

Принять своих родителей

«Когда мне было четырнадцать, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его;

но когда мне исполнился двадцать один год, я был изумлен, насколько он поумнел за последние семь лет»

Марк Твен

Об отношениях родителей и детей написано так много! А вот и ныне там. «Что поделать, извечная проблема «отцов и детей», — вздыхаем мы. Ее возраст, похоже, исчисляется тысячелетиями. Мы вырастаем, создаем свои семьи, но отношения с собственными родителями продолжают влиять на нас. «Это все из-за него (нее)! Это потому, что у меня было неправильное детство!» — подобным образом мы готовы объяснить любой свой промах или проблему. Так ли это? И можно ли что-то исправить? Есть в психологии замечательная фраза: «Никогда не поздно иметь счастливое детство». Впрочем, как и все, что за ним следует...

Кому везет с родителями?

Интересно, есть ли родители, которым удалось избежать упреков своего ребенка, большого или маленького? Похоже, что нет. Известно, что «отец» психоанализа Зигмунд Фрейд на вопрос пациентки «как стать хорошей матерью?» ответил: «Что бы вы ни делали, все равно получится плохо».

К такому пессимистичному прогнозу можно отнестись с иронией, но все же доля истины в этом есть. Психологи знают: стоит только попросить взрослых уже дядей и тетей рассказать о своих родителях — и начнется: «Мама в детстве редко брала меня на руки, и теперь я холодна с мужем, боюсь близких отношений...» или «Отец был таким суровым, постоянно упрекал меня, и теперь я боюсь, что не добьюсь в жизни ничего, опасаясь высоких должностей, ответственности...» Сложности в отношениях с родителями знакомы большинству людей, поэтому семейная идиллия («Как мне все же повезло с родителями!») многими воспринимается с недоверием: мол, нечего притворяться и закрывать глаза на существующие проблемы. Для ребенка, а впоследствии и взрослого источником неприятных воспоминаний о детстве может быть как недостаток родительской любви, так и ее избыток, объясняют психологи. Подросшие дети находят недостатки практически в любой родительской позиции: «Они меня мало любили, и я вырос черствым и боязливым», «Они слишком много меня опекали, теперь неприспособлен к жизни». Неважно, окружают ли ребенка чрезмерной

заботой или донимают строгими замечаниями... И то, и другое может оставить «шрамы» в его душе. Отсюда горечь, озлобленность, ревность. Давние воспоминания продолжают ранить.

В чем мы упрекаем своих родителей? Да практически во всем!

Откуда такая потребность снова и снова все «пережевывать», вновь переживать и мучиться? Оказывается, многим людям доставляет удовольствие возможность ощутить себя жертвой, переложить на родительские плечи ответственность за все «взрослые» неудачи — совсем как в детстве, когда папа и мама казались большими и всемогущими, способными все решить, помочь в любой ситуации, даже повернуть время вспять...

Но ведь теперь-то мы понимаем, что родители — не боги, они такие же люди, как и мы. Так что для того, чтобы простить папу и маму и не винить их во всем подряд, нужно не так уж много — проститься с детской мечтой об идеальных родителях (точно так же, как когда-то они расстались с мечтой об идеальном ребенке — кто из нас был совершенным?). Принять их «обыкновенность», повернуться к ним лицом, увидеть в каждом личность со своими интересами, потребностями, желаниями, взглядами, не всегда совпадающими с нашими... Ведь других родителей точно не будет! Значит, **именно эти — самые лучшие. Повзрослеть — значит, научиться жить с ними (родителями) такими, какие они есть, утверждают психологи. Только принимая недостатки родителей, человек достигает истинной зрелости, освобождается от первичной зависимости от них.** И хотя рвать эти «первые» связи бывает непросто и больно, это стоит сделать: жить в состоянии «эмоционального детства», в полной внутренней зависимости от папы и мамы — еще больней.

Именно это заставляет нас принимать близко к сердцу любую родительскую критику

Однако стоит лишь понять, «что это все из-за них, но не по их вине» (по словам французского психоаналитика Ф. Дольто), как обида исчезает. Ведь ни одна школа в мире не учит ремеслу быть хорошими мамой или папой. Мы учимся этому всю жизнь, и во многом качество обучения зависит от наших отношений с собственными родителями. Когда спустя несколько лет наши дети будут предъявлять нам претензии, мы тоже попытаемся их понять и... порадуетесь, что это мы дали им возможность иметь собственное мнение и свободу его отстаивать. Ведь это тоже немаловажно.

С возрастом приходит понимание, что не всегда «вина» родителей абсолютна — мы можем ее разделить, изменив жизненный сценарий.

Понять, принять, поблагодарить...

Что значит — принять своих родителей? Прежде всего, понять, почему они именно такие, вникнуть в обстоятельства их жизни, особенности их воспитания и отношений между собой, детали работы — словом, все то, что составляет жизнь человека.

Это не так просто, ведь для нас родители — это, прежде всего, папа и мама. А вот если попробовать увидеть их в самых разных ролях, не только в родительской?.. Многое становится понятнее, а от понимания до прощения — один шаг: *«Мне всегда было обидно, что мама проводила со мной мало времени, не интересовалась моими делами, требовала только послушания и обязательных извинений, если я вдруг сделала что-то не так. Она была учительницей, все время проверяла тетради, писала какие-то конспекты, я видела только ее спину, склоненную над столом. «Вот, чужие дети для нее важнее, чем собственная дочь», — думала я с горечью. Я смогла понять ее только десятки лет спустя, когда сама почувствовала увлеченность любимым делом, свою нужность для многих, не только для семьи. Я поняла, что это именно любимое мамино педагогическое дело так «отпечаталось» на наших отношениях: даже дома она была не совсем мамой, больше учительницей. Я все поняла, но все же собственным детям стараюсь уделять больше внимания, чтобы они не ощущали себя одинокими. Я могла учиться на маминых ошибках, не совершая их вновь, — и за это ей спасибо!»*

Эта история преодоления взаимонепонимания и прощения достаточно типична: мы начинаем понимать своих родителей, когда сами становимся мамами или папами, когда приобретаем жизненный опыт, взрослеем... Но, к сожалению, процесс принятия родителей не всегда связан с воссоединением: иногда бывает так, что человек может мирно сосуществовать с родителями, только когда видится с ними крайне редко. Или понимание приходит уже после смерти родителей, то есть когда они уже никак не смогут «навредить». Но разве не обидно обнаружить, что нужно сказать близкому человеку так много, а он уже не может услышать вас? Не лучше ли начать пораньше?

Существует ли какой-то определенный период в жизни, когда мы более всего готовы изменить свое отношение к родителям? Психологи считают, что таких периодов может быть много, ведь с течением времени мы (и наши родители тоже) меняемся, и не раз. Большинство из нас начинают лояльнее относиться к собственным маме и папе после того, как сталкиваются с определенными жизненными трудностями. Бывает, понимание родителей начинается... с обвинений. Зачастую именно с обвинений родителей начинается долгий путь их принятия. Да, в это время мы думаем, прежде всего, о нанесенных нам обидах, но подавлять в себе эти чувства и переживания не стоит. Иногда человеку

трудно предъявлять претензии к родителям из-за внушенного с детства почтительного отношения к ним или потому, что папа и мама когда-то изо всех сил старались подарить «счастливое детство», и теперь было бы неприлично упрекать их в чем-либо. Но если проблема существует, не стоит скрывать ее, прятаться от себя самого. Ведь когда мы обижаемся на родителей, то ведем с ними внутренние диалоги, и это значит, что все не так уж плохо: мы готовы делиться сокровенным, готовы к сотрудничеству.

Измениться самому

Стоит ли высказывать родителям свои упреки? Прежде всего, необходимо спросить себя: зачем я хочу это сделать? Надеюсь, что меня лучше поймут? Хочу, чтобы они почувствовали себя виноватыми, ощутили такую же боль, как и я? Улучшит ли этот разговор наши отношения? Иногда вместо того, чтобы излить свой гнев на родителей, достаточно выплеснуть «наболевшие» чувства на бумагу или посоветоваться с психологом. Или... просто заняться собой (например, на тренинге личностного роста): чтобы ситуация в семье изменилась, обязательно участие всех ее «игроков», достаточно, если хотя бы один поймет причину конфликтов и захочет измениться. За периодом обвинений следует этап переоценки, во время которого человек осознает, что хорошего или плохого связано в его жизни с родительским влиянием, учитывает нюансы, замечает «смягчающие» обстоятельства. Постепенно память «наводит порядок» в нашем прошлом: «закругляет» острые углы, стирает болезненные воспоминания, оттеняя самые светлые. Эта работа души зачастую происходит неосознанно для нас, но мы... меняемся. Конечно, если искренне этого хотим.

Иногда помощником в процессе принятия своих родителей становится расстояние. Переехав в другой город или даже страну, человек может неожиданно обнаружить, что... скучает по маминому «нытью», которое раньше его так «доставало», что громогласный смех отца, раздражавший прежде, кажется таким близким и родным... Ведь наши чувства (и отношение к родителям в том числе) живут в нашей душе очень давно и как-то «незаметно».

Мы можем воспринимать их как нечто привычное, неизменное, не уделяя им особого внимания. А расстояние помогает понять их глубже. Как понять, что мы приняли своих родителей? Особых примет тут нет, просто в один прекрасный день мы замечаем, что нам стало легче, что мы больше не раздражаемся в их присутствии (и даже когда думаем о них), что мы стали более раскрепощенными и уверенными в себе. Мы ощущаем по отношению к ним только нежность. Ведь это наши папа и мама! **Пока они живы, мы остаемся детьми и кажется, что впереди**

— целая вечность... Самое время поблагодарить их за все (и за скандалы, манипуляции, контроль, навязывание собственного мнения тоже). Это стоит сделать потому, что мы сами «выбрали» своих родителей, именно они даны нам свыше. А значит, именно такие родители нужны были для нашего становления как личности, для нашего взросления и развития. Только приняв и поблагодарив своих родителей, мы станем более счастливыми и свободными, сможем принять и познать... самих себя. И позволим себе любить — без разочарований и обид, с легким сердцем.