5 МИФОВ О ДЕТЯХ И РОДИТЕЛЯХ, КОТОРЫЕ СТОИТ РАЗВЕНЧАТЬ

Несвитский Антон

В своей практике я часто сталкиваюсь с проблемами сепарации, с невозможностью иных, уже по факту взрослых детей, избавиться от зависимости, связанной с родителями. Мне хотелось собрать в одном тексте все распространенные «мифы», и попробовать помочь детям посмотреть на них предельно трезво, а родителям – постараться понять своих детей.

Миф №1. «Родители дали жизнь, и ты перед ними в неоплатном долгу».

Если разбираться рационально, то получится вот что: родители в одностороннем порядке принимали решение о рождении новой жизни. Они не спрашивали у самого ребенка, хочет ли он жить с этими родителями, родиться в такое время/ в этой стране/ в данном социальном слое и т.д. Родители сами захотели, сами решили и сами привели в этот мир нового человека. За последствия своего выбора они несут, таким образом, стопроцентную ответственность.

Многие мои клиенты, находясь под прессом этого мифа, попадают в ловушку: с одной стороны, жизнь – действительно великий дар, за который стоит быть благодарным. С другой – требования благодарности со стороны родителей бывают порой настолько малосовместимы с жизнью самих детей, что итогом становится протест против этих требований, который при этом неизбежно сопровождается чувством вины. Ведь надо же «всю жизнь платить по счетам благодарности за подаренную жизнь!» И вот тут я предлагаю задуматься над словом «подарок». Ведь большинство родителей так и говорят «мы дали тебе жизнь, мы подарили». Не продали, не заключили договор возмездного оказания услуг, не вложили с целью получить дивиденды, а подарили. То есть, дали даром. Должен ли что-то за это ребенок? По факту – нет. И жесткие фразы иных протестующих детей в духе «я не просил вас меня рожать и я вам ничего не должен» - увы, суровая правда.

Посмотрим на ситуацию со стороны родителей. Приходится признать, что на самом деле решение о ребенке мало у кого из них по-настоящему осознано.

В нем участвует масса факторов: сам по себе инстинкт, который не всегда осмысливается, постоянный прессинг со стороны общества/родственников, который сводится к тому, что если ты не продолжил род – ты не можешь считаться полноценным и состоявшимся, потребность быть кем-то по-

настоящему любимым (если есть острый дефицит любви со стороны партнера или родных). В общем, часто на деле получается так, что ребенок – не свободный выбор родителей, а некая необходимость, потребность самоутвердиться и/или что-то компенсировать. А отсюда и требования. Ведь ребенок оказывается важен не сам по себе, а в качестве гаранта исполнения неких ожиданий, которые на него возложены.

Вот примеры реалий, в которых жили многие родители современных взрослых детей: попытки удержать мужчину ребенком (в случае если это не удается, мать часто испытывает неосознанное разочарование в ребенке – тот «не выполнил своей функции», а если отец остался, то тогда уже он часто выливает свою злость именно на «предлог», заставивший его остаться в семье, хотя тоже редко это осознает). Или женщина, не видя никакого другого выхода, родила ребенка «для себя», а потом страдает от того, что он не хочет посвятить всю свою жизнь ей одной. Или брак, который родители сохранили только «ради детей», впоследствии будучи не в состоянии жить друг с другом наедине, постоянно держат взрослых детей рядом – так неосознанно оба пытаются оправдать то, ради чего продолжали, возможно, ненужные им уже отношения. Или мужчина, которого убедили в том, что «вырастить сына» - это его долг, и мужчина искренне, казалось бы, ждет потомства, а потом вдруг понимает, что все это никакого интереса у него не вызывает, и он не знает, как общаться со своими детьми. Те, кто хотел бы делать карьеру или жить какой-то другой жизнью, в которой раннему рождению детей не было места, сдаются под напором матерей и отцов «осчастливь нас внуками!» А потом раздражаются на детей, потому что те мешают им жить…

Примеры приводить можно долго. Главное же в том, что большинство таких родителей не осознают свои мотивы до конца. И искренне порой считают, что требуют разумных вещей. Возвращаясь к теме долженствования, опять упираемся в тот же мотив: а как маленький ребенок может нести ответственность за возложенные на него ожидания? Как он может нести ответственность за то, что его мама или папа не получили любви в достатке? Или за то, что они просто не подумали в момент страсти о том, нужен ли им ребенок вообще в данный момент? Или за то, что кто-то из родителей боялся показаться другим несостоявшимся, и потому решился рожать ребенка? Увы, суровая правда опять-таки в том, что это проблемы самого родителя. Но никак не ребенка. И приходится признать, что по каким бы причинам родитель не сделал бы свой выбор – выбор остается выбором родителя как взрослого человека. Выбор подарить жизнь, а не подписать контракт на пожизненную ренту.

Есть еще и такой нюанс: родители часто боятся (осознанно или нет), что ребенок будет малоконтролируем, что сами родители не станут для него авторитетом, и поэтому аргументы «потому что я твой отец/твоя мать, я тебя привел/а в этот мир, и поэтому ты должен меня слушать» становятся каждодневной реальностью. В результате авторитет завоевывается не через поступки, которые могли бы вызвать у ребенка уважение, а через страх и давление. Что по-своему эффективно, но не формирует по-настоящему теплых отношений между родителем и ребенком. При этом я советую уже повзрослевшим детям задуматься о простой вещи: если родители вот так завоевывали авторитет ребенка, если они боялись, что их не будут слушаться – как у них в таком случае обстояло дело с самооценкой? Станет ли уверенный в себе человек, живущий полной жизнью, счастливый и ценящий самого себя, давить на ребенка с целью «выжать» из него страх, чувства вины и долга? По-моему, ответ очевиден.

А благодарность за жизнь… А она всегда есть в тех семьях, где родители привели ребенка в мир осознанно, и с самого начала понимали, что в мир пришел свободный человек, которому они могут помочь развиваться, а потом он будет жить свою жизнь и делать свой выбор. А родители останутся жить свою. Там, где нет давления, жестких требований, запугивания и манипуляций, дети естественным образом выражают благодарность за подарок жизни. Потому что хотят. Как и родители действительно хотели помочь им вырасти. Ради самих детей, а не ради своих ожиданий.

Миф №2 «Мы столько в тебя вложили, мы тратили на тебя время!...»

Если говорить о том, что ребенка кормили, одевали, учили, лечили и развлекали – так тут все просто: были должны. Родитель, приводя ребенка в мир, берет на себя все ту же стопроцентную ответственность за жизнеобеспечение и безопасность ребенка. И поэтому он-то как раз все это должен ребенку. Как минимум в размере «самое необходимое для развития и выживания». До достижения совершеннолетия. И это даже прописано в нашем законодательстве. При этом если родители на самом деле любят ребенка – все это делается естественно, как само собой разумеющееся. Однако, на деле сплошь и рядом родители выставляют это перед своими уже взрослеющими детьми как подвиг. Почему? Да потому что в процессе воспитания ребенка родители накладывали на себя ограничения. О которых либо не знали заранее (опять все тот же фактор неосознанного отношения к деторождению), либо считали, что эти ограничения – то, что потом должно «окупиться» аналогичными ограничениями детей в пользу родителей.

Но такой контракт – это контракт вслепую. Потому что ребенок даже не подозревает порой ни о каких ограничениях. Ему кажется, что все это делается для него из любви и добровольно. И когда потом его ставят перед фактом необходимости «платить по счетам», то любовь к родителям начинает угасать. В чем ребенку часто сложно себе признаваться, а сопровождается все это чувством подспудной вины и попытками вызвать в себе эмоциональное отношение к родителям, что получается все хуже и хуже, потому что любить насильно - трудно. И в итоге рождается ощущение, что на самом деле отношения с родителями – не отношения любви, а отношения долга. Ни родитель, ни ребенок не получают в них желанного ими обоими тепла и постепенно разочаровываются в родственных отношениях. Но продолжают политику взаимных манипуляций либо до конца, либо до тех пор, пока кто-то из них не начнет всерьез разбираться в психологической подоплеке происходящего.

Посмотрим еще на то, что ставится родителями себе в заслугу. Развивали? Водили в секции, кружки, тратили на это деньги? А учитывали ли при этом желания самого ребенка или осуществляли свои неосуществленные желания? Научили жить, передали свой опыт? А сделал ли этот опыт ребенка счастливым? Достиг ли чего-то ребенок, пользуясь моделью родителей? Установки, которые ребенку прививали, помогли ему успешно занять свою нишу в обществе и состояться или хотя бы встать на этот путь? Семейная модель родителей позитивно сказалась на личной жизни ребенка?

На самом деле многолетняя практика показывает, что вокруг много неуверенных в себе людей, которых постоянно критиковали, одергивали, сравнивали в чью-то пользу, но так и не показали, как надо, как правильно. Или пытаясь научить, постоянно унижали. И человек часто выходит навстречу большому миру из родительской семьи с чувством внутреннего страха, неполноценности и ощущения, что кругом все лучше, достойнее и талантливее него. Но практика показывает и другое: когда ребенку давали шанс учиться, поддерживали в его ошибках, помогали их исправить и переосмыслить, помогали делать какие-то шаги в большой мир, учитывая желания и выбор самого ребенка (даже если он кажется родителям неправильным) – то такие дети вырастают с естественным чувством благодарности и ответственности. И если родители при этом не забывали сами о себе, то у родителей не возникает чувство «потраченной на ребенка жизни», а соответственно и не за что предъявлять претензии.

Подспудная обида на своего ребенка за то, что он не «окупает затрат» возникает только там, где вкладывание сил и времени в ребенка не было вполне добровольным. Но самим родителям стоит задуматься: а может быть,

в чем-то надо было думать и о себе? Или не поздно сейчас подумать? Чтобы не делать из собственного отпрыска вечного должника. Тем более, он не всегда может вернуть родителю то время, которое сам же родитель не решился на себя потратить. Безусловно, в иные периоды действительно все время тратится на детей, не оставляя супругам сильно много времени друг на друга. Но итог этого действия зависит от настроя самих супругов. Если время тратилось добровольно, то «дивиденд» уже получен в виде творческих импульсов, интереса, восторга, радости, азарта, связанного с достижениями и развитием детей. Возможно, такие родители и сами развиваются вместе со своими детьми. И в конечном итоге у них не возникает обиды «я потратил на тебя столько времени, а ты…!»

Если же в процессе роста ребенка у родителя не было особой радости и удовольствия от проведенного с ним времени, то родитель неосознанно обижен на то время, которое «отнял» у него ребенок. Но сам себе родитель не признается, что на деле хотел бы потратить его на что-то еще. И в качестве компенсации за обиду, хочет, чтобы ребенок ему чем-то отплатил. Так и возникает эта фигура речи.

Но, к сожалению, здесь опять неравные позиции: родитель сам шел на этот шаг, рожая детей, ребенок же поставлен перед фактом, что теперь он должен тратить столько времени на родителя, сколько хочет последний. Если у родителя был выбор, у ребенка его нет. По крайней мере, до тех пор, пока ребенок находится под давлением авторитета и чувствует себя должным исполнять все прихоти родителей. Часто все время тратится на детей потому, что у родителей больше нет никакого своего смысла в жизни. Неважно, двое ли родителей или один. Если один – то часто ребенок бывает единственным смыслом в жизни, и подчас доходит это до того, что мать хочет видеть своего ребенка столь же сосредоточенным на ней, сколь она была на нем сосредоточена. А если родителей двое – то возможно, они утратили чувства друг к другу, возможно, не хотят всерьез заниматься своими отношениями, считая, что они и так «выполняют важную миссию». Но дети ведь вырастают и уходят в свою жизнь (если говорить о норме) а родители остаются друг с другом. И проблема родителей, которые не хотели заниматься своими отношениями и своей личной жизнью в том, что дети, даже повзрослев, и имея потребность строить что-то свое, продолжают для родителей оставаться либо «клеем» их разваливающегося брака, либо смыслом для одинокого родителя. Но ребенок – не атрибут, не функция. Он не выбирал своего родителя в качестве своего же ребенка и не должен аналогичным образом возвращать потерянное время. И он не может быть ни «клеем» ни смыслом. Он существует сам по себе, в своей жизни и со своим свободным выбором.

Миф №3 «Я знаю как лучше, я желаю тебе добра - оправдай мои ожидания!»

Странно совсем не иметь ожиданий. Естественно, мы что-то ждем от своего партнера, друзей, детей. Но есть в отношениях моменты, когда приходится эти ожидания корректировать. И часто почему-то именно в отношениях с детьми реже всего встретишь коррекцию ожиданий и поиск компромиссов, хотя в отношениях с супругами люди как минимум вынуждены если не пытаться понять, то хотя бы учитывать интересы супруга. А вот к детям часто иное отношение – «ты должен» (жить по таким-то принципам, выбрать такую-то профессию, выйти замуж/жениться, порадовать нас внуками, добиться финансового благополучия и т.д. и т.п.) Я не говорю сейчас о тех моментах, которые родители вынуждены требовать от ребенка, чтобы сохранить ему безопасность – надеть шапку в мороз или не бегать на проезжей части. Я говорю о том, что не угрожает безопасности ребенка и может быть его свободным выбором – чем ему заниматься, как проводить свободное время, какие иметь увлечения, с кем встречаться, когда жениться и т.д. Но привычка требовать надеть шапку в мороз плавно переходит в требование выбрать профессию юриста, «потому что пением ты никогда не заработаешь на хлеб». Это уже не требование безопасности. И часто оно выдвигается ребенку, который либо стоит на пороге 18-летия, либо даже перешагнул его. А требование выдвигается так, как будто ребенку 5 лет.

Если вдуматься, то даже в 5 лет у ребенка есть и должен быть выбор – есть кашу или творог, одевать зеленый свитер или белый, идти гулять в парк или на площадку, кататься на качелях или карусели. Но родители пренебрегают часто и этой возможностью. Им часто проще и быстрее натянуть на ребенка первый попавшийся свитер, чем спросить его, что он хочет (на это нужно всего несколько секунд!) И в итоге мы в огромном количестве получаем людей, которые не умеют делать выбор, которые панически боятся ошибок, которые всю жизнь зависят от «обстоятельств» разного рода, перекладывают ответственность на кого угодно за свою жизнь… Потому что над ними всегда стоял кто-то, кто говорил «делай так» или «ты должен» или «ты не можешь еще ничего знать о жизни, а я»…

Это неправда. Ребенок может знать главную вещь о себе – что он хочет. Да, родители порой вынуждены (да и должны) ограничивать его хотения там, где это пересекается с требованиями безопасности. Но мы сейчас в основном говорим о практически взрослых детях, которые в курсе, что курить вредно, и не стоит в мороз ходить без шапки. Они уже знает массу всего и могут набирать свой собственный опыт, опираясь на свои еще присутствующие

«хочу». Однако, именно в момент взросления они получают как раз больше всего критики и неодобрения. Почему? Да потому что становится окончательно понятно – они выросли не такими, какими хотели их видеть родители.

Если вдуматься, родительские требования часто лишены оснований. Отец, требующий от сына блестящих результатов в спорте или карьере и критикующий любую неудачу – давно уже почил с банкой пива на диване, и ничего особенного не достиг в своем деле. Мать, критикующая внешность дочери и ее вкус в отношении мужчин, давно перестала за собой следить и уделять себе внимание, к тому же личная жизнь у нее хромает с молодости. Примеров такого рода много. Аргумент родителей часто такой: «мы не смогли, так пусть наши дети…» - и это называется искренним пожеланием счастья. Хотя к выбору детей это все не имеет никакого отношения. Более того, если родители не осуществили свои мечты и не смогли достичь чего-то, то у них нет никакого морального права критиковать ребенка. Чаще всего у таких родителей еще есть время впереди, чтобы реализовать себя, добиться чего-то, стать просто счастливыми.

Но они не ставят себе задачу достичь чего-то. Они требуют этого от детей. Потому что сами побоялись жить в полную силу, побоялись своих желаний, ошибок, того, что буду глупо выглядеть и станут предметом насмешек. Итогом становится бегство от жизни и перенос своих желаний на детей. Ведь детей-то можно потом еще и покритиковать за неудачу, а самим остаться «идеальными» и по-прежнему «знающими, как лучше».

Есть еще ряд родителей, которые на самом деле чего-то добились, состоялись, но не менее жестко требуют и критикуют своих детей. Аргумент у них чаще всего такой: «я могу и ты должен – у тебя есть тот, у кого ты можешь научиться». Но вот что я заметил, наблюдая за такими «совершенными родителями» - они чаще всего внутренне очень несчастны. Хотя у них «есть все», они даже сами порой не понимают, откуда эта эмоциональная пустота. Часто она идет от неспособности осознанно переживать чувства и выражать их, часто – от отсутствия тепла, от внутреннего страха и постоянного недоверия миру, от ощущения борьбы и отсутствия настоящей поддержки. А социальные достижения могут при этом присутствовать, конечно. Но задумайтесь: станет ли человек счастливый кого-то жестко критиковать и требовать что-то? Станет ли человек навязывать жизненную стратегию, если ему самому комфортно в своем выборе, и этот выбор сделан осознанно? Если он его сделал сам? Тут напрашивается простой вывод:

если родитель сделал свой выбор сам, то он будет прекрасно понимать цену своим ошибкам и их необходимости. И так же четко будет понимать, что опыт одного человека не возможно полностью спроецировать на другого. Потому что это разные люди. И нет никакой универсальной жизненной стратегии. А значит, легко даст ребенку право на выбор, ошибку и собственный опыт.

А вот если человек выбирал не сам, а жил по принципу «надо», «положено», «принято», то и ребенку он будет транслировать то же самое. В это есть подспудный мотив. Если родитель сам боялся осуждения со стороны общества, родственников и окружения, то все его акценты будут смещены на то, как будет тот же контингент людей воспринимать его детей. И потребности самого ребенка буквально тают перед этим натиском страха: «за поведение ребенка осудят меня, родителя!» И он окажется «запятнан» например тем, что его сын – гей, а дочь в 30 лет все еще не замужем, или кто-то из детей не ходит к 9 на работу, а живет творческой и свободной жизнью, и при этом не умирает с голода (как ни странно).

Тут есть еще более тонкие мотивы. Если жизненная стратегия выбрана не из любви и настоящего желания, а из страха, и что-то человеком внутри себя задавлено, не реализовано – то может вступить в дело фактор зависти. Неосознанной чаще всего. Но суть от этого не меняется. Если отец хотел в юности объездить страну автостопом, но став жертвой манипуляции своих родителей, не решился делать то, что хочется, а пошел на завод работать. С точки зрения общественного мнения – правильный выбор. А вот заноза о несделанном остается. Потому что потом семья, дети, статус – и уже поздно ездить автостопом. А желание так и осталось юношеской мечтой. И вот когда собственный сын собирает рюкзак и говорит о желании уехать – то неосознанная зависть толкает отца ставить ему жесткие препоны. История или повторяется до деталей, или сын находит в себе силы уйти. И тогда отношения надолго разрываются, на что способны далеко не все дети.

Родители, возмущенные поведением своих детей, удивляются тому, что дети «настолько не похожи на них». Но на самом деле здесь они кривят душой. Редко в семье вырастает ребенок с совсем другими ориентирами. Так тоже бывает, но куда реже. Одни и те же проблемы, недостатки, комплексы, трудности шествуют из поколения в поколение. Просто родители часто не хотят признать, что видят в детях свои же недостатки и недоработки. Хочется самому быть лучше и знать как лучше. Хотя декларируется обратное: «чтобы дети превзошли родителей».

Миф № 4 «Родитель – особенный человек, он никогда тебя не бросит и не предаст».

Безусловно, особенный. Но не тем, что он не способен на предательство. А тем, что именно его программы, недостатки и комплексы мы несем в себе. И именно он заложил в нас в большой степени наши слабые и сильные стороны, подавил или развил наши таланты, актуализировал характер, сформировал убеждения и сценарии жизни. Прежде всего, родители – те, чьим отражением мы являемся, тот багаж и материал, из которого мы кроим свою жизнь. И это, собственно, все. А вот способность «не бросить и не предать» - чаще всего выбор самого родителя. Который не всегда бывает однозначным.

Мне часто доводилось слышать от своих клиентов такие истории: «меня обижали в школе, но никто меня не поддержал», «я первый раз влюбился безответно, но надо мной родители только посмеялись», «меня уволили с моей первой работы, но папа сказал, что я сам виноват», «я чувствовала себя дурнушкой и ждала помощи, но мама говорила, что с такой внешностью я никогда нормально не выйду замуж». Продолжать можно бесконечно. Судить о том, может ли это считаться предательством – не входит в компетенцию психолога. Но можно говорить о том, что родители не оказали детям той поддержки, на которую они надеялись. И своей критикой и пренебрежением только усиливали негативные ощущения детей. Меж тем порой другие люди (учителя, друзья, какие-то просто сторонние люди) оказывали эту поддержку. Я вовсе не хочу сказать, что домашние человеку – прежде всего враги (хотя Христос в Евангелии не побоялся выразиться именно так, но я не богослов, и не стану рассуждать о том, что Христос вкладывал в эти слова). Я лишь хочу сказать о том, что от родителей этой поддержки ждут прежде всего. А уж потом от всех остальных. И часто ее не получают именно от родителей. Это факт, который стоит признать, если так было у вас в семье. И смотреть трезво на вещи – если вы сталкиваетесь с пренебрежением, унижениями и нежеланием лишний раз сказать доброе слово – это не называется «особенным отношением». Это ничем по факту не отличается от отношения любых других людей, которые могут смеяться над нами, унижать или отвергать. И не стоит жить в плену такой иллюзии: если вас не поддерживали с детства, скорее всего, и дальше отношение к вам будет таким же. Если только не прилагать сознательных усилий к построению каких-то иных форм общения с родителями.

Но тут есть нюанс. Если родители приучили ребенка к тому, что они действительно его поддерживают – то и он, скорее всего, будет делать то же самое естественно. А если не приучили – то и требовать поддержки для себя

не очень логично. И ребенок может только сам, уже по своей доброй воле вкладывать силы в то, чтобы донести до родителей возможности какого-то другого отношения друг к другу. Но ребенок, если его не поддерживали, имеет полное право этого не делать в ответ. И это опять-таки суровая правда.

Вспоминаю историю клиентки, которая вышла замуж (по ее признанию, надеялась побыстрее «сбежать» от родителей), брак, как часто бывает в таких случаях, не сложился. Девушка с ребенком спросила родителей, можно ли пожить с ними, пока она отсидит остаток декрета и найдет себе работу. Родители сказали ей «конечно же, ты ведь наша дочь, наша кровь». А дальше жизнь девушки превратилась в ад. Потому что каждый день ей напоминали, какая она неудачница, попрекали тем, что помогают в заботах о ребенке (хотя она об этом не просила и справлялась сама), ставили на вид то, что устают от криков младенца (который с каждым днем становился все более беспокойным). Как только появилась возможность выйти на работу, девушка тут же ушла от родителей на съемное жилье, наняла няню и полтора года проходила у меня терапию. Первые полгода почти на каждой сесссии она плакала, повторяя, что не чувствует любви к родителям, и при этом чувствует огромную вину… И на работу только с этой виной ушло полгода. А еще год – на то, чтобы перестать зависеть от мнения родителей, что-то им доказывать, пытаться оправдать их ожидания и перестать заставлять себя любить их, а также на то, чтобы помочь девушке перестать чувствовать себя последней неудачницей и хоть как-то увидеть в себе достоинства и сильные стороны. Можно ли назвать все это родительской любовью и актами из добрых побуждений? Путь решают читатели.

Часто родители используют такой аргумент: «если я не скажу ему/ей, то хуже будет, если скажут чужие люди». А что будет страшного, если скажут чужие люди? Быть может, они сделают это более корректно, хотя бы потому, что связаны социальными условностями? Или они вовсе не увидят того, что видят родители?

Ведь сами родители забывают: их мнение о ребенке – их частное мнение, а не объективная истина, за которую они часто пытаются выдать это мнение. А ребенку, в силу эмоциональной зависимости от родителя, эта «правда» кажется огромной, эмоционально значимой. И иногда думаешь: лучше бы это говорили чужие, ведь их мнение не ранило бы так больно и не принималось бы так безоговорочно.

Миф № 5 «Обижаться на родителей – грех!»

Всегда хочется спросить «а что будет»? Хотя, впрочем, речь пойдет не о небесной каре, а вообще о самом факте обожествления родителей. Объективно, родители действительно наши «первичные боги», они имеют

власть карать и миловать, дарить тепло и поддержку или нет, помогать, заботиться или злиться и ограничивать во всем. Божество родителей не бывает добрым или злым однозначно. Для ребенка всегда оно содержит элементы добра, потому что у ребенка есть кров, пища, одежда и хотя бы минимальные возможности развития только потому, что у него есть родители (или люди, заменяющие их – все равно ребенок нуждается в родительском божестве). Но удивительный парадокс: дети вырастают, но для очень многих родители продолжают оставаться богами. Причем это даже порой не осознается. Хотя, по идее, взрослый человек может и должен выбрать себе своих богов (или вовсе обойтись без них). И, казалось бы, выбирают – Христа или Аллаха, Будду или Принцип Дао, науку или какую-то другую систему мировоззрения. Но родители остаются для многих куда более могущественными богами.

Что стоит за этим? Страх. Не осознанный, не осмысленный, первобытный страх. Причем не самого ребенка, а прежде всего родителя. Вспомните историю Сатурна и Юпитера. Сатурн пожирал своих новорожденных детей, потому что боялся, что кто-то из них займет его трон и лишит его власти над миром. И в итоге одному из них, особо проворному и удачливому Юпитеру, удалось таки выжить, и что он сделал? Конечно же, сверг отца и занял трон.

Именно подобного рода тревога и заставляет родителей воспитывать своих детей в страхе – чтобы они не свергли их, не лишили их власти (значимости, привлекательности, не обесценили их достижения своими еще большими достижениями, не смогли бы позволить себе то, что родители хотели испытать, но боялись….) Суть примерно одна. «Ты станешь больше и лучше меня, и этим уничтожишь меня, и в моей жизни уже не будет смысла». Этот очень глубокий мотив часто руководит бессознательными порывами родителей продолжать оставаться для детей богами.

Чем чревато свержение с постамента родителей? Ничем. Никакой страшной кары за это не предусмотрено. Более того, если вы поставите родителей ногами на грешную землю, вы сделаете им доброе дело. Как?

Одно лирическое отступление. Многим может показаться, что в этой статье я выступаю «адвокатом» взрослеющих и повзрослевших детей (и обращаюсь чаще именно к ним, потому что чаще всего именно они - мои клиенты), а родителям - "прокурором". Так вот ответом на вопрос «как» я хочу уравновесить положение, потому что в действительности хорошо понимаю мотивы и тех и других.

Если вы унесете родителей с постамента, вы увидите, что они просто обыкновенные люди. Со своими глупостями, слабостями, недостатками, ошибками, что они несовершенны и не могут ими стать. И тогда вы

перестанете требовать от них, чтобы они были как боги – всепрощающи, любвеобильны, всегда преданны, добры и терпимы. Ваши родители – не боги. И если вы готовы взять свое право не быть должным, не оправдывать ожидания, не исполнять требований, не поддаваться манипуляциям, то тогда отдайте родителям право быть такими, какие они есть и какими были.

Да, хорошо было бы, если бы они всегда давали вам поддержку. И не критиковали по каждому поводу. И не сравнивали бы с другими. Хорошо было бы. Но они не были должны. Они были должны вам только в части безопасности и жизнеобеспечения, и сделали это как умели, и любили, как могли. Не требуйте от них в ответ всепрощения и понимания. Не требуйте, чтобы они в одночасье избавились от биосоциальных рефлексов. Не требуйте, чтобы за считанные дни в них открылась широта мышления. Если вы берете себе свою свободу – отдайте им их свободу быть такими – неправильными, требовательными, деспотичными….

Формула свободы проста. Они имеют право хотеть. Вы имеете право отказать. Они имеют право обижаться и реагировать на вас как угодно. А вы имеете право отвечать на их реакцию так, как считаете нужным или не отвечать вовсе. И это не означает тотальной войны. В вопросе сепарации конфликты неизбежны. Но если вы унесете родителей с постамента и начнете понимать их человеческие мотивы, то вам будет проще заниматься собой и своими обидами, а не пытаться доказывать родителям, что те были неправы. Да, вы имеете право обижаться на родителей. Но это – ваша история, и разбираться с ней уже вам лично.

Эпилог.

Ситуация в советском и постсоветском обществе была однозначной. Я бы ее охарактеризовал как "наследие общинного строя". Суть такова, что человек, который не продолжил род - неполноценный человек, не состоявшийся. Потому многими дети воспринимались как некая необходимость, но осознанности в этих актах деторождения было порой крайне мало. И родитель, который не задумывается о том, зачем ему ребенок, в итоге лишь бездумно повторяет модель родителей: "сначала нас родители используют и требуют от нас что-то, а потом мы требуем от детей и используем их - так живут все и так надо". А потому родители редко задавали себе вопрос, чего же они на самом деле хотят. И потому очень многого недополучили в жизни. И потом испытывают страх, зависть и ревность к своим детям.

Примите это таким, какое оно есть. Если вы читаете эту статью, у вас уже точно есть выбор, в какой модели жить. И возможно, если вы – взрослый ребенок, то именно вы, разобравшись со своими обидами на родителей, честно признав эти травмы, проработав их, сможете впоследствии научить

своих же родителей безусловному принятию и искренней любви. А если нет – то сможете отпустить их и больше ничего не требовать.

Если вы – родитель, уставший от конфликтов с детьми, и чувствующий неуважение с их стороны, то попробуйте понять, что такое поведение ребенка говорит вам о своих же собственных недоработках. Которые вы еще можете компенсировать – начать исполнять свои желания, жить для себя, и научится советоваться с детьми как со взрослыми, уважать их выбор, и тогда они ответят вам искренним теплом и пониманием.

Каждый, будь то родитель или ребенок, может признать простую вещь: другой человек – это другой человек. И вне зависимости от возраста, у каждого есть свой путь, свой выбор и свое право на ошибки. И став взрослыми, мы все можем только добровольно дать что-то друг другу. А то, что дано неискренне и из-под палки – разве это подлинный дар любви?

Фритц Перлз придумал такую формулу, которую часто называют "молитвой гештальтиста":

"Я - это Я, а Ты - это Ты. Я занят своим делом, а Ты - своим. Я в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям, а ты - не для того, чтобы соответствовать моим. Если мы встретились и поладили - это прекрасно. Если нет - этому нечем помочь."

Это относится и к родителям, и к детям в равной степени.