

Лори Эшнер, Митч Майерсон

КОГДА  
РОДИТЕЛИ  
ЛЮБЯТ  
СЛИШКОМ  
СИЛЬНО

*Как избавиться от созависимости  
в отношениях с родителями и детьми  
и жить своей, а не чужой жизнью*



ТРЕТЬЕ ИЗДАНИЕ,  
ИСПРАВЛЕННОЕ И ПЕРЕРАБОТАННОЕ

ДОБРАЯ  КНИГА®

УДК 159.923:316.6, ББК 88.3, Э 98

Эшнер, Лори; Майерсон, Митч

Когда родители любят слишком сильно. Как избавиться от зависимости в отношениях с родителями и детьми и жить своей, а не чужой жизнью. 3-е издание, исправленное и переработанное / Лори Эшнер, Митч Майерсон; пер. с англ. — М.: Добрая книга, 2022. — 496 с.

ISBN 978-5-98124-795-8

16+

Знак информационной продукции согласно  
Федеральному закону № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.



Издательство «Добрая книга»®

Электронный адрес для переписки: [mail@dkniga.ru](mailto:mail@dkniga.ru)

Веб-сайт издательства: [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)

Эта книга опубликована по соглашению с литературным агентством Сюзан Шульман (Susan Schulman Literary Agency).

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных или информационных системах, передача, размещение в сети Интернет или в корпоративных сетях, в любой форме и любыми средствами, электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, любой части этой книги запрещено без письменного разрешения издательства.

За нарушение авторских прав законодательством Российской Федерации предусмотрена выплата компенсации в размере до 5 миллионов рублей (ст. 1301 Гражданского кодекса Российской Федерации) и наказание в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 Уголовного кодекса Российской Федерации).

© Laurie Ashner and Mitch Meyerson, 1997.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2007–2022 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

Словосочетание «Добрая книга» и логотип издательства являются зарегистрированными товарными знаками

ООО «Издательство «Добрая книга».

# Оглавление

Предисловие .....	9
Благодарности.....	15

## *Часть первая*

### **Дети, которых любили слишком сильно**

1. Блюдечко с голубой каемочкой  
*«Ты заслуживаешь самого лучшего»*..... 19  
Что такое слишком сильная, чрезмерная родительская любовь? — Четырнадцать характерных черт людей, которых в детстве любили слишком сильно.
2. Изнеженно-обездоленный ребенок  
*«Мы дали тебе всё»* ..... 47  
Как можно получать все, кроме того, что действительно необходимо. — Корни низкой самооценки — Что же такое любовь на самом деле? — Чьи потребности тут удовлетворяются? — Почему родители любят слишком сильно.
3. Стремление хорошо выглядеть  
*«Улыбнись маме и папе!»*..... 73  
Идеальная семья. — Стратегии выживания. — Почему опасны чрезмерные похвалы. — Маска, скрывающая наше истинное лицо и наши подлинные чувства.
4. Когда весь мир перед вами в долгу:  
принцы и принцессы  
*«Мы хотим, чтобы у тебя было всё то, чего никогда не было у нас»* ..... 103  
Когда тебе с детства все должны. — Девятнадцать симптомов

привилегированности. — Комплекс величия и депрессия. —  
Расплата за необоснованные ожидания.

## 5. Поиски «звезды»

*«Это тебе не подходит»* . . . . . 137

Поиски идеального возлюбленного или возлюбленной. —  
«Что ты можешь сделать для меня?» — Поиски того, кто нас  
дополнит.

## 6. Страх близости

*«Никто никогда не будет любить тебя так,  
как мы»* . . . . . 154

«Если я тебя полюблю, не потеряю ли я свободу и само-  
стоятельность?» — «Если я тебя полюблю, ты меня не бро-  
сишь?» — «Если я откроюсь тебе до конца, буду ли я тебе  
по-прежнему нравиться?» — Изошренное искусство отталки-  
вать людей, с которыми мы слишком сильно сблизились.

## 7. Королевская свадьба

*«Мы не теряем дочь — мы обретаем сына»* . . . . . 191

Любовный треугольник. — Поиски папы и мамы в браке. —  
Обращение к родителям за тем, о чем мы боимся просить  
супругов. — Чьи же это идеалы на самом деле? Поиск сча-  
стья в браке, как его понимают родители. — Побег в брак:  
прячемся от непомерно опекающих родителей. — Бабушки  
и дедушки иногда тоже любят слишком сильно.

## 8. Внутренний критик

*«Мы знаем, что ты никогда нас не подведешь»* . . . 229

Большие надежды. — Игра в сравнения, проекция, калеча-  
щие комплименты, раздувание проблем и другие способы  
сводить себя с ума. — Низкая самооценка. — Почему нам так  
трудно принимать решения. — Безрадостность. — Боязнь  
успеха. — Метаморфозы чувства вины. — Защитное пове-  
дение в отношениях. — Недостаток творческих способно-  
стей. — Как избавиться от внутреннего критика.

9. Изголодавшиеся по любви  
*«А в других странах люди голодают!»* . . . . . 273

Одиннадцать способов использовать еду для удовлетворения эмоциональных потребностей и их причины. — Еда как средство притупить свои чувства. — Еда как средство избегать конфликтов. — Еда как средство избавиться от тревожности, вызванной слишком высокими родительскими ожиданиями. — Еда как бунт против контроля со стороны родителей. — Еда как средство избегать подлинной близости. — Еда как способ побаловать себя. — Еда как бунт против необходимости «хорошо выглядеть». — Еда как средство наказать себя. — Еда как средство унять беспокойство и отвлечься от чувства неудовлетворенности собой и своей жизнью. — Еда как способ оказаться в центре внимания. — Еда как средство избежать взросления. — Еда как она есть: топливо для организма. — План исцеления.

10. Всю жизнь на крючке  
*«Ты всегда можешь рассчитывать на своих родителей»* . . . . . 315

Пожизненное денежное содержание. — Семейный бизнес. — Наследство. — Первый взнос. — Полезные знакомства и связи. — Бесплатный сыр бывает только в мышеловке.

## **Часть вторая**

### **Родители, которые любят слишком сильно**

11. Родители, которые любят слишком сильно  
*«Возможно, мы любили тебя слишком сильно, но по-другому мы не могли»* . . . . . 329

Истории родителей, которые осознали вред чрезмерной любви и пересмотрели свои отношения с детьми. — Родители, которые отдали бы всё. — Маскировка различий. — Работающая мама. — Супермама. — Любящие родители, жизнь которых превратилась в настоящий ад. — Родители,

которые платят за всё. — Бабушки и дедушки, которые любят слишком сильно. — Родители, которые просто хотят быть хорошими папами и мамами.

12. Если вы относитесь к числу родителей,  
которые любят слишком сильно  
*«В чем же мы ошибались?»* . . . . . 397

Как победить в себе стремление быть идеальным родителем. — Научитесь ежедневно принимать и ценить себя. — Обратитесь к тем, кто может помочь. — Создайте собственную сеть поддержки и здоровых интересов. — Отключите «автопилот». — Прекратите контролировать жизнь детей и позвольте всему идти своим чередом. — Счастливый брак — обязательное условие здоровых отношений в семье. — Перестаньте поддаваться и уступать. — Проанализируйте причины своих необоснованных ожиданий. — Учитесь эффективно общаться. — Не позволяйте детям себя использовать — Не прыгайте через две ступеньки!

13. Как выжить в семье родителей,  
которые любят слишком сильно  
*«Ну и что мне теперь делать?»* . . . . . 440

Научитесь обращать внимание на свои чувства. — Старайтесь «хорошо выглядеть» только тогда, когда это приносит вам пользу. — Перестаньте снабжать родителей оружием против себя. — Прекратите спорить о том, кто прав. — Принимайте только то, за что готовы платить. — Ваши родители сильнее, чем вы думаете. — Идите на риск. — Одного везения мало. — Перестаньте воспринимать себя слишком серьезно. — Остерегайтесь старых сказок на новый лад. — Выложите родителям все начистоту.

Список литературы . . . . . 495

# Предисловие

Эта книга — не обвинение родителям. Собственно, сами родители и вдохновили нас ее написать, поделившись с нами своими рассказами о всеобъемлющей и всепоглощающей, доходящей до болезненности и саморазрушения любви к своим детям и заботе о них.

В мире, где столько детей бросают на произвол судьбы и подвергают издевательствам, преданные родители, готовые из любви к детям на все, представляются идеальными. Но когда эта любовь чрезмерна, она порождает обиды, страхи и душевную боль — следствие типичных установок и поведения родителей в отношении детей.

Постоянный спутник чересчур любящих родителей — беспокойство. Озабоченность жизнью и проблемами детей может стать настолько мучительной, что лишает таких родителей аппетита, сна и способности думать о чем-либо другом.

Никакие трудности не остановят их, если надо помочь собственному ребенку. Взамен слишком сильно любящие родители ожидают от ребенка чересчур многого, поэтому неизбежно разочаровываются в нем. Опасаясь того, что

дети не справятся сами, если их не направлять и не наставлять во всех повседневных делах, такие родители становятся неумными в своем стремлении руководить детьми. Они воспринимают любые дела и заботы детей как свои. Они пренебрегают друзьями, собственными интересами и даже супругами, чтобы всегда быть наготове, когда ребенку потребуется помощь. Они отдают и отдают до тех пор, пока у них в душе не остается только пустота и боль, но и это не останавливает таких родителей в этой непрерывной озабоченности и стремлении помочь детям стать всем, чем, по их мнению, они могут стать.

Дети, воспитывавшиеся в таких семьях, где благонамеренные родители чрезмерно опекали\* своих отпрысков только потому, что искренне беспокоились об их благополучии, вырастают с ощущением того, что их любят. Однако они обременены постоянным беспокойством, чувством вины и ощущением зависимости от родителей, и все это может душевно травмировать их. Повзрослевшие люди, чьи высказывания мы приводим в этой книге, являют нам примеры того, как за большие надежды родителей вкупе

---

\* В оригинале авторы используют английский неологизм *overparenting*, образованный предлогом *over*, указывающим на чрезмерность или высокую интенсивность совершения какого-либо действия, и существительным *parenting* (воспитание), не имеющий эквивалента в русском языке и означающий избыточную, чрезмерную опеку родителями своих детей, выражающуюся в плотном контроле над ребенком, стремлении оградить его от любых забот и трудностей повседневной жизни и желании принимать за него любые решения. В Великобритании таких родителей называют *helicopter parents* («родители-вертолеты»), намекая на то, что они постоянно «висят» над ребенком, опекая его. Близким по значению является управленческий термин «микроменеджмент», которым обозначают специфический стиль управления, когда руководитель стремится слишком плотно контролировать работу своих подчиненных. — Здесь и далее — примечания редактора.



с излишне опекающей любовью всем приходится слишком дорого платить.

Никто сознательно не ставит себе задачу любить детей заранее обреченной на провал и разрушительной любовью. Как же это случается?

Предпосылки чрезмерной любви накапливаются в подсознании человека с детства. В неосознанной памяти каждого чрезмерно любящего родителя таятся воспоминания о ком-то, от кого он когда-то недополучил страстно желаемого понимания или любви.

Если вы относитесь к числу родителей, которые любят слишком сильно, то не исключено, что вы росли в семье алкоголиков или, может быть, людей агрессивных или неорганизованных, где те, кто вас воспитывал, не могли удовлетворить ваших эмоциональных и физических потребностей. Может быть, родители, которые вас растили, были равнодушны к вам или слишком погружены в собственные заботы. Они не обращали на вас внимания или требовали от вас слишком многого, не соглашаясь на меньшее. Или, возможно, они вас любили, но только тогда, когда вы старательно подавляли свои сокровенные чувства и изо всех сил старались угодить им.

Все это причиняло вам боль и вызывало у вас разочарование. И всё же вы стремились завоевать любовь, в которой вам отказывали, без конца возвращаясь к одному и тому же иссякшему источнику. Вы сделали исполнительным и ответственным. Вы научились контролировать ситуацию, когда все остальные бессильно опускали руки. Вы научились отодвигать собственные потребности на задний план. Вы сделали щедрым дарителем в надежде, что вас вознаградят столь нужной вам любовью и пониманием. Но что бы вы ни делали, этого всегда было мало. Когда вы, наконец, выросли, у вас осталось ощущение того, что вы «недоста-

точно хороши». В вас родилось желание никогда, ни при каких обстоятельствах не допустить, чтобы так же чувствовали себя ваши собственные дети.

Когда наша любовь к детям чрезмерна, мы обычно и не подозреваем, что это вызвано не их потребностями, а нашими собственными. Понять это очень трудно, особенно если мы — родители «проблемного» ребенка. Мы даем ему любовь, деньги, внимание, понимание, помощь, и это становится у нас чуть ли не манией. Мы посвящаем свою жизнь тому, чтобы сделать наших детей счастливыми, решая их проблемы. Если нам это не удастся, наши страдания становятся просто невыносимыми. Мы хотим покончить с этим ужасающим ощущением, будто мы недостаточно хороши и недостойны любви, и для этого хотим состояться в качестве родителей. И тут мы никак не соглашаемся на меньшее, чем быть безупречными родителями безупречных детей.

Одержимость жизнью и проблемами других людей, мешающая человеку заниматься своими, в психологии называют *созависимостью*. Это навязчивое желание помогать другим, контролировать их, руководить ими и делать за них то, что они могут делать для себя сами. Чрезмерно любящие родители — созависимые люди, чьи потребности остаются неудовлетворенными, так как всю свою энергию они направляют на детей, на их жизнь и на решение их проблем.

Если вы выросли в семье родителей, которые любят слишком сильно, вы можете не узнать их в этом описании. Внешне они могут казаться вам надежной опорой во всем. Может быть, они мало рассказывали вам о своем прошлом. Благодаря их самозабвенной преданности вы знаете, что они любят вас. Вы росли в атмосфере постоянного внимания и защищенности, и это дало вам столько хорошего, что даже задаваться вопросом о том, какие негативные особен-

ности и черты характера вы могли вынести из своего детства, уже внушает вам ужасное чувство вины.

И все же у вас никогда не будет ощущения, что вы достаточно хороши. Родители ожидают от вас так много и при этом так опекают и допекают советами, что это подрывает вашу веру в себя и в свои силы, приводя к подавленности и разочарованию, пусть даже при этом жизнь в такое семье создает у вас ощущение полной безопасности. Вы осознаёте, что вам дают очень много, и это питает ваше чувство вины, особенно когда вы думаете о том, как мало можете дать родителям взамен. Вы становитесь предельно самокритичными и так сильно стремитесь к совершенству, что рано или поздно необходимость что-либо сделать парализует вас, потому что результат может оказаться далеким от совершенства. Вы до такой степени купались в любви и заботе, что теперь недоумеваете, почему так трудно найти любовь и подлинную близость вне родной семьи.

Вы не одиноки в этом. В нашей книге собраны рассказы сотен родителей и их взрослых детей. Эти «истории болезни» — комбинированные зарисовки, а не портреты конкретных людей, но суть самих историй мы сохранили.

Эта книга — не упрек вам или вашим родителям за ваши сегодняшние чувства. Это попытка распознать и понять закономерности и модели поведения, вытекающие из слишком сильной любви родителей к своим детям, которые ведут к душевным страданиям, обидам, несамостоятельности и созависимости, которые тяжелым бременем ложатся и на родителей, и на их выросших детей. Это книга о том, как изменить такие модели поведения и избавиться от них, чтобы стать свободными и жить своей жизнью.

*часть первая*

Дети,  
КОТОРЫХ ЛЮБИЛИ  
СЛИШКОМ СИЛЬНО

# 1

## Блюдечко с голубой каемочкой

### «Ты заслуживаешь самого лучшего»

*Родители считали меня невесть чем. Не было ничего, что бы они для меня не сделали. А на самом деле они делали чересчур много. Обычно люди думают, что если ты рос в благополучной семье, с родителями, которые любят тебя так, как мои, то у тебя нет и никогда не будет никаких проблем. Ну так вот, у меня в жизни проблем больше, чем у других. Стоит мне с кем-нибудь сойтись, и я непременно все испорчу. Я вечно чувствую себя виноватым во всем, и чего бы я ни сделал, мне всегда кажется, что я сделал это недостаточно хорошо.*

Джефф, 26 лет

**В** начале кажется, что уступить легче, чем настоять на своем. Ведь родители желают нам самого лучшего. Они просто хотят помочь.

Их постоянные звонки лишь подтверждают это.

— Почему ты не звонишь? — спрашивают они. — Мы так за тебя волнуемся. Почему ты так редко заходишь в гости?

Они интересуются. Они тревожатся. Они нуждаются

в нас. Их советы потоком обрушиваются на нас. Мы часами съеживаемся под их напором каждый раз, когда их навещаем.

Они шлют нам по почте конверты, доверху набитые вырезками из газет. Заголовки гласят: «СМЕРТОНОСНЫЙ ВИРУС, КОТОРОГО МОЖЕТ НЕ ЗАМЕТИТЬ ВАШ ВРАЧ» или «ОДИНОКАЯ ДЕВУШКА УБИТА В СВОЕЙ КВАРТИРЕ». А рядом небрежным почерком написаны тревожные заметки: «Будь осторожна!», «Ты похудел. Ты изматываешь себя работой. Почему ты так мало отдыхаешь?», «Почему бы тебе не найти хорошую девушку и не жениться?», «Почему ты непременно хочешь жить одна в этом мерзком городе, где ежедневно гибнут люди?»

В мире, где так много сирот, где детей мучают и калечат, мы чувствуем себя неблагодарными и стыдимся того, что наша самая большая проблема — чрезмерная любовь наших родителей.

Для них не бывает слишком больших затрат времени или усилий, если надо помочь нам. Если бы они могли, то оградили бы нас от всех страданий и обид. Если бы мы только прислушались к их совету, они решили бы все наши проблемы. С самого младенчества нам говорят, как много мы значим для наших родителей, как важны для них наши достижения. Их гордость за нас огромна. Но еще более огромны их надежды и ожидания относительно нас. Высказывая свои суждения, родители давят на нас — деликатно, но настойчиво. Мы заслуживаем только самого лучшего. Как мы смеем так легко соглашаться на меньшее?

Хотя наши родители любят нас, они не всегда понимают и принимают нас, не всегда внешне демонстрируют проявления любви и нежности. Для некоторых из нас повседневный опыт общения с родителями сводится к горьким упрекам, сердитым перепалкам, нервозности и раздраже-

нию. Но мы — их дети, и мы остаемся в центре их внимания. Наша жизнь становится сценой, на которой разыгрывается драма родительских надежд и мечтаний.

Если этому не противостоять, родители остаются накрепко впутанными в нашу жизнь. Мы захлебываемся и тонем в потоке их внимания, забот и тревог. Зажатые в тисках чувства вины, мы задыхаемся от негодования, когда не можем быть всем тем, чего они от нас ожидают. Препираясь за обеденным столом, мы боремся за свою свободу. «Любите меня, — как бы говорим мы, — но не так сильно!»

Характерный пример — история Кейт. «Моя мать сводит меня с ума, — признаётся она. — У меня сейчас очень трудный период в жизни, а она только усугубляет все трудности».

Недавно Джим, муж Кейт, сказал ей, что хочет развода. «С тех пор как я сообщила об этом матери, у меня нет ни минуты покоя. Она целый день звонит со всякими предостережениями вроде «Не позволяй ему ничего брать из дома» или «Смотри не упусти ничего, что тебе положено по праву!» Она звонит Джиму на работу и читает ему нотации об ответственности перед семьей. Я без конца прошу ее перестать звонить и дать мне самой разобраться с Джимом. Она перестает на день или два, а потом все начинается с начала. Она ужасно боится, что я приму собственное решение, без ее судьбоносного вклада».

Кейт, младшая из трех детей, всегда была маминой любимицей. «Надо понять маму, — вздыхает Кейт, — она просто считает, что от меня ничего плохого исходить не может. У нее больше общего с моим братом, который, как и она, интересуется книгами и музыкой. Она больше занята моей сестрой, у которой вечные проблемы и которой она всегда зачем-нибудь нужна. Но когда она смотрит на меня и говорит со мной, по ее взгляду видно, что я для нее — то самое. Наверно, поэтому ее так волнует мой развод».

Кейт вышла за Джима, когда ей было двадцать один год. «Мои родители устроили нам пышную свадьбу, со всеми прибабасами. Но дело в том, что это было им не по карману. Одно мое платье обошлось почти в тысячу долларов. Я знаю, что отец был вынужден взять кредит в банке, хотя он и не признается в этом.

На самом деле мы с Джимом хотели устроить скромную свадьбу только с самыми близкими родственниками, но мои родители и слышать ничего не желали. Они все время твердили нам, что ждали этого дня всю свою жизнь, и мы не можем отказать им в счастье повести дочь под венец на виду у всех родственников и знакомых. И мы уступили им. Потом я даже была рада, что все вышло так, как они хотели, но Джим так им этого и не простил».

Время шло, и напряженность между Джимом и матерью Кейт нарастала. «Джим называл мою мать «командиршей». Он жаловался, что она постоянно вмешивается во все наши дела. Мы с мамой всегда были близки. Не то чтобы мы никогда не ссорились, но я всегда с ней все обсуждала. Джим не мог этого понять. Он просил, чтобы я не делилась с ней всем подряд, чтобы какие-то интимные вещи оставляла при себе. Но на самом деле у мамы были самые благие побуждения. Она желает мне только хорошего».

После неловкой паузы Кейт признаётся: «Да, мать вмешивается в мою жизнь. Просто мне никогда не хватало сил противостоять ей. Я помню только одно исключение. Мне было восемнадцать, я подавала документы в разные колледжи, и мама настаивала, чтобы я также подала документы и в университет Брауна. Ей было важно, чтобы я училась в «престижном» колледже. Так вот, я отказалась поступать в этот университет. Я знала, что там очень трудно учиться, а мои школьные оценки были не особенно высокими. Я всегда старалась избегать трудных предметов. Если учитель



был слишком строг, я заставляла родителей жаловаться и добиваться перевода по этому предмету в другой класс. Когда задавали трудное домашнее задание, родители сидели со мной за кухонным столом и помогали мне его делать. Поэтому, хотя формально у меня были неплохие оценки, я не обманывалась насчет себя. Я была уверена, что вылечу из университета Брауна.

Мать так не считала. Для нее я была гением. У нее на кухне был эдакий «алтарь» с моими дневниками, контрольными и десятками моих фотографий на стене. Когда кто-то из моих друзей хотел «Пепси» или нечто подобное, я сама бежала на кухню, чтобы принести напитки. Я бы скорее умерла, чем позволила кому-нибудь увидеть то, что там экспонировалось.

В общем, я сказала маме, что ни за что не стану подавать документы в университет Брауна. И вдруг оттуда мне приходит письмо: «Мы рады сообщить вам, что вы приняты». Я была вне себя. Мать подала заявление в университет от моего имени, подделала мою подпись, написала за меня автобиографию и все прочее».

Борьба за выбор колледжа стала первым сражением, которое Кейт выиграла. Но то, что выбрала для себя она сама, оказалось совсем не тем, на что она рассчитывала. Кейт знала, как мать относится к ее выбору, и чувство вины не позволяло ей радоваться студенческой жизни. Как будто радоваться этому означало бы унижить мать! И, что еще хуже, Кейт скучала по дому; большую часть первого курса она просидела в общежитии в унылом одиночестве, заказывая пиццу, и при этом в письмах родителям плела небылицы о своих якобы многочисленных новых друзьях.

«Мне всегда было нелегко с кем-нибудь подружиться, — говорит Кейт. — Мать не относилась к этому серьезно: она говорила, что все дело в моей застенчивости. Я терпеть не

могу вечеринок, а у нас в колледже вся жизнь из них и состояла. В детстве, если меня не приглашали к кому-нибудь на день рождения, мама звонила матери этого человека и напрашивалась сама, уговаривая пригласить меня. Это было унижительно, но она заставляла меня идти. С тех пор я избегаю любых тусовок».

На втором курсе все стало еще хуже. Кейт сменила трех соседок по комнате, потому что не смогла ужиться ни с одной из них.

«К апрелю со мной уже никто не общался. Родителям я в этом не признавалась. Как им было это понять? Они всегда мне говорили, какая я красивая, какая замечательная... Ничего другого они и слушать не желали. И вот как-то вечером я взорвалась. «Это звонит ваша прекрасная, чудесная дочь, — рыдала я в трубку. — Вы все говорите мне, какая я замечательная. Так почему все меня ненавидят, кроме вас?»

Мать обвинила во всем колледж, который я выбрала. Я услышала многократное «А что я тебе говорила?» Мои оценки, и так не очень высокие, стали совсем плохими. У меня не было никого, кто мог бы мне помочь. Я чувствовала, что жизнь ужасна. Наконец, в конце второго курса, я бросила колледж».

Кейт вернулась домой с чувством вины и страха перед встречей с матерью. «Я чувствовала, что страшно разочаровала своих родителей. Они-то ожидали, что я буду блистать в колледже. Я понимала, что мой провал был для матери убийственным. Что она скажет своим друзьям?»

Кейт поступила в местный колледж и там познакомилась с Джимом. «Поначалу с Джимом было очень легко, — вспоминает она. — Мы никогда не ссорились. Ему вроде бы было интересно все, что я думала и чувствовала. Он всегда расспрашивал меня, просил рассказывать о себе, как будто я самый интересный человек на свете. Мы поженились на

второй день после выпуска. С самого начала Джима обижало, что я больше прислушиваюсь к советам матери. Он говорил, что я гораздо сильнее стараюсь угодить родителям, чем ему. Я не была такой женой, которая влезает мужу в душу и старается все понять. Джим сетовал, что я не интересуюсь его карьерой. Признаюсь, когда он мне рассказывал всякие истории, случавшиеся у него на работе, мне становилось скучно. С самого начала я взяла в привычку убегать к родителям всякий раз, когда мы с Джимом ссорились. Я знала, что там мне посочувствуют. Даже если я сама спровоцировала конфликт, после пятнадцати минут пребывания в родительском доме я убеждала себя, что я права, а он — нет».

Джим жил с ощущением, что должен держать марку перед родителями жены, и чего бы он ни достиг в жизни, этого никогда не будет достаточно. Подозрительность, которую питали друг к другу Джим и мать Кейт, создавала напряжение в отношениях между ними, но оставалась скрытой до тех пор, пока Кейт не забеременела. «Родители купили мне полное приданое, спальный гарнитур, целую комнату игрушек — море всякой всячины, на самом деле никому не нужной. Джим просто взбесился. Я не могла понять, за что он так на меня сердится. Я ведь ничего не просила у родителей. Они купили всё сами — они всегда все делали по собственной инициативе. Джим сказал, что хотел сам купить кое-какие вещи для нашего ребенка, а мои родители ему все испортили. Мне не хватило мужества попросить маму забрать все это обратно. Так все это и осталось у нас, навсегда став нашим с Джимом большим местом.

Когда я была на восьмом месяце, Джим попал под сокращение. Целыми днями он слонялся по дому в депрессии, непрерывно повторяя, что ему страшно и что он ощущает себя неудачником. Как-то раз поутру он даже заплакал. Мне было так неловко. Я была вся поглощена своей бере-

менностью. Честно говоря, мне было трудно скрыть, что я, в общем-то, злюсь на Джима за то, что он потерял работу. Я хотела, чтобы он перестал об этом говорить, и постаралась сменить тему, и тогда он вихрем вылетел из дома.

Когда родилась Кара, я стала проводить с мамой еще больше времени. Кара, бывало, плакала часами напролет. Я не доверяла себе, не знала, что делать, звонила маме, и она тут же прибежала на помощь.

Однажды, когда Каре было около года, у нее сильно поднялась температура. Я впала в истерику, хотя врач посоветовал мне не беспокоиться, потому что высокая температура временами бывает у всех младенцев. Мама отвезла нас в отделение «Скорой помощи»: она тоже не доверяла нашему врачу.

Мы проторчали в больнице несколько часов. Никому из нас не пришло в голову позвонить Джиму. Когда я вернулась домой, он метался по комнате. Он весь день пытался мне дозвониться и запаниковал. Он не мог простить мне того, что я не позвонила.

«И что, ты бы сказал мне, что нужно делать?» — спросила я. Он уставился на меня, не веря своим ушам, и потом несколько недель со мной почти не разговаривал.

Когда Каре было пять лет, мать начала целую кампанию по внушению мне идеи о том, что Кара должна ходить в частную школу, а не в государственную, расположенную по соседству. Я знала, что Джиму это не понравится. И вот мы с мамой за его спиной отвели Кару на собеседование к директору частной школы. Естественно, Кара не могла держать это в секрете. Она рассказала Джиму, какую милую тетеньку мы встретили в этой милой школе. Джим взорвался. После этого наша жизнь стала одной сплошной ссорой.

Дела шли все хуже. Джим называл меня избалованной девчонкой, все еще держащейся за мамину юбку. Я упрекала

его, говорила, что он никчемный отец, больше занятый зарабатыванием денег, чем образованием дочери. И вот однажды вечером Джим собрал чемодан и ушел, сказав, что с него довольно и меня, и моей матери.

Теперь Джим говорит, что я никогда по-настоящему не любила его, а только хотела, чтобы он любил меня. В большинстве наших неурядиц он обвиняет мою мать, но я не согласна с ним. Ведь мама на самом деле хотела нам помочь. Я знаю, что она меня любит, как никто никогда любить не будет. Но ее любовь начинает давить на меня, как груз на шее. Всю жизнь мама старалась меня защищать. И хотя сейчас она меня просто доводит, я не могу на нее сердиться. Слишком уж многим я ей обязана».

Детские переживания Кейт типичны для ребенка, растущего в семье, где драма жизни детей становится навязчивой идеей родителей. Ничто так не занимало ее мать, как проблемы детей. Она стремилась направлять и вести «корабль» Кейт по бурным волнам моря жизни, с ужасом думая, что та без ее совета и помощи просто ни с чем не справится.

Мать глубоко вошла в жизнь Кейт, любя ее и желая быть заботливой матерью. Но она переборщила, потому что любила Кейт слишком сильно.

Что такое слишком сильная, чрезмерная родительская любовь? Давайте подробнее рассмотрим характерные особенности таких людей, как родители Кейт, отличающие их от других родителей, чья любовь более благоразумна.

- ▶ Любящие родители отдают детям свое время, внимание и любовь и удовлетворяют их эмоциональные и физические потребности. Родители, которые любят слишком сильно, вплетаются в повседневную жизнь детей и рассматривают их как продолжение самих себя.

- ▶ Любящие родители стремятся быть настолько хорошими родителями, насколько могут, признавая при этом, что совершенство недостижимо. Родители, которые любят слишком сильно, чрезмерно опекают своих детей в стремлении удовлетворить свою страсть быть «хорошими» родителями или вознаградить себя за пережитые в детстве лишения.
- ▶ Любящие родители поощряют развитие и самостоятельность, но устанавливают должные границы, чтобы создать среду, позволяющую детям удовлетворять свою любознательность и в то же время оставаться в безопасности. Родители, которые любят слишком сильно, препятствуют развитию у детей независимости, ищут способы управлять их мыслями и поступками и бессознательно стремятся вылепить детей такими, чтобы те оправдали самые высокие ожидания и надежды, которые родители когда-то питали в отношении самих себя.
- ▶ Любящие родители признают за детьми право иметь сильные и слабые стороны. Они создают в семье атмосферу, в которой никто не высказывает оценочных суждений, и поощряют самоуважение. Родители, которые любят слишком сильно, бессознательно осуждают детей, которые не оправдывают их непомерно высоких ожиданий. Они действуют за детей, а не вместе с ними, опасаясь, что без их помощи дети ничего не сумеют сделать.
- ▶ Любящие родители общаются с детьми прямо, открыто и честно, создавая атмосферу доверия. Родители, которые любят слишком сильно, часто создают атмосферу неуверенности и недоверия, общаясь с детьми обиняками и подсознательно стремясь манипулировать ими.

- ▶ Любящие родители прислушиваются к детям и проявляют желание удовлетворить их эмоциональные или физические потребности. Родители, которые любят слишком сильно, поддаются подсознательному стремлению исполнить свои собственные неудовлетворенные желания и несбывшиеся надежды, не особенно заботясь о том, что на самом деле требуется их детям.
- ▶ Любящие родители развивают внутренние качества и достоинства детей. Родители, которые любят слишком сильно, больше озабочены внешними проявлениями и атрибутами; они ревниво сравнивают своих детей с другими.

Родители, которые любят слишком сильно, могут быть богатыми или бедными. Они могут жить вместе или в разводе, овдоветь или быть одиночками. Они могут проводить на работе по десять часов ежедневно или почти не выходить из дома. Склонность к чрезмерной опеке не определяется благосостоянием. Она связана не столько с фактическим временем, которое родители проводят с детьми, сколько с часами, которые родители проводят в тревогах, тягостных раздумьях и беспокойстве за своих детей. Любить детей слишком сильно не означает баловать их, хотя это и может стать одним из последствий слишком сильной любви. Слишком сильная родительская любовь — это чрезмерная эмоциональная вовлеченность в жизнь ребенка в сочетании с потребностью управлять им. Это приводит к формированию у родителя и ребенка нездоровой зависимости друг от друга, которая очень сильна и тягостна для обоих.

Иногда родители чрезмерно опекают только одного ребенка. Это может быть первенец. Это может быть младший член семьи. Иногда это ребенок, проявляющий осо-

бые таланты, но с такой же вероятностью это может быть и «проблемный» ребенок, вообще мало на что способный. Кого именно из детей выделяют родители, зависит прежде всего от душевных потребностей самих родителей.

Мать Кейт проявляла множество признаков чрезмерно любящего родителя. Она «одаривала» дочь своим временем, вниманием, подарками, мало заботясь о том, в чем Кейт на самом деле нуждалась и чего хотела. Мать стремилась контролировать жизнь Кейт, не обращая внимания на ее желания и поощряя зависимое поведение. Она внушила Кейт настолько высокую самооценку, что жизнь дочери превратилась в сплошную череду разочарований, потому что никто не мог любить и ценить ее так, как любили и ценили родители.

Родительская любовь становится тем фундаментом, на котором строится самоуважение ребенка. Без родительской заботы, заинтересованности и одобрения мы вырастаем с ощущением внутренней пустоты и собственной никчемности вместо того, чтобы развить здоровую любовь к самим себе. На первый взгляд, из этого можно сделать вывод о том, что чем больше любви мы получаем от родителей, — чем больше внимания они уделяют нам, чем больше заботятся о нас и защищают нас, — тем сильнее развивается у нас самоуважение и чувство собственного достоинства. Но для Кейт все оказалось совсем наоборот. Как и у большинства людей, которых в детстве родители любили слишком сильно, неумный контроль со стороны матери на протяжении всей жизни мало способствовал росту ее самооценки. Собственно говоря, ее самооценка оказалась зависящей от материнского одобрения. Кейт чувствовала себя в безопасности только тогда, когда слушалась матери. Чем больше мать ее контролировала, тем пассивнее становилась Кейт.

Взаимоотношения Кейт с родителями так и не подгото-



вили ее к тому, чтобы вносить свой эмоциональный вклад в отношения с супругом или принять на себя ответственность за поддержание таких отношений. Неудивительно, что у Кейт начались проблемы уже на самых ранних этапах отношений с Джимом — предпосылки к этому были заложены в жизненном опыте Кейт, полученном в детстве. Когда Кейт встретила Джима, всё, что она могла привнести в их отношения, — это набор нахватанных от родителей поверхностных представлений о том, что значит любить и быть любимой. Чувство неловкости и беспокойства, возникшее у Кейт, когда Джим заплакал в ее присутствии, и подавившее все остальные ощущения, неготовность и нежелание Кейт учитывать потребности мужа свидетельствуют об отсутствии эмоциональной близости в отношениях с Джимом. Кейт хотела видеть в нем «добытчика», человека, который заботился бы о ней, не прося ничего взамен. Теперь Кейт понимает, что хотя она и вышла замуж за Джима и родила ему ребенка, она так никогда и не была по-настоящему близка с ним. Ее зависимость от матери и слишком близкие отношения с нею не оставили места для Джима.

Не все дети подпадают под контроль родителей так же легко, как Кейт. Многие бунтуют, но только для того, чтобы в конце концов уступить и вернуться, когда чувство вины становится невыносимым. Но как бы ни вели себя дети родителей, которые любят слишком сильно, бунтовали они или подчинялись, каждому из них приходится платить немалую цену за слишком сильную родительскую любовь.

Когда родители смотрятя в нас как в зеркало, стараясь «вылепить» нас по некоему образцу в соответствии со своими высочайшими идеалами и ожиданиями; когда они постоянно вмешиваются в разворачивающуюся изо дня в день драму нашей жизни, выигрывая и проигрывая за нас наши сражения, ограждая нас от боли и душевных травм;

когда они уделяют нам больше внимания, чем нам требуется или хочется; когда они возлагают на себя наши обязанности и нашу ответственность, — мы получаем двойственное послание, приводящее к двойственному результату. Мы приучаемся ощущать себя людьми, вполне достойными внимания, но не научаемся осознавать свои потребности и просить о том, что нам действительно нужно. Мы приучаемся следовать наставлениям других, но боимся брать на себя инициативу и доверять собственному чутью. Мы учимся манипулировать людьми, чтобы они обратили на нас внимание, но не умеем ясно и недвусмысленно сообщать людям, чего от них хотим. Мы умеем «хорошо выглядеть» в близких отношениях, но боимся открыться другому человеку в подлинной близости.

Вырастая, мы выносим из детства особый стиль поведения и некий набор представлений о самих себе. Ниже перечислены характерные черты людей, которых, как Кейт, слишком навязчиво опекали в детстве. Если вы росли в атмосфере удушающего внимания родителей и их навязчивой заботы, если у ваших родителей были неоправданно высокие ожидания в отношении вас, некоторые из этих особенностей могут быть присущи и вам.

## У вас есть проблемы в отношениях с близким человеком

В отношениях с другими людьми мы все время мечемся между двумя крайностями: потребностью в близости и бессознательным желанием держать на некотором расстоянии тех, кто подходит слишком близко. В любом случае, мы взрослеем с ощущением, что потребность в близости (наша или других людей) — самая сильная из всех.

Мы желаем близости, но и боимся ее. Мы узнали от родителей, что любовь сопровождается большими ожиданиями со стороны партнера\* — здесь особенно важно «держать марку». А вдруг мы не сможем быть всем тем, чего от нас ожидает наш возлюбленный или возлюбленная? Если мы позволим другому человеку сблизиться с нами, а потом окажемся не такими, какими он хочет нас видеть, не бросит ли он нас?

Мы начинаем выталкивать людей из нашей жизни, становясь чересчур зависимыми от них и нуждающимися в них или отталкивая их своей холодностью или высокомерием. Какова бы ни была тактика нашего поведения, результат всегда один: мы жаждем близости, но слишком трусливы, чтобы решиться на подлинную близость.

## Вы питаетесь одобрением окружающих

Взрослые дети родителей, которые любят слишком сильно, часто становятся чрезмерно угодливыми людьми; они слишком чутко относятся к желаниям и запросам окружающих и постоянно озабочены тем, чтобы «прилично выглядеть».

В детстве мерилom нашей самооценки было одобрение родителей. Одобрение внутреннее если и являлось, то редко. Наше самоуважение стало зависеть от похвалы и признания родителей. Имея очень слабое «ощущение собственного «я»», а то и вовсе не имея его, — то есть не осознавая, кто мы такие и кем являемся сами по себе, без наших достижений и талантов, которые нас обычно характеризуют, — мы перенесли эту зависимость на других людей в нашей жизни.

Чтобы чувствовать себя хорошо, мы нуждаемся в оценках других людей, но жить ради одобрения окружающих — опасный путь. Часто мы вовсе не получаем одобрения, которое

\* Здесь и далее подразумеваются партнеры (супруги) обоих полов.

питает нас. Большинству людей, в отличие от мамы или папы, просто нет до нас никакого дела. Такова реальность, и с этим ничего не поделаешь, но это постоянно огорчает нас.

## **Вас одолевает чувство вины, даже если вы ни в чем не виноваты**

«Я чувствую себя виноватым во всем» — вот типичные слова тех, кого в детстве любили слишком сильно. В самом раннем возрасте такие дети начинают понимать, что родители из кожи вон вылезут, чтобы их обеспечить. Это касалось и материальных благ — денег, одежды, пищи, жилища, и, даже в большей степени, — особого внимания к нашей жизни — постоянная бдительность, которая вскоре душила нас. Детям, которых любили слишком сильно, кажется, что они в вечном неоплатном долгу перед своими родителями.

Если с нами происходило нечто подобное, единственный известный нам способ отплатить родителям за их любовь — это быть хорошим мальчиком или хорошей девочкой. Мы считаем, что не вправе сердиться на родителей, которые так много для нас сделали. Мы учимся подавлять свои негативные чувства, потому что тем самым можем обидеть родителей. Мы убеждены, что ради них должны добиваться того, чего они хотят, ублажать их и делать все возможное, чтобы они могли нами гордиться. Если же мы не в состоянии сделать этого, то чувствуем себя виноватыми пред родителями.

## **Вам кажется, что жизнь к вам несправедлива**

Ребенок, которого любят слишком сильно, еще в раннем

детстве обнаруживает, что посторонние люди, в отличие от родителей, не восторгаются его талантами. Отсюда возникают разочарование и неуверенность в себе и своих силах.

Мало кто из нас способен оправдывать высокие ожидания и большие надежды наших родителей. Увы, мы подвергаем сомнениям любые свои достижения. Родители внушали нам, что мы способны на многое, столь многое, что нам достаточно лишь протянуть руку, и нам достанется все самое лучшее, что может предложить нам жизнь. А когда мы видим, что мир — не столь замечательное место, каким его изображали наши родители, нам кажется, что жизнь несправедлива к нам.

## Вам трудно доверять другим людям

Те, кого в детстве любили слишком сильно, с трудом доверяют другим людям. Мы либо не доверяем никому, либо становимся безнадежно наивными в отношении истинных намерений окружающих, веря всему, что они скажут, пока не испытаем горькое разочарование.

Почему доверие так важно для нас? Доверие или недоверие к окружающему миру закладываются в нас в раннем детстве. Мы принимаем осознанное или неосознанное решение о том, как будем относиться к миру и станем ли считать его безопасным для нас.

Отцами и матерями, которые слишком опекают своих детей, обычно движет забота о благополучии своего ребенка. Если родители стремятся к чрезмерному контролю или принимают за ребенка все решения, они тем самым дают ребенку понять, что его собственные решения недостаточно хороши, и он не может в полной мере доверять самому себе. Если родители слишком плотно опекают и защищают ре-

бенка и без конца напоминают ему о том, какой вред могут нанести ему окружающие люди и предметы, у ребенка формируется убежденность в том, что другим нельзя доверять.

Это глубокое чувство неуверенности в себе и в мире кроется в глубинах нашей души и остается с нами, когда мы вырастаем. Наше доверие к миру и людям может пошатнуться еще сильнее, когда мы начинаем общаться со сверстниками. С раннего детства родители внушали нам, что мы — особенные и заслуживаем пристального внимания. Но когда мы встречаем людей за пределами нашей семьи, то с горечью осознаём, что остальной мир не разделяет эти взгляды. Так кому же мы должны верить? Это фундаментальное недоверие мы проецируем на внешний мир, представляя себе его еще более опасным и угрожающим. Мы не доверяем людям и упускаем благоприятные возможности, боясь критики, опасаясь, что нас отвергнут или причинят нам вред.

## Вам нужно чувствовать, что все находится «под контролем»

Ощущение, что у вас все «под контролем», чрезвычайно важно. Поскольку люди, которых в детстве любили слишком сильно, привыкли к контролю со стороны родителей, они зачастую стремятся слишком жестко регламентировать свою жизнь, тем самым отталкивая других людей.

В детстве мы полностью зависим от наших родителей. Мы можем нормально развиваться, если нам позволяют напрягаться и испытывать свои силы в новых ситуациях. При этом у нас случаются успехи и неудачи. Мы учимся на своих ошибках.

Однако чрезмерно заботливые родители не позволяют нам идти на риск. Стремясь защитить нас, они ни на минуту

не упускают из вида нашу повседневную жизнь. Чтобы предохранить нас от всех возможных неприятностей, они ограждают нас от всех жизненных проблем и вызовов.

В результате мы можем вырасти с ощущением собственной беспомощности. У нас формируется защитная реакция: нам необходимо чувствовать, что все «под контролем», и мы сами начинаем слишком плотно контролировать других. Иногда мы делаем это пассивно, как бы отстраняясь от происходящего: мы уединяемся, избегаем, отвергаем, бунтуем против тех, кто так или иначе имеет над нами власть. То недоверие, которое большинство из нас испытывает к начальству, учителям наших детей или правительству — отражение этого феномена. Нам трудно работать в команде. Нам гораздо удобнее работать самостоятельно, когда мы сами себе хозяева.

Нам не позволяли самим управлять собою, потому что нас подавляли, контролировали и ограждали от всего, и теперь мы стремимся перенести то же самое на тех, с кем мы связаны в жизни. Мы вырабатываем особую манеру жесткого поведения в отношениях с окружающими, и это дает нам иллюзию силы и уверенности в себе, но при этом приводит к отчуждению и конфликтам в отношениях с другими людьми.

## Вам трудно заканчивать начатое

Дети, задавленные нереалистичными надеждами и ожиданиями со стороны родителей, часто становятся мечтателями с прекрасными идеями, планами и намерениями, которые никогда не воплощаются в жизнь. Так или иначе, мы никогда не заканчиваем начатого.

Это легко объяснить. Расту окруженным особым внима-

нием и особой заботой — и благо, и беда. С одной стороны, мы ощущаем родительскую защиту, нам уютно и хорошо. С другой мы приучаемся к мысли, что если не доведем дело до конца, нас всегда выручат.

Родители выполняли за нас домашние задания, улаживали наши конфликты, устраивали нас на работу, находили нам друзей и задействовали все свои связи, чтобы решить наши проблемы. Неудивительно, что мы привыкли ожидать, будто все сложится для нас само собой. Мы принимаемся за какое-нибудь дело и потом ждем, что явится джин из бутылки, а он не является. Вы можете узнать тех, кого любили слишком сильно, по их папкам, ящикам письменных столов и записным книжкам, переполненным незаконченными стихами, списками незаконченных дел, идеями и планами, которые никогда не осуществляются.

Прокрастинация, или привычка откладывать все «на потом», стала нашей погибелью тогда, когда мы поверили внушению, что самостоятельно не сможем сделать ничего по-настоящему хорошо и нуждаемся в постоянной опеке. Или, возможно, это произошло потому, что мы, желая оправдать слишком высокие ожидания наших родителей, стали воспринимать любую задачу как прямой путь к провалу и поэтому теперь ведем себя осторожно и действуем только наверняка. Редко заканчивая начатое, мы тем самым избегаем трех вещей — риска, ответственности и опасности быть отвергнутыми.

## Вы слишком самокритичны и склонны к самобичеванию

«Мне хочется выпороть себя всякий раз, когда я допускаю ошибку», — говорит один «заняньканный» в детстве чело-



век. Взрослые, которых в детстве любили слишком сильно, слишком строго и критично относятся к самим себе. Им кажется, что их все время оценивают окружающие, особенно их собственные родители. Чего бы они ни добились, все кажется им недостаточным.

Почему же после всего того, что нам давали, после всех этих немислимых родительских похвал мы так самокритичны? В детстве каждый из нас всегда был в центре внимания. Мы верили внутреннему голосу, который называют «внутренним критиком».

Мы очень рано усваиваем от родителей множество всяких «должен»: «Ты должен стать врачом или юристом», «Ты должен хорошо учиться», «У тебя должно быть много друзей», «Тебе все время должно быть хорошо», и очень скоро нам уже не нужны родители, чтобы слышать, чем мы должны быть — и заодно чем не стали. У нас возникает собственный внутренний голос, который и называется «внутренним критиком». Этот голос повторяет затверженный родительский припев — болезненную, негативную отповедь.

Вырастая, мы раздуваем усвоенные в детстве критические внушения, и типичная фраза родителей «Ты не сможешь сделать это, давай я сделаю за тебя» становится убеждением «Меня будут любить только в том случае, если я буду успешным человеком. Я должен выглядеть идеально и все делать идеально, иначе стану неудачником».

Уютно прижившийся в нас внутренний критик, поддерживаемый нашими негативными мыслями и питающийся ими, подрывает нашу веру в себя, порождает депрессии, побуждает нас избегать людей и благоприятных возможностей.

## Вам кажется, что все вам должны

Ребенок, которого любили слишком сильно, вырастает с уверенностью, что ему положено только самое лучшее. Став взрослым, он обязательно вернет официанту не вполне идеальное блюдо, пожалуется на плохое обслуживание или потребует лучшего места.

В детстве нас обхаживали изо всех сил, и вскоре мы стали воспринимать это как само собой разумеющееся. Когда привилегии, материальные блага или внимание преподносят нам на блюдечке с голубой каемочкой, мы начинаем думать, что так будет всегда.

Мы вступаем в отношения с другими людьми, подсознательно ожидая, что и они тоже будут нас обхаживать. Тем самым мы обрекаем себя на глубокое разочарование. Когда мы входим в комнату, и никто не бросается к нам с вопросом «Как ты?», у нас возникает ощущение, что нас надули. Мы негодуем, когда не получаем желаемой работы, должности или зарплаты.

По мере того, как растет наше разочарование, мы начинаем искать таких отношений, в которых наш партнер будет заботиться о нас точно так же, как это делали наши родители. Мы выбираем в супруги человека чрезмерно заботливого и самоотверженного, отвечающего нашим ожиданиям. Такие отношения, неравные с самого начала, часто заканчиваются обидами и конфликтами.

## Вы не умеете наслаждаться жизнью и радоваться текущему моменту

«К чему эти эмоции?» — часто говорят на это люди, которых в детстве любили слишком сильно. В детстве нас хвалили,

когда мы подавляли свои чувства и «владели собой». Взрывы эмоций были для наших родителей опасными признаками и приводили родителей в замешательство.

Теперь мы боимся своих эмоций и считаем, что за их проявление нас будут критиковать. Теперь, даже в самые лучшие моменты жизни, нас не покидает ощущение безрадостности и нерешительности: а вдруг в этой радости момента мы забудемся и потеряем контроль над собой? Жизнь — дело серьезное. Дети, которых любили слишком сильно, склонны полагаться только на рассудок, постоянно анализируя себя и других.

## Вам нелегко принимать решения

«Я даже не могу выбрать себе одежду, — признаётся одна женщина, которую в детстве любили слишком сильно. — Я иду к маме и спрашиваю ее мнение. Когда тебе за тридцать, это очень грустно».

Процесс принятия даже самых простых решений вызывает у тех, кого слишком сильно любили, болезненное чувство беспокойства и неуверенности. Они ждут «благословения» других, даже когда наилучший выбор совершенно очевиден.

Чрезмерно любящие родители, стремясь защитить ребенка и позаботиться о нем, склонны принимать за него все решения. Такая непомерная забота может обойтись ребенку очень дорого. Когда наши собственные попытки принять решение подрываются ревностным желанием родителей нам помочь, нам посылают сигнал, что наше мнение не имеет никакого значения. Мы так никогда и не приучаемся доверять своей интуиции и своим оценкам.

Если таков был наш детский опыт, повзрослев, мы стано-

вимся нерешительными. Мы ищем того, кто взял бы на себя ответственность за наши решения. Часто мы ищем мужа или жену, способных играть роль родителей, а сами оказываемся в этих взрослых отношениях в роли ребенка.

## Вы боитесь успеха

Дети, которых слишком сильно любили и опекали, впоследствии с трудом находят свое место в жизни. Они поздно начинают жить своей жизнью, сначала проходя долгий период шатаний и бездействия. Очень часто они сами не позволяют себе добиться успеха. «Чем выше залезешь, тем ниже упадешь», — так они оправдывают свое поведение, упуская благоприятные возможности. Они ужасно боятся того, что, однажды добившись успеха, не смогут его повторить, а окружающие станут ожидать от них дальнейших успехов и будут разочарованы.

В реальной жизни люди всегда будут чего-то ожидать от нас, и это нормально. Но для человека, всю жизнь пытающегося соответствовать неоправданно высоким родительским ожиданиям, даже намек на то, что он может добиться еще большего, камнем ложится на сердце.

Другая причина боязни успеха — необходимость принимать ответственность за самого себя. Если в детстве вас любили слишком сильно, вместе с любовью родителей вы впитали уверенность в том, что о вас всегда позаботятся. Очень легко поддаваться соблазну навсегда остаться под родительским крылом.

Успех же требует риска и, более того, независимости. Стать независимым и успешным — все равно что выполнять акробатические трюки на трапеции под куполом цирка без страховки. Мы боимся, что, избавившись от страховки

в лице наших родителей и эмоционально отделившись от них, ударим в грязь лицом, ведь нас никто не научил подниматься с земли без посторонней помощи. Нет, уж лучше держаться подальше от этой ненадежной трапеции и не рисковать, пытаясь добиться успеха.

## Вы страдаете от расстройств пищевого поведения

Для людей, которых в детстве любили слишком сильно, характерны булимия\*, анорексия\*\* и переедание. Причины этих расстройств коренятся в привычке восполнять свои эмоциональные потребности едой.

Когда родители постоянно держат нас под плотным контролем, мы растем в очень ограниченном и бедном «пространстве» эмоций. Никто не уважает наших границ. У нас никогда не возникает ощущения самостоятельности и независимости. Мы не понимаем, где заканчивается наше личное пространство и начинается личное пространство другого человека.

Чрезмерная опека и настойчивое внимание могут стать

---

\* Нервная булимия — расстройство пищевого поведения, характеризующееся приступами переедания, чередующимися с крайними мерами для уменьшения влияния съеденного на массу тела (вызывание у себя рвоты, злоупотребление слабительными, излишне строгая диета или голодание) на фоне чрезмерной озабоченности весом собственного тела.

\*\* Нервная анорексия — расстройство пищевого поведения, характеризующееся добровольным голоданием и значительным снижением массы тела, вызванным патологическим страхом ожирения, даже если в действительности ожирения не наблюдается. Панически боящиеся растолстеть, анорексики считают себя толстыми, сколько бы ни весили.

настолько интенсивными и назойливыми, что мы начинаем ощущать их как насилие над собой. Иногда ожидания, которые возлагают на нас наши родители, становятся просто невыносимыми. Воспитываясь в семье, где никто не обращал внимания на возникавшие у нас потребности и не уважал их, мы вырастаем с неутоленной жаждой быть услышанными и признанными как самостоятельные личности.

Жизнь становится для нас постоянным поиском способов избежать неприятностей и тревог, связанных с близостью с другими людьми. Один из способов заглушить наши страхи — одержимость едой. Ненормальное пищевое поведение становится способом выйти из-под опеки доминирующих родителей. Оно также может быть способом выстроить себе «раковину» и спрятаться в ней. Когда мы полнеем или худеем настолько, что окружающие начинают смотреть на нас с тревогой, мы можем держать их на безопасном расстоянии.

## Вы слишком сильно любите своих родителей

Возможно, чтение этой книги вызовет у вас неприятные ощущения. Оно может вызвать гнев, беспокойство и желание защитить ваших родителей от нападок. Может быть, вам захочется их оправдывать, покрывать, защищать, объяснить их поступки и простить их, потому что вы их любите, а книга, которую вы сейчас читаете, критикует их поведение.

Давайте повнимательнее посмотрим на это стремление защитить родителей. Мы склонны видеть их слабыми, хрупкими, подавленными, дезориентированными или несчастными. Зачем нам нужно видеть их именно такими?

Да, иногда они несчастны. Конечно, они не всегда ведут себя идеально. Но они вряд ли так слабы или настолько беспомощны, как мы это себе представляем. Наши родители на протяжении двадцати лет или больше содержали семью, работали, воспитывали детей, общались с друзьями, путешествовали, каждое утро поднимались с постели и пережили много такого, что нам и не снилось. По нормальным, общепринятым стандартам их надо признать уверенными в себе, сильными, жизнеспособными людьми. А мы считаем их беззащитными и бросаемся им на выручку.

Если анализ отношений с родителями вас расстраивает или заставляет чувствовать себя виноватыми, подумайте вот о чем: вы вполне можете заново проанализировать ваши взаимоотношения с родителями, не прекращая эти отношения. Вы можете задаться вопросом: почему, когда вы не оправдываете родительских ожиданий, вы злитесь или становитесь несчастными, но по-прежнему глубоко любите родителей? Вы можете выяснить, почему вам бывает так тошно, когда вы идете против «семейных устоев», и сохранить при этом тесную связь с отцом и матерью. Вы можете разобраться со своим чувством вины и потребностью постоянно искать одобрения родителей, не предавая их. Вы можете научиться отвечать на их любовь и при этом не любить родителей чрезмерно, забывая о самих себе. Вы можете предоставить родителям свободу поступать точно так же.

Для начала попробуйте посмотреть на своих родителей более объективно. Они сильнее, чем вы думаете. Вы сами были вовлечены в процесс чрезмерной опеки и навязчивого контроля, и тоже несете за это ответственность. Вы и ваши родители зависите друг от друга. Чрезмерная любовь к вам родителей причинила им столько же неприятностей, сколько и вам — ответная чрезмерная любовь к ним.

В любых взаимоотношениях всегда есть две стороны, но,

чтобы отношения начали меняться, достаточно действий одной из сторон. Наши родители достаточно сильны, чтобы пережить наш анализ взаимоотношений с ними и понять, чем эти отношения были для нас и для них.

Может быть, вы найдете у себя не все из перечисленных выше характерных черт. Но если вы обнаружили многие из них, будьте уверены — вы не одиноки. Эти особенности в той или иной мере присущи большинству из тех, кого в детстве родители любили слишком сильно.

«Пережить» детство, выйти из него «целым и невредимым», даже воспитываясь в самых лучших семьях, — трудная задача, требующая определенных усилий. Иногда именно благие намерения родителей косвенно мешают развитию у столь любимых ими детей уверенности в себе и других положительных качеств, которые родители надеялись в них воспитать. Иногда не само поведение родителей, а наши собственные нездоровые потребности надолго привязывают нас к родителям после того, как нам уже следует полагаться только на себя и жить своей жизнью. И здесь, чтобы измениться, нам нужна помощь и поддержка. Только до конца разобравшись в том, как и почему нас любили слишком сильно, мы можем избавиться от негативных моделей поведения и начать меняться к лучшему.

Мы вовсе не призываем вас стать неблагодарными по отношению к родителям, давшим нам столь многое, или в чем-либо винить их. Мы также не призываем вас винить во всем самих себя. Эта книга о том, как научиться принимать себя такими, какие мы есть, научиться лучше понимать себя и окружающих и обрести способность изменить самих себя и свою жизнь.