка. С какой стати Марк пытается убить «курицу, несущую золотые яйца»?

    — Ничего страшного нет в том, что мама делится с на ми, — убеждала она мужа. — Она делает это из любви. Ей это приятно, и нам тоже. Неужели ты не можешь считать себя взрослым только оттого, что для тебя иногда что-то делают? Или ты хочешь, чтобы мы переехали в домик поменьше, ко торый будет нам по средствам?

    — Ты просто ничего не понимаешь, — возражал Марк.

    Они оба ничего не понимали, оба были и правы, и не правы. Когда супруги пришли ко мне посоветоваться, они оба искажали картину. Марк был прав в своем желании обре сти большую функциональную независимость, но напрасно упрекал свою мать в излишней щедрости; Шеннон справед ливо рассматривала движущий мотив Джой как выражение любви, а не стремление контролировать, но не понимала по требности Марка «покинуть мать».

    Об этом сейчас и пойдет речь. Как мы выяснили в две надцатой главе, нужно расстаться с матерью в реальном, практическом, повседневном смысле. Человек задуман так, что он должен покинуть мать и построить собственный дом и собственную систему выживания. Сейчас мы опишем после довательность осуществления этой задачи, когда человек должен оставить роль ребенка и принять на себя реальные жизненные решения, функции взрослого среди взрослых.

**САМЫЙ ДОЛГИЙ ПУТЬ**

    Расставание с матерью в повседневной жизни займет больше всего времени, поскольку будет достаточно трудно приспосо биться к новым отношениям с матерью и другими людьми. Но с этого и начинается самостоятельная жизнь, независи мость в различных областях жизни.

    Это нелегкий шаг, и довольно часто его благие последствия заставляют себя ждать. В настоящей главе нам придет ся обсудить такие вопросы, как финансовая ответственность и зависимость от эмоциональной и материальной поддержки матери, В этих сферах мать может по-настоящему помочь де тям, это радует и ее, и детей. Подобно Шеннон, многие взрослые не замечают оборотной стороны того, что мать по– прежнему сохраняет роль матери.

    Но оборотная сторона существует, даже если вы уже давно и далеко ушли из дома в физическом смысле слова. Пока вы не перестанете обращаться к матери с нуждами, ко торые вы обязаны удовлетворять самостоятельно, вы остае тесь пленником этих отношений — и нечего винить в этом мать. Как и Марк, вы можете восстать против ее «доминиро вания» или, как Шеннон, предпочтете ничем ее не расстраи вать. Однако и то и другое поведение недостойно взрослого человека, и то и другое — лишь реакция на свою зависимость вместо сознательного, автономного обустройства жизни со гласно собственным планам и ценностям.

    Рассмотрим те задачи, которые вы должны решить, чтобы начать этот долгий путь.

**ЗАДАЧИ**

**Прежде чем оставить мать, создайте собственный «дом»**

    Какой бы сложной, тяжкой или безумной ни казалась вам ситуация в отчем доме, не пытайтесь разорвать связь с матерью — «Американским экспрессом», пока не создадите, не укрепите и не разовьете собственную эмоциональную базу. Иными словами, опирайтесь на отношения с супругом, дру зьями, группой поддержки, церковью и психотерапевтом, компенсирующие отношения с матерью.

    Помните: нельзя уходить в никуда. Если в глубине ва шей души все еще нет никого, кроме матери, если на самом деле вы все еще зависите только от нее и ни от кого больше, вы не сможете вынести изолированность, одиночество, кото рые последуют за попыткой освободиться. Некоторые люди попросту возвращаются после отделения к матери — «Амери канскому экспрессу» или находят себе ее точную копию и пе реносят такие же отношения на этого человека. Нечто подоб ное иногда наблюдается при выборе очередного партнера: новый избранник оказывается не шагом вперед, а тем же че ловеком в новой оболочке.

    Вам может показаться, что вы уже имеете надежный «дом», поскольку у вас есть широкий круг общения. Однако если вы еще не расстались с матерью, скорее всего в вас дей ствует встроенная граница, не допускающая излишней бли зости в отношениях. Вы не слишком способны к болезнен ным переживаниям, зависимости от «чужих» и откровенному признанию своих недостатков. Эти стороны своей личности вы сохраняете для отношений с матерью, а все прочие отно шения остаются поверхностными.

    Одна моя сорокалетняя знакомая живет в большом городе с мужем и детьми. Она не обзавелась близкими друзья ми, зато дважды в неделю звонит по междугородному теле фону матери, что и служит для нее эмоциональной поддерж кой. Таким образом, эта женщина лишь физически ушла из дома.

    Может очень пригодиться обратная связь с людьми, ко торым вы доверяете. Если вы расспросите друзей о степени вашей близости с ними, ответы могут вас удивить. Одна моя знакомая получила такой ответ: «Жанин, мы много времени проводим вместе, в церкви и на детской площадке, но я вас совсем не знаю». Жанин была несколько смущена, но усвои ла этот урок и постаралась открыть надежным друзьям свое подлинное «я».

**Примите поддержку друзей**

    Для создания собственного «дома» нам необходимы дружеские отношения, но их недостаточно, нужно всерьез воспринимать советы друзей. Друзья играют в нашей жизни двойную роль: они дарят свою привязанность и говорят прав ду. Привязанность служит для нас убежищем, где мы можем укрыться; правда высвечивает те части нашей личности, ко торые остались скрытыми, недостаточно развитыми, иска женными иди деструктивными. Другими словами, любовь помогает нам выслушать истину о самих себе.

    Принять дружескую поддержку — вот ключ к построению собственного «дома». Отвечая на предложенные вам отношения поддержки, вы показываете другим: вы цените их так высоко, что готовы допустить их вмешательство в вашу жизнь. Вы открываете их взгляду многие сферы своей жизни, например, показывая:

    — как строите отношения;

    — насколько вы ответственны;

    — как себя ведете;

    — как строите свой брак;

    — как воспитываете детей;

    — состояние здоровья и свои привычки;

    — свою духовную жизнь;

    — состояние своих финансов;

    — профессиональные навыки и планы;

    — умение вести дом.

    Это не так-то просто! Гораздо легче обращаться к другим людям лишь за утешением и приятным времяпрепровожде нием. Но нам нужны друзья, которые обнаружат наши «сле пые пятна», слабости и изъяны. Мы должны выслушать их, не впадая в агрессивность и не твердя, будто нас «не понимают». Вот основная подготовка к расставанию с матерью — « Американским экспрессом». Пока мы держим друзей на расстоянии вытянутой руки, мы втайне защищаем свой союз с покровительствующей матерью. «Мама не скажет, что я плохо обращаюсь с женой, она-то меня понимает». Но лишь внимая истине из уст близких друзей, мы строим и укрепляем свой новый дом. «Искренни укоризны от любящего» (Прит чи 27:6).

    В отношениях с друзьями надо зайти гораздо дальше поверхностно-светского общения. Спросите их: «Как, по-ва шему, я справляюсь с уходом из дома? Вы замечаете какие– нибудь проблемы необрезанной пуповины?». И внимательно выслушайте их ответ.

**Возьмите все на себя**

    Теперь начинайте развивать в себе отказ от самооправ даний. За все успехи и неудачи отвечаете вы сами. Люди, вос питанные матерью — «Американским экспрессом», склонны перекладывать вину на других и искать легкий выход. Всякий раз, когда в их жизни возникает проблема, мамочка тут как тут — пришлет чек, заступится, и ей неважно, кто прав, кто виноват. До тех пор, пока вы будете жить по этой схеме, вы не научитесь самостоятельно решать свои проблемы.

    Оценивайте любую неудачу и трудность в своей жизни так: важна личность, а не обстоятельства. Прежде, чем искать виноватых вокруг — будь то друзья, враги или Сам Господь Бог, — разберите эту проблему с вашей точки зрения.

    К примеру, не получив повышение по службе, не бегите к приятелю, чтобы обрушить на него жалобы на своего босса. Задайтесь вопросом: «Какие мои поступки помешали моему продвижению?». Если распадутся дорогие вам отношения, спросите себя: «Каким образом я разрушил их?». Если вы си стематически опаздываете, не валите вину на транспорт — о пробках было известно задолго до того, как вы впервые сели за руль автомобиля. Спросите: «Я опять запланировал черес чур много на один день?» или «Я опять слишком поздно вышел из дома?». Попросите друзей, чтобы они требовали с вас отчет по этим вопросам.

**Дорожите своей супругой**

    Люди, воспитанные матерью — «Американским экспрес сом», часто превращают свой брак в хаос и ад. Они либо срав нивают жену с матерью (и не в пользу жены), либо целиком вовлекают супругу в свою жизнь, либо требуют, чтобы она становилась на их сторону в ссоре с матерью. Если это каса ется и вас, вам нужно научиться ставить супругу (супруга) выше матери. В брачный обет часто включается фраза «оста вив всех остальных». Это не значит, что надо отказаться толь ко от других возможных партнеров, это подразумевает также отказ от инфантильных отношений с матерью.

    И опять же от вас не требуется покидать саму мать. Речь идет лишь о перемене ролей: благо вашего супруга становит ся для вас приоритетной ценностью даже по сравнению с благом матери. Говорите об этом почаще с партнером по бра ку, попросите его поддержки в сохранении этой величайшей ценности. Таким образом вы впустите наиболее важного для вас человека в глубочайшую часть своей души и научитесь истинной любви к тому, кто вам дорог.

**Подключите мать к этому процессу**

    Как мы уже говорили, многие матери и не отрицают данной проблемы. Просто они сами были так воспитаны и не знают иного способа растить ребенка. Мама, быть может, охотно станет союзником в процессе вашего самоопределе ния, всячески поддержит ваше стремление стать независимой личностью. Нужно посвятить мать в происходящее. Если она окажется надежным другом, подключите ее к процессу. Одна моя знакомая, Лесли, сказала своей матери: «Мне с тобой чересчур легко, а мне требуется твоя помощь. У меня есть ключ от твоего дома, у тебя — от моего. Мы забегаем друг к другу, даже не позвонив предварительно. Я всегда могу поболтать с тобой. У тебя непременно найдется для меня обед или ужин. Ты всегда рядом, и в итоге я общаюсь с тобой больше, чем с мужем и друзьями. Встречу с тобой не нужно планировать, не нужно ничего готовить». Женщины вернули друг другу клю чи, и теперь Лесли приходилось звонить перед визитом. Дисциплина помогла: Лесли развила в себе способность ответственно подходить к отношениям с друзьями. Мать Лесли гор дилась тем, что приняла участие в этом процессе.

    С другой стороны, мать может и обидеться, если вы по просите ее помочь вам отделиться от нее. Если так, не нужно на нее давить. Вам помогут люди из группы поддержки.

**Решите финансовые вопросы**

    Чак Свиндолл говорил: «Хотите узнать о духовной жиз ни человека, загляните в его чековую книжку». К нашему случаю это тоже относится. Состояние финансов — один из наиболее очевидных и поддающихся измерению показателей того, насколько успешно проходит отделение от матери — « американского экспресса». Пока человек не достиг незави симости, непременно обнаружится какой-нибудь «финансо вый симптом»: то ему помогают уплатить налоги, то он полу чает роскошный подарок, то некую сумму на неотложные нужды, то его детям достаются дополнительные занятия или иные привилегии, без которых в противном случае пришлось бы обойтись.

    Возьмите свои финансы полностью в свои руки и на учитесь жить по средствам. Может быть, придется несколько уменьшить запросы, научиться планировать, копить и как-то удерживаться в рамках того, чем вы располагаете. Отказаться от «спонсорства» очень нелегко. Неприятно каждый раз заду мываться: «Могу ли я себе это позволить?». Гораздо легче спросить: «Нужно ли мне это?». Обратитесь к советнику по планированию бюджета или к опытному другу, разработайте программу и наметьте день, начиная с которого, вы сможете обойтись без чеков от мамы. Сами по себе мамины подарки «не страшны», главное, чтобы вы не привыкали рассчитывать на них. Можно с удовольствием получить чек из дома, но не стоит с надеждой дожидаться его.

    Вы хотите занять деньги у мамы? Не лучше ли начать откладывать собственные сбережения, чтобы купить нуж ную вещь? Если заем совершенно необходим, вы должны договориться с матерью, словно с банком, обеспечив ей все гарантии и выгоды, которые получил бы любой кредитор. Заключите с ней договор, выплачивайте проценты и пени, если опоздаете с расчетом. Нельзя следовать схеме, соглас но которой мама сперва одолжит вам приличную сумму, а потом, если выяснится, что вернуть вы ее не в состоянии, останется ни с чем. Не бойтесь, что мать будет слишком да вить на вас, — не захочет же она выбросить внуков на улицу. В конце концов проигравшей в любом случае окажется мать.

**Ответственно подходите к функциональнымзадачам**

    Слишком много людей полагаются на мать в тех обла стях, за которые им давно пора отвечать самим. Это не дает им возможности вырасти и научиться ответственности. Вы должны полностью положиться на свои силы и сами:

    — стирать свои вещи, не принося их маме;

    — самостоятельно покупать мебель. Мать может пода рить вам какой-то предмет обстановки, но не весь гарнитур;

    — разбираться со страховкой;

    — подбирать няню своим детям, чтобы не зависеть от матери в этом вопросе;

    — планировать развлечения в соответствии со своими, а не с мамиными финансами;

    — делать домашнюю работу: забирать детей из школы, покупать продукты, убирать дом. Мамина помощь должна быть добровольной и не систематической:

    — отправляться в отпуск на сэкономленные вами день ги, от мамы вы можете принять такой подарок разве что в порядке исключения;

    — принимать самостоятельные решения. Выслушайте мамин совет, но решайте сами.

**Воспитывайте своих детей**

    Взрослые, не расставшиеся в эмоциональном плане с отчим домом, пытаются «подружиться» со своими детьми. Они боятся авторитета и отчуждения, которые привнесет в их отношения с детьми роль «взрослого». Они также пугаются того, что эта роль будет способствовать их отчуждению от ма тери. И вот они принимаются играть с малышами, обмени ваться секретиками, забавляться и дурачиться. Однако им трудно заботиться о ребенке, возражать ему, структурировать его жизнь, сдерживать его эмоции.

    Вы должны быть нормальными родителями, это важно не только для ребенка, но и для вас самих. Принимая на себя эту роль, вы становитесь взрослым человеком и уходите от матери в собственный дом.

**Берите на себя ответственность за развитие своей личности**

    Эта задача несколько приятнее остальных, поскольку, взяв на себя ответственность за развитие зрелых составляю щих своей личности, вы получите от этого определенную пользу. Другими словами, не только большим привилегиям сопутствует большая ответственность, но и большая ответственность награждается большими привилегиями. Вам понра вится быть ответственным, независимым, взрослым челове ком в трех важных аспектах.

*Способности.* Прежде всего развивайте свои уникаль ные способности, таланты и возможности. В чем-то вы ма стер — в области искусства, бизнеса, спорта, духовной жизни или профессиональной карьеры. Может быть, ваш талант проявляется в самой организации жизни или в каком-то ва шем хобби. В любом случае, это признак взросления.

*Половое созревание.* Еще одно преимущество ухода из дома — возможность осознать и привести в порядок половую жизнь. Вероятно, вам нужно полностью освоиться с ролью мужчины или женщины, а может быть, теперь вам удастся возрасти в нежности и любви к партнеру по браку. Как пра вило, покинув отчий дом, люди ощущают, как расцветает их сексуальность.

*Умение рисковать.* Когда вы перестанете зависеть от ма тери, вы сможете сами рисковать, т. е. мечтать, пробовать, сталкиваться с такими возможностями и опасностями, о ка ких мать и не думала. Вам открываются возможности сме нить профессию, попутешествовать, изменить образ жизни, совершить культурные и духовные открытия. Эти мечты нуж но основывать на подготовленной вами надежной базе. Будьте способны взять на себя полную ответственность. Все это совпадает с заповедью Бога: «Наполняйте землю, и обла дайте ею» (Бытие 1:28).

**ИЗМЕНИТЬ ОТНОШЕНИЯ С МАТЕРЬЮ**

    Оставить мать — «Американский экспресс» означает оставить свою прежнюю роль при ней и динамику жизни, а не саму мать. Можно сохранить хорошие отношения с ней, однако эти отно шения будут меняться по мере того, как изменяетесь вы сами.

**Путь к дружбе**

    Начинайте смещать свои отношения с матерью в сто рону дружбы, т. е. взаимного и равного общения двух взрос лых в отличие от отношений между маленьким ребенком и родителями, в которых малыш полностью зависит от матери эмоционально и функционально. Дружба с матерью — не основа выживания, это искреннее наслаждение обществом друг друга. Вы любите мать, но больше не нуждаетесь в ее по мощи для выживания.

    Дружба может включать в себя приятное для вас обоих времяпрепровождение, например, посещение мероприятия в клубе или совместный поход в театр. Истинная дружба требует некоторого самопожертвования, например, вы соглашаетесь сделать ради матери что-то, чего вам самому не хочется и не нужно. Участие в затеянной матерью вечеринке в саду или в церковном собрании может показаться скучным, но друзья идут на такие уступки друг другу. Взрослые могут щедро давать друзьям, не предъявляя счет, и радуются их радости.

**Получайте подарки, а не необходимое**

    В предыдущем разделе мы уже говорили, что нет ничего дурного в том, чтобы получать от матери подарки в виде денег, вещей или физической или моральной поддержки. Быть мо жет, ей хочется поделиться с вами своим достатком — в таком случае примите и благословите дающего. Однако мамины под арки всегда должны быть для вас неким «избытком», а не тем, в чем вы нуждаетесь, на что рассчитываете, от чего зависит ваш бюджет. Избегайте этой ловушки, иначе вы утратите власть над собственной жизнью. Принимайте подарки с бла годарностью, но на этом и установите границу для себя и своей матери.

**Решите, в какой форме помогать**

    Как вам вернуть долг матери? Она стареет и слабеет, и все больше нуждается в эмоциональной и практической по мощи. Ей нужно уделить время, деньги, что-то посоветовать, выполнить какое-то поручение, привести в порядок дом. Вы обязаны отплатить ей добром за все, что она для вас сделала. Иисус сказал, что те, кто отказывает родителям в помощи в час нужды, идет против Него, «устраняя слово Божие преда нием» своим (Марка 7:13).

    Выплачивая долг матери, вы занимаете свое место в ря ду взрослых людей и позволяете матери перейти к золотой эпохе жизни, освободив ее от части обязанностей и ответственности, лежавших на ней прежде. Вы поступаете согласно принципу, предписанному Богом: по Его замыслу, и самые молодые среди нас, и самые старые нуждаются в защите и по мощи, а те, кто стоит между ними, берут на себя основную часть ответственности за самих себя, свою семью и общество в целом. Помогая матери, вы становитесь на свое место в че ловеческой иерархии.

    Сложнее точно вычислить объем «причитающегося» с вас. Достаточно ли посещать мать раз в году или нужно отве сти ей комнату в своем доме? Обсудите это со своей группой поддержки.

    Задайте себе несколько вопросов:

    — Велика ли нужда вашей матери?

    — На какие ресурсы она может рассчитывать для удо влетворения своих потребностей (друзья, церковь, сбережения и т. д.)?

    — Каков ваш уровень ответственности? Как складыва лись ваши отношения в прошлом и настоящем?

    — Каковы ваши ресурсы и обязанности? (Имейте в ви ду, что ваша семья должна стоять на первом месте.)

    — Скажется ли помощь матери на удовлетворении по требностей членов своей семьи, или у вас хватит средств на всех?

**Решите, будете ли вы выступать в роли «родителя» по отношению к матери**

    Иногда «выплата долга» выходит за разумные пределы. Недавно в самолете две женщины (психотерапевты!), сидев шие рядом со мной, спросили, что я пишу. Я как раз работал над этой книгой. Их, похоже, очень заинтересовал «фактор матери», и тогда я спросил, почему это кажется им важным для них самих или их клиентов. Одна из моих попутчиц ответила: «Вот что я вам скажу: мне сейчас сорок пять лет, а маме семьде сят два. Мама теперь полностью зависит от меня. Что мне де лать? Кажется, что я превратилась в мать, а она в ребенка».

    Моя собеседница описывала ситуацию, типичную для выросших детей матери — «Американского экспресса». Ста рея, мать словно регрессирует, все больше нуждается в помо щи, становится требовательной, даже пытается манипулиро вать детьми, если они обращаются с ней не так, как ей бы хотелось. Эта проблема отличается от той более практической и реальной ситуации, которая описана в предыдущей главе. То был вопрос ответственности, денег и помощи, это вопрос от ношений, поддержки и времени.

    Ситуация сама по себе заурядная. Многим взрослым людям кажется, что они должны обеспечить матери всесто роннюю поддержку в ее преклонные годы. Они желают сде латься лучшими, надежнейшими ее друзьями, советчиками во всех ее медицинских, эмоциональных и социальных про блемах. Иногда матери хочется, чтобы дети вникали во все подробности ее жизни. Одна пациентка говорила мне: «Такое впечатление, что я — мама, которая готовит обед на кухне, а она — семилетняя девочка, только что вернувшаяся из шко лы. Она хочет присесть к столу и за стаканом молока с шоко ладным печеньем рассказать мне, что произошло на переме не, и что интересного было в классе, и какие проблемы нако пились у нее за день».

    Взрослые дети разрываются между чувством долга, ви ны и раздражения. Они наживают себе конфликты с партне ром по браку, который начинает напоминать: «Я женат на те бе, а не на твоей маме». Всем угодить невозможно, а в резуль тате все остаются недовольны.

    Даже при здоровых отношениях с матерью иные люди пытаются взять на себя часть ответственности и подключить ся к ее «системе поддержки». Главное — помнить, что вы лишь одно звено в этой системе. Не превращайтесь ни в ее «мать», ни в лучшего друга. Помогайте матери, но не при нуждайте себя делать для нее все или быть для нее всем.

    В идеале мы должны пускать в жизни все более и более крепкие корни, т. е. с течением времени все глубже и глубже развивать отношения. Хорошие отношения расцветают и с годами приносят все больше удовлетворения. Мужчина мо жет похвастаться закадычными друзьями, с которыми он пи кируется вот уже сорок лет; женщины чувствуют духовную связь с теми, о ком они знают каждую мелочь — и радости, и печали.

    Проблема матери — «Американского экспресса» заклю чается в том, что, даже если у нее имеется широкий круг об щения, все свои надежды она возлагает только на детей. Дети для нее — что-то вроде «пенсионного фонда» эмоций. Когда же они погружаются в свои интересы и собственную жизнь, мать чувствует себя покинутой, а детей терзают угрызения совести.

    Если у вас такая ситуация, определите для себя, что вы можете дать матери в качестве друга. Примите в расчет свое свободное время, обязанности перед самим собой, Богом, се мьей, работой и друзьями. Дайте матери столько, сколько можете дать, и помогите ей найти новых друзей или углубить те отношения, которые уже есть. Вместе с ней пройдите по соседним кварталам, обойдите церкви, загляните в клубы об щения и кружки по интересам. Дайте ей понять, что вы с го товностью тратите на нее время, но провести с ней можете лишь столько времени, но не больше. Некоторым моим зна комым матери звонили из других штатов по нескольку раз в неделю, превращая своих детей в личную систему поддерж ки. Результат вдвойне печальный: дети злятся, а мать все рав но чувствует себя покинутой, одинокой, ей все мало. Конеч но, телефонный разговор не утоляет жажду общения, а матери, как и всякому другому человеку, нужна живая компания.

**Изучите свой гнев**

    Дети матерей — «Американских экспрессов» часто стара ются подавить в себе гнев или обиду, не считая возможным обнаружить эти чувства при матери. Гнев — это симптом какой-то проблемы. Прежде всего надо выяснить, что вызывает гнев, а затем использовать это знание в своих отношениях с матерью.

    Мать — «Американский экспресс» вызывает два вида гнева: возмущение ее вторжением и разочарование. Обратитесь к своей группе поддержки, чтобы научиться отделять одно от другого. С виду эти проявления гнева кажутся одинаковыми, но природа их принципиально различна. Первый вид гнева полезен и для вас, и для матери, второй — только для вас.

    Возмущение вторжением — это реакция на нарушение матерью вашего личного пространства, на ее жалобы, что вы мало времени проводите с ней, на ее требования уделять ей больше внимания, чем вы можете. Как правило, этот гнев связан с реальностью, он вызван тенденцией матери не ува жать ваши границы и потребности взрослой жизни. Вам при дется противостоять требованиям матери, объяснить ей ситу ацию и помочь приспособиться к вашим границам. Этот гнев полезен, поскольку он помогает вам очертить свою террито рию, не утратив при этом любви к матери.

    Разочарование возникает в тех случаях, когда человек цепляется за прежние мечты о матери — какой она была прежде и даже какой она никогда не была. Если мама ведет себя не так, как хотелось бы, более инфантильные люди ис пытывают гнев и обиду. К примеру, вам хочется, чтобы она уважала вашу потребность вести собственную жизнь и ваши взрослые решения. Этим гневом не стоит делиться с матерью, он возникает из не удовлетворенных в детстве потребностей и обид, которые теперь следует обсуждать с группой поддержки. Пусть ваши друзья помогут вам и утешат вас, а затем идите дальше. Скорбь освободит вас и позволит принять мать такой, какая она есть, а не винить ее за то, что она не может стать другой. Так вы сможете больше сблизиться с реальным человеком, с которым у вас сейчас формируются дружеские отношения.

**Свекровь и теща**

    И в заключение два слова насчет тещ и свекровей. Ког да мы только приступали к написанию этой книги, мы рас спросили множество друзей и знакомых об их отношениях с матерями и получили три стандартных ответа: «Мне нужно пересмотреть свои отношения с матерью!», «Моей жене (му жу) нужно пересмотреть отношения с матерью!» и «Мне нужно пересмотреть отношения со своей тещей (свекро вью)». Достаточно часто вместо проблемы матери мы встре чаемся с проблемой тещи или свекрови.

    Эти проблемы возникают в том случае, если ваша жена (муж) не прекращает прежних отношений с матерью — «аме риканским экспрессом». Вы все время втягиваетесь в ссоры и споры между женой и ее матерью. Это столь же мучительно и непереносимо, как и проблемы с собственной матерью.

    Вам могут пригодиться два совета. Во-первых, в чем бы ни заключалась проблема вашей тещи (свекрови), вам нужно про яснить свои отношения с женой (мужем). Не пытайтесь убедить своего партнера по браку отделиться от матери, но покажите ему, что — неважно по какой причине — он не проявляет достаточно го внимания к вам. Вы можете сказать, например:

    — я чувствую себя одинокой, когда ты так много вре мени проводишь вне дома;

    — я не могу оправдать твою безответственность в фи нансовых вопросах и буду вынуждена принять опре деленные меры, чтобы защитить себя;

    — когда мы спорим и ты уходишь от разговора и бе жишь звонить матери, это еще больше отдаляет нас друг от друга. Мне кажется, что ты вовсе меня не це нишь, что не я занимаю первое место в твоей жизни;

    — ты постоянно рассказываешь мне о своих конфлик тах с матерью. Мне уже кажется, что она каждый ве чер сидит вместе с нами за столом. Я бы предпочла побыть наедине с тобой. Не мог бы ты обсудить эти проблемы со своей группой поддержки?

    Только после этого займитесь своими отношениями со свекровью (или тещей). Если она склонна критиковать вас, не прибегайте к защите супруга — поговорите с ней напря мую. И, напротив, если она рвется обсудить с вами проблемы своего сыночка, посоветуйте ей обсуждать их с ним, а не с ва ми. Соблюдайте четкие границы и избегайте постоянно воз никающих треугольников. Таким образом вы сбережете свои нервы и, возможно, в конце концов построите неплохие отношения со свекровью.

**КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ**

    Вот два примера, демонстрирующие, что может про изойти, если вы выйдете из отношений с матерью — «амери канским экспрессом» и возьмете на свои плечи бремя соб ственной взрослой жизни. В первом случае мать приняла пе ремены неблагосклонно. Во втором она порадовалась им.

  1. Меган, молодая женщина двадцати с небольшим лет, с помощью группы поддержки работала над тем, чтобы об рубить канат, связывавший ее с матерью. Она все еще жила с мамой, но теперь начала осознавать, что предпочла бы посе литься отдельно. Она получила хорошую работу, накопила де нег и через пару месяцев сняла квартиру. Меган искренне на слаждалась равноправными отношениями с ровесниками, хо дила на свидания, набиралась нового опыта в реальном мире. Наконец-то молодость сделалась для нее тем продуктивным, полным переживаний периодом, каким она и должна быть.

    Мать отнеслась к этому непросто. Она не понимала, с какой стати дочь должна переезжать. Она говорила Меган: «Пока у тебя нет мужа, с которым придется жить, тебе не стоит уезжать из дома». Переезд дочери казался ей преда тельством их отношений, и она не стеснялась напрямую вы сказывать свое мнение. Мать также пыталась заманить Меган домой, обещая ей финансовую поддержку. «Если ты вернешься домой, ты будешь сама себе госпожа, тебе не придется беспокоиться о деньгах». Однако когда Меган от клонила приглашение, мать не на шутку обиделась и пре рвала отношения.

    Меган временами приходилось нелегко. Бывали перио ды, когда она питалась бутербродами с арахисовым маслом и проводила вечера с видеофильмом и попкорном, вместо того чтобы ходить в рестораны и на спектакли. Однако самостоя тельная жизнь стоила таких жертв. Меган недоставало поддержки матери, и ее негативная реакция очень задевала девушку, но она искренне говорила: «Мама поставила вопрос ребром: или она, или я. Я бы хотела сохранить «нас», но у нее это не получалось. Мне пришлось выбрать себя». Будем наде яться, мать со временем сумеет восстановить отношения, но Меган не может просто сидеть и дожидаться этого момента — она должна строить свою жизнь.

  2. Брендан оказался в иной ситуации. Когда он вырос, его мать — «американский экспресс» превратилась в «ребен ка». Проблемы начались после того, как Брендан женился на Джине и у них появились дети. Мать звонила по нескольку раз в неделю и жаловалась, что ее совсем забросили и не на вещают.

    Опираясь на поддержку жены и друзей, Брендан решил поговорить с матерью и объяснить, что он нуждается в ее дружбе, но необходимы определенные перемены в их отно шениях. Маме тоже нужно найти собственных друзей, а Брен дан и Джина готовы помочь всем, чем сумеют. Высказать все это было нелегко: Брендан боялся задеть чувства матери.

    Разговор опечалил его мать, однако, будучи человеком честным, она сумела признать наличие проблемы, приняла предложенную Бренданом помощь, и они вместе объездили округ и город в поисках служб социальной помощи и групп общения. Мама была счастлива, обнаружив хорошую цер ковь и присоединившись к добровольцам, обслуживавшим больницу. Она начала работать там два раза в неделю.

    Брендан с женой и детьми регулярно навещал маму и постоянно звонил. Они хорошо проводили вместе время, и их отношения качественно изменились по сравнению с прежними. Раньше мать только и говорила о своем одиночестве и заброшенности, теперь же ее переполняли интересные истории о прихожанах ее церкви и работе в больнице, она стала проявлять подлинный интерес к жизни детей и внуков. Детям нравилось показывать бабушке школьные рисунки и поделки. Теперь Брендану и самому хотелось почаще захо дить к маме, поскольку на него больше не давила ответственность за нее.

    Годы шли, но для матери Брендана они словно обратились вспять: она начала путешествовать, у нее появились новые увлечения, новые знакомства. Она становилась все более интересным собеседником для своего сына. Прежде он и не догадывался, как много общего у него с матерью. Годы взрос ления оказались благими для обоих.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

    Мы разобрали шесть типов матери, связанные с ними про блемы и методы решения этих проблем. Надеемся, что, если вы распознали свой случай в каком-либо из описанных выше, вы сможете теперь выполнить указания и развить в себе те качества, которые не удалось воспитать в детстве. В следу ющем разделе мы обсудим специфические последствия воспитания для мужчин и женщин.

Глава четырнадцатая   
**ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН**   
[*сходство и близость*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m14n2)*-*[*женщина как связующее звено*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m14n3)*-*[*агрессивные конфликты*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m14n4)*-*[*проблемы с матерью, маскирующиеся под проблемы с отцоМ*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m14n5)*-*[*мамочка и доченька*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m14n6)*-*[*только женщина может быть матерью*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m14n7)

    Робин и ее парень вновь столкнулись все с той же пробле мой. Бесконечный «спор № 25». Словно заранее написанный сценарий: каждый актер знает свои реплики, заучил последо вательность сцен, а главное, помнит, чем все это кончится. «Спор № 25» всегда возникал в связи с матерью Робин, и оба — Робин и Тоби — всегда говорили друг другу одни и те же слова. Они были влюблены друг в друга, и дело шло к свадь бе, но этот спор неизменно портил им настроение на два-три дня.

    Робин попросту не могла сказать маме «нет», а Тоби не понимал ее проблем. Робин планировала свидания так, чтобы не нарушить расписание матери, и отменяла намеченное, если маме срочно требовалась ее помощь. Тоби говорил ей: «Я бываю у твоих родителей чаще, чем у тебя. Неужели ты не можешь построить жизнь со мной и без матери? Ничего с ней не случится». Робин разрывалась на части: умом она понима ла, что Тоби прав, но чувства ей шептали: «Он не понимает. Разве он может понять? Он же мужчина, он не ощущает того, что ясно женщине. Если б он мог понять, как я нужна мамочке, как трудно нам обеим!».

    В одном Робин была права: есть специфические аспек ты в отношениях женщины с матерью. Вот почему данная глава посвящена только тем проблемам, с которыми в отно шениях с матерью сталкиваются женщины.

    Мужчины и женщины отличаются друг от друга. Начи ная с внутриутробного развития и до гробовой доски сохра няются анатомические, неврологические, гормональные и эмоциональные различия полов. Благодаря этому наш мир становится интереснее, и по этой же причине мужчины и женщины по-разному строят отношения с матерью.

    Но хотя мужчины и женщины отличаются друг от дру га, сходство их существенно превышает различия. О различи ях между полами было написано немало полезной литерату ры, однако созданные этими изданиями стереотипы мужско го и женского поведения зачастую не соответствуют действи тельности. Есть свои «требовательные» аспекты у женщин и «питающие» у мужчин. Разница между полами проявляется скорее в степени и силе тех или иных проявлений, чем в кар динальном несходстве. Проблемы женщин и мужчин в зна чительной мере перекрываются.

    Есть нечто гораздо более важное, чем классификация по половому признаку, — это классификация по характеро логическим типам. Помните об этом, читая нашу книгу.

**СХОДСТВО И БЛИЗОСТЬ**

    Девочки больше похожи на маму, чем на отца. С матерью у них много общего в физиологии, эмоциональном плане и культурных традициях. Поэтому одна из задач отца — помочь дочери выйти из «сферы притяжения матери» в мир.

    Отец функционирует в качестве вехи, разграничиваю щей раннюю всепоглощающую близость между матерью и ребенком от того момента, когда девочка будет готова к от делению. С помощью матери ребенок начинает восприни мать еще одну ключевую фигуру своего детства — странное создание с низким голосом и волосатой грудью. После этого девочка вступает в иные отношения сначала с братьями и сестрами, потом с соседскими детьми, одноклассниками, товарищами по работе и, наконец, со спутником своей жизни. В идеале ребенок начинает подготовку к окончательно му уходу из дома уже в эти первые месяцы жизни, учась кон такту с матерью и в то же время умению дистанцироваться от нее.

    Девочек здесь ждет определенная трудность, по мере того как они учатся дифференциации и развивают собственную личность. Мальчики движутся от человека, не похожего на них, к тому, с кем они очень схожи. В процессе сближения мальчика с отцом сын получает и биологическое подкрепле ние этого процесса. Но девочки уходят от женского тепла к несколько пугающему и загадочному для них существу. Здесь та же физическая проблема, что и при запуске ракеты, кото рая должна покинуть орбиту Земли. Сила притяжения, удер живающая девочку в сфере матери, в несколько раз сильнее. Ей приходится приложить больше усилий, чем брату, чтобы покинуть эту «орбиту» и выйти во внешний мир.

    Вот почему многим женщинам кажется почти невозможным стать независимой и покинуть родное гнездо. Они сильнее, чем мужчины, ощущают регрессивное влечение к матери, тоскуют по утешению и уюту, чувствуют себя непод готовленными для внешнего мира.

    Осознав такую динамику, постарайтесь окружить себя людьми, способными оказать вам поддержку и понять вас, — они будут своего рода эмоциональными якорями, когда вы сумеете покинуть родительский дом. Тоби «не понимал» Робин, быть может, потому, что сам был чересчур заинтересо ван в окончательном разрешении этой проблемы. Однако найдутся люди — и мужчины, и женщины, — которые пой мут вас и помогут вам в борьбе за отделение и превращение в независимую личность. Эти люди возьмут на себя функции отца и помогут вам выйти в мир, при этом не укоряя и не сты дя вас. Вам останется принять специфику ухода от «родного и близкого», не отрицая эту проблему и не пасуя перед ней.

**ЖЕНЩИНА КАК СВЯЗУЮЩЕЕ ЗВЕНО**

    Женщины гораздо больше склонны к формированию отно шений, чем мужчины; они от природы наделены способнос тью «связывать», в то время как характерная черта большинства мужчин — агрессивность. Однако позиция «любящего и не борющегося» имеет свои изъяны.

    В любящем высоко развита способность к сочувствию, он сопереживает боли любимого, измеряет глубину чужого страдания и понимает нужды другого человека. Это, кстати говоря, необходимая предпосылка любых отношений. Женщины обладают великим талантом сочувствия.

    Но сочувствие — палка о двух концах. Если отделение от другого человека для вас затруднительно, сочувствие сделает ся дополнительным препятствием. Боль, испытываемая этим человеком, заслонит от вас реальность. Женщина остается с мамой, сопереживая ее одиночеству, уязвимости, покинуто сти. Она «растворяется в мамочке», даже не отдавая себе в этом отчета, кладет жизнь на то, чтобы утешать и защищать ее. Та же схема воспроизводится в других отношениях.

    Если вы принадлежите к этому типу людей, нужно при нимать способность к сочувствию как Божий дар, как отра жение одной из черт Самого Создателя: «Как отец милует сы нов, так милует Господь боящихся Его. Ибо Он знает состав наш, помнит, что мы — персть» (Псалом 102:13-14). Но к спо собности сострадать нужно добавить чувство реальности, честность и ответственность. Попросите друзей помочь вам стать не только любящей, но и честной, по отношению и к матери, и к другим.

**АГРЕССИВНЫЕ КОНФЛИКТЫ**

    У женщин больше проблем в сфере проявления агрессии, чем у мужчин, и это тоже осложняет им отношения и с матерью, и с жизнью в целом. Им тяжелее приходится в таких ситуациях, как:

    — самоутверждение;

    — проявление инициативы;

    — конфронтация;

    — переживание гнева (своего или чужого);

    — решение проблем;

    — формирование самоидентичности;

    — установление и соблюдение границ.

    Причины этих трудностей сложны и включают в себя и физиологические, и эмоциональные, и культурно-социальные факторы. Однако корень проблемы в том, что агрессия — один из двух фундаментальных инструментов отделения от родителей. Второй инструмент — любовь и поддержка окружающих. В результате, попытавшись вступить в борьбу с матерью, вы обнаруживаете, что «стоите на одной ноге».

    Можно воспитать в себе здоровую агрессию. Найдите людей, которые смогут оказать вам поддержку в обретении самостоятельности. Разберитесь, почему вы не умеете гово рить «нет», почему позволяете другим «садиться себе на голо ву», почему пассивно миритесь со всем этим. Проработайте задания, перечисленные в седьмой главе. Вы начнете отме чать прогресс во всех областях своей жизни — в отношениях с матерью, в любви, на работе.

**ПРОБЛЕМЫ С МАТЕРЬЮ, МАСКИРУЮЩИЕСЯ ПОД ПРОБЛЕМЫ С ОТЦОМ**

    Теперь часто приходится слышать о дисфункции отношений с отцом. Многие женщины утверждают, что неудачный вы бор друга или мужа, депрессия или синдром навязчивого поведения вызваны проблемами в отношениях с отцом. Отец не принимал достаточного участия в их жизни, держался на рас стоянии, постоянно критиковал, обижал, был слишком сла бым или слишком сильным. Эти женщины утешают себя, со относя нынешние проблемы со схемами, унаследованными от прошлого, и начинают прорабатывать «проблему отца».

    Несомненно, для женщин будет полезно осознать причины и корни своих проблем, понять, что нынешние страда ния во многом происходят из прежних отношений. Кроме того, нам удалось достичь немалого прогресса в изучении «про блемы отца», выявить тот вред, который отец может причи нить ребенку, и показать, как следует исцелять эти раны.

    Тем не менее иногда такой подход чересчур упрощает и в то же время запутывает дело. К примеру, неудачный выбор партнера далеко не всегда обусловлен «плохим отцом», и от сутствие близости с отцом необязательно становится причи ной депрессии. Следует исследовать проблему глубже. Существует немало женщин, выросших без отца, но полу чивших от матери и агрессивный, и питательный фактор. Мать взяла на себя и материнскую, и отцовскую функции, а также позаботилась о том, чтобы у дочери установились отношения с несколькими надежными мужчинами, способными помочь становлению ее характера. И хотя женщины рос ли без биологического отца, они получили все «хорошее», что им было нужно.

    Некоторые люди полагают, что все проблемы привя занностей порождены матерью, а проблемы агрессии — от цом. Отсюда следует логический вывод, что, если женщина испытывает трудности при установлении границ и отстаивании своей личности, виной тому отец. Это верно, но не впол не: мать также играет немалую роль в воспитании самоутвер ждения, а от отца тоже может исходить нежность. Большая часть материала этой книги демонстрировала, как ребенок впервые произносит «нет», как он совершает первые шаги к независимости и самоидентификации. И все это происходит в отношениях с матерью. Мать начинает влиять на самоут верждение ребенка за много лет до того, как в этот процесс включается отец. Его фактор оказывается вторичным.

    Возьмем, к примеру, Кристин. Она знала, что выбирает «не тех» мужчин. На четвертом десятке жизни она вторично развелась и тут же завязала новый роман. Все ее избранники оказывались сильными, уверенными в себе, «контролирую щими ситуацию», но, как только Кристин подпадала под обаяние очередного возлюбленного, его способность управ лять собой внезапно перерождалась в желание управлять Кристин; мужчины проявляли склонность к доминирова нию, сверхкритике и повышенной требовательности.

    Кристин обсудила с подругой эту деструктивную схему и получила в ответ; «Все дело в том, что тебе не хватало отца и ты ищешь в супруге его силу и защиту». Это звучало вполне разумно. Мать Кристин была доброй и ласковой, так что с ее точки зрения здесь все было в порядке. Кристин начала пере рабатывать в себе утрату отца, но, несмотря на все усилия, по-прежнему влюблялась в доминирующих мужчин. И толь ко тогда, когда Кристин обратилась к специалисту, который сумел распознать глубоко коренящуюся проблему матери, она действительно начала меняться.

    На самом деле прошлое Кристин оказалось гораздо мрачнее, чем она думала. Тихая нежность матери скрывала пассивность и недостаточно развитую индивидуальность. Именно поэтому мать не сумела провести Кристин через процессы отделения, индивидуализации и самоутверждения, в которых дочь нуждалась. Она научила ее быть уступчивой, пассивной, зависимой, во всем согласной. Кристин должна была бы обратиться к отцу за тем, что не могла дать ей мать, однако отца у нее не было. С этого и начались вечные поиски «рыцаря на белом коне», но под забралом его шлема таился лик структурообразующей требовательной матери. Кристин, сама того не сознавая, маскировала проблему матери под ви дом проблемы отца.

    И вы, как Кристин, можете счесть, что проблемы с мужчинами вырастают из проблем с отцом. Это вполне воз можно, но не забывайте и о том, что здесь мы наблюдаем двойную динамику: наличие матери, которая не умеет отпу стить ребенка, и отсутствие отца, который показал бы девоч ке, насколько она особенная и замечательная. Эти процессы происходят одновременно.

**МАМОЧКА И ДОЧЕНЬКА**

    Мамы нередко цепляются за дочек сильнее, чем за сыновей. Разумеется, и это правило не без исключений — мы обсужда ли их в предыдущих главах. Но обычно сила притяжения ма тери гораздо больше распространяется на дочь, чем на сына. Всем известно, что сын рано или поздно должен покинуть дом.

    Одна моя подруга как-то сказала: «Мама всегда повто ряла: «Мальчики вырастают и уходят, девочки вырастают и заботятся о маме». Именно таков был жизненный план этой женщины, пока она не впала в депрессию и не начала осозна вать реальные последствия этой схемы. Это особенно часто наблюдается у женщин, воспитываемых контролирующей матерью (см. шестую и седьмую главы). У матери с отделени ем связаны собственные проблемы, но она перекладывает их на дочь. Девочка вырастает и становится женщиной, однако по-прежнему чувствует угрызения совести при попытке по кинуть «свою лучшую подругу» и перейти к новым отношениям.

    Ваш пол побуждает мать сильнее цепляться за вас. Быть может, вы сумеете даже проследить за развитием этой динамики: мать рассматривает вас как сестру и ближайшую под ругу. Она часто говорит: «Мы понимаем друг друга без слов»; «Мы, женщины, должны держаться вместе». Нужно дать ма ме понять, что вы желаете сохранить близость с ней, но что у вас появились новые друзья и вы хотите, чтобы у нее тоже был свой круг. Пресекайте любые попытки превратить вас в союзника в борьбе с отцом, братьями и сестрами или друзья ми, заранее объявите, что вы не готовы к подобным кон фликтам.

**ТОЛЬКО ЖЕНЩИНА МОЖЕТ БЫТЬ МАТЕРЬЮ**

    Это вроде бы очевидно, но реальность оказывает немалое влияние на то, как вы перерабатываете свои отношения с ма терью. Независимо от того, являетесь ли вы к этому моменту матерью или только собираетесь завести ребенка, или по до брой воле либо в силу обстоятельств остаетесь бездетной, в вас заложено сильное материнское начало, и это оказывает влияние на процесс роста и созревания.

**Вина и тревога**

    Многие женщины читают эту книгу со страхом и трепе том. Они изучают ее с двух сторон: с точки зрения собствен ных отношений с матерью и с точки зрения отношений со своими детьми. Такая позиция может породить тревогу и чув ство вины, когда вы начинаете размышлять о степени вашего влияния на ребенка. Одна мать, читавшая этот материал, ска зала мне: «Я хотела с помощью этой книги разрешить соб ственные проблемы, но тут ко всему начало примешиваться беспокойство, так ли я воспитываю своих детей. Я все дума ла: может быть, я — «призрак», или «фарфоровая куколка», или властная мать?»

    Это серьезная проблема. Отношения с матерью — наи более важные отношения в человеческой жизни. Мать берет на себя огромную ответственность: она создает и развивает в другом человеке жизнь по образу Божьему. Каждой женщине полезно осознавать эту ответственность и относиться к материнству как к чрезвычайно серьезной и сложной задаче.

    Однако чувство вины и тревоги может буквально пара лизовать женщину, если она начнет беспокоиться, не отразятся ли пагубно на ребенке какие-нибудь недостатки ее характе ра. Некоторые матери уходят от реальности или лгут, стано вятся перфекционистками и отдаляются от ребенка под влия нием этих страхов. Для ребенка это создает дополнительные трудности: мало того, что его мать далека от совершенства, она еще начинает бросаться из одной крайности в другую.

    Итак, если это вас тревожит, послушайте два совета.

***Чтобы быть хорошей матерью, нужно иметь хорошую мать***

    Стать хорошей матерью — высокое призвание, пре красная цель. Лучшими матерями становятся женщины, об ратившиеся за помощью и получившие то, что им не было дано матерями в детстве. Духовный закон в данном случае напоминает физический: нельзя дать то, чего ты прежде не получил. Мать может щедро давать ребенку, после того как сама смиренно воспримет любовь и структуру от Бога и других людей. «Будем любить Его, потому что Он прежде возлю бил нас» (1 Иоанна 4:19).

    Не будет проявлением эгоизма заняться исправлени ем собственного характера — напротив, именно это вы и должны сделать, подготовив себя тем самым к роли челове ка, получившего от других нечто ценное и потому способного передать это ребенку. В противном случае вы пытае тесь напоить его из пустой чаши. По мере того как вы будете работать над собой, восстанавливая доверие и самоидентич ность внутри здоровых отношений, вы сможете все больше и больше давать своим детям. Вы уже не станете так остро реагировать на детские шалости, гораздо яснее поймете нужды своего ребенка: требуется ли ему больше любви, ограничений или каких-то элементов воспитания. Вы сможете заглянуть в сердце своего ребенка, потому что в ваше сердце войдет любовь.

***Хорошая, но не совершенная***

    Откажитесь от идеальной модели материнства, которая абсолютно не встречается в действительности. Перфекцио нистки либо сами сходят с ума, либо доводят до безумия сво их мужей, детей, а то и супругов своих детей. Оставьте попыт ки стать совершенством и удовлетворитесь тем, чтобы быть «достаточно хорошей» матерью.

    «Достаточно хорошая» — значит способная адекватно выполнять свою задачу, однако порой ошибающаяся и не останавливающаяся в духовном росте. «Достаточно хорошая» мать должна постоянно работать над шестью аспектами ма теринства, которые мы обсуждали выше. Она стремится к то му, чтобы

    — поддерживать эмоциональную связь с ребенком, а не отсутствовать;

    — быть сдерживающей, а не хрупкой;

    — способствовать отделению ребенка, а не препятство вать ему;

    — принимать недостатки ребенка, а не требовать от не го совершенства во всем;

    — способствовать взрослению, а не удерживать в дет ском состоянии;

    — помочь ребенку выйти в самостоятельную жизнь, а не вести себя как мать — «американский экспресс».

    Пусть эти предостережения не пугают вас, когда вы воспринимаете их со своей «материнской» точки зрения, — они лишь указывают вам направление. Достаточно хорошая мать знает свои слабости и склонности и старается поступать так, чтобы это было на благо и ее, и ребенка. Свои недостатки в роли матери она также может исправить при поддержке надежных людей.

    «Достаточно хорошая» мать признает, что допускает ошибки в воспитании детей, и учитывает этот фактор в про цессе воспитания. Она знает, что у нее не может все полу чаться, но не теряется от собственных промахов, поскольку готова их исправлять, учиться на своих ошибках и двигаться дальше. Как сказал мой сын Рикки, когда ему было пять лет и он во время игры уронил мяч: «Ох ты, опять научился».

**Пребывать в свете отношений**

    Недостаточно просто признать себя обычной матерью, способной на ошибку. Нужно каждый раз находить решения очередной проблемы, а для этого необходимо открываться другим людям, которые помогут вам разглядеть «пробелы» в ваших отношениях с детьми и поддержат вас, когда вы будете менять неверные элементы своего поведения. Нужно нала живать надежные отношения: «Поступающий по правде идет к свету, дабы явны были дела его, потому что они в Боге соде ланы» (Иоанна 3:21).

    Сопротивляйтесь подспудному желанию утаить свои слабости из-за чувства вины или стыда, не пытайтесь спра виться с ними в одиночку. Попросите любящих вас надежных людей, знающих ваши недостатки, готовых принять вас та кой, какая вы есть, помочь вам усовершенствоваться. Всякая «идеальная мать» имеет некую слабость, если не серьезный изъян, который она прячет глубоко внутри.

    Я видел чудеса, творившиеся в группах поддержки. У одной матери-одиночки начались серьезные проблемы с пятнадцатилетним сыном. Она приучала его «хотеть» хоро шие оценки, «не хотеть» заводить дурные знакомства и «хо теть» проводить выходные дома. Жизнь ее буквально пере вернулась вверх тормашками, сын постоянно огорчал ее сво ими выходками. Наконец другая мать из той же группы ска зала: «Тони, ему осталось провести с тобой всего три года. Мальчик уже почти взрослый. Хватит тебе все решать за него. Объясни ему правила жизни и последствия их нарушений, и пусть он решает сам». Тони нуждалась в этом совете. В следу ющий раз, когда у ее сына были неприятности, она не бросилась на выручку. Потом она говорила нам: «Две недели в ис правительном лагере для подростков помогли ему куда лучше осознать реальность, чем все мои советы и запреты». И мальчику лучше, и матери меньше хлопот.

**Признавайте свои ошибки перед ребенком**

    Мать, как правило, пытается не показывать своему ре бенку, что она грешна и несовершенна. Некоторые матери скрывают свои ошибки, чтобы сохранить самоуважение и ощущение своего особого статуса, но большинство утаивает свои проступки лишь потому, что боится признанием как-то повредить ребенку. Они думают, что ребенок не сможет боль ше доверять матери, если обнаружит, что у нее тоже бывают промахи.

    Но ведь дети не так глупы. Когда мать ошибается, они хотят знать, что она теперь будет делать. Мать, которая придет к ребенку, признает свою вину, попросит прощения и из менит свое поведение, даст ребенку хорошее воспитание. Когда вы признаётесь ребенку в совершенной вами ошибке, происходят следующие процессы.

***Вы берете на себя ответственность за дурной поступок.***

    Дети в процессе становления личности впитывают все, как губка. Они еще не отделились от матери и не утвердились в самостоятельности, они даже не умеют точно различать, где кончается их вина и начинается вина матери. Самое страш ное, что ребенок, подвергающийся дурному обращению, ве рит, что вся вина лежит на нем. Он думает: «Будь я хорошим, мама так не поступала бы со мной». Принятие на себя вины за материнские проступки приводит в дальнейшем к различ ным характерологическим и эмоциональным расстройствам, будь то самоизоляция, чувство вины, мазохизм или стремление к деструктивным отношениям.

    Однако, рассказав о своих ошибках ребенку, вы дости гаете чудесного преображения. Бремя ваших проступков снимается с плеч ребенка и вновь ложится на вас. Какой-ли бо недостаток в ваших отношениях становится вашей про блемой, за которую ответственность несете вы. Ребенку боль ше не придется иметь дело с вашими изъянами, ему хватает и своих собственных. Он получает образец четких границ, спо собность видеть свою вину и ответственность в конфликте, умение отвергать попытки нагрузить его чужой виной.

***Вы подготавливаете почву для примирения*** *.*

    Ребенку нуж но знать, что конфликт с вами может быть разрешен. Отчуждение, порожденное проблемой, можно преодолеть благодаря вашей способности к примирению. Детям необходимо это знание, чтобы во взрослой жизни справляться с раз ногласиями и ценностными конфликтами. Ребенок не будет бояться, что конфликт навеки разведет его с теми, к кому он испытывает любовь и привязанность.

    К примеру, когда Джина в ярости накричала на свою се милетнюю дочь Кортни, девочка ушла в себя и замолчала. Образ надежной любящей матери внутри нее был нарушен другим — злой и кричащей женщины. Джина, осознав, что произошло, подошла к дочери и сказала: «Прости меня, моя хорошая. Я на тебя рассердилась, и сейчас тебе кажется, что мы стали чужими. Это не твоя вина, а моя. Прости меня, по жалуйста, а я постараюсь исправить свою ошибку». Кортни вновь увидела любящую мать, поскольку мама предложила ей примирение. Она обняла маму и побежала играть. Внутри нее восстановилось то, что мать исправила снаружи.

***Вы задаете образец признания и прощения.***

    Детям чрез вычайно полезно видеть, как взрослые берут на себя ответ ственность за свои проблемы и просят прощения, когда бы вают неправы. Этот процесс их живо интересует, и они от лично понимают, что происходит. Им легче подражать таким процессам, чем специально им «учиться». Мы с моей женой Барби часто наблюдали это у наших детей: по мере того как мы «разоблачали себя», признавая свои ошибки, они начали использовать этот принцип в своих отношениях. Какую на граду мы получали, случайно наткнувшись на трогательную сцену: шестилетний мальчик просит прощения у младшего брата за то, что стукнул его.

    Дети обладают неисчерпаемой способностью к проще нию, надо лишь представить им проблему в доступном для их восприятия виде. Дети хотят близости, они не питают гнев и горечь так долго, как мы. Если пойти навстречу их потребно стям, если в попытке самозащиты не преуменьшать обиду, детям не понадобится много времени, чтобы позабыть о при чиненной им боли и сделать новый шаг в сторону духовного роста. Гораздо лучше будет для ребенка, если он простит вас сегодня, а не тридцать лет спустя на сеансе у психотерапевта, оставив за своей спиной два неудачных брака.

***Вы получаете преимущество.***

    Признавая перед ребен ком свою ошибку, «вы покрываете множество других вещей», поскольку ребенок признающей свои ошибки матери может перенести и простить многие другие ее слабости. Он легче воспримет проявляющиеся у матери проблемы контакта или установления границ и быстрее оправится от их последствий. Его не будет сбивать с толку необходимость принимать на се бя ответственность за материнские ошибки, и он сможет принять реальность — мать в чем-то подводит его — и не согнуться под ее бременем.

    Мы возвращаемся к этому принципу снова и снова: де ти хорошо функционирующих, но не признающих свои ошибки родителей подготовлены к жизни хуже, чем те, кто имел не столь адекватных, но не скрывавших свои проступки родителей. Если ребенок знает, что его мать далека от совершенства, но стремится к нему, он не будет принимать на себя ответственность за ее проблемы, но сумеет получить от других людей помощь для решения собственных проблем. Честная мать научит ребенка, что болезненную истину нужно знать, а не утаивать ее. Реальность будет такому ребенку не врагом, а другом.

**Не стоит недооценивать ребенка**

    И, наконец, дорогие мамы, будет гораздо лучше, если вы признаете свои ошибки, потому что ребенок и так пре красно осведомлен о наших слабостях. Пусть он мал, зато он еще не научился так изощренно обманывать себя, как это подчас делаем мы. Порой, признавая свои ошибки, мы лишь облекаем в слова то, о чем ребенок уже подспудно догадывал ся. Подтверждение реальности поразительно способствует структурному росту ребенка.

    Однажды я обсуждал с Рикки его манеру убегать от ме ня на площадке для парковки автомобиля. Я боялся, что его может сбить отъезжающая машина, и сказал ему: *«В* следую щий раз, когда ты вырвешься, ты будешь наказан». Ответ Рикки застал меня врасплох. «Ты слишком потакаешь мне, — заявил он. — Ты должен был посадить меня под домашний арест уже в этот раз». Когда мне было шесть лет, я своим ро дителям подобных вещей не говорил!

    Рикки сообщил мне сразу две вещи. Во-первых, ему требовалась от меня более четкая структура: ему нужно было, чтобы я сильнее натянул вожжи, и тогда он ощутил бы на дежность структуры, выстраивавшейся в нем самом. Во-вто рых, он указывал мне на то, что я неправильно его воспиты ваю и что он об этом знает. Так что мне оставалось скрывать? Пусть ребенок знает, что вы видите реальность, которую он еще не в силах выразить словами, и что вы берете на себя от ветственность за нее.

    Помните основное правило: человек, признающий свои ошибки, всегда оказывается лучшим родителем, чем тот, кто сваливает их на других. Признавая свои ошибки, вы не отрицаете их, не жалуетесь, не возлагаете вину на другого, ведь любое из этих действий приводит к тому, что проблема становится неразрешимой. Какие бы ошибки вы ни совер шали, если вы в них признаетесь, вы сами сможете прокон тролировать ситуацию, исправить ошибки, получить необхо димую вам поддержку.

    Надеемся, что эта глава поможет вам решить особые проблемы, характерные для женщины и матери. Помните, вы причастны к наследию Евы, источнику нашего питания и роста. Женщине принадлежит решающая роль в деле сохранения семьи, религии, культуры и всего человечества.

    Становясь женщиной, согласно замыслу Божьему, вы возвращаете другим людям то, что сами получили от матери, вы изливаете в мир любовь. Таким образом вы обеспечиваете духовный рост следующего поколения. Слова Елизаветы, родственницы Марии, могут быть применены и к вам: «И блаженна Уверовавшая, потому что совершится сказанное Ей от Господа» (Луки 1:45).

Глава пятнадцатая   
**ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН**   
[*полюбить, бросить, вернуться*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m15n2)*-*[*поиск эмоциональной поддержки и отказ от нее*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m15n3)*-*[*в поисках утешения*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m15n4)*-*[*«не учи меня жить»*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m15n5)*-*[*идеальная женщина*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m15n6)*-*[*«американский экспресс» — плата по кредитной карточке*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m15n7)*-*[*проблемы, связанные с матерью — «боссом»*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m15n8)*-     -*[*некоторые способы уклониться от решения проблем, связанных с фактором матери*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m15n10)*-*[*стать взрослыми*](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m15n11)

    Билл вошел в кабинет шефа, рассчитывая на обычное еженедельное собрание менеджеров и не ожидая ничего особен ного. Он работал здесь всего несколько недель и не был близ ко знаком со своей начальницей. Пегги казалась приятной и милой женщиной, она нравилась Биллу, но им практически не приходилось общаться, пока Билл входил в курс дела. Словом, у него не было никаких причин бояться неприятно стей.

    — Билл! — заговорила Пегги. — Я хочу поговорить с то бой насчет плана компании «Вестворд». Здесь что-то не так. Ты можешь объяснить, что в него заложено?

    — Конечно, — ответил Билл. — Я заложил в их план все данные, какие потребуются на время осуществления проек та. В чем проблема?

    — Проблема в том, что следовало предложить им целый ряд страховых мер, — заявила Пегги. — А ты об этом даже не подумал, верно?

    — Ну, учитывая их нынешний товарооборот, это было бы совершенно излишним. Им это ни к чему, — Билл знал, что правда на его стороне, ведь он сэкономил клиенту день ги.

    — Ты ошибаешься, — холодно сказала Пегги. — Иди, переделай все, и пусть они оплатят и этот пункт тоже. Они хотят получить полноценный план, а в итоге у них появятся претензии к нам.

    — Не согласен, — стоял на своем Билл. — Я занимаюсь этим делом уже много лет. Я знаю, что им нужно, а что нет. — Воротничок уже резал ему шею: Билл начал заводиться.

    — А я считаю, что ты ошибаешься, так что переделай это к пятнице. Нужно закончить этот план, — отрезала Пегги. — Все, иди.

    Билл потерял контроль над собой:

    — Слушайте, леди! — сказал он. — Не знаю, кем вы тут себя вообразили, но я занимаюсь этим делом гораздо дольше вашего и знаю, о чем говорю: компании «Вестворд» попросту не нужна страховка, и я не собираюсь навязывать ее. Если вам это не по нутру, можете меня уволить и делайте, что хоти те! — и он хлопнул дверью.

    Когда Билл покинул кабинет, его охватило пьянящее чувство свободы. Это было здорово! Он вышел из офиса, сел в машину и поехал домой. И только тут до него дошло: «Что же я натворил? — вслух изумился он. — С какой стати? Пегги знает свое дело. Что со мной случилось?»

    Билл начал припоминать другие случаи, когда он реа гировал точно так же — ссорился, впадал в ярость, рвал отно шения, лишь бы не «проиграть». На самом деле в результате он проигрывал гораздо больше: терял клиентов, друзей, пор тил карьеру. Похоже, на этот раз он всерьез навредил своим отношениям с Пегги, а может быть, даже лишился работы.

    Но больше всего Билла тревожили неудачи в отношениях с женщинами. Ему не удавалось завязывать длительные романтические отношения. В тридцать пять лет хорошо зара батывающий и безнадежный холостяк — это положение ре шительно не устраивало Билла. Особенно в такие вот моменты он мечтал иметь близкого человека, с которым можно бы ло бы поделиться всеми бедами. Лишь неделю назад он пос сорился со своей подружкой и положил конец очередному роману. Одиночество показалось Биллу особенно удручаю щим, когда он заметил сходство между этой ссорой и той, что разыгралась на работе. Что же с ним происходит?

    Многим мужчинам это знакомо. Хорошие ребята, ми лые, удачно вписывающиеся в общество, одаренные, успеш но сотрудничающие с людьми — до тех пор, пока… Пока не окажутся в ситуации, в которой угроза «исходит» от женщи ны или «связана» с женщиной. На самом деле их, конечно, донимает не та или иная женщина, а их собственная позиция по отношению к женщинам. Происходит это примерно по такой схеме:

  1. Первоначально отношения складываются удачно и приносят удовлетворение обеим сторонам.

  2. Поскольку все идет хорошо и партнеры в любви или по работе взаимно ценят друг друга, отношения на чинают углубляться.

  3. Затем следует столкновение, в котором женщина пытается проявить агрессию.

  4. Мужчина реагирует на ее агрессию гневом, желанием контролировать или готовностью полностью по рвать отношения.

  5. Женщина отходит на прежние позиции, и все идет хорошо, или она настаивает на своих правах, и на этом отношения заканчиваются.

    Каждый день в самых различных ситуациях у мужчин возникают «проблемы» с женщинами, которые на самом деле являются проблемами самих мужчин. Занятая мужчинами позиция и выработанная ими схема отношений с женщина ми порождает этот замкнутый цикл, в результате которого любые отношения терпят крах или переходят в затяжной период «колебаний», одинаково мучительный для обоих парт неров.

    В случае с Биллом стоило женщине проявить уверен ность в себе, как разразился скандал. В других ситуациях катастрофу вызывает проявление женской мягкости.

    Дэвид был неотразим — преуспевающий бизнесмен, общительный человек, привлекавший всех, кто его знал, в особенности женщин. Юношеское очарование в сочетании с явной незаурядностью, как магнитом, влекло их к нему. Друзья утверждали, что Дэвид всегда «крутил несколько романов сразу», которые, однако, быстро разваливались.

    С первой же встречи Дэвид покорял новую знакомую, проявлял к ней повышенный интерес, убеждал всех прияте лей, что на этот раз ему встретилась «единственная». Головокружительный роман, сплошные удовольствия, ро мантические путешествия, женщина полностью растворяет ся в этом чувстве — но можно заранее предсказать, что меся ца через три Дэвид просто исчезнет с ее горизонта. Бедняжка будет обзванивать его друзей и спрашивать: «Что случилось? Все было так хорошо». Но все, что друзья смогут ей ответить, это: «Наверное, чересчур хорошо».

    Как только отношения налаживались, Дэвид спешил выйти из них. Он реже звонил, ему требовалось провести ве черок с приятелями, да и дела он что-то запустил. Любую от лучку он мог объяснить. Сначала все выглядело вполне не винно, но вскоре становилось ясно: Дэвид уходит. Как толь ко разговор заходил о любви, Дэвид «выключался», оставляя еще одно разбитое сердце.

    Итак, в случае с Дэвидом отнюдь не женская напори стость была всему виной, а желание женщины углубить отно шения. Ее привязанность к Дэвиду нарастала, и дама начина ла требовать от него большего. Для Билла сигналом к разры ву была попытка прямых и равных отношений, для Дэвида — попытка глубоких отношений.

    И Билл, и Дэвид оставались холостяками, но подобная схема знакома и семейным людям. Они не разрывают отно шения, не доводят дело до развода, но под натиском жен — будь то агрессия или, напротив, попытка большего сближе ния — отдаляются эмоционально. Почему мужчины так по ступают? В этой главе мы рассмотрим некоторые причины, побуждающие мужчин превращать отношения с женщинами в непрерывную борьбу, и покажем, как это связано с их воспитанием.

**ПОЛЮБИТЬ, БРОСИТЬ, ВЕРНУТЬСЯ**

    Чтобы понять нынешние отношения таких мужчин, надо рассмотреть определенную схему отношений из их детства.

    В самом начале жизни мальчик тесно связан с матерью. Если контакт с ней установлен, он не испытывает беспокойства из-за своей зависимости. Эта связь и зависимость хоро ши для него, мальчик наслаждается ими. Он и мама — одно целое.

    На втором году жизни ребенок начинает отходить от матери. Из единого целого с нею он выделяется в особую личность. Ему важно теперь не только ощутить себя как от дельного человека, но и осознать принадлежность к конкрет ному полу. На пути от матери к отцу в поисках половой иден тификации мальчик достигает две цели. Во-первых, он ста новится отдельной личностью, вступающей в отношения с отцом и приобретающей определенную автономию от матери; во-вторых, через близость с отцом и половую идентифи кацию с ним мальчик осознает свой пол. Это надежное основание для связи и независимости от матери, поскольку отны не ребенок чувствует себя в какой-то степени автономным и отделенным от источника зависимости. Он также не испы тывает проблем с половой идентификацией. Он любит мать, он отчасти независим от нее, чувствует себя мужчиной по от ношению к ней и не боится утратить самоидентификацию.

    Подрастая, ребенок все больше узнает о себе, как об определенной личности. Мать сдерживает мальчика и не по зволяет ему командовать собой. Она приучает его уважать границы родителей, а мальчик, по мере того как пробует свои силы в различных областях жизни, узнает, что какие-то вещи он хорошо умеет делать, а какие-то — не очень. Он по нимает, каков он на самом деле, а не в идеале, узнает, что у него есть и плохие, и хорошие стороны. Если мать не навя зывает ему идеал, они могут построить надежные отношения на основе его «достаточно хорошей», но не совершенной ре альности.

    Позднее мальчик начинает идентифицироваться с мужской ролью отца. Он отмечает физиологические разли чия между собой и женщинами, чувствует, что его влечет к лицам противоположного пола, пытается привлечь их внимание. В детстве он нуждается в любви и заботе, позднее, в период полового созревания, эта потребность принимает более сексуальный характер (хотя определенные признаки сек суальности присутствовали и в раннем детстве). Пока еще образцом для него служат отношения с матерью: если маль чик любит мать и она любит его, он надеется «найти точно такую же, как та, что вышла за милого папочку», как говорит ся в старинной песенке.

    Подростковый период все дальше уводит ребенка от детской зависимости от матери в мир мужского соревнования и поисков женщины. Если мать сумеет подбодрить сына, когда он выходит в этот мир, чтобы он нашел себе женщину по душе, закалился, состязаясь в тех сферах жизни, в которых он чувствует свое превосходство, но вопреки нарастающей в нем мужской агрессии сохранил уважение к матери, он сможет продолжить свой путь к самостоятельной жизни. Наступит день, когда он уйдет из дома, уйдет, чтобы вернуться.

    Мужчина отыщет женщину, с которой вступит в важ ные для обоих отношения, и женится на ней. Обладая полной и надежной самоидентификацией, мужчина полностью доверится своей новой любви. Он будет зависеть от нее, но проявит силу и самостоятельность, устанавливая границы. Он не поддастся чужому контролю, примет и свои несовер шенства, и несовершенства жены, которая станет для него объектом сексуального желания, и сам будет уверен в своей привлекательности для нее. Таким образом, мужчина вновь возвратится к женщине. Как сказано в книге Бытия: «Мужчина оставит отца своего и мать свою и прилепится к жене и будут едино». Оставив мать, он находит другую жен щину и строит счастливую семейную жизнь с ней.

    Это не волшебная сказка — подобные благополучные истории происходят каждый день, однако, увы, не всегда: ес ли у мужчины не сложились отношения с матерью, скорее всего отношения не сложатся и с той женщиной, которую он выберет в спутницы жизни, если только ему не удастся пер воначально проработать конфликт с матерью. Божий замы сел велит мужчине вернуться к женщине, прилепиться, сде латься вновь единым с ней, но на этот раз в союз вступает зрелый человек, а не тот зависимый, пытающийся сохранить единство с матерью ребенок. Если дело не заладится, про изойдет возвращение не к близости, свободе, взаимному ува жению, радости и полноте бытия, а к прежним конфликтам и неудачным решениям. Не получив чего-то в процессе вос питания, не сумев воспользоваться полученным или отбро сив его в дальнейшем, мужчина начинает новые отношения с конфликтной позиции. Посмотрим, каким образом незавер шенные отношения с матерью влияют именно на мужчин.

**ПОИСК ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ И ОТКАЗ ОТ НЕЕ**

    Во второй и третьей главах мы обсуждали проблемы контакта с матерью, свою потребность научиться устанавливать отно шения и зависеть от другого человека. Близость, доверие, удовлетворение потребностей, все основные аспекты челове ческих связей устанавливаются в отношениях с матерью или человеком, ее заменяющим. Что происходит с мужчиной, ко торый не умеет вступать в контакт? Как правило, он избегает близости или даже борется с ней.

    Как вел себя Дэвид? Все было хорошо, пока женщина не пыталась установить более глубокие отношения с ним, а тогда он уходил. Особенно сбивало с толку и его самого, и партнершу то, что порой, отдалившись на достаточное рас стояние, он мог и вернуться, вдохнуть новую жизнь в роман, возродить надежду в женщине, которая начинала верить, что на этот раз Дэвид готов к любви. Снова назначаются свида ния, восстанавливается прежний уровень отношений — и Дэвид опять уходит. Глубокие отношения пугают его.

    Возможно, в детстве Дэвид чувствовал себя покину тым, воспитывался матерью — «призраком» или принадлежал к числу детей, которым недостает покоя и утешения. Как бы то ни было, он так и не преодолел страх перед зависимостью и возникающий из этого страха конфликт. Сближаясь с жен щиной, ощущая зависимость от нее, Дэвид впадал в панику. Его партнерше доставался не тот мужчина, который любил в детстве мать, покинул ее и возвратился, чтобы полюбить жену; ее выбрал человек, который и рад был бы получить компенсацию матери, но боится этого и потому убегает или вступает в бой.

    Агрессия — еще один способ для мужчины избавиться от потребности в зависимости. Уходя от близости, он затева ет конфликт всякий раз, когда отношения «чересчур» нала живаются. Часто это происходит из страха перед близостью и зависимостью. В теле здоровяка весом под девяносто килограммов таится душа маленького мальчика. Такой мужчина порой способен запугать окружающих, но происходит это от слабости, а не благодаря силе.

    Наркотическая зависимость также может представлять собой попытку борьбы против потребности в близости. Потребность в близких отношениях подменяется чем угодно — работой, сексом, наркотиками, алкоголем, сексом, хобби, сексом, едой и т. д. и т. п. Все что угодно, лишь бы не зависеть от другого человека! Но потребность в близости так и не ухо дит, ибо сказал Господь: «Нехорошо человеку быть одному».

**В ПОИСКАХ УТЕШЕНИЯ**

    Всем нам знакомы случаи, когда чем-то огорченный мужчи на отказывается от утешения, особенно со стороны самых близких. «Как раз когда я ему нужна, он замыкается в себе или отталкивает меня». Вот именно. Если мужчина не при вык к тому, чтобы его чувства сдерживали и его эмоции гаси лись утешением, он пытается сдержать их самостоятельно, не позволяя никому заглянуть в этот хаос.

    В другом случае он будет агрессивно требовать сдержи вания. Некоторые мужчины ни на шаг не отпускают от себя супругу, считая, что женщина не вправе испытывать какие-либо эмоции, а тем более смятение. Ее обязанность — уте шать. Пусть она всегда будет спокойной, мягкой, рассуди тельной, всегда будет «рядом» в такой мере, в какой это воз можно только для матери, а не то разразится очередной скандал.

**НЕ УЧИ МЕНЯ ЖИТЬ**

    Мужчине трудно строить отношения с женским полом, если в детстве он не научился устанавливать границы. Он либо контролирует женщину, вторгается в ее личное пространство, травмирует ее, либо сам поддается контролю и слишком тес ной, удушающей близости.

    Кевин очень любил жену, но у него не было достаточ но четких границ. Он ни в чем не мог ей отказать, особенно сложно ему было отстоять право на личное время, которое он мог бы посвятить своим увлечениям или общению с при ятелями. Всякий раз, когда Кевин собирался заняться лю бимым делом или посидеть в хорошей компании, жена удерживала его дома, а он не умел оградить свою независи мость. Сначала он уступал, потом сердился на жену и чувствовал, как убывает его любовь к ней. Эта схема отноше ний повторялась снова и снова, пока Кевин не достиг тако го состояния, которое побудило его покинуть жену. Он жаловался, что «она постоянно контролировала его и не давала вздохнуть». Кевин не понимал, что в этом виноват он — гра ницы устанавливает сам человек, а не тот, кто его «контро лирует».

    Кевину не удалось в свое время установить границы и с матерью. Эта женщина обладала сильной волей, и ей нрави лось контролировать сына, так что в реальности он так и «не оставил» ее», а не покинув мать, он не смог «прилепиться к жене». Вместо этого он превратил жену в мать и в конечном счете покинул не мать, а жену. Это одна из наиболее распро страненных причин разводов. Беда в том, что многим мужчи нам не удается осознать свою проблему, и они воспроизводят один и тот же сценарий снова, снова и снова.

    Мужчины не хотят, чтобы женщины их контролировали, считая, что при этом они утрачивают статус взрослого че ловека, независимость, самостоятельность, мужественность. Когда границы начинают рушиться, мужчины идут на край ности, лишь бы сохранить свои ценности: они готовы уйти в себя, вступить в бой, завести интрижку, развестись, с головой погрузиться в работу — что угодно, только бы вернуть себе самостоятельность и власть над собой. Им кажется, что вся проблема заключается в охочих до контроля женщинах, а не в хлипкости установленных ими самими границ. Если бы в свое время им удалось установить нормальные границы с ма терью, они бы теперь не боялись, что жена или подружка возьмет верх в их отношениях. К чему кричать «Не учи меня жить!», когда достаточно спокойно сказать: «Нет, не хочу». Жена или подруга отождествляются с властной матерью, с той единственной женщиной, которая оказалась этому муж чине не по зубам, — и он уходит от любви.

**ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА**

*Рассказывает доктор Клауд*

    Энн сидела у меня в приемной и изливала свой гнев на Тома: «Мне до смерти надоело быть цацкой у него на груди: то смени прическу, то оденься иначе, то вступи в клуб. Все время я выгляжу не так, недотягиваю до идеала. Больше так не могу!»

    Я понимал, что происходит. Том предъявлял столь высокие требования, что жена просто с ума сходила, пытаясь во всем ему угодить, а он знай себе обнаруживал у нее все новые недостатки.

    По мере того как мы исследовали эту проблему, выяс нилось, что Том не достиг полной интеграции своих недо статков (мы обсуждали этот случай в восьмой главе). Он не мог полностью принять и соединить собственные дурные и хорошие стороны, а потому не терпел несовершенства в других.

    Поиск идеальной женщины мешает подлинной близо сти. Если озабоченный этим поиском мужчина вступает в брак, он не устанавливает подлинно интимных отношений с женой, поскольку в мечтах ему грезится нечто лучшее, чем есть на самом деле. Иногда эти фантазии перерастают в связь на стороне. Он забывает, что в свое время и жена (или подру га) была ему не менее желанной — до тех пор, разумеется, по ка они не сблизились. А тогда с утратой дистанции и прису щей ей флера партнерша делается «хуже», а другая — чужая — женщина оказывается теперь красивее, умнее, милее, добрее, веселее и т. д.

    Оборотная сторона этой медали: мужчина требует, чтобы женщина поддерживала, отражала его идеальный об раз. Любая попытка критики от близкого человека воспри нимается однозначно: «Меня не любят». Вместо подлинной любви, видящей и принимающей недостатки любимого, эти люди желают получить идеализацию и слепое обожание, а критика побуждает к конфликту или разрыву отношений. И тогда они спешат к своему «идеалу» — к женщине, готовой восхищаться своим героем. Любовница может утолить по требность в фимиаме, поскольку она не разделяет с мужчи ной его повседневную жизнь. Интрижка отделена от быта, окутана тайной, романтична; любовнице не приходится иметь дело с недостатками своего возлюбленного. Вот поче му любовница оказывается «хорошей», а жена — «сущей ведьмой».

**«АМЕРИКАНСКИЙ ЭКСПРЕСС» — ПЛАТА ПО КРЕДИТНОЙ КАРТОЧКЕ**

    Мужчина, не сумевший «покинуть отчий дом», не может установить удовлетворительные отношения с женщиной или полностью реализоваться на работе — у него слишком много проблем с контролем и уверенностью в себе.

    Мать по-прежнему стоит в центре вселенной. Вы не от делились от нее, а значит, не начали взрослую жизнь. Даже если вы уже обзавелись собственным домом, психологически вы все так же живете с матерью, и она хотя бы частично осу ществляет контроль над вашей жизнью. Не отделившись от нее, вы живете как бы взаймы, не распоряжаясь собой (этот синдром описан в [12-й главе](file:///D:\skan\111\mother_factors.htm#m12) ).

    В той или иной мере нерешенные проблемы сказыва ются на вашей работе и ваших отношениях с женщинами. Если женщина «возвышает голос», она сразу же воспринима ется в качестве властной матери, и тогда остается либо на прочь отвергнуть любое ее предложение, либо всецело пре даться ее воле, превратившись в маленького мальчика. (Только вот маленькие мальчики двадцати и более лет всегда не в ладу со своими партнерами и с собой.)

    То же относится и к проблеме надежности: вместо того чтобы обрести уверенность в самом себе, вы рассчитываете, что чувство безопасности вам подарит женщина. В итоге в отношениях и с женщинами, и с коллегами вы хотите быть за висимым и никогда не обретаете самореализации. Потреб ность работать возникает отчасти из необходимости самореа лизации, а отчасти из потребности в обеспеченности, без опасности. Если мать или человек, которого вы поставили на ее место, подменяет своими гарантиями вашу уверенность в самом себе, вы лишаетесь мотивации и не идете на риск в по исках собственных путей, боясь не выдержать разочарования. Ваше самосознание и ваша безопасность по-прежнему зависят от матери, а это значит, что вы так и не оставили мать. Женатый вы человек или холостяк — вы не можете пра вильно построить отношения с женщиной или преуспеть в работе, положившись на собственные силы.

**ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С МАТЕРЪЮ — « БОССОМ»**

    Здесь мы наблюдаем схожую динамику — «нижнюю пози цию» по отношению к матери. В начале главы мы рассказы вали о Билле. Билл не мог вступить в равный диалог с жен щиной. Занимая «нижнюю позицию» по отношению к матери, он тут же переходил к обороне, если сталкивался с женс кой «агрессией». По его понятиям, компромисса не суще ствовало: либо ты, либо тебя. Когда начальница или подруж ка пыталась в чем-либо его переубедить, дело неизменно кончалось конфликтом. Только научившись занимать в об щении с женщинами равную, а не «верхнюю» или «нижнюю позицию», Билл вступил во взаимоприемлемые отношения и избавился от проблем на работе.

**И ЕЩЕ РАЗ**

    Все эти рассуждения, в сущности, сводятся к одному: если вам не удалось правильно выстроить отношения с матерью, вас неминуемо ждут проблемы. Применительно к мужчине это озна чает постоянные конфликты, особенно с женщинами.

    В отношениях с женщинами вас подстерегает регрессия. Не преодолев отношений с матерью, вы в каждой женщине видите ее «заместительницу», а сами превращаетесь в мальчика или, в лучшем случае, в подростка, и любимую женщину ставите на место матери, используете ее для реше ния старых проблем. Но это не поможет, разве что вы делаете это сознательно, честно, последовательно, с ее согласия.

    Огромную роль в деле исцеления играет группа поддержки — это ваши друзья, понимающие, что вы нуждаетесь в помощи, и готовые вам ее предоставить. Однако брак или роман — нечто совершенно другое, в них вы должны быть взрослым человеком, а не ребенком. Возлагая на жену или любимую женщину обязанности целителя, вы ставите ее в сложное положение: она ожидала от вас взрослого поведения и предъявляла к вам взрослые требования, настаивая на бли зости, соблюдении границ, равенстве, прямоте, — и вдруг слышит слова, достойные маленького ребенка: «Не учи меня жить!»

    Проверьте, не используете ли вы взрослые отношения для преодоления детских проблем и удовлетворения детских потребностей. В принципе внутри отношений такое возмож но, но именно внутри отношений. Если надо, скажите: «Приласкай меня, мне сейчас так нужно почувствовать себя маленьким» или «Я чувствую себя таким скверным, но очень хочу услышать, что ты любишь меня и таким». Все это допустимо при условии, что просьба к партнеру открыто сформу лирована, а не навязана ему исподволь. Убедитесь, что вы способны признаваться в своих потребностях, а не только «давать им волю».

**НЕКОТОРЫЕ СПОСОБЫ УКЛОНИТЬСЯ ОТ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ, СВЯЗАННЫХ С ФАКТОРОМ МАТЕРИ**

    Мужчины чрезвычайно ловко избегают решения проблем, унаследованных из детства. Очень часто им помогают в этом матери, да и всегда найдется женщина, которая также станет играть в эту игру. Принцип преодоления этих про блем понятен: нужно найти хорошую замену матери, вклю чить в отношения все разнообразные части своей личности и таким образом достичь интеграции. Требуется надежная поддержка, чтобы интегрировать те части и стороны лично сти, которые не были прожиты в отношениях с матерью: по требность в близости и зависимости, установление границ, уважение к границам другого человека, прощение изъянов, сексуальные потребности, способности, мнения, идеи. Так можно научиться быть самим собой в отношениях с женщи нами.

**Альтернатива**

    Другой способ стать самим собой в отношениях с женщинами — это проявлять различные стороны личности в отношениях с разными женщинами. Наступает расщепление. Человек «распадается» на несколько «аспектов» и ищет от дельные отношения для каждого из них. Вот несколько при меров.

***Любовь — секс***

    Некоторые мужчины отделяют любимую женщину от той или тех, которые их возбуждают, т. е. для них «объект люб ви» и «сексуальный объект» — это разные люди. Такие муж чины не могут обратить любящий и сексуальный интересы своей личности к одной и той же женщине. В итоге мужчина любит жену, но заводит интрижку на стороне. Иногда он принимает основанную на сексе связь за любовь, уходит от жены и пытается наладить жизнь с любовницей, но оказыва ется пленником все той же схемы и тогда либо просится об ратно в прежнюю семью, либо опять ищет другую женщину.

    Со всяким человеком в какой-то момент может слу читься так, что женщина, которую он любит, недостаточно привлекает его физически. Однако если он каждый раз вос производит одну и ту же схему — любит одну, а физически его тянет к другой, — то речь идет уже о психологической про блеме.

***Близость — недоступность***

    Мужчины, не способные к установлению границ в отношениях, подчас «сливаются» с любимой женщиной и на чинают мечтать о другой, не столь близкой. Интимные отношения порождают взаимозависимость, и, тяготясь ими, муж чина подумывает о женщине, которая была бы менее доступ на для него: дистанция создает иллюзию границ, и на какое– то время вновь вспыхивает страсть. На самом деле мужчине нужно соединить в одних и тех же отношениях агрессию и способность к установлению границ.

***Используй одну — уважай другую***

    Одна женщина нужна для удовлетворения эгоистиче ских потребностей, зато другой достанется уважение и обожание. Как правило, в первом случае используется женщина с недостаточно развитым самоуважением, не стремящаяся к установлению границ и не требующая уважения к себе. Она должна соответствовать различным настроениям и запросам мужчины и с готовностью подчиняется, рассчитывая таким образом приобрести любовь. Однако, получив свое, мужчина уходит и возвращается вновь, лишь когда ему снова что-то понадобится. А между тем он не надышится на другую, он де лает все для нее — пока она не окажется в его власти.

    Такому человеку не хватает границ, сдерживающих его эгоцентризм. Ему придется понять, что нельзя использовать женщину, да еще и получать что-то в ответ. С другой стороны, ему требуется укрепить самоуважение и не жертвовать собой во имя возлюбленной.

***Моральное — аморальное***

    Иногда у мужчины остаются не интегрированными мо ральные и аморальные стороны личности. Он все еще стыд ливо прячет от мамочки «плохого мальчика», и подбирает разных женщин, чтобы предъявить им противоположные стороны своей личности. Моральная сторона проявляется, скажем, в уважении к жене, а «плохая» — в интрижке. Немало религиозных лидеров страдают такого рода расщеплением на «хорошего мальчика» и «плохого мальчика». На церков ной кафедре и по отношению к жене они — сама благост ность. Однако есть и кто-то другой, с кем они проживают свои «дурные» стороны, вместо того чтобы достичь интегра ции и всего себя вложить в отношения с одним человеком.

**Крайние случаи**

    Чтобы избежать регрессивных переживаний, описанных в этой главе, мужчины обычно выбирают один из двух видов незрелого поведения — либо агрессию, либо угодниче ство. Они либо обращаются с женщинами агрессивно и враждебно и таким образом предотвращают конфликт, либо угождают им, прямо-таки сливаются с их желаниями, как ма ленький мальчик с матерью. Нужно остерегаться обеих этих тенденций, поскольку ни то ни другое не достойно взрослого мужчины.

**Правильный ответ**

    Единственный способ преодолеть расщепление — стать полностью самим собой в отношениях с женщинами, все свои потребности и навыки, все свои силы и слабости, дурные части, скорбь, сексуальные склонности и все прочее проявить в одних и тех же отношениях. Это и есть интеграция. Можно начать уже сейчас. Найдите надежных друзей и полностью откройтесь им, покажите и свои самостоятель ные, и зависимые стороны. Процесс исцеления, превраще ния в целостного человека, начинается с того, чтобы стать познанным.

**Как насчет отца?**

    У некоторых мужчин, не преодолевших отношений с матерью, отмечается также проблема с отцом. Мужчина должен идентифицироваться с отцом для определения своей по ловой роли и отделения от матери. Но если отец в том или ином смысле недоступен, ребенок сливается с матерью, или вступает в неразрешимый конфликт с ней, или играет роль своего рода эрзац-супруга. Сливаясь с матерью, мужчина утрачивает уверенность в своей половой принадлежности; конфликт опустошает его изнутри, а если мальчика принуждают играть роль отсутствующего супруга, у него возникают не только проблемы с отделением, но и проявления крайнего нарциссизма.

    Чтобы избавиться от излишне агрессивного отношения к женщинам, надо прежде всего найти мужчин, с которыми вы могли бы идентифицироваться. Следуя своим образцам для подражания, мальчик постепенно обретает силу для нор мального общения с другим полом, если же «мужских» сил ему не хватает, он постоянно будет объектом контроля или ему будет казаться, что он вот-вот станет объектом контроля со стороны женщины. Взрослый мужчина предназначен для любви к женщине, но не для подчинения ей. Мужчины в группе поддержки могут послужить для вас образцом, опира ясь на который, вы начнете процесс исцеления от травмы, нанесенной матерью.

**Стать хорошим отцом**

    Если вы уже взрослый человек и сами отец, постарай тесь установить как можно более близкие и эмоционально насыщенные отношения с женой и детьми. Любимая жена становится хорошей матерью, таким образом вы убережете своих детей от проблем, подобных вашим. Дети, ощутившие отцовскую любовь, лучше пройдут процесс отделения от ма тери и установления собственной личности. Имея перед глазами правильную модель отношений между полами, они бу дут ценить половые различия, а не возмущаться ими или пытаться их стереть. Станьте хорошим отцом — и в мире станет одной хорошей матерью больше!

**СТАТЬ ВЗРОСЛЫМ**

    Друзья, есть только один способ преодолеть наши проблемы — повзрослеть. Займитесь этим прямо сейчас, учитесь хоро шо обращаться с главной женщиной вашей жизни (с супру гой!) и стройте свою карьеру.

    Вам потребуется душепопечитель или группа поддерж ки. Если проблемы затрагивают также половую самоиденти фикацию, нужно найти хороший образец для подражания среди мужчин и таких женщин, которые готовы будут прийти на помощь: и те и другие понадобятся для преодоления не правильных отношений с матерью.

    Получив компенсацию матери, проработав проблемы с биологической матерью, избавившись от зависимости, на учившись воспринимать женщин как равных себе людей, вы достигнете цели своего пути и обретете подлинное удовлет ворение, ибо сказал Господь: «Нехорошо человеку быть одному».

Глава шестнадцатая   
**А ЧТО ЖЕ ТЕПЕРЬ?**

    Когда мы приступали к этой работе, Барби, супруга д-ра Таунсенда, одобрила саму идею, но выразила и некоторую озабоченность: «Полагаю, что такая книга необходима, — признала она, — но ведь я и сама — мать, я-то лучше пони маю, каково приходится матерям. Будьте с ними помягче». Мы старались следовать ее совету.

    Мы искренне надеемся, что сумели показать в своей книге уважение и к роли матери, и к самим женщинам, ис полняющим эту важнейшую роль. Конечно же, мы «на сто роне матери». Огромная часть нашей профессиональной ра боты посвящена исследованиям процесса воспитания и от ношений человека с матерью. Мы уверены, что именно эти ми отношениями определяется состоявшаяся или несостояв шаяся жизнь, и склоняем головы перед женщинами, осу ществляющими этот процесс так, чтобы получить «положи тельное сальдо».

    Мы очень надеемся, что не «запугали матерей», а по могли им осознать свою ответственность за:

    — свое собственное детство;

    — за нынешние проблемы и задачи самовоспитания;

    — за нынешние отношения с матерью;

    — за нынешние отношения с другими людьми;

    — за отношения со своими детьми.

    Можете верить, можете не верить, но у нас обоих тоже есть матери, и мы сами доставляли своим матерям немало хлопот и огорчений. Однако теперь мы сумели установить с ними дружеские отношения, которые приносят нам глубокое удовлетворение и радость.

    Если бы мы попытались свести содержание этой книги к одному слову, мы бы выбрали слово «воссоединение»: вос соединение — это восстановление отношений после отчуждения, это способность к новому контакту.

*Воссоединение* — одна из основных потребностей че ловека. Бог задумал нас так, чтобы мы хотели и могли восста навливать отношения. В процессе роста и исцеления, в особенности в процессе преодоления проблем, связанных с ма терью, мы обретаем способность заключать мир с теми, от кого прежде были отчуждены.

    Вероятно, вам предстоит пройти через такие виды вос соединения, как:

***Воссоединение с матерью****.* Становясь взрослым, вы долж ны предложить матери воссоединение, если только она ока жется способна его принять, вы захотите простить ей ее долги и испросить у нее прощения за свою реакцию на нее. Если мать охотно откликнется на этот призыв, примирение отнюдь не будет означать забвения прошлого — оно будет его искупле нием. Другими словами, неразрешенные проблемы детства будут разрешены сейчас, неудовлетворенные потребности будут удовлетворены другими людьми, и вы достигнете прочной дружбы с матерью, установив определенные границы в этих отношениях, как это и должно быть между друзьями.

***Воссоединение с собой****.* Нужно преодолеть расщепление внутри себя, отчужденность от самого себя. Вероятно, пона добится залечить некую детскую травму, принять реальности прошлого и оплакать их в настоящем, получить утешение от группы поддержки, отказаться от неисполнимых желаний, например, от мечты о том, что мать:

    — вступит в близкие отношения с вами,

    — признает вашу богоданную уникальность и отличие от нее самой,

    — примет ваше «реальное я»,

    — научится воспринимать вас как взрослого,

    — признает свои изъяны и будет работать над ними.

    Для подобного воссоединения потребуются совмест ные усилия Бога, группы поддержки и вас самих. Если мать отказывается принимать в этом участие, нет никакого смыс ла на этом настаивать. Переживите боль ранящей вас реаль ности, и научитесь обращаться со своими потребностями к другим людям.

***Воссоединение со своими надежными друзьями****.* Вам нуж ны постоянные, взаимные и надежные отношения с людьми, берущими на себя роль матери. Они помогут вам завершить то, что не было завершено в прошлом или пошло неверным путем. Эти люди способствуют вашему росту — цените их, любите и позвольте им любить вас, откройтесь им и прини майте их советы.

***Воссоединение с ответственностью****.* Во всей книге мы подчеркивали, что нынешний характер человека преимуще ственно обусловливается двумя факторами; отношениями, влияющими на развитие (из них наиболее значимы отношения с матерью), и его реакцией на эти отношения. Мы сами несем ответственность за свой выбор — любовь или самоизо ляция, жизнь или смерть, свет или тьма, правда или самообман. Чем старше становится человек, тем больше его ответ ственность. Нужно принять ответственность целиком, не страшась ее. Мы сами определяем свою жизнь, все — все! — зависит от нас. Хватит отворачиваться от своих проблем, пе рекладывать вину на мать, Бога, обстоятельства, ближних. Начинается долгий путь воссоединения с собой.

***Воссоединение с Богом****.* Нам нужно воссоединиться с Единым — мы не можем доказать бытие Бога, но знаем, что Он всегда рядом. Он любит каждого из нас лично, Он знает каждого по имени. Мы грешим, отрезая себя от Его любви, а Он, отдав Сына Своего на крестную смерть, призывает нас вновь к Себе: «Потому что Бог во Христе примирил с Собою мир, не вменяя людям преступлений их» (2 Коринфянам 5:19). Если вы — христианин, отдалившийся от Бога, мы зо вем вас воссоединиться с Его любовью. Примирение с Богом становится основанием для спо собности прощать и восстанавливать отношения как с Богом, так и с матерью, с другими людьми и с самим собой. Примирение с Богом сделает каждого из нас тем любящим и прилежно трудящимся человеком, каким он задуман. Благослови Господь вас и ваш духовный рост!

*Генри Клауд, Джон Таунсенд   
Ньюпорт Бич, Калифорния, 1995*