

СЮЗЪН ФОРУЪРД, КРЕЙГ БЪК ОТРОВНИТЕ РОДИТЕЛИ

Превод от английски: Росица Панайотова, 2002

chitanka.info

На моите деца

Благодарности:

Много хора допринесоха за създаването на тази книга:

Крейг Бък, търпелив и талантлив писател, който придаде форма на онова, което исках да кажа.

Д.м.н. Нина Милър, способен психолог, която ми посвети времето, знанията и подкрепата си. Тя е моята най-вярна приятелка.

Д.м.н. Марти Фаращ, който сподели с мен огромния си опит в областта на семейните отношения.

Моята чудесна редакторка, Тони Бърбанк, както винаги находчива, чувствителна и разбираща. Не мога и да мечтая за по-спокоен човек, който да ме подкрепя в бурните ми творчески моменти.

Линда Грей, издател и президент на „Бантам Букс“, която от самото начало повярва в мен и в работата ми.

Огромни благодарности дължа на моите пациенти, приятели и всички онези, които споделиха с мен най-съкровените си чувства и тайни, за да помогнат на други хора. Не мога да ги назова, но те си знаят.

На децата ми, Уенди и Мат, на моите приятели, и най-вече на най-близките ми — Дорис Катрид, Дон Уайсбърг, Джийн Филипс, Базил Андърман, Лин Фишър и Мадлин Кеън — които обичам най-много.

На втория ми баща, Кен Питърсън, затова че ме окуражаваше и се държеше мило с мен.

И накрая, искам да благодаря на майка ми, Хариет Питърсън, защото ме обича и подкрепя и защото имаше смелостта да се промени.

КОИ СА „ОТРОВНИТЕ“ РОДИТЕЛИ?

Неадекватните: Неизменно обсебени от собствените си проблеми, те превръщат децата в „малки възрастни“, които трябва да се грижат за тях.

Властните: Контролират живота на децата си посредством чувството за вина, манипулацията и дори прекалената готовност за помощ.

Алкохолиците: Потънали в отричане и хаотични промени в настроението. Тяхното пристрастяване не им оставя нито време, нито енергия да бъдат родители.

Словесните насилници: Без значение дали с обиди или тънък сарказъм, те деморализират децата си като непрекъснато смазват самочувствието им и ги лишават от самоувереност.

Физическите насилници: Тъй като не са способни да контролират дълбоко спотаения си гняв, те винят децата за собственото си неконтролируемо поведение.

Сексуалните насилници: Без значение дали с явна сексуалност или прикрита съблазън, те са най-големите предатели, защото унищожават същността на детството — неговата невинност.

УВОД

„Естествено, баща ми ме побийваше, но го правеше, за да ме вкара в правия, път. Не виждам какво общо има това с разпадането на брака ми.“

Гордън

Тридесет и осем годишният Гордън е преуспял хирург-ортопед, чиято съпруга го напуснала след шест години брак. Той бе решен на всичко, за да я върне, но тя му каза дори да не си го помисля, докато не потърси професионална помощ заради неконтролируемите си изблици на гняв. Тя се страхувала от непредвидимите му реакции и й било омръзнало от безмилостните му критики. Гордън знаел, че е непоносим, но въпреки това се шокирал, когато жена му го напуснала.

Помолих го да ми разкаже за себе си и в хода на разговора му зададох няколко въпроса. Когато го запитах за родителите му, той се усмихна и обрисова един бляскав портрет, особено на баща си, известен кардиолог от Средния запад: „Ако не беше той, нямаше да стана лекар. Баща ми е най-добрият. Пациентите му го смятат за светец.“

Попитах го какви са отношенията им сега. Той се засмя нервно и отговори: „Бяха страхотни... докато не му казах, че смятам да се насоча към холистичната^[1] медицина. Сякаш му казах, че ще ставам масов убиец. Това се случи преди три месеца и оттогава няма и ден да не ми опява, че не ме е пратил да уча за лекар, за да ставам шаман. А вчера беше направо ужасно. Той пак се ядоса и каза да забравя, че някога съм бил част от семейството. Наистина ме заболя. Не знам. Може пък холистичната медицина да не е толкова добра идея.“

Докато говореше за баща си, който все пак не се оказа толкова надежден, колкото се опитваше да го изкара, Гордън започна да свива и разпуска нервно юмруци. По някое време се усети и допря върховете

на пръстите си едни в други по професорски маниер. Навярно беше заел жеста от баща си.

Попитах го дали баща му винаги е бил такъв тиранин.

„Не, изобщо не. Искам да кажа, че крещеше и се гневеше и освен това няколко пъти ме е наплясквал, е, в рамките на нормалното, но не бих го нарекъл тиранин.“

Направи ми впечатление начинът, едва доловимата емоционална промяна в гласа, когато изрече думата „наплясквал“. Попитах го. Оказа се, че баща му го е „наплясквал“ с колана два или три пъти всяка седмица! Поводите били най-различни: някоя изтървана дума, ниска оценка в училище, неизпълнено домашно задължение — всичко това били достатъчно тежки „престъпления“. Освен това баща му не подбирал къде го удря. Гордън си спомня, че е бил бит по гърба, по краката, по ръцете и по задника. Попитах го колко сериозни са били физическите му наранявания.

ГОРДЪН: „Нямаше кръв. Искам да кажа, че ми нямаше нищо. Той просто ме вкарваше в правия път.“

СЮЗЪН: „Но ти си се страхувал от него, нали?“

ГОРДЪН: „Страхувах се до смърт, но нали така трябва?“

СЮЗЪН: „Гордън, ти искаш ли същото отношение от твоите деца?“

Гордън избегна погледа ми. Въпросът го накара да се почувства много неудобно. Аз придърпах стола си към неговия и продължих внимателно: „Твоята съпруга е детска лекарка. Ако в кабинета ѝ доведат дете с белези, каквито си имал ти от «напляскванията», тя няма ли да е длъжна да докладва на властите?“

Отговорът беше излишен. Очите му плувнаха в сълзи и той прошепна: „Стомахът ми се свива като си помисля.“

Защитите му бяха свалени. Въпреки че емоционалната болка беше огромна, той за пръв път откриваше отдавна погребания първичен източник на гнева си. Още от детството си той е потискал вулкана на яростта спрямо баща си и когато напрежението е ставало прекалено силно, този вулкан е изригвал върху главата на онзи, който е бил подръка, а това обикновено е била съпругата му. Знаех какво трябва да направи: да опознае и да излекува битото момченце у себе си.

Когато се прибрах вечерта у дома, продължих да мисля за Гордън. Не преставах да виждам насълзените му очи и осъзнаването, че с него са се отнасяли крайно несправедливо. Мислех си за хилядите мъже и жени, с които работех и за техния живот, силно повлиян и дори контролиран от моделите на детството, създадени от емоционално разрушителните им родители. Осъзнах, че милиони други дори нямат понятие защо животът им не върви. Но на тези хора можеше да се помогне. Тогава реших да напиша тази книга.

Защо трябва да обърнем поглед към миналото?

Гордън не е изолиран случай. В осемнадесетгодишната си частна и болнична практика на терапевт съм виждала множество пациенти със смачкано самочувствие, които в детството си редовно са били бити, критикувани, обременявани с чувство за вина, насилвани сексуално, вменявани са им били прекалено много отговорности или са били прекалено силно закриляни. Подобно на Гордън, малцина от тях правят връзка между настоящите си проблеми и своите родители. Това емоционално сляпо петно е много често срещано явление. Хората просто не забелязват, че отношението на родителите оказва значително влияние върху живота им.

Терапевтичните методики, които се основават най-вече на преживяванията в ранното детство, преминаха от „тогава“ към „тук и сега“. Акцентът се премести към изследване и промяна на настоящото поведение, взаимоотношения и функциониране. Според мен този преход се дължи на това, че пациентите не приемат огромните разходи на време и пари, съпоставени с нерядко нищожните резултати, постигнати с традиционни терапии.

Аз наистина вярвам в краткосрочната терапия, която се фокусира върху промяната на разрушителните поведенчески модели. Опитът обаче ме е научил, че тя не е достатъчна, за да излекува симптомите. За целта трябва да се стигне до източника на тези симптоми. Терапията е най-ефикасна, когато действа в две насоки: промяна на самоунищожителното поведение и откъсване от травмите на миналото.

Гордън трябваше да се научи да контролира гнева си, но за да бъде промяната постоянна и устойчива на стреса, той трябваше да се върне назад и да се справи с болката от детството си.

Родителите ни са посели у нас емоционални семена — семена, които порастват заедно с нас. В някои семейства това са семената на любовта, уважението и независимостта. Но в много други това са семената на страха, принуждението и вината.

Ако принадлежите към втората група, то тази книга е за вас. След като сте пораснали, от тези семена са поникнали невидими плевели, които са се вплели в живота ви по начин, който дори не си представяте. Техните ластари изпиват жизнените сокове на отношенията ви с хората, на вашата кариера, на семейния ви живот и несъмнено подриват устоите на самоувереността и самоуважението ви.

Аз ще ви помогна да откриете тези плевели и да ги изкорените.

Що е то „отровен“ родител?

На всеки родител му се случва понякога да се държи неадекватно. Аз също съм допускала ужасни грешки спрямо децата си, които са им причинили значителна болка (на мен също). Съвсем нормално е понякога родителят да се разкреши на детето си. От време на време всички родители упражняват прекален контрол. И, макар и рядко, повечето родители шамаросват децата си. Означават ли тези пропуски, че те са жестоки или лоши родители?

Разбира се, че не. Родителите са хора и също имат проблеми. И повечето деца се справят с инцидентните изблици на гняв, стига иначе да са заобиколени с любов и разбиране.

Има обаче много родители, чиито постоянни негативни поведенчески модели доминират живота на децата. Това са родителите, които причиняват зло.

Търсех думата, с която да опиша тези зловредни родители и се спрях на „отровни“. Подобно на химическата отрова, нанасяна от подобни родители, емоционалната вреда прониква в детското същество и с порастването на детето, расте и болката. Има ли подходяща дума от „отровни“ за родители, които непрекъснато травмират, обиждат и унижават децата си, дори когато те вече са станали възрастни хора?

Аспектите на определението „непрекъснати“ или „повтарящи се“ не са общовалидни. Сексуалното и физическото насилие могат да

бъдат толкова травмиращи, че понякога дори една-единствена проява е достатъчна, за да причини огромни емоционални поражения.

За жалост едно от най-важните умения, каквото е умението да бъдеш родител, като цяло представлява интуитивен процес на проби и грешки. Нашите родители също са го усвоили от хора, които може да не са били на висота — техните родители. Повечето „изпитани“ методи, които се предават от поколение на поколение не са нищо друго, освен лоши съвети, маскирани като мъдрости (Сещате се за максимата „Който щади пръчката, не щади детето си“, нали?).

Какво ви причинява „отровният“ родител?

Без значение дали порасналите деца на „отровните“ родители са били бити жестоко, оставяни сами, прекалено дълго време, сексуално насилвани, третиранни като глупаци, прекалено силно закриляни или обременявани с чувство за вина, почти всички те страдат от удивително сходни симптоми: понижено самочувствие, водещо до самоунищожително поведение. По един или друг начин те почти винаги се чувстват ненужни, необичани, неадекватни.

Тези чувства до голяма степен се дължат на факта, че кога съзнателно, кога не, децата на „отровните“ родители винят себе си за това, че родителите им са ги малтретирани. На беззащитното и зависимо дете му е много по-лесно да се почувства виновно, че е сторило нещо „лошо“, с което е заслужило гнева на татко, отколкото да приеме страшната истина, че татко, защитникът, не заслужава доверие.

Когато пораснат, тези деца продължават да носят бремето на вината и неадекватността, които изключително затрудняват създаването на положителен аз-образ. Резултатът е липса на увереност и самоуважение, които засягат всички аспекти от живота.

Измерване на психологическия пулс

Невинаги е лесно да се определи дали вашите родители са били „отровни“. Много хора имат трудни отношения с родителите си. Само по себе си това не означава, че тези родители са пагубни от емоционална гледна точка. Някои от нас непрекъснато се разкъсват от

мисълта дали наистина са били малтретирани, или просто са били „свръхчувствителни“.

Разработила съм въпросник, който е първата стъпка към прекратяването на тази вътрешна борба. Някои въпроси може да ви разтревожат или да ви накарат да се почувствате зле. Всичко е наред. Истината, че родителите ни са ни наранили, е неприятна. Но макар и болезнена, емоционалната реакция винаги е здравословна.

За да опростя нещата, задавам въпросите за родителите в множествено число, въпреки че вашият отговор може да засяга само единия родител.

I. Вашите взаимоотношения с родителите ви в детска възраст:

1. Казвах ли ви родителите ви, че сте лоши или некадърни? Наричаха ли ви с обидни имена? Критикуваха ли ви непрекъснато?

2. Използваха ли физически наказания, за да ви възпитават? Биеха ли ви с колани, точилки и други предмети?

3. Напиваха ли се и използваха ли наркотици? Това караше ли ви да се чувствате объркани; притеснени, изплашени, наранени или засрамени?

4. Страдах ли от сериозни депресии и държаха ли се неадекватно вследствие на емоционални проблеми, умствени или физически заболявания?

5. Налагаше ли се да се грижите за тях, когато имаха проблеми?

6. Вършеха ли с вас нещо, което е трябвало да се пази в тайна? Злоупотребяваха ли сексуално с вас, по какъвто и да е начин?

7. Изпитвахте ли непрекъснат страх от родителите си?

8. Бояхте ли се да изразите гнева си спрямо тях?

II. Вашия живот като възрастен човек:

1. Обвързани ли сте в пагубна или унижителна връзка?

2. Смятате ли, че ако се сблизите прекалено с някого, той/тя ще ви нарани или изостави?

3. Очаквате ли от хората най-лошото? А от живота като цяло?

4. Затруднявате ли се да определите кои сте, какво изпитвате и какво искате?

5. Страхувате ли се, че никой няма да ви хареса, ако ви опознае такива, каквито сте.

6. Успехът тревожи ли ви и боите ли се, че някой ще разбере колко всъщност сте некадърни?
7. Случва ли се да изпитвате безпричинен гняв или тъга?
8. Перфекционисти ли сте?
9. Трудно ли ви е да се отпуснете и да се забавлявате?
10. Улавяте ли се, че се държите „също като родителите си“, колкото и да не искате?

III. Вашите взаимоотношения с родителите ви като възрастен човек:

1. Родителите ви продължават ли да се отнасят към вас като към дете?
2. Търсите ли одобрението на родителите си, когато вземате важни решения?
3. Изпитвате ли наситено емоционално или физическо напрежение, когато очаквате да прекарате известно време с родителите си, или вече сте били с тях?
4. Боите ли се да изразите несъгласие с родителите си?
5. Манипулират ли ви със заплахи или насаждане на чувство за вина?
6. Манипулират ли ви финансово?
7. Чувствате ли се отговорни за емоционалното състояние на родителите си? Смятате ли, че ако са нещастни, вината е ваша? Ваше задължение ли е да се грижите за емоционалния им тонус?
8. Смятате ли, че каквото и да правите, то никога не е достатъчно добро за тях?
9. Вярвате ли, че изобщо е възможно вашите родители да се променят към по-добро?

Дори и да сте отговорили положително на една трета от въпросите, то вие имате нужда от тази книга. Въпреки че е възможно някои от главите да не ви засягат лично, не забравяйте, че всички „отровни“ родители в общи линии нанасят еднакви поражения върху психиката, без значение какво точно са ви причинили. Например вашите родители може да не са били алкохолици, но хаосът, нестабилността и изгубеното детство, характерни за семействата на алкохолиците, са налице и при децата с други типове „отровни“

родители. Принципите и методите за възстановяване са сходни за всички пораснали деца на „отровни“ родители, така че ви съветвам да не пропускате глави.

Освобождаване от наследството на „отровните“ родители

Ако вие сте пораснало дете на „отровни“ родители, съществуват множество начини да се освободите от деформиращото наследство за вина и съмненията в себе си. Многообразието от стратегии ще бъде обсъдено в хода на тази книга. Освен това искам от вас да се заредите с много оптимизъм. Не измамната надежда, че родителите ви ще се променят като по чудо, а реалистичната надежда, че сте способни да се освободите психически от могъщото и разрушително въздействие на своите родители. Вие просто трябва да намерите смелост и това зависи само от вас.

Ще ви предложи поредица от стъпки, които ще ви помогнат да видите ясно това въздействие и след това да се справите с него, без значение дали понастоящем сте в конфликт с родителите си, дали отношенията ви с тях са цивилизовани, но престорени, не сте ги виждали от години и дори ако единият или двамата са починали!

Колкото и да е странно, много хора все още се намират във властта на своите родители, независимо че те вече не са между живите. Призраците, които ги преследват, не са реални в свръхестественния смисъл, но са съвсем реални от психологическа гледна точка. Изискванията, очакванията и насадената вина тровят живота на детето дълго след смъртта на родителя.

Възможно е вече да сте осъзнали потребността да се освободите от влиянието на родителите си. Възможно е дори да сте се конфронтирали с тях по този повод. Една моя пациентка обичаше да казва: „Моите родители нямат власт над мен... Аз ги мразя и те го знаят.“ Но тя в крайна сметка осъзна, че раздухването на пламъците на гнева ѝ също е форма на манипулация от страна на родителите ѝ и че енергията, изисквана от този гняв, бива отнемана от други области на живота ѝ. Конфронтацията е важен етап от прогонването на призраците от миналото и демоните на настоящето, но никога не бива да се стига до нея, ако сте завладян от гняв.

„Не е ли редно да нося отговорност за онова, което съм?“

Възможно е сега да си мислите „Чакай малко, Сюзан. Почти всички книги и психолози твърдят, че не бива да виня никого за собствените си проблеми.“

Глупости. Вашите родители носят отговорност за онова, което са сторили. Разбира се, вие отговаряте за живота си като възрастни, но този живот в голяма степен е формиран от преживявания, които не сте можели да контролирате. Истината е, че:

„Вие не сте отговорни за онова, което ви е било причинено, когато сте били беззащитно дете!“

„Вие сте отговорни за предприемането на положителни стъпки, за да поправите настоящата ситуация!“

С какво ще ви помогне тази книга?

Ние сме в началото на едно много важно пътешествие — пътешествието към истината и разбулването на загадките. Към неговия край вие ще откриете, че повече отвсякога вашият живот е ваша отговорност и ваше дело. Не мога да ви обещаая, че проблемите ви ще изчезнат като с вълшебна пръчица. Но ако намерите в себе си смелостта и силата да извършите онова, което ви препоръчвам в тази книга, ще си възвърнете узурпираната от вашите родители власт, която ви се полага като възрастни, както и достойнството, скъпо на всяко човешко същество.

Всичко това ще ви донесе и емоционално удовлетворение. След като свалите защитите, вие ще изпитате гняв, безпокойство, болка, объркване и най-вече тъга. Разрушаването на образа на вашите родители може да причини силно чувство на загуба или изоставеност. Възприемайте написаното в тази книга с темпове, които ви причиняват минимален дискомфорт. Ако на определен етап се чувствате зле, дайте си време. В случая е важен напредъкът, а не скоростта.

За да илюстрирам концепцията си, съм наблегнала силно на случаи от моята практика. Някои от тях са предадени в пълния им вариант така, както са били записвани на лента, докато други съм възстановявала от записките си. Всички писма в тази книга са от моите досиета и са възпроизведени без никакви промени.

Недокументираните терапевтични сеанси все още са съвсем ярки в паметта ми и съм се помъчила да ги препредам така, както са протекли. С цел запазване на анонимността са променени единствено имената и идентифициращите факти. Нито един от случаите не е „драматизиран“ допълнително.

Възможно е случаите да ви се сторят сензационни, но истината е, че са типични. Не съм подбирала най-провокативните или най-драматичните случаи — напротив, представила съм онези, които най-ясно илюстрират историите, които изслушвам всеки ден. Обсъжданите в тази книга теми не са драстични отклонения в човешкото поведение, а са част от него.

Книгата е разделена на две части. В първата ще разгледаме поведението на различните типове „отровни“ родители, както и разнообразните начини, по които са ви наранили или все още ви нараняват. Това знание ще ви подготви за втората част, в която ще ви запозная със специфични поведенчески методи, които ще ви позволят да промените баланса на силата във взаимоотношенията с вашите „отровни“ родители.

Процесът на обезсилване на негативното влияние на вашите родители е постепенен. Но той ще освободи вътрешните ви сили и личността, която е останала скрита през всички тези години — уникалната и способна да обича личност, която е естествената ви същност. Заедно ще дадем свобода на тази личност, за да можете в крайна сметка да придобиете власт над живота си.

[1] Холистичната медицина се занимава едновременно със съзнанието и тялото на пациента. — Б.пр. ↑

ПЪРВА ЧАСТ
„ОТРОВНИ“ РОДИТЕЛИ

ПЪРВА ГЛАВА

МИТЪТ ЗА ИДЕАЛНИЯ РОДИТЕЛ

БОГОПОДОБНИТЕ

Древните гърци са имали проблем. Боговете са ги наблюдавали от митичното си обиталище на върха на планината Олимп и са раздавали правосъдие за всичко, което простосмъртните са вършели. Ако се случело божеството да не е в настроение, наказанията се сипели изневиделица. Доброжелателността, правото и дори справедливостта изобщо не били задължителни условия. Всъщност ирационалността била нещо съвсем обичайно. Заради техните капризи човек можел да бъде превърнат в ехо или да бъде накаран да бута огромна скала нагоре по планината до края на света. Излишно е да споменаваме, че непредвидимостта на могъщите богове всявала доста страх и объркване сред простосмъртните.

Точно като в „отровните“ взаимоотношения родители-деца. В очите на детето непредсказуемият родител е страховитото божество.

В детството богоподобните родители са били всичко за нас. Те единствени са ни обичали, защитавали, подслонявали, изхранвали. Тяхната липса е била равносилна на неизмерим ужас, тъй като от тях е зависело оцеляването ни. Те са били всемогъщите осигурители. Ние всячески сме се нуждаели от онова, което са ни давали.

Тъй като не сме имали никаква база за сравнение, ние сме приемали, че са идеални. Но с разширяването на света отвъд бебешкото креватче сме придобили потребността да поддържаме този идеален образ като защита срещу непознатото, с което сме се сблъскали все по-често. Ние сме се чувствали защитени дотолкова, доколкото сме вярвали, че родителите ни са идеални.

През втората или третата година от живота си сме започнали да утвърждаваме независимостта си. Съпротивлявали сме се да ходим на гърне и сме се наслаждавали на „ужасната втора година“. Обичали сме думичката „не“, защото ни е позволявала някакъв контрол над собствения ни живот и не сме обичали „да“, защото е била символ на

подчинението и примирението. Борили сме се да развием уникалната си идентичност и да наложим собствената си воля.

Процесът на разграничаване от родителите достига своя връх през пубертета и юношеството, когато възниква активна конфронтация с родителските ценности, вкусове и авторитет. Разумните и стабилни родители са способни да понесат и преодолееят породените от подобни промени тревоги. Ако не друго, те ще се опитат да толерират, макар и да не окуражават пробуждащата се независимост на тяхното дете. За разбиращите родители е характерна фразата: „Това е само фаза от развитието“, защото те помнят собствения си пубертет и оценяват бунтарството като нормален етап от емоционалното съзряване.

„Отровните“ родители не проявяват подобно разбиране. От приучването към гърнето до края на пубертета, те приемат като персонална атака бунтарството и дори личностните различия и са склонни да се защитават, като подсилват зависимостта и безпомощността на децата си. Така, вместо да подпомагат нормалното развитие, те несъзнателно го осуетяват, нерядко вярвайки, че го вършат за доброто на детето. Възможно е да използват формулировки като „Така се формира характерът“ или „Тя трябва да се научи кое е добро и кое лошо“, но арсеналът на негативизма наистина вреди на самочувствието на детето и пречи на проходащата независимост. Колкото и да вярват, че са прави, техните атаки объркват детето, защото са необосновано неприязнени, яростни и неочаквани.

Нашата религия и култура са категорични по отношение на всесилния авторитет на родителя. Приемливо е да изразяваме гняв спрямо брачния партньор, любимия човек, братята и сестрите, шефовете и приятелите, но конфронтацията с родителите е почти табу. Колко пъти сме чували „Не отговаряй на майка си“ или „Как смееш да крещиш така на баща си?“. Юдейско-християнската традиция застава твърдо зад табуто, вдълбавайки в колективното подсъзнание образа на „Господа Отец“ и наставлявайки ни „Почитай баща си и майка си“. Идеята намира своите изразители в лицето на училището, църквата, правителството („завръщане към семейните ценности“) и дори на работното място. Според конвенционалната мъдрост, родителите имат право да ни контролират просто защото са ни дали живот.

Детето зависи от милостта на богоподобните родители и, подобно на древните гърци, никога не знае кога ще бъде поразено от

светкавица. Но детето на „отровните“ родители знае, че рано или късно светкавицата ще дойде. Този страх се вселява дълбоко в съзнанието и расте заедно с детето. В сърцето на всеки малтретиран в миналото възрастен — дори преуспял — живее безпомощното и уплашено дете.

Цената на умилювяването

Заедно с подкопаването на самочувствието, нарастват зависимостта и нуждата на детето да вярва, че ролята на родителите е да защитават и да осигуряват необходимото. За детето единствено разумната реакция на емоционалните обиди и физическите наказания е да поеме отговорността за поведението на „отровните“ си родители.

Колкото и да са били „отровни“ вашите родители, вие все още изпитвате потребност да ги обожествявате. Дори на някакво ниво да осъзнавате, че баща ви не е имал право да ви бие, много е възможно все още да оправдавате поведението му. Осъзнаването не е достатъчно, за да ви убеди емоционално, че не носите отговорност. Една моя пациентка изразява усещането си така: „Вярвах, че те са идеални и когато се отнасяха зле, приемах, че лошата съм аз“.

Вярата в богоподобните родители се крепи на две догми:

1. „Аз съм лош, а родителите ми са добри.“
2. „Аз съм слаб, а родителите ми са силни.“

Убеждението е много силно и може да надживее значително чисто физическата зависимост от родителите. Тези убеждения крепят вярата и ви помагат да избягвате неприятната истина, че богоподобните ви родители всъщност са ви предали, тъкмо когато сте били най-уязвими.

Първата стъпка към поемането на контрола над собствения си живот е да се изправите пред истината за себе си. За това е нужна смелост, но щом четете тази книга, вие вече сте взели решение за промяна. За това също е необходима смелост.

„Цял живот ще ми напомнят как съм ги опозорила“

Двадесет и осем годишната Санди е впечатляваща брюнетка, която изглежда така, сякаш има „всичко“. Тя обаче бе сериозно

депресирана, когато ме посети за пръв път. Сподели, че нищо в живота не ѝ носи щастие. От няколко години работи като стилист в престижен фризьорски салон. Винаги е мечтала за собствен бизнес, но е убедена, че не е достатъчно умна, за да успее и възможността от неуспех я плаши.

Освен това Санди от две години безуспешно се опитва да забременее. В хода на разговора ни, забелязах, че неспособността да забременее я кара да изпитва силно недоволство от съпруга и брака си, макар че той наистина я разбира и обича. Нещата се влошили още повече след последния разговор между нея и майка ѝ:

„Бременността започна да ми става фикс идея. Обядвахме с мама и аз ѝ казах колко съм разочарована. Тя отговори, че така Бог ме наказвал за аборта. Оттогава не спирам да плача. Тя ще ми го напомня до края на живота ми.“

Попитах за какъв аборт става дума. Тя се поколеба, но в крайна сметка ми разказа историята:

„Случи се в гимназията. Родителите ми бяха много ревностни католици и затова ме изпратиха в църковно училище със строга дисциплина. Аз се развих доста рано и на дванадесет години вече бях висока 166 сантиметра, тежах 65 килограма и носех сутиен 80-С. Момчетата ми обръщаха внимание и ми беше приятно.

Това влудяваше баща ми. Първия път, когато ме видя да се целувам с момче за довиждане, се разкрещя, че съм била курва и целият квартал го чу. След това стана още по-лошо. Всеки път, когато излизах с някого, баща ми казваше, че съм поела към ада и никога не се умори да го повтаря. Тъй като така и така бях приела, че съм обречена да горя в ада, на петнадесет години правих секс с приятеля си и за мой лош късмет, забременях. Нашите побеснях, като разбраха. Казах им, че искам да направя аборт и те откачиха тотално. Поне хиляда пъти употребиха израза «смъртен грях» и че ако досега не съм била заслужила да отида в пъкъла, този път нямало да ми се размине. Единственият начин да ги накарам да дадат съгласието си, бе да ги заплаша със самоубийство.“

Попитах какво е станало след аборта. Тя се сви на стола си и ме погледна така, че сърцето ме заболя.

„Бях окончателно низвергната. Татко и преди се отнасяше зле с мен, но след аборта изпитвах усещането, че дори нямам право да

живея. Колкото повече срам изпитвах, толкова по-отчаяно се опитвах да оправя нещата. Искях да върна времето назад и да получа отново обичта, която имах като дете. Но те никога не пропускат да ми го натякват. Направо са като повредени грамофонни плочи и непрекъснато повтарят, че съм ги опозорила. Не ги виня. Не трябваше да постъпвам така — искам да кажа, че те очаквах много от мен в морално отношение. Сега се опитвам да изкупя греха си пред тях и затова правя всичко, което поискат. Това влудява съпруга ми. Непрекъснато се караме по този повод, но аз съм безсилна. Единственото, което искам, е да ми простят.“

Докато слушах тази красива млада жена, наистина се трогнах от страданията, които ѝ бяха причинили нейните родители и от огромната ѝ потребност да отрича тяхната отговорност за тези страдания. Тя отчаяно се опитваше да ме убеди, че е единствено виновна за онова, което се е случило с нея. Самообвиненията ѝ се допълваха от непреклонните религиозни убеждения на родителите ѝ. Знаех, че работата ми ще се облекчи значително, ако успея да ѝ покажа колко жестоки и емоционално злонамерени са били родителите ѝ. Реших, че моментът не е подходящ за спестяване на оценката.

СЮЗЪН: „Знаеш ли какво? Наистина ме е яд заради онова малко момиченце. Смятам, че родителите ти са се държали много зле с теб. И мисля, че са злоупотребявали с религиозните ти чувства, като са те наказвали чрез тях, без да го заслужаваш.“

САНДИ: „Извърших два смъртни греха!“

СЮЗЪН: „Та ти си била дете. Може да си сторила някакви грешки, но не е нужно да плащаш за тях до края на живота си. Дори църквата дава прошка и те оставя да продължиш напред. Щом родителите ти са били толкова добри, колкото ги описваш, защо не са проявили някакво съчувствие към теб?“

САНДИ: „Те се опитваха да спасят душата ми. Ако не ме обичаха, нямаше да ги е грижа.“

СЮЗЪН: „Дай да погледнем на това от друга гледна точка. Какво щеше да стане, ако не беше направила аборт? И ти се беше родила дъщеря. Сега щеше да е на шестнадесет години, нали?“

Тя кимна, опитвайки се да разбере накъде я водя.

СЮЗЪН: „Представи си, че тя беше забременяла. Щеше ли да се отнесеш към нея така, както родителите ти са се отнесли към теб?“

САНДИ: „За нищо на света!“

Тук Санди схвана значението на думите си.

СЮЗЪН: „Щеше да проявиш повече обич. И твоите родители е трябвало да проявят повече обич. Това е тяхна грешка, а не твоя.“

Санди беше прекарала по-голямата част от живота си в построяване на защитни стени. Това е много обичайно за порасналите деца на „отровните“ родители. Тези стени могат да се изградят от най-разнообразен психологически материал, но както в случая на Санди, най-разпространеният е особено устойчивата тухла, наречена „отричане“.

Силата на отричането

Отричането е най-примитивната, но и най-мощната психологическа защита. То е въображаема реалност, в която резултатът от някои особено мъчителни преживявания се омаловажава и дори отхвърля. Отричането ни позволява да забравим онова, което са ни сторили нашите родители, и ние продължаваме да ги държим на пиедестал.

Облекчението от отричането в най-добрия случай е временно, а цената му е висока. Отричането е капакът на нашата емоционална тенджерка под налягане: колкото по-дълго го оставим захлупен, толкова повече налягането се повишава. Рано или късно налягането ще изхвърли капака и резултатът ще е емоционална криза. Когато това се случи, ние ще бъдем принудени да се изправим пред истината, която така отчаяно сме се опитвали да отхвърлим, само че тогава ще се наложи да го сторим в изключително стресов период. Ако успеем да се справим с отричането, ние ще отворим предпазния клапан и ще избегнем кризата.

За жалост собственото ни отричане не е единственото, с което се налага да се справим. Родителите ни също имат собствени системи за отричане. Когато се борите да реконструирате истината за миналото си, особено ако тази истина ги представя в лоша светлина, вашите родители може да настояват, че „нещата не са били чак толкова трагични“, че „не е било точно така“ и дори, че „изобщо не е имало

такова нещо“. Подобни твърдения могат да обезкуражат опитите за възстановяване на собствената ви история и да ви накарат да се усъмните във впечатленията и спомените си. Те подкопават увереността в способността ви да възприемате действителността и затрудняват сериозно възстановяването на самочувствието.

Отричането на Санди беше толкова силно, че тя не само не виждаше собственото си положение, но и дори не осъзнаваше, че съществува друга реалност. Аз ѝ съчувствах, но трябваше да я накарам да осъзнае поне факта, че образът на родителите ѝ е лъжлив. Опитах се да звуча колкото може по-малко заплашително.

„Уважавам обичта ти към родителите ти и убедеността ти, че те са добри хора. Сигурна съм, че са сторили много за теб. Но част от теб трябва да знае или поне да усеща, че любящите родители не убиват така безмилостно достойнството и самочувствието на детето си. Аз не искам да те отчуждавам от родителите ти и от религията ти. Не е нужно да се отказваш нито от тях, нито от църквата. Но е възможно депресията ти да се дължи основно на фалшивата представа, че те са идеални. Те са били жестоки спрямо теб и са те наранили. Каквото и да си сторила, то вече е било свършен факт и никакви тиради не са можели да го променят. Не разбираш ли колко жестоко са наранили момиченцето в теб? И колко ненужна е била тази болка?“

Санди отвърна едва чуто с „да“. Попитах я дали се бои да мисли за това. Тя просто кимна, тъй като не можа да изрече и дума за истинската дълбочина на страха си. Но поне има достатъчно смелост да остане на този етап.

Безнадеждната надежда

След два месеца терапия Санди постигна някакъв напредък, но продължаваше да се придържа към мита за идеалните си родители. Докато не се откажеше от него, щеше да продължава да се самообвинява за нещастията си. Помолих я да покани родителите си да присъстват на един сеанс. Надявах се да успя да им покажа каква вреда са нанесли на Санди с поведението си и евентуално да ги накарам да поемат част от отговорността, улеснявайки по този начин дъщеря си в борбата със собствения ѝ негативен образ.

Едва се бяхме запознали и баща ѝ започна:

„Докторе, вие просто нямате представа колко непоносима беше като малка. Непрекъснато търчеше по момчетата и само с това се занимаваше. Всичките ѝ проблеми сега се дължат на онзи проклет аборт.“

Очите на Санди се насълзиха. Аз побързах да я защитя:

„Причината за проблемите на Санди не е тази и не съм ви извикала тук, за да ми изброявате прегрешенията ѝ. Ако сте дошли затова, няма да стигнем доникъде.“

Думите ми нямаха никакъв ефект. През целия сеанс майката и бащата на Санди се редуваха да я обвиняват, въпреки че ги бях помолила точно обратното. Измина един много дълъг час. След като си тръгнаха Санди побърза да се извини от тяхно име.

„Знам, че днес не се държаха особено добре с мен, но се надявам, че ги хареса. Наистина са добри хора, но просто се бяха изнервили, че трябваше да дойдат. Май не трябваше да ги каня... Сигурно са се разстроили. Не са свикнали на такива неща. Но наистина ме обичат... Само им дай малко време и ще видиш.“

Този сеанс с родителите на Санди и няколкото следващи показаха съвсем ясно тесногърдото им възприемане на проблемите на Санди и враждебността, с която посрещаша всяко предизвикателство на тази тема. Нито един от двамата в нито един момент не пожела да поеме отговорността за проблемите. А Санди продължаваше да ги боготвори.

„Те само се опитваха да ми помогнат“

При повечето пораснали деца на „отровни“ родители отричането е елементарен и подсъзнателен процес на отстраняване на определени събития и чувства от съзнателното възприемане или преструване, че тези събития изобщо не са се случвали. Но има и такива като Санди, чийто подход е далеч по-трудно доловим — оправдаването. Когато оправдаваме някого, ние обясняваме болката и дискомфорта си с неговите „добри намерения“.

Ето някои типични оправдания:

- „Баща ми крещеше, защото майка ми непрекъснато се заяждаше с него.“

- „Майка ми пиеше, защото беше самотна. Трябваше да стоя повече време при нея.“
- „Баща ми ме биеше, но не е искал да ме нарани, а само да ми даде урок.“
- „Майка ми не ми обръщаше никакво внимание, защото беше много нещастна.“
- „Не виня баща ми, че ми е посягал сексуално. Майка ми не искаше да спи с него, а мъжете се нуждаят от секс.“

Всички тези оправдания имат нещо общо: те се опитват да направят неприемливото приемливо. На пръв поглед може да изглеждат убедителни, но дълбоко в себе си вие винаги знаете истината.

„Той го направи само защото...“

Дребната червеночоса четиридесет и пет годишна Луиз току-що се беше развела за трети път. Тя дойде при мен по настояване на порасналата си дъщеря, която я беше заплашила, че ще прекрати всякакви контакти с нея, ако не положи усилия да се излекува от неконтролируемата си враждебност.

Надменната стойка и скованото ѝ изражение при първата ни среща ми казаха почти всичко. Тя бе вулкан от сдържан гняв. Разпитах я за развода и тя ми каза, че мъжете в нейния живот винаги са я напускали и последният ѝ съпруг просто бил поредния пример:

„Аз съм от този тип жени, които всеки път избират господин Неподходящия. Началото винаги е страхотно, но идилията свършва бързо.“

Изслушах внимателно тирадата ѝ на тема „Всички мъже са негодници“. След това Луиз започна да сравнява своите съпрузи с баща си.

„Господи, защо не мога да намеря някой като баща ми? Той приличаше на филмова звезда... Всички го обожаваха. Искам да кажа, че беше харизматична личност. Майка ми непрекъснато боледуваше и с него ходехме насам-натам... Само той и аз. Това бяха най-прекрасните мигове в живота ми. Сигурно като са направили баща ми, са счупили калъпа.“

Попитах дали баща ѝ е жив и долових огромно напрежение в гласа ѝ:

„Не знам. Един ден той просто изчезна. Трябва да съм била около десетгодишна. Майка ми беше истинска кучка и предполагам, че в един момент е решил да си грабне шапката. Никакви бележки, никакви телефони, нищо. Господи, колко ми липсваше! Поне година след като си тръгна, всяка нощ очаквах да чуя колата му... Всъщност не го виня за това. Той беше толкова жизнен. Кой иска да остане прикован до живот към една болна съпруга и дете?“

Луис бе прекарала живота си в очакване идеализираният ѝ баща да се върне. Тя не беше способна да осъзнае неговата безчувственост и безотговорност и използваше какви ли не доводи, за да остане той все така божествен в представата ѝ като изключим неизразимата болка, която ѝ бе причинил.

Освен това оправданията ѝ позволяваха да отрича насочения към него гняв, че я изоставил. За жалост този гняв се е изливал в отношенията ѝ с другите мъже. Всяка връзка започвала прекрасно до момента, в който не започнела да опознава партньора си. С близостта идвал и неконтролируемият страх да не я изоставят. Този страх неизменно преминавал във враждебност. Тя не виждаше модела във факта, че всички мъже я напускаха поради една и съща причина: колкото по-близки ставали, на толкова повече враждебност се натъквали. Наместо това Луиз твърдеше, че враждебността ѝ е предизвикана от това, че мъжете винаги я напускат.

Гняв — да, но когато е уместен

Докато изучавах психология, попаднах на поредица илюстрации в един учебник, които описваха как хората прехвърлят чувствата си — и най-вече гнева. На първата картинка беше изобразен мъж, който слушаше крясъците на шефа си. Очевидно и дума не можеше да става подчиненият също да отговори с крясъци, така че на втората картинка същият мъж се бе прибрал и крещеше на жена си. На третата, жената крещеше на децата. Децата изритваха кучето и кучето ухапваше котката.

Онова, което ме впечатли, бе привидно елементарното, но удивително точно представяне на начина, по който прехвърляме най-силните си чувства от хората, които ги заслужават, към по-безобидни мишени.

Мнението на Луиз за мъжете е чудесен пример: „Такива са нещастници... Всичките. Никога не можеш да им имаш доверие. Винаги те предават. Писнало ми е да ме използват.“

Бащата на Луиз я е изоставил. Ако беше осъзнала този факт, тя е трябвало да преразгледа тъй скъпите си фантазии и богоподобния му образ и съответно да се откаже от тях. Наместо това, тя прехвърля гнева и недоверието от баща си към други мъже.

Без да го съзнава, Луиз непрекъснато избира мъже, чието отношение я разочарова и вбесява. Тъй като намира отдушник на гнева си в мъжете като цяло, не ѝ се налага да изпитва гняв спрямо баща си.

Санди, с която се запознахме в началото на тази глава, прехвърля върху съпруга си гнева и разочарованието от поведението на родителите си по отношение на бременността и аборта ѝ. Тя не може да си позволи да изпита гняв спрямо родителите си — това би застрашило опасно божествените им образи.

За мъртвите или добро, или нищо

Смъртта не е краят на обожествяването на „отровните“ родители. Всъщност тя дори може да го подсили.

Колкото и трудно да е осъзнаването на вредата, причинена от живия родител, толкова по-трудно е да обвиним вече починалия родител. Табуто да не критикуваш мъртвите е много силно, както и онова да не риташ падналия. Вследствие на това табу смъртта придава дори и на най-жестокия насилник ореол на светец. Обожествяването на починалия родител е почти безусловно.

За жалост, докато „отровният“ родител се ползва със защитата на светостта на гроба, живите деца продължават да страдат от емоционалното наследство. Максимата: „За мъртвите или добро, или нищо“ е банална, но в повечето случаи слага край на реалистичното разрешаване на конфликта с починалия родител.

„Така и не успях да направя човек от теб“

Близо четиридесетгодишната Валери е висока музикантка, с фини черти, която била насочена към мен от общ познат, разтревожен, че липсата на увереност ѝ пречи да постигне успех в кариерата си на певица. Още по време на първия сеанс Валери призна, че кариерата ѝ е стигнала до задънена улица.

„Повече от година не съм получавала ангажименти като певица — дори в някой пиано-бар. Временно работя в офис, за да си плащам наема. Не знам. Може би си мечтая за невъзможното. Един път бях на вечеря при родителите си и когато споделих проблемите си, баща ми каза: «Не го вземай толкова навътре. Така и не успях да направя човек от теб.» Убедена съм, че не е искал да ме обиди, но думите му наистина ме нараниха.“

Казах ѝ, че всеки би се обидил. Баща ѝ е проявил жестокост и неуважение. Тя отвърна:

„Нищо ново под слънцето. Цял живот е било така. Аз бях семейното кошче за душевни отпадъци. Бях виновна за всичко. Когато майка ми и баща ми имаха някакви проблеми, вината беше моя. Само това ми повтаряше. Но когато направех нещо хубаво, греиваше от щастие и ме обсипваше с похвали пред приятелите си. Божичко, колко бях щастлива като получех одобрението му. Понякога обаче се чувствах като йо-йо^[1] в емоционално отношение.“

През следващите седмици поработихме сериозно. Валери започна да осъзнава силата на гнева и тъгата, които предизвикваше у нея баща ѝ.

И тогава той почина от инфаркт.

Смъртта беше неочаквана — шокираща, внезапна; смърт, за която никой не беше подготвен. Валери бе обсебена от чувство за вина, заради всичкия гняв спрямо него, изразен по време на сеансите.

„Седях в църквата и слушах всички прекрасни слова за него и тогава се почувствах като пълна негодница, задето съм се опитала да го обвиня за проблемите си. Единственото, което исках, бе опрощение за болката, която му бях причинила. Продължих да мисля колко го обичах и колко зле съм се държала с него. Повече не искам да говоря за лошите неща... Те вече нямат никакво значение.“

Събитието я извади от релсите за известно време, но в крайна сметка тя осъзна, че смъртта на баща ѝ не променя истината за лошото му отношение към нея през детството и вече като възрастна.

Терапията на Валери продължава вече половин година, но аз се радвам да видя, че самоувереността ѝ нараства значително. Тя все още се бори да възроди певческата си кариера, но неуспехите вече не се дължат на липса на опити в тази насока.

Свалете ги от пиедестала им

Богopodobните родители създават правилата, присвоили са си правото да произнасят окончателната присъда и да измъчват децата си. Когато обожествявате родителите си, живи или мъртви, вие се съгласявате да живеете с тяхната версия на действителността, приемате болезнените чувства и дори ги оправдавате като полезни за вас. Престанете!

Съберете смелост да го видите в истинската му светлина и ще започнете да сравнявате баланса на силите в отношенията си с него.

[1] Играчка на канап, която се върти. — Б.пр. ↑

ВТОРА ГЛАВА

„ТОВА, ЧЕ НЕ СИ ИСКАЛ ДА МЕ ОБИДИШ, НЕ ОЗНАЧАВА, ЧЕ НЕ МЕ Е ЗАБОЛЯЛО“

НЕАДЕКВАТНИТЕ

Децата имат основни неотменни права — на храна, облекло, подслон и защита. Но освен тези физически права, те имат правото да бъдат обичани, уважавани и да се отнасят към тях по начин, който им позволява да развиват самочувствието си.

Децата имат право и да бъдат ограничавани в поведението си, да грешат, но да бъдат възпитавани без физическо и емоционално насилие.

Най-накрая, децата имат правото да бъдат деца. Те имат правото да прекарат първите си години в игра, спонтанност и безотговорност. Съвсем естествено е с годините любящите родители да поощряват съзряването им с вменяването на определени отговорности и домашни задължения, но в никакъв случай за сметка на детството.

Как навлизаме в света

Децата попиват словесните и несловесните послания като гъби — без каквато и да е избирателност. Те слушат родителите си, наблюдават ги и им подражават. И тъй като нямат голяма база за сравнение извън семейството, нещата, които научават за себе си и за другите у дома, се превръщат в истина от последна инстанция, която остава запечатана до живот в съзнанието им. Ролевите модели на родителите заемат централно място в развиващото се чувство за идентичност на детето — и най-вече в развитието на половата идентичност. Въпреки драстичните промени в родителските ролеве модели през последните няколко десетилетия, днешните родители имат същите задължения като вашите родители:

1. Те трябва да удовлетворяват физическите потребности на децата си.

2. Те трябва да защитават децата си от физически опасности.
3. Те трябва да удовлетворяват потребностите на децата си от обич, внимание и топлина.
4. Те трябва да защитават децата си от емоционални опасности.
5. Те трябва да дават морални и етически напътствия на децата си.

Очевидно е, че този списък може да бъде много по-дълъг, но тези пет отговорности са в основата на задълженията на адекватния родител. „Отровните“ родители, които обсъждаме, рядко стигат дори до първото задължение от списъка. В по-голямата си част те са (или са били) осакатени от собствената си емоционална нестабилност или липса на душевно здраве. Те не само се отнасят неадекватно към потребностите на децата си, но нерядко очакват и изискват от тях да се грижат за техните потребности.

Когато родителят прехвърли собствените си задължения върху детето, семейните роли се размиват, изкривяват или разменят. Детето, овластено да бъде родител на самото себе си и дори родител на родителя си, няма на кого да подражава, от кого да се учи и от кого да гледа. В тази критична фаза на емоционалното развитие липсата на родителски ролеви модел обрича детската идентичност на безкрайно лутане във враждебния океан на объркаността.

Тридесет и четири годишният Лес, собственик на магазин за спортни стоки, дойде при мен, защото страдаше от работохолизъм и това го правеше нещастен.

„Бракът ми отиде по дяволите, защото не правех нищо друго, освен да работя. Или ме нямаше, или работех вкъщи. На жена ми й писна да живее с робот и ме напусна. Сега става същото с жената, с която живея. Не мога да се понасям. Наистина. Но не знам как да се отпусна.“

Лес каза, че се затруднявал да изразява каквито и да е емоции и най-вече обич и нежност. Освен това сподели с огромна горчивина, че думата „забавление“ не фигурирала в неговия речник.

„Много искам приятелката ми да е щастлива с мен, но винаги когато подхванем някакъв разговор, аз успявам да го извъртя към работата и тя се разстройва. Сигурно защото работата е единственото, което не съм успял да оплескам.“

В следващия половин час Лес се опита да ме убеди колко непоправимо е съсипвал винаги отношенията си:

„Жените, с които се обвързвам, непрекъснато се оплакват, че не им отделям достатъчно време и внимание и това е истина. Аз съм отвратителен любовник и бях наистина отвратителен съпруг.“

Аз го прекъснах: „И освен това имаш отвратителна представа за себе си. Като те слушам, ти се чувстваш добре единствено когато работиш. Как се получи така?“

„Това е единственото, което умея... И го умея добре. Работя по седемдесет и пет часа седмично... но винаги съм работил така... още от дете. Разбираш ли, имах двама по-малки братя. Когато бях на осем години майка ми получи някаква криза. Оттогава къщата винаги беше тъмна, със спуснати завеси. Не си спомням майка ми да е обличала нещо друго, освен халата си за баня или да е разговаряла с някого. Запомнил съм я с чаша кафе в едната ръка, с цигара в другата, погълната от проклетите си сапунени сериали. Ставаше от леглото доста след като бяхме излезли за училище, така че закуската на двамата ми братя, пакетирането на обяда им и отвеждането до училищния автобус бяха моя работа. Когато се прибирахме, тя или лежеше във ваната, или вземаше тричасовия си следобеден сън. През половината време, докато приятелите ми играеха навън, аз готвех или чистех. Мразех домашната работа, но все някой трябваше да я върши.“

Попитах го къде е бил баща му през цялото това време.

„Баща ми пътуваше често по работа и общо взето беше вдигнал ръце от майка ми. Често спеше в стаята за гости... Откачен брак. Той я води по какви ли не лекари, но нищо не помогна и накрая се отказа.“

Казах на Лес, че ме боли за онова самотно момченце, което е бил, но той отхвърли съчувствието ми със следния отговор:

„Имах прекалено много работа, за да тъна в самосъжаление.“

Родители, които ограбват детството

Като дете Лес е бил натоварван с отговорности, които по право са се падали на родителите му и тъй като е бил принуден да порасне прекалено бързо и прекалено рано, неговото детство е било ограбено. Докато приятелите му са ритали топка, той е изпълнявал задълженията на родителите си. За да спаси семейството, Лес се е превърнал в малък

възрастен и е имал твърде малко възможност за игра или за безгрижие. Доколкото собствените му потребности са били практически пренебрегнати, той се е научил да се бори със самотата и емоционалните лишения, като изобщо е отричал, че има такива потребности. Неговата задача е била да се грижи за другите. Самият той не е означавал нищо за никого.

Още по-тъжно е, че освен да поеме основните грижи за двамата си братя, Лес се е превърнал в родител на собствената си майка:

„Татко излизаше за работа в седем сутринта и повечето пъти се прибираще чак към полунощ. Като тръгваше, винаги ми казваше: «Да си напишеш домашните и да се грижиш за майка си. Гледай да се нахрани добре и не давай на малките да я безпокоят... Виж дали не можеш да я развеселиш някак.» Непрекъснато се чудех как да я развеселя. Бях абсолютно убеден, че мога да направя нещо и че тогава всичко отново ще бъде наред... че тя отново ще стане жизнерадостна. Но каквото и да правех, нещата си оставаха постарому. И още си е същото. Това наистина ме кара да се чувствам зле.“

Освен домашната работа и грижите за двамата си братя, които сами по себе си са непосилни за едно дете, Лес е трябвало да бъде и емоционална бавачка на майка си. Така неуспехът му е бил предопределен. Децата, натоварени с подобна размяна на ролите, никога не успяват да се справят. Те не могат да функционират като възрастни, защото не са възрастни. Но не разбират причината за неуспеха, а само се чувстват некомпетентни и виновни, че не са се справили.

В случая с Лес, неговата потребност да работи много повече, отколкото е нужно, обслужва две цели: предпазва го от конфронтация със самотата и безсилието в детството и в зрялата възраст, и подсилва отдавна затвърденото убеждение, че никога не е свършил всичко. Лес си въобразява, че ако отдели достатъчно време, ще докаже, че наистина е достойна и адекватна личност и че ще се справи както трябва. Накратко, той все още се опитва да направи майка си щастлива.

Има ли край всичко това?

Лес не осъзнава, че неговите „отровни“ родители продължават да властват над живота му като възрастен. Само няколко седмици по-

късно обаче връзката между настоящите му проблеми и детството стана съвсем очевидна.

„Господи, който и да е казал, че колкото повече се променят нещата, толкова по си остават същите, наистина е знаел какво говори. От шест години живея в Лос Анджелис, но ако питаш майка ми и баща ми, аз не трябва да имам собствен живот. Обаждат ми се по няколко пъти седмично. Вече просто ме е страх да вдигам телефона. Първо започва баща ми: Майка ти е толкова депресирана... Не можеш ли да намериш малко време да ни дойдеш на гости? Знаеш какво означава това за нея! След това тя взема слушалката и започва да ми говори, че аз съм целият ѝ живот и не знаела още колко ѝ остава. Какво да ѝ отговоря? В половината случаи просто хващам самолета... иначе умирам от чувство за вина. Но това никога не е достатъчно. Нищо не е достатъчно. Понякога се чудя дали да не си спестя парите за самолетни билети. Май изобщо не е трябвало да се местя.“

Казах на Лес, че за децата, принудени да сменят емоционалните си роли с родителите си, е нормално и като възрастни да изпитват огромна вина и свръхразвито чувство за отговорност. Като възрастни те често се озовават в плен на порочния кръг да поемат отговорност за всичко и за неизбежния провал, поради което изпитват чувство за вина и неадекватност, водещи от своя страна до удвояване на усилията. Това е един изтощителен и непосилен цикъл, следван от още по-наситено и всеобхватно усещане за неуспех.

Като малък Лес е бил мотивиран от очакванията на родителите си и отрано е научил, че доброто поведение се оценява главно според онова, което е правел за останалите членове на семейството. Когато е пораснал, външните очаквания на неговите родители са се трансформирали във вътрешни демони, които са продължили да го мотивират в областта, където се е чувствал компетентен — работата.

Лес не е разполагал нито с време, нито с подходящ ролеви модел, чрез който да се научи да дава и да получава обич. Той е израснал без емоционална подкрепа и затова просто е изключил емоциите си. За жалост, впоследствие е открил, че не може да ги включи отново, дори да го желае.

Уверих го, че разбирам отчаянието и безсилието, породени от неспособността му да комуникира открито с емоциите си, но настоях

да не бърза. Като дете не е имало кой да го научи на тези неща, а те са твърде трудни, за да се справиш сам с тях.

„Все едно да очакваш да изнесеш рецитал на пиано, без дори да знаеш къде е клавишът за до! Това се научава, но е необходима основа, практика, а дори и някой друг неуспех не е изключен.“

„Ако аз не се погрижа за тях, няма кой друг да го стори?“

„Скъпа Аби^[1],
Живея в семейство луди. Можеш ли да ме измъкнеш
оттук?“

Отчаяната

Писмото е от моята пациентка Мелани, която го е писала на тринадесет години. Сега тя е на четиридесет и две, разведена е и работи като счетоводител. Мелани дойде при мен, защото страдаше от тежка форма на депресия. Въпреки че беше изключително слаба, щеше да е много красива, ако последните няколко месеца нарушен сън не бяха взели своето. Беше открита и говореше за себе си без притеснения.

„Непрекъснато се чувствам лишена от всякаква надежда. Просто не се справям с нищо. Имам чувството, че се намирам в дупка и постоянно дълбая надолу.“

Помолих я да уточни какво има предвид. Тя прехапа устни и извърна поглед, докато ми отговаряше:

„Усещам абсолютна празнота... Струва ми се, че цял живот не съм близка с никого. Имам два брака, живяла съм и с други мъже, но просто не мога да намеря истинския. Винаги попадам или на мързеливи отрепки, или на пълни негодници. След което, естествено, се заемам да ги вкарвам в правия път. Всеки път си мисля, че ще се получи. Давам им пари назаем, приютявам ги в къщата си, а на някои дори намерих работа. Всеки път е едно и също, но главата ми така и не увря. Каквото и да правя, те не ме обичат. Един се осмели да ме удари пред децата ми, друг ми отмъкна колата. Първият ми съпруг кръшкаше. Вторият беше алкохолик и имаше криминално досие.“

Без да осъзнава, Мелани описваше класическо поведение на съзависимост. Първоначално терминът съзависимост се е употребявал специално за описване на партньорите на алкохолици или наркомани. „Съзависимост“ неизменно се употребява заедно с „упълномощител“ — личност, изгубила властта над собствения си живот, тъй като е поела отговорност да „спасява“ страдащ от химическа зависимост човек.

През последните години обаче, дефиницията за съзависимост се разшири и обхвана всички хора, които се поставят в положението на жертва в процеса на спасяване и поемане на отговорност за личност, страдаща от всякаква форма на неконтролируемо поведение, пристрастеност, насилие или зависимост.

Мелани изпитваше влечение към мъже със сериозни проблеми. Тя вярваше, че просто ако е достатъчно добра — да ги обича, да се тревожи за тях, да им помага, да ги прикрива и им помогне сами да видят грешките си, те ще я заобичат. Но така и не я обикваха. Нуждаещите се и егоцентрични мъже, които тя избираше, не бяха способни да обичат. Затова, вместо така отчаяно търсената любов, тя намираще празнота и се чувстваше използвана.

Разбрах, че Мелани е запозната с термина съзависимост. Беше се сблъскала с него за пръв път, когато беше посещавала „Ал-Анон“ (дванадесет стъпковата програма за роднини и съпрузи на алкохолици) заради втория си съпруг — алкохолик. Тя беше убедена, че не страдаше от съзависимост, а че просто нямаше късмет с мъжете. Според нея бе направила всичко възможно, за да откаже Джим от пиенето. Накрая го изоставила, след като разбрала, че е прекарал една нощ с някаква жена, с която се запознал в бара.

След това Мелани отново се заела да търси господин Истинския. Тя винеше бившите си мъже за собствените си проблеми, но виждаше всеки един от тях като поредния господин Неподходящ. Мелани просто не проумяваше, че цялостният ѝ модел е плод на начина ѝ на избор на мъж. Тя смяташе, че търси мъж, който ще оцени всеотдайната, внимателна, грижовна и обичаща жена. Естествено, че такива мъже съществуват. Но тя вярваше, че съзависимостта е благородно чувство.

Мелани дори не осъзнаваше, че онова, което нарича „всеотдайност и помощ“, е пагубно за нея. Тя се отдаваше на всички

други, освен на самата себе си и нямаше ни най-малка представа, че всъщност окуражава безотговорното поведение на мъжете в живота си, защото по този начин им разчиства пътя. Когато обсъдихме детството ѝ, стана ясно, че моделът да се опитва да спасява мъже с проблеми е несъзнателно повторение на отношенията с баща ѝ:

„Семейството ми наистина беше ненормално. Баща ми беше известен архитект, но използваше отвратителните си настроения, за да върти всички на малкия си пръст. Изпаднаше в униние за най-малкото нещо... като например, че някой е паркирал на неговото място или че сме се сбили с брат ми. Просто отиваше в стаята си, затваряше вратата, хвърляше се на леглото и започваше да плаче. Като бебе! Майка ми се разстройваше ужасно и отиваше да се кисне във ваната, а аз бях тази, която трябваше да ходи и да се оправя с него. Сядах при него, той ревеше и аз се чудех какво да направя, за да спре. Но каквото и да правех, винаги се оказваше, че просто трябва да изчакам да му мине.“

Дадох на Мелани един от въпросниците, които бях разработила, и я помолих да отбележи точките, които описваха чувствата и поведението ѝ. Списъкът съдържаше основните характеристики на съзависимостта. С годините бях установила, че е много полезен, когато се налага да определя дали пациентът страда от съзависимост. Ако смятате, че този термин ви засяга, моля ви, попълнете въпросника.

ВЪПРОСНИК ЗА УСТАНОВЯВАНЕ НА СЪЗАВИСИМОСТТА

За опростяване съм използвала местоименията в мъжки род, независимо от пола на личността. Наясно съм, че немало мъже също се намират в съзависимост със сериозно затормозените си съпруги или приятелки.

1. Решаването на неговите проблеми и облекчаването на болката му са най-важното нещо в живота ми — независимо от емоционалната цена, която плащам.

2. Емоционалният ми комфорт зависи от неговото одобрение.

3. Защиствам го от последствията от неговото поведение. Лъжа заради него, прикривам го и не позволявам на никого да каже нищо лошо за него.

4. Опитвам всичко, за да го накарам да постъпва така, както аз искам.
5. Не обръщам внимание на чувствата и желанията си. Интересуват ме единствено неговите чувства и желания.
6. Ще направя всичко, само и само да не ме отхвърли.
7. Ще направя всичко, само и само да не ми се ядосва.
8. Бурната и драматична връзка ме изпълва с повече страст.
9. Перфекционист съм и вина себе си за всичко нередно.
10. През повечето време се чувствам ядосан, недостатъчно оценен и използван.
11. Преструвам се, че всичко е наред, дори и когато не е.
12. Животът ми е доминиран от борбата да го накарам да ме обича.

Мелани отговори с „да“ на всички твърдения! Самата тя се удиви, когато установи до каква степен е съзависима. За да ѝ помогна да се освободи от тези модели, ѝ разясних, че е особено важно да направи връзката между своята съзависимост и отношенията с баща ѝ. Накарах я да си припомни как се е чувствала, когато той е плакал.

„Отначало наистина се страхувах, защото мислех, че татко умира и тогава кой щеше да ми бъде баща? След това ме беше срам да го гледам в това състояние. Но най-вече изпитвах ужасна вина — че всичко е заради мен, защото съм се сбила с брат си или нещо такова. Сякаш наистина го бях предала. Най-лошото беше, че цялата ми безпомощност идваше от това, че не можех да го накарам да се чувства щастлив. Най-удивителното е, че той почина преди четири години, аз съм на четиридесет и две, имам две деца, и все още изпитвам вина.“

Мелани е била принудена да бъде бавачка на баща си. И двамата ѝ родители са стоварили задълженията си на възрастни върху нейните крехките плещи. Точно в периода, когато е имала нужда от силен

родител, който да укрепва увереността ѝ, се е оказало, че наместо това тя трябва да дундурка инфантилния си баща.

Първата и най-дълбока връзка на Мелани с мъж е бил с нейния баща. Като дете, тя се е чувствала смазана както от безпомощността му, така и от вината, че не е успявала да удовлетвори неговите изисквания. Тя така и не е престанала да се тревожи, че е неспособна да го направи щастлив, дори и когато той вече не е бил до нея. Просто е намерила заместители в лицето на безпомощни и проблемни мъже, за които да се грижи. Изборът ѝ е бил продиктуван от потребността да уталожва чувството си за вина и така, подбирайки заместители на баща си, тя е поддържала емоционалния си статус от детството.

Попитах я дали е получавала от майка си любовта и вниманието, които така и не е успяла да получи от баща си.

„Майка ми се опитваше, но тя боледуваше доста често. Непрекъснато ходеше по лекари и трябваше да лежи, когато колитът ѝ се влошеше. Предписваха ѝ успокоителни и тя ги гълтеше като бонбони. Може и да се бе пристрастила, не знам. Винаги беше някъде другаде.

Всъщност нас ни отгледа домашната помощница. Искам да кажа, майка ми физически беше там, но всъщност отсъстваше. На тринадесет години написах онова писмо до «Скъпа Аби». Най-гадното беше, че майка ми го намери. Логично би било да дойде при мен и да ме попита защо съм толкова нещастна, но моите чувства май нямаха никакво значение за нея. Все едно не съществувах.“

Невидимото дете

Родителите, които посвещават енергията си на собственото си физическо и емоционално оцеляване, изпращат много могъщо послание на своите деца, а именно: „Твоите чувства нямат значение. Значение имам само аз.“ Лишени от адекватно време, внимание и грижи, повечето такива деца започват да се чувстват невидими — сякаш не съществуват.

За да развият децата усещане за собствената си стойност — усещането, че са нещо повече от пълнеж на пространството, усещането, че са значими и значещи — техните родители трябва да утвърждават потребностите и чувствата им. Емоционалните

потребности на бащата на Мелани обаче са били толкова всепоглъщащи, че той изобщо не е забелязвал нейните потребности. Тя е била до него, когато е плакал, но той не ѝ е отвърнал със същото. Мелани е знаела, че майка ѝ е открила писмото до „Скъпа Аби“, но за това дори не станало дума. Посланието и от двамата родители е било гръмко и ясно: за тях тя е била никоя. Мелани се научила да идентифицира себе си чрез техните, чувства, наместо чрез своите. Ако е успявала да ги направи щастливи, тя е била щастлива. Ако ги е карала да бъдат нещастни, тя е била нещастна.

Резултатът са сериозните проблеми в определянето на собствената ѝ идентичност като възрастна. Тъй като независимите ѝ мисли, чувства и потребности никога не са били окуражавани, тя наистина няма представа коя е и какво наистина трябва да очаква от интимните си отношения.

За разлика от повечето възрастни, с които съм работила, когато дойде при мен, Мелани вече беше установила някаква връзка с гнева си спрямо родителите. След това се фокусирахме върху този гняв и го разнищихме, за да може тя да се конфронтира с дълбокото чувство на емоционална изоставеност. Мелани се научи да ограничава онова, което даваше на другите и да уважава собствените си права, потребности и чувства. Тя отново се научи да бъде видима.

Изчезващият родител

Дотук говорихме за емоционално отсъстващите родители. Физическото отсъствие обаче води със себе си друг набор от проблеми.

С двадесет и две годишния Кен се запознах на един болничен семинар за млади наркомани. Той беше слабават тъмнокос младеж с пронизващи тъмни очи. Още от първото събиране на групата стана ясно, че е много интелигентен и образован, но с изключително ниско самочувствие. Той се затрудняваше да стои на едно място в продължение на деветдесетте минути на семинара и просто представляваше кълбо от нерви. Помолих го да остане след всички и да ми разкаже нещо за себе си. Той оцени погрешно мотивите ми и зае позата на печен уличен тип, но само след няколко минути разбра, че изобщо не тая задни мисли спрямо него и искрено се интересувам от болката му. Тогава изражението му омекна и той заговори.

„Винаги съм мразил училището и затова се записах в армията още на шестнадесет години. Там се забърках с наркотиците. Винаги съм се забърквал в нещо.“

Попитах го как са реагирали родителите му на решението да се запише в армията.

„Живеех само с майка ми. Не беше очарована от идеята, но мисля, че се зарадва да се отърве от мен. Непрекъснато ѝ създавах проблеми и тровех живота ѝ. Тя си беше истинска овца и ме оставяше да правя каквото си исках.“

Попитах къде е бил в този период баща му.

„Нашите се разведоха, когато бях на осем години. Разбираш ли, винаги съм смятал баща си за голяма работа? Винаги се държеше както се полага на истински «татко». Гледахме спортни програми по телевизията и понякога дори играехме заедно навън. Беше страхотно! В деня, когато се изнесе от къщи, се скъсах да плача. Каза, че нищо нямало да се промени, че всяка неделя щял да идва да гледаме телевизия и пак сме щели да си останем другарчета. Повярвах му. Голям глупак съм бил. През първите месеци наистина се виждахме често... след това стана веднъж месечно... веднъж на два месеца... и практически никога повече. Обадих му се няколко пъти, но той все казваше, че бил много зает. Година след развода, майка ми каза, че се оженил за някаква жена с три деца и вече живеел в друг щат. Много ми беше трудно да приема, че той има друго семейство. Реших, че ги харесва повече от мен, защото бързината, с която ме забрави, направо ме потресе.“

Този път ще бъде различно

От наперената стойка на Кен нямаше и помен. Разговорът за баща му очевидно го караше да се чувства зле. Попитах кога го е виждал за последен път.

„На петнадесет години и това беше голяма грешка. Беше ми писнало от коледни картички и затова реших да го изненадам. Идеята наистина ме въодушеви. Отидох на стоп — четиринадесет часа. И като пристигнах... Е, предполагам, че съм очаквал посрещане с фойерверки. Искам да кажа, че се държа приятелски, но нищо повече. Съвсем скоро ми стана ясно, че страхотно съм сглупил. Имах

чувството, че сме напълно непознати. Той наистина обичаше онези три деца и аз седях в къщата му и се чувствах като пълен задник. Е, нощта, след като си тръгнах, се надрусих яко. И до ден-дневен си мисля за това. Наистина не искам да разбира, че съм бил тук. Като изляза ще пробвам отначало. Този път ще е различно... като мъж с мъж.“

Когато е изоставил малкия си син, бащата на Кен е оставил огромна празнота в живота му. Кен е бил съсипан и се е опитал да превърне училището и дома си в отдушник на гнева. В известен смисъл той е отправил апел към баща си, сякаш потребността от дисциплина е можела да го върне. Но бащата очевидно не е чул този зов.

Изправен пред безспорните доказателства, че баща му вече не желае да бъде част от неговия живот, Кен се е вкопчил в надеждата, че все някак ще успее да си върне бащината обич. Досега това му бе донесло само жестоко разочарование, на което той бе реагирал с употреба на наркотици. Споделих с него опасението си, че тази верижна поредица от събития ще продължи да доминира живота му, освен ако не направим нещо, за да променим модела.

Подсъзнателно Кен все още оправдаваше баща си и поемаше вината върху себе си. Като дете той е останал с убеждението, че причината баща му така бързо да се отчужди, е в него самия. Омразата към себе си е била неизбежно следствие. Той се е превърнал в младеж без посока и цел в живота. Въпреки интелигентността му, училището го правело неспокоен и нещастен, затова армията му се сторила решение на проблема. Когато и това не помогнало, се обърнал към наркотиците в отчаян опит да запълни вътрешната празнота и да потуши болката.

Преди развода бащата на Кен може и да е бил адекватен родител, но след това не е осъществил дори минималния контакт, от който така отчаяно се е нуждаел синът му. Така той е увредил сериозно неукрепналото самочувствие на Кен.

Такова нещо като щастлив развод няма. Въпреки че при определени обстоятелства разводът е единственият здравословен изход от житейската ситуация, той винаги травматизира всички в семейството. Но родителите никога не трябва да забравят, че се развеждат с партньора, а не с децата си. И майката, и бащата трябва да поддържат контакт с децата си, колкото и трудности да им създава

това. Съдебното решение за развод не е индулгенция за неадекватния родител, който изоставя децата си.

Напускането на единия родител създава особено мъчително чувство за лишение и празнота у детето. Не забравяйте, че когато в семейството се случи някаква неприятност, детето почти неизменно вини себе си. Децата на разведените родители са особено склонни към подобна заблуда. Родителят, който изчезва от живота на детето, подсилва неговото усещане за невидимост и нанася рани, които порасналото дете влачи през целия си живот като оловно гюле на крака.

Наранява не това, което са сторили, а онова, което не са

Когато родителят бие детето или го тормози с нескончаеми тиради, това е малтретиране. Но когато става въпрос за отровното въздействие на неадекватността или липсата, определението за малтретиране е далеч по-завоалирано. Когато родителят нанася вреди с пропуските си — не с това, което прави, а с онова, което не прави — връзката между проблемите на детето като възрастен и отровата на този вид родители вече не е така очевидна. Доколкото тези деца по принцип са предразположени да отричат подобна връзка, моята работа става особено трудна.

Проблемът се усложнява и от факта, че повечето такива родители са така затрупани със собствени си проблеми, че дори будят съжаление. Тъй като те нерядко се държат като безпомощни и безотговорни деца, порасналите им потомци се чувстват длъжни да ги защитават. Те се хвърлят да защитават родителите си като жертви на криминално престъпление, оправдаващи извършителя.

Без значение дали оправданието е: „Те не са искали да ми причинят зло“ или „Направили са каквото са могли“, то прикрива факта, че родителите са отхвърлили отговорностите спрямо децата си. С това отхвърляне родителят лишава детето от положителен ролеви модел, без който здравословното емоционално развитие става почти невъзможно.

Възможно е, ако сте пораснало дете на липсващ или неадекватен родител, да сте израснали, без да осъзнавате, че чувството на

отговорност за него е имало алтернатива. Да бъдете емоционално манипулирани, е било начин на живот, а не въпрос на избор.

Но вие имате избор. Можете да сложите начало на процеса на осъзнаване, че сте били заставени да пораснете твърде бързо и че сте били лишени от правото на детство. Можете да си дадете сметка какво количество енергия сте пропилили в името на отговорност, с която неправомерно са ви натоварили. Направете тази първа крачка и за пръв път в живота си ще откриете, че разполагате с нови резерви от енергия — същата енергия, която през по-голямата част от живота си сте пилели по вашите „отровни“ родители, която най-накрая можете да ви помогне да обикнете себе си и да поемете отговорността за собственото си съществуване.

[1] «Скъпа Аби» — заглавие на много популярна рубрика за читателски писма в периодичния печат, наречена на името на редакторката Абигейл Ван Бурен. — Б.пр. ↑

ТРЕТА ГЛАВА

„НЯМА ЛИ ДА МЕ ОСТАВЯТ ДА ЖИВЕЯ СОБСТВЕНИЯ СИ ЖИВОТ?“

ВЛАСТНИТЕ

Предлагам ви да изслушаме един въображаем разговор между порасналото дете и единия от властните му родители. Гарантирам ви, че подобен разговор никога няма да бъде проведен, но ако участниците в него бяха способни да изразят откровенно най-скритите си чувства, то диалогът би бил приблизително следният:

ПОРАСНАЛОТО ДЕТЕ: „Защо постъпваш така? Защо всичко, което правя, е грешно? Защо не ме възприемаш като възрастен? Какво толкова ще му стане на баща ми, ако не следвам медицина? Какво толкова ще ти стане, ако не се оженя? Ще ми обясниш ли? Защо винаги се държиш така, сякаш всяко мое решение е лична обида за теб?“

ВЛАСТНАТА МАЙКА: „Изпитвам неопишуема болка от това, че се отделяш от мен. Искам да съм ти нужна. Мисълта, че ще те изгубя, ме влудява. Ти си целият ми живот. Боя се да не сториш някоя ужасна грешка. Когато теб те боли, аз страдам до смърт. Предпочитам да умра, отколкото да се проваля като майка.“

За твое добро е

Контрол невинаги е мръсна дума. Когато майката ограничава малкото дете, вместо да му позволява да ходи по улицата, ние я наричаме не властна, а благоразумна. Тя упражнява контрол в съответствие с действителността, мотивирана от потребността на детето от защита и напътствия.

Уместният контрол се превръща в свръхконтрол десет години по-късно, когато майката ограничава детето, въпреки че то отдавна е способно да пресече улицата само.

Децата, които не са били насърчавани да правят, да опитват, да изследват, да се усъвършенстват и да поемат риска от неуспех, нерядко

се чувстват безпомощни и неадекватни. Тези деца, контролирани прекалено от тревожни и изпълнени със страх родители, често сами стават тревожни и изпълнени със страх незрели личности. В процеса на развитие през юношеството и зрелостта много от тези деца не успяват да надраснат потребността от постоянни родителски напътствия и контрол. Резултатът е, че родителите им продължават да се намесват в живота им, да го манипулират и нерядко да го доминират.

Страхът, че вече не са нужни, кара властните родители да окуражават усещането за безпомощност на децата си. Тези родители се боят до смърт от синдрома на „празното гнездо“, или неизбежното усещане за загуба, когато децата напуснат дома. Идентичността на властния родител почива до голяма степен на родителската роля и затова той се чувства предаден и изоставен, когато детето стане независима личност.

Коварството на властния родител е най-вече в маската на загрижеността, скриваща желанието за доминиране. Фразите: „Това е за твое добро“, „Правя го заради теб, само защото много те обичам“ означават едно-единствено нещо: „Правя го, защото толкова ме е страх да не те изгубя, че няма да се поколебая да те направя нещастен“.

Директен контрол

В директния контрол няма нищо неясно. Той е открит, осезаем и явен. „Ако не направиш каквото ти казвам, повече няма да ти проговоря“; „Ако не направиш каквото ти казвам, няма да ти давам пари“; „Ако не направиш каквото ти казвам, смятай, че повече не си от това семейство“; „Ако не направиш каквото ти казвам, ще получа инфаркт“. Тук няма нищо скрито-покрито.

Директният контрол обикновено се осъществява чрез заплахата и често е унизителен. Вашите чувства и потребности трябва да се подчинят на тези на родителите ви. Вие пропадате в бездънната пропаст на ултиматумите. Вашето мнение не е нужно никому. Вашите потребности и желания нямат никакво значение. Дисбалансът на силите е крещящ.

Очарователният тридесет и шест годишен рекламен директор Майкъл е един чудесен пример за подобно отношение. Той дойде при

мен, защото шестгодишният брак с жената, която обича от все сърце, е на път да се разпадне благодарение на борбата за надмощие между съпругата му и неговите родители.

„Истинските проблеми започнаха, след като се преместих в Калифорния. Майка ми мислеше, че това е временно, но след като ѝ казах, че съм влюбен и смятам да се женя, тя направо не можа да преживее, че вече няма да съм до нея. Тогава започна натискът да се прибера у дома.“

Попитах го в какво се е изразявал този натиск.

„Най-неприятната проява се случи около година след сватбата. Щяхме да си ходим в Бостън за годишнината от сватбата на нашите, но жена ми се разболя от тежък грип. Беше наистина зле. Не исках да я оставям сама и затова звъннах на майка ми да ѝ кажа, че няма да ходим. Тя първо се разплака. След това каза, че ако не съм отидел на годишнината, щяла да умре. Аз се предадох и отидох. Още със слизането от самолета започнаха да ме врънкат да стоя цяла седмица. Не им казах нищо, но си тръгнах на другия ден. Вечерта баща ми се обади и каза: «Ти убиваш майка си. Цяла нощ е плакала. Страхувам се, че ще получи инфаркт». Какво искат от мен, по дяволите? Да се разведе, да се върна в Бостън и да заживея в детската си стая ли?“

Родителите на Майкъл дърпат конците от пет хиляди километра разстояние. Попитах го дали изобщо са приели съпругата му. Той се изчерви от гняв.

„Как ли не! Когато се обаждат, никога не питат как е тя. Всъщност дори не я споменават и се правят, че тя не съществува.“

Попитах го конфронтирал ли се е някога с тях по този повод и притеснението, с което ми отговори, беше очевидно:

„За съжаление, не съм. Винаги когато се нахвърлят върху нея, очаквам тя за пореден път да преглътне. Когато се оплаква, я моля да прояви разбиране. Господи, какъв идиот съм! Моите родители я правят на нищо, а аз просто им го позволявам.“

Грехът на Майкъл е, че е станал независим. Реакцията на родителите му е била да се вкопчат отчаяно в единствено познатата им тактика: отнемане на любовта и вещаене на катастрофи.

Повечето властни родители са егоцентрици и тези на Майкъл не са изключение. Те се чувстват застрашени от щастието на Майкъл, вместо да го приемат като свой успех. За тях интересите на Майкъл не

са от никакво значение. Те приемат преместването му в Калифорния не като възможност за по-добър живот, а като наказание за тях. Освен това бракът му не е от любов, а от злоба към тях. Жена му се е разболяла, не защото се е заразила от някакъв вирус, а защото нарочно е решила да ги лиши от присъствието му.

Родителите на Майкъл постоянно го принуждават да избира между тях и съпругата му. И превръщат всеки избор в ултиматум. При родителите, упражняващи директен контрол, средно положение няма. Порасналото дете заплаща всеки опит да получи някакъв контрол върху собствения си живот с вина, потиснат гняв и дълбоко чувство за нелоялност.

Когато дойде при мен, Майкъл смяташе, че основният проблем е неговият брак. Не след дълго обаче осъзна, че бракът му е жертва в борбата за контрол, започнала от мига, в който е излязъл от дома на родителите си.

Бракът на порасналото дете е огромна заплаха за властните родители. Те виждат в новия брачен партньор конкурент за вниманието на детето си. Това поражда ожесточени битки между партньора и родителите, а самото дете остава между чука и наковалнята на раздвоената лоялност.

Някои родители посрещат новата връзка с критики, сарказъм и злокобни предсказания. Други, както при Майкъл, отказват да я приемат и дори игнорират съществуването на партньора като такъв. Трети съвсем открито започват да го тормозят. Подобни тактики неминуемо създават напрежение, което влияе пагубно на брака.

„Защо си продавам душата на родителите?“

Парите винаги са били майчиният език на властта и съвсем логично са основен инструмент на властните родители. Повечето „отровни“ родители държат децата си в зависимост с помощта на парите.

Ким ме посети, защото имаше множество проблеми. Беше четиридесет и една годишна, страдаше от затлъстяване, работата не ѝ носеше удоволствие и беше разведена с две деца на тийнейджърска възраст. Чувстваше се окована в досадата на ежедневието и искаше да отслабне, да потърси нова работа и изобщо да даде някаква посока на

живота си. Беше убедена, че проблемите ѝ щяха да се разрешат мигновено, стига да откриеше мъжа на живота си.

В хода на сеанса стана ясно, че според Ким, самата тя е нищо, щом няма мъж, който да се грижи за нея. Попитах я как е стигнала до този извод.

„Ами, във всички случаи не от съпруга ми. За него трябваше по-скоро аз да се грижа. Запознахме се точно след като завърших гимназия. Той беше на двадесет и седем, все още живееше при родителите си и нямаше никаква представа какво ще прави за в бъдеще, за да се издържа. Но беше чувствителен и романтичен и аз се влюбих в него. Баща ми беше много разочарован, но според мен тайно се радваше, че съм си избрала мъж, който няма да спори с него. Когато му казах, че смятаме да се женим, той заяви, че ще ни подкрепя известно време, а ако нещата тръгнат на зло, ще му даде някаква работа в неговата фирма. Естествено, това звучеше страхотно, но освен това означаваше, че той можеше да ни манипулира както си иска. Това, че вече имах семейство, не означаваше нищо и аз все още бях момичето на татко. Баща ми ни подкрепяше финансово, но в замяна на помощта настояваше да живеем така, както той иска. Аз вече имах собствено домакинство и гледах бебета и все още...“

Ким млъкна наред изречението. „Все още, какво?“, попитах аз. Тя сведе поглед към пода и довърши:

„Все още... имах нужда татко да ми помага.“

Попитах я дали вижда връзката между отношенията с баща ѝ и зависимостта от мъжете, които трябва да внесат ред в живота ѝ.

„Баща ми безспорно е най-силната личност в живота ми. Като малка ме обожаваше, но не можа да понесе, че пораствам и вече имам собствено мнение. Стига да му възразях нещо, веднага се нахвърляше върху мен с крясъци. Наричаше ме каква ли не. Беше наистина страшно. След като навлязох в пубертета, започна да ме контролира с парите. Понякога беше невероятно щедър и аз се чувствах обичана и защитена, но друг път ме караше да се унижавам и да го моля за пари за кино и дори за учебници и тетрадки. Така и не разбирах какви прегрешения съм сторила. Знам само че непрекъснато се чудех как да му угодя. Нямаше два дни, в които да се държи еднакво. Непрекъснато ме държеше на нокти.“

Угаждането на баща ѝ е било за Ким надбягване, в което той непрекъснато е отдалечавал финалната линия. Колкото по-усилено е тичала, толкова по-надалеч се е отдръпвал той. Тя не е имала никакъв шанс да победи. Той е използвал парите едновременно като награда и наказание, без каквато и да е логика или последователност. Един е бил щедър, а друг път стиснат, но не само с парите, а и с любовта и вниманието. Тези смесени послания са я обърквали и нейната зависимост се е преплитала с неговото одобрение. Същото объркване е налице и сега, когато Ким е възрастна личност.

„Насърчих съпруга ми да започне работа при баща ми. Огромна грешка! Сега вече наистина бяхме в краката му. Всичко трябваше да става така, както той го искаше — от избора на апартамент до приучването на децата да ходят на гърне. Беше превърнал живота на Джим в работата в ад и той накрая напусна. Баща ми реши, че това е поредното доказателство за некадърността му, въпреки че Джим си намери друга работа. Тогава побесня и заплаши, че ще ни спре напълно издръжката, но след това се обърна на сто и осемдесет градуса и за Коледа ми подари нова кола. Когато ми даваше ключовете, попита: «Не ти ли се иска съпругът ти да е богат като мен?».“

Бащата на Ким е използвал финансовата си мощ по особено жесток, и разрушителен начин под маската на великодушието. Тази мощ му е помагала да претендира за първото място в живота на Ким и непрекъснато да унижава съпруга ѝ. Така е упражнявал контрол над нея много след като тя вече е била напуснала неговия дом.

„Можеш ли поне едно нещо да свършиш като хората?“

Много „отровни“ родители упражняват контрол, третирайки децата си като безпомощни или неадекватни, дори когато подобно отношение е абсолютно незаслужено.

Мартин е на четиридесет и три години, започнал е да оплешивява и е президент на малка фирма за търговия със строителни материали. Той дойде при мен наистина паникьосан.

„Ужасно се страхувам. С мен става нещо. Получавам пристъпи на ярост и понякога изобщо не мога да се владея. Винаги съм мразил насието, но през последните месеци непрекъснато крещя на жена ми

и на децата, тръшкам врати, а преди три седмици бях толкова бесен, че разбих стената. Наистина ме е страх, че ще ударя някого.“

Поздравих го за смелостта и благоразумието да предприеме лечение, преди проблемът да е станал неконтролируем. Попитах го кого си е представял, когато е удрял стената. Той горчиво се засмя:

„Много ясно — баща ми. Каквото и да правя, той се държи сякаш съм пълен некадърник и нескопосник. Вярваш ли ми, че дори има наглостта да ме унижава пред служителите ми?“

Мартин видя озадаченото ми изражение и поясни:

„Той ме въведе в бизнеса преди осемнадесет години и малко след това се пенсионира. И така от петнадесет години аз съм човекът, който управлява фирмата. Само че всяка проклета седмица баща ми идва в офиса и започва да се рови из сметките. След това започва да ругае колко съм бил некадърен. Върви след мен вън от офиса и крещи, че съм съсипвал компанията му. Пред очите на всичките ми служители. Иронията е, че аз възродих бизнеса. Само за последните три години удвоих печалбите, но той не ме оставя на мира. Този човек някога ще бъде ли доволен от нещо?“

Майкъл трябва всеки ден да скача през горящи обръчи, за да доказва себе си. Доказателствата за успеха му са налице — печалбите — но те бледнеят пред неодобрението на баща му. Запитах Мартин дали не е възможно баща му да посреща неговия успех като заплаха. Егото му очевидно се градеше основно върху постиженията в бизнеса, но сега постиженията му бяха на път да останат в сянката на неговия син.

Попитах го дали през този период е усещал някакво друго чувство, освен съвсем справедлив и оправдан гняв.

„Естествено. Срам ме е да го призная, но всеки път, когато влезе в офиса, имам чувството, че отново съм на две години. Дори не успявам да отговарям на въпросите му като хората. Започвам да заеквам, да се извинявам и да се страхувам. Той изглежда толкова могъщ, че се чувствам наполовина колкото него, макар всъщност да съм по-едър. Все същия леден поглед и критичната интонация. Защо не се отнася с мен като с възрастен?“

Бащата на Мартин използва бизнеса, за да го кара да се чувства неадекватен, което от своя страна помага самият той да се чувства по-добре. Когато бащата натисне правилния бутон, Мартин се превръща в

безпомощно дете в дрехи на възрастен. Отне известно време, но накрая Мартин трябваше да се откаже от надеждата, че баща му ще се промени. Сега Мартин работи усилено над промяната на отношенията им.

Тиранията на манипулатора

Има и друга мощна форма на контрол, която не е така явна и открита, но въпреки това нанася също толкова сериозни поражения. Това е манипулацията. Манипулаторите получават онова, което им трябва, без да искат позволение и без да поемат риска да изявяват открито желанията си.

До известна степен всеки е манипулатор. Малцина притежават увереността да заявяват открито какво желаят и затова всеки усъвършенства други, индиректни начини на искания. Вместо да кажем на съпруга или съпругата да ни налее чаша вино, питаме дали има отворена бутилка; вместо да помолим гостите да си тръгнат, когато вечерта напредва, ние започваме да се прозяваме; вместо да поискаме телефона на привлекателния непознат или непозната, ние търсим повод да завържем нищо значещ разговор с него или нея. Децата манипулират родителите си също толкова, колкото родителите манипулират децата си. Съпрузите, приятелите и роднините се манипулират едни други. Продавачите изкарват хляба си чрез манипулиране. Само по себе си в това няма нищо лошо — всъщност става въпрос за съвсем нормална човешка комуникация.

Когато обаче се превърне в средство за постоянен контрол, манипулирането нанася сериозни вреди, особено в отношенията между родители и деца. Родителите-манипулатори са толкова изкусни в прикриването на истинските си мотиви, че децата им живеят в един объркан свят. Те знаят, че са водени за носа, но не разбират как.

„Защо тя винаги трябва да ми помага?“

Една от най-разпространените разновидности на „отровните“ манипулатори е „помагачът“. Наместо да остави детето си на мира, помагачът предизвиква ситуации, в които да се окаже „необходим“ на

порасналото си дете. Тази форма на манипулиране често се поднася под формата на добронамерена, но нежелана помощ.

Тридесет и две годишната Лий е дружелюбна луничава бивша тенисистка, която печели много добре като треньорка в един кънтри клуб. Въпреки активния си социален живот, професионалното признание и добрата работа, тя от време на време изпада в дълбока депресия. Още по време на първия ни разговор стана ясно, че животът ѝ е доминиран от отношенията с майка ѝ.

„Работих много, за да постигна онова, което имам, но майка ми продължава да смята, че още не мога сама да си завържа обувките. Животът ѝ се върти около мен и нещата станаха още по-лоши, откакто баща ми почина. Тя просто не ме оставя на мира. Непрекъснато ми носи храна, защото смята, че не се храня достатъчно. Случва се да се прибера и да открия, че ми е «услужила», като е почистила. Осмелява се даже да ми подрежда гардероба и да мести мебелите!“

Попитах я не е ли молила майка си просто да престане да го прави.

„Непрекъснато я моля. Тя започва да плаче и да се вайка какво било толкова лошо една майка да помага на любимата си дъщеря. Миналия месец ме поканиха да участвам в един турнир в Сан Франциско. Тя не спря да повтаря колко далеч било това, как съм нямало да мога да шофирам дотам и затова трябвало да дойде с мен. Казах ѝ, че няма нужда и тя се държи така, сякаш се опитвам да я лиша от безплатна ваканция. Затова се съгласих. Наистина ми се щеше да прекарам известно време насаме, но не можах да направя нищо.“

В хода на съвместната ни работа Лий започна да осъзнава, че майка ѝ съвсем успешно е потъпквала в зародиш състезателния ѝ дух. Но всеки път, когато се опитвала да даде външен израз на негодуванието си, Лий е била връхлитана от чувство за вина, защото майка ѝ изглеждала любяща и грижовна. Гневът спрямо майка ѝ растял с всеки изминал ден, но вместо да го освобождава, тя го трупала в себе си. В крайна сметка, отдушникът се оказал депресията.

Естествено депресията само е затворила порочния кръг. Майка ѝ не пропускала възможността да каже нещо от рода на: „Какво си увесила нос? Ще взема да сготвя нещо, за да те ободря“.

В редките моменти, когато събирала смелост да каже на майка си как се чувства, майка ѝ започвала да се държи като мъченица. Лий

започвала да се чувства виновна и да се извинява, но майка ѝ я прекъсвала с думите: „Не мисли за мен, аз ще се оправя“.

Споменах на Лий, че навярно нямаше да се ядосва толкова, ако майка ѝ заявяваше направо какво иска.

Тя се съгласи.

„Права си. Да беше казала: «Самотна съм, липсваш ми, искам да прекарвам повече време с теб», поне щях да знам за какво става въпрос. Щях да имам избор. Но с това поведение просто е обсебила живота ми изцяло“.

Оплаквайки се от липсата на избор, Лий изразяваше убеждението на не едно и две пораснали деца на родители-манипулатори. Манипулацията притиска в ъгъла. Да се бориш с нея, означава да нараниш човек, който „просто се опитва да бъде мил“. На повечето хора им е по-лесно да отстъпят.

„Дойде сезонът на меланхолията“

Манипулиращите родители са особено активни в празничните дни и тогава особено щедро „сеят“ около себе си чувство за вина. Празниците по принцип изострят съществуващите семейни конфликти. Наместо да предвкусват удоволствието от почивката, много хора се ужасяват от перспективата за надигането на старите вражди, както често се случва по празниците.

Един мой пациент, двадесет и седем годишният продавач Фред, който е най-младият от четирите деца в семейството, ми разказа следната история за класическа манипулация от страна на майка му:

„Майка ми особено държи всички да се събираме у тях на Коледа. Миналата година спечелих като награда от едно радио екскурзия в Аспен по празниците. Бях много щастлив, защото иначе подобна почивка не ми е по джоба. Обичам да карам ски и освен това имах страхотната възможност да отида на подобно място с приятелката ми. И двамата се скъсваме от работа и затова направо имахме чувството, че ще ходим в рая. Когато обаче съобщих новината на майка ми, тя реагира все едно някой е умрял. Очите ѝ се насълзиха, устните ѝ се разтрепериха, сякаш всеки момент ще се разплаче. След това каза: «Добре, миличък. Пожелавам ти приятно изкарване. Ние тук сигурно

няма да се съберем на вечеря за Коледа», което наистина ме накара да се почувствам като пълен мизерник.“

Попитах го дали все пак е отишъл в Аспен.

„Да, отидох. Но изкарах най-отвратителната отпуска в живота си. Бях в ужасно настроение и непрекъснато се карах с приятелката си. Половината време прекарах на телефона с майка ми, двамата ми братя и сестра ми... Непрекъснато им се извинявах. Просто не си струваше мъката.“

Аз наистина се изненадах, че Фред изобщо е отишъл. Виждах със хората да правят много по-неочаквани неща, за да си спестят чувството за вина, отколкото да отлагат някакво пътешествие. Манипулиращите родители са майстори на вината и майката на Фред не е изключение.

„Естествено, направили са Коледна вечеря и без мен. Но майка ми била толкова нещастна, че за пръв път от четиридесет години насам прегорила пуйката. Сестра ми се обади три пъти, за да ми каже, че унищожавам семейните традиции. Най-големият ми брат призна, че всички са били много нещастни, че ме е нямало, но другият ми брат направо ме уби, като ме упрекна: «Ние, децата, сме всичко, което ѝ е останало. Колко още Коледи мислиш, че ѝ остават?» Сякаш съм я изоставил на смъртния ѝ одър или нещо такова. Не е честно, Сюзан. Тя дори няма шестдесет години и освен това е в чудесно здраве. Сигурен съм, че тези думи са на майка ми. Единственото, в което съм сигурен, е, че повече няма да пропусна нито една Коледа.“

Вместо да изрази чувствата си открито, майката на Фред вербува за тази цел децата си. Това е една особено успешна тактика от страна на родителите манипулатори. Помнете, че основната им цел е да избягват директната конфронтация. Вместо сама да обвини Фред, майка му се вживява в ролята на мъченица и проваля Коледната вечеря. Не би могла да го заклеми по-успешно дори да беше публикувала обвинение във вестниците.

Обясних му, че майка му и братята и сестрите му сами са избрали да се чувстват нещастни по Коледа. Отговорността не е била негова. Техният избор е бил единственият фактор, който им е попречил да вдигат наздравници за Фред в негово отсъствие и да прекарат една прекрасна вечер.

Дотогава, докато вярваше, че е лош човек, защото си е позволил да направи нещо за себе си, неговата майка щеше да продължава да го манипулира посредством чувството за вина. В крайна сметка Фред проумя този факт и вече се справя по-успешно с майка си. Въпреки че тя възприема новата му увереност като вид „наказание“, той е довел баланса на силите до точка, в която решенията му са плод на избор, а не на капитулация.

„Защо не си като сестра си?“

Много „отровни“ родители правят неблагоприятни сравнения между децата си, за да накарат детето-мишена да се чувства недостойно за родителското внимание. Така детето бива мотивирано да изпълнява желанията им и съответно да получи отново благоразположението им. Тази тактика „Разделяй и владей“ обикновено се прилага спрямо по-независимите деца, които заплашват да променят баланса на семейната система. Съзнателно или не, тези родители опорочават иначе нормалното съревнование между братята и сестрите и го превръщат в жестока конкуренция, която разрушава близостта помежду им. Резултатите са непредвидими. Освен очевидната вреда за самочувствието на детето, негативните сравнения стават повод за негодувание и ревност, които могат да отровят отношенията между децата за цял живот.

Бунтувайте се, но за кауза

Когато „отровните“ родители ни контролират по крайни, принудителни, внушаващи вина или емоционално осакатяващи начини, ние обикновено реагираме: или като капитулираме, или като се бунтуваме. И двете реакции забраняват психологическото разграничаване, въпреки че на пръв поглед бунтът изглежда точно обратното. Истината е, че когато бунтът е реакция спрямо родителите, те ни контролират също толкова успешно, колкото и когато капитулираме.

Петдесет и пет годишният Джонатан е приятен, добре сложен ерген, собственик на голяма фирма за софтуерни продукти. При

първата ни среща той само дето не се извини за обсебилия го панически страх и самотата си:

„Моля те, само не ме съжалявай. Имам прекрасна къща. Колекционирам автомобили. Имам всичко, което съм искал. Водя наистина добър живот. Но от време на време се чувствам страшно самотен. Имам толкова много и не мога да го споделя с никой. Понякога си мисля, че съм изгубил много неща, които са могли да ми дадат любовта и интимността. Страхувам се, че и в последния си час ще съм сам.“

Попитах го защо според него връзките му с жените са несполучливи.

„Винаги когато се сближа с някоя жена... дори когато съм стигал до женитба, се паникьосвам и бягам. Не знам защо... Сигурно е заради майка ми.“

Попитах го какво има предвид.

„За нея е фикс идея да се ожена. Тя е на осемдесет и една години, здравето ѝ е прекрасно, има колкото искаш приятели, но според мен прекарва дните си в тревоги за любовния ми живот. Наистина я обичам, но не издържам да я слушам непрекъснато. Моето щастие е смисълът на нейния живот. Направо ме задушава! Тази жена просто не иска да ме остави на мира. Непрекъснато ме учи как да живея... Цял живот го е правила. Искам да кажа, че ако можеше, щеше да диша вместо мен.“

Последното твърдение е прекрасна илюстрация на понятието „сливане“. Майка му дотолкова се е обвързала с него, че е забравила къде свършва нейната личност и къде започва неговата. Тя е „сляла“ живота си с неговия. Джонатан се е превърнал в нейно продължение сякаш неговият живот е част от нейния. Той е трябвало да се освободи от този задушаващ контрол и затова се е разбунтувал, отхвърляйки всичко, което е искала от него, включително неща, които иначе би желал, като например брака.

Изказах предположението, че този стихийен бунт обслужва не толкова съпротивата срещу властната му майка, колкото потъпкването на собствените му желания. За Джонатан е толкова важно да не отстъпва на майка си, че се лишава от връзка с жена, каквато твърди, че му е наистина необходима. По този начин се самозаблуждава, че е „истински мъж“, но всъщност само потиска свободната си воля.

Аз наричам това явление „бунт, в който побеждаваш самия себе си“. Той е обратната страна на капитулацията. Здравословният бунт е активно упражняване на свободен избор. Той подпомага израстването на личността и на индивидуалността. Бунтът, в който побеждаваш самия себе си, е насочена срещу властния родител реакция, упражнение, при което основният опит е да се оправдае незадоволителният резултат, което едва ли е в наш интерес.

Власт дори от гроба

Веднъж един от участниците в моите групи каза: „И двамата ми родители са мъртви, така че нямат никаква власт над мен“. Друг му отвърна: „Може и да са мъртви, скъпи, но все още са живи в мислите ти“. Бунтът, в който побеждаваш самия себе си и капитулацията могат да продължат дълго след смъртта на родителите.

Много хора смятат, че смъртта на властния родител означава свобода, но психологическата пъпна връв се простира не само през континентите, но дори и от гроба. Познавам стотици възрастни, които се подчиняват сляпо на изискванията и негативните послания на родителите си дълго след тяхната кончина.

Шестдесетгодишният Илай е преуспяващ бизнесмен с необикновена интелигентност. Той обобщил ситуацията с необичайно остроумие и язвителност: „Аз съм статист в собствения си живот“.

Когато се запознах с него, той беше мултимилionер, но обитаваше гарсонiera, караше някаква бричка и изобщо живееше сякаш едва свързва двата края. Беше изключително щедър спрямо двете си големи дъщери, но проявяваше маниакално скъперничество спрямо самия себе си.

Спомням си как веднъж дойде да ме види след работа. Попитах го как е минал денят му и той през смях отвърна, че едва не провалил сделка за 18 милиона долара, защото закъснял за срещата. Въпреки че обикновено бил точен за срещи, Илай обикалял двадесет минути да търси място за паркиране, за да избегне глобата. Беше изложил на риск 18 милиона долара, за да си спести глоба от 5 долара!

Докато изследвахме корените на маниакалното му скъперничество, стана ясно, че гласът на баща му отеква в неговото съзнание цели двадесет години след смъртта му:

„Родителите ми бяха бедни имигранти. Израснах в пълна мизерия. Родителите ми, и най-вече баща ми, ме учеха да се страхувам от всичко. Той непрекъснато казваше: «Светът е жестоко място и ако не внимаваш, ще бъдеш изяден жив». Той ме научи да очаквам единствено опасности и това продължи дори след като се ожених и забогатях. Непрекъснато осъждаше харчовете и покупките ми. Когато правех грешката да му казвам, стандартният отговор беше: «Идиот такъв! Бива ли да харчиш пари за такъв лукс? Спестявай всеки цент. Ще дойдат тежки времена, винаги идват тежки времена, и тези пари ще са ти нужни». Стигнах до състояние, в което наистина се страхувах да похарча и цент. Според баща ми животът не беше нещо, на което трябва да се наслаждаваш, а което трябва да изтърпиш.“

Бащата на Илай е проектирал върху сина си ужасите и лишенията на собствения си живот. След като успява в живота и вече може с пълно право да прибере плодовете на труда си, Илай винаги чува неговия глас. Катастрофалните пророчества се въртят в съзнанието му като безконечна лента. Дори да се насили да си купи нещо, гласът на баща му винаги ще му пречи да се наслади на покупката.

Тоталното недоверие в бъдещето се е пренесло и върху жените в неговия живот. Подобно на успеха, жените рано или късно ще се обърнат срещу теб. Бащата на Илай е хранил към женския пол подозрителност, граничеща с параноя. Неговият син споделя същите възгледи:

„Нямам никакъв късмет с жените. Никога не съм им имал доверие. Жена ми се разведе с мен, защото непрекъснато я обвинявах в разсипничество. Тя си купуваше дамска чанта или нещо такова и аз вече си представях делото за банкрут.“

В хода на работата стана ясно, че парите не са били единственият повод за семейни раздори. Той не умеел да изразява чувствата си, и най-вече нежните чувства, което съпругата му намирала за особено обезкуражаващо. Проблемът не изчезнал с развода. Ето какво каза Илай:

„Винаги, когато излизам с жена, чувам гласа на баща ми: «Жените обичат да правят мъжете на глупаци. Ако си достатъчно глупав, ще ти измъкнат всичко». Предполагам, че по тази причина винаги се захващам с неподходящи за мен жени. Така съм сигурен, че

няма да ме надхитрят. Обещавам на всяка, че ще я осигуря финансово или че ще ѝ намеря работа и никога не спазвам обещанията си. Сигурно се опитвам да ги измамя, преди те да са измамили мен. Не знам дали някога ще намеря жена, на която да имам доверие.“

Ето един умен и напредничав мъж, който позволяваше да бъде контролиран от задгробни сили, макар да си даваше съвсем ясна сметка какво става. Той е заложник на страховете и недоверието на баща си.

Илай наистина се потруди в процеса на терапията и пое риска да се насочи към нови модели на поведение, като се конфронтира с много от вътрешните си страхове. Накрая си купи луксозно жилище, което бе голяма стъпка за него. Все още се чувства виновен, но поне се научи да толерира вината си.

Гласът в съзнанието му никога няма да замлъкне, но Илай се научи да тушира силата му. Той продължава да се бори с недоверието си спрямо жените, но поне вече го вижда като наследство от баща си. Понастоящем полага всички усилия да се довери на жената, с която излиза, и използва това доверие като оръжие, с което да възстанови контрола върху собствения си живот.

Няма да забравя деня, в който дойде и каза, че предишната нощ е преодолял пристъпа си на ревност, след което е изпитал невероятен триумф от победата. Илай ме погледна с насълзени очи и промълви: „Знаеш ли, Сюзън, в настоящето няма нищо, което да оправдава страховете ми.“

„Имам чувството, че се задушавам“

Тридесет и девет годишната Барбара е висока и стройна и композира музика за телевизионни програми. Тя дойде при мен заради депресията, която буквално я съсипваше.

„Нощем се будя и усещам празнота, сякаш съм мъртва. Бях музикално дете-чудо. На пет години изпълнявах концертите на Моцарт за пиано, а на дванадесет спечелих стипендия за колежа «Жулиар». Кариерата ми се развива идеално, но вътрешно умирам. Преди шест месеца лежах в болница заради депресията. Мисля, че съм на път да изгубя себе си. Не знам накъде да поема.“

Попитах я дали влизането в болницата е било предшествано от нещо по-специално и тя отвърна, че в продължение на три месеца е изгубила и двамата си родители. Сърцето ме заболя за нея, но тя побърза да се отхвърли от съчувствието ми:

„Няма нищо. Ние от години не си говорехме, така че все едно ги бях изгубила много отдавна.“

Помолих я да ми разкаже причините за разрива.

„Преди около четири години Чък и аз планирахме да се оженим. Тогава родителите ми настояха да дойдат при нас и да ни помогнат с приготовленията за сватбата. Само това ми липсваше — да ми дишат във врата както навремето. Винаги ми се бъркат в работите... Испанската инквизиция е нищо. Непрекъснато трябваше да обяснявам какво правя, с кого излизам, къде отивам. Както и да е, предложих да ги настаня на хотел, защото с Чък бяхме достатъчно изнервени покрай сватбата. Те побеснях. Казаха, че ако не ги поканя у дома, повече няма да ми проговорят, но аз за пръв път в живота си отстоях своето. Голяма грешка. Първо не дойдоха на сватбата, след това започнаха да разправят на цялата фамилия, че съм неблагодарна кучка. И двамата така и не ми проговориха повече.

Няколко години след сватбата майка ми разбрала, че е болна от рак. Заклепа всички от фамилията да не ми казват, когато умре. Разбрах случайно чак след няколко месеца, когато се срещнах с един приятел на семейството, който ми изказа съболезнования. Така разбрах за смъртта на майка си. Отидох вкъщи и се обадох на баща ми. Не знам, може би съм смятала, че някак ще оправим отношенията си. Фразата, с която ме посрещна, беше: «Е, надявам се да си щастлива, че умори майка си!». Почувствах се смазана. Той не можа да преживее смъртта ѝ и почина три месеца по-късно. Всеки път като се сетя за тях, чувам обвиненията им и това, че и двамата са на два метра под земята, няма никакво значение. Какво да направя, за да ги прогоня от мислите и от живота си?“

Също като Илай, Барбара е контролирана от гроба. Тя от години живее с чувство за вина, че е убила родителите си, които са съсипали душевното ѝ здраве и едва не са унищожили брака ѝ. За Илай бягството от вината е отчаяна необходимост.

„Откакто починаха, изпитвам желание да се самоубия. Това ми изглежда единственият начин да заглуша гласовете им, които не спират

да повтарят: «Ти уби майка си. Ти уби баща си.» Вече почти бях решила и знаеш ли какво ме спря?»

Аз поклатих глава. Тя се усмихна за пръв път през този час й отвърна:

„Уплаших се, че ще се срещна с тях на оня свят. Не стига, че бяха унищожили целия ми живот тук, на земята, ами оставаше да им дам възможност да сторят същото и там.“

Подобно на повечето пораснали деца на „отровни“ родители, Барбара е наясно с болката, която са й причинили родителите. Но осъзнаването не е достатъчно, за да прехвърли отговорността от нея към родителите й. Отне ни известно време и усилия, но в крайна сметка се справихме и тя прие, че родителите й носят цялата отговорност за безсърдечното си поведение. Те са мъртви, но трябваше да измине още една година преди дъщеря им да ги принуди да я оставят на мира.

Липсата на собствена идентичност

Родителите, които живеят в мир със себе си, не изпитват необходимост да контролират порасналите си деца. Но „отровните“ родители, с които се срещнахме в тази глава, са мотивирани от дълбоко неудовлетворение от живота и страх да не бъдат изоставени. За тях независимостта на детето е вид осакатяване. Колкото повече то пораства, толкова по-силно те дърпат конците, които продължават да го държат в зависимо положение. Щом веднъж накарат възрастния си син или дъщеря да се чувстват като деца, „отровните“ родители упражняват власт над него или нея.

Много често резултатът е замъглено чувство за идентичност на възрастното дете на властните родители. Тези деца се затрудняват да се изживяват като отделни личности, извън обсега на родителите си, и не разграничават собствените си потребности от тези на родителите си. Те се чувстват лишени от сила.

Всички родители контролират децата си до момента, в който децата поемат сами контрола над живота си. В нормалните семейства този преход се извършва към края на пубертета. В „отровните“ семейства предаването на контрола се отлага с години — или не се извършва никога. Това е възможно само когато предприемете

промените, които ще ви дадат възможност да се сдобие с власт над собствения си живот.

Свръхразвитото чувство за отговорност на Глен, необходимостта да спасява баща си, личната му неувереност и потиснатият гняв са класически симптоми за порасналото дете на алкохолици.

ЧЕТВЪРТА ГЛАВА

„В СЕМЕЙСТВОТО НИ НЯМА АЛКОХОЛИЦИ“

АЛКОХОЛИЦИТЕ

Глен е висок, недодялан на вид собственик на малка работилница. Той дойде при мен, търсейки помощ най-вече защото плахостта и липсата му на увереност вредяха както на професионалния, така и на личния му живот. Сподели, че през повечето време е нервен и неспокоен. Без да иска, чул някой в работата да го нарича „сополанко, който депресира другите“, и си дал сметка, че хората се чувстват неудобно в негово присъствие, което от своя страна му пречи да има приятели.

Някъде по средата на първия сеанс Глен сподели за един друг източник на стрес в работата си:

„Преди около шест години взех баща ми на работа при мен, като се надявах, че така ще го вкарам в правия път. Мисля, че напрежението на професията само влоши нещата. Той е алкохолик, откакто го помня. Пие, обижда клиентите и вреди на работата. Трябва да го махна, но ме е страх. Как, по дяволите, да уволня собствения си баща? Това ще го съсипе окончателно. Всеки път като се опитам да говоря с него, той ме отрязва: «Или ще ми говориш с нужното уважение, или няма да ми говориш изобщо.» Направо полудявам.“

Свърхразвитото чувство за отговорност на Глен, потребността да спасява баща си, личната му неувереност и потиснатия гняв са типичните симптоми за порасналото дете на алкохолици.

Динозавърът в хола

Ако екипът на Ричард Никсън беше вземал уроци по укриване на истината от който и да е член на семейство с алкохолик, „Уотъргейт“ и до ден-дневен щеше да е само име на хотел във Вашингтон. За всеки, който живее с алкохолик, отричането ежедневно приема огромни размери. Алкохолизмът е динозавър в хола, който външният човек

няма как да не забележи, но с който хората вътре се справят единствено, като се преструват, че го няма. Отричането е единственият начин за съвместно съществуване. Лъжите, оправданията и тайните са като въздуха за такива семейства, но създават непосилно емоционално напрежение за децата.

Емоционалният и психологически климат в семействата с алкохолик са същите като в семействата с наркоман, независимо дали наркотикът е някакво лекарство или нелегална субстанция. Въпреки че в тази глава съм подбрала най-вече случаи на родители-алкохолици, мъчителните изживявания на децата на наркоманите са много сходни.

Изживяванията на Глен са типични:

„Най-ранните ми спомени са как баща ми се прибира от работа и се отправя право към шкафа с бутилките. Това бе вечерният му ритуал. След като обърнеше няколко, сядаше да вечеря с чаша в ръка и проклетата чаша никога не свършваше. След вечеря се заемаше със сериозното пиене. Всички трябваше да пазим тишина и да не го безпокоим. За Бога, човек може да си помисли, че е правил нещо кой знае колко важно, но мръсникът просто се наливаше. Колко ли пъти сме го довлачвали до леглото с майка ми и сестра ми. Моята работа беше да му свалям обувките и чорапите. Най-гадното беше, че никой не обелваше и дума за онова, което правехме. Имам предвид, че всяка вечер беше едно и също. Като пораснах, вече наистина смятах, че да довлачваш баща си до леглото е най-нормално семейно занимание. Нещо, което се прави във всички семейства.“

Глен се е научил отрано, че алкохолизмът на баща му е голяма тайна. Въпреки че майка му го предупреждавала да не говори пред външни хора за „проблемите на татко“, само срамът е бил достатъчен, за да държи устата му затворена. За пред външния свят семейството си е налагало фасадата, че „всичко е наред“ и се е сплотявало в борбата с общия враг. Тайната е била свързващият елемент на това изтерзано семейство.

Голямата тайна има три компонента:

1. Отричане на алкохолизма от страна на самия алкохолик, въпреки неопровержимите доказателства за обратното и въпреки застрашителното и унижителното за останалите членове на семейството поведение.

2. Отричане на алкохолизма от страна на партньора на алкохолика, а, нерядко и от другите членове на семейството, които често го извиняват с някое от следните оправдания: „Мама просто пие, за да разпусне“, „Татко се спъна в килима“ или „Татко го изгониха от работа, защото шефът му е злобар“.

3. Прозрачната лъжа за „нормално семейство“ и фасада, която семейството представя едни пред други и пред външния свят.

„Прозрачната лъжа за нормално семейство“ е особено вредна за детето, защото го принуждава да отхвърля достоверността на собствените си чувства и възприятия. Когато се налага детето непрекъснато да лъже какво мисли и чувства, развитието на самочувствието и увереността става почти невъзможно. Вината непрекъснато те кара да мислиш дали околните ти вярват. Усещането, че хората непрекъснато се съмняват в теб, не изчезва с отминаването на детството и те прави плах и необщителен. Подобно на Глен повечето деца на алкохолици страдат от болезнена плахост.

Поддържането на лъжата изисква огромни усилия. Детето трябва винаги да е нащрек и да живее в постоянен страх, че може, без да иска да се издаде и да извърши предателство спрямо семейството. За да избегне подобни ситуации, то избягва да си създава приятели и затова остава изолирано и самотно.

Изоляцията и самотата го карат да затъне още по-неспасяемо в семейното благо. Детето развива прекомерно и изкривено чувство за лоялност към единствените хора, които споделят тайната му: съучастниците от семейството. Хипертрофираната и безкритична лоялност към родителите се превръща във втора природа. След като детето порасне, сляпата лоялност остава разрушителният и контролиращ елемент в неговия живот. Точно тя пречи на Глен да помоли баща си да напусне компанията, въпреки факта, че присъствието му вреди на бизнеса.

Момченцето, което го е нямало там

В семействата на алкохолиците по-голямата част от енергията се изразходва в безплодни опити за спасяване на пияницата и в поддържане на фасадата, така че не остава много време и внимание за основните потребности на децата на алкохолиците. Подобно на децата

на отсъстващите и на неадекватните родители, децата на алкохолиците често изпитват усещането, че са невидими. Това се превръща в особено мъчителен Параграф 22, защото колкото по-големи са семейните проблеми, толкова повече децата се нуждаят от емоционална подкрепа.

Докато изследвахме връзката между настоящите проблеми на Глен и емоционалния хаос от детството му, той си спомни следното:

„Баща ми никога не правеше онова, което правеха бащите на приятелите ми. Никога не ритахме топка и дори не гледахме заедно телевизия. Винаги казваше: «Нямам време — някой друг път», но винаги имаше време да седи и да се напива. Майка ми говореше да сме престанели да я занимаваме с проблемите си и да излезем да поиграем с приятелчета. Но аз нямах приятелчета. Беше ме страх да поканя някого вкъщи. Родителите ми се държаха сякаш не съществувам и изобщо не се вълнуваха в какви неприятности се забърквам, стига да не се налагаше да ги оправят лично.“

Казах му: „Значи всичко е било наред дотогава, докато никой не те е виждал и чувал. Как се чувстваше като невидим?“ Лицето му се изкриви от болка.

„Беше ужасно. Повечето време се чувствах като сирак. Веднъж, когато бях на единадесет години, отидох на гости у един приятел и баща му беше забравил портфейла си на масата в хола. Аз взех пет долара, като се надявах, че никой няма да забележи. Изобщо не ми пукаше дали нашите ще ме пребият, стига изобщо да забележеха съществуването ми.“

Още в най-ранна възраст Глен е получил посланието, че съществуването му по-скоро дразни, отколкото радва родителите му. Неговата емоционална невидимост е била подхранвана и от факта, че е била най-сигурното убежище от честите изблици на гняв на баща му. Ето какво си спомня той:

„Само да си отворех устата, и баща ми побесняваше. Ако посмеех да надигна глас, направо ме пребиваше. Рано-рано разбрах, че не трябва да му се мяркам пред погледа. Ако вземех страната на майка си, тя започваше да хленчи като малко дете, той изпадаше в ярост и набиваше някого с колана, а аз се чувствах два пъти по-зле, защото съм причинил допълнителни проблеми. Затова гледах колкото се може повече да не се прибирам вкъщи. На дванадесет години започнах да

работя след училище и лъжех кога свършвам, за да мога да се прибирам възможно най-късно. Сутрин излизах за училище, преди той да се събуди. Още усещам самотата, когато седях в училищния двор и чаках някой да се появи. Най-интересното е, че родителите ми така и не забелязваха липсата ми.“

Попитах го смята ли, че същите страхове, които са пречели на увереността му като дете, влияят и на живота му като възрастен. Той призна с тъга:

„Предполагам. Не съм способен да обидя никого, колкото и да ми се иска понякога. Преглъщам толкова думи, макар да смятам, че мога да ги изрека. Просто не мога да се конфронтирам с хората, колкото и да не са ми близки. Ако смятам, че онова, което искам да кажа, ще засегне отсрещния, просто не го правя. Това е положението.“

Подобно на много други деца на алкохолици, Глен се чувства отговорен за емоциите на околните, точно както се е чувствал отговорен за емоциите на майка си и баща си като дете. Способен е на планини от храброст само и само да не се конфронтира с родителите си, защото не желае да поеме отговорността, че е причинил болка някому (включително и на самия себе си). Той не е могъл да изразява емоциите си по характерния за едно дете начин и е трябвало да ги потиска, докато потискането се е превърнало в модел в живота му като възрастен. Когато е помагал да сложат баща му да си легне, когато е поемал отговорност за настроенятия на баща си, Глен е действал като родител, а не като дете. Когато детето е принудено да играе ролята на родителя, то бива лишено от ролевите модели, които трябва да оформят крехката му идентичност. Тази пагубна размяна на ролите е съвсем обичайна в семействата на алкохолиците.

Никога не съм имал възможност да бъда дете

Както видяхме и както ще продължим да виждаме, размяната на ролите е налице при почти всички семейства с „отровни“ родители. В семейството на алкохолика, пиещият родител активно узурпира детската роля посредством приповдигнатото си, безпомощно и ирационално поведение. Самият той е такова дете, че не оставя място за никакви други деца в семейството.

Глен е израснал с убеждението, че неговата роля в живота е да се грижи за другите, без да очаква нищо в замяна.

„Помня, че когато баща ми тотално излизаше извън релси, майка ми идваше при мен и започваше да плаче колко е нещастна. Говореше неща от сорта на: «Какво да правя? Вие имате нужда от баща, а аз не мога да работя.» Разстройвам се дори когато говоря за това. Мечтаех си да я отведа на някакъв остров, където баща ми няма да ни намери. Обещавах ѝ да се погрижа за нея веднага щом порасна. И точно това правя. Непрекъснато ѝ давам пари, дори когато не мога да си го позволя. Грижа се и за баща ми, макар че ми съсипва бизнеса. Защо не мога за разнообразие да намеря някой да се грижи за мен?“

Глен все още се терзае от вина, че нито като дете, нито като възрастен е успял да подреди живота на родителите си. Въпреки мечтите да намери жена, която да се грижи за него, в крайна сметка си намерил безпомощна и проблемна жена. Още преди да се оженият, той знаел, че тя не е за него, но неконтролируемата му потребност да спасява някого взела връх над здравия разум.

Митът за разчистване на сметките с миналото

Не минало много време и Глен разбрал, че се е оженил за тайна алкохоличка. Но и да е знаел преди брака, сигурно пак е щял да се ожени за нея, убеждавайки себе си, че може да я промени. Децата на алкохолиците често се женят за алкохолици. Много хора намират за озадачаващо, че човек, израснал в ада на семейството с алкохолик, съзнателно избира да изживее още веднъж травмата от детството си. Подтикът да се повтарят познатите модели на чувствата обаче е нормален за всички хора, колкото и да са мъчителни, или пагубни тези чувства. Познатото ни се струва по-безопасно и внася усещане за подреденост на живота, защото знаем правилата и знаем какво можем да очакваме.

Нещо по-важно, ние сме склонни да преиграваме конфликтите от миналото, защото всеки път се надяваме да достигнем до правилното решение — и да спечелим битката. Това преиграване на миналите мъчителни изживявания се свързва с т.нар. „натраплив импулс“.

„Този път ще го направя както трябва“

Не знам дали успявам да подчертая достатъчно силно до каква степен този ирационален импулс доминира живота ни. Почти всички видове самоунищожително поведение и особено онези, засягащи създаването и запазването на интимните взаимоотношения, придобиват далеч повече смисъл, когато се разглеждат в светлината на натрапливите импулси. Глен е идеален пример в това отношение:

„Когато се запознах с Денис, нямах ни най-малка представа, че тя пие. След като разбрах, тя престана да се крие. Виждах я пияна по три или четири пъти седмично. Молих я да спре. Водих я по лекари. Умолявах я да се запише в «Анонимни алкохолици». Заклучвах спиртните напитки, но ти знаеш на какво са способни пияниците... Винаги намираще начин. Престана едва когато я заплаших, че ще я напусна, но това беше съвсем за кратко, след което отново се върнахме на изходна позиция.“

Доколкото отричането и укриването на истината са били нещо нормално в детството му, Глен много лесно е приел връзка, в която са присъствали същите елементи, само че този път той е смятал, че ще успее да спаси жена си, за разлика от родителите си, които не е успял да спаси като дете. Подобно на почти всички деца на алкохолици, Глен най-искрено и пламенно е обещал пред себе си, никога в живота си да не се обвързва с алкохолици. Но дълбоко вкорененият натраплив импулс е по-силен от всички съзнателни обещания.

„Защо продължавам да се връщам за още от същото?“

Друго обещание, което често отстъпва пред натиска от миналото, е никога да не допускат насилието и малтретирането, които почти винаги са неизменна част от семейния живот на алкохолика.

Двадесет и шест годишната дребна чернокоса Джоди дойде при мен по настояване на началника си в частната болница за пристрастени, където работеше като рехабилитационен консултант. Подобно на повечето консултанти по програмата, самата Джоди беше бивша алкохоличка и наркоманка. Запознахме се на нейното парти по случай две години от отказването ѝ от алкохола и наркотиците.

Оказа се, че наскоро е скъсала с един груб и доста склонен към насилие мъж. Шефът ѝ се беше разтревожил, че може да поднови

връзката си с него и затова я посъветвал да се обърне към мен.

По време на първия ни индивидуален сеанс тя се държа сковано и враждебно и изобщо не беше убедена, че се нуждае от каквато и да е помощ. Зачудих се каква ли болка се крие зад тази фасада. Първите й думи бяха: „Казаха ми, че ако не се домъкна тук, ще ме изхвърлят от работа. Защо не ми направиш услугата да кажеш, че всичко ми е наред и няма нужда да идвам повече?“

„Виждам, че не си особено въодушевена, че си тук“, отвърнах и двете се разсмяхме, което донякъде разсея напрегнатата атмосфера. Осведомих я, че съм наясно, че изборът не е неин, но тъй като така и така е дошла, можем поне да опитаме да постигнем нещо. Тя се съгласи.

Започнах с обяснението, че колегите й се тревожат, че може да се върне при приятеля си грубиянин и тя призна, че тревогите им са основателни.

„Този гадняр наистина ми липсва. Иначе е страхотен човек. Само че понякога голямата ми уста го вбесява. Знам, че ме обича и продължавам да се надявам, че нещата ще се оправят.“

Попитах я дали не бърка любовта с малтретирането и дали подсъзнателно не се нуждае да провокира екстремен гняв от страна на любовника си като доказателство за страст и наситеност на отношенията. Тя се замисли известно време, след което отговори:

„Отношенията с баща ми бяха същите. Той беше първокласен двадесет и четири каратов алкохолик, който непрекъснато ни биеше. Прибираше се пиян поне пет дни в седмицата и намираше най-различни поводи, за да ни бие. Пребивал е брат ми до кръв. Майка ми не можеше да го спре. Беше я страх дори да опитва. Аз го молех на колене да престане, но той просто беше луд. Не искам да го изкарвам някакво чудовище, защото когато беше трезвен, беше наистина страхотен. Искам да кажа, че той беше най-добрият ми приятел. Умирах от щастие, когато излизахме заедно. Само аз и той. И все още умирам от щастие.“

Много деца на алкохолици развиват висока поносимост към приемане на неприемливото. Без изобщо да знае какво представлява един любящ баща, Джоди само е можела да предполага, че ако иска хубавите моменти с баща й да се повтарят, ще трябва да се примирява

с лошите. Така тя е оформила психологическа връзка между любовта и малтретирането и е повярвала, че едното винаги върви с другото.

„Другарската“ система

Бащата на Джоди я е научил, че тя трябва да прави всичко, за да е щастлив мъжът и да не я бие. За да направи баща си щастлив, на десет години тя станала негов другар по чашка.

„Всичко започна с това, че може би веднъж седмично, той ми даваше да сръбна от неговата чаша. Вкусът беше неприятен, но той много се радваше, като опитвах. Когато станах на единадесет, той влизаше в магазина, купуваше бутилка алкохол, сядахме в колата, отваряхме я и тръгнахме да се веселим. Отначало ми беше весело, но след това започнах да се плаша. Имам предвид, че колкото и да бях малка, виждах, че той изобщо не успява да контролира колата. Продължавах да го правя, защото беше нещо, което никой друг нямаше. Това бяха нашите специални отношения. Започнах да харесвам алкохола, защото така баща ми ме харесваше повече. Нещата отиваха все по-на зле, докато накрая се пропих окончателно.“

Най-малко едно от четири деца на алкохолици сами стават такива и повечето от тях са опитали алкохол, защото им е бил даден от родителя алкохолик. Пиенето създава особена и нерядко тайна връзка между родителя и детето, което възприема конспирацията като вид другарство. Нерядко подобни отношения са най-близката форма на любов и одобрение, която детето получава.

Дори да не е буквално насилвано да пие, детето е изключително уязвимо към възможността да стане алкохолик. Механизмът на този процес все още не е изяснен — възможно е поведението на пристрастяване да е обусловено генетично или да се дължи на биохимично разстройство. Лично аз съм склонна да мисля, че огромна роля играе фактът, че повечето поведенчески модели и убеждения се формират посредством имитация или идентификация с родителя. Децата на алкохолиците получават в наследство от родителите си акумулиран гняв, депресия, загуба на радостта от живота, подозрителност, вложени лични взаимоотношения и свръхразвито чувство за отговорност. Освен това получават и начин за справяне с това извратено наследство: пиенето.

Не можеш да вярваш на никого

Тъй като първата им и най-важна връзка ги научава, че хората, които обичаш, те нараняват и могат да бъдат ужасяващо непредвидими, повечето деца на алкохолици се страхуват да се сближат с някого. Успешната връзка между двама възрастни, независимо дали са любовници или приятели, изисква значителна степен на уязвимост, доверие и откритост — точно онези елементи, които семейството на алкохолика унищожават. Резултатът е, че като възрастни децата на алкохолиците биват привлечени от емоционално недостъпни хора с дълбоки собствени конфликти. По този начин порасналото дете създава илюзия за връзка, която не заплашва с конфронтация безмерния му страх от истинска интимност.

Наподобяващият Доктор Джекил и Мистър Хайд приятел на Джоди е копие на нейния баща — в един миг прекрасен, в един миг ужасен. Избирайки нестабилен и склонен към насилие мъж, Джоди едновременно повтаря познатите изживявания от детството си и получава гаранция, че никога няма да ѝ се наложи да рискува в непознатите води на истинската близост. Тя се е вкопчила отчаяно в мита, че баща ѝ все още е единственият мъж, който наистина я разбира. Нежеланието ѝ да се конфронтира с този мит трови отношенията не само с приятелите ѝ, но и с мен и останалите участници в терапевтичната група. Всъщност този мит е толкова могъщ, че всъщност стана причина тя за пореден път да предаде себе си.

Още помня колко тъжно ми стана вечерта, когато тя обяви, че напуска групата. Припомних ѝ, че е знаела, че работата ще е тежка и че болката е част от процеса. За част от секундата изглеждаше сякаш ще размисли, но побърза да заяви:

„Виж. Не искам да предавам баща си. Не искам да го карам да се ядосва. И не искам да го защитавам пред теб. Баща ми и аз наистина имаме нужда един от друг. Защо да вярвам на теб, а не на него? Не смятам, че ти или който и да е тук дават и пет пари за мен. Не вярвам, че някой от вас ще бъде до мен, когато наистина ме боли.“

Групата на Джоди се състоеше от други малтретирани като деца възрастни и те много добре разбираха какво ѝ се налага да изживее.

Хората бяха изключително доброжелателни и наистина ѝ оказваха подкрепа, но тя отказа да я приеме. За Джоди светът бе извратено място, населено с емоционални вандали. Тя вярваше, че всеки, когото допусне близо до себе си, ще я нарани и стъпче. Иронията е, че тези убеждения биха важали с пълна сила, ако ставаше въпрос за баща ѝ.

Неспособността на Джоди да се довери, е една от основните вреди, нанесени ѝ от алкохолизма на баща ѝ. Ако не можеш да имаш доверие на баща си, тогава на кого да имаш? Доверието е най-слабата брънка във веригата на емоциите и обикновено е първото, което умира.

Доверието е най-честата жертва сред децата на „отровните“ родители. Да чуем какво казва Глен:

„Винаги изтръпвах от страх, когато съпругата ми искаше да направи нещо без мен, дори да ставаше въпрос за вечеря с приятелки. Боях се, че ще ме напусне. Нямах ѝ никакво доверие. Боях се, че ще намери някой по-добър от мен и ще ме изостави заради него. Искях да я контролирам непрекъснато и винаги да е до мен, за да не се тревожа.“

Ревността, собственическото чувство и подозрителността са повтарящи се теми в личните отношения на повечето деца на алкохолици. Те са научили от най-ранно детство, че близостта води до предателство, а любовта — до болка.

„Но ти вчера каза, че всичко е наред“

Карла, висока и деликатна зъботехничка, дойде при мен по препоръка на лекаря си, който стигнал до извода, че постоянното ѝ главоболие може да е на психична основа. Тъй като главоболието често е симптом на потискан гняв, първият въпрос, който ѝ зададох, беше на какво се гневи. Това я изненада, но отговорът последва незабавно:

„Права си. Наистина се гневя. На майка си. На четиридесет и седем години съм и майка ми продължава да ръководи живота ми. Като миналия месец. Бях подготвила всичко за едно страхотно пътуване до Мексико. Бях много щастлива, но тя се обади точно три дни преди да замина. Като по поръчка. Дори не се изненадах. Сигурна съм, че беше пияна, защото говорът ѝ беше доста завален и освен това май плачеше. Каза, че баща ми заминал за две седмици на риба и била много депресирана... и не можело ли да постоя няколко дни при нея. Казах,

че отдавна планирам ваканцията си и тя се разплака. Опитах се да я убедя да отиде при леля ми, но тя започна да нарежда, че не съм я обичала, оттам се тръгна към други неща и накрая, без да искам, ѝ обещах да откажа екскурзията до Мексико и да отида при нея. Така и така нямаше да се забавлявам, като знаех, че пак е изпаднала в поредната си депресия.“

Казах на Карла, че звучи сякаш случката не е нищо ново под слънцето. Тя се съгласи:

„Да. Това се случваше непрекъснато, докато бях малка. Винаги трябваше да се грижа за нея. А тя никога не го оценяваше. Непрекъснато ми крещеше. Никога не знаех с кое от множеството ѝ лица ще се сблъскам и никога не знаех какво ще я зарадва. Помня как съм получавала двойки по история и ме е било страх да се прибера вкъщи. Според мен щях да заслужа поне четиричасова тирада, че за нищо не ставам, че съм пълна неблагодарница и че никой мъж никога няма да ме поиска. Когато накрая се прибирах, се оказваше, че тя е в добро настроение. Просто разписваше бележника ми и казваше, че съм умна и бележките не трябва да ме тревожат. Просто не вярвах на ушите си. Същата вечер обаче обърна обичайните си четири коктейла още преди вечеря. Аз подредих масата, но бях забравила солта и пипера. Тя седна и избухна, като че ли бях причинила световна война или нещо подобно. Не разбирах как може да престане да ме обича само защото съм забравила солта и пипера.“

Поведението на майка ѝ е вариало от задушавачо любвеобилно до мъчително жестоко в зависимост от настроението, от количеството на погълнатия алкохол или, както се изрази Карла, от „фазите на луната“. Карла ми разказа, че в отношенията с майка ѝ почти никога не е имало някаква нормална ежедневна златна среда. Затова тя непрекъснато правела догадки, как да спечели благоразположението ѝ. За жалост подът непрекъснато избягвал изпод краката ѝ и поведението, което доставяло удоволствие на майка ѝ един ден, на следващия я вбесявало.

„Вината е само твоя“

Всички родители са непоследователни в някаква степен, но алкохолът засилва драстично синдрома „правилно единия ден и

грешно на другия“. Сигналите и правилата се променят твърде често и неочаквано и детето не успява да ги следва. Родителят използва критиката като способ за контрол и каквото и да прави детето, той винаги намира за какво да го критикува. Детето се превръща в отдушник на безсилието и в изкупителна жертва за всички проблеми на родителите си. Това е коварният начин, по който алкохолиците оправдават и изпускат парата на собствената си неадекватност. Посланието е: „Щом ти не можеш да свършиш едно нещо като хората, тогава мама ще си налее едно питие.“ Или, както се изрази Карла:

„Помня, че веднъж, когато бях на седем години, майка ми започна да пие от сутринта, затова поканих една приятелка след училище. Обикновено не каня никого, защото не знам колко ще е пияна, но този път реших, че ще е вече заспала. С приятелката ми започнахме да обличаме дрехите ѝ, да си слагаме обувките и бижутата ѝ, да се плескаме с нейните гримове и други такива. Изведнъж вратата се отвори и майка ми влетя в стаята. Толкова се уплаших, че едва не се подмокрих. Дъхът ѝ можеше да повали кон. Тя видя какво сме направили с нещата ѝ и направо полудя. Започна да крещи: Знам защо си я довели тази малката, за да ме шпионирате! Ти непрекъснато ме шпионираш. Затова пия. От теб всеки може да се пропие!“

Майката на Карла била загубила всякакъв самоконтрол. В добавка към унижението, на което подложила дъщеря си, тя я обвинила и за собствения си алкохолизъм. Карла е била твърде малка, за да види пропуските в логиката на майка си и затова приела обвинението.

Подсъзнателно Карла все още вярва, че е отговорна за алкохолизма на майка си. Тя продължава да изкупва „греха“ си с какви ли не жертви, като например да отмени дългоочакваната си отпуска в поредния безплоден опит да спечели одобрението ѝ.

Ролята на изкупителна жертва в семейството е до болка позната на децата на алкохолиците. Някои от тях се опитват да материализират негативната представа за себе си, като се отдават на самоунищожителни или криминални действия. Други подсъзнателно намират начини да се самонаказват чрез най-различни психични и дори физически симптоми — като например главоболието на Карла.

Златното дете

Едни деца на алкохолици винаги са изкупителни жертви, но други са абонирани за ролята на семейния герой, или „златното дете“. Такива деца биват обсипвани с одобрението, както на двамата родители, така и на външния свят, заради огромната отговорност, която са били принудени да поемат. На пръв поглед може да изглежда, че това одобрение е далеч по-приемливо като семейна среда, отколкото ролята на изкупителна жертва, но истината е, че лишенията и демоните, които тормозят детето, са същите. Златното дете постоянно и без никаква жал към себе си се стреми да постига невъзможни цели, както в детството, така и в зрялата си възраст.

Преди няколко години в радиопредаването ми се обади Стив, който по професия беше химик. Той каза следното:

„Просто съм като парализиран. На четиридесет и една години съм и съм добър в професията си, но напоследък не мога да взема решение. Работя по най-големия проект в живота си и просто не мога да се концентрирам. От мен зависят доста хора. Като вкаменен съм. Цял живот съм успявал във всичко... Разбирате ли... Бях отличен студент, «Фи Бета Капа»... Винаги съм се справял. Но сега съм парализиран.“

Попитах го има ли в живота му някакво скорошно събитие, което да е причина за промяната. Той каза, че баща му току-що е бил приет за лечение на тежко увреждане на черния дроб. По този повод го попитах дали баща му не е алкохолик. Той замълча за малко, но призна, че и двамата му родители били алкохолици. Стив беше израснал, намирайки спасение от домашния хаос в училищните занимания и така беше постигнал тези грандиозни успехи.

„Всички смятаха, че съм Супер детето... Бабите и дядовците ми, учителите и дори родителите ми... Стига да бяха трезвени. Бях идеалният син, идеалният ученик и студент, а след това идеалният учен, съпруг и баща. [В този момент гласът му се пречупи.] Уморих се непрекъснато да съм идеален!“

В детството си Стив е печелел одобрение, като се е нагърбвал с тежести, които са надхвърляли възможностите му, и се е справял с несвойствена за годините си зрялост. Вместо да гради самочувствието си около факта, че по рождение е безценно човешко същество, той е трябвало да доказва стойността си единствено посредством външни

постижения. Вместо от вътрешната увереност, самочувствието му е започнало да зависи от похвалите, наградите и постиженията.

Възможно е в мотивацията му да има и известен елемент на компенсация. Превръщайки се в свръхадекватна личност, Стив може подсъзнателно да се е опитал да балансира неадекватността на родителите си.

Казах на Стив, че болестта на баща му явно е извадила на повърхността немалко негови вътрешни конфликти и че въпреки болката, това е най-подходящият момент да се справи с някои наистина важни неща. Накарах го да обърне внимание на факта, че ролята на семейния герой е била неговият начин да се бори с ужасното си детство. Тя предлага някаква степен на безопасност и подреденост в живота. За жалост той така и не се е научил да щади себе си. Сега, много години по-късно, търсенето на перфекционизъм във всички области на живота го парализира, както обикновено се случва при повечето перфекционисти.

По мое настояване Стив се съгласи да потърси професионална помощ, за да се справи както с настоящата ситуация, така и с проблемите от детството си.

„Непрекъснато трябва да контролирам всичко“

„Зарязвах всичките си приятелки още докато всичко в отношенията ни беше наред. Предполагам, страхувал съм се, че ако аз не я зарежа, тя ще го стори и затова винаги трябваше да контролирам ситуацията. Сега непрекъснато нареждам на жена си и на децата какво да правят. Не мога да се спра, просто трябва да контролирам всичко. В работата ми е същото. Не искам да кажа, че крещя на всеки, но подчинените ми винаги разбират кога съм недоволен. Казват, че «излъчвам» недоволство и това ги побърква. Но фирмата все пак си е моя, нали така?“

Глен е убеден, че като контролът над всичко е начин да избегне ненормалната въртележка от детството. Съвсем логично, проблемът с увереността го е принудил да намери други, много ефикасни начини за контрол, като например манипулация, изразяваща се в мърморене и заяждане.

За съжаление манипулативното му поведение създава дистанция и недоволство между него и най-близките му. Подобно на много други деца на алкохолици, потребността Глен да контролира околните е довела до онова, от което той се е страхувал най-много — отхвърляне. Иронията е, че защитата срещу самотата, която си е изградил като дете, го е направила самотен като възрастен.

„Как смееш да наричаш майка си алкохоличка!“

Ако сте дете на алкохолиците много по-вероятно — за разлика от Стив с двамата родители алкохолици — в семейната драма да са участвали родител-пияница и родител, който не е бил такъв. През последните години научихме повече за ролята на неупотребяващия алкохол партньор на алкохолика. Както споменахме във втора глава, този партньор се нарича „упълномощител“ или „съзависим“.

Това е партньорът, който, въпреки страданията, подсъзнателно подкрепя пиенето на алкохолика. Посредством приемането, съзависимите комуникират, че нямат нищо против разрушителното поведение на партньора си. Колкото и да мрънкат, хленчат, умоляват, заплашват и дават ултиматуми, те почти никога не дават решителен отпор, с който да предизвикат някаква значителна промяна.

С Карла постигнахме значителен напредък. Аз исках да видя от първа ръка взаимоотношенията с родителите ѝ, затова ги поканих в кабинета си. Когато пристигнаха, забелязах, че майка ѝ вече беше разстроена. Фактът, че Карла я беше помолила да дойде, явно беше отприщил чувството ѝ на вина. Разговорът за болезненото детство на Карла я накара да се разплаче:

„Толкова ме е срам. Знам, че не бях добра майка. Карла, съжалявам, повярвай ми. Наистина ще се опитам да спра пиенето. Ще отида на психиатър, ако трябва.“

Казах на майката на Карла, че психотерапията е удивително неефикасна при лечението на алкохолизъм или друг вид пристрастяване, освен ако не бъде комбинирана с някоя от дванадесет стъпковите програми като „Анонимни алкохолици“. Майката започна да ме умолява:

„Моля те, Сюзан, не ме карай да посещавам АА. Ще направя за Карла всичко, само не и това.“

В този миг бащата на Карла се намеси рязко:

„По дяволите, жена ми не е алкохоличка! Тя е много сваятна жена, която от време на време пийва по едно питие, за да се отпусне. Милиони хора по света правят като нея.“

Конфронтирах се с него и му казах, че поведението й, съчетано с пълната липса на заинтересованост, са се оказали пагубни за Карла. Той избухна:

„Аз съм доста заможен човек и имам прекрасен дом! Защо ни въвличате във всичко това? Съсредоточете се, ако обичате, върху проблемите на дъщеря ми и ни оставете на мира. Дъщеря ми ви плаща, за да лекувате нея — не нас. Ние със съпругата ми не желаем усложнения. Съгласен съм, че жена ми си пийва малко повече от повечето хора, но това не е проблем. Всъщност, когато е пийнала, е далеч по-поносима!“

Бащата на Карла отказа да идва повече, но майка й накрая се съгласи да се запише в АА и да се лекува при мой колега. Нещата се развиха малка необичайно, но напълно логично. След като майката на Карла спряла да пие, баща й развил стомашно-чревно неразположение, на което лекарите не открили физиологично обяснение, както ми каза Карла.

„Очевидно бях нарушила семейното равновесие.“

Стана ясно, че баща й може да живее и функционира само в състояние на тотално отричане. В семействата на алкохолици балансът е изключително крехък и всички се придържат към предначертаните роли. Активната работа по проблемите на Карла и майка й беше разклатила семейната лодка. За общественото мнение баща й бе образец на преданост и лоялност. Карла твърди, че повечето роднини го смятали за светец, защото бил всеопрощаващ и изключително толерантен. Всъщност той бе класически случай на съзависимост, който, макар да отричаше, даваше на жена си разрешение да остава все същата окаяна алкохоличка. От своя страна това го караше да се чувства силен. Когато тя потъвала в мъглата на опиянението, той бил свободен да управлява домакинството, както намерел за добре.

Карла и майка й продължиха да ме посещават за съвместна терапия. Майката започна да осъзнава, че самочувствието на съпруга й се крепи върху едноличния контрол над семейството. Благодарение на алкохолизма на съпругата и физическите и емоционалните проблеми

на дъщерята, той е изглеждал единственият адекватен член на домакинството. Въпреки властната фасада за пред външния свят, подобно на много други съзависими личности, бащата на Карла е бил ужасно неуверен и, както често се случва, е избрал партньор, отразяващ истинските му чувства спрямо себе си. Изборът на неадекватен партньор му е позволил да изпитва превъзходство, сравнявайки се с него.

Понастоящем майката на Карла се възстановява от алкохолизма си и предприема някои особено полезни стъпки в отношенията със съпруга си и с дъщеря си. Както трябва да се очаква, стомашно-чревните оплаквания на съпруга ѝ продължават.

За разлика от бащата на Карла, майката на Глен е била съзависима личност, която напълно е осъзнавала ужаса на алкохолизма на съпруга си и произтичащото от него малтретиране на детето. Въпреки това, тя не е имала нито възможност, нито желание да предприеме някакви активни действия според Глен:

„Майка ми приближава шестдесетте и аз все още продължавам да се чудя защо цял живот е търпяла подобен тормоз. Защо е позволила и децата ѝ да бъдат тормозени? Не може да е нямало от кого да потърси помощ. Само че тя е като развалена плоча... Непрекъснато повтаря едно и също: «Ти не знаеш какво беше да си жена по онова време. Трябваше да стоиш при мъжа си, каквото и да става. Тогава никой не говореше за тези неща като сега. Къде щях да отида? Какво можех да сторя?»“

Майката на Глен просто е била смазана от семейните несгоди. Нейната безпомощност, съчетана с неуместна лоялност, е давала на съпруга ѝ право да продължава с отвратителното си поведение. Истината е, че подобно на други съзависими, майката на Глен сама се е превърнала в дете, оставяйки истинските деца незащитени. Глен и до ден-днешен се разкъсва между потребността да спаси вдетинената си майка и недоволството от нейния провал като родител.

Щастлив край няма

В семействата на алкохолици нещата много рядко свършват щастливо. В идеалния случай и в идеалния свят родителят би поел пълната отговорност за алкохолизма си, би предприел лечение и би

престанал да пие. Той би оценил и осъзнал болката, която е причинил на детето си и би направил опит да се превърне в отговорен и любящ родител.

За жалост действителността няма нищо общо с идеала. Алкохолизмът, отричането и изкривяването на действителността почти винаги продължават до смъртта на единия или двамата родители. Много възрастни деца на алкохолици не престават да се надяват, че семейните проблеми се решават като с магическа пръчка. Лошото е, че тази надежда е най-сигурният път към разочарованието. Глен е дошъл до този извод, но на много висока цена.

„Преди около година баща ми за пръв път в живота ми каза, че ме обича. Аз го прегърнах и му благодарих, но някак не се почувствах овъзмезден за всичките онези години, през които ми беше повтарял, че съм боклук. Иронията е, че цял живот съм мечтал за тези думи.“

Глен най-накрая сполучил лелеяното „Обичам те“, но то не е било достатъчно и го е оставило с усещането за празнота, защото това са били само кухи думи. Баща му продължава да пие. Грешката на Глен е, че е очаквал той да се промени.

Ако сте дете на алкохолик, ключът към поемането на контрол над собствения ви живот е, че вие можете да се промените, без да променяте родителите си. Вашето душевно здраве не трябва да зависи от родителите ви. Вие можете да преодолеете травмите от детството и властта им над настоящия ви живот, дори вашите родители да останат такива, каквито винаги са били. Нужно е единствено да се заемете сериозно със задачата.

Винаги предлагам на пациентите си от семейства на алкохолици или наркомани да се присъединят към терапевтични групи на възрастни деца на алкохолици или други подобни, тъй като това значително ускорява напредъка. Тези групи предлагат надеждна подкрепа и обмяна на преживявания, с чиято помощ участниците осъзнават, че не са сами на света. Така те съумяват да погледнат открито динозавъра в хола, а това е първата стъпка към прогонването му.

ПЕТА ГЛАВА

РАНИТЕ СА ПРЕДИ ВСИЧКО ВЪТРЕШНИ

СЛОВЕСНИТЕ НАСИЛНИЦИ

Помните ли пословицата: „Дума дупка не прави“? Тя не е вярна. Обидите, унизителните коментари и злонамерената критика предават на децата особено негативни послания за самите тях — послания, които могат да имат пагубен ефект върху бъдещото им душевно здраве. Или, както се изрази един слушател на програмата ми:

„Ако трябваше да избирам между словесното и физическото насилие, винаги ще предпочета боя. Поне остават следи и хората те съжаляват. Словесните удари те побъркват. Раните са невидими. Никой не го е грижа. Физическите рани заздравяват къде-къде по-бързо от обидите.“

В нашето общество дисциплината на децата по традиция е лична работа на семейството, която обикновено бива провеждана от бащата. От известно време държавните институции осъзнаха потребността от нови процедури, които да засягат широко разпространеното физическо и сексуално насилие над децата. Но и най-загрижената институция не може да стори нищо за словесно тормозеното дете.

Могъществото на жестоките думи

На всеки родител се случва от време на време да каже нещо обидно на детето си, но това не е непременно словесно насилие. Насилие е обаче, когато детето бива неизменно подлагано на словесни атаки относно външния си вид, интелигентността, компетентността или стойността си като човешко същество.

Също като властните родители, словесните насилници попадат в две отчетливи групи в зависимост от стила си. Има такива, които атакуват директно, открито и злостно. Те наричат децата си глупаци, боклуци или грозници. Възможно е да им кажат, че никога не са искали да ги раждат. Тези родители не се интересуват от чувствата на

децата си и дългосрочният резултат е съсипаното самочувствие на детето.

Другият вид словесни насилници не са така директни и малтретирането се изразява в постоянно дразнене, сарказъм, обидни прозвища и перфидни унижения. Тези родители често прикриват насилието зад фасадата на хумора и пускат шегички от рода на „Носът ти е като клюн“, „Чудесна дреха като за клоун“ или „Сигурно си лежал болен вкъщи, когато са раздавали мозъците“.

Когато детето или някой друг член на семейството възроптае, насилникът неизменно го обвинява в липса на чувство за хумор. „Тя много добре знае, че се шегувам“ е оправданието, сякаш жертвата е едва ли не съучастник.

Четиридесет и осем годишният Фил на пръв поглед изглежда уверен човек. Той е висок грубоват зъболекар с вкус към стилното облекло. Само че, когато заговори, гласът му е толкова тих, че едва се чува. Лично на мен ми се наложи няколко пъти да го помоля да повтори това, което е казал. Той обясни, че търси помощ, за да се справи с болезнената си плахост.

„Просто не мога повече. Почти на петдесет години съм и съм свръхчувствителен спрямо всичко, което ми казват. Не приемам нищо едно към едно. Винаги си мисля, че хората ме правят на глупак. Мисля си, че жена ми ме прави на глупак... Родителите ми ме правят на глупак. Нощем лежа и си мисля какво ми е казал всеки през деня... и непрекъснато намирам по нещо лошо. Понякога ми се струва, че ще полудея.“

Фил бе много откровен относно настоящето си, но се затвори в себе си, когато го попитах за детството му. След няколко деликатни въпроса сподели, че най-ярките спомени от детството му са как баща му непрекъснато го тормозел. Шегичките винаги били за сметка на Фил и нерядко били доста злостни. Когато останалите се смеели, той се чувствал още по-изолиран.

„Не стига, че непрекъснато ме дразнеше, ами понякога наистина ме втрещяваше с изказвания като: «Това дете не може да е наш син, погледни му лицето. Обзалагам се, че са го разменили в родилното. Я да го върнем и да си вземем нашето.» Бях само на шест години и наистина повярвах, че ще ме върнат в болницата. Един ден накрая се

осмелих да го попитам: «Татко, защо винаги ме дразниш?» Той отговори, че не ме дразнел и не съм ли разбирал, че само се шегувал.“

За малките деца е нормално да не различават истината от шегата и заплахата от тормоза. Положителният хумор е едно от най-силните средства за заздравяване на семейните връзки. Но сарказмът е особено вреден в отношенията между родители и деца. Децата приемат сарказма и недобронамерения хумор едно към едно. Развитието им не е достигнало степента, в която да разберат, че нещо от рода на „Ще те пратим на детска градина в Китай“ е шегга. Много по-вероятно е детето да изживее кошмари, в които е изоставено в някаква страшна, непозната страна.

Всички сме виновни, че някога сме се подигравали на някого. Повечето време подобни подигравки като цяло са безвредни. Но, както при другите форми на „отровно“ отношение, и тук вредата зависи от честотата, жестокостта и предмета на подобно отношение. Децата вярват на онова, което казват родителите, и го приемат навътре. Непрестанните шеги за сметка на уязвимото дете са садистични и особено вредни.

Фил непрекъснато е бил унижаван и обиждан. Опитът за конфронтация с бащата е завършил с обвинението, че е неадекватен, защото „не носи майтап“. Фил не е могъл да направи нищо.

Докато той описваше чувствата си, забелязах, че все още изпитва притеснение, сякаш смяташе оплакванията си за глупави. Аз го уверих, че разбирам чувствата му вследствие на унижителните шеги на баща му и болката, която никой не е приемал насериозно. Но той беше тук, за да стигнем до дъното на тази болка, а не да я омаловажаваме. Казах му, че тук е на безопасно място и никой няма намерение да го унижава.

Фил се замисли. Сълзите напиреха в очите му, но той положи огромни усилия да ги възпре:

„Мразя го. Беше истински подлец. Все пак аз съм бил само едно дете. Не беше нужно да ми се подиграва така. Продължава да се майтапи на мой гръб и до ден-днешен. Никога не пропуска случая. Отпусна ли гарда за секунда, и край! Винаги успява да се представи като положителен герой за моя сметка. Господи, мразя го!“

Когато дойде за пръв път, Фил не правеше абсолютно никаква връзка между свръхчувствителността си и подигравките на баща си.

Като дете никой не го е защитавал, защото поведението на баща му не е било смятано за малтретиране. Фил се е намирал в типична безизходица:

„Болеше ме от тези шеги и това ме правеше слаб.“

Малкият Фил е бил обект на подигравки от страна на баща си и е полагал отчаяни опити да прикрива чувството си за неадекватност. Възрастният Фил е същият, само че живее в един по-голям свят, поради което е прехвърлил страховете и негативните си очаквания върху другите хора. Той живее с оголени нерви, в очакване на удара под кръста и унижението. Свръхчувствителността, плахостта и недоверието към хората са неговият неизбежен, но безрезултатен начин да се предпази от по-нататъшни наранявания.

„Казвам ти го за твоє добро“

Много родители прикриват словесното насилие зад маската на загриженост. Те оправдават жестоките и унижителни забележки с фрази като: „Опитвам се да ти помогна да станеш човек“ или „Светът е жестоко място и ние ти помагаме да свикваш с него“. Тъй като този вид малтретиране носи предпазния етикет на напътствия, порасналото дете много трудно осъзнава пагубната им сила.

Вики беше на тридесет и четири години, когато ме посети за пръв път. Тя беше привлекателна жена и работеше като главен счетоводител на голяма търговска фирма, но самочувствието ѝ бе толкова ниско, че заплашваше да провали кариерата ѝ.

„Работя за компанията от шест години и се справям добре. Напредвам. Първо бях секретарка, след това офис мениджър, счетоводител... Издигам се. Миналата седмица шефът ми предложи нещо страхотно — да изкарам степен по бизнес администрация, за която да плати фирмата! Направо не повярвах! Би трябвало да съм доволна, но аз съм паникьосана. Не съм ходила на училище от десет години. Не знам дали ще се справя. И не знам дали изобщо съм годна за степен по бизнес администрация. Даже най-близките ми хора смятат, че едва ли ще се справя.“

Аз я уверих, че онези, които говорят подобни неща, едва ли са ѝ приятели, защото истинските приятели ни оказват подкрепа в такива

случаи. Твърдението я смути. Попитах я защо се притеснява. Тя отвърна, че под близки хора разбира майка си.

„Когато ѝ се обадох, за да я попитам какво мисли, ще се справя ли, тя изтъкна доста разумни доводи. Например, какво щяло да стане с работата ми, ако не се справя, как с тази степен съм щяла да изплаша потенциалните си кандидати и освен това, нали съм доволна от сегашната си работа?“

„Но една от причините да си доволна е гордостта ти, че непрекъснато напредваш в кариерата си — отбелязах аз. — Не искаш ли да продължиш в същия дух?“

Тя се съгласи. Аз ѝ казах, че напредъкът в кариерата и предложението, което е получила, са доказателство за компетентността ѝ, което опровергава съмненията на майка ѝ. Попитах я дали майка ѝ винаги е била толкова скептично настроена относно способностите ѝ.

„Мама винаги е искала да бъда идеалната дама. Трябваше да бъда грациозна, елегантна и възпитана... Винаги, когато не се държах като дама, тя правеше всичко възможно, за да ме накара да изпитвам срам. Наистина ми желаше доброто. Имитираше ме, ако сбърквах някоя дума. Иронизираше външния ми вид... Най-страшното бяха балетните представления. Навремето мама е мечтала да стане балерина, но вместо това се е омъжила. Предполагам, че аз е трябвало да осъществя мечтите ѝ, но така и не се научих да танцувам толкова добре като нея, поне тя така казваше. Няма да забравя едно представление, когато бях на дванадесет години. Мислех, че съм се представила чудесно, но тя дойде зад сцената и каза пред целия клас, че съм танцувала като хипопотам. Направо ми идеше да потъна в земята от срам. По пътя за вкъщи бях много нещастна, но тя ме смъмри, че трябвало да се науча да приемам критика, защото това бил единственият начин да постигна повече. След това ме потупа по ръката и аз си помислих, че ще ми каже нещо мило, но уви! Знаеш ли какво ми каза? — Да си кажем истината в очите, скъпа, теб просто не те бива за нищо, не е ли така?“

„Искам да успееш, но съм сигурна, че няма да го бъде“

Майката на Вики е положила всички усилия, за да се чувства дъщеря ѝ неадекватна. Това е било постигнато посредством серия от

двусмислени и объркващи послания. От една страна тя е подтиквала дъщеря си да се усъвършенства, а от друга ѝ е казвала, че не става за нищо. Вики непрекъснато се е чувствала неадекватна и никога не е знаела, дали е свършила нещата добре. Когато си е мислела, че всичко е наред, майка ѝ я е сривала със земята, когато е мислела, че не се е справила, майка ѝ казвала, че не би могло да бъде по-добре. Във времето, когато Вики е трябвало да изгради самочувствието си, нейната майка систематично го е стъпквала. И всичко това в името на доброто на Вики.

Какво всъщност е вършела тази „отровна“ майка? Тя се е борела със собственото си чувство за неадекватност. Възможно е бракът да е провалил кариерата ѝ на балерина, но е възможно да е използвала брака като оправдание за липсата си на увереност да се реализира в тази област. Демонстрирайки превъзходство над дъщеря си, майката на Вики отрича чувството си на неадекватност. Всички средства оправдават целта, включително унижаването на детето пред съучениците му. Да унижаваш подрастващото дете по този начин, е непроситимо, но потребностите на „отровния“ родител винаги стоят на първо място.

Родителят конкурент

С времето потребността да смажеш нечие самочувствие, за да въздигнеш собственото, прераства в чиста проба конкуренция. Майката на Вики очевидно е виждала в лицето на дъщеря си заплаха, тъй като с възрастта Вики е ставала все по-красива, по-зряла и по-компетентна, от което е страдало чувството за превъзходство на майка ѝ. За да се защити от тази заплаха, тя е трябвало да увеличава натиска и униженията, на които е подлагала дъщеря си.

Нормалните родители посрещат израстването на децата си с въодушевление и радост. Родителите конкуренти обаче се чувстват ощетени, разтревожени и дори изплашени. Повечето подобни родители не си дават сметка за причините, но знаят, че тяхното дете ги притеснява.

През пубертета момичетата се превръщат в жени, а момчетата в мъже. Пубертетът е период, който е заплаха за неуверения родител. Жените се страхуват, че остаряват и погрозняват. Те виждат

конкуренция в лицето на дъщерите си и изпитват потребност да омаловажават достойнствата им, особено пред съпрузите си. Мъжете регистрират заплаха за мъжествеността и властта си. В къщата има място само за един мъж и затова в действие влизат подигравките и униженията, които трябва да накарат сина да се чувства малък и безпомощен. Много подрастващи влошават допълнително ситуацията с демонстративна конкуренция като начин за изпробване на търпението на възрастните.

В детството си родителите конкуренти нерядко са били лишавани от храна, облекло или обич и колкото от тези неща да имат в зряла възраст, непрекъснато живеят в страх, че не са достатъчни. Повечето такива родители проиграват наново състезанието със собствените си родители, братя или сестри. Нечестната конкуренция е огромно изпитание за детето.

Вики просто се е отказала да постига каквото и да било.

„От години не се занимавам с много неща, дори с такива, които са ми били любими, защото се страхувах, че тя пак ще ме укори. След като пораснах, нещата останаха същите. Никога не ми е крещяла и не ме е наричала с обидни имена, но начинът, по който се сравняваше с мен, ме караше да се чувствам като пълен аутсайдер. Много ме болеше.“

Както и да се оправдават родителите конкуренти, тайният им план неизменно е да обезценят превъзходството на детето. Подсъзнателните послания са много силни: „Не можеш да постигнеш повече успехи от мен“ или „Не можеш да си по-щастлив от мен“. С други думи: „Всеки бива ограничаван, а твоята граница съм аз.“

Тъй като тези послания са като клеймо, скрито в подсъзнанието, дори детето на родителя конкурент да постигне някакъв успех, то изпитва огромно чувство за вина и колкото повече успява, толкова по-нещастно се чувства. Това нерядко саботира успеха. За тези деца на „отровни“ родители, умишленото бягство от успеха е цената на душевния мир. Те контролират вината, като подсъзнателно ограничават постиженията си така, че да не достигнат превъзходство над родителите си и в известен смисъл подпомагат сбъдването на лошите им пророчества.

Клеймото на обидата

Някои словесни насилници дори не си правят труда да се оправдават. Те направо бомбардират децата си с жестоки обиди, високопарни речи, подценяване и унижителни прозвища. Те са изключително нечувствителни към болката, която причиняват, и към дългосрочните поражения, които нанасят. Такива обиди остават в психиката на детето като белези от изгаряне и нанасят незаздравяващи душевни рани.

Петдесет и две годишната Каръл е невероятно красива дизайнерка по вътрешно обзавеждане, която се занимава и със скулптура. При първата ни среща тя ми разказа за последния си, трети развод. Той беше приключил около година преди да дойде при мен. Изживяването било доста болезнено и Каръл се страхувала за бъдещето си. Едновременно с това настъпила менопаузата ѝ и тя направо се беше паникьосала за външния си вид. Чувстваше се нежелана и непривлекателна. Сподели с мен, че тези чувства станали още по-силни след гостуването при родителите ѝ за Деня на благодарността.

„Винаги става едно и също. Винаги, когато отивам при тях, намират начин да ме наранят и разочароват. Най-лошото е, че всеки път си въобразявам, че ако им кажа колко съм нещастна и колко не ми върви, този път ще кажат: «Скъпа, ужасно съжаляваме», а не «Сама си си виновна». Не помня да са казвали нещо друго, освен че сама съм си виновна.“

Казах на Каръл, че според мен родителите ѝ все още упражняват голяма власт над нея. Попитах я иска ли да изследваме корените на тази власт, за да започнем да променяме моделите на доминация и контрол. Тя кимна и ми разказа за детството си в заможено семейство от Средния запад. Баща ѝ бил известен лекар, а майка ѝ — олимпийска състезателка по плуване, която се отказала от спортната си кариера заради семейството и децата. Каръл била най-голямото дете.

„Като малка много често се чувствах тъжна и самотна. Баща ми винаги ме е дразнел, но след като навърших единадесет, започна да ми говори наистина ужасни неща.“

„Какви например?“, попитах аз. Тя отвърна, че нямало значение и започна да си гризе ноктите. Разбрах, че едва се сдържа да не заплаче. „Каръл, виждам, че не ти е лесно. Но за да постигнеш някакъв

напредък, всичко това трябва да се извади на бял свят.“ Тогава тя започна колебливо:

„Баща ми не знам защо беше решил... Господи, не мога... Беше решил... че мириша лошо. И непрекъснато само това повтаряше. Искам да кажа, другите хора ми казваха, че съм хубава, но той само...“

Каръл замлъкна и отмести поглед. „Хайде, Каръл — окуражих я аз, — аз съм на твоя страна.“

„Казваше: «Гърдите ти миришат лошо... Гърбът ти вони. Ако хората знаят колко мръсно и смърдящо е тялото ти, ще се отвратят.» Честна дума, къпех се по три пъти на ден. Непрекъснато се преобличах в чисти дрехи. Поливах се с тонове дезодорант и парфюм, но нямаше никакво значение. Една от любимите му фрази беше: «Ако някой те обърне отвън навътре, ще види, че от всяка пора на тялото ти се лее смрад.» И това всичкото са приказки от устата на уважаван лекар. Майка ми никога не казваше и дума. Дори не ме успокояваше, че не е вярно. Непрекъснато се тормозех как да се оправя... и как да го накарам да престане да ми говори колко съм отвратителна и миризлива. Като ходех до тоалетната гледах да пускам водата колкото може по-бързо, за да не ме мисли за толкова отвратителна.“

Казах ѝ, че баща ѝ вероятно е реагирал ирационално на развитието на тялото ѝ, защото не е могъл да преодолее натрапчивата мисъл, че тя се превръща в жена. Често се случва бащите да реагират на разцъфващата сексуалност на дъщерите си с неудобство и дори с враждебност. Дори любящи и внимателни бащи могат да провокират конфликт през пубертета, за да се разграничат от недопустимото сексуално привличане, което изпитват.

При „отровни“ родители като бащата на Каръл, сексуалното развитие на дъщерите предизвиква силно безпокойство, което според него оправдава налагания тормоз. Проектирайки вината и неудобството си върху нея, той отрича отговорността за собствените си чувства. Така баща ѝ сякаш казва: „Ти си лош и неморален човек, защото пораждаш у мен лоши и неморални мисли.“

Попитах Каръл дали това ѝ звучи правдоподобно.

„Сега, като се замисля, нещата наистина имаха сексуален подтекст. Той не сваляше поглед от мен. Непрекъснато ме разпитваше в подробности какво правя с приятелите си, макар че аз не правех практически нищо. Той обаче беше убеден, че си лягам с всеки

срещнат. Настояваше, че ако му кажа истината, няма да ме наказва. Наистина искаше да му говоря за секс.“

През трудния период на пубертета Каръл е имала нужда от любящ и подкрепящ баща, който да ѝ дава увереност. Вместо това той е я подлагал на непрестанни унижения. Словесното малтретиране, съчетано с пасивността на майката, е увредило сериозно способността на Каръл да вярва, че е ценен и заслужаващ обич човек. Когато някой ѝ е казал, че е хубава, тя си е мислела дали мирише. Никакво външно одобрение не е могло да неутрализира унищожителните забележки на бащата.

„Започнах да се занимавам със скулптура на седемнадесет години. Естествено, колкото повече успехи постигах, толкова по-зъл ставаше баща ми. Просто се налагаше да се махна от къщи. Затова на деветнадесет се ожених за първия, който ме поиска. Пълен нещастник — биеше ме, докато бях бременна, и ме изостави, след като родих. Естествено, обвиних себе си. Реших, че съм се държала ужасно с него. Може да съм миришела лошо, не знам. След около година се ожених за друг, който не ме биеше, но изобщо не ми обръщаше внимание. Изкарах с него десет години, защото не можех да сервирам на родителите си втори провален брак. Но накрая го оставих. Добре че беше професията ми, та да мога да издържам себе си и сина си. Години наред не исках да виждам никакви мъже. Тогава се запознах с Глен. Реших, че този път съм намерила истинския мъж. Първите пет години от брака ни бяха най-щастливият период в живота ми. След това разбрах, че ми е изневерявал едва ли не от първия ден. Още десет години му прощавах какво ли не, само и само да не разтрогна и този брак. Миналата година ме напусна заради една два пъти по-млада от мен жена. Защо непрекъснато се провалям?“

Напомних ѝ, че не се е провалила във всичко: била е нормална грижовна майка; отгледала е син, който се справя прекрасно в живота; има успешна кариера, и то в две области. Но уверенията ми не ѝ повлияха особено. Каръл беше приела представата на баща си, че е некадърно и отблъскващо човешко същество. Вследствие на това, животът ѝ се беше превърнал в непрестанно и пагубно за нея търсене на любовта, за която е копнеела като малка. Тя е избирала жестоки, груби или студени мъже — като баща ѝ — и се е опитвала да ги накара да я обичат така, както е трябвало да я обича баща ѝ. Обясних на

Каръл, че искайки от баща си или от мъжете, с които го е замествала, да я накарат да се чувства добре в собствената си кожа, тя е оставяла самочувствието си в техните ръце. Не беше нужна особена проникателност, за да се види какво бяха сторили тези ръце. Тя трябваше да поеме контрола над самочувствието си, като се конфронтира с пагубните представи, които баща ѝ беше насадил в детството. През следващите месеци тя постепенно осъзна, че самочувствието ѝ не е изгубено безвъзвратно и че просто го е търсила не където трябва.

Родителите перфекционисти

Невъзможните очаквания, че детето трябва да бъде идеално, са друг обичаен повод за ожесточени словесни атаки. Множество словесни насилници са постигнали успех в живота, но домовете им са се превърнали в сметище за душевни отпадъци, породени от стреса в работата. (Алкохолиците също могат да отправят непосилни изисквания към децата си, след което да използват провала им като оправдание, че пият.)

Родителите перфекционисти робуват на илюзията, че ако успеят да направят децата си идеални, семейството ще е идеално. Те прехвърлят бремето на стабилността върху плещите на детето, за да се скрият от факта, че самите те като родители не могат да го осигурят. Детето се проваля и става изкупителна жертва за семейните проблеми. И в този случай детето остава с чувството за вина.

Децата трябва да правят грешки и да откриват, че те не означават краят на света. Така те придобиват увереност, за да изпробват нови неща. „Отровните“ родители поставят пред децата си непостижими цели, невъзможни очаквания и постоянноменящи се правила. Те очакват от тях зрялост, която се придобива само въз основа на опит, който децата нямат. Децата не са миниатюрни възрастни, но „отровните“ родители очакват от тях точно това.

Тридесет и три годишният синеок и тъмнокос лабораторен техник Пол ме посети, заради проблеми в работата си. Беше изключително плах, самовглъбен и неуверен, но въпреки това непрекъснато успяваше да влиза в разгорещени спорове с преките си

началници. Това, както и влошаващите се проблеми със съсредоточаването, застрашаваха работното му място.

Докато говорехме за работата му, разбрах, че има проблеми в общуването с облечени във власт личности. Разпитах го за родителите му и установих, че, подобно на Каръл, Пол също е бил непрекъснато обиждан като малък.

„Майка ми се омъжи повторно, когато бях деветгодишен. Този тип сигурно е бил съученик на Хитлер. Първата му работа като се нанесе при нас, беше да установи правила: край на демокрацията. Тя свършваше до входната врата. Ако ни кажеше да скочим от някоя скала, трябваше да скачаме. Без да задаваме въпроси. Аз го понесох по-тежко от сестра ми. Той през цялото време се занимаваше само с мен, ѝ най-вече със стаята ми. Правеше шибаните си инспекции всеки ден, точно като в казарма. Стаите на десетгодишните деца винаги са разхвърляни, но него изобщо не го интересуваше. Всичко трябваше да е идеално и на мястото си. Ако оставех някоя книга на бюрото започваше да крещи каква свиня съм бил. Наричаше ме шибан малък задник, копеленце, сополивец. Това му беше най-любимото занимание. Никога не ме е удрял, но още помня всички обиди.“

Изказах предположение, че у Пол е имало нещо, което е предизвиквало особено силни чувства у втория му баща. Скоро разбрах какво. Пол бил плахо, чувствително, затворено и дребно за възрастта си дете.

„Като малък, вторият ми баща е бил най-дребното дете в училището. Всички му се подигравали. Когато се запозна с майка ми вече беше особено заякнал и беше логично да го е надживял. Само че всичките тези мускули просто му стояха като чужди.“

Някъде дълбоко в себе си, вторият баща на Пол все още е бил дребното, наплашено и неадекватно дете и тъй като с Пол са имали много общи черти, той е станал символ на собственото му нерадостно детство. Той не се е харесвал като дете и затова моментално е намразил момчето, което му е напомняло за самия него. За него Пол е бил изкупителна жертва за неадекватността, която е отричал у себе си. Когато го е тероризирал и обиждал, той е придобивал самочувствие на силен мъж. Възможно е така и да не е осъзнал какво причинява на момчето. Той е смятал, че му помага да постигне съвършенство.

„След като не мога да съм идеален, защо да си правя труда“

Майката на Пол се развела с втория си съпруг, когато Пол бил единадесетгодишен, но по това време духът на Пол вече е бил сериозно понижен. Пол знаел, че никога няма да стане достатъчно идеален за втория си баща и затова просто се отказал:

„На четиринадесет години се забърках с наркотици. Това май беше единственият период в живота ми, когато наистина съм се чувствал приет от някого. Никой не ми се подиграваше. Е, не че съм бил душата на компанията, но какво от това? Точно преди да завърша гимназия, започнах да прекалявам и едва не умрях от свръхдоза. Бях дотам... Повече никога не погледнах наркотик.“

Пол записал висше образование и изкарал една година, след което напуснал, защото силно желаел да стане учен, но просто не можел да се концентрира над тази задача. Коефициентът му на интелигентност беше изключително висок, но той не умееше да посреща предизвикателствата и беше придобил навика да се отказва.

След като започнал работа, открил, че непрекъснато прибягва до антагонистичния модел на конфронтация с началниците си и така преиграва ситуациите от детството си. Сменял работите си, докато попаднал на онази, която му харесала. Сега беше дошъл при мен, за да му помогна да я задържи. Казах му, че вероятно ще успее да му помогна.

Трите „П“-та на перфекционизма

Вторият баща на Пол му е вменил потребността да бъде идеален — Перфекционизъм. Страхът, че няма да свърши работата си идеално, го кара да отлага свършването ѝ — Протакане. Но колкото повече отлага нещата, толкова повече се оплита, докато лавината от страхове му попречи да свърши каквото и да било — Парализа.

Помогнах на Пол да разработи стратегия за открито общуване с началниците си, да им каже, че има лични проблеми, които пречат на работата му и да помоли за отпуски. Те се впечатлиха от откровеността и загрижеността му за работата и му дадоха два месеца отпуски. Това време нямаше да му стигне, за да се справи с всичките си проблеми, но беше напълно достатъчно, за да се измъкне от дупката, която сам беше

изкопал. Към края на този период Пол успя да предприеме първите стъпки към осъзнаване на онова, което му беше причинил вторият му баща, което от своя страна му помогна да разграничи действителните конфликти между него и началниците му, и конфликтите, провокирани от вътрешните му рани. При все че терапията му продължи още осем месеца, всички негови колеги му казваха, че се държи като съвършено нов човек.

Думата с „У“

Вторият баща на Пол отдавна е изчезнал от живота му, но продължава да упражнява власт над него, защото обидните забележки все още отекват в съзнанието на Пол. Резултатът е, че Пол се е озовал в плен на онова, което аз наричам „Трите «П»-та на перфекционизма“: Перфекционизъм, Протакане и Парализа.

„Новата лаборатория, където работя, наистина ми харесва, но непрекъснато се притеснявам дали ще успея да се справя с работата. Затова просрочвам проектите или ги завършвам в последната минута. Колкото повече се оплитам, толкова по ме е страх, че ще ме уволнят. Приемам всяка забележка лично и реагирам прекалено остро. Всеки път очаквам, че светът ще се сгромоляса, защото съм объркал нещо. Напоследък имам усещането, че полудявам. Не издържам повече.“

Порасналите деца на родители перфекционисти обикновено поемат един от следните два пътя в живота: или непрекъснато се стремят към любовта и одобрението на родителите, или се бунтуват до степен, когато развиват страх от успеха.

Има и други, които се държат така, сякаш някой непрекъснато им брои точките. Къщата никога не е достатъчно чиста. Те никога не изпитват удовлетворение от успеха, защото са убедени, че са можели да се справят по-добре и изпитват неподправена паника от най-малката грешка.

Има и такива като Пол, които винаги се провалят, защото се ужасяват от думата с „У“ — Успех. За Пол да успее, означава да капитулира пред изискванията на баща си. Той вероятно щеше да продължи да се проваля на всяко работно място, ако не беше заглушил неговия глас в съзнанието си.

Най-жестоките думи: „По-добре да не беше се раждал“

Един от най-драстичните примери за обида, нанесла непоправими поражения, беше случаят на четиридесет и две годишния Джейсън — симпатичен полицаи, който преди години посещаваше една от терапевтичните ми групи по настояване на полицейското управление на Лос Анджелис, тъй като служебният психолог беше стигнал до заключението, че Джейсън е склонен към самоубийство. На съвещание на болничния персонал разбрах, че Джейсън систематично предизвиква ситуации, в които излишно излага живота си на риск. Например наскоро се опитал да разбие мрежа на наркотрафиканти, без да извика необходимото подкрепление, и за малко не бил убит. На пръв поглед постъпката изглеждаше героична, но всъщност бе израз на безотговорност и безразсъдство. Колегите му смятаха, че се е опитал да се самоубие, изпълнявайки служебния си дълг.

Бяха му нужни няколко сеанса, за да възвърне увереността си, но след като го стори, работата ни потръгна. И досега си спомням много ярко сеансите, в които той разказваше за странната връзка между него и майка му.

„Баща ми се разкарал, когато съм бил на две години, защото с майка ми просто е невъзможно да се живее. След като я напусна, тя стана още по-непоносима. Характерът ѝ беше просто отвратителен и винаги си го изкарваше на мен, защото съм бил одрал кожата на баща си. Не помня ден, в който да не ми е казвала, че е по-добре да не съм се раждал. В най-добрия случай казваше: Приличаш на гадния си баща и си също толкова гаден. В лошите ѝ дни фразата беше: Искам и ти, и баща ти да сте мъртви и да гниете двамата в някой плитък гроб.“

Казах му, че според мен, думите на майка му звучат налудничаво.

„И аз така мислех, но кой ли ме слушаше. Една наша съседка знаеше и направи постъпки да отида в сиропиталище, защото смяташе, че майка ми ще ме убие. Но и нея никой не я чу.“

Той замълча и поклати глава.

„Господи, мислех, че съм се отървал от всичко това, но направо се смразявам, като се сетя колко ме мразеше.“

Посланието, което е изпращала майката на Джейсън, е съвършено ясно: тя не го е искала. Когато бащата ги е напуснал и не е направил никакви усилия да остане част от живота на сина си, идеята е

била потвърдена недвусмислено: съществуването на Джейсън не е било нужно на никого.

Изпълнявайки задълженията си като полицаи, Джейсън подсъзнателно се е опитвал да бъде отговорен и послушен син. Накратко, той се е мъчел да заличи съществуването си, като извършва неведнъж индиректно самоубийство, с което да достави удоволствие на майка си. Той е бил съвършено наясно какво трябва да стори, защото тя му го е казала съвсем изрично: „Искам да си мъртъв.“

Освен огромната болка и недоумение, тази форма на словесен терор може да причини и самоосъществяващо се пророчество. Склонността на Джейсън към самоубийство е обичайна за децата на такива родители. За тях „отровната“ връзка с миналото може съвсем буквално да се превърне във въпрос на живот и смърт.

Когато „ти си“ се превръща в „аз съм“

При все че уязвимостта спрямо приятелите, учителите, братята, сестрите и роднините изобщо не може да се поставя под въпрос, децата са най-уязвими от страна на родителите си. В крайна сметка родителите са центърът на вселената на малкото дете и когато всемогъщите и всезнаещи родители казват нещо лошо за теб, то трябва да е вярно. Когато мама непрекъснато повтаря „Ти си глупав“, то ти наистина си глупав. Ако татко непрекъснато повтаря: „Ти си некадърен“, то ти наистина си такъв. Детето не разполага с гледна точка, въз основа на която да се усъмни в подобни твърдения.

Когато чувате и подсъзнателно приемате подобни негативни оценки, те стават част от вас. Приемането на негативната оценка — превръщането на „ти си“ в „аз съм“, понижава трайно самочувствието. Освен че нанася сериозни поражения на самочувствието ви като ценна, способна и заслужаваща обич личност, словесното малтретиране може да се превърне в самоосъществяваща се прокоба за начина, по който ще се справяте в живота. Във втората част на книгата ще ви покажа как да надмогнете тези осакатяващи очаквания, като от вътрешни ги направите отново външни.

ШЕСТА ГЛАВА

ПОНЯКОГА РАНИТЕ СА ВЪНШНИ

ФИЗИЧЕСКИТЕ НАСИЛНИЦИ

„Понякога много се ядосвам на себе си и плача без причина. Сигурно защото смятам, че не съм способна на нищо. Непрекъснато си мисля как родителите ми ме биеха и унижаваха. Не умея да задържам приятели. Понякога изведнъж прекъсвам връзките с цели групи познати. Предполагам, че не искам да разбират колко лош човек съм.“

Четиридесетгодишната Кейт, русокоса и строга мениджърка по качеството в огромна корпорация, ме посети по препоръка на семейния си лекар. Получаваше пристъпи на паника в колата си и в асансьора на сградата, където работеше. Лекарят ѝ беше предписал успокоителни, но се тревожеше от неохотата ѝ да излиза от апартамента си за друго, освен да отиде на работа, поради което беше настоял да потърси помощ от психиатър.

Първото, което забелязах в Кейт, беше нещастното ѝ изражение, което просто не слизаше от лицето ѝ — сякаш цял живот не се беше научила да се усмихва. Не след дълго разбрах защо.

„Израснах в едно от богаташките предградия на Сейнт Луис. Имахме всичко, което можеше да се купи с пари. За пред околните изглеждахме като идеалното семейство. Но нещата бяха съвсем различни... баща ми изпадаше в пристъпи на ярост, най-вече, след като се беше карал с майка ми. Тогава си го изкарваше на онзи, който пръв му попаднеше пред очите. Изваждаше колана и започваше да налага мен или сестра ми... по краката... по главата... където му падне. В такива моменти изпитвах ужас, че никога няма да спре.“

Депресията и паниката на Кейт бяха наследство от пребиваното дете.

Повсеместното престъпление

В милиони американски семейства, независимо от социалния, икономически и образователен статус, ежедневно се извършва едно ужасно престъпление — физическото малтретиране на децата.

Определението за физическо малтретиране предизвиква много спорове и объркване. Много родители все още вярват, че телесните наказания са не само право, но и отговорност на родителя. Една от най-популярните максими в областта на педагогиката продължава да бъде „Без бой децата се разглеждат“. Съвсем доскоро децата нямаха никакви законни права. Те биваха възприемани като движим имот или собственост на родителите си. В продължение на векове родителските права са смятани за ненакърняеми — в името на дисциплината родителят е можел да стори каквото пожелае с детето си, стига да не го убива.

В наши дни законовите норми са по-строги. Проблемът с физическото насилие над децата е толкова сериозен, че общественото мнение принуди правната система в Америка да наложи ограничения над физическата дисциплина. Един от опитите за дефиниране на физическото малтретиране на децата бе Указът на Конгреса за физическите наказания над децата от 1974 г. Този указ определя физическото малтретиране по следния начин: „причиняване на физически наранявания като синини, белези от изгаряне, подутини от удар, рани, фрактури на костите и черепа, всички вследствие на ритане, пробождане, ухапване, удряне, порязване, удар с ивичест материал, удар с твърд предмет и други“. Правното тълкование на това определение е въпрос на гледна точка от страна на прокурора или адвоката. Във всеки щат има закони за защита на децата с идентични на федералното определения, което до някаква степен е доста неясно. Детето със счупена кост съвсем очевидно е било малтретирано, но малцина са прокурорите, които ще повдигнат обвинение срещу родител, който е насинил детето си, докато го е бил.

Аз не съм нито адвокат, нито полицаи, но от двадесет години се занимавам със страданието, причинено от „законното“ телесно наказание. Имам собствено определение за физическото малтретиране: всеки вид поведение, което, независимо дали оставя следи, причинява на детето значителна физическа болка.

Защо родителите бият децата си?

Всеки родител понякога изпитва желание да удари детето си. Подтикът е особено силен, когато детето не спира да мрънка, отговаря по обиден начин или се инати. Нерядко желанието има общо не толкова с поведението на детето, колкото със собствената ни умора, ниво на стрес, тревожност или несрета. Много от нас устояват на импулса да ударят детето си. За съжаление не са малко и онези, които не успяват.

Не можем да не поразсъждаваме над общите черти на родителите физически насилници. Първата е отблъскващата липса на самоконтрол. Физическите насилници се нахвърлят върху децата си всеки път, когато трябва да разтоварят негативните си емоции. Тези родители не си дават никаква или почти никаква сметка за последствията от поведението си върху детето и това поведение е почти автоматична реакция на стреса. Импулсът и действието съвпадат.

Самите физически насилници често произлизат от семейства, в които насилието е било практика. Голяма част от поведението на възрастния е нередактирано повторение на наученото и преживяното в детството. Ролевият модел е насилникът. Насилието е единственият начин за справяне с проблемите и чувствата — особено с чувството на гняв.

Много физически насилници навлизат в живота с огромен емоционален дефицит и неудовлетворени потребности. Обичайно е те да възприемат децата си като заместители на родителите, които трябва да удовлетворяват никога неудовлетворените от истинските им родители емоционални потребности. Насилникът побеснява, когато детето не успее да удовлетвори дадена негова потребност. Той избухва. В такъв момент детето повече от всякога се превръща в заместител на неговия родител, защото яростта всъщност е насочена към родителя.

Повечето такива родители обикновено имат проблеми с алкохола или с наркотиците. Злоупотребата с психотропни вещества често е отключващ фактор за срива в контрола на импулсите, въпреки че в никакъв случай не е единственият.

Физическите насилници се делят на много типове, но най-страшни са онези, за които единственият смисъл на съществуването на детето, е то да бъде малтретирано. Повечето от тези хора изглеждат,

говорят и постъпват като човешки същества, но са чудовища — напълно лишени от чувствата и характеристиките, които дават правото да бъдат определени като човешки същества. Те не се поддават на обяснение и в поведението им няма никаква логика.

Семейният холокост — спасение няма

Бащата на Кейт е уважаван банкер, който ходи редовно на църква и държи на семейството си — не точно типът, който хората си представят, когато стане въпрос за малтретиране на дете. Но Кейт не е живяла във въображаема реалност. Тя е живяла в съвсем действителен кошмар.

„Със сестра ми се заключвахме нощем, защото умирахме от страх. Никога няма да забравя веднъж, когато аз бях на единадесет години... а тя — на девет. Бяхме се скрили под леглата, а той удряше с все сила по вратата. След това изведнъж я разби и влетя в стаята като по филмите. Беше кошмарно. Вратата просто се стовари в стаята. Ние се опитахме да избягаме, но той ни сграбчи, запокити ни в ъгъла и започна да ни налага с колана. Крещеше, че ще ни убие, ако още веднъж заключим вратата. Имах чувството, че още тогава ще ни убие на място.“

Описваният от Кейт климат на терор е нещо обичайно в домовете на физически малтретираните деца. И в най-спокойните периоди тези деца живеят в ужас, че вулканът може да изригне всеки момент. И когато това стане, всичко, което жертвата прави, за да успокои насилника, само го разярява още повече. Отчаяните опити на Кейт да се скрие под леглото или да заключи вратата само са влошавали ирационалното поведение на баща ѝ. В такива моменти няма безопасно място, няма спасение от насилника и няма защитник, към когото да се обърнеш.

Никога не знаеш какво те чака

С двадесет и седем годишния Джо се запознах на семинара, който водех в един колеж по психология. Той се подготвяше в него за магистърска степен. При представянето си споменах, че пиша книга за „отровните“ родители. През почивката Джо ме потърси и изяви

желание да сподели изживяванията си, за да ги опиша в книгата. Разполагах с достатъчно материал за книгата от практиката си, но нещо в този младеж ми подсказа, че той има нужда да поговори с някого. На другия ден се видяхме и разговаряхме няколко часа. Впечатлиха ме не само откритостта и честността му, но и искреното му желание да помогне на другите, споделяйки болезнените си изживявания.

„Непрекъснато бях пребиван в стаята си, вече дори не помня за какво. Каквото и да правех, баща ми почваше да крещи с всичка сила, след което ме подгонваше, докато не ме притисне до някоя стена. Биеше ме толкова жестоко, до припадък. Изгубвах всякаква представа за действителността. Най-страшното беше, че никога не знаех с какво ще предизвикам следващото му избухване!“

По-голямата част от детството на Джо е преминала в очакване на урагана на бащиния гняв и в осъзнаване, че няма никакво спасение от него. Изживяването е породило обсебващ доживотен страх от нараняване и предателство. Двата му брака завършили с развод, защото Джо не могъл да си позволи да се довери някому.

„Нещата не се оправят, след като излезеш от къщи и се ожениш. Непрекъснато се страхувам от нещо и се мразя за това. Но когато бащата, който е трябвало да те обича и да се грижи за теб, се е държал по такъв начин, какво, по дяволите, да очакваш от живота. Провалих не една и две връзки, само защото не допусках никого до себе си. Срамувам се от себе си заради това, срамувам се, че непрекъснато изпитвам неконтролируем страх. Самият живот ме ужасява. Полагам всички усилия да се справя с проблема си, защото знам, че в това състояние няма да допринеса полза нито на себе си, нито на някой друг. Но борбата е страшна.“

Много е трудно да възкресиш доверието и безопасността, след като са били потъпкани от собствените ти родители. Всички градим очакванията си за отношението на другите хора въз основа на поведението на родителите си. Ако в общи линии отношенията ни с тях са били нормални в емоционално отношение, ако те са уважавали правата и чувствата ни, ние ще очакваме същото отношение и от останалите. Тези положителни очаквания позволяват относителна уязвимост и откритост в отношенията ни като възрастни. Но ако детството е период на несекваща тревожност, напрежение и болка,

както е било при Джо, ние ще развием отрицателни очаквания и непреодолими защити.

Джо очаква от околните най-лошото. Той очаква да бъде наранен и малтретиран като в детството си и затова се е затворил в емоционалната си броня, без да позволява на никого да проникне зад нея. За съжаление тази броня се оказва не толкова защита, колкото емоционален затвор.

„Толкова проблеми имам на главата, че си го изкарах на теб. Разбери ме!“

Джо така и не успял да разбере кое отключва изблиците на ярост на баща му. Други насилници обаче изпитват потребност да бъдат разбирани. Те бият децата си, след което търсят разбиране и дори искат прошка. Така е било при Кейт:

„Спомням си един особено ужасен следобед, когато майка ми беше излязла на пазар. Баща ми ме биеше с колана и аз съм пиццала толкова силно, че един съсед извикал полицията, но баща ми успя да ги убеди, че всичко е наред. Каза на полицаите, че писъците били от някакъв филм по телевизията и те му повярваха. Аз стоях там, разплакана, с белезите от колана по ръцете и те му вярваха! И как не? Той беше един от най-влиятелните мъже в града. Но това поне го накара да престане. След като си тръгнаха, той ми каза, че напоследък бил подложен на огромен стрес. Даже не знаех какво е това стрес, но той наистина искаше да го разбере. Каза, че майка ми вече не се държала добре с него... че не го искала и че не било редно жената да не спи със съпруга си. И че затова непрекъснато бил в лошо настроение.“

Бащата на Кейт е разкрил неуместна и интимна информация на дете, което е било твърде малко, за да я разбере. Той е очаквал да получи от Кейт емоционална подкрепа. Тази размяна на ролите е предизвикала объркване и недоумение у Кейт, но явлението е обичайно за малтретиращите родители. Те използват децата си като отдушник, след което искат прошка. Те пребиват децата си, след което търсят оправдание за поведението си.

Вместо да се справи директно с брачните си проблеми, бащата на Кейт излива яростта и сексуалното си неудовлетворение върху

дъщерите си, след което оправдава насилието, като прехвърля вината върху съпругата си. Насилието над децата често е реакция на стрес в работата, конфликт с друг член на семейството или цялостно напрежение, породено от неудовлетворителен начин на живот. Децата са лесни мишени: не могат да отвърнат физически и лесно биват заставяни да мълчат. За нещастие както на насилника, така и на жертвата, изливането на гнева носи на насилника само временно облекчение. Действителният източник на гнева не се променя и гневът неминуемо продължава да се трупа, до следващото избухване. Още по-тъжно е, че беззащитната мишена на гнева също е обречена да попива този гняв, за да го пренесе след време в собствения си самостоятелен живот.

„Правя го за твое добро“

Има насилници, които не винят околните за собственото си поведение, а твърдят, че то е в интерес на детето. Много родители продължават да вярват, че физическите наказания са единственото ефикасно средство за насаждане на морални и поведенчески добродетели. Религията също има своя принос в насаждането на подобни убеждения. В това отношение Библията е най-погрешно тълкуваната книга с оправданието, което дава на физическото наказание.

Едно писмо от специализираната рубрика на Ан Ландърс, която се публикува в множество периодични издания, наистина ме потресе:

„Мила Ан Ландърс,

Разочарована съм от твоя отговор на момиченцето, чиято майка го е наложила с колан. Учителката по физкултура видяла белезите по краката и гърба му и го окачествила като «физическо малтретиране». Защо си против физическото наказание, когато в Библията съвсем недвусмислено е казано какво трябва да правят родителите? В Притчи Соломонови 23:13 е казано: «Не оставяй момъка без наказание; ако го накажеш с пръчка, той няма да умре.» В Притчи Соломонови 23:14 е казано:

Ще го накажеш с пръчка, и ще спасиш душата му от преизподнята.“

Същите тези родители вярват, че децата са зли по рождение и че здравият бой ще ги предпази от лоши постъпки.

Любимите им фрази са от рода на: „Мен са ме възпитавали с точилката и виж какъв свестен човек станах“, „Трябва да му насадя страх от Бога“, „Тя трябва да се научи кой командва тук“ или „Децата трябва да си знаят мястото“.

Някои родители оправдават боя като неизбежен житейски ритуал, изпитание за храброст, което трябва да направи детето по-мъжествено, по-смело или по-силно. Точно в това е повярвал Джо.

„Майката на баща ми починала, когато бил на четиринадесет години. Той така и не го преживял. Вече е на шестдесет и четири и още не я е прежалил. Наскоро ми каза, че се е държал строго с мен, защото не искал да изпитвам силни чувства. Звучи налудничаво, но според него, когато не чувстваш, не изпитваш и болка. Наистина му вярвам, че се е опитал да ме предпази и че не е искал някога да изпитам болка като неговата, когато е умряла майка му.“

Вместо да направят Джо по-твърд и по-малко уязвим, побоищата са го направили страхлив, недоверчив и далеч по-неподготвен за живота. Абсурдно е да се вярва, че жестокото физическо наказание допринася каквато и да е полза на детето.

Всъщност изследванията показват, че физическите наказания нямат почти никакъв ефект, дори когато става въпрос за специфични форми на нежелано поведение. Боят има временен ефект и освен това предизвиква у детето силни чувства на гняв, фантазии за отмъщение и самоомраза. Трябва да е съвършено ясно, че умствените, емоционалните, а много често и физическите вреди далеч надхвърлят временните ползи.

Пасивният насилник

Дотук обърнах внимание само на активния физически насилник. В семейната драма обаче има още един съучастник, който трябва да сподели отговорността. Това е родителят, който позволява насилието,

било защото го е страх, било защото е зависим, или за да поддържа семейното статукво. Този родител е пасивен насилник.

Попитах Джо какво е правела майка му, докато баща му го е биел.

„Нищо не правеше. Понякога се заключваше в банята. Винаги съм се питал, защо не се опита да попречи на този луд да ме пребива. Предполагам, че и нея я е било страх. Тя просто не беше човек, който да се конфронтира. Виж сега, баща ми е християнин, а майка ми — еврейка. Израснала е в много бедно и ортодоксално семейство и в тяхната общност не е прието жените да казват на мъжете си какво да правят. Сигурно е била благодарна, че е имала покрив над главата си и че съпругът ѝ изкарва добри пари.“

Доколкото майката на Джо не е била децата си, но и не ги е защитавала от бруталността на съпруга си, тя е била съучастник в насилието. Вместо да предприеме нещо, за да ги предпази, изправена пред насилническата природа на съпруга си, самата тя се е превръщала в уплашено пасивно и безпомощно дете. Така тя е извършила предателство спрямо сина си.

„Помня как веднъж, когато бях на десет години, баща ми една вечер беше пребил майка ми. На сутринта станах много рано и отидох в кухнята. Той слезе по халат и ме попита какво правя там толкова рано. Аз бях изплашен до смърт, но му отвърнах, че ако още веднъж удари майка ми, ще го убия с бейзболната бухалка. Той само ме изгледа и се засмя. След това отиде да се изкъпе и отиде на работа.“

Джо е приел класическата за малтретираното дете размяна на ролите, поемайки отговорността да защитава майка си, все едно тя е детето, а той — родителят.

Позволявайки си да потъне в блатото на безпомощността, на пасивния родител му е по-лесно да отрича мълчаливото си съучастие. Поемайки ролята на закрилник и оправдавайки мълчаливото съучастие, на малтретираното дете му е по-лесно да отрича факта, че и двамата родители са го предали.

Случаят с Кейт е показателен:

„Когато баща ни започна да ни бие, със сестра ми викахме мама на помощ. Но тя никога не се отзова. Просто седеше долу и слушаше писъците ни. Много скоро разбрахме, че тя няма да ни помогне и

никога няма да се опълчи срещу баща ни. Сигурно не е можела да направи нищо.“

Въпреки че съм ги чувала неведнъж, твърденията от рода на „Сигурно не е можела да направи нищо“ винаги ме натъжават. Майката на Кейт е можела да направи нещо. Казах на Кейт, че е много важно да си даде реалистична сметка за ролята на майка ѝ. Тя е трябвало да се противопостави на баща ѝ, а ако я е било страх, е трябвало да извика полицията. За родител, който стои и позволява децата му да бъдат малтретирани, няма извинение.

В случая на Кейт и в случая на Джо, бащата е бил активният насилник, а майката е била мълчаливият съучастник. Това обаче в никакъв случай не е единственият сценарий. Има семейства, в които активният насилник е майката, а бащата е пасивният съучастник. Полът може да е различен, но динамиката на пасивното насилие остава същата. Имала съм пациенти с двама активно малтретиращи ги родители, но като цяло комбинацията активен/пасивен насилник е най-често срещана.

Много пораснали деца оправдават пасивния родител, защото смятат, че и той е бил жертва. При Джо това убеждение се е подсилвало допълнително от размяната на ролите, при която той е защитавал пасивната си майка.

При четиридесет и три годишния продавач Тери ситуацията е била още по-объркана, защото пасивният насилник му е съчувствал и го е успокоявал. Тери, който през по-голямата част от детството си е бил малтретиран от майка си, идолизира неадекватния си баща.

„Бях доста чувствително дете и се увличах повече по изкуство и музика, отколкото по спорт. Майка ми ме наричаше женчо. Винаги намираще за какво да ми се ядоса и ме биеше с каквото ѝ попадне. Имам чувството, че съм прекарвал времето си основно в криене по килерите и гардеробите. Така и не разбрах за какво ме биеше непрекъснато, но каквото и да направех, тя все се вбесяваше. Тя съсипа цялото ми детство.“

Попитах го какво е правел баща му, докато тя го е тероризирала.

„Много пъти ме прегръщаше, докато плачех, и казваше, че много съжалявал за държанието на майка ми. Обясняваше ми, че не може да направи нищо и че ако съм положел усилия, нещата можело да се

оправят. Баща ми беше много свестен човек. Работеше като вол, за да живеем добре. Всъщност само той ме обичаше като малък.“

Попитах Тери дали е разговарял с баща си за детството си, след като е пораснал.

„Един-два пъти пробвах, но той каза, че миналото си било минало. Както и да е, какъв е смисълът да му развалям настроението? Проблемите идват от майка ми, не от него.“

Тери отрича съчастието на баща си, защото иска да опази единствените приятни спомени от детството си, когато е чувствал обичта на баща си. Той се е вкопчвал в него за утеха не само като дете, но и сега, като възрастен. Подменяйки тъмния килер с измислената реалност, той всъщност бяга от истината.

Тери си дава сметка, че малтретирането от страна на майка му е повлияло на бъдещия му живот, но не си дава почти никаква сметка за потискания гняв, който изпитва спрямо баща си. Години наред той продължава да отрича, че баща му го е предал. Бащата е влошил нещата допълнително, като го е убеждавал, че нещата могат да се оправят, ако Тери „положи повече усилия“.

Научаваш се да мразиш себе си: „Вината е моя“

Колкото и да е невероятно, битите деца поемат вината за извършеното спрямо тях престъпление, точно както го правят словесно малтретираните деца. Ето какво си спомня Джо:

„Баща ми непрекъснато говореше, че не ме бивало за нищо. Нямах обидна дума, с която да не ме е наричал, докато ме биеше. Наистина вярвах, че съм най-отвратителното същество на земята. Вярвах, че ям бой, защото го заслужавам.“

Семената на самоосъждането са били посети в съзнанието на Джо от най-ранно детство. Как да устои малкото дете на мощната всекидневна пропаганда? Точно като всички малтретирани деца, Джо е повярвал на две лъжи: че е лош и че го пребиват тъкмо защото е лош.

Доколкото тези лъжи идват от могъщия и всезнаещ баща, те трябва да са истина. Лъжите продължават да живеят, дори когато детето порасне. Ето какво признава Джо:

„Аз съм пълен нещастник... Нямам нормални отношения с никого. Не вярвам, че някой може да ме обикне.“

Същото важи и за Кейт, която не иска хората да разбират колко е „лоша“. Ниското самочувствие постепенно се превръща в самоненавист и поражда модели на ненормални взаимоотношения, липса на увереност, усещане за неадекватност, парализиращ страх и нефокусиран гняв.

Ето как Кейт обобщава ситуацията:

„Цял живот съм смятала, че не заслужавам да бъда щастлива. Сигурно затова и не се омъжих... Никога не съм имала нормална връзка с мъж... Никога не съм си позволявала да успея истински.“

Когато Кейт е пораснала достатъчно, физическото малтретиране е престанало, но съсипаното ѝ самочувствие е продължило да подхранва ненавистта ѝ към себе си. Така тя се е превърнала в собствения си насилник.

Малтретиране и любов — комбинация, която хвърля в недоумение

Малтретираните деца често са изложени на една странна смесица от удоволствие и болка. При Джо непрестанният терор е бил разнообразяван от изблици на обич.

„Случваше се баща ми да бъде забавен и дори нежен. Като онзи път, когато се записах за състезанието по ски. Той наистина се заинтересува. Караше ме с колата чак до Джаксън, Уайоминг, само за да тренирам на сняг, а това е на десет часа път от нас. Докато се прибирахме, говореше, че съм голяма работа. Естествено, като го слушах, си мислех: «Щом съм толкова голяма работа, защо се чувствам като пълен нещастник?» Но той ми говореше и само това имаше значение. Още се чудя какво му беше станало тогава.“

Смесените послания само са го объркали още повече и са затруднили допълнително осъзнаването на истината. Обясних му, че когато родителят твърди, че обича детето си и същевременно го малтретира, възниква едно много силно и изкривено преплитане на личностите, защото детският свят е силно ограничен и родителят е единственият източник на обич и спокойствие. Малтретираното дете прекарва цялото си детство в търсене на Свещения граал на родителската любов. Това търсене продължава и след това.

Кейт също си спомня:

„Като малка баща ми ме гушкаше и си играеше с мен. Обичаше ме. Като пораснах малко, ме водеше на уроци по танци и на кино. Тогава наистина усещах обичта му. Най-голямото ми желание е отново да ме обича както тогава.“

Пазителят на семейната тайна

Спорадичното благоволение на баща ѝ кара Кейт да копнее за неговата любов, надявайки се на обрат в отношенията. Тази надежда я свързва с него доста след като е пораснала. Тя е убедена, че не трябва да казва на никого за поведението на баща си. „Доброто“ момиче не бива да предава семейството.

„Семейната тайна“ е поредното бреме за малтретираното дете. Когато нямаш възможност да споделиш с някого нещастията си, всяка надежда за емоционална помощ умира. Ето какво казва Кейт:

„Цял живот съм живяла в лъжа. Ужасно е да няма с кого да споделиш онова, което те измъчва непрекъснато. Как да преодолее болката, когато не мога да говоря за нея? Разбира се, по време на терапията мога да я споделя, но все още не мога да говоря открито с хората, които толкова години са имали власт над мен. Единственият човек, с когото можех да приказвам от време на време, беше прислужницата. Тя беше единствената, на която можех да се доверя. Веднъж, след като баща ми ме беше пребил, тя ми каза: «Миличко, баща ти е много болен човек.» Така и не разбирах, защо не отива в болница, щом е болен.“

Попитах я какво според нея ще стане, ако направи опит за конфронтация с майка си и баща си сега. Тя ме изгледа странно и след известно колебание отговори:

„За баща ми съм сигурна, че ще се почувства много зле... след което ще стане страшно. Майка ми ще изпадне в истерия, а сестра ми ще побеснее, че се ровя в миналото. Тя дори няма да ми проговори повече!“

Опазването на „семейната тайна“ от страна на Кейт е спойката, която крепи семейството. Ако тя наруши обета за мълчание, семейството ще се разпадне.

„Всичко това кипи в мен. Винаги, когато съм с тях... искам да кажа, че нищо не се е променило. Баща ми продължава да се държи

отвратително с мен. Умирам от желание да избухна и да им покажа колко съм ядосана, но просто стоя и хапя устни. И до ден-днешен, когато баща ми започне да ме ругае, майка ми се преструва, че не чува нищо. Преди години, на събирането на випуска от гимназията, се почувствах невероятна лицемерка. Всичките ми съученици смятаха, че имам страхотно семейство, а аз си мислех: «Само да знаеха». Исках да им кажа, че родителите ми са зачернили годините ми в гимназията. Исках да изкрещя, че са ме наранили дотолкова, че не мога да обичам никого. Не мога да имам нормална връзка с мъж. Те ме парализираха емоционално. И още ме парализират. Но толкова ме е страх, че не мога да им кажа нищо.“

Вече възрастна, Кейт едва се съдържа да не се конфронтира с родителите си и да им хвърли истината в очите, но пребиваното и наплашено дете Кейт се ужасява от последствията. Тя е убедена, че всички ще я намразят, ако пусне духа от бутилката и вярва, че така ще разруши семейството из основи. Поради това отношенията с родителите ѝ се превръщат в неразрешима загадка. Всички се преструват, че никога нищо не се е случвало.

Митът трябва да се поддържа жив

Изобщо не се изненадах, когато Кейт сподели, че съучениците ѝ много се възхищавали от родителите ѝ. При повечето семейства на насилници „нормалната“ фасада за пред останалия свят е нещо съвсем обичайно, но тя няма нищо общо с реалността. Нейна основа е „семеиният мит“. Митът в семейството на Джо е типичен:

„Винаги, когато се съберем, фарсът е пълен. Всичко си е все същото. Баща ми все така пие и съм сигурен, че продължава да бие майка ми. Но ако човек ни гледа и слуша, ще реши, че сме идеалното семейство. Само аз ли си спомням какво е ставало? Само аз ли виждам истината? Всъщност това няма никакво значение, защото така или иначе не обелвам и дума. Същият лъжец съм като тях. Сигурно продължавам да се надявам, че някой прекрасен ден нещо ще се промени. Сигурно ако се преструваме достатъчно убедително, все пак ще станем нормално семейство.“

Джо също се намира между чука и наковалнята на потребността от конфликт и усещането, че ако го стори, ще разруши семейството. В

гимназията Джо е писал писма, в които е описвал какво чувства.

„Наистина изливах сърцето си в онези писма. Как ме пребиват и не ми обръщат никакво внимание. След това ги оставях на нощното си шкафче и се надявах да ги прочетат. Така и не разбрах дали някой ги е чел. Никой не каза нищо. Към края на пубертета пробвах да си водя дневник. И него оставях на видно място. И до ден-днешен не знам дали някой от нашите го е чел и, Бога ми, не смея да попитам.“

Джо не е питал за писмата и дневника, не защото се е страхувал от поредния побой. Към края на пубертета той е бил твърде голям за това. Но ако се окажело, че те са прочели неговите молби и не са реагирали емоционално, той е трябвало да се прости с надеждата, че някой ден може да се случи чудо, което да му върне ключа към тяхната любов. Дори след толкова години той все още се страхува да разбере дали за пореден път не се е оказал едно нищо за тях.

На емоционалния кръстопът

Малтретираните деца са клокочещ котел от ярост. Не може да те бият, унижават, побъркват от страх, охуват и отхвърлят и същевременно да те обвиняват за собствената ти болка, а ти да не изпиташ никакъв гняв. Но пребиваното дете няма отдушник за гнева си и той намира израз едва в зряла възраст.

Четиридесет и една годишната Холи, нисичка, пълна домакиня със сурово изражение и преждевременно побеляла коса, бе насочена към мен, след като училищният психолог беше докладвал в Министерството на социалните грижи, че тя малтретира десетгодишния си син. Детето бе изпратено временно при родителите на мъжа ѝ. Въпреки че терапията ѝ бе наложена от съда, Холи се оказа силно мотивиран пациент.

„Ужасно се срамувам от себе си. И преди съм го пошляпвала, но напоследък просто откачих. Това дете направо ме вбесява... Клела съм се пред себе си, че никога няма да посягам на децата си. Господи, аз ли не знам какво е това. Страшно е. Без да го съзнавам, съм станала същото чудовище като майка ми. И двамата ми родители ме биеха, но тя беше луда. Помня, че веднъж ме подгони из кухнята с ножа за месо!“

Проблемите на Холи не са от вчера и по същество се изразяват в трансформирането на силните емоционални импулси в агресивни действия. Като тийнейджърка тя непрекъснато се е забърквала в неприятности и неведнъж е била изключвана от училище. Като пораснала, станала според собствените ѝ думи — ходещо буре барут.

„Понякога просто се налага да се махна от къщи, защото се страхувам от онова, което мога да причиня на детето си. Имам чувството, че не мога да се контролирам.“

Холи излива гнева си върху малкия си син. В други случаи потисканият гняв намира външен израз под формата на криминално поведение, вариращо от побой на съпругата до изнасилвания и убийство. Затворите са пълни с възрастни, които са били малтретирани като деца и така и не са се научили да изразяват гнева си по подходящ начин.

От друга страна Кейт е пример за насочване на гнева навътре. Тя е намерила физически начини да изрази себе си:

„Никога не успявам да се защитя, каквото и да ми казват. Просто не мога. Заболява ме глава. Чувствам се отвратително. Всички ме надговарят и аз не знам как да ги спра. Миналата година бях сигурна, че съм получила язва. Коремът ме болеше непрекъснато.“

Още от детството Кейт е свикнала да бъде жертва и никога не е била нищо друго. Тя няма понятие как да се предпазва от използване и малтретиране и така поддържа жива болката от детството. Както трябва да се очаква, натрупаният гняв трябва да намери отдушник, но тъй като тя се бои да го изрази директно, тялото и психичното ѝ състояние го вършат вместо нея под формата на главоболие, болки в стомаха и депресия.

Пада ли крушата по-далеч от дървото?

Понякога малтретираното дете подсъзнателно се идентифицира с родителя насилник. Все пак, в очите на детето насилникът е могъщ и неуязвим. Малтретираните деца си въобразяват, че ще могат да се защитят, ако притежават тези качества. Затова, като вид подсъзнателна защита те развиват именно онези пороци, които най-много ненавиждат в родителите си. Въпреки горещите клетви никога да не стават такива,

в моменти на стрес те се държат точно като насилниците си. Но този синдром не се среща толкова често, колкото си мислим.

Години наред се ширеше убеждението, че когато пораснат, едва ли не всички пребивани деца стават родители насилници. В крайна сметка това е бил единственият ролеви модел, с който са разполагали. Последните изследвания обаче опровергават това схващане. Всъщност повечето възрастни, които са били бити като деца, не само че не вдигат ръка на собствените си деца, ами се затрудняват да прилагат дори съвсем умерени, нефизически методи на възпитание. В бунта си срещу болката от детството тези родители се боят както да налагат ограничения, така и да ги утвърждават. Това също може да навреди на развитието на детето, защото то се нуждае от ограниченията с оглед неговата безопасност. Но вредата от прекалената свобода като цяло е пренебрежимо малка в сравнение с вредата от побоя.

Оптимистичното е, че жертвите на родителите насилници са в състояние да се справят със самоненавистта, сливането с родителите си, непреодолимите страхове, неспособността да се доверяват или да се чувстват сигурни.

СЕДМА ГЛАВА

НАЙ-СТРАШНОТО ПРЕДАТЕЛСТВО

СЕКСУАЛНИТЕ НАСИЛНИЦИ

Кръвосмешението е навярно най-ужасното и предизвикващото най-голямо недоумение човешко изживяване. То е предателство спрямо основите на доверието между родител и дете. То е пагубно за душевния мир. Жертвата е напълно зависима от насилника и няма нито къде да избяга, нито към кого да се обърне. Защитникът се превръща в преследвач, а реалността — в хранилище на мръсни тайни. Кръвосмешението е предателство спрямо същността на детството — неговата невинност.

В последните две глави разгледахме някои от най-мрачните реалии на „отровните“ семейства. Видяхме родители, за които съчувствието и съпреживяването са лишени от смисъл понятия. Те малтретират децата си с целия арсенал от оръжия от унищожителната критика до кожения каиш и оправдават насилието, като го представят за дисциплина или придобиване на жизнен опит. Сега обаче навлизаме в областта на едно поведение, което е толкова извратено, че не може да бъде оправдано по никакъв начин. Тук е мястото, в което лично аз ще оставя настрана всякакви психологически теории. Вярвам, че сексуалното насилие над деца е акт на абсолютно зло.

Що е кръвосмешение?

Кръвосмешението се дефинира трудно, защото правната и психологическата дефиниция са на светлинни години разстояние една от друга. Правната дефиниция е изключително стеснена и обикновено определя кръвосмешението като сексуално сношение между кръвни роднини. Вследствие на това милиони хора не осъзнават, че са били жертви на кръвосмешение, поради факта, че не е имало пенетрация (проникване). От психологическа гледна точка кръвосмешението обхваща далеч по-широк спектър в поведението и отношенията. То

включва физически контакт с устата, гърдите, гениталиите, ануса или която и да е друга част от тялото на детето, който контакт има за цел да възбуди сексуално насилника. Не е задължително този агресор да е кръвен роднина. Той или тя могат да са личности, които детето възприема като част от семейството, като например приеман родител или роднина по сватовство.

Има други типове особено пагубно кръвосмесително поведение, макар те да не се изразяват в никакъв физически контакт с тялото на детето. Например, ако насилникът излага на показ гениталиите си или мастурбира пред детето, или ако принуждава детето да позира за снимки със сексуална насоченост, той извършва форма на кръвосмешение.

Към дефиницията на кръвосмешението трябва да се прибави условието, че въпросното поведение трябва да се пази в тайна. Бащата, който прегръща и целува детето си, не прави нищо престъпно и няма защо да го крие. Всъщност докосването играе особено важна роля за емоционалното благополучие на детето. Но ако бащата гали гениталиите на детето или го кара да гали неговите, това е акт, който трябва да се пази в тайна. Това е акт на кръвосмешение.

Има и други видове не така явно поведение, което аз наричам психологическо кръвосмешение. Жертвите на психологическото кръвосмешение може в действителност да не са били нито докосвани, нито насилвани сексуално, но са изживявали насилие над чувството си за неприкосновеност и безопасност. Говоря за шпионирането на дете, което се преоблича или къпе, както и за отпращането на забележки със съблазняващ или открито сексуален характер. Въпреки че никое от тези поведения не съвпада с буквалното определение за кръвосмешение, жертвите често се чувстват малтретирани и страдат от повечето психични симптоми на действителните жертви на кръвосмешение.

Митовите за кръвосмешението

Първоначалните ми усилия да привлека общественото внимание върху епидемичните размери на кръвосмешението бяха посрещнати с огромна съпротива. Кръвосмешението е толкова грозен и отблъскващ акт, че хората дори не искат да чуват за съществуването му. През

последните десет години отричането отстъпва пред безспорните доказателства и кръвосмешението се превърна в приемлива — макар и все още неудобна — тема на публични дискусии. Остава обаче още една пречка: митовете за кръвосмешението. Те битуват в масовото съзнание открай време и развенчаването им е трудно. Но те не са верни и никога не са били.

МИТ: Кръвосмешението е рядко явление.

ИСТИНА: Всички достоверни изследвания и данни, включително тези от Министерството на социалните грижи на САЩ, сочат, че преди да навърши осемнадесет години поне едно на всеки десет деца е било обезпокоявано сексуално от близък роднина. Епидемичните размери на кръвосмешението започнаха да се осъзнават едва в началото на 80-те години. Преди това хората вярваха, че кръвосмешението се случва в едно на сто хиляди семейства.

МИТ: Кръвосмешението се случва само в бедни или необразовани семейства, или в изолирани и изостанали общности.

ИСТИНА: Кръвосмешението е безмилостно демократично. То не признава никакви социални и икономически категории. Кръвосмешението може да се случи както във вашето семейство, така и от другата страна на Апалачите.

МИТ: Насилниците кръвосмесители са типове със социални и сексуални отклонения.

ИСТИНА: Няма типичен кръвосмесител. Между кръвосмесителите няма конкретна обща черта или профил. Често това са трудолюбиви, уважавани, ходещи на църква и привидно обикновени мъже и жени. Виждала съм насилници полицаи, учители, индустриалци, обществени дейци, зидари, лекари, чиновници, алкохолици. Общите им черти са по-скоро психични, отколкото социални, културни, расови или икономически.

МИТ: Кръвосмешението е реакция на недостатъчен сексуален живот.

ИСТИНА: Повечето насилници водят активен сексуален брачен и извънбрачен живот. Те посягат към децата или за да се почувстват силни, или заради безусловната и безопасна любов, която само едно дете може да им даде. Въпреки че тези потребности и мотиви биват

сексуализирани, сексуалното лишение рядко е отключващ фактор за кръвосмешение.

МИТ: Децата — особено подрастващите момичета — се държат предизвикателно и имат донякъде вина за сексуалното посегателство.

ИСТИНА: Повечето деца изпробват сексуалните си чувства и импулси по съвсем невинен и любознателен начин върху хората, с които са обвързани. Момиченцата флиртуват с бащите си, а момченцата с майките си. Някои тийнейджъри са открито провокативни. Въпреки това възрастният е 100% отговорен за контрола в подобни ситуации и не бива да отстъпва под въздействие на нагона си.

МИТ: Повечето истории за сексуален тормоз са лъжа. В действителност те са фантазии, породени от сексуалните копнежи на детето.

ИСТИНА: Този мит бе създаден от Зигмунд Фройд и властва в психиатричната наука и практика от началото на ХХ век. В практиката си на психоаналитик Фройд изслушва толкова много истории за кръвосмешение от дъщери на уважавани и заможни виенски семейства, че накрая съвсем необосновано решава, че не може всичките да са истина. За да обясни броя им, той решава, че събитията са се случвали единствено във фантазиите на пациентките му. Резултатът от грешката на Фройд е, че хиляди, ако не и милиони жертви на кръвосмешение са били лишени и продължават да бъдат лишавани от подкрепата и професионалната помощ, която са се осмелили да потърсят.

МИТ: Децата по-често биват подлагани на сексуален тормоз от непознати, а не от близки хора.

ИСТИНА: Повечето сексуални престъпления срещу деца се извършват от близки роднини.

Такова прекрасно семейство

Подобно на семействата на физическите насилници, повечето семейства на кръвосмесители изглеждат нормални за околните. Родителите може дори да са политически или религиозни лидери с

висока морална репутация. Учудващо е как се променят хората, когато затворят след себе си вратата на собствения си дом.

Тридесет и осем годишната Трейси е слаба, тъмнокоса тъмноока жена, която притежава малка книжарница в предградията на Лос Анджелис. Тя е израснала в едно от тези „нормални“ семейства.

„Изглеждахме като всички останали. Баща ми беше застрахователен агент, а майка ми беше секретарка. Всяка неделя ходехме на църква, а всяко лято на почивка. Абсолютно нормална история... ако не се брой това, че след като навърших десет години баща ми започна да притиска тялото си до моето. След около година го хванах, че ме гледа как се преобличам през една дупка, която беше пробил в стената на спалнята ми. Когато започнах да се развивам, той ме изненадваше в гръб и ме хващаше за гърдите. След това ми предложи пари, за да лежа гола на пода... и той да ме гледа. Беше ми гадно, но се боях да му откажа. Не исках да го карам да се чувства конфузно. Един ден взе ръката ми и я сложи върху пениса си. Уплаших се... Когато започна да ме пипа по гениталиите, не знаех какво да направя и затова правех каквото ми казваше.“

За околните бащата на Трейси е бил един напълно обикновен женен мъж от средната класа. Този образ е внасял допълнителен смут в душата на Трейси. Повечето семейства на кръвосмесители поддържат фасида на нормални хора в продължение на години, ако не и до края.

Атлетичната синеока и русокоса видео редакторка Лиз ми разказа един особено драматичен пример за пропастта между външния облик и действителността.

„Всичко беше страшно нереално. Вторият ми баща беше много популярен свещеник с наистина голямо паство. Хората наистина го обичаха и не пропускаха неделна служба. Помня как стоях в църквата и слушах проповедите му за смъртните грехове. Идваше ми да изкрещя какъв лицемер е този човек. Исках да се изправа и да заявя пред цялата църква, че този прекрасен Божи човек спи с тринадесетгодишната си доведена дъщеря!“

Лиз, както и Трейси, също произхожда от привидно нормално семейство. Съседите не биха повярвали на ушите си, ако чуеха какви ги върши техният свещеник. Във факта, че той е бил морален стожер, авторитет и изповедник няма нищо необичайно. Престижът или

университетското образование не потискат кръвосмесителните импулси.

Как изобщо се случва това?

Теориите, обясняващи семейния климат и ролята на останалите членове на семейството, са доста противоречиви. Според личния ми опит обаче винаги е налице един фактор: кръвосмешението просто не се случва в открити, любящи и общителни семейства.

Кръвосмешението се случва в семейства, където са налице емоционална изолация, потайност, неудовлетворение, стрес и липса на уважение. В някои отношения кръвосмешението може да се разглежда като тотален срив на едно семейство. Но насилникът и единствено той е този, който извършва сексуалното насилие. Трейси описва атмосферата в дома си:

„Никога не говорехме какво изпитваме. Ако нещо ме тревожеше, аз просто го премълчавах. Помня, че майка ми ме прегръщаше, когато бях малка, но не помня да съм забелязвала някаква топлина между нея и баща ми. Правехме всичко заедно, като семейство, но нямаше истинска близост. Мисля, че баща ми търсеше точно това. Понякога питаше дали може да ме целуне и аз отговарях, че не искам. Той започваше да ме моли и казваше, че няма да ми направи нищо лошо, просто искал да е близо до мен.“

На Трейси и през ум не ѝ минавало, че колкото и да е бил самотен и отчаян, нейният баща е разполагал с други възможности, вместо да тормози сексуално дъщеря си. Подобно на много други насилници бащата на Трейси е потърсил компенсация за липсата на близост вътре в семейството, и по-специално при дъщеря си. Тази злоупотреба с детето, което трябва да задоволи емоционалните потребности на възрастния, много лесно се превръща в сексуална злоупотреба, когато възрастният не може да контролира нагона си.

Многото лица на принудата

На връзката родител-дете е присъща огромна доза психична принуда. Бащата на Трейси не е трябвало да прилага насилие, за да въвлече дъщеря си в сексуални взаимоотношения.

„Бях готова на всичко, за да го направя щастлив. Когато правеше онова с мен, ме беше страх, но поне не ме биеше.“

Жертвите като Трейси, на които не е била прилагана физическа принуда, често подценяват нанесените им вреди, защото не осъзнават, че психическото насилие е точно толкова пагубно, колкото и физическото. По природа децата са любвеобилни и доверчиви и затова са лесна плячка за ощетения и безотговорен възрастен. Обикновено детската уязвимост е последният подсилващ фактор, от който се нуждае насилникът кръвосмесител.

Други насилници затвърждават психологическото си предимство чрез заплахи за физическо наказание, публично унижение или изоставяне. Една от пациентките ми е била на седем години, когато баща ѝ я заплашил, че ще я даде за осиновяване, ако не удовлетвори сексуалните му щения. Заплахата, че повече няма да види семейството и приятелите си, е била достатъчно ужасяваща за малкото момиченце и то е било готово да направи всичко.

Насилниците кръвосмесители използват заплахи, които осигуряват мълчанието на жертвата. Най-често срещаните са:

- Ако кажеш, ще те убия.
- Ако кажеш, ще те пребия.
- Ако кажеш, мама ще полудее.
- Ако кажеш, хората ще те помислят за луд(а).
- Ако кажеш, никой няма да ти повярва.
- Ако кажеш, мама ще се ядоса и на двама ни.
- Ако кажеш, ще те намразя завинаги.
- Ако кажеш, ще ме пратят в затвора и няма кой да храни семейството.

Този вид заплахи са чиста проба емоционално изнудване, разчитащо на наивните страхове и уязвимостта на жертвата.

В добавка към психологическата принуда много насилници прибегват и до физическа разправа, за да принудят децата си да участват в кръвосмешението. Дори да оставим сексуалния тормоз настрана, жертвите на кръвосмешението рядко са любими деца в семейството. Възможно е някои от тях да получават пари, подаръци или специално отношение, които също са част от принудата, но мнозинството биват малтретирани емоционално, а нередко и физически.

Лиз помни какво е станало, когато се е опитала да се противопостави на попълзновенията на баща си:

„Някъде малко преди да завърша гимназия набрах смелост и му казах да престане да идва нощем в стаята ми. Той побесня и едва не ме удуши. След това се разкрещя, че Господ не ми бил дал правото сама да вземам решения. Господ искал той да решава вместо мен. Сякаш Господ е искал той да прави секс с мен или нещо такова. След като престана да крещи, бях толкова уплашена, че веднага му позволих да го направи.“

Защо децата мълчат?

Деветдесет процента от жертвите на кръвосмешение никога не казват на никого какво им се е случило или какво им се случва. Те мълчат не само защото се страхуват да не пострадат, но и защото се страхуват да не разрушат семейството, причинявайки неприятности на родителя. Мисълта за тормоза е страшна, но мисълта, че ще бъдат отговорни за съсипването на семейството, е още по-страшна. Колкото и ненормално да е семейството, лоялността към семейството е много мощна сила за повечето деца.

Тридесет и шест годишната Кони е динамична червенокоса служителка в банка и е била типичното лоялно дете. Страхът да не нарани баща си и да не изгуби неговата любов са били по-силни от желанието да потърси помощ.

„Като се обърна назад, осъзнавам, че той е правел с мен каквото си поиска. Заплашваше ме, че ако кажа на някого какво правим, това ще е краят на семейството, че майка ми щяла да го изгони, че вече съм нямала да имам татко, че щели да ме пратят в интернат и че всички роднини щели да ме ненавиждат.“

В редките случаи, когато кръвосмешението бива разкрито, семейството наистина изживява труден момент. Повечето такива семейства не оцеляват и причината е разводът, наказателните процедури, отстраняването на детето от дома или натискът на общественото мнение. Въпреки че краят на това семейство е в интерес на детето, то винаги се чувства отговорно за разрива. Угризенията му утежняват още повече и без това непосилното емоционално натоварване.

Неверието

Сексуално тормозените деца отрано разбират, че околните вярват много повече на насилника, отколкото на тях самите. Няма никакво значение дали родителят е алкохолик, безработен или склонен към насилие. Обществото винаги е склонно да вярва на него, а не на детето. А когато родителят е постигнал нещо в живота, пропастта на неверието се превръща в бездна.

Четиридесет и пет годишният авиоинженер Дан е бил насилван сексуално от баща си от петгодишната си възраст до завършване на гимназията.

„Дори когато бях малък, знаех, че не мога да кажа на никого какво прави баща ми с мен. Майка ми беше изцяло в негова власт и знаех, че никога няма да ми повярва. Той беше голяма клечка и познаваше всички други големи клечки. Представяш ли си какво щеше да стане, ако бях тръгнал да разправам на всички, че този мъжага почти всяка нощ ме кара да му духам в банята. Никой нямаше да ми повярва. Щяха да си помислят, че се опитвам да му причинява неприятности и просто нямаше да постигна нищо.“

Дан се е намирал в ужасен капан. Той не само е бил тормозен сексуално, но насилникът е бил от същия пол. С това срамът му само е бил още по-голям и убеждението, че никой няма да му повярва, е било още по-силно.

Кръвосмешението баща-син е далеч по-разпространено, отколкото се смята. Такива бащи са привидно хетеросексуални, но по всяка вероятност са движени от силни хомосексуални импулси. Вместо да признаят истинските си чувства, те се опитват да потиснат хомосексуалността си, като се женят и стават бащи. Тъй като не дават израз на действителните си сексуални предпочитания, потисканите импулси се усилват, докато накрая вземат превес над защитните механизми.

Тормозът над Дан е започнал преди повече от петдесет години, когато кръвосмешението (както и хомосексуалността) е било обвито в митове и погрешни тълкувания. Подобно на повечето жертви на кръвосмешение, Дан е осъзнавал безнадеждността на евентуалните опити да потърси помощ, тъй като в очите на околните подобно

престъпление е изглеждало немислимо за мъж със социалния статус на баща му. Колкото и да са „отровни“, родителите имат пълен монопол върху силата и благонадеждността.

„Чувствам се ужасно развратна“

Срамът, който изпитва жертвата на кръвосмешението, е уникален по рода си. Даже съвсем невръстните жертви знаят, че кръвосмешението трябва да се пази в тайна и осъзнават, че поведението на насилника е срамно и недопустимо. Дори когато са твърде малки, за да осъзнават що е сексуалност, те знаят, че над тях се извършва насилие. Те се чувстват покварени.

Също като словесно и физически малтретираните деца, жертвите на кръвосмешението приемат, че вината е тяхна. В случая на кръвосмешение обаче вината се придружава и от срам. Убеждението, че „вината е моя“ е най-силно при жертвите на кръвосмешение. Това убеждение подхранва самоомразата и срама. Освен че трябва по някакъв начин да се бори със същинското кръвосмешение, жертвата трябва да се пази и да не бъде разкрита като „омърсена и отблъскваща“ личност.

Лиз се е бояла от разкритията до смърт.

„Бях само десетгодишна, но се чувствах като най-долна уличница. Наистина исках да издам втория си баща, но се боях, че всички ще ме намразят, включително и майка ми. Знаех, че всички ще изкарат мен лошата. Не можех да понеса тази мисъл, макар да се чувствах точно такава. Затова само търпях и преглъщах.“

За страничния човек е трудно да разбере защо едно десетгодишно момиченце, принуждавано от втория си баща да прави секс с него, трябва да се чувства лошо. Естествено, отговорът се крие в нежеланието на детето да приеме, че родителят, на когото вярва, е лош човек. Някой трябва да поеме вината за тези срамни, унижителни и ужасни актове и тъй като това не може да е родителят, остава детето.

Чувството, че си развратен, лош и отговорен за случилото се води до огромна психическа изолация. Жертвите се чувстват напълно самотни, както в семейството, така и във външния свят. Те смятат, че никой няма да повярва на ужасната им тайна, която дотолкова почерня живота им, че нерядко им пречи да се сприятелят с когото и да било.

На свой ред изолацията ги хвърля обратно в обятията на насилника, който често е единственият източник на внимание, колкото и извратено да е то.

В случай че жертвата изпита някакво удоволствие от кръвосмешението, тогава срамът става още по-голям. Някои жертви на кръвосмешение си спомнят, че въпреки объркването и срама, са изпитали някаква възбуда от изживяването. Впоследствие на тях им става още по-трудно да отхвърлят усещането, че носят отговорност. Всъщност Трейси е изпитвала оргазъм.

Ето какво обяснява тя:

„Знаех, че не е редно, но ми беше приятно. Това, че той го правеше, означава, че е бил истински мерзавец, но аз също съм виновна, защото ми харесваше.“

Чувам тази история за кой ли път, но сърцето ми все още се свива. Казах на Трейси същото, което съм казвала и на другите преди нея:

„Няма нищо нередно в това, че стимулацията ти е била приятна. Тялото ти е биологически програмирано да харесва тези усещания. Фактът, че ти е било приятно, не означава, че той е вършел нещо редно, а ти нещо нередно. Ти си била жертва. Отговорността да контролира себе си е била негова, каквото и да си изпитвала ти.“

Ревност, равносилна на лудост: „Ти си моя“

Жертвите на кръвосмешение изпитват още едно уникално чувство за вина: откъсването на бащата от майката. Дъщерите, насилвани от бащите си, често споменават, че са се чувствали като „другата жена“. Естествено, това още повече затруднява търсенето на помощ от единствения човек, от когото са можели да я очакват — майката. Вместо това те са смятали, че предават „мама“, обвивайки вътрешния си свят в още един пласт вина — отношенията баща-дъщеря. Тогава бащата изпитва натрапчива ревност към приятелите на дъщеря си. Той може да я бие или обижда с цел да ѝ втълпи, че принадлежи на един-единствен мъж: татко.

Тази мания изкривява драстично нормалното развитие през детството и юношеството. Вместо постепенно да става все по-

независима от родителския контрол, жертвата се обвързва все по-трайно с насилника.

Трейси е знаела, че ревността на баща ѝ не е нормална, но не е осъзнавала колко е жестока и съсипваща, защото я е смятала погрешно за обич. Подобна грешка е съвсем обичайна за жертвите на кръвосмешението. Това не само им пречи да се осъзнаят като такива, но попарва смъртоносно очакванията им, че някога в живота си ще получат истинска любов.

Повечето родители се тревожат, когато децата им започнат да излизат на срещи и се обвързват с външни за семейството хора. За бащата кръвосмесител обаче този нормален стадий на развитието е равносilen на предателство, отхвърляне и дори изоставяне. Реакцията на бащата на Трейси е типична — ярост, обвинения и наказания:

„Когато излезех с някого, винаги ме чакаше и ме подлагаше на жесток разпит с кого съм излизала, какво сме правили, къде съм му позволила да ме пипа, дала ли съм му да пъхне език в устата ми. Ако ме хванеше да се целувам с някого за лека нощ, започваше да крещи «боклук», така че да го изплаши.“

Когато я е наричал с обидни и унижителни имена, бащата на Трейси е постъпвал като повечето кръвосмесители: проектирал е собствената си злост и вина върху дъщерята. Има обаче друг вид насилници, които обграждат жертвата с нежност, затруднявайки още повече детето, което става неспособно да разреши емоционалния конфликт между вината и любовта.

„Ти си целият ми живот“

Четиридесет и шест годишният Дъг, слаб и напрегнат мъж, дойде при мен заради многобройните си сексуални проблеми, включително хронична импотентност. Майка му е злоупотребявала сексуално с него от седемгодишната му възраст до края на юношеството.

„Галеше гениталиите ми докато стигнех до оргазъм, но никога не съм му отдавал особено значение, защото нямаше сношение. Караше ме да правя същото с нея. Казваше, че съм целият ѝ живот и че това бил нейният специален начин да ми покаже колко ме обича. Само че сега, винаги когато съм с жена, имам чувството, че изневерявам на майка си.“

Тежката тайна, която Дъг е споделял с майка си, го е обвързала непоправимо с нея. Патологичното ѝ поведение може и да го е обърквало, но посланието е било ясно: тя е била единствената жена в живота му. В много отношения това послание е също толкова пагубно, колкото и самото кръвосмешение. Резултатът е, че когато се е опитал да се отдели от нея и да създаде зряла връзка с друга жена, чувствата на нелоялност и вина са взели своето от сексуалността и емоционалното му благополучие.

Приспиването на вулкана

Единственият начин, по който повечето жертви на кръвосмешение се справят с травмите от детството, е да погребат спомените дълбоко в подсъзнанието си. Те излизат оттам едва след години, а понякога изобщо не излизат.

Спомените за сексуалното насилие често изникват неочаквано, вследствие на някакво друго събитие. При някои мои пациенти тези спомени са излезли на бял свят по време на раждане на дете, сватба, смърт на роднина, материал за кръвосмешение в пресата и дори сън, в който травматата се изживява повторно.

Обичайно е тези спомени да излязат на повърхността по време на психотерапия, докато се работи по други проблеми, но жертвите рядко ги споменават, освен ако терапевтът не ги помоли изрично.

Дори когато тези спомени изплуват, повечето жертви изпадат в паника и се опитват отново да ги натикат в подсъзнанието, като просто отказват да им повярват.

Едно от най-драматичните ми и емоционални изживявания като терапевт беше с четиридесет и шест годишната Джули, магистър по биохимия, която ръководеше голям изследователски екип в един научен център в Лос Анджелис. Джули ме посети, след като ме беше чула да говоря за кръвосмешението по една радиопрограма. Сподели, че е била изнасилвана от брат си от осем до петнадесетгодишна възраст.

„Исках да умра или да полудея и така всичко да свърши. Напоследък прекарвам в леглото часове, завита презглава. Излизам само, за да отида на работа, а и там едва се справям. Колегите ми се

тревожат за мен. Знам, че всичко е свързано с брат ми, но просто не мога да говоря за това. Имам чувството, че темата ме задушава.“

Джули беше много нестабилна и очевидно бе на ръба на психическата си издръжливост. В един момент се смееше истерично, а в следващия избухваше в неудържими ридания и не беше способна да контролира емоциите, които я връхлитаха.

„Брат ми ме изнасили за пръв път, когато бях на осем години. Той беше на четиринадесет и беше доста як за възрастта си. След това продължи да го прави поне три или четири пъти седмично. Болката беше толкова непоносима, че аз просто се отнасях нанякъде. Сега си давам сметка, че той е бил напълно луд, защото ме връзваше и ме измъчваше с ножове, ножици, бръсначи, отвертки и каквото друго му паднеше под ръка. Единственият начин да оцелея, беше да се преструвам, че това не се случва с мен.“

Попитах я къде са били родителите ѝ по време на целия този ужас.

„Никога не съм им казвала, защото Томи беше казал, че ако го издам, ще ме убие и аз му вярвах. Баща ми беше адвокат и работеше по шестнадесет часа на ден, включително събота и неделя, а майка ми беше пристрастена към хапчетата. Нито един от двамата никога не ме е защитавал. През малкото време, когато си беше въкъщи, баща ми искаше спокойствие и тишина и освен това очакваше аз да се грижа за майка ми. Цялото ми детство е като мъгла от болка, нищо друго, освен болка.“

Джули беше пострадала жестоко и се страхуваше от терапията, но все пак намери смелост да се включи в една от групите от жертви на кръвосмешение. Следващите няколко месеца положи много труд, за да излекува спомена за мъчителния сексуален тормоз, на който я беше подлагал брат ѝ. Емоционалното ѝ здраве се подобряваше забележимо и тя вече не балансираше между истерията и депресията. Въпреки това подобрене обаче, моят инстинкт ми подсказваше, че има още нещо. В нея все още бушуваше някаква мрачна и страшна емоция.

Една вечер Джули дойде доста разстроена. Току-що си беше спомнила нещо, което я беше изплашило до смърт.

„Преди няколко нощи сънувах съвсем като на живо, че майка ми ме кара да ѝ правя орален секс. Май наистина полудявам. Сигурно съм си въобразила и всички онези неща за брат ми. Това с майка ми не

може да е вярно. Естествено, че през цялото време беше дрогирана, но не може да го е направила. Наистина полудявам, Сюзан. Прати ме в болница.“

Казах ѝ: „Скъпа, щом си въобразяваш онова, което ти е причинил брат ти, защо тогава има подобрене, когато работиш по него?“ Въпросът ѝ прозвуча разумно. Аз продължих: „Уверявам те, че хората рядко си въобразяват такива неща. Щом си спомняш случката с майка ти чак сега, това означава, че си станала по-силна — и по-способна да се справиш с нея.“

Добавих още, че подсъзнанието ѝ се е постарало да я защити. Ако си беше припомнила епизода в онова нестабилно състояние, когато я срещнах за първи път, емоционалният колапс би бил неизбежен. Но работата в групата беше заздравила емоционалния ѝ свят и подсъзнанието беше позволило на потискания спомен да излезе на повърхността, защото тя е била готова да се пребори с него.

Малко хора споменават кръвосмешението майка-дъщеря, но аз съм лекувала поне дузина такива пациентки. В този случай мотивацията очевидно е гротескно изкривяване на потребността от нежност, физически контакт и обич. Майките, способни да извършат подобно насилие над дъщеря си, обикновено страдат от сериозни психични проблеми.

Усилията на Джули да потиска тези изживявания я бяха довели на ръба на психическия срив. Но колкото болезнени и неприятни да са тези спомени, освобождаването им се оказа ключов фактор за прогресивното възстановяване на Джули.

Двойственият живот

Жертвите на кръвосмешение често са умели малки актьори. Вътрешният им свят е изпълнен с толкова ужас, объркване, тъга, самота и изолация, че повечето от тях развиват фалшива самоличност, с която да общуват с околния свят и която трябва да се държи така, сякаш всичко е нормално. Трейси разсъждава доста дълбокомислено за своята „привидна“ личност:

„Имам чувството, че съм двама човека, които обитават едно тяло. Пред приятелите си съм весела и дружелюбна. Но щом се прибера вкъщи, ставам пълна отшелница. Започвам да плача и не мога да спра.

Мразя да общувам със семейството си, защото трябва да се преструвам, че всичко е наред. Нямах представа колко ми е трудно непрекъснато да съвместявам двете роли. Понякога имам чувството, че не ми е останала капчица сила.“

Дан също е заслужавал „Оскар“.

„Изпитвах непоносима вина за онова, което баща ми правеше нощем с мен. Наистина се чувствах като предмет. Мразех се, но се преструвах на щастлив и никой не забелязваше нищо. Тогава изведнъж престанах да сънувам. След това престанах да плача. Преструвах се на щастливо дете. Бях клоунът на класа. Обичах да забавлявам другите... Каквото и да е, само да ме харесват. Но вътре всичко ме болеше. На тринадесет вече бях станал таен алкохолик.“

Мълчаливият съучастник

Насилникът и жертвата дават всичко от себе си, за да не позволят на тайната да излезе от дома. Но какво да кажем за другия родител?

В началото на работата ми със сексуално малтретирани в детството възрастни открих, че повечето жертви на кръвосмешението баща-дъщеря изпитват по-голям гняв към майките си, отколкото към бащите си. Тези жертви продължаваха да се самоизмъчват с въпроса доколко майките им са знаели за кръвосмешението. Повечето са убедени, че майките е трябвало да знаят нещо, защото следите от насието често са били съвсем явни. Други са убедени, че майките е трябвало да знаят, трябвало е да доловят промените в поведението на дъщерите, трябвало е да усетят, че нещо не е наред, трябвало е да бъдат по-чувствителни към онова, което се случва в семейството.

Трейси, която съвсем безстрастно описваше как бащата застраховател е преминал от заставяне да лежи гола на пода към директно стимулиране на гениталиите ѝ, се разплака на няколко пъти, докато говореше за майка си.

„Винаги съм се ядосвала на майка ми. Мразех я и я обичах едновременно. Това е жената, която виждаше, че съм в постоянна депресия, че плача истерично в стаята си и така и не ме попита нищо. Възможно ли е някоя майка на място да вижда, че дъщеря ѝ непрекъснато плаче и да не се интересува какво става? Не можех ей

така да ѝ кажа, но ако ме беше попитала... не знам. Сигурно пак нямаше да ѝ кажа. Господи, защо тя сама не разбра какво става?“

Трейси изказва на глас желанието на хиляди жертви на кръвосмешение — някак, някой, и най-вече майките им да разберат истината, без да се налага жертвата да изживява мъчителния акт на признанието.

Съгласих се с Трейси, че майка ѝ е била извънредно нечувствителна към страданията на дъщеря си, но отбелязах, че това не означава непременно, че е знаела какво става.

Съпругите на кръвосмесителите са три типа: такива, които наистина не знаят, такива, които може и да знаят, и майки, които знаят.

Възможно ли е една майка да живее с кръвосмесител и да не знае? Множество теории твърдят, че това не е възможно и че всяка майка по някакъв начин трябва да усети кръвосмешението. Аз не съм съгласна. Убедена съм, че някои майки наистина не знаят.

Вторият тип е класическият мълчалив съучастник. Тя носи наочници. Уликите за кръвосмешението са навсякъде, но тя предпочита да не ги забелязва, като по този начин си въобразява, че предпазва себе си и семейството.

Третият тип майки са достойни за заклеяване: майките, които знаят, че децата им са сексуално насилвани, но не правят нищо. В този случай предателството спрямо жертвата е двойно.

Когато станала на тринадесет години, Лиз направила отчаян опит да каже на майка си за все по-настойчивите сексуални атаки на втория си баща.

„Чувствах се много зле. Смятах, че ако кажа на майка ми, тя поне ще поговори с него. Колко съм била глупава. Тя едва не припадна, разрева се и каза... Никога няма да забравя думите ѝ: «Защо ми казваш това, какво искаш да ми причиниш? С втория ти баща сме заедно от девет години. Знаем, че никога няма да направи такова нещо. Той е свещеник. Хората ни уважават. Ти си въобразяваш нещо. Искаш да ни съсипеш живота ли? Господ ще те накаже.» Стоях и не можех да повярвам. Беше ми струвало ужасно много да призная, но тя просто ме съсипа. Накрая се получи така, че трябваше аз да я утешавам.“

Лиз се разплака. Аз я прегърнах и изчаках да отшумят болката и скръбта от начина, по който майка ѝ беше реагирала на истината. Майката на Лиз е била класически мълчалив съучастник — пасивна,

зависима и инфантилна. Нейното съзнание е било заето изцяло със собственото ѝ оцеляване и запазването на семейството. Поради това тя е отричала всичко, което е можело да разклати семейната лодка.

Повечето мълчаливи съучастници сами са били малтретирани деца. Те страдат от изключително ниско самочувствие и нерядко изживяват наново борбата от собственото си детство. Те се потискат от всеки конфликт, който застрашава статуквото, защото не искат да се конфронтират със страха и зависимостта си. Съвсем както може да се очаква, накрая Лиз е трябвало да се погрижи да успокои майка си, въпреки че подкрепата е била нужна именно на Лиз.

Има майки, които в действителност подтикват дъщерите си към кръвосмешение. Дебора, която е в групата на Лиз, разказа своята особено шокираща история:

„Хората казват, че съм хубава — знам как ме гледат мъжете — но през по-голямата част от живота си съм смятала, че съм някакъв урод. Винаги съм се чувствала развратна и отблъскваща. Онова, което ми причини баща ми, бе достатъчно лошо, но най-голямата болка дойде от майка ми. Тя беше сводницата. Избираше мястото и времето, а понякога дори държеше главата ми в скута си, докато той го правеше. Молах я да не ме кара, но тя отвърщаше: «Моля те, миличко, направи го заради мен. Аз не съм му достатъчна и ако не му дадеш каквото иска, той ще си намери друга жена и ние ще останем на улицата.»

Опитвам се да разбера защо го правеше, но самата аз имам две деца и смятам, че това е последното нещо, което ще направи една майка.“

Много психолози смятат, че повечето мълчаливи съучастници прехвърлят ролята си на съпруга/майка върху дъщерите си. Това със сигурност важи за майката на Дебора, въпреки че толкова откритото прехвърляне се среща много рядко.

Въз основа на собствения си опит мога да твърдя, че мълчаливите съучастници не толкова прехвърлят ролята си, колкото се отказват от силата си като личност. За тях не е характерно да принуждават дъщерите си да ги заместват, но те позволяват агресорът да доминира както тях, така и дъщерите им. Страховете и зависимостта се оказват по-силни от майчиния инстинкт и дъщерите остават без никаква закрила.

Последиците от кръвосмешението

Всеки възрастен, който е бил насилван сексуално като дете, наследява от детството си чувството на безнадеждна неадекватност, непотребност и срам от себе си. Колкото и да се различават привидно, всички жертви на кръвосмешение споделят трагични общи емоции или трите „Р“ на кръвосмешението: те се чувстват развратни, разбити и различни. Животът на Кони е приел съвсем изкривена форма вследствие на тези три Р. Ето как го описва тя:

„Когато отивах на училище имах чувството, че някой е жигосал на челото ми «кръвосмесителка». Още продължавам да си мисля, че хората могат да прогледнат в мен и да видят колко съм отблъскваща. Просто не съм като другите. Не съм нормална.“

Чувала съм други жертви да се охарактеризират като „уроди“, „извънземни“, „мутанти“ и „по-долни от най-долната отрепка на земята“.

Кръвосмешението е вид психически рак. Той не е смъртоносен, но лечението е наложително и понякога много болезнено. Кони е изчакала цели двадесет години и е платила забавянето много скъпо, особено в областта на личните взаимоотношения.

„Аз не знам какво е това любов“

Презрението, което Кони е изпитвала към себе си, я е довело до поредица от деградиращи личността връзки с мъже. Тъй като първата ѝ връзка с мъж (нейният баща) е била белязана с предателство и експлоатация, в съзнанието ѝ любовта и малтретирането са неразривно свързани. Като зрял човек, тя изпитва влечение към мъже, които ѝ позволяват да изживява наново все същия познат сценарий. Една нормална връзка, в която има обич и уважение, би изглеждала неестествена и не намясто в представата ѝ за себе си.

Повечето жертви на кръвосмешение изпитват сериозни затруднения с любовта. Ако такава жертва случайно създаде връзка, основана на любов и уважение, призраците от миналото неизбежно отравят отношенията, най-вече в областта на секса.

Ограбената сексуалност

Травмата на Трейси е навредила сериозно на брака ѝ с нейния внимателен и любящ съпруг.

„Връзката ни с Дейвид се разпада. Той е чудесен човек, но не знам докога ще ме понася. Сексът ни е просто отвратителен. Винаги е бил отвратителен. Вече дори не понасям да ме докосва. Мразя секса. Искане ми се никога да не го бяха измисляли.“

За жертвите е обичайно да изпитват отвращение дори при мисълта за секс. Това е нормална реакция при кръвосмешение. Сексът се превръща в трайна асоциация за болка и предателство. В главата на жертвата започва да се върти лентата: „Сексът е мръсен, сексът е лош... Направих нещо ужасно, като дете... Ако направя това ужасно нещо сега, пак ще се почувствам лош/а.“

Много жертви споделят, че винаги когато правят секс, ги измъчват спомени. Те се опитват да постигнат интимност с човек, когото обичат, но в съзнанието им непрестанно изниква първата травма на кръвосмешението. По време на секс жертвите нерядко чуват и виждат насилника си, сякаш е заедно с тях в стаята. Тези спомени извикват всички негативни чувства спрямо самия себе си и цялата сексуалност отлита в небитието.

Други жертви като Кони използват сексуалността си, за да се самонаказват, защото са възпитани с представата, че не са годни за нищо друго, освен за секс. Въпреки че търсейки обич и топлота, може да са спали със стотици мъже, тези жертви продължават да се отвращават от секса.

„Защо приятните чувства ме карат да се чувствам лош/а?“

Жертвата, която в зрялата си възраст е успяла да стане сексуално отзивчива и способна да изпитва оргазъм (както успяват повечето жертви), въпреки това може да изпитва вина заради сексуалните си чувства, като по този начин насладата става много трудна и почти невъзможна. Вината придава неприятен вкус на приятните чувства.

За разлика от Трейси, Лиз е много отзивчива сексуално, но призраците от миналото са все така безпощадни.

„Много често стигам до оргазъм. Обичам секса във всичките му варианти. Лошото идва след това. Изпадам в страхотна депресия.“

Когато всичко свърши, не искам мъжът да ме прегръща или докосва... Просто искам да се махне от мен. Той не разбира. Понякога, когато сексът е бил наистина страхотен, изпитвам желание да се самоубия.“

Въпреки че изпитва сексуално удоволствие, Лиз продължава да изпитва огромна ненавист към себе си и затова се самонаказва, като си представя дори самоубийство. Така тя „компенсира“ „греховната“ и „срамна“ сексуална възбуда.

„Не мога да се накажа достатъчно“

В предишната глава видяхме, че жертвите на физическото насилие обръщат болката и яростта срещу самите себе си — а в отделни случаи и срещу други хора. Жертвите на кръвосмешение са склонни към същите модели на поведение и освобождават потисканата ярост и безутешната си мъка под най-различни форми.

Депресията е един от най-обичайните начини за изразяване на потисканите конфликти от кръвосмешението.

Тя може да варира от всеобщо чувство на тъга до почти пълна парализа.

Твърде голям брой жертви на кръвосмешение, най-вече жени, си позволяват да запуснат фигурите си и да станат дебели. Свръхтеглото служи на жертвата по два начина: 1) тя смята, че фигурата ѝ ще държи мъжете далеч от нея и 2) телесната маса създава илюзия за сила и власт. Много такива жени се плашат, когато започват да отслабват, защото така отново се чувстват безпомощни и уязвими.

Хроничното главоболие също е често срещан симптом. То е не само физически израз на потискания гняв и безпокойство, но и форма на самонаказание.

Други жертви се отдават на алкохолизъм и наркотици и така притъпяват временно чувството за загуба и празнота. Това забавяне обаче само удължава страданието на жертвата.

Много жертви на кръвосмешение търсят наказание от целия свят. Те саботират личните си отношения и търсят наказание от хората, които обичат. Те саботират успеха си в работата и търсят наказание от колегите и работодателите си. Други стават проститутки и търсят наказание от сводници, босове — и дори от Господ.

„Този път всичко ще е наред“

Един парадокс буди огромно недоумение — колкото и болка да са понесли, огромен брой жертви на кръвосмешение остават свързани с „отровните“ си родители. Болката е причинена от същите тези родители, но жертвите продължават да търсят облекчение именно в тях, защото им е много трудно да се откажат от мита за щастливото семейство. Най-тежкото наследство от кръвосмешението е точно това безкрайно търсене на вълшебния ключ, който ще отвори ковчезето с родителската любов и одобрение. Това търсене е чиста проба емоционално тресавище, което засмуква жертвата в една невъзможна мечта и ѝ пречи да започне живота си начисто.

Ето как обобщава ситуацията Лиз:

„Продължавам да мечтая, че някой ден те ще кажат: «Ние мислим, че ти си чудесен човек и те обичаме такава, каквата си.» Знам, че баща ми е сексуален насилник на деца, знам, че майка ми е много привързана към него и никога не ме е защитила... Просто имам нужда те да простят на мен.“

Най-нормалният член на семейството

Много хора се шокират, когато им кажа, че жертвите на кръвосмешение, с които съм работила, обикновено са най-нормалните членове на своите семейства. Все пак не друг, а жертвата проявява симптоми — самообвинения, депресия, самоунищожително поведение, злоупотреба със силнодействащи вещества — докато останалите от семейството изглеждат нормални.

Въпреки това, жертвата е онази, която вижда истината. Тя е била принудена да пожертва себе си, за да прикрие лудостта и стреса, обладали семейството. През целия си живот тя е пазителят на семейната тайна. Тя живее в постоянна емоционална болка, за да опази мита за доброто семейство. Въпреки болката и конфликта обаче, тя е първият човек, който търси помощ. Родителите, от друга страна, почти никога не се отказват от отричането и защитата си. Те отказват да се изправят лице в лице с действителността.

След лечението повечето жертви успяват да възвърнат достойнството и силата си. Разпознаването на проблема и търсенето на

помощ са признаци не само за нормалност, но и за кураж.

ОСМА ГЛАВА

ЗАЩО РОДИТЕЛИТЕ СЕ ДЪРЖАТ ПО ТОЗИ НАЧИН

СИСТЕМАТА „СЕМЕЙСТВО“

Всички ние сме моделирани в ковачницата, наречена семейство. В последните години започна да се налага мнението, че „семейство“ не означава просто сбор от кръвно свързани хора. Семейството е система, общност от взаимосвързани хора, които си влияят един на друг по много задълбочени и неявни начини. То е една сложна мрежа от любов, ревност, гордост, тревога, радост, вина — постоянно движение на целия спектър от човешки емоции. Тези емоции идват на приливи и отливи в семейния океан от нагласи, възприятия и отношения. И точно като океана, много малка част от вътрешния живот на семейството е видима на повърхността. Колкото по-дълбоко се гмуркате, толкова повече неща откривате.

Като дете вашата семейна система е представлявала целия ви свят. Тогава вие сте вземали решения — кой сте, как да взаимодействате с околните — които са се основавали на усвоеното от начина, по който семейството ви е възприемало света. Ако родителите ви са били „отровни“ хора, навярно сте вземали решения като: „Не вярвам на никого“, „Аз не струвам нищо“, или „Никога няма да постигна нищо“. Тези решения са се оказали пагубни за вас и трябва да бъдат променени. Вие можете да промените повечето от тях, а заедно с тях и сценария си за живота, но първо трябва да осъзнаете каква част от светогледа ви е оформена под влиянието на вашето семейство.

Помнете, вашите родители също са имали родители. „Отровната“ семейна система е като верижна катастрофа на магистралата и нанася поражения от поколения. Системата не е изобретена от вашите родители. Тя е резултат от натрупване на чувства, правила, взаимодействия и убеждения, дошли от вашите предци.

Убежденията: Истината е само една

Ако искате да добиете представа за объркването и хаоса в „отровната“ семейна система, трябва първо да осмислите убежденията си, и най-вече онези убеждения, които диктуват начина, по който родителите се отнасят с децата си и начина, по който се предполага, че трябва да се държат децата. Например в едно семейство може да господства убеждението, че чувствата на децата са важни, докато в друго могат да смятат детето за човек втора ръка. Тези убеждения оформят възгледите, преценките и възприятията ни, и са изключително силни. С тях разграничаваме доброто от злото, редното от нередното. Те играят решаваща роля за отношенията, моралните ценности, обучението, сексуалността, избора на професия, етиката и финансовото състояние. Убежденията формират поведението на семейството.

В убежденията на разумните, зрели и любящи родители присъстват чувствата и потребностите на всички членове на семейството. Те осигуряват солидна основа за развитието на детето и бъдещата му независимост. Някои такива убеждения са: „Децата имат право на несъгласие“, „Не е редно детето да бъде умишлено наранявано психически и физически“, както и „Децата имат право да грешат“.

От друга страна убежденията на „отровните“ родители винаги са егоцентрични и себични. Те звучат приблизително така: „Децата трябва да уважават родителите си на всяка цена“, „Винаги има два начина — моят и погрешният“ Или: „Децата трябва да се виждат, но да не се чуват“. Тези убеждения са почвата, върху която се развива „отровното“ родителско отношение.

„Отровните“ родители посрещат на нож всяка проява, която застрашава убежденията им. Вместо да се променят, те придобиват един изкривен поглед върху реалността, който подкрепя вече утвърдените убеждения. За жалост децата нямат опита, който да им позволи да различат истинската от изкривената реалност. Децата на „отровните“ родители пренасят техните изкривени убеждения в собствения си живот на възрастни хора.

Има два типа убеждения — явни и неявни. Явните убеждения се изказват и пускат в обръщение директно. Те са налице. Човек може да

ги чуе. Гласните убеждения често биват маскирани под формата на съвети, изразени чрез думи и фрази като „трябва“, „би следвало“, „редно е“ и други подобни.

Открито изявените убеждения поне са нещо, с което детето може да се пребори, когато порасне. Дори и да са станали част от нас, фактът, че са явни, дава възможност да бъдат осмислени и евентуално заменени с други, които подхождат повече на начина ни на живот.

Например родителското убеждение, че разводът е лошо нещо, може да задържи дъщерята в един нещастен брак. Дъщерята може да си зададе въпроса: „Какво толкова му е «лошото» на развода?“ и отговорът да доведе до отхвърляне на убеждението на родителите.

Не е лесно обаче да се отрече убеждение, за което дори не знаем, че съществува. Неявните убеждения диктуват основни положения от светогледа. Те съществуват на подсъзнателно ниво. Това са убежденията, възникнали от начина, по който баща ви се е отнасял към майка ви, или от начина, по който двамата са се отнасяли към вас. Те са основна част от онова, което попиваме от родителите си.

Едва ли има семейство, което да сяда на вечеря и да обсъжда убеждения като: „Жените са хора втора ръка“, „Децата трябва да се жертват за родителите си“, „Децата са лоши по природа“, „Децата трябва да остават неадекватни, за да се възползват родителите им от тях“. Дори да са наясно, че имат такива убеждения, малцина биха ги заявили открито. Но тези негативни неявни убеждения доминират семействата с „отровни“ родители и съсипват живота на децата.

Майкъл — чиято майка го бе заплашила, че ще получи инфаркт, задето е отишъл да живее надалеч — е много показателен пример за ефекта на неявните убеждения:

„Години наред се чувствах лош син, затова, че съм се преместил в Калифорния и съм се оженил. Наистина мислех, че дете, което не поставя родителите си над всичко останало на света, е лошо и неблагодарно. Родителите ми никога не са го казвали, но посланието беше съвсем ясно. Колкото и зле да се отнасяха с жена ми, аз никога не я защитих. Бях убеден, че децата трябва да понасят всичко, което им сервираат родителите. Трябваше да пълзя пред тях и да прося извинения. Аз бях техният малък роб.“

Поведението на родителите на Майкъл отговаря на убеждението им, че те са единствените, които имат някакви права и привилегии. Без

да го казват на глас, те са насадили у Майкъл убеждението, че техните чувства са най-важното нещо на света и че Майкъл съществува само заради тяхното щастие. Това убеждение се е оказало задушаващо за него и едва не е съсипало брака му.

Ако не беше потърсил професионална помощ, Майкъл сигурно щеше да предаде това убеждение на собствените си деца, но той е успял да осъзнае неявните си убеждения, което от своя страна му дава възможност да ги постави на изпитание. Като истински „отровни“ родители, неговите са реагирали с наказание и оттегляне на любовта. Това е тактика, която трябва да им върне контрола над живота му. Благодарение на неговото осъзнаване обаче този път той не се хвана в капана им.

„Жената е изгубена, ако няма мъж, който да се грижи за нея“

Ким, чийто баща с нестабилна психика я беше контролирал посредством настроенятията си и посредством парите, също е приела много от неявните убеждения на родителите си. Ето как ги описва тя:

„Бракът на майка ми и баща ми беше отвратителен. Тя се боеше от него до смърт и макар да не съм била свидетел, сигурна съм, че я биеше. Много често се налагаше да я утешавам, когато ридаше в леглото си и ми говореше колко е нещастна с него. Питала съм я защо не го напусне, а тя отвърщаше: И какво да правя след това. Не умея нищо и не мога да изкарвам пари. Ще трябва да остана с вас на улицата.“

Без да го осъзнава, майката е подхранвала допълнително убеждението, което Ким вече е била усвоила от поведението на баща си: „Жената е безпомощна без мъж до себе си.“ Това убеждение я поставя в зависимост от силния ѝ баща с цената на нейното достойнство и възможността за нормален брак.

Родителските убеждения са толкова на брой, колкото са и родителите. Те оформят скелета на интелектуалното ни възприятие за света. Плъттa по този скелет се състои от нашите чувства и поведение; скелетът е този, който им придава форма. Когато наследим изкривени убеждения от „отровните“ си родители, нашите чувства и поведенчески модели стават също толкова уродливи, колкото е скелетът под тях.

Явни и неявни правила

Убежденията на родителите пораждат правилата на родителите. Също както убежденията, и правилата се развиват с времето. Правилата са външният израз на убежденията. Това са принужденията или елементарните „това да, това не“.

Например семейното убеждение, че хората трябва да се женят само за партньори от същото вероизповедание, поражда правила от рода на: „Не излизай с момчета (момичета) от друга религия“, „Излизай с момчетата, които срещаш в църквата“, „Изразявай неодобрение към приятели, които се влюбват в хора от друга религия“.

Както и при убежденията, правилата биват явни и неявни. Явните правила могат да се оспорват, но поне са ясни: „Прекарвай всяка Коледа у дома“ или „Не противоречи на родителите си“. Тъй като са явни, когато пораснем, ние имаме възможност да ги оспорваме.

Неявните семейни правила обаче са като невидими кукловоди, дърпащи невидими конци и изискващи сляпо подчинение. Тези невидими и тайни правила съществуват на подсъзнателно ниво — правила като: „Не се стреми към по-голям успех от баща си“, „Не се показвай по-щастлива от майка си“, „Не разчитай да водиш собствен живот“, „Не си помисляй, че няма да имаш нужда от мен“, „Не ме напускай“.

Лий — треньорката по тенис, чиято майка не можеше без нея — живее по силата на едно особено пагубно неявно правило. Нейната майка затвърдява това правило всеки път, когато налага своето под формата на някакъв вид помощ. Когато предлага да закара Лий до Сан Франсиско, да почисти апартамента ѝ или да донесе вечеря, убеждението зад всичко това е: „Докато не започне да се грижи сама за себе си, дъщеря ми ще има нужда от мен“. Това убеждение намира външен израз в правилото: „Не допускай да бъде адекватна“. Естествено майката на Лий никога не е изричала тези думи и ако се стигне до конфронтация, ще отрича докрай, че иска дъщеря ѝ да е безпомощна. Но нейното поведение говори съвсем ясно какво ѝ е нужно, за да е щастлива: дъщеря ѝ да бъде зависима.

Бащата на Ким е постъпвал по същия начин. Той е налагал на дъщеря си правила за живот и дори не е било нужно да ги облича в

словесна форма. Всеки път, когато тя е избирала неподходящ мъж, всеки път, когато е тичала при него, за да я измъкна от кашата, всеки път, когато потребността от неговото одобрение е доминирала живота ѝ, тя се е подчинявала на неявното правило: „Не пораствай и винаги бъди малкото момиченце на татко“.

Неявните правила ни държат в мъртва хватка. За да ги променим, трябва първо да ги осъзнаем.

Подчинение на всяка цена

Ако убежденията са скелетът, а правилата — плътта на семейната система, то „сляпото подчинение“ е мускулатурата, която движи това тяло.

Ние се подчиняваме сляпо на семейните правила, защото неподчинението би означавало предателство. Предаността към държавата или към определени политически идеи бледнее пред предаността към семейството. Всички сме лоялни. Лоялността ни обвързва със семейната система, с родителите и с техните убеждения. Тя ни кара да се подчиняваме на семейните правила. Когато тези правила са разумни, те са етична и морална структура за развитието на детето.

В семействата с „отровни“ родители обаче, правилата се основават на изкривените семейни роли и на ненормалното възприемане на реалността. Сляпото подчинение на тези правила води до пагубно и самоунищожително поведение.

Кейт — която е била пребивана от баща си разбира колко е трудно да се излезе от затворения кръг на сляпото подчинение:

„Настина искам да се оправя. Не искам да страдам от депресия. Не искам да съсипвам връзките си. Не искам да живея както досега. Не искам да изпитвам гняв и страх. Но всеки път, когато се опитам да променя нещо, сама обезсмислям усилията си. Сякаш ме е страх да се отърва от болката, защото я познавам прекалено добре. Сякаш ми е необходимо да изпитвам болка.“

Кейт се подчинява на правилата на бащата насилник: „Приеми факта, че ти си лошата“, „Не можеш да бъдеш щастлива“ и „Живей с болката“. Всеки път, когато се опита да ги наруши, лоялността към семейната система се оказва много по-силна от съзнателните ѝ

желания. Тя няма друг избор, освен да се подчини и когато го стори, намира душевен комфорт в познатите чувства, колкото и болезнени да са те. Подчинението изглежда най-лесното решение.

Глен също е проявил лоялност към семейството, назначавайки вечно пияния си баща във фирмата си и издържайки финансово пряко сили майка си. Той е убеден, че родителите му ще пропаднат, ако не им помага. Семейното правило е: „Грижи се за другите, каквото и да ти струва това в личен план“. Глен е пренесъл това правило в брака си. Той му се подчинява, като посвещава живота си на спасението на бащата, на спасението на майката и на спасението на съпругата си алкохоличка.

Глен роптае срещу сляпото си подчинение, но това не му помага да се освободи от него.

„Когато бях малък, те пет пари не даваха за мен, но сега се получава така, че аз трябва да се грижа за тях. Това направо ме побърква. Каквото и да направя за тях, всичко си остава същото. Мразя се, но не виждам друг начин.“

Капанът на подчинението

Подчинението, за което говоря, не е въпрос на свободен избор. То рядко е следствие от съзнателно решение. Джоди, която бе станала другар по чашка на баща си на десетгодишна възраст изведнъж се отказа от терапията, защото нарастващото осъзнаване я принуждаваше да приеме, че тя е била лошата. Тя нарушаваше няколко правила — „Не казвай истината“, „Не пораствай и не изоставяй татко“ и „Не си позволявай нормални отношения с мъже“.

Така написани, тези правила звучат абсурдно. Кой ще се подчини на правило като „Не си позволявай нормални отношения с мъже“? За жалост отговорът е: повечето деца на „отровни“ родители. Помнете, в по-голямата си част тези правила са на ниво подсъзнание. Никой не създава умишлено предпоставки за ненормални отношения, но това не пречи на милиони хора да имат такива отношения.

Когато накарах Джоди да изследва семейните си убеждения и резултата от сляпото ѝ подчинение на семейните правила, тревогата ѝ нарасна дотолкова, че тя се отказа от терапията. По този начин все

едно каза: „Потребността да се подчинявам на баща си е по-важна от потребността да се чувствам добре.“

Децата продължават да се подчиняват на семейната система дори когато и двамата родители са мъртви. Илай — богатият мъж, който живееше като просяк — едва след няколко месеца терапия осъзна, че баща му продължава да го контролира и от гроба:

„Удивих се, като осъзнах, че целият страх и вина, които изпитвах при опитите си да направя нещо приятно за себе си, са моят начин да не предавам баща си. Аз съм богат. Аз не трябва да се тревожа, че светът ми ще се срине, но все още не мога да го набия в дебелия ми глава. Продължавам да чувам от отвъдното гласа на баща ми, който казва, че успехът ми няма да продължи дълго, че всички жени се опитват да ме използват, че всички в работата се опитват да ме мамят. И аз му вярвам. Това ме учудва. Да се чувствам нещастен, е нещо като почит към паметта му.“

Отплатата за затворения и неудовлетворителен живот на Илай е душевният комфорт, затова, че е останал лоялен към семейството, прегръщайки убежденията на баща си („Животът не е нещо, на което трябва да се наслаждаваш, а което трябва да изтърпиш“) и подчинявайки се на семейните правила („Не харчи пари“ и „Нямай вяра никому“).

Сляпото подчинение оформя поведенческите ни модели от ранно детство и не ни позволява да излизаме извън тези модели. Между очакванията и изискванията на родителите и нашите желания често зее пропаст. За съжаление подсъзнателната принуда към подчинение почти винаги надделява над съзнателните потребности и желания. Ние можем да отхвърлим вредните правила едва след като хвърлим светлина върху подсъзнателното и след като извадим тези правила на показ. Свободният избор е възможен, когато правилата са ясни.

Не знам къде свършваш ти и къде започвам аз

Най-съществената разлика между нормалните и „отровните“ семейни системи е в степента на изразяване на свободата на индивида, с която разполага всеки член от семейството. Нормалните семейства поощряват индивидуалността, личната отговорност и независимостта.

Те окуражават развитието на детските чувства за адекватност и самоуважение.

Ненормалните семейства не толерират индивидуалните изяви. Там всеки трябва да се съобразява с мислите и постъпките на „отровните“ си родители. Те поощряват конформизма, размиването на личните граници и твърдата спойка между членовете на семейството. На подсъзнателно ниво членовете на това семейство не знаят докъде се простира единият и къде започва другият. Усилията за близост на всяка цена задушават индивидуалността.

В тези семейства спорадичното одобрение и сигурност се заплащат с усещането за индивидуалност. Например на вас и през ум не ви минава да ви зададете въпроса: „Не съм ли прекалено уморен, за да гостувам тази вечер на нашите?“ Вместо това се питате: „Ако не отида, баща ми дали няма да се ядоса и да набие майка ми? Дали мама няма да се напие и да изпадне в делириум? Дали няма да спрат да ми говорят цял месец?“ Тези въпроси възникват, защото вие вече знаете, че ще се чувствате отговорни, ако се случи някакво подобно събитие. Всяко ваше решение бива свързано с останалите членове на семейството ви. Вашите чувства, поведение и решения вече не са ваши. Вие не сте самите себе си, а придатък към семейната система.

Когато Фред решава да прекара Коледата в Аспен, а не със семейството си, той се опитва да прояви индивидуализъм и да се освободи от семейната система. В този момент адът се разтваря. Майката, братята и сестра му почернят празника и му внушават чувство за вина. Вместо да се спуска със ските по идиличните склонове на планината заедно с приятелката си, той засяда нещастен в хотелската стая с телефон в скута и отчаяно търси прошка за нещастieto, в което го обвинява семейството му.

Когато Фред се опитва да направи нещо за себе си — постъпка, която роднините му не одобряват — семейството организира обединен фронт срещу него. Той е станал техният общ враг и заплаха за системата. Те са го атакували с гняв, обвинения и контраобвинения. Тъй като е бил неразривно свързан със семейството, вината, която е изпитал, се е оказала достатъчна, за да го върне обратно в строя.

В семейства като това на Фред идентичността на детето и илюзията за сигурност зависят от чувството за обвързаност. Детето развива потребност да се чувства част от другите и те да бъдат част от

него. Мисълта да бъдеш отлъчен от общността е непоносима, а потребността от обвързване се пренася и във връзките му с другите хора.

„Различен“ означава „лош“

Ким се сблъсква с тази потребност, когато бракът ѝ е пред провал.

„Този брак не беше добър, но поне се чувствах част от нещо. И когато се разведохме, този някой изведнъж изчезна и аз се изплаших. Имах чувството, че съм никоя. Все едно не съществувах. Чувствам се добре само когато до мен има мъж, който да ми казва, че съм добре.“

В детството на Ким обвързването със силния ѝ баща е създавало у нея измамно усещане за сигурност. Когато е правела опити да се откъсне от него, той е намирал начини да затвърди зависимостта ѝ. Като възрастна тя се чувства сигурна само когато е част от живота на някой мъж и той е част от нейния.

Обвързването създава почти пълна зависимост от одобрението и утвърждаването от страна на външни хора. Любовниците, началниците, приятелите и дори непознати хора поемат щафетата от родителите. Хората като Ким, израснали в семейства, където индивидуалността е била заклеймявана, често стават марионетки, зависими от нечие одобрение, и животът им преминава в търсене на потвърждение след потвърждение.

Възстановяването на семейния баланс

Както видяхме в случая с Майкъл, обвързването със семейството подхранва илюзията за любов и стабилност до момента, в който всички спазват семейните правила и някой не направи опит да се отдели. С решението да се премести, да се ожени, да създаде собствено семейство и да заживее отделно от родителите си Майкъл, без да иска нарушава семейния баланс.

Всяко семейство създава собствен баланс, с който постига някаква стабилност. Дотогава докато членовете на това семейство взаимодействат по познати и предсказуеми начини, балансът или равновесието се запазват.

Думата баланс предполага спокойствие и ред. В „отровните“ семейства обаче запазването на баланса прилича на ходене по въже. Тъй като при тях хаосът е начин на живот, балансът става единственото нещо, на което може да се разчита. Всички видове „отровно“ поведение, които разгледахме дотук — дори побоят и кръвосмешението, служат да поддържат крехкия семеен баланс. Всъщност „отровните“ родители нерядко реагират на загубата на равновесие с внасяне на допълнителен хаос.

Майкъл е идеалният пример. Когато неговата майка вдигне достатъчно шум, чувството му за вина го принуждава да се връща при семейството и да уталожва нещата. Той е готов на всичко, за да възстанови семейния баланс, дори това да означава отказ от контрол върху собствения му живот. Колкото е „по-отровно“ семейството, толкова по-незначителна заплахата е достатъчна и толкова повече всяко отклонение бива възприемано като опасност за оцеляването му. Точно поради тази причина „отровните“ родители реагират сякаш е застрашено самото им съществуване.

Глен е нарушил семейния баланс, като е казал истината. Ето какво разказва той:

„Бях на дванадесет години и един ден реших да кажа на баща ми какво мисля за неговото пиене. Беше ме страх, но знаех, че в цялата история има нещо ненормално. Бях решил да му кажа, че не харесвам поведението му, когато е пиян, и че искам да престане да пие. Онова, което се случи, направо не беше за вярване. Майка ми скочи в негова защита и ме накара да се почувствам виновен, че изобщо съм повдигнал темата. Баща ми отрече всичко. Потърсих помощ от сестрите ми, но те просто се опитаха да замажат нещата. Почувствах се много зле, сякаш бях сторил нещо ужасно. Всъщност аз просто бях извадил на показ истината, че баща ми е алкохолик. Само че всичко завърши с това, че се почувствах не с всичкия си само заедно съм опитал.“

Попитах го дали опитът за изваждане на истината е имал някакъв траен ефект върху семейните взаимоотношения.

„Ефектът беше невероятен. Държаха се с мен като с прокажен. Никой не ми говореше, един вид, кой съм аз, че да си позволявам да обвинявам. Държаха се така, сякаш не съществувам. Не можах да го

понеса и затова никога повече не обелих и дума за пиенето му. Цели двадесет години... чак досега.“

В семейството на Глен всеки е имал роля, с която е поддържал семейната система. Ролята на бащата е била да пие; майката е играела на съзависимост, а децата са поели разменените роли на родители. Тези роли са били познати и предсказуеми и затова са осигурявали чувство на сигурност. Оспорвайки тези роли, Глен е застрашил баланса, заради което е бил наказан със заточение в „емоционалния Сибир“.

Кризите в „отровната“ семейна система възникват много лесно: бащата изгубва работата си, някой роднина умира, баба или дядо идват да живеят при семейството, дъщерята започва да прекарва твърде много време с новия си приятел, синът се изнася от къщи или майката се разболява. Точно както в случая, когато Глен направил опит за конфронтация по повод пиенето на баща си, повечето „отровни“ семейства реагират с отричане, потайност и, което е най-лошото, с обвинения. А мишената на тези обвинения винаги е детето.

Приёмите за борба на „отровните“ родители

В едно относително нормално семейство родителите са склонни да се борят с проблемите, като се справят с тях посредством открит диалог, изследване на възможностите и кураж да се потърси външна помощ, ако се налага. От друга страна „отровните“ родители реагират на заплахите за баланса с изливане на страховете и безсилието, без изобщо да ги е грижа за отражението им върху децата. Техните защитни механизми са непоклатими и познати. Най-обичайните такива механизми са:

1. *Отричането.* Както видяхме в тази книга, отричането почти винаги е първият защитен механизъм, към който прибегват „отровните“ родители, за да възстановят равновесието. Отричането има две лица: „Всичко е наред“ и „Някои неща не бяха наред, но това повече няма да се повтори“. Отричането минимизира, омаловажава, иронизира, оправдава или преименува разрушителното поведение. Преименуването, което също е форма на отричане, скрива проблема зад евфемизми. Алкохолизмът се превръща в „социално пиянство“ а побоят става „строга дисциплина“.

2. *Проекцията.* Проекцията също има две лица: родителите може да обвинят детето в неадекватността, от която те самите страдат, а може да го обвинят и за „отровното“ си поведение, възникнало поради същата тази неадекватност. Например неадекватният баща, който не може да се задържи на работа, е готов да обвини сина си в мързел и липса на инициатива, а майката алкохоличка е готова да обвини дъщеря си, че я прави нещастна, което я подтиква да пие. И двата вида проекция са обичайни за „отровните“ родители, които по този начин бягат от отговорността за собственото си поведение и недостатъци. Те имат нужда от изкупителна жертва и почти винаги я намират в лицето на уязвимото дете.

3. *Саботажът.* В семействата, където единият от родителите има сериозни проблеми — лудост, алкохолизъм, тежко заболяване или склонност към насилие — останалите членове на семейството поемат ролята на спасители и бавачки. Така се създава един удобен баланс на силата и слабостта, доброто и злото, нормалното и ненормалното. Когато проблемният родител започне да се оправя или предприеме стъпки за лечението си, той отправя сериозна заплаха към семейния баланс. Останалите членове (особено другият родител) може подсъзнателно да намери начини да саботира прогреса на проблемния родител, така че всички отново да приемат познатите роли. Това може да се случи и когато проблемното дете започне да се оправя. Виждала съм „отровни“ родители, които откъсват детето си от терапия, когато то започне да проявява признаци на подобрене.

4. *Триъгълникът.* В „отровната“ семейна система единият родител често привлича детето като довереник или съюзник в борбата срещу другия. Детето става част от един вреден триъгълник и бива подложено на натиск да вземе нечия страна. Когато майката казва: „Нещастна съм с баща ти“ или бащата казва: „Майка ти не иска да спи с мен“, детето се превръща в кошче за душевни отпадъци, а родителите избягват необходимостта да се изправят пред източника на проблемите си.

5. *Засекретяването.* Тайните позволяват на „отровните“ родители да превърнат семейството в малък частен клуб, в който достъпът на външни лица не е позволен. Така семейството се консолидира, особено в моменти на застрашен семеен баланс. Детето,

което укрива побоя и казва на учителя си, че раните са от падане по стълбите, защитава семейния клуб от външна намеса.

Когато „отровните“ родители се разглеждат като семейна система — с убеждения, правила и съответното подчинение на тези правила — голяма част от самоунищожителното поведение излиза на показ. Детето започва да осъзнава същността на могъщите сили, движещи поведението на родителите му, а оттам и своето собствено.

Осъзнаването е началото на промяната. То разкрива нови възможности и нов избор. Различният поглед върху нещата обаче не е достатъчен. Истинската свобода идва само когато нещата се правят по различен начин.

ВТОРА ЧАСТ

ВЗЕМЕТЕ ЖИВОТА СИ В РЪЦЕ

Как да използвате втората част на тази книга

Сега фокусът ще се премести от онова, което са сторили родителите ви, към онова, което вие можете да сторите, за да отслабите тяхната власт върху живота ви. Ще ви запозная със специфични техники и поведенчески стратегии, които ще променят вредните модели и ще ви направят такава личност, каквато желаете да бъдете.

Тези стратегии не заменят, а по-скоро допълват работата в терапевтичните сеанси, групите за подкрепа и дванадесет стъпковите програми. Някои от вас ще предпочетат да работят сами, но в случай че в детството си сте били жертва на физическо или сексуално насилие, настоячиво ви съветвам да потърсите професионална помощ.

Ако употребявате алкохол или наркотици, с чиято помощ притъпявате чувствата си, преди да започнете работа с помощта на тази книга, трябва да се справите първо с пристрастяването си. Възвръщането на контрола над собствения ви живот е невъзможно, ако сте зависими. Поради същата тази причина винаги настоявам зависимите ми пациенти да се запишат в програма от рода на „Анонимни алкохолици“ или „Анонимни наркомани“. Работата по тази книга трябва да се предприема минимум след шест месеца трезвеност. В началната фаза на възстановяването вашите емоции са особено първични и винаги съществува възможността разкриването и изследването на болезнените изживявания от детството да ви накарат да се подхлъзнете отново към злоупотреба със силнодействащи вещества.

Би било не само нереалистично, но и безотговорно да ви убеждавам, че ако следвате предписанията ми, проблемите ви ще изчезнат като с магическа пръчка. Но аз ви уверявам, че ако свършите тази работа, ще откриете нови и вълнуващи начини за общуване с родителите си и с околните. Вие ще съумеете да идентифицирате себе

си и желания начин на живот. Освен това ще се почувствате далеч по-уверени и ще придобиете необходимото самочувствие.

ДЕВЕТА ГЛАВА

НЕ Е НЕОБХОДИМО ДА ПРОЩАВАТЕ

Сега сигурно си задавате въпроса: „Като първа стъпка не трябва ли да простя на родителите си?“. Моят отговор е „не“. Това може да ви шокира, разгневи, озадачи и обърка. Повечето хора са се оставили да им внушат, че прошката е първата стъпка към изцелението.

Истината е, че за да се почувствате по-добре и да промените живота си, не е необходимо да прощавате на родителите си!

Давам си сметка, че това твърдение противоречи на повечето най-почитани религиозни, духовни, философски и психологически принципи. Според юдейско-християнската етика: „Да се греши, е човешко, да се прощава, е божествено“. Давам си сметка, освен това, че за много специалисти в областта на психологическата помощ прошката е не просто първата стъпка към душевния покой, а единствената. Аз изобщо не съм съгласна с това твърдение.

В началото на професионалната ми кариера аз също вярвах, че да простиш на хората, които са те наранили, и най-вече на родителите си, е важен етап от процеса на лечение. Често окуражавах пациентите си — някои от които много сериозно малтретирани да простят на жестоките си родители. Освен това повечето от тези пациенти предприемаха лечение, твърдейки, че вече са простили на „отровните“ си родители. Аз обаче открих, че прошката в никакъв случай не им е позволила да се чувстват по-добре. Те продължаваха да се чувстват зле. Те продължаваха да проявяват обезпокоителни симптоми. Прошката не беше довела до никакви значими или трайни промени. Всъщност някои от тях се чувстваха дори още по-неадекватни. Те казваха неща от рода на: „Сигурно не съм простил достатъчно“, „Моят свещеник казва, че не съм простил от сърце“ или „Нищо не правя като хората“.

Аз обмислях концепцията за прошката много дълго и много обстойно. В един момент се зачудих дали прошката не възпира напредъка, вместо да го улеснява.

Стигнах до извода, че прошката има две лица: отказ от потребността за отмъщение и освобождаване от отговорност на виновната страна. Идеята за отказ от потребността за разплата не ме смущаваше. Отмъщението е съвсем нормална, но много негативна реакция. Тя засмуква личността в тресавището на маниакалните фантазии за ответен удар, който ще ѝ донесе удовлетворение, предизвиква безсилие и нещастие и освен това вреди на емоционалното благополучие. Колкото и сладко да ни се струва за момента отмъщението, то подклажда емоционалния хаос между детето и родителите и пилее ценно време и енергия. Отказът от потребността за отмъщение е труден, но несъмнено е стъпка към по-добро душевно здраве.

Другата страна на прошката обаче не беше така ясна. Имах чувството, че безусловното освобождаване от отговорност е нещо нередно — особено когато ставаше въпрос за тежко малтретиране на невинно дете. Защо, по дяволите, трябва да прощавате на бащата, който ви е тероризирал и пребивал, превръщайки детството ви в ад? Как да „простим и забравим“ факта, че едва ли не всеки ден е трябвало да се прибирате в една къща със спуснати завеси и да дундуркате пияната си майка? А наистина ли трябва да получи прошка бащата, който е изнасилвал дъщеря си от седемгодишна възраст?

Колкото повече размишлявах, толкова по-ясно осъзнавах, че опрощението всъщност е различна форма на отричане, или: „Ако ти простя, можем да се преструваме, че случилото се не е толкова страшно“. Осъзнах, че този аспект на прошката всъщност пречи на хората да вземат живота си в ръце.

Капанът на прошката

Една от най-опасните особености на прошката е, че тя ликвидира способността да излеете натрупалите се емоции. Как ще осъзнаете гнева си спрямо родителя, на когото вече сте простили? Отговорността има само два адресата: външен — човекът, който ви е наранил, или вътрешен, тоест вие самите. Затова можете да простите на родителите си и в замяна на това неизбежно да намразите себе си.

Другото, което забелязах, беше, че някои мои пациенти бързат да простят, за да избегнат болезнената работа по време на терапията. Те

вярвах, че прошката е краткият път към душевния мир. Много от тях „простиха“, прекъснаха терапията и потънаха още по-надълбоко в депресията и тревогите си.

Повечето от тези пациенти се бяха вкопчили във фантазията „Трябва само да простя, и ще се излекувам, душевното ми здраве ще цъфти, всички ще се обичат, ще се прегръщат и ще бъдат щастливи“. Пациентите твърде често откриват, че обещанието за прошка им донася още по-големи разочарования. Някои постигат известно подобрене, което обаче е съвсем краткотрайно, защото не е имало никаква промяна нито в чувствата им, нито в семейните отношения.

Спомням си един особено покъртителен сеанс с пациентка на име Стефани. Нейните изживявания са чудесна илюстрация на типичните проблеми, възникващи след преждевременното даване на прошка. Когато се запознахме, тя беше на двадесет и седем години и беше изключително ревностна „новопокръстена“ християнка. На единадесет години Стефани била изнасилена от втория си баща. Той продължил да я насилва още една година, докато майка ѝ не го изгонила (поради други причини). През следващите четири години Стефани била тормозена сексуално от многобройните любовници на майка си, след което на шестнадесет години избягала от къщи и станала проститутка. Седем години по-късно била пребита почти до смърт от свой клиент. Докато се възстановявала в болницата, я посетил някакъв религиозен пропагандатор, който я убедил, че трябва да започне да ходи на църква. След няколко години Стефани се омъжила за същия пропагандатор и родила син. Тя била твърдо решена да построи живота си наново, но въпреки семейството и новата си религия, продължавала да бъде нещастна. В продължение на две години посещавала психотерапевт, но депресията ѝ не отзвучавала. Тогава дойде при мен.

Разпределих я в една от групите ми от жертви на кръвосмешение. Стефани ни увери, че е постигнала душевен мир и е простила както на втория си баща, така и на студенокръвната си неадекватна майка. Аз ѝ казах, че ако иска да се отърве от депресията, може да се наложи за момент да оттегли прошката и да даде воля на гнева си. Тя настоя, че вярва дълбоко в прошката и че гневът няма да подобри състоянието ѝ. Убеждаването протече доста мъчително и причината беше отчасти в това, че исках от нея да извърши нещо

болезнено, а от друга страна, защото религиозните ѝ убеждения противоречаха на психологическите ѝ потребности.

Стефани свърши работата си съвсем прилежно, но отказа да даде воля на гнева си. След това обаче започна на моменти да го излива върху други хора. Например една вечер прегърна друг участник в групата и му каза: „Твоят баща е чудовище. Мразя го.“

След няколко седмици собственият ѝ потискан гняв най-накрая излезе наяве. Тя крещя, руга и сипа обвинения към родителите си, че са унищожили детството и са осакатили зрелите ѝ години. Накрая се разрида и аз я прегърнах. Усетих, че тялото ѝ се отпуска. Когато се успокои, реших да я подразня незлобиво: „Що за поведение от една добра християнка?“ Никога няма да забравя отговора ѝ.

„Предполагам, че Господ предпочита да ми е добре, отколкото да простя.“

Тази вечер тя изживя преломен момент.

Човек може да прости на „отровните“ си родители, но това трябва да стане в края на емоционалното „пролетно почистване“ — а не в началото. Човек трябва да излее гнева си за всичко, което е изживял. Той трябва да скърби заради факта, че никога не е получил родителската любов, за която е копнял. Той трябва да престане да пренебрегва и омаловажава вредата, която му е била причинена. Прекалено честото да „простиш и да забравиш“ означава да се преструваш, че нищо не е станало.

Друго мое убеждение е, че прошката е уместна само когато родителите направят нещо, с което да я заслужат. „Отровните“ родители, и най-вече насилниците, трябва да осъзнаят станалото, трябва да поемат отговорността и да демонстрират желание да поправят нещата. Ако вие едностранно прощавате на родители, които продължават да се отнасят зле с вас, които отричат действителността и собствените си чувства и които продължават да проектират вината върху вас, прошката може да се окаже сериозна пречка за емоционалната работа, която ви предстои. Ако единият или двамата родители са мъртви, вие все още можете да излекувате пораженията, като простите на себе си и се освободите от тяхната емоционална мъртва хватка.

Възможно е и е логично в този момент да се чудите дали ако не простите на родителите си, няма цял живот да изпитвате горчивина и

гняв. Всъщност ще се получи точно обратното. През всички тези години видях, че емоционалният и душевен мир идват като следствие от освобождаването от контрола на „отровните“ родители, без да е необходимо да им прощавате. Но това освобождаване се постига само след като сте работили върху натрупания гняв и тъгата и след като сте прехвърлили отговорността върху техните рамене, където в крайна сметка ѝ е мястото.

ДЕСЕТА ГЛАВА

„АЗ СЪМ ГОЛЯМ ЧОВЕК. ЗАЩО ТОГАВА НЕ СЕ ЧУВСТВАМ ТАКЪВ?“

Децата на „отровните“ родители изпитват огромна необходимост от одобрение, която им пречи да живеят така, както желаят. Много възрастни продължават да стоят в капана на емоционалното обвързване с родителите си. Ако бъдат запитани дали са способни на собствени мисли, чувства и постъпки, без да се съобразяват с надеждите и очакванията на родителите си, малцина ще отвърнат с категорично „да“. Всъщност, известна степен на емоционалното обвързване дори е здравословна, когато семейството е нормално. Чувствата на принадлежност и семейно единение са наистина полезни. Но дори в нормалните семейства обвързването може да се окаже прекалено. А в „отровните“ семейства то надхвърля всякакви граници.

Някои хора реагират с недоволство или притеснение на моето предположение, че връзката с родителите им е пагубна за душевното им здраве. Моля ви, не забравяйте, че тази душевна борба е съвсем нормална. Малцина са онези, които са стигнали достатъчно ниво на вътрешно развитие, което да им позволи да поемат пълната отговорност за собствения си живот или да бъдат напълно освободени от необходимостта от родителско одобрение. Повечето от нас са напуснали родителския дом физически, но малко са онези, които са го сторили емоционално.

Обвързването е основно два типа. При първия вие непрекъснато отстъпвате пред желанията на родителите си, за да им се харесате. Каквито и да са собствените ви желания и потребности, тези на вашите родители винаги биват поставяни на първо място.

Вторият тип обвързване представлява точно обратното. Това, че се възмущавате, заплашвате и отчуждавате от родителите си, няма никакво значение, защото емоционалната ви обвързаност с тях няма как да изчезне. Колкото и да ви звучи абсурдно, вашите родители продължават да контролират вашите чувства и поведение. Докато продължавате да реагирате остро на тяхното поведение, вие им

позволяват да ви разстройват, а оттам — и да ви контролират. Разработила съм три въпросника, които ще ви позволят да определите дали все още сте емоционално зависими от родителите си. Първият въпросник се отнася до убежденията, вторият до чувствата, а третият до поведенческите модели.

Съществителното „родители“ е употребено в множествено число с цел опростяване, но ако желаете, можете да го заместите с „майка“ или „баща“.

В какво вярвате?

Както видяхме в Осма глава, убежденията са дълбоко вкоренени нагласи, възприятия и схващания относно хората, взаимоотношенията и морала. Вашето израстване и промяната в живота ви изискват първо да осмислите връзката между погрешните убеждения, негативните чувства и самоунищожителното поведение.

Ето какъв е например механизмът на убеждението „Не мога да победея, защото родителите ми разполагат с цялата власт“. То ви кара да се чувствате безпомощни, уплашени, недоволни и потиснати. В усилието си да потиснете тези чувства, вие автоматично ще реагирате или с несъгласие, или с отстъпване пред желанията на родителите ви, или с употреба на алкохол и наркотици, чрез които притъпявате въпросните чувства. Всичко започва с убежденията.

Първият въпросник ще ви помогне да идентифицирате някои от убежденията, които обуславят чувствата и поведението ви. Отбележете всяко твърдение, което ви се струва вярно.

Във взаимоотношенията с родителите си, аз вярвам в следното:

- От мен зависи родителите ми да са щастливи.
- От мен зависи родителите ми да са горди.
- Аз съм целият живот на родителите ми.
- Родителите ми няма да оцелеят без мен.
- Аз няма да оцелея без родителите си.
- Ако кажа на родителите си истината (за моя развод, за моя аборт, за това че съм гей, за това, че годеникът ми е атеист и т.н.), тя ще ги убие.
- Ако се противопоставя на родителите си, ще ги изгубя завинаги.

- Ако им кажа, че са ме наранили ужасно, те ще ме изхвърлят от живота си.
- Не трябва да казвам и да върша нищо, което би наранило родителите ми.
- Чувствата на родителите ми са по-важни от моите.
- Няма никакъв смисъл да говоря с родителите си, защото нищо няма да се промени.
- Ако родителите ми можеха да се променят, аз щях да се чувствам по-добре.
- Трябва да компенсирам на родителите си факта, че съм лош човек.
- Знам, че ако успея да им обясня колко са ме наранили, те ще се променят.
- Каквото и да са ми причинили, те са ми родители и аз трябва да ги почитам.
- Родителите ми нямат никаква власт над живота ми. Аз непрекъснато се карам с тях.

Ако сте отговорили положително на четири или повече твърдения, то вие все още сте прекалено обвързани с родителите си в емоционално отношение. Колкото и да ви се струва невероятно, всички тези убеждения са вредни. Те ви пречат да бъдете самостоятелна и независима личност. Те засилват вашата зависимост и ви лишават от силата ви на зрял човек.

Повечето от тези убеждения прехвърлят изцяло върху вас отговорността за чувствата на родителите ви. Когато „отровните“ родители се чувстват зле, те са склонни да обвиняват някой друг и този някой обикновено са децата. Ако сте убедени, че носите отговорност за чувствата на родителите си, вие сигурно продължавате да вярвате, че имате власт да ги „направите“ щастливи или нещастни — тях или който и да е друг.

Повечето експерти по човешкото поведение са единодушни, че никой не може да „накара“ някого да се чувства някак — всеки човек сам носи отговорност за „избора“ си на чувства. Аз не съм съгласна и смятам, че всеки влияе до известна степен на чувствата на близките си хора. Само че влиянието няма нищо общо с отговорността за промяната на тези чувства. Точно както сами сте отговорни да намерите начин да промените чувствата си, когато някой ви нарани,

точно така са отговорни и вашите родители за начините, по които реагират, когато се почувстват наранени.

Например, ако сторите нещо, което нито е жестоко, нито обидно, но което въпреки това натъжава майка ви — оженили сте се за човек, когото тя не одобрява, или сте заминали да работите в друг град — вашата майка трябва сама да намери начин да се почувства по-добре. Съвсем нормално е да ѝ кажете нещо от рода на: „Съжалявам, че това те натъжава“, но вие не носите отговорност да промените плановете си с едничката цел да щадите чувствата ѝ. Пренебрегвайки собствените си потребности в името на нейните чувства, вие правите мечешка услуга не само на себе си, но и на нея. Вашият гняв и недоволство от постъпката няма как да не накърнят отношенията ви. А когато усилията ви да направите майка си щастлива се провалят, вие ще се чувствате виновни и неадекватни.

Основавайки важните решения за живота си върху влиянието, което биха имали спрямо чувствата на вашите родители, вие абдикирате от възможността за свободен избор. Ако техните чувства винаги са на първо място, те управляват вашия живот.

Помислете си какви други убеждения ви пречат да се чувствате като отговорен възрастен, когато стане въпрос за родителите ви. Добавете ги в списъка. Този списък ще стане част от едно кратко упражнение, което ще направим по-нататък.

Лъжливи убеждения, болезнени чувства

Вредните убеждения винаги предизвикват болезнени чувства. Изследвайки чувствата си, вие ще проумеете както убежденията, върху които се основават, така и поведенческите модели, които пораждат.

Повечето хора смятат, че чувствата са реакции спрямо онова, което ни се случва, и общо взето спрямо външни фактори. Истината е, че и най-екстремните страхове, радости и болки са следствия на някакви убеждения.

Например един прекрасен ден вие набирате смелост и казвате на алкохолизирания си баща, че повече няма да общувате с него, когато е пиян, при което той започва да крещи, че сте неблагодарни и нагли. Вие се чувствате виновни. Възможно е да решите, че вашата вина е следствие от неговото поведение, но това е само половината истина. За

да изпитате някакво чувство, в съзнанието ви се е задействало някакво убеждение — съзнателно или подсъзнателно. В този случай то може да е: „Децата не трябва да критикуват родителите си“ или „Баща ми е болен и аз трябва да се грижа за него“. Вие се чувствате виновни, тъй като сте изневерили на тези дълбоко вкоренени убеждения.

Когато се озовете в изискваща емоционална реакция ситуация, семейните убеждения обсебват съзнанието ви. Разбирането, че убежденията са причина, а чувствата следствие, е нещо повече от занимателно психологическо упражнение.

Осъзнаването на връзката между убежденията и чувствата е основна стъпка в борбата със самоунищожителното поведение!

„Но аз не чувствам нищо“

Всички реагираме остро на поведението на родителите си. Едни хора осъзнават тези чувства, но други се защитават от тяхната сила, като ги погребват.

Възможно е в детството си да сте възприели безусловното послание, че чувствата са опасни. Възможно е да сте били наказвани за това, че сте изразявали чувствата си. Възможно е чувствата ви да си били толкова болезнени, че оцеляването ви да е изисквало да ги натикате дълбоко в подсъзнанието. Възможно е да сте убедили себе си, че просто не ви е грижа. Възможно е да сте искали да докажете на родителите си, че не могат да ви засегнат по никакъв начин.

Възстановяването на чувствата в зрелия период на живота е много трудно. Връзката между силните чувства и вашите минали и настоящи взаимоотношения с родителите ви се забелязва много трудно. Чувствата, които обсъждам в тази книга, може да ви се струват чужди. Възможно е да се смятате за хладен или дебелокож човек, или да твърдите, че не изпитвате никакви чувства — и че не сте способни на любов и нежност. Ако това е така, то чувствата от детството ви навярно са били особено наситени и на вас ви е била нужна силна защита, с чиято помощ да оцелеете.

В случай, че сте погребали чувствата си, първата стъпка към съживяването им е въпросникът, който следва малко по-долу. Полезно е също така да си представите какво би чувствал някой друг, който има същите отношения с родителите си като вашите. Много хора откриват,

че не успяват да възстановят чувствителността си без професионална помощ. Вашите чувства не са изчезнали, те просто се намират на погрешно място и за откриването им понякога наистина се налага терапия. Но каквото и да се налага, вие няма да се справите с проблема, ако не възстановите връзката с чувствата си.

Много е важно да не се напрягате, когато първите блокирани чувства излязат отново на повърхността. Възможно е за известно време да се чувствате доста потиснати. Много хора започват терапия с очакването, че веднага ще се почувстват по-добре и остават разочаровани, когато се случи тъкмо обратното. В случая става въпрос за емоционална хирургия и тук, както при физическата хирургия, раните трябва да се почистят, за да заздравеят. За да отшуми болката, е нужно време, но тя е сигурен признак, че оздравителният процес е започнал.

Опитвам се да ви помогна да се съсредоточите върху чувствата си, като ги разделям на четири основни групи: вина, страх, тъга и гняв. Тук ще се занимаем с автоматичните, предсказуемите, негативните чувства — същите, които най-често ни създават проблеми.

Отбележете твърденията, които в най-голяма степен отговарят на чувствата ви.

Във взаимоотношенията с родителите си, аз чувствам следното:

- Изпитвам вина, когато не живея така, както очакват родителите ми.
- Изпитвам вина, когато направя нещо, което ги разстройва.
- Изпитвам вина, когато пренебрегна съветите им.
- Изпитвам вина, когато споря с тях.
- Изпитвам вина, когато им се ядосам.
- Изпитвам вина, когато разочаровам родителите си или нараня чувствата им.
- Изпитвам вина, когато не се грижа достатъчно за тях.
- Изпитвам вина, когато не правя всичко, което искат от мен.
- Изпитвам вина, когато им казвам „не“.
- Изпитвам страх, когато ми крещят.
- Изпитвам страх, когато ми се ядосат.
- Изпитвам страх, когато аз им се ядосам.
- Изпитвам страх, когато им казвам нещо, което не биха желали да чуят.

- Изпитвам страх, когато ме заплашат, че ще престанат да ме обичат.

- Изпитвам страх, когато не съм съгласен с тях.
- Изпитвам страх, когато се налага да им се противопоставя.
- Изпитвам тъга, когато родителите ми са нещастни.
- Изпитвам тъга, когато знам, че съм ги изоставил.
- Изпитвам тъга, когато не мога да оправя живота им вместо тях.
- Изпитвам тъга, когато ми кажат, че съм им съсипал живота.
- Изпитвам тъга, когато направя нещо, което искам, и то натъжи родителите ми.

- Изпитвам тъга, когато родителите ми не харесват брачния ми партньор (сексуалния ми партньор, приятелите ми).

- Изпитвам гняв, когато родителите ми ме критикуват.

- Изпитвам гняв, когато родителите ми се опитват да ме контролират.

- Изпитвам гняв, когато ми казват как да живея.

- Изпитвам гняв, когато ми казват какво трябва да мисля, чувствам и правя.

- Изпитвам гняв, когато ми казват кое е редно и кое не.

- Изпитвам гняв, когато изискват нещо от мен.

- Изпитвам гняв, когато се опитват да живеят чрез мен.

- Изпитвам гняв, когато очакват аз да се грижа за тях.

- Изпитвам гняв, когато не ме приемат такъв, какъвто съм.

Добавете към списъка всички чувства, за които си давате сметка. Включете физическите си реакции, които често са начин за изразяване на болезнените чувства, особено когато словесният им израз не е безопасен. Езикът на тялото често замества Словото. Специфичните физически симптоми се влияят от наследствеността, предразположението към заболяване и уязвимостта на определени телесни органи, както и на уникалната ви психична идентичност и емоционална нагласа. Възрастните деца на „отровни“ родители често страдат от главоболие, болки в стомаха, мускулно напрежение, умора, загуба на апетит или неконтролируем апетит, разстройства на съня и световъртеж. Тези реакции не бива да се пренебрегват, защото могат да доведат до животозастрашаващи заболявания като сърдечносъдова болест или стомашно-чревни разстройства. Поради това следва да търсите медицинска помощ за всяко хронично физическо

неразположение, дори когато сте убедени, че произходът му е емоционален.

Ако сте отбелязали повече от една трета от твърденията, вие сте силно обвързани с родителите си и те контролират емоционалния ви свят.

Осъзнаване на връзката

Сложете в края на всяко от отбелязаните твърдения думата „защото“ и довършете изречението с някое твърдение от първия списък. Тази техника на свързване ще ви помогне да осмислите реакциите си. Например: „Изпитвам вина, когато направя нещо, което ги разстройва, защото не трябва да казвам и да върша нищо, което би наранило родителите ми“; „Изпитвам тъга, когато знам, че съм ги изоставил, защото от мен зависи родителите ми да са щастливи“; „Изпитвам страх, когато им се ядосам, защото, ако се противопоставя на родителите си, ще ги изгубя завинаги“.

Когато осъзнаете тези особено важни връзки, ще се изненадате до каква степен вашите емоции са следствие от убежденията ви. Упражнението е много важно, защото контролът над емоциите е възможен само когато сте наясно с източника им.

Какво правите?

Убежденията порождаат правила, чувствата ви карат да се подчинявате на тези правила и всичко това оформя моделите на поведение. Ако искате да промените поведението си, вие трябва да решите задачата отначало до край, започвайки с промяна на убежденията и чувствата, водеща от своя страна до промяна в правилата.

Осъзнаването, че поведението е крайният продукт на убежденията и чувствата, води до осмисляне на поведенческите модели.

Ето списък на някои модели, произхождащи от убежденията и чувствата, които вече изброих. Тези модели могат да се разделят на две основни категории: подчинение и агресия. Отбележете онези, които се

отнасят до вас. И пак, добавете в списъка всеки идентифициран от вас вреден поведенчески модел, който съм пропуснала да отбележа.

Във взаимоотношенията с родителите си, аз постъпвам по следния начин:

Модели на подчинение:

- Често отстъпвам на родителите си, каквото и да ми струва това в емоционално отношение.
- Често не им казвам какво мисля наистина.
- Често не им казвам какво чувствам наистина.
- Често се държа така, сякаш всичко помежду ни е наред, дори когато не е така.
- Често се държа неестествено и повърхностно, когато съм с родителите си.
- Често правя нещо заради родителите си, защото изпитвам вина или страх, а не защото имам свободен избор.
- Полагам огромни усилия да ги накарам да се променят.
- Полагам огромни усилия да ги накарам да видят и да разберат моята гледна точка.
- Често играя ролята на омиротворител в техните конфликти.
- Често правя болезнени саможертви, за да им доставя удоволствие.
- Продължавам да бъда пазителят на семейните тайни.

Модели на агресия:

- Непрекъснато споря с родителите си, за да им докажа, че аз съм правият.
- Непрекъснато правя неща, които те не харесват, за да им покажа, че нямат никаква власт над мен.
- Често крещя, мъмря или ругая родителите си, за да им покажа, че нямат никаква власт над мен.
- Често се налага да се възпирам, за да не се разправя физически с тях.
- В един момент родителите ми ме вбесиха дотолкова, че прекратих всякакви контакти с тях.

Ако се подчинявате на два или повече от горните модели на поведение, то емоционалната обвързаност с родителите ви все още засяга преобладаващата част от вашия живот.

Връзката между моделите на подчинение и зависимостта е съвсем очевидна. Нещата обаче не стоят така, когато става въпрос за моделите на агресия. Тогава вие смятате, че сте се разграничили от родителите си и храните илюзията, че отстоявате своето, вместо да капитулирате. Всъщност агресивното поведение е признак на обвързаност, защото чувствата са твърде наситени и реакциите ви са повторяеми и предвидими, и защото поведението ви не се определя от свободния ви избор, а от отбранителната необходимост да докажете, че сте самостоятелна личност.

Подчинението и агресията са просто двете страни на една и съща поведенческа монета.

Реакции на въпросниците

Каръл, скулптор и дизайнер по вътрешно обзавеждане, тормозена словесно от баща си, бе много изненадана, когато видя резултатите си от въпросниците. Тя откри, че на петдесет и две години все още е прекалено емоционално обвързана с родителите си.

„Срам ме е. Достатъчно съм възрастна, имам три брака и голям син, а родителите ми продължават да ми дърпат конците. Представяш ли си?... Отбелязах почти всички убеждения и чувства от въпросниците. Госпожа Подчинение... Не знам кога ще си набия в дебелата глава, че родителите ми никога няма да се променят. Винаги са били жестоки и коравосърдечни и ще си останат такива.“

Успокоих, я, че срамът и притеснението са съвсем нормални за човек, който се е смятал за зрял, но внезапно е осъзнал, че родителите му продължават да го контролират. Всеки човек иска да се смята за независим възрастен, който сам взема решения за живота си.

Много е вероятно Каръл да е права, че родителите ѝ няма да се променят. Но тя се промени. Първата стъпка към разкъсването на пагубните връзки е осъзнаването на причината те да са толкова силни.

Подобно на други мои пациенти, Каръл реагира на осъзнаването си с гняв и искаше още на момента да отиде при родителите си и да ги предизвика. Никога не се поддавайте на подобен импулс. Моментът е абсолютно неподходящ. Импулсивните действия почти винаги се превръщат в бумеранг.

Избягвайте конфронтация, когато емоциите ви са в точката на кипене. Те ви пречат да видите нещата в истинската им светлина и замъгляват оценката ви.

Времето за практическото внедряване на новопридобитото знание е пред вас. Първо обаче трябва да набележите план на действие.

Не забравяйте, че това е началото на процес, който няма да свърши за един ден. Въпросниците са само първата стъпка от изследването на проблема. Предстоят ни още сложни и трудни теми. Не се гмуркайте презглава, преди да сте проверили за подводни скали. Колкото и да са вредни, моделите, на които сте се подчинявали цял живот, не могат да се променят като с магическа пръчица. Онова, което можете да направите, е да провокирате закостенелите си убеждения и модели и да ги промените, за да осигурите свобода на истинското си „аз“. Но за да възстановите истинското си „аз“, вие трябва да го познавате.

ЕДИНАДЕСЕТА ГЛАВА САМООПРЕДЕЛЕНИЕТО

Емоционалната независимост не означава пълно откъсване от родителите. Тя означава, че можете да сте едновременно част от семейството и самостоятелна личност. Тя означава свободата всички да бъдат такива, каквито са.

Когато убежденията, чувствата и поведението ви не зависят от вашите родители (и от който и да е друг), вие сте „самоопределен“. Ако родителите ви не харесват онова, което мислите или вършите, неизбежно ще възникне някакъв дискомфорт. Но когато не се втурвате да се променяте заради тях, дискомфортът остава за тях. Дори някои от убежденията ви да са същите като техните и дори поведението ви да се радва на тяхното одобрение, най-важното е изборът да е ваш и да имате свободата да се съгласявате и да не се съгласявате с тях.

Това не означава, че ви окуражавам да потъпквате чувствата на другите или да игнорирате последствията от поведението си. Това означава, че вашите чувства не бива да бъдат потъпквани. Всеки трябва да открие баланса между грижата за себе си и грижата за емоционалното състояние на другите.

Никой не може през цялото време да е сто процента самоопределен. Всеки е част от обществото. Никой не е напълно независим от желанията и одобрението на околните. Никой не е напълно емоционално независим, а и едва ли някой би желал да бъде. Човекът е социално животно и отворените взаимоотношения изискват определена степен на взаимна зависимост. Поради тази причина самоопределението трябва да притежава известна гъвкавост. В компромиса спрямо родителите няма нищо лошо, но само когато е направен по своя воля и по свое желание. Онова, което имам предвид, е запазването на емоционалната стабилност и верността към себе си.

Умерената себичност е нещо нормално

Много хора не отстояват правата си, защото бъркат самоопределението със себичността. Думата „себичност“ играе по най-тънките струни на чувството ни за вина. Санди — фризьорката, която родителите ѝ продължаваха да наказват за аборта, който беше направила на петнадесет години — изживява истински емоционален ад, само и само да не бъде обвинена в себичност. Ето как обяснява тя нещата:

„Имам чувството, че се намирам между чука и наковалнята. Сигурно затова съсипвам живота си. Нашите ремонтират къщата и миналата седмица майка ми се обади, за да ми каже, че шумът я влудявал и двамата с баща ми щели да дойдат да живеят при мен, докато приключи ремонтът, което означава седмици. Стана ми неприятно, но какво можех да сторя. В крайна сметка те са ми родители. Съпругът ми направо полудя, защото използва стаята за гости като кабинет, а точно сега завършва един много голям проект. Накара ме да се обадя на майка ми и да я помоля да отидат с баща ми на хотел. Тя също реагира силно и ме засипа с половинчасова тирада колко съм била неблагодарна и себична, как като се има предвид какво били направили за мен, можело поне да ги приютя в къщата си. Казах ѝ, че трябва да се посъветвам с Бил, но много добре знам мнението му. Какво да правя, Сюзън?“

Предложих ѝ да използва тази миникриза като възможност за начало на процеса на самоопределение. Беше време да погледне на настоящия проблем не като на изолиран инцидент, а като на последното събитие от един стабилен модел на взаимоотношения между нея и родителите ѝ. В случая не ставаше въпрос толкова за престоя им при нея, колкото за автоматичната ѝ реакция да им угоди и да ги настани при себе си. Ако иска да разчупи модела, тя трябва да се съсредоточи първо върху собствените си желания, а не върху онова, което искат родителите ѝ. Попитах я знае ли изобщо какво иска.

САНДИ: „Първото, за което се сецам, е, че искам да ме оставят на мира. Не искам да идват при нас. Това ще бъде някакъв кошмар. Искам да кажа, че се чувствам виновна като го казвам, защото децата винаги трябва да са на разположение на родителите си. Сигурно ще им кажа да дойдат. Тогава няма да се чувствам толкова ужасно. Много по-лесно ми е да се скарам с Бил, отколкото с тях. Защо не може всички да са доволни?“

СЮЗЪН: „Отговори си сама на този въпрос.“

САНДИ: „Не знам отговора. Затова се обръщам към теб. Искам да кажа, че точно сега не искам да идват при мен, но все пак ги обичам — не мога ей така да им обърна гръб.“

СЮЗЪН: „Аз не искам от теб да им обръщаш гръб. Искам да си представиш какво ще стане, ако понякога им отказваш и искам да поставиш някакви граници на онова, което си готова да пожертваш заради тях. Вземай решения, основани на онова, което ти искаш и от което ти имаш нужда, а не онова, което те желаят и от което се нуждаят.“

САНДИ: „Това звучи твърде себично.“

СЮЗЪН: „Умерената себичност е нещо нормално.“

САНДИ: „Искам да съм добър човек, Сюзън. Възпитана съм с убеждението, че добрите хора правят каквото е необходимо за другите.“

СЮЗЪН: „Скъпа, ако беше толкова добра към себе си, колкото си към родителите си, навярно нямаше да си тук. Ти наистина си много добър човек — за всички, освен за самата себе си.“

САНДИ: „Защо тогава се чувствам лоша?“

Санди се разплака. За нея беше толкова важно да докаже на майка си, че не е себична и неблагодарна, че за целта беше готова да рискува дори брака си.

Санди взема важните решения в живота си под влияние на свръхразвитото си чувство на дълг към родителите си. Тя вярва, че техните чувства са по-важни от нейните и години наред беше вършила каквото те искаха, което беше довело до потиснат гняв и лично неудовлетворение, намерили в крайна сметка израз под формата на депресия.

Подобно на повечето хора, Санди реагира на родителите си с почти автоматично коленопреклонение. Реакцията рядко включва осмисляне, изслушване и изследване на възможностите. Хората реагират, когато бъдат нападнати или заплашени емоционално. Реакцията е повсеместна — с любимите хора, с началниците ни, с детето, с приятелите, — но винаги е най-силна, когато става въпрос за родителите ни.

Когато реагирате, вие изпадате в зависимост от одобрението на околните и се чувствате добре, когато всички са съгласни с вас, никой

не ви критикува и всички ви одобряват. Наситеността на чувствата рядко отговаря на значимостта на предизвикалите ги събития. Вие възприемате и най-незначителното несъгласие като атака срещу личността ви, а всяка конструктивна критика — като личен провал. Емоционалната ви стабилност е нищо без одобрението на околните.

Когато реагирате, вие казвате нещо от рода на: „Полудявам, когато майка ми започне да ми обяснява как трябва да живея“; „Винаги знаят как да ме настъпят по мазола и винаги печелят“ или „Достатъчно ми е да чуя гласа на баща ми, и полудявам“. Когато позволите на емоционалните си реакции да станат автоматични, вие се отказвате от контрола и поднасяте някому чувствата си на сребърен поднос. Това дава на околните огромна власт над вас.

Отклик, а не реакция

Откликът е обратното на реакцията. Когато откликвате, вие мислите и чувствате. Давате си сметка за чувствата, които изпитвате, но не им позволявате да ви подтикват към импулсивни постъпки.

Откликването ви позволява да запазите самочувствието си, въпреки онова, което родителите ви казват по ваш адрес. Ползата от него е огромна. Тогавашните мисли и чувства на околните не ви завличат в тресавището на самоугризенията и вие виждате всички нови възможности за избор в отношенията си с хората, защото гледната ви точка и здравият разум не са погребани под емоциите. Откликът ви връща контрола върху собствения ви живот.

Санди трябваше да реагира в по-малка степен и да откликва в по-голяма. Предупредих я, че промяната в поведението е трудна за всички, включително за мен самата, но я уверих, че е напълно възможна, в случай че ѝ посвети всичките си сили. Тя прояви такова желание.

Първото, което поисках от нея, бе да осъзнае, че повечето от представите ѝ за самата нея, произлизаха от онова, което ѝ бяха казвали родителите ѝ — от тяхното мнение за нея. Негативната част на това мнение включваше определянето ѝ като себична, неблагодарна и лоша. За вкореняването на този отрицателен образ са отишли години и ние нямаше да го променим за един ден. Аз ѝ показах някои начални поведенчески стратегии, които трябваше да ѝ помогнат да замени

мнението на родителите ѝ за самата нея, като се опита да погледне на себе си далеч по-реалистично.

Помолих я да си представи, че аз съм нейната майка. Искрах чрез ролева игра да я накарам да отвърне на критиките на майка си като алтернатива на обичайната капитулация.

СЮЗЪН (в ролята на майката): „Ти си себична и неблагодарна!“

САНДИ: „Не, не съм! Винаги мисля за всички. И то предимно за теб. Правя всичко, само и само да не нараня теб или татко. Колко пъти съм била уморена до смърт и съм те водила да пазаруваш или съм ви посрещала на вечеря? Каквото и да правя, все не ви задоволява.“

Казах на Санди, че така се поставя в позиция на отбраняваща се и продължава да се извинява, да спори и да обяснява. Трябваше да се откаже да ги кара „да видят“. Докато търсеше одобрението на майка си, Санди винаги щеше да бъде контролирана от нея. Ако искаше да се освободи от влиянието ѝ, трябваше да престане да се отбранява. Идеята бе взаимодействието да протече с колкото може по-малко напрежение.

Сменихме си ролите, за да ѝ покажа какво точно имам предвид. Сега тя щеше да играе майка си, а аз щях да бъда Санди.

САНДИ (в ролята на майката): „С баща ти трябва да отседнем някъде. Ти си себична и неблагодарна!“

СЮЗЪН (в ролята на Санди): „Е, мамо, много интересно твърдение.“

САНДИ (в ролята на майката): „След всичко, което сме сторили за теб, ти ми предлагаш да отидем на хотел.“

СЮЗЪН (в ролята на Санди): „Съжалявам, че това те разстройва.“

САНДИ (в ролята на майката): „Ще ни приемеш ли у вас или не?“

СЮЗЪН (в ролята на Санди): „Трябва да си помисля.“

САНДИ (в ролята на майката): „Чакам отговор, момиче!“

СЮЗЪН (в ролята на Санди): „Знам, че чакаш отговор, мамо, но наистина трябва да си помисля.“

САНДИ (извън ролята): „Не знам какво повече да кажа.“

По време на това упражнение Санди откри нещо неочаквано. Тя разбра, че когато не се оправдава, конфликтът не ескалира и освен това не се оказваше притисната до стената и принудена да се оправдава.

Никакви оправдания

Никой от нас не е бил научен да отговаря, без да се защитава и затова техниката не се усвоява от само себе си. Тя трябва да се изучава и практикува. Освен това повечето хора смятат, че ако не се защитават, когато възникне конфликт, опонентът им ще приеме поведението им за слабост и ще ги прегази. Всъщност, вярно е точно обратното. Ако запазите спокойствие и откажете да бъдете пришпорвани, силата остава на ваша страна.

Трябва категорично да подчертая, че въздържането от оправдания е особено важно при общуването с „отровните“ родители. Подходът е основното средство за разчупване на порочния кръг от нападки, отстъпление, защита и ескалация.

Ето няколко примерни неотбранителни отговора, които можете да използвате в ежедневно общуване:

- „Така ли?“
- „А, ясно.“
- „Интересно.“
- „Разбира се, че имаш право на мнение.“
- „Съжалявам, че това не ти харесва.“
- „Нека да помисля.“
- „Хайде да поговорим друг път, когато не си толкова разстроен/а.“
- „Съжалявам, че се чувстваш засегнат/а (разстроен/а, разочарован/а).“

Много е важно тези отговори да се репетират насаме, преди да започнете да ги упражнявате с околните. За тази цел можете да си представите, че родителите ви са при вас в стаята и ви казват нещо особено неприятно или обидно. Отговорете им на висок глас, без да се отбранявате. Помнете, че в момента, в който започнете да спорите, да се оправдавате и да обяснявате, вие на практика капитулирате. Когато молите някой да ви прости или да ви разбере, вие му давате власт дали да изпълни желанието ви. С неотбранителните отговори обаче не искате нищо, а когато не искате нищо, не можете да получите отказ.

След като свикнете с неотбранителните отговори, използвайте ги с някой друг, но не и с родителите си. Не е лошо да се упражнявате с

хора, които не са ви близки емоционално — колега или познат. Отначало може да се затрудните и притесните. Възможно е безсилието да ви накара отново да прибегнете до отбрана. Както при всяко ново умение, това също трябва да се упражнява и грешките са напълно в реда на нещата. С течение на времето обаче то ще се превърне във втора ваша природа.

Заявяване на позиция

Има още една поведенческа техника, която ще ви помогне да не реагирате и ще ви доближи към самоопределението — аз я наричам „заявяване на позиция“.

Заявяването на позиция означава да изразите на глас онова, което мислите и в което вярвате, онова, което е важно за вас, онова, което искате или не искате, нещата, които подлежат и които не подлежат на обсъждане. Темите могат да варират от мнението ви за последния филм, който сте гледали, до възгледите ви за живота. Естествено, за да заявите позицията си, вие трябва да имате такава.

Попитах Санди какво всъщност иска да постигне с оглед изискванията на родителите си. Тя отговори: „Не знам. Толкова се притеснявам да не ги разстроя, че просто не знам какво искам за себе си.“.

Дилемата на Санди е типична за хората, които цял живот са се чувствали отговорни за родителите си. Самоопределението е трудно, когато цял живот ви е липсвала възможност да го сторите. Помогнах на Санди да определи позицията си, като отбелязах, че основните позиции, които би могла да заеме, са точно три:

1. Не желая да живеете в моята къща.
2. Желая да останете в моята къща, но само за определено и ограничено време.
3. Нямам нищо против да останете колкото пожелаете.

Санди реши, че макар да иска изобщо да не идват при нея, скокът в отношенията щеше да е твърде голям, за да се осмели да им го каже и затова реши да им предложи да останат една седмица. Според нея това бе добър начин да заяви собствените си потребности, като в същото време удовлетвори частично исканията им.

„Не мога“ не е отговор

Санди не беше доволна от решението си. То пак означаваше излишно натоварване за съпруга ѝ и опасност за брака им, но тя смяташе, че всичко се дължи на нейната слабост. Когато въздъхна дълбоко и заяви: „Май не мога да се противопоставя на родителите си“, аз я помолих да повтори това твърдение, но да замени „не мога“ с: „Все още не съм се противопоставила на родителите си“.

„Все още не съм“ предполага избор, докато „няма“ и „не мога“ означават точно обратното: окончателност. Липсата на избор е пряко следствие от емоционалното обвързване. Тя е ключът, който държи детето в емоционален затвор. Изборът на детето се диктува от възрастните. Когато кажете „Все още не съм“, вие отваряте вратата към едно ново бъдещо поведение. Сдобивате се с надежда.

Някои хора смятат, че перифразирането на нежеланото поведение като избор, вместо това поведение да се промени, означава да се признае поражението. Аз не съм съгласна, защото смятам, че изборът е ключът към самоопределението. Всяко решение, взето на базата на избор, ви отдалечава от грубата реакция. Има огромна разлика между избора да капитулирате пред родителите си, защото сте обмислили алтернативите и сте решили, че не сте подготвени за борбата, и автоматичната капитулация, защото се чувствате безпомощни. Изборът е стъпка напред към контрола, докато реакцията на подчинение е стъпка назад към възможността да ви контролират. Този прогрес може да не ви изглежда особено значителен, но аз ви уверявам, че е такъв.

Опит с родителите

Някои мои пациенти дотолкова се въодушевяват от успеха с изпробването на новото поведение, че нямат търпение да го приложат спрямо родителите си. Други обаче се тревожат, че родителите им ще се разсърдят и/или разгневят на неотбранителните отговори или на заявяването на позиция. „Отровните“ родители са свикнали да дърпат конците на децата си и се разстройват, когато не постигнат очакваната реакция.

Моят съвет е: действайте! Колкото по-скоро, толкова по-добре. Отлагането на тази малка първа стъпка и „обмислянето“ в

продължение на седмици или месеци само ще увеличат тревогата ви. Помнете:

Вие сте възрастен човек и можете да понесете дискомфорта в името на целта да управлявате собствения си живот.

Очакванията са много по-неприятни от самото действие. Не е нужно да се хвърляте направо към най-заредената в емоционално отношение спорна тема между вас и родителите ви. Можете да практикувате неотбранителните отговори, когато например вашата майка не харесва цвета на червилото ви или баща ви не харесва приготвеното от вас ястие.

Предложих на Санди да упражнява неотбранителни отговори и заявяване на позиция относно по-незначителни неща, докато родителите ѝ са при нея. Окуражих я да дава външен израз на мислите и чувствата си. Вместо да казва: „Не си прав. Мидите не са полезни за стомаха ти“, може да каже: „Не съм съгласна с теб и смятам, че мидите не са полезни за стомаха ти“. Така нейната позиция бива оформена като мнение, а не като предизвикателство, снижавайки по този начин вероятността за емоционална реакция. Освен това ѝ предложих, ако набере достатъчно смелост да засегне някой по-значителен проблем и да наложи граници, за да им покаже какво желае и какво не желае да стори за тях.

Санди изпитваше известна тревога относно нещата, които я помолих да направи, но знаеше, че ако не започне да изпробва новото си поведение, ще остане завинаги в капана на стария модел. Тя обаче бе настроена песимистично относно способността на родителите ѝ да се променят. Попита ме как ще се чувства, ако промените в нейното поведение не дадат резултат — и ако родителите ѝ не се променят. Напомних ѝ, че не е нужно те да се променят. Ако тя променеше реакцията си спрямо тях, промяната в отношенията щеше да дойде само от нейна страна. Това щеше да ги накара да се променят, но дори да не станеше, балансът на силите вече щеше да е променен в нейна полза.

Когато се самоопределяте като личност — когато откликвате, вместо да реагирате, когато заявявате ясно онова, което чувствате и мислите, когато поставите граници за онова, което имате желание да правите и за онова, което нямате, взаимоотношенията с родителите ви неизбежно се променят.

ДВАНАДЕСЕТА ГЛАВА

КОЙ ВСЕ ПАК НОСИ ОТГОВОРНОСТТА?

Ако почувствате, че емоционалният ви баланс е застрашен, по-добре намалете темпото и изчакайте няколко дни. Ако обаче откриете, че продължавате да отлагате, определете си краен срок отново да се заемете с нея и го спазете.

След като започнете работата, може да се наложи да прибегнете до външна подкрепа. Когато извадите на повърхността наситен емоционален материал, помощта от страна на група за подкрепа или терапевт може да се окаже много полезна. Верният приятел, любящият партньор или роднина могат да ви окуражат, но могат да се изплашат от наситеността на емоциите ви. Можете да помолите въпросния човек да прочете тази книга заедно с вас. Така той ще ви бъде по-полезен, защото ще разбира онова, през което се налага да преминете.

Отговорността е тяхна

Много бих искала детството ви да е било щастливо, но не мога да променя миналото ви. Онова, което мога, е да ви помогна да промените коренно убежденията си за това кой носи отговорността за болката през вашето детство. Тази промяна е жизненоважна, защото докато не се уверите съвсем безспорно чия е отговорността, вие неизменно ще поемате вината върху себе си. Дотогава, докато обвинявате себе си, вие ще изпитвате срам и ще се ненавиждате и ще намирате начини да се самонаказвате.

Извървете пътя със скорост, която не ви създава дискомфорт

В последните две глави свършихме основно анализаторската част от работата. Поисках от вас да изследвате, да възприемете и да разберете. В тази и в следващите глави ще поработим на по-емоционално равнище. Поради това е особено важно да си дадете необходимото време. Емоционалната работа може да се окаже доста

трудна и е възможно да започнете да си търсите оправдания, за да не я свършите.

Наясно съм, че го казвам за не знам кой път, но искам още веднъж категорично да подчертая, че това послание е много важно и много трудно за възприемане.

Свалете от себе си отговорността за болезнените събития от детството си и я прехвърлете на тези, на които трябва.

Ще ви помогна да свалите отговорността от себе си с разработения от мен списък с повечето неща, заради които пациентите ми погрешно винят себе си. За да окаже този списък някакъв ефект, отделете време на спокойствие и поговорете с детето у себе си. Припомнете си с помощта на някоя стара снимка колко малки и безпомощни сте били. Кажете на глас на това дете „Ти не си отговорен за...“ и довършете изречението с онази тема от списъка, която се отнася до вашия живот.

„Ти не си отговорен за...“

1. ... начина, по който са те пренебрегвали или игнорирали.
2. ... начина, по който са те карали да се чувстваш необичан и незаслужаващ обич.
3. ... жестоките и необмислени забележки.
4. ... обидните имена, с които са те наричали.
5. ... тяхното нещастие.
6. ... техните проблеми.
7. ... техния избор да не решават проблемите си.
8. ... техния алкохолизъм.
9. ... онова, което са ти сторили под въздействието на алкохола.
10. ... побоите, които са ти нанасяли.
11. ... сексуалната злоупотреба с теб.

Добавете всички болезнени и многократно повтаряни неща, за които винаги сте се чувствали отговорни.

Втората част на това упражнение представлява прехвърляне на отговорността там на тези, на които трябва — върху вашите родители. За да се съсредоточите върху тази цел, повторете всяко твърдение, но прибавете пред него думите: „Родителите ми са отговорни за...“ И тук добавете всичко, което засяга личните ви изживявания.

Възможно е в началото на мисловно равнище да осъзнавате, че вината не е била ваша, но детето във вас да продължава да се чувства

отговорно. Чувствата се нуждаят от време, за да се синхронизират с новия тип осъзнаване. Може да се наложи да повторите упражнението много пъти.

„Не мисля, че са ми желали злото“

Възможно е да ви е много трудно да прехвърлите отговорността върху родителите си, особено ако те са били болни, неадекватни, обсебени от собствените си проблеми или ако смятате, че не са имали лоши намерения.

Лес — който след психичния срив на майка си е трябвало да поеме грижата за по-малките си братя от осемгодишната си възраст — е особено ярък пример за въпросната дилема. Казах му, че ненормалните му отношения с жените като възрастен са непосредствено свързани с бремето на вината и отговорността, което беше поел като малък. Той не изглеждаше много убеден, въпреки че вече беше прочел списъка с отговорностите.

ЛЕС: „Но аз съм отговорен. Майка ми беше толкова нещастна. И продължава да е нещастна. Тя има нужда от мен. Просто искам да направя живота ѝ по-добър.“

СЮЗЪН: „От колко време носиш отговорността за нейния живот?“

ЛЕС: „Откакто навърших осем години.“

СЮЗЪН: „А кой носеше отговорност за теб?“

ЛЕС: „Мисля, че винаги аз съм носил отговорност за всички, включително и за себе си.“

СЮЗЪН: „Лес, какво ще стане, ако прехвърлиш отговорността за родителите си на самите тях?“

ЛЕС: „И как да стане, като тя постоянно е депресирана и изнервена... и като не е имала един щастлив ден през живота си. Вината не е нейна. Ходеше по лекари. Опитваше се да се излекува. Не искаше да боледува.“

СЮЗЪН: „Това все още не означава, че отговорността е била твоя. Ами баща ти? Защо се е измъкнал толкова лесно? Кога според теб ще дойде неговият ред да се държи като възрастен човек?“

ЛЕС (след продължителен размисъл): „Виж, никога не съм се замислял точно за това. Предполагам, че той просто е един слаб

човек.“

СЮЗЪН: „Аз съм наясно, че в случаи като твоя, когато родителите не са упражнявали открито насилие, вредата, която са ти причинили, далеч не е толкова очевидна. Но тук има много насилие с добри намерения и емоционално пренебрегване. Никой не го е било грижа за твоя живот. Ти си бил лишен от детство. В случая не е важно доколко те са отговорни за всичко, а това, че ти не си отговорен за нищо.“

Лес се замисли. Останалата част от сеанса премина в работа по новото за него осъзнаване на нещата. От този ден нататък, напредъкът му се ускори значително.

Вие можете да осъзнавате, че родителите ви са били неадекватни, депресирани, болни или че са избягали от вас и все пак да им съчувствате за проблемите. Все пак, те са хора с ограничени възможности и едва ли биха предприели терапия заради проблем с тридесет или четиридесетгодишна давност. Възможно е да са толкова пасивни, че дори да изглеждат безпомощни. Възможно е вие да сте убедени, че не са искали да ви сторят зло.

Аз съм сигурна, че в някои случаи не са били налице никакви злостни намерения, но догадките са само загуба на време. Важни са последствията. Когато неадекватният родител е причинил вреда, намеренията му нямат никакво значение. Неадекватните родители носят отговорност както за онова, което са сторили, така и за онова, което не са.

За да помогна на Лес да осъзнае доколко горното важи за него, използвах един празен стол, който трябваше да символизира родителите му, докато аз изиграх ролята на самия Лес. Искан да чуе на глас онова, което никога не беше успявал сам да си каже.

СЮЗЪН (в ролята на Лес): „Мамо, татко, когато бях малък имах чувството, че съм сам на света. Бях уплашен и самотен и не разбирах защо никой не го е грижа за мен. Мамо, не разбирам защо аз трябваше да се грижа за теб и защо татко не го правеше. Не разбирам защо не ми дадохте възможност да бъда дете. Винаги съм смятал, че е така, защото никой не ме обичаше. Все още го чувствам така! Кога ще престанете да изцеждате жизнените ми сили? Кога ще пораснете вие? Уморих се да нося отговорност за цялото семейство. Уморих се да съм ви денонощно на разположение. Уморих се да нося отговорност за целия

свят. Уморих се да виня себе си за всичко лошо. Мамо, съжалявам, че си била болна и нещастна, но вината не беше моя!“

ЛЕС: „Всичко това е вярно. Изпитвам всички тези чувства. Но никога не мога да им го кажа.“

СЮЗЪН: „Никога е много, много дълго време, Лес. В момента е важно да го кажеш на себе си. По-късно, когато си порботил достатъчно и когато се почувстваш по-силен, може да решиш обратното.“

Лес осъзна, че родителите му са били възрастни и като такива са имали определени отговорности спрямо децата си. Проваляйки се в грижата за физическите и емоционалните потребности на децата си, точно като всички останали неадекватни родители, неговите също са създали един изкривен вариант на отношенията родители-деца.

Когато наистина видеше, почувстваше и повярваше на тези истини, Лес щеше да се отърве от самообвиненията, които стояха в основата на неговия работохолизъм и не му позволяваха да приеме нечия обич.

Той беше напълно неконтролируем

Възрастните, които в детството си са ставали жертва на насилие, също се затрудняват, когато трябва да прехвърлят отговорността на този, на когото трябва. Помнете, за тези деца приемането на вината е средство за оцеляване. Те поддържат мита за щастливото семейство като приемат, че лошите са те, а не родителите им. Това убеждение лежи в корена на практически всички самоунищожителни поведенчески модели на възрастните, които са били малтретирани като деца. Но това убеждение може да се промени.

Джо — студентът последен курс психология, който беше пребиван от жестокия си алкохолизиран баща — все пак дойде да се лекува при мен. Още на първия сеанс той показва колко упорити могат да бъдат самообвиненията.

ДЖО: „Когато се обърна назад, виждам, че баща ми е бил пълен негодник и пак продължавам да го оправдавам, защото сигурно е вярвал, че всичко е за мое добро. Знам, че онова, което ми е причинил, е ужасно и че нито едно дете не заслужава подобно отношение. Дълбоко в себе си обаче продължавам да се чувствам като лошо дете,

което си е получило заслуженото. И продължавам да изпитвам ужасна вина, че не съм могъл да защитя майка си.“

СЮЗЪН: „Ти си оцелял, защото си поел цялото зло върху себе си. Ако като малък си разбрал, че лошият е баща ти, това щеше да е много по-страшно и потискащо за теб. Но ти вече не си дете, Джо и трябва да се изправиш с лице към истината. А тя е, че баща ти е бил отговорен изцяло за това, че те е малтретирал, и затова, че е бил жесток човек и алкохолик. Освен това е бил сто процента отговорен за това, че не е пожелал да се справи с проблемите и да спаси семейството си. И въпреки че ти е по-удобно да гледаш на майка си като на невинна жертва, тя също е сто процента отговорна за това, че не е защитила децата си и себе си. Тя е тази, която е позволила насилието да продължава. Трябва да започнеш да прехвърляш отговорността на тези, на които трябва. Как ще станеш психолог и ще помагаш на другите, ако отказваш да се справиш с реалностите на собствения си живот?“

ДЖО: „Чувам какво ми говориш, Сюзан, но за мен това са само думи.“

Защитните му механизми бяха непохватими като скала. Затова, вместо директния разговор, който очевидно извикваше голяма съпротива, помолих Джо да изиграе ролята на собствения си баща.

СЮЗЪН: „Искам да поговоря с вас за някои неща от детството на Джо. Той ми каза, че сте бил склонен към насилие и че редовно сте го пребивал. Освен това ми каза, че сте алкохолик.“

ДЖО (в ролята на баща си): „Първо на първо, изобщо не ви е работа какво е ставало в моето семейство. Дори да съм го бил, то е било за да го направя по-корав. А моето пиене си е моя работа.“

СЮЗЪН: „Може и да е ваша работа, но едва не сте унищожил семейството си. Малтретирал сте сина си и съпругата си и сте всявал ужас в тях. Имате ли представа какво му е било на Джо? Интересува ли ви какво е чувствал?“

ДЖО (в ролята на баща си): „Изобщо не ме интересува. Интересувам се само от себе си.“

СЮЗЪН: „Вие сте отворителен баща и можете да причинявате на хората само болка. Сигурно и вас ви е боляло, но вие сте бил възрастен, а Джо е бил дете. Можело е да си помогнете по някакъв начин, вместо да наранявате другите. Отговорността за алкохолизма ви

е ваша, и тогава, и сега. Смятам, че сте един негодник, който се чувства силен, когато бие жени и малки деца. През всички тези години Джо е смятал, че вината е негова, но тя винаги е принадлежала на вас.“

ДЖО (в ролята на баща си): „Как ли пък не! Това копеленце непрекъснато ми отговаряше. Не вършеше нищо вкъщи...“

СЮЗЪН (прекъсва го): „Нищо, което Джо е сторил или не е сторил, не може да оправдае онова, което вие сте му причинил.“

В този момент Джо изостави ролята.

„Знаеш ли, неприятно ми е да го призная, но наистина ти се възхищавам за това, което му наговори. Усетих гнева и напрежението му и... и просто не исках да чуя и думичка повече. А ти си права, той почти унищожи семейството. Ама че гадно копеле! Сега обаче мисля, че той се е страхувал повече и от мен. Аз поне се опитвам да се справя с цялата тази помия. Той цял живот е бягал от отговора. Абсолютен страхливец!“

Осъзнаването бе болезнено, но освобождаващо. Джо започна да прехвърля отговорността и беше готов да прости на себе си.

В един от предишните сеанси беше споменал, че обича да работи с деца и често дава доброволни дежурства в една детска болница. Помолих го да си представи някое от децата, с които е работил, а след това да си представи, че детството на това дете е като неговото. Поставих един празен стол в средата на стаята и го попитах какво би казал на това дете, ако то седеше тук.

Джо не се чувстваше особено комфортно, но след известни увещания си пое дълбоко въздух и заговори на въображаемото дете:

„Знам, че в твоя дом става нещо много лошо. Наистина съжалявам. Разбрах, че баща ти пие и те пребива. И освен това те обижда, и ти говори, че нищо не струваш. Знам, че те е страх. Виж, с мен се случи същото. Сигурно смяташ, че вината е твоя, но не е така. Ти си добро дете и никой няма право да се държи така с теб. Никой! Баща ти е лош човек. Той е болен. Освен това е страхливец, защото не иска да реши проблемите си. Аз мисля, че на него му доставя удоволствие да те бие. Искан ми се да го убия!“

Джо се разтрепери от гняв. Попитах го на кого всъщност говори.

„На себе си! — изкрещя той. — Исусе Христе, на себе си!“

Дълго потисканият гняв започваше да излиза на повърхността. Той най-накрая можеше да започне да прехвърля върху родителите си

отговорността за болката и самоомразата, които беше изпитвал цял живот.

Накарах го да си представи, че баща му седи на стола. Напомних му, че е в безопасност и че може да му каже всичко. Този път Джо не се поколеба.

„Гадно копеле! Шибан кучи син! Имаш ли представа колко съм нещастен? Имаш ли представа какво причини на семейството ни? Сигурно си се имал за голям мъжага, като си ме биел! Цял живот се чувствам като лайно, което заслужава да го пребиват. Само че ми писна да те слушам как ме обиждаш. Затова, да ти го начукам!“

Силата на гнева му изобщо не ме изненада. След като започнете да прехвърляте отговорността върху онези, които я заслужават, вие ще изпитате силен гняв, заради онова, което ви е било сторено, и спрямо хората, които са ви го сторили. Подобно на други възрастни, които са били пребивани в детството си, Джо се страхуваше, че може да си изпусне нервите и да удари някого, да изгуби човешкия си облик, да изпитва доживотен гняв и дори да полудее.

Страх от гнева

Гневът е потискаща емоция. Вие може да го асоциирате с насилието от детството си. Може да го асоциирате с хора, които от гняв са изгубвали самоконтрола си. Може да се страхувате, че когато се ядосате, сте грозни и околните ще ви отхвърлят. Може да смятате, че добрите хора никога не се гневят или че нямате право да се гневите на родителите, които са ви дали живот.

Гневът плаши. Възможно е да се боите, че ще унищожите някого с гнева си или че ще изгубите самоконтрол. Възможно е като Джо да се страхувате, че ако веднъж го пуснете на свобода, после никога няма да можете да го овладеете. Тези страхове ни изглеждат съвсем реални, но истината е друга:

Последствията от гнева, от които се боим, ще станат реалност, не ако освободим гнева си, а ако го потискаме!

Когато потискате гнева си, вие изпадате в депресия или ставате язвителни и хората ще ви отхвърлят по същия начин, по който ще го сторят, ако изявите открито гнева си. Потиснатият гняв е непредсказуем — той може да изригне всеки момент и тогава е

неконтролируем. Неконтролируемият гняв винаги е разрушителен, особено когато се е трупал дълго време в подсъзнанието.

Справяне с гнева

Порасналите деца на „отровните“ родители се справят много трудно с гнева, защото са израснали в семейства, които не са толерирали откритата изява на емоции. Изявата на гняв е била привилегия само на родителите.

Повечето деца на „отровни“ родители развиват голяма толерантност към малтретирането. Възможно е да имате съвсем неясна представа, че като дете ви се е случило нещо, което излиза от рамките на нормалното. Възможно е да нямате никаква представа колко всъщност сте гневни.

Начините за справяне с гнева са няколко: потискане на гнева и изпадане в депресия или физическо разболяване; трансформиране на гнева в страдание или мъченичество; притъпяване на гнева с алкохол, наркотици, храна и секс; избухване при всеки удобен повод и позволяване на гнева да ви превърне във вечно напрегната, недоволна, подозрителна и враждебно настроена личност.

За съжаление повечето от нас разчитат на тези стари, познати и безрезултатни методи за справяне с гнева. Те няма да ви освободят от властта на вашите родители. Има много по-успешни начини за канализиране на гнева, които ще ви помогнат да определите себе си и собствените си граници.

Ще ви запозная с някои нови и резултатни начини за справяне с гнева:

1. Позволете си да бъдете гневни, без да осъждате по никакъв начин чувствата си. Гневът също е емоция като радостта и страха. Той не е нито лош, нито добър — той просто е емоция, която ви е присъща и е част от всичко онова, което ви прави човек. Гневът е сигнал, който ви казва нещо много важно — че някой е потъпкал правата ви, че някой ви е обидил или използвал, че потребностите ви са останали неудовлетворени. Гневът винаги означава, че нещо трябва да се промени.

2. Излейте гнева си. Удряйте възглавници, крещете на снимките на хората, които са ви разгневили, провеждайте въображаеми диалози

с тях, докато сте сами у дома или в колата. Изразът на гняв не означава непременно да нападнете или да обидите някого — разговаряйте с най-близките си хора за това колко сте гневни. Ще се справите с гнева си, само когато го излеете.

3. Увеличете физическата си активност. Физическият израз на гнева сваля напрежението в тялото. Ако нямате възможност да играете тенис, да бягате или да карате велосипед, подредете гардеробите си или се запишете на курс по танци. Физическата активност увеличава отделянето на ендорфини — биохимични вещества, които подобряват самочувствието. Ще откриете, че изразеният гняв увеличава енергията и продуктивността ви. Нищо не уморява така, както потисканият гняв.

4. Не използвайте гнева като повод за затвърдяване на негативната представа за себе си. Това, че се гневите, не означава, че сте лош човек. Вината, че сте изпитали гняв, е нещо нормално, особено когато е насочен към родителите ви. Кажете на глас: „Гневен съм. Имам право да съм гневен. Ако вината е цената да се справя с този гняв, то в нея няма нищо лошо. Това не означава, че съм лош.“

5. Използвайте гнева си като източник на самоопределение. Той ще ви помогне да разберете какво сте готови да понесете и какво не в отношенията с родителите си. Той ще ви помогне да определите границите и ограниченията си. Той ще ви освободи от старите модели на подчинение, отстъпление и страх от неодобрение. Гневът ще пренасочи енергията ви от обречената битка да промените родителите си към промяна във вас самите. Променете: „Гневен съм, защото баща ми не ме оставя да живея собствения си живот“ в: „Повече няма да позволя на баща ми да ме контролира и обижда“.

Използвайте тези техники и овладейте гнева си. След като го сторите, ще разполагате с всичкото време на света, за да изразите директно гнева си спрямо вашите родители. Както ще видим в Тринадесета глава, тези умения са важни за успеха при евентуална конфронтация с родителите ви.

Гневът се овладява трудно и бавно. Проблемът е особено сериозен при жените, защото обществените традиции повеляват те да не изразяват гняв. Жената може да плаче, да скърби, да изпада в депресия и да отстъпва, но не и да се гневи. Резултатът е, че много жени се обвързват с партньори, които да изразяват гнева им вместо тях. Така те отстъпват другиму правото си на гняв. За съжаление

мъжете, които нямат задръжки при изразяването на гнева си, нерядко са властни и склонни към насилие.

Успешното справяне с гнева е жизненоважно за душевното и физическото здраве. След като осъзнаете гнева си, може да се почувствате потресени и виновни. Имайте търпение и не избързвайте. Гневът няма да трае вечно. Единствените хора, които се гневят вечно, са онези, които не признават гнева си или го използват, за да властват над околните, като ги плашат.

Гневът е нормална човешка реакция при лошо отношение.

Децата на „отровните“ родители повече от всеки друг имат право да изпитват гняв. Не така очевиден е обаче фактът, че те имат право на много скръб.

Скръб и плач

„Какво искаш да кажеш с това, че трябва да скърбя? — попита Джо. — Кой е умрял?“

Скръбта е нормална и необходима реакция на загубата. Не е нужно тази загуба да се изразява в нечий живот. Подобно на Джо, в детството си вие сигурно сте изпитали огромни загуби, а именно:

- загуба на добрите чувства към себе си
- загуба на чувството за сигурност
- загуба на доверие
- загуба на радост и спонтанност
- загуба на грижовни и достойни за уважение родители
- загуба на детство
- загуба на невинност
- загуба на любов.

За да изпитате скръб, вие трябва да определите какво сте изгубили. Тези чувства ще отпуснат мъртвата си хватка над вас само ако работите върху тях.

След като опозна гнева си, Джо несъзнателно започна да скърби. Гневът и скръбта са неразривно свързани. Едното рядко съществува без другото.

Възможно е досега да не сте осъзнавали докъде се простират емоционалните ви загуби. Децата на „отровните“ родители изпитват тези загуби ежедневно и нерядко ги игнорират или потискат. Те вземат

ужасната си дан от самочувствието, но тъй като скръбта е особено болезнено чувство, хората правят всичко, за да я избегнат.

Заобикалянето на скръбта може временно да облекчи тъжните чувства, но отложената скръб рано или късно се завръща — и понякога това се случва, когато най-малко го очаквате. Много хора не скърбят, когато изпитат загуба, защото са възпитавани да бъдат „силни“ или защото смятат, че трябва да се грижат за някой друг. Тези хора обаче все някога стигат до срыв, дори след като от загубата са изминали години. Отключващото събитие може да бъде съвсем незначително. Човек е способен да се стабилизира емоционално едва след като изживее отложената скръб. Скръбта има начало, среда и край и всеки трябва да премине през всичките етапи. Потиснатата скръб винаги остава с вас и отравя приятните чувства.

Наситеността на скръбта

Каръл — чийто баща словесен насилник й беше казал, че тялото й мирише лошо — постигна много голям напредък в терапията. Тя придоби голяма увереност както в личния, така и в професионалния си живот и бе на път да стане експерт по неотбранителна комуникация. Но едва когато осъзна скръбта си, тя се удиви от дълбочината и наситеността на чувствата си.

„Имам усещането, че съм в траур. Припомням си какво добро и сладко дете съм била, как ме е малтретирал баща ми, как майка ми му е позволявала и просто не мога да повярвам. Много ми е тъжно, макар да знам, че вината не е моя. Защо му е трябвало да ме кара да страдам толкова? Понякога плача, а в следващата минута избухвам в ярост.“

Процесът на скръбта включва шок, ярост, неверие и, естествено, тъга. Ще има моменти, когато ви се струва, че скръбта никога няма да отзвучи. Ще ви се струва, че никога няма да спрете да плачете. Скръбта може да ви обсеби изцяло. Може дори да се срамувате от нея.

Мъжете рядко се срамуват да изразяват гнева си, но нещата не стоят така със скръбта. За разлика от жените, обществото поощрява мъжете да изразяват агресивност и гняв, но не и тъга и болка. Много мъже заплащат нечовешки жестоки обществени представи за „истинския мъж“ с цената на емоционалното си и физическо здраве.

Подобно на други мъже, с които съм работила, Джо се чувстваше много по-комфортно с гнева, отколкото с тъгата на момчето у себе си, защото това момче го караше да се чувства слаб и уязвим. Физическото насилие го беше научило да не дава никакъв външен израз на емоциите си. Помогнах му да изпита скръбта за онова, което беше изгубил в детството, като го накарах да изиграе „погребение“.

Използвам това упражнение често, особено при възрастни, които са били малтретирани като деца. В кабинета си държа ваза с изсъхнали цветя, които сложих пред Джо, за да представляват гроба, след което го накарах да повтори след мен:

„Тук полагам в земята фантазиите си за доброто семейство. Тук полагам надеждите и очакванията си за моите родители. Тук полагам фантазиите си, че като малък съм можел да сторя нещо, за да ги променя. Знам, че никога няма да имам родителите, които съм искал, и скърбя за тази загуба, но я приемам. Нека тези фантазии почиват в мир.“

Когато изрече това надгробно слово, Джо се просълзи и каза:

„Господи, Сюзан, много ме боли. Наистина ме боли! Защо ми трябва всичко това? Имам чувството, че ще се удавя в самосъжаления. Отвращавам се от себе си. Защо трябва да се самосъжалявам? Много хора са преживели по-страшни неща.“

Аз му отвърнах:

„Време е да съжалиш онова малко момче, което е било наранено много тежко. Кой да го стори, ако не ти? Забрави всичко, което си чувал за самосъжалението. Скръбта по изгубеното щастливо детство няма нищо общо със самосъжалението. Хората, които затъват в самосъжаление, чакат някой друг да оправи живота им и не поемат лична отговорност. На тях им липсва куражът да сторят онова, което искам от теб. Скръбта е активно, а не пасивно чувство. Тя те освобождава, позволява ти да се излекуваш и да направиш нещо истинско за проблемите си.“

Ако сте като повечето хора — като Джо — ще мине дълго време, преди да престанете да мислите, че се самосъжалявате. Докато не простите, на детето в себе си, чувствайки и изразявайки гнева и скръбта, вие ще продължавате да се самонаказвате.

Не можете да спрете да живеете

Колкото и важна да е скръбта за промяната, която искате да постигнете, не можете да спрете да живеете, докато скърбите. Вие продължавате да имате отговорности спрямо себе си и спрямо други хора и трябва да продължавате да функционирате. Гневът и скръбта могат да извадят всеки от равновесие и затова е много важно да полагате много добри грижи за себе си през този период. Направете всичко възможно, за да се занимавате с дейности, които са ви приятни и интересни. Не е нужно да мислите за чувствата си по двадесет и четири часа в денонощието. Отнесете се към себе си така, както бихте го сторили с приятел, изживяващ тежък период от живота си. Поискайте цялата налична подкрепа от хората, които ви обичат.

Полезно е да говорите за скръбта си, макар че не всички хора ще са способни да ви изслушат. Не всички са изживели скръбта от детството си и вашата скръб може да застраши собствените им защитни механизми.

Направете списък на десет неща седмично, които ще ви улесняват през този период. Нека този списък бъде „договор за взаимопомощ“ със себе си. Включете дейности, които ви носят удоволствие. За каквото и да става въпрос — продължителна вана с пяна, отиване на кино, игра на футбол с приятели, прочитане на интересен роман — не го оставяйте само във въображението си, а го правете.

Скръбта има край

Колкото и да ви се струва невъзможно, скръбта наистина има край. За да утихне, нужно ѝ е време, но процесът не е безкраен. Необходимо е време, за да осмислите и приемете реалния характер на загубите, да пренасочите енергията си от болката в миналото към повторното раждане на настоящето и обещанието на бъдещето. В един момент острата болка ще се притъпи. Вие ще се почувствате много по-добре, когато приемете факта, че не сте отговорни за загубите, които сте понесли.

Поемане на лична отговорност

Прехвърлянето на отговорността върху хората, на които принадлежи — а именно вашите родители — не ви дава право на извинения за самоунищожително поведение от рода на: „Вината е тяхна“. Да извиниш детето от миналото, не означава да извиниш настоящия възрастен и да го освободиш от личната му отговорност.

Списъкът, който следва, ще ви помогне да се съсредоточите върху отговорностите в отношенията ви с вашите родители. Кажете на глас „Като зрял човек, в отношенията с родителите си аз отговарям за...“ и довършете изречението с всяка от темите в следния списък:

1. ... да се отделя като личност от родителите си.
2. ... да погледна честно на отношенията си с тях.
3. ... да погледна в лицето истината за детството си.
4. ... да имам смелостта да осъзная връзката между събитията от детството и настоящия си живот.
5. ... да събера смелостта да изразя истинските си чувства към тях.
6. ... да се конфронтирам с тях и да намаля властта им над мен и контрола върху мен, без значение дали са живи или мъртви.
7. ... да променя собственото си поведение, когато съм жесток, причинявам болка, критикувам или манипулирам околните.
8. ... да намеря вътрешните сили, които ще ми помогнат да излекувам детето у себе си.
9. ... да възстановя силата и увереността си на зрял човек.

Много е важно да разберете, че изброените в този списък неща са дългосрочни цели, а не победи, които се постигат за един ден. По пътя ви към тези цели ще има препятствия и отстъпления. Възможно е да попаднете в капана на старите модели на поведение и мислене, възможно е дори да решите да зарежете всичко. Не се отчайвайте. Отстъплението е нещо нормално. Лечението е процес, а не идеал. Някои цели може да са по-лесно достижими от други, но всички цели са достижими. Вие сте този, който може да освободи детето у себе си от нескончаемото наказание.

ТРИНАДЕСЕТА ГЛАВА

КОНФРОНТАЦИЯ: ПЪТЯТ КЪМ НЕЗАВИСИМОСТТА

Трудът, който положихте в последните три глави — упражненията, списъците и вникването в същността на отговорността — целеше да ви подготви за конфронтацията. Конфронтацията означава да предизвикате родителите си за изясняване на болезненото си минало и трудното си настояще, но за това са нужни мисъл и смелост. Тя е най-плашещият, но и най-овластяващият акт, който някога сте предприемали спрямо тях.

Процесът е елементарен, но труден. Когато сте готови, кажете спокойно, но твърдо на родителите си кои са най-неприятните събития от детството ви. Кажете им как тези събития са се отразили на живота ви и какво е влиянието им върху настоящите ви отношения. Определете съвсем ясно аспектите на тези отношения, които са болезнени и вредни за вас. Определете нови правила.

Целта на конфронтацията с родителите не е:

- отмъщение
- наказание
- унижение
- изливане на гнева
- положителна промяна от тяхна страна.

Целта на конфронтацията с родителите е:

- изправяне с лице към истината
- окончателно преодоляване на страховете от директния сблъсък

с тях

- да им кажете истината
- да определите взаимоотношенията си от този момент нататък.

Нищо няма да стане

Много хора — включително някои известни психиатри не вярват в конфронтацията. Аргументацията им е добре позната: „Не гледай назад, гледай напред“, „Така само ще си причиниш допълнително

стрес и гняв“, „Така няма да излекуваш старите рани, само ще ги отвориш“. Тези критици просто не вникват в същността на проблема.

Абсолютна истина е, че конфронтацията няма да накара родителите да ви дадат извинението, признанието, уважението и поемането на отговорност, които търсите. На пръсти се броят „отровните“ родители, които ще отвърнат на конфронтацията с „Това, което казваш, е истина, аз постъпих отвратително с теб“, или „Моля те, прости ми“, или „Какво да направя, за да си оправим отношенията?“.

Всъщност, случва се точно обратното: родителите отричат, твърдят, че не помнят такова нещо, проектират вината обратно върху детето и изпадат в ярост.

Ако вече сте стигали до конфронтация, но резултатът ви е разочаровал горчиво, вие навярно сте измервали успеха от конфронтацията с това дали сте получили положителна реакция от родителите си. Използването на тяхната реакция като индикатор е предпоставка за вашия провал. Вие трябва да очаквате отрицателна реакция. Помнете, че работите за себе си, а не за тях. Конфронтацията винаги е успешна, дори заради самия факт, че сте имали смелостта да я осъществите.

Защо да се конфронтирам с родителите си?

Аз съм особено настойчива, когато подтиквам пациентите си към конфронтация с „отровните“ родители. Причината е една-единствена: конфронтацията дава резултат. През всичките си години като терапевт съм видяла в хиляди хора значителните положителни промени, до които води конфронтацията. Това не означава, че не съм наясно с чувствата на онези, които се ужасяват при самата мисъл за нея. Емоционалният залог е огромен, но самият факт, че се конфронтирате и сте се изправили пред най-дълбоките си страхове, е достатъчен да промени баланса на силите във ваша полза.

Всички се боим от истината за родителите си. Боим се да осъзнаем, че не сме получили онова, което ни е било нужно и че едва ли някога ще го получим. Но алтернативата на конфронтацията е животът с тези страхове. Избягвайки положителните действия, които ще ви донесат полза, вие подсилвате собствената си безпомощност и неувереност и унищожавате самоуважението си.

Има още една жизненоважна причина за конфронтация:

„Отровните“ чувства могат да бъдат пренасочени само в две посоки — към хората, които са ви ги причинили, или към други, които не ги заслужават.

Ако не се справите със страха си, с вината и гнева към родителите си, вие ще ги пренасочите към партньора и децата си.

Кога да се конфронтирам с родителите си?

Винаги настоявам пациентите ми да подберат много внимателно момента за конфронтация. Не е нужно да стреляте настървено, но и не можете да отлагате стрелбата безкрай.

Хората, решили да предизвикат конфронтация, обикновено преминават през следните три етапа:

1. Не мога да го направя за нищо на света.
2. Може да го направя, но някой друг път.
3. Кога да го направя?

Винаги когато настоявам пациентът ми да се конфронтира с родителите си, неизменно получавам отговор, че това е последното, което му трябва. Досега не ми се е случвало да не попадна на синдрома: „Всичко друго, само не това“. Пациентите са съгласни на всякаква друга промяна, но не и на конфронтация с родителите — всичко друго, само не това!

Казах на Глен — който страдаше от плахостта си и съжаляваше, че е допуснал впиянчения си баща в бизнеса си — че трябва да се конфронтира с баща си. Той трябваше или да му постави някакви ограничения, или да го изхвърли от работата. Глен реагира с класическото „Всичко друго, само не това“:

„Не съм готов за конфронтация с баща си. Знам, че съм страхливец, но не искам да причинявам още болка на родителите си. Сигурен съм, че мога да направя много други неща, вместо да се конфронтирам. Мога да му намеря някаква друга работа, където напрежението не е толкова голямо и където няма да се мярка пред очите на клиентите ми. Мога да го накарам да престане да ме ругае. Мога от време на време да давам свобода на чувствата си. Мога...“

Прекъснах го:

„Всичко друго, само не това, така ли? Всичко друго, само не единственото, което ще ти помогне?“

Обясних му, че раздразнителността и плахостта му се дължат основно на потискания гняв към баща му и на нежеланието му да предприеме нещо, за да реши проблемите си. Напомних му, че в началото на терапията почти всички реагират с „Всичко друго, само не това“, но не намирам тази реакция за обезкуражаваща. Той просто не беше готов. Щом веднъж разработеше план за конфронтация и направеше необходимите упражнения, увереността щеше да дойде от само себе си.

Глен продължи да се съмнява, но с времето видя, че повечето участници в групата вземат решение за конфронтация и след това неизменно докладват, че са постигнали успех. Глен осъзна, че конфронтацията им е донесла полза, но заяви, че неговата ситуация била различна. Така без да осъзнава, той се придвижи към втория етап на решението.

В хода на терапията Глен положи доста усилия и усвои неотбранителните отговори и заявяването на позиция, след което започна да прилага новите си познания в работата и с някои свои приятели. Чувстваше се добре, но непрекъснатото напрежение от ежедневните контакти с баща му и огромния товар на нерешените проблеми от детството продължаваха да го дърпат надолу.

След около шест седмици групова терапия Глен ми каза, че е започнал да обмисля конфронтацията и за пръв път призна, че имало вероятност да я осъществи... някога. Той беше на етап 2. Няколко седмици по-късно ме попита кога според мен трябва да я осъществи — етап 3.

Глен се надяваше аз да извадя някакво магическо ръководство и да му предскажа кога тревогата му ще намалее достатъчно, за да може да се конфронтира с баща си. Истината е, че много често тревогата намалява едва след конфронтацията. Невъзможно е да се определи най-подходящото време и вие просто трябва да имате готовност.

Четири са основните изисквания, които трябва да покриете, преди да се конфронтирате с родителите си:

1. Трябва да се чувствате достатъчно силни, за да понесете отхвърлянето, отричането, вменияването на вина, гнева и всички отрицателни последици от конфронтацията с родителите ви.

2. Трябва да разполагате с надеждна система за подкрепа преди, по време на и след конфронтацията.

3. Трябва да сте написали на лист и да сте упражнявали онова, което искате да кажете, и трябва да сте се усъвършенствали в неотбранителните отговори.

4. Трябва да сте отхвърлили отговорността за събитията, които са ви се случили през детството.

Последното изискване е особено важно. Рано е за конфронтация, ако все още се чувствате отговорни за травмите от детството. Вие не можете да се конфронтирате с родителите си за отговорност, за която не сте убедени, че им принадлежи.

След като се почувствате достатъчно уверени и след като изпълните четирите изисквания, действайте. Времето не чака.

Очакването на конфронтацията винаги е по-неприятно от самата конфронтация.

Казах на Глен, че е важно да определи дата за конфронтацията и че е желателно тя все пак да е в ХХ век. Той трябваше да си постави значима цел, върху която да работи. Този труд трябваше да включва продължителни репетиции, които да го подготвят за най-важното представление в живота му.

Как да се конфронтирам с родителите си?

Конфронтацията може да се осъществи лице в лице или чрез писмо. Забележете, че изобщо не споменавам телефона като възможност. Колкото и да ви се струва безопасна, конфронтацията по телефона почти никога не дава резултат. Най-лесното нещо за вашите родители е да треснат слушалката. Освен това телефонната комуникация е „изкуствена“ и затруднява силно израза на емоции. Ако родителите ви живеят в друг град и няма да се виждате скоро, пишете им.

Напишете писмо

Аз съм голям привърженик на писането като терапевтичен метод. Писмото дава чудесна възможност да организирате онова, което искате да кажете, и да преработвате написаното, докато постигнете

удовлетворителен резултат. То ви позволява да го прочетете няколко пъти и да осмислите съдържанието му. Освен това писмото е по-безопасният начин, когато родителите ви са склонни към насилие. Конфронтацията е много важна, но физическата ви безопасност е още по-важна.

Винаги пишете отделни писма на родителите си. Дори темите, които засягате, да са едни и същи, отношенията и чувствата спрямо всеки от родителите ви са различни. Напишете първото писмо на „по-отровния“ родител. Той поражда у вас по-ясни и по-осезаеми чувства. След като сте отворили шлюзовете с първото писмо, чувствата ви към другия родител ще потекат още по-лесно — разбира се, ако и двамата са живи. Във второто писмо можете да се конфронтирате с по-мекия от двамата ви родители заради това, че е бил пасивен и не ви е защитил.

Конфронтацията чрез писмо дава същия резултат като личната. И двете започват с думите: „Ще ви кажа нещо, което не съм ви казвал досега“, след което трябва да изложите четири основни точки:

1. Ето какво ми причинихте.
2. Ето как се чувствах през цялото време.
3. Ето как това се отрази на живота ми.
4. Ето какво искам от вас сега.

Установила съм, че тези четири точки дават солидна и стройна основа на всяка конфронтация. Като цяло структурата покрива всичко, което искате да кажете, и ви предпазва от подхлъзване и неуспех.

Каръл — чийто баща ѝ беше говорил, че тялото ѝ мирише лошо — реши, че е готова да се конфронтира с родителите си, когато една голяма компания ѝ поръча много сериозен проект, което ѝ попречи да отиде на изток, за да се срещне с тях лице в лице. Уверих я, че конфронтацията с писмо е също толкова ефикасна и я посъветвах да го напише у дома на спокойствие, като изключи телефона, за да не я безпокои никой.

Писането на конфронтационни писма винаги е тежко емоционално изживяване. Посъветвах Каръл да не изпраща писмото веднага, а да го остави да отлежи няколко дни, след което да го прочете отново на спокойствие. Както трябваше да се очаква, тя го писа много пъти. Възможно е вие също да изпишете няколко чернови, преди да се спрете на окончателния вариант. Помнете, че не сте на конкурс за есе.

Не е нужно писмото ви да е литературен шедьовър — то просто трябва да изразява действителните ви чувства и изживявания.

Ето част от писмото, което Каръл ми прочете след седмица.

„Скъпи татко,

Искам да ти кажа неща, които не съм ти казвала досега. Първо, искам да обясня защо не сме се виждали с теб и с майка ми през последните месеци. Може да се учудиш и притесниш, но не исках да те виждам, защото се страхувам от теб. Страхувам се, когато ме нападаш с обидни думи, и се чувствам безпомощна. Страхувам се да ти се доверя и отново да бъда предадена. Нека обясня за какво става дума.

(Ето какво си ми причинил.)

Помня, че като много малка имах любящ, нежен и грижовен баща. Когато пораснах, всичко се промени. Някъде около единадесетата ми година ти стана жесток към мен. Непрекъснато ми казваше, че съм миришела лошо. Обвиняваше ме за всичко, което не беше наред. Обвини ме, когато не спечелих стипендия. Обвини ме, когато Боб [братът на Каръл] падна и се нарани. Обвини ме, когато си счупих крака. Обвини ме, когато мама те беше изоставила. Когато тя те напусна, аз останах без всякаква емоционална подкрепа. Ти ми разказваше прекалено мръсни вицове, говореше ми колко секси съм изглеждала в този или онзи пуловер и или се отнасяше към мен като към гадже, или ме обиждаше, че съм приличала на курва.

От дванадесетата си година насам не съм почувствала никаква родителска грижа. Сигурна съм, че на теб също ти е било трудно, но мен ме болеше още повече. Може да не си искал да ме нараниш, но от това не ме боли по-малко.

Когато станах на петнадесет, един мъж се опита да ме изнасили и ти обвини мен. Наистина повярвах, че грешката е моя, защото ти така каза. Когато бях бременна в

осмия месец, мъжът ми ме преби и ти каза, че сигурно съм сторила нещо ужасно, за да го ядосам толкова. Непрекъснато ми говореше за всички ужасни неща, които била правила мама. Каза ми, че тя никога не те е обичала, че аз съм била мръсна отвътре и че съм нямала капка мозък в главата си.

(Ето как се чувствах през цялото време.)

Чувствах се изплашена, унижена и обърквана. Недоумявах защо престана да ме обичаш. Копнеех отново да бъда момиченцето на татко и се чудех какво бях сторила, за да те изгубя. Обвинявах себе си за всичко. Мразех се. Чувствах се омразна и отблъскваща.

(Ето как това се отрази на живота ми.)

Бях осакатена като личност. Мъжете бяха брутални към мен и аз смятах, че грешката е в мен. Когато Ханк ме преби, аз му написах извинително писмо. Страдам от жестоко неверие в себе си, във възможностите си и в стойността си като човек.

(Ето какво искам от теб.)

Искам да ми се извиниш, задето си бил жесток и отворителен баща. Искам да осъзнаеш, че си ми причинил много болка. Искам да престанеш да ме обиждаш. Последният път ме обиди, когато се видяхме с Боб и аз потърсих съвет за работата си. Ти ми се разкреця без причина. Мразех те. Тогава отстъпих, но повече няма да го правя. Искам да знаеш, че за в бъдеще няма да търпя подобно отношение. Искам да осъзнаеш, че добрите бащи не гледат похотливо дъщерите си, че добрите бащи не обиждат и не унижават дъщерите си, а ги защитават.

Съжалявам, че отношенията помежду ни не са такива, каквито трябва да бъдат. Изгубила съм много като не съм обичала бащата, който е трябвало да имам. Ще продължавам да ти изпращам картички и подаръци, защото така се чувствам по-добре. Но ако искаш да се виждаме, трябва да приемеш моите правила.

Не те познавам добре. Не знам каква е твоята болка и какви са твоите страхове. Благодарна съм ти, че работеше

здрaво, че осигуряваше достатъчно пари на семейството и че ме водеше на чудесни ваканции. Помня, че ми разказваше за дърветата и птиците, за хората, политиката, спорта, географията, живота сред природата и ме учеше да карам шейна. Помня, че е имало много весели моменти. Предполагам ще искаш да знаеш, че вече се справям доста по-добре с живота си. Вече не позволявам на мъжете да ме удрят. Имам прекрасни приятели, добра работа и син, когото обожавам.

Моля те, отговори на писмото ми. Миналото не може да се промени, но можем да продължим начисто.

Каръл“

Лице в лице

Много мои пациенти предпочитат безопасността на писмото, но други се нуждаят от непосредствена обратна връзка, от която да разберат, че конфронтацията е била успешна. За тях е подходяща единствено директната конфронтация.

Първата стъпка в планирането на този директен сблъсък е да се уверите, че сте извършили необходимата емоционална подготовка и да подберете мястото за конфронтацията. Ако посещавате терапия, може да изберете кабинета на терапевта. Вашият терапевт ще ръководи конфронтирането ви, ще настоява да бъдете изслушани, ще ви помогне, ако „зациклите“ и, най-важното, ще ви осигури необходимата подкрепа и защита. Наясно съм, че така родителите ви биват лишени от всякакви предимства, но по-добре те, отколкото вие, особено в този критичен за работата ви момент.

Ако решите да се конфронтирате в кабинета на терапевта, направете така, че да се срещнете с родителите си там. Никой не знае какво може да се случи по време на сеанса. Много е важно да разполагате със собствено средство за прибиране у дома. Дори конфронтацията да завърши с положителна нота, вие все пак може да пожелаете да останете сами, за да се справите на спокойствие с мислите и чувствата си.

Възможно е да предпочетете сами да се конфронтирате — може да нямате терапевт — а дори да имате, може да изпитвате необходимост да докажете независимостта си без чужда помощ. Много родители просто отказват да дойдат в кабинета на терапевта. Каквато и да е причината, ако решите да се справите сами, трябва да решите дали ще се конфронтирате с родителите си в техния дом или във вашия. Обществените места като ресторанти и барове са твърде задължаващи. На вас ви е необходимо пълно уединение. Съветвам ви, ако имате възможност за избор, да организирате срещата в собствения си дом. Ще се чувствате много по-силни на своя почва. Ако се налага да отидете в друг град, направете опит да се срещнете с родителите си във вашата хотелска стая.

Ако се налага, можете да се конфронтирате ефективно с родителите си и на тяхна почва. За тази цел обаче се налага да положите доста труд, с който да избегнете залитането към страховете, вината и безпомощността от детството. Бъдете особено предпазливи, ако родителите ви все още живеят в къщата, където сте израснали.

Не мога да ви препоръчам безотказно и безусловно правило дали да се конфронтирате с родителите си заедно или поотделно. „Отровните“ родители създават семейна система, чието равновесие до голяма степен зависи от потайността, конспирацията и отричането. Едновременният разговор с двамата родители намалява значително силата на тези предпоставки.

Ако обаче родителите ви не споделят еднакви убеждения, отношения и защитни механизми, може би ще бъде по-добре да говорите с тях поотделно.

Някои пациенти се тревожат, че многократните репетиции унищожават спонтанността на конфронтацията. Това е последното, което трябва да ви тревожи. Вие ще сте достатъчно разтревожени, за да възникнат какви ли не отклонения от словото, което сте подготвили. Колкото и да сте репетирали, думите ви ще излизат трудно. Всъщност по-добре е да знаете, че в този момент ще бъдете много, много нервни.

Много е вероятно сърцето ви да бие лудо, стомахът да се свие на топка, да се потите, да дишате трудно, да заеквате и да забравяте репликите си.

В екстремни ситуации някои хора просто престават да мислят. Ако се боите да не реагирате точно така, първо напишете писмо до

родителите си и им го прочетете на глас. Това е чудесен сигурен начин за побеждаване на сценичната треска и предаване на посланието.

Подготовка за премиерата

Където и да решите да се конфронтирате, и независимо дали ще разговаряте с родителите си заедно или поотделно, подгответе много внимателно онова, което искате да кажете. Репетирайте репликите си на глас, сами или с друг човек, докато ги научите наизуст. Директната конфронтация е като премиера на Бродуей. Бихте ли излезли на сцената, ако не знаете репликите си наизуст и не осъзнавате мотивацията си? Преди да се конфронтирате, вие трябва да проведете адекватни репетиции и да сте напълно наясно с онова, което искате да постигнете.

Започнете конфронтацията с налагане на правила. Предлагам ви да се спрете на нещо от рода на:

„Искам да ви кажа нещо, които не съм ви казвал никога, и не искам да ме прекъсвате, докато не свърша. Темата е много важна за мен, затова не ми противоречете и не ме прекъсвайте. След като свърша, ще имате колкото искате време, за да ми кажете каквото имате. Съгласни ли сте?“

Много е важно родителите ви още от началото да се съгласят с тези условия. Повечето се съгласяват. Но ако нямат желание да сторят дори това, по-добре отложете конфронтацията. Много е важно да изречете онова, което сте репетирали, без да ви разсейват, прекъсват и отклоняват от целта ви по какъвто и да било начин. Ако откажат да ви изслушат, напишете им писмо.

Какво можете да очаквате

Повечето „отровни“ родители предприемат незабавна контраатака. В крайна сметка, ако бяха способни да изслушват, да чуват, да уважават чувствата ви и да толерират независимостта ви, те нямаше да са „отровни“ родители. Много е вероятно да приемат думите ви като предателство и лична нападка. Тогава ще прибегнат до обичайните си тактики и защити, но с още по-голяма злоба.

Неадекватните и душевно нездрави родители може да изпаднат в още по-голяма буйност или депресия. Алкохолиците ще започнат още по-ожесточено да отричат алкохолизма си, а ако в момента се лекуват, може да парират конфронтацията с твърдението, че вече нямате право. Властните родители ще ви залепят обвинения и доказателства за правотата си. Насилниците ще се вбесят и почти сигурно ще прехвърлят вината за насилието върху самите вас. Всички тези модели целят да запазят семейния баланс и да ви върнат към предишното статукво на подчинение. Най-добре очаквайте най-лошото — всичко по-добро е награда.

Помнете, че в случая е важна не тяхната реакция, а вашият отговор. Ако устоите на яростта, обвиненията, заплахите и инсинуациите им, вие ще изживеете звездния си час.

Подгответе се, като разработите възможно най-неблагоприятния сценарий. Представете си лицата им, бесни, жални, разплакани, всякакви. Чуйте гневните им слова, отричането, обвиненията. Притъпете усещанията си като изречете на глас предполагаемите им думи, след което репетирайте спокойни и неотбранителни отговори. Помолете някой приятел или партньора си да играе ролята на единия или двамата родители. Кажете му да задейства всички бариери пред вас и да употребява възможно най-неприятните фрази, които му хрумнат. Накарайте заместника да крещи, да ви обижда, да ви заплашва, че ще заличи името ви от семейството, да ви обвинява, че сте неблагодарен и себичен. Репетирайте отговори като:

- Сигурен съм, че виждате нещата по този начин.
- Обидите и крясъците няма да ни помогнат.
- Не желая да слушам обидите ви.
- Така демонстрирате, че разговорът ни е абсолютно наложителен.
- Не е красиво да ми говорите по този начин.
- Съгласихте се да ме изслушате.
- Дайте да отложим разговора за друг път, когато ще сте по-спокойни.

Ето някои типични родителски реакции на конфронтацията, както и ключови отговори, които могат да ви помогнат.

„Никога не е имало подобно нещо.“

Родителите, които чрез отричането са избягвали собствената си неадекватност или тревога, несъмнено ще отричат и по време на конфронтацията и ще представят собствената си версия за нещата. Те ще твърдят, че си въобразявате, че преувеличавате или че баща ви просто не е способен на такова нещо. Те или няма да си спомнят, или ще ви обвинят в лъжа. Реакцията е най-типична за алкохолиците, тъй като при тях отричането се подпомага от белите петна в паметта.

Вашият отговор: „Това, че не помните, не означава, че не се е случило.“

„Сам си беше виновен“

„Отровните“ родители не са склонни да поемат отговорността за пагубното си поведение. Вместо това те обвиняват вас и твърдят, че сте били лоши или че сте били трудно дете. Ще твърдят, че са давали всичко от себе си, но вие непрекъснато сте им създавали проблеми. Ще кажат, че сте ги докарвали до лудост. Ще посочат като доказателство, че всички в семейството са знаели какви проблеми сте им създавали. Ще извадят подробен опис на всичките ви „провинения“.

Друга вариация на темата е да ви обвинят за настоящите ви проблеми. „Защо нападаш нас“, като истинският ти проблем е, че не можеш да си намериш работа, не можеш да контролираш детето си, не можеш да задържиш съпруга(та) си и т.н. Този похват може дори да се маскира като съчувствие за настоящото ви състояние. Целта е да ви отклонят от собственото си поведение и тя оправдава всички средства.

Вашият отговор: „Можете да твърдите, че вината е моя, но аз няма да поема отговорността за онова, което сте ми сторили като дете.“

„Вече казах, че съжалявам“

Родителите може да обещаят, че ще се променят, че ще ви обичат повече, че ще ви подкрепят повече, но това е само „морков“ на дресьор. След като пушилката се слегне, старите навици отново ще вземат връх и морковът ще се отдалечи, а родителите ви ще се върнат към „отровното“ си поведение. Някои родители може да осъзнаят донякъде онова, което им казвате, но да нямат никакво желание да се

променят. Репликата, която съм чувала най-често, е: „Казах, че съжалявам, какво повече искаш?“

Вашият отговор: „Оценявам извинението, но то е само началото. Ако наистина съжаляваш, ще бъдеш на мое разположение, за да порботим заедно върху отношенията си.“

„Правили сме каквото ни е по силите“

Неадекватните и мълчаливите съучастници на насилниците често посрещат Конфронтацията по същите пасивни и неефикасни начини, с които винаги са подхождали към проблемите си. Те ще ви напомнят колко им е било тежко и колко са страдали и ще казват неща от сорта на: „Ти никога няма да разбереш какво съм преживял(а)“, „Не знаеш колко пъти съм се опитвал(а) да го спра“, или „Направих каквото можах“. Този стил напълно обяснимо може да предизвика у вас съчувствие и съжаление, но ще ви разсее от онова, което искате да кажете по време на конфронтацията. Вие отново ще се изкушите да поставите техните потребности над своите. Дайте си сметка за техните проблеми, но не омаловажавайте своите.

Вашият отговор: „Разбирам, че ти е било трудно и съм сигурен, че не сте ме наранили нарочно, но вие трябва да разберете, че начинът, по който сте се справяли с проблемите си, наистина ме е наранил.“

„Погледни какво сме ти дали“

Много родители ще се опитат да разклатят вашата увереност, като ви припомнят за щастливите моменти, които сте имали заедно, отклонявайки вниманието от тъмната страна на поведението си. Ще ви напомнят за подаръците, които са ви правили, за местата, където са ви водили, за жертвите, които са сторили заради вас, и за какво ли още не. Ще ви говорят неща като: „Ето каква благодарност получаваме“ или „На теб никога нищо не ти е достатъчно“.

Вашият отговор: „Ценя високо тези неща, но те не компенсират побоите (непрестанната критика, насилието, обидите, алкохолизма и т.н.).“

„Защо ми причиняваш болка?“

Някои родители се държат като мъченици. Те избухват в сълзи, кършат ръце, шокират се и се удивяват на вашата „жестокост“. Те се държат така, сякаш конфронтацията превръща тях в жертви. Те ще ви обвинят, че сте ги наранили или разочаровали. Ще се оплачат, че имат достатъчно проблеми и само вашият им липсва. Ще ви кажат, че нямат достатъчно сили или здраве, за да понесат отношението ви, или че ще получат инфаркт. Естествено някаква част от тъгата им е искрена. На родителя му е тъжно, когато се изправя пред собствените си пропуски и осъзнава, че е причинил огромна болка на детето си. Но тази тъга е и инструмент за манипулация и контрол. Тя е начинът да ви вменят вина и отново да ви повлекат към дъното.

Вашият отговор: „Съжалявам, че си разстроен(а) и те боли, но нямам никакво намерение да се отказвам. Мен също от много време ме боли.“

Понякога наистина е невъзможно

Горните типични реакции и отговорите, които ви предлагам, ще ви помогнат да избегнете емоционалните „плаващи пясъци“ по време на конфронтацията. Има обаче хора, с които не можете да комуникирате, колкото и усилия да полагате.

Някои родители ескалират конфликта по време на конфронтацията до такава степен, че общуването става невъзможно. Колкото и да сте разумни, внимателни, ясни и подробни, тяхното поведение може да ви принуди да прекратите конфронтацията. Те ще изопачат думите и мотивите ви, ще лъжат, ще ви прекъсват, въпреки че са обещали да не го правят, ще ви обвиняват, ще крещят, ще чупят мебели, ще хвърлят чинии и ще ви накарат да се почувствате в най-добрия случай луд, а в най-лошия отце- или майцеубиец. Затова, колкото и да е важно да преодолеете страховете си и да положите усилия да кажете всичко на родителите си, толкова по-важно е да прецените кога това е невъзможно. Ако тяхното поведение наложи прекъсване на конфронтацията, грешката е в тях, а не във вас.

Тиха конфронтация

Дори за момент да станат твърде горещи, повечето конфронтации не излизат извън контрол. Всъщност голяма част са учудващо спокойни.

Мелани — която продължаваше да прави опити да спасява неадекватни мъже и която като дете беше писала на „Скъпа Аби“, задето беше принудена да успокоява депресирания си баща по време на ревливите му кризи — реши да се конфронтира с майка си Джини в моя кабинет (баща ѝ вече беше починал). Тя започна с думите, които бяхме репетирали, и майка ѝ се съгласи да я изслуша.

МЕЛАНИ: „Мамо, искам да поговорим за някои неща от детството ми, които продължават да ми причиняват болка. Осъзнавам до каква степен съм обвинявала себе си като малка...“

ДЖИНИ (прекъсва я): „Скъпа, ако продължаваш да се чувстваш така, то терапията не ти е помогнала особено.“

МЕЛАНИ: „Обеща да ме изслушаш и да не ме прекъсваш. В момента не говорим за терапията, а за моето детство. Помниш ли, когато татко се разстрои ужасно, задето се бяхме скарали с Нийл (братът на Мелани)? Татко се разплака и започна да ми говори колко бил добър Нийл и колко съм била лоша аз? Помниш ли всичките пъти, когато татко плачеше в стаята си, а ти ме пращаше да го развеселявам? Имаш ли представа колко вина изпитвах, затова че трябваше да съм бавачка на татко? Аз трябваше да се грижа за него, вместо да бъда малко дете. Защо ти не се погрижи за него? Защо той не се погрижи за себе си? Защо аз трябваше да го правя? Теб никога те нямаше, дори когато си беше вкъщи. Прекарвах повече време с прислужниците, отколкото с теб. Помниш ли, когато написах писмото на «Скъпа Аби»? Ти с лека ръка отмина и него.“

ДЖИНИ (тихо): „Не помня нищо от това, което ми казваш.“

МЕЛАНИ: „Мамо, да не би да имаш избирателна амнезия? Ако искаш да ми помогнеш, ще трябва да ме изслушаш. Не те нападам, просто ти казвам какво чувствам. Е, добре, точно това чувствах, докато продължаваше всичко това. Чувствах се съвсем самотна, чувствах се като лош човек, чувствах се наистина виновна и потисната, защото се опитвах да се справя с неща, които не са били по силите ми. Така се чувствах. Сега ще ти кажа как това се отрази на живота ми. Доскоро се чувствах съвсем празна. Сега съм по-добре, но продължавам да изпитвам ужас от чувствителни мъже. Затова все се забърквам със

студени и дебелокожи типове. Не знам коя съм, какво искам и от какво имам нужда. Едва напоследък започнах да си изяснявам нещата. Най-ми е трудно да харесам себе си. Всеки път, когато се опитам, чувам татко да ми казва колко отвратително дете съм.“

ДЖИНИ (разплаква се): „Честно, не си спомням, но щом казваш, трябва да се е случило. Сигурно съм била погълната от собственото си нещастие...“

МЕЛАНИ: „О, не. Сега се чувствам виновна, че съм наранила чувствата ти.“

СЮЗАН: „Мелани, защо не кажеш на майка си какво искаш от нея отсега нататък?“

МЕЛАНИ: „Искам отношения между възрастни хора. Искам да съм истинска с теб. Искам да мога да ти казвам истината. Искам да ме чуваш, когато ти говоря за преживяванията си. Искам да си спомниш, да помислиш и да почувства онова, което ставаше в действителност. Искам да поемеш отговорност за факта, че не те беше грижа за мен и не ме защитаваше от депресиите на баща ми. Искам да си говорим истината.“

Майката на Джини положи искрени усилия да изслуша дъщеря си и да ѝ повярва. Освен това показа потенциал за нормално и разумно общуване. В крайна сметка се съгласи да направи каквото ѝ е по силите, за да удовлетвори изискванията на Мелани, макар да беше ясно, че ги намира за твърде тежки.

Експлозивна конфронтация

Родителите на Джо не проявиха такова разбиране. Джо е студентът по психология, чийто баща го беше пребивал. След дълги и мъчителни увещания той успя да убеди алкохолизирания си баща и съзависимата си майка да дойдат в моя кабинет. Джо копнееше да се конфронтира с тях от много време. Но нещата се оказаха далеч по-непредсказуеми от тези при Мелани.

Бащата, Алан, прекрачи прага на кабинета ми с явното намерение да поеме нещата в свои ръце. Той беше едър мъж с прошарена коса, на когото му личаха годините. Алкохолизмът и гневът бяха взели своето от външния му вид. Майката, Джоана, беше дамата в сиво — сива коса, сив тен, сива рокля, сива личност. Имаше

изплашения поглед, характерен за пребиваните жени. Тя влезе след съпруга си, седна, скръсти ръце и заби поглед в пода.

Първият час премина в създаването на някаква атмосфера, в която Джо да може да каже онова, което искаше. Бащата непрекъснато го прекъсваше, крещеше, ругаеше и изобщо правеше всичко, само и само синът му да замълчи. Когато се намесих в защита на Джо, Алан започна да псува и мен, и професията ми. Майката не продума през цялото време, а когато накрая го стори, беше, за да помоли съпруга си да се успокои. Пред мен се разкри един микрокосмос на четиридесет години нещастие. Джо се справи учудващо успешно с оглед обстоятелствата и положи огромни усилия да остане спокоен, макар да забелязвах, че вътрешно кипи от ярост. Последният изблик на Алан изригна, когато стана въпрос за неговия алкохолизъм.

АЛАН: „Добре бе, лайненце, дотук бяхме. За какъв се мислиш, бе мамка му? Проблемът ти е, че не съм бил достатъчно строг с теб. Трябваше да те накарам да работиш за всичко, което имаш. Как смееш да ме наричаш алкохолик пред непознати? Ти, мръсно копеленце, няма да се успокоиш, докато не съсипеш семейството, нали? Е, добре, нямам никакво намерение да седя тук и някакво нещастно и неблагодарно пишлеме и скапаната му психарка да ме учат как да живея.“

В този момент Алан стана и се запъти към вратата. На прага се обърна и попита Джоана дали идва. Тя го помоли да ѝ разреши да остане до края на сеанса. Той заяви, че щял да я чака при кафе машината във фойето и че ако не слезела до петнадесет минути, щяла да се прибира пеша вкъщи.

ДЖОАНА: „Ужасно съжалявам и много ме е срам. Той не е такъв човек. Но е много горд и не понася да си признава. Настина е добър човек...“

ДЖО: „Мамо, престани! За Бога, престани! Цял живот точно това правиш. Лъжеше заради него, прикриваше го, оставяше го да бие и мен, и теб, и никога не направи нищо. А аз мечтаех да те спася от него. На теб минавало ли ти е някога през ум ти да ме спасиш? Имаш ли представа какво е бил този дом за едно малко дете? Имаш ли представа в какъв ужас живееш? Защо не направи нищо? Защо не направиш нещо сега?“

ДЖОАНА: „Ти си имаш собствен живот. Защо не ни оставиш на мира?“

Конфронтацията на Джо бе експлозивна и не постигна нищо особено, що се отнася до родителите му, но въпреки това беше голям успех. Той в крайна сметка прие факта, че родителите му са обсебени от собствените си демони и че са безнадеждно оковани в „отровните“ си поведенчески модели. Джо отхвърли безнадеждната надежда, че те ще се променят.

Какво да очаквате след конфронтацията

Вашата реакция

Възможно е веднага след конфронтацията да изпитате внезапна еуфория от новопридобитата смелост и сила. Възможно е да изпитате облекчение, че най-накрая сте се конфронтирали, дори нещата да не са протекли според очакванията ви. Може да ви олекне, че сте изrekli на глас нещата, които са ви тормозили години наред. Но може да се почувствате сериозно извадени от равновесие и разочаровани. А и определено ще се тревожите за онова, което предстои.

Каквато и да е първата ви реакция, пълноценните и трайни ползи се усещат след време. За да изпитате действителната сила, която ви е дала конфронтацията, може да са ви нужни седмици, ако не и месеци. Но вие ще я изпитате. Най-накрая няма да изпитвате нито еуфория, нито разочарование. Наместо това ще се радвате на стабилно прогресиращо душевно здраве и увереност.

Реакциите на родителите ви

Естеството на конфронтацията не определя крайния изход. На родителите също им е нужно време да осмислят изживяването и да се справят с него по собствените си начини.

Например една конфронтация с привидно положителен завършек може да се обърне на сто и осемдесет градуса, след като родителите ви размислят върху нещата. Те може да реагират със закъснение и макар отначало да са били относително спокойни, по-късно ще ви засипят с гневни обвинения, че сте разрушили семейството.

Виждала съм и конфронтации, които са завършвали гневно и хаотично, но все пак са довеждали до положителна промяна в отношенията между пациента и родителите му. След като

първоначалната свада утихне, се оказва, че повдигането на капака е било необходимо за по-откритото и честно общуване.

Когато след конфронтацията родителят реагира гневно, вие може да се изкушите да контраатакувате. Избягвайте дразнещи реплики от рода на: „Типично за теб“ или „Не вярвам и на една дума от онова, което ми казваш“. Придържайте се към неотбранителните отговори и не насочвайте новопридобитата сила към родителите си. Вместо това кажете нещо от рода на:

- „Нямам нищо против да разговаряме за твоя гняв, но нямам намерение да слушам крясъци и обиди.“

- „Ще дойда да говорим друг път, когато си по-спокоен.“

Ако родителите ви изразят гнева си под формата на наказание с мълчание, опитайте следното:

- „Готов съм да говоря с вас, когато се откажете да ме наказвате с мълчание.“

- „Аз рискувах и ви казвам онова, което мисля и чувствам. Защо не можете да поемете същия риск?“

Едно нещо е абсолютно сигурно: вече нищо няма да е същото. Наблюдавайте ефектите от конфронтацията, които ще се разпространяват като концентрични вълни от седмици, месеци и дори години. Останете с ясна глава и ясен поглед и оценявайте промяната в отношенията между вас, родителите ви и другите членове на семейството.

Вашата работа е да се придържате към вашето виждане за нещата и да не залитате обратно към старите модели на реакция и отбрана, каквото и да правят родителите ви.

Влиянието на конфронтацията върху отношенията между родителите ви

Освен драстичната промяна в отношенията между вас и родителите ви, очаквайте промяна и в отношенията помежду им.

Ако конфронтацията е разкрила някаква тайна, която единият е пазил от другия, като например кръвосмешение, влиянието и върху отношенията им ще бъде огромно. Единият родител може да се съюзи с вас срещу другия. Възможно е бракът им да се разпадне. Ако конфронтацията е включвала някаква обществена тайна като например

алкохолизъм, последствията за брака им няма да са толкова екстремални, но все пак ще са значителни.

Вие ще се изкушите да обвините себе си за проблемите, които ще възникнат помежду им. Ще се чудите дали не е трябвало да оставите всичко както си е.

Когато Карла — която се беше отказала от пътуването до Мексико заради хленчещата си алкохолизирана майка — се конфронтира с родителите си заради нейния алкохолизъм и съзависимостта на баща си, бракът на родителите ѝ понесе тежък удар. Майката започна да се лекува, а бащата изгуби душевното си равновесие, защото самочувствието му винаги се беше основавало на ролята на силния и адекватен родител. След като съпругата му вече нямаше нужда от неговата подкрепа, тази семейна роля стана излишна. Бракът им се крепеше на модела на взаимна зависимост, който вече не съществуваше. Сега те не знаеха как да контактуват един с друг, нямаха баланс и бяха изгубили онова, което ги свързваше. Карла изпитваше смесени чувства.

КАРЛА: „Виж какво направих. Разстроих семейството.“

СЮЗЪН: „Чакай, малко. Ти не си направила нищо. Те го направиха.“

КАРЛА: „Но ако се разведат, ще се почувствам ужасно.“

СЮЗЪН: „Няма причина да се чувстваш виновна. Те преоценяват връзката си, защото се появи нова информация. Ти не си изобретила тази информация, а просто си я осветлила.“

КАРЛА: „Не знам дали е точно така. Досега бракът им беше добър.“

СЮЗЪН: „Не, не е бил.“

КАРЛА: „Е, поне изглеждаше такъв.“

СЮЗЪН: „Не, не е изглеждал.“

КАРЛА (след дълга пауза): „Май ме е страх най-вече от това, че реших повече да не се жертвам заради тях. Смятам за разнообразие да ги оставя да отговарят сами за себе си. И ако това ги прави нещастни, тогава просто ще трябва да изтърпя нещастията им.“

Родителите на Карла не се разведоха, но бракът им никога повече не се върна към старото си състояние. Те продължиха битката помежду си, но тази битка вече не тровеше живота на Карла. Като им каза истината и отказа да се забърква в назряващите с години конфликти помежду им, Карла получи свободата, която винаги бе смятала за невъзможна.

Реакциите на вашите братя и сестри

Макар тази книга да е посветена най-вече на отношенията между вас и вашите родители, конфронтацията не протича във вакуум. Вие сте част от семейната система и постъпката ви засяга всички участници в нея. Точно както отношенията с родителите ви никога няма да бъдат същите, така ще се промени и отношението между вас и братята и сестрите ви.

Възможно е някои от тях, които са изживели същото, да потвърдят спомените ви. Други ще отрекат или омаловажат дори най-жестокото насилие над вас и над себе си, защото продължават да са емоционално обсебени от родителите ви. Трети може никога да не са изживявали подобно нещо и да нямат представа за какво говорите.

Някои братя и сестри може да видят в конфронтацията ви заплаха за крехкия семеен баланс и да ви се разгневят. Точно така е реагирал братът на Каръл.

След като писа на баща си, той ѝ се обади, за да ѝ предложи съвсем неочакваната си подкрепа, като ѝ каза, че не помни нещата точно така, но въпреки всичко ѝ се извинява за причинената болка. Каръл наистина се трогна и развълнува, от перспективата за съвършено различни отношения между нея и баща ѝ. Само след няколко седмици обаче тя изживя огромно разочарование, защото той отрече не само онова, което му беше писала, но и факта, че ѝ се е извинил. По-малкият ѝ брат я доуби, като ѝ се обади и я наруга, че „разпространявала гадни лъжи“ за баща им и че била луда, задето си въобразявала, че някой я е малтретирал.

Понякога братята и сестрите ви реагират негативно на конфронтацията и влагат огромно количество енергия, за да ви убедят, че сте съсипали семейството. Очаквайте писма, телефонни обаждания и лични посещения. Те ще бъдат пратеници на вашите родители и ще

ви предават съобщения, молби, заплахи и ултиматуми. Ще ви обиждат и ще се опитват да ви изкарат неправи, луди или и двете. Още веднъж, много е важно да отговаряте неотбранително и да отстоявате правото си да казвате истината.

Ето някои примерни отговори на реакциите на братята и сестрите ви:

- „Нямам нищо против да поговорим, но няма да позволя да ме обиждаш.“

- „Не разбирам защо ги защитаваш, но това, което казвам, е истина.“

- „Не желая да разстройвам никого, но това, което правя, е за мен самия.“

- „Отношенията ни са важни за мен, но няма да пренебрегна потребностите си, за да ги спася.“

- „Това, че не се е случило с теб, не означава, че не се е случило с мен.“

Кейт — чийто баща банкер беше пребивал нея й сестра й Джуди — беше убедена, че сестра й ще я презре, задето е извадила на показ болезненото им минало. Но Кейт пое риска.

„Винаги съм я защитавала. Случваше се тя да пострада много по-тежко от мен. Вечерта, когато изпратих писма на родителите си, й се обадох, защото исках да знае какво съм направила. Тя каза, че ще дойде веднага, защото трябвало да поговорим. Бях сигурна, че е бясна и умирах от страх. Когато й отворих, видях, че плаче. Прегърнахме се и дълго стояхме така. След това говорихме, плакахме, прегръщахме се, смяхме се и пак плакахме. Изживяхме всичко отново. Джуди ми припомни някои неща, които бях забравила и наистина беше щастлива, че може да говори за тях. Каза, че ако не съм била аз, сигурно е щяла да ги таи в себе си до края. Изпитвахме невероятна близост. Тя разбираше, че не е самотна в цялата тази гадост. Възхити се на смелостта ми и ме увери, че ще ме подкрепи докрай. Когато го каза, просто се разтопих.“

Изричайки истината, Кейт и Джуди са обогатили отношенията си и са си дали огромна подкрепа една на друга. Смелата постъпка на Кейт вдъхнови Джуди също да потърси професионална помощ, за да се справи с болката от детството си.

Реакциите на други близки на семейството

Конфронтацията засяга всички, с които сте свързани емоционално и най-вече партньора и децата ви, които са непреки жертви на вашите „отровни“ родители. След конфронтацията вие ще се нуждаете от всичката любов и подкрепа, които можете да получите. Не се бойте да я поискате. Не се страхувайте да им кажете, че изживявате много труден период от живота си. Помнете обаче, че те няма да изпитват същите силни емоции като вас и понякога ще се чудят какво правите и защото правите. Тъй като периодът може да се окаже труден и за тях, проявете разбиране, ако не получите в пълна мяра подкрепата, на която разчитате.

Възможно е родителите ви да привлекат някой от тях за съюзник в кампанията, целяща да изкара тях ангели, а вас — мерзък злодей. Те могат да забъркат в козните си ваш много близък роднина като баба, дядо или любима леля. Тези роднини може да застанат на страната на родителите ви. Други могат да вземат вашата. Както при родителите, братята и сестрите, за вас е важно да се разберете с всеки поотделно и да им разясните, че постъпката ви засяга вашия живот и че е желателно да не вземат страна.

Възможно е да изпитате натиск от страна на съвсем неочаквани източници, като например най-добрата приятелка на майка ви или местния свещеник. Помнете, че не сте длъжни да давате подробни обяснения на посредници, които не принадлежат към семейството ви. Ако решите да отстоявате това си право, можете да кажете нещо като:

- „Оценявам загрижеността ти, но това е само между мен и родителите ми.“

- „Разбирам, че искаш да помогнеш, но не желая да обсъждам въпроса с теб.“

- „Позволяваш си оценка по въпрос, за който нямаш пълна информация. Възможно е да поговоря с теб, когато нещата се успокоят.“

Понякога роднината или близкият семеен приятел просто не разбира защо е трябвало да се конфронтирате с родителите си и това може да влоши отношенията ви. Това винаги е неприятно и може да се окаже една от най-болезнените сметки, които ще платите за собственото си душевно здраве.

Най-опасният момент

Най-опасното последствие от конфронтацията с вашите родители може да се окаже последният им отчаян опит да провалят всичко, което сте постигнали дотук. Те може да задействат всички лостове за наказание, да ви изнасят тиради за предателството или напълно да спрат да говорят с вас. Може да ви заплашат с отлъчване от семейството или с изключване от завещанието си. В крайна сметка, вие сте нарушили семейната омерта и сте сложили край на митовете.

Определили сте се като отделен индивид и сте нанесли смъртоносен удар по семейната лудост.

Накратко, вие сте хвърлили емоционална атомна бомба и следва да очаквате ответни действия. Колкото повече се гневят родителите ви, толкова повече ще се изкушавате да изоставите новопридобитата си сила и да потърсите „мир на всяка цена“. Ще се чудите дали онова, което получавате, си струва хаоса. Съмненията, размислите и дори копнежът да възстановите статуквото са съвсем нормални. „Отровните“ родители ще направят почти всичко, за да възстановят познатия и удобен семеен баланс и ще припяват по-омайно от сирени, прелъстявайки ви с чувство за вина, съжаления и самообвинения.

Точно тогава системата ви за емоционална подкрепа придобива особена важност. Така както Одисей е накарал екипажа си да го завърже за мачтата, за да чува сирените, но да не хукне след изкусителните им, но смъртоносни гласове, така и някой ваш приятел, терапевтът, партньорът или всички заедно трябва да ви завържат към вашата емоционална мачта, която ще ви предпази. Той или тя трябва да ви осигурят любовта и подкрепата, от които се нуждаете, за да запазите вярата в себе си и във важния избор, който сте направили.

Моят опит сочи, че „отровните“ родители рядко изпълняват закана да отлъчат детето си от семейството. Те са прекалено емоционално обсебени и не обичат драстичните промени. Гаранции обаче няма. Виждала съм родители, които са прекъсвали всякаква връзка с децата си, изключвали са ги от завещанията си и са спирали всякаква финансова помощ, която са им осигурявали дотогава. Подгответе се емоционално и физически за подобна реакция.

Много е трудно да отстоявате своя терен, когато семейството се опълчи срещу вас. Понасянето на последствията от собствената ви постъпката е най-голямата смелост, която можете да си пожелаете. Но тя ще бъде и най-голямата ви награда.

Вземете решение какви ще бъдат отношенията ви отгук нататък

След като пушилката се слегне и получите възможност да огледате резултата от конфронтацията, ще откриете, че разполагате с три възможности.

Първо, да предположим, че родителите ви са показали известно разбиране и са поели дори част от отговорността за конфликта помежду ви. Ако те показват някаква воля за продължаване на дискусиите, за изследване и споделяне на чувствата и грижите, съществува възможност заедно да изградите едни не толкова „отровни“ отношения. Вие можете да станете учител на родителите си и да им преподадете изкуството да ви третират като равен и да общуват с вас, без да ви критикуват и нападат. Можете да ги научите да изразяват чувствата си без страх. Можете да им покажете кое ви е приятно и кое не. Няма да ви убеждавам, че това се случва често, но понякога се случва. Вие ще разберете възможностите им едва когато ги подложите на критичния тест на конфронтацията.

Второ, ако родителите ви не са показали никакъв потенциал за промяна и се държат сякаш нищо не се е случило, най-здравословното нещо за вас е да запазите контакта, но при далеч по-необвързващи условия. Работила съм с много хора, които не са искали да прекратяват напълно отношенията с родителите си, но и не са искали да се завръщат към предишното статукво. Те обикновено избират да се отдръпнат и да установят любезни, но не близки отношения с родителите си, като престават да споделят с тях най-съкровени чувства и уязвими места и ограничават общуването до емоционално неутрални теми. Така се установяват нови основни правила за същността на контакта с родителите. Въпросната позиция устройва някои от пациентите ми и може да се окаже приемлива и за вас. Няма нищо лошо в контакта с „отровните“ родители дотолкова, доколкото не се налага да жертвате душевното си здраве.

Третата и последна възможност е в името на душевното и физическото си здраве да се откажете от каквото и да е общуване с родителите си. След конфронтацията някои родители стават още по-антагонистични и влошават още повече „отровното“ си поведение. Ако случаят е такъв, на вас ще ви се наложи да избирате между тях и душевното здраве. Цял живот сте ги кредитирали емоционално. Време е за нова счетоводна система.

Третата възможност никога не може да се приеме без болка, но има един начин за справяне с нея — пробна раздяла. Вземете си отпуск от родителите си. Не контактувайте с тях поне три месеца. Това означава никакви срещи, никакви телефонни разговори, никакви писма. Аз наричам този период време на детоксикация, защото дава възможност на всички участници да изкарат част от отровата от жизнените си системи и да оценят какво означават за тях тези отношения. Мораториумът върху отношенията е труден, но може да даде път на значителен напредък. Когато не се налага да пилеете огромни количества енергия по конфликтите с родителите си, тази енергия ще остане за вашия живот. Емоционалното дистанциране може дори да накара вас и родителите ви да преоткриете истински топли чувства помежду си.

След края на мораториума проверете дали са смекчили позицията си. Срещнете се с тях и обсъдете въпроса. Ако не са се променили, продължете пробната раздяла или прекратете отношенията окончателно.

Ако решите, че пълното скъсване е единственият начин да запазите душевното си здраве, потърсете професионална помощ, защото детето у вас ще се нуждае от подкрепа и успокоение. Съчувстващият терапевт ще ви помогне да се погрижите за това дете и същевременно ще преведе възрастния през тревогата и болката на сбогуването.

Решението на Джо

Бащата на Джо, Алан, продължи да се гневи доста време след конфронтацията, а също и да пие. След няколко седмици накара жена си, Джоан да предаде съобщение на Джо, че ако искал отново да види баща си, трябвало да му се извини. Тя продължи да му се обажда

почти всеки ден и да го умолява да приеме условието на баща си, за да могат отново да бъдат по нейните думи „семейство“.

Джо осъзна с огромна тъга, че изкривената семейна реалност ще продължи да съсипва душевното му здраве и затова написа на родителите си кратко писмо, с което ги известяваше, че прекратява отношенията си с тях, през което време се надява те да преосмислят позицията си. Предложи им да се срещнат отново след деветдесет дни и да видят дали е останало нещо, което заслужава да бъде спасявано.

След като изпрати писмото, Джо ми каза, че е готов да приеме възможността за окончателно и безвъзвратно сбогуване.

„Наистина съм се надявал, че ще съм достатъчно силен и ще продължа да общувам с тях, без да се заразя от лудостта им. Но сега осъзнавам, че съм искал прекалено много от себе си. Затова, при положение че изборът е те или аз, избирам себе си. Това сигурно е най-доброто, което съм правил за себе си, но виж какво става: в една минута се гордея със себе си и се чувствам силен, в следващата изпитвам огромна празнота. Господи, Сюзан, не знам дали ще понеса да съм отново здрав — искам да кажа, какво е това?“

Джо понесе трудно раздялата с родителите си, но проявената решителност му даде ново усещане за вътрешна сила. Той започна да се държи по-уверено, когато излизаше с някоя жена и след половин година установи връзка, която според собствените му думи, беше най-стабилната в живота му. Самочувствието му продължи да се подобрява, както и начинът му на живот.

Независимо дали преговаряте с родителите си за подобряване на отношенията, отдръпвате се или прекратявате контакта завинаги, вие предприемате огромна крачка към откъсването от властта на миналото. След като разчупите старите ритуални модели по отношение на „отровните“ си родители, вие ще сте много по-открити и достъпни за истинската любов към себе си и към други хора.

Конфронтация с болни и много възрастни родители

Много мои пациенти се изправят пред една болезнена дилема, когато трябва да се конфронтират с много възрастни, болни или сакати родители, защото се разкъсват между съжалението и негодуванието. Повечето съчетават чувството на елементарен човешки дълг със

свърхчувствителност спрямо изискванията им. „Каква полза? — казват те. — Трябвало е да го сторя преди години. Те дори няма да си спомнят за какво им говоря.“ Или „Ако се конфронтирам с нея, майка ми ще получи втори удар. По-добре да я оставя да си отиде в мир.“ Но въпреки това, те знаят, че без конфронтация много трудно ще постигнат душевен мир. Няма да омаловажавам трудностите, но фактът, че родителят е много възрастен или че е хронично болен, не изключва непременно конфронтацията. В такива случаи съветвам пациентите си да обсъдят евентуалните последици от емоционалния стрес с лекаря на родителите си и заедно да определят дали съществува някакъв риск. Дори това да е така, директната конфронтация има алтернативи, които ви позволяват да извадите истината на бял свят, дори да сте предпочели да не я казвате на въпросния родител. Можете да напишете писмо и да не го пуснете, можете да прочетете това писмо на снимката на родителя, можете да говорите с братя, сестри и други роднини, а ако посещавате терапия, можете да се конфронтирате с родителя посредством ролева игра. Ще разгледаме тези методи по-подробно в раздела, озаглавен: „Конфронтация с починал родител“.

Тези техники се оказаха полезни и при пациенти, които са прибрали при себе си единия или двамата си родители. Ако родителят живее при вас и е зависим от вас, вашите усилия за постигане на по-открити взаимоотношения може да намалят напрежението помежду ви и да облекчат ролята ви на болногледач. Възможно е също така конфронтацията да внесе такъв раздор, че съжителството да стане непоносимо. Ако поради настоящия си бит ви е невъзможно да се дистанцирате от родителите си и ако конфронтацията помежду ви ще ги отчужди още повече, изберете алтернатива на директната конфронтация.

„Не мога да го направя, тя няма да го понесе“

Джонатан, с когото се запознахме в Четвърта глава, избягва да се обвързва с жени, защото продължава да се бунтува срещу майка си, която непрекъснатото притиска да се ожени. След няколко месеца терапия, той реши, че има да казва много неща на майка си, която беше осемдесет и две годишна. Тя беше прекарала инфаркт преди няколко

години и здравето и беше доста крехко, но продължаваше да го тормози с обаждания и писма по темата. Посещенията му при нея се превръщаха в истинска инквизиция.

„Много ми е жал за нея и въпреки това наистина се ядосвам на властта ѝ над мен, но ме е страх, че ако ѝ кажа нещо, ще получи още един инфаркт, който ще я убие. Не мога да си го сложа на съвестта. Продължавам да се правя на добро момче. Защо не говорих с нея преди петнадесет или двадесет години, когато беше по-здрава? Щях да си спестя доста болка.“

Тук напомних на Джонатан, че конфронтацията не означава да направиш човека на пух и прах. Ако намереше някакъв контролируем и умерен начин да освободи гнева и болката си, той щеше да разбере, че истината винаги носи повече покой, отколкото избягването ѝ. Не исках да го подтиквам към постъпки, чиито последствия нямаше да може да понесе, но все пак имаше голяма вероятност, един откровен разговор с майка му до голяма степен да подобри отношенията им.

Запознах го с последните разработки, които доказваха, че честният поглед върху отношенията между болни и умиращи родители и техните деца не само не вреди на родителите, но в повечето случаи донася успокоение и душевен комфорт на всички засегнати.

За Джонатан алтернативата беше да игнорира чувствата си и да се преструва, че проблемът не съществува. Отбелязах, че според мен това би било ужасна загуба в светлината на малкото време, което им оставаше заедно.

Джонатан проведе неколкоседмична битка със себе си, но накрая се съгласи да поговори с лекаря на майка си, който го увери, че здравословното ѝ състояние е съвсем стабилно.

„Пуснах духа от бутилката, като я попитах има ли представа как приемам отношенията помежду ни. Тя каза, че винаги се е чудила защо ставам раздражителен в присъствието ѝ. Така ми даде повод съвсем спокойно да ѝ заявя, че потребността ѝ да ме контролира, трови живота ми. Разговоряхме часове. Казах ѝ неща, за които не съм предполагал, че някога ще ѝ кажа. Тя започна да се оправдава... обиди се... започна да отрича... но все пак нещо стигна до съзнанието ѝ. На няколко пъти се просълзи и стисна ръката ми. Изпитах невероятно облекчение. Дотогава изпадах в ужас при мисълта, че трябва да отида

при нея, но сега виждам, че тя просто е една крехка дребна старица. Не мога да повярвам, че толкова години не съм посмял да ѝ кажа нищо.“

Джонатан бе проявил реализъм и откровеност спрямо майка си за пръв път през живота си и бе успял да промени тона на отношенията им. Според него в този момент от плещите му се беше стоварила истинска планина. Сега той виждаше майка си в настоящето, а не в светлината на миналите стракове и спомени, поради което можа да откликне на настоящото ѝ положение, без да се страхува от властната и страховита майка от детството си.

Конфронтацията на Джонатан с майка му даде доста положителен резултат, но понякога нещата не стават така. Възрастта и болестта невинаги правят „отровния“ родител по-способен да приеме истината. С напредването на възрастта и осъзнаването на тленната си природа някои „отровни“ родители омекват и стават по-склонни да поемат отговорност за поведението си, но други се вкопчват в отричането, насилието и гнева като сламки, които да ги задържат към изплъзващия се живот. Нападките им към вас може да са единственото им познато средство за потискане на депресията и паниката. Тези родители може да отидат в гроба с пяна на уста, без изобщо да ги е грижа какво чувствате. Това няма значение. Има значение онова, което е трябвало да кажете и сте казали.

Конфронтация с починал родител

Много е тежко, когато сте се потрудили здраво, за да стигнете до точката на конфронтацията, но единият или двамата ви родители са починали. Колкото и да е странно, има начини да я осъществите, без родителите ви да присъстват физически.

Разработила съм един метод, който се оказва доста ефективен, и се състои в написването на писмо и изчитането му на глас на гроба на родителя. Така получавате усещането, че наистина разговаряте с него и накрая получавате възможност да изкажете чувствата, които сте таили цял живот. През годините съм получавала за тази надгробна конфронтация много положителни отзиви както от пациенти, така и от слушатели на предаването ми.

Ако нямате възможност да отидете на гроба на родителя, прочетете писмото на някоя негова снимка, на празен стол или на

близък приятел, който да изиграе неговата роля.

Имате още една възможност. Поговорете с роднина (за предпочитане близък) от поколението на вашия родител. Разкажете му за изживяванията си. Вие не можете да искате от него да поеме отговорността, за онова, което са ви причинили родителите ви, но облекчението от извадената на бял свят истина е огромно.

Възможно е да се сблъскате с негативната реакция, която би следвало да очаквате от родителите си, ако бяха живи. Роднината може да реагира с отричане, неверие, гняв и обида, и в такъв случай сторете същото, което бихте направили с родителите си. Не реагирайте и не се отбранявайте. Това е една чудесна възможност да се убедите за пореден път, че отговорността за промяна е тяхна, а не ваша. Възможно е обаче роднината да ви подкрепи и да се извини от името на родителите ви. Така е станало с Ким, чийто баща я беше контролирал посредством парите и непредвидимите си настроения. Баща ѝ беше починал преди пет години, но тя все още изпитваше необходимост да се конфронтира с някой член на семейството, поради което избра малката сестра на баща си, Шърли, и я покани на обяд.

По време на сеанса след конфронтицията разбрах, че Ким е доволна от резултата.

„Знаеш ли, всички изпитваха страхопочитание към баща ми. Той беше звездата на семейството и Шърли винаги го е обожавала. Много ми беше тежко да ѝ разкажа за отвратителното му отношение към мен. Но тогава се случи най-странното. Тя сподели, че винаги се е страхувала от него, че се е държал много лошо с нея, когато са били малки, и че изобщо не се изненадва на онова, което ѝ говоря. След това ми сподели — и това беше най-хубавото — че преди осем години му подарила за рождения ден кафява риза — нали се сещаш, като онези, които са носили нацистите — и че искала да избродира свастика на ръкава, но ѝ се сторило прекалено. Посмяхме се, поплакахме и беше много приятно. Хората в ресторанта сигурно са ни помислили за куку.“

Откривайки се пред Ким, Шърли ѝ е казала: „Разбирам как се чувстваш и знам, че всичко е истина“. Ким пък разбра, че е възможно да разтовариш голяма част от тревогата и вината, като препратиш изживяването към поколението, което го е провокирало.

Съзнавам, че въпросният метод може да ви се струва непочтен, тъй като тези роднини рядко са отговорни за болезнените ви

преживявания. В случая обаче се налага да претеглите плюсовете и минусите. Ако използването на роднината като заместител на родителя ще ви помогне да излекувате душевните си рани, то определено си струва да проведете с този роднина един неприятен разговор, който сигурно ще го разстрои за известно време.

Такова нещо като лоша конфронтация няма

Конфронтацията е връхната точка по пътя към автономията.

Каквото и да се случи по време на конфронтацията или след нея, вие сте победител, защото сте имали смелостта да я осъществите.

Дори да не сте се завърнали у дома с нечий скалп, дори да не сте успели да кажете всичко, което сте искали, дори да сте преминали в отбрана и да сте почнали да се оправдавате и дори родителите ви да са се нахвърлили върху вас като един... вие все пак сте го направили. Казали сте истината на тях и на себе си и страхът, който ви е контролирал досега, вече няма власт над вас.

ЧЕТИРИНАДЕСЕТА ГЛАВА

ДА ИЗЛЕКУВАМЕ РАНАТА ОТ КРЪВОСМЕШЕНИЕТО

При жертвите на кръвосмешение професионалната помощ е задължителна. Според моя опит, това е душевна рана, която се лекува успешно и напълно единствено с помощта на терапия, но пък затова резултатите са впечатляващи.

В настоящата глава ще ви запозная с методи на лечение, които съм разработила и усъвършенствала лично в течение на работата си с повече от хиляда жертви на кръвосмешение. Разкривам ги пред вас, защото искам да ви покажа, че има надежда и че възстановяването може да е пълно. В никакъв случай обаче не ви съветвам да предприемате самолечение.

Ако в момента посещавате някаква терапия, помолете лекаря си да свършите работата заедно. Този лечебен процес има начало, среда и край. Маршрутът е специфичен и много точно определен. Следвайки го, вие ще си възвърнете достойнството и самоуважението.

Знам, че някои терапевти и пациенти предпочитат термина оцелял от кръвосмешение, вместо жертва на кръвосмешение и в това няма нищо лошо. За мен обаче жертва на кръвосмешение отразява много по-точно изживяването на индивида. Оценявам семантичния опит за облекчаване на болката, но само доколкото думата оцелял не отрича огромната работа, която предстои.

„Защо се нуждая от терапия?“

Ако като дете сте били насилвани сексуално, някое или всички от следните твърдения се отнасят до вас.

1. Храните дълбоко потиснати чувства на недостойност, вина и срам.
2. Поддавате се лесно на експлоатация и манипулация.
3. Вярвате, че всички други са по-важни от вас.
4. Вярвате, че единственият начин да получите любов, е да удовлетворявате нечии потребности изключително за сметка на вашите

собствени.

5. Не умеете да поставяте граници, да изразявате гняв и да казвате „не“.

6. Привличате в живота си жестоки и склонни към насилие хора и сте убедени, че можете да ги накарате да ви обичат и да се държат добре с вас.

7. Трудно ви е да се доверявате и очаквате хората да ви предадат или наранят.

8. Сексът и сексуалността не ви носят удоволствие.

9. Научени сте да се преструвате, че „всичко е наред“, когато това не е така.

10. Вярвате, че не заслужавате успех, щастие и любов.

11. Не умеете да се забавлявате и да бъдете спонтанни.

12. Имате чувството, че никога не сте били дете.

13. Изпитвате гняв спрямо децата си и се засягате, когато достигнат повече от вас.

14. Чудите се какво е да си нормален.

Тези модели на жертва са заложени от детството ви и са много упорити и трудни за преодоляване със собствени сили. Терапията е онова, което ще ви освободи от тях.

Избор на терапевт

Много е важно да потърсите терапевт, чиято специалност е работата с жертви на кръвосмешение. Повечето терапевти не са квалифицирани в тази строго специализирана област. Разпитайте онзи, към когото сте се насочили, за обучението и опита му в тази област. Ако досега не е работил с жертви на кръвосмешение и ако не е посещавал никакви практики, семинари, конференции или курсове по темата, намерете друг.

Най-подходящи за жертвите на кръвосмешение са терапевти, обучени в динамиката на семейните отношения, прилагащи активни техники като ролева игра. Най-неподходящи са фройдистки ориентираните психоаналитици, тъй като самият Фройд има значителен принос в изопачаването на реалната картина на предпоставките и последствията от кръвосмешението. Поради тази причина повечето фройдистки ориентирани психиатри и

психоаналитици подхождат скептично или недоверчиво към сексуалната злоупотреба с деца.

През последните двадесетина години в цяла Америка се сформираха групи за самопомощ, съставени от жертви на кръвосмешение. Тези групи предлагат подкрепа и приобщават жертвите, но в тях няма терапевт, който да структурира и насочва работата. Разбира се, групата за самопомощ е по-добра от нищо, но е много по-добре работата да се свърши от професионалист.

Индивидуална или групова терапия

Най-резултатното лечение на пораженията от кръвосмешението е да се присъедините към група от други жертви, ръководена от опитен и компетентен по темата специалист.

Един от универсалните симптоми на кръвосмешението е чувството за пълна изолация. Когато сте заобиколени от хора, които са имали сходни преживявания и изпитват сходни чувства, усещането за изолация намалява. Участниците ще ви подкрепят и окуражават. Онова, което казват, в най-общи линии е: „Ние те разбираме, вярваме ти, боли ни за теб, грижа ни е за теб и искаме да се оправиш.“

Малцина са онези, на които груповото лечение не помага, въпреки че в началото повечето хора приемат идеята неохотно. Възможно е да се стеснявате и да ви е неприятно да говорите за „това“ пред други хора. Повярвайте ми, тези чувства продължават не повече от десет минути.

Известен брой жертви на кръвосмешение са твърде крехки, за да устоят на емоционално наситеният тонус на групата. За тях алтернативата е индивидуалната терапия.

Аз винаги събирам мъжете и жените, жертви на кръвосмешение, в една група. Полът може да е различен, но чувствата и травмите са еднакви.

Винаги правя отворени групи за терапия на жертви на кръвосмешение. Това означава, че към тях по всяко време могат да се присъединяват нови участници. Това също означава, че новодошлите ще общуват с хора на различен етап на напредък. За новодошлия е много окуражаващо да вижда излекувани хора, които са готови да оставят изживяването си в миналото.

Първи сеанс с групата

Когато към групата се присъедини нов пациент, започваме сеанса с начално упражнение, при което всеки участник разказва собственото си изживяване: кой е осъществил кръвосмешението, какво е представлявало, кога е започнало, колко време е продължило и кой друг знае за него. Новият участник се изказва последен.

Това въведение помага за разчупването на леда и активното участие в сеансите. Вие ще откриете, че може би за пръв път разказвате толкова подробно за изживяванията си. Ще разберете, че не сте сами и че други хора са пострадали по същия начин.

Вашето включване ще спомогне за процеса на обезболяване на травмата при другите жертви. Винаги когато се включи нов участник, останалите от групата повтарят неща, които дълго време са таили в себе си. Колкото по-често се случва това, толкова повече всички в групата се отдалечават от срама и вината. Няма спор обаче, че първият път е най-труден за всеки нов участник. Съвсем нормално е той да се разплаче и притесни. На третия или четвъртия път разказването на изживяванията става по-лесно и притеснението намалява забележимо. Когато сеансът е десети или дванадесети, историята се разказва като всяко друго неприятно изживяване.

Етапи на лечение

Аз превеждам жертвите на кръвосмешение през три основни етапа: ярост, скръб и отпускане.

Яростта е най-дълбокият гняв, породен от насилието и предателството над самата същност на нечие съществуване. Тя е първата, най-трудна и най-съществена част от работата.

Сексуално насилваните деца знаят какво е да си тъжен, самотен и лош. Те познават скръбта, но не и яростта. Затова те се опитват да заобиколят яростта и колкото е възможно по-бързо да отидат направо на скръбта. Това е грешка. Яростта трябва да предхожда скръбта. Естествено, наситените чувства са трудно разграничими — в яростта има скръб и в скръбта има ярост. За целта обаче ще разграничаваме яростта и скръбта като различни етапи.

Яростта на жертвата

За да прехвърлите отговорността на този, на когото трябва, и то необратимо, трябва да опознаете яростта си и да се научите да я освобождавате под контрол по време на терапията.

Това е по-лесно на думи, отколкото на действия. Вие сте задържали капака на тенджерата години наред. Възможно е да сте потискали яростта си толкова успешно, че да сте се превърнали в безволев и самопожертвователен перфекционист. Така сякаш казвате: „Всичко ми е наред и ще го докажа като бъда перфектен. Аз жертвам всичко за околните. Аз не се гневя и правя, каквото ми кажат.“ Освобождаването на яростта е като изригване на вулкан. Последствията са непредвидими.

Ако сте успели напълно да натикате яростта в дебрите на подсъзнанието, има голяма вероятност да страдате от физически симптоми като главоболие и депресия.

При някои жертви проблемът не е в изкарването на яростта на бял свят, а в овладяването ѝ. Възможно е да изливате яростта си върху всички, които ви заобикалят, с изключение на онези, които го заслужават — вашите родители. Възможно е да сте спривава и избухлива личност, която излива яростта си спрямо родителите върху когото ѝ падне. Възможно е да сте толкова враждебно настроени, че да плашите и отблъскват хората.

Техниките, с които ще ви запозная, са един вид предпазен клапан, който ще ви позволи да излеете яростта си под контрол.

Скръбта на жертвата

В хода на лечебния процес ще скърбите за много загуби — загубата на „доброто семейство“, на фантазиите, невинността, любовта, детството, годините, в които е можело да сте щастливи и продуктивни. Тази скръб ще ви потиска. Вашият терапевт трябва да има смелостта и опита да ви насочи към нея и да ви изведе на отсрещния бряг. През скръбта няма кратки пътеки и лесни начини.

Освобождаване и възстановяване на силите

В последния етап на лечението, когато сте изживели яростта и скръбта, вие ще пренасочите консумираната от тях енергия към собствения си живот и самочувствие. По това време повечето ви симптоми трябва или да са намалели значително или да са станали управляеми. Вие ще се сдобите с достойнство и самочувствие на ценна и заслужаваща обич личност. За пръв път в живота ви пред вас ще се открие една нова възможност — повече никога да не се чувствате жертва и да не се държите като такава.

Методи на лечение

Двете основни техники, които използвам, са писането на писма и ролевата игра. Освен това съм разработила някои групови упражнения, които помагат не само на жертвите на кръвосмешение, но и на другите деца на „отровни“ родители. Тези техники са приложими както при групова, така и при индивидуална терапия. Тъй като в моите лечебни центрове наблягаме изключително на груповата терапия, упражненията, които съм подбрала, са от груповите сеанси.

Писма

Помолих всеки участник в групата да пише по едно писмо седмично, особено в началото. Писмата трябваше да се пишат вкъщи, след което трябваше да се прочитат на глас пред групата. Въпреки че изпращането на писмата не беше задължително, когато се почувстваха по-силни, много участници предпочетоха да ги пуснат. Поисках от пациентите си да напишат писмата в следния ред:

1. До насилника.
2. До другия родител (ако приемем, че насилникът е бил родител; в случай, че насилието е било извършвано от друг роднина, трябваше да се напише писмо първо до насилника, а след това до двамата родители).
3. До осакатеното дете от името на настоящия възрастен.
4. „Приказка“ за вашия живот.
5. До партньора или любимия (ако имате такъв).
6. До всяко от децата ви.

След като приключе тази серия, участниците трябваше да я повторят. Така писмата се превръщаха, освен в мощно лечебно средство, и в ясен барометър за напредъка. Писмата, написани в началото на лечението, се различаваха както по тон, така и по съдържание от писаните след три или четири месеца.

Писмо до насилника

В първото писмо — до насилника — искам да излеете всичко и да излеете гнева си колкото може повече. Използвайте навсякъде, където е възможно, фрази като „Как посмя...“ и „Как можа...“. Тези фрази ще ви помогнат да отприщете яростта си.

Когато за пръв път видят дребничката и русокоса тридесет и шест годишна Джанин, тя говореше толкова тихо, че почти никой не я чуваше. Баща ѝ я беше изнасилвал от седемгодишната до единадесетгодишната ѝ възраст, но Джанин все още хранеше отчаяна надежда отново да спечели любовта му и нямаше никакво желание да признае, че е изпълнена с ярост към него. Отначало само плачеше и изобщо не харесваше идеята да напише писмо на баща си. Окуражих я да използва това писмо като начин за отприщване на яростта, задето баща ѝ я беше наранил и предал. Напомних ѝ, че не е нужно баща ѝ да вижда писмото.

От дотогавашното ни общуване смятах, че първото ѝ писмото ще бъде уклончиво, изпълнено с копнежи и пожелания. Изненадах се и още как:

„Мили татко,

Изобщо не си ми мил и си ми татко само защото някоя нощ си изхвърлил спермата си в майка ми. Мразя те и те презирам. Как посмя да посегнеш на малкото си момиченце?

Къде ми е извинението, татко? Къде е девствеността ми? Къде ми е самоуважението?

Не съм направила нищо, за да ме мразиш. Не съм направила нищо, за да те предизвикам. Но малките момиченца са по-тесни, нали така? Малките гърди ти го

вдигат, нали, копеле? Трябваше да се изплюя върху теб. Мразя се, защото никога не събрах смелост да ти се противопоставя. Как посмя да използваш властта си на баща, за да ме изнасилиш?

Помниш ли, когато бях много малка, как отивахме на брега на океана, ти ме държеше за ръка и газехме през вълните? Обичах сините ти очи и ти вярвах. Копнеех да ме оцениш. Исках да се гордееш с мен. Ти беше за мен много повече от изнасилвач на деца, но изобщо не ти пукаше. Вече няма да се преструвам, че нищо не е станало. Това стана, татко, и аз още не мога да го преживея.

Джанин“

Писмото на Джанин извади на повърхността повече чувства от всички дотогавашни часове терапия. Тя се боеше от наситеността на чувствата си и я беше успокоила единствено мисълта, че за пръв път може да ги излее по безопасен начин и на безопасно място.

Кони — червенокосата банкова чиновничка, която баща и беше изнасилвал от малка и която впоследствие изживяваше самоомразата си като спеше със стотици мъже — се беше присъединила към групата няколко месеца преди Джанин. Тя демонстрира нервен и избухлив характер и беше много рязка с всички, включително и със себе си. Аз я наричах „моето мъжко момиче“, но всъщност знаех колко малка и уязвима се чувства. В първото писмо до баща ѝ, чувствата се лееха от страниците хаотично, без граници и без форма. Но когато прочете второто си писмо, стана ясно, че чувствата и възприятията ѝ са много по-организирани и фокусирани.

„Мили татко,

Измина цяла вечност от първото ми писмо в групата на Сюзан — толкова неща се промениха. Когато започнах, ти все още беше едно страшилище и аз някак бях заприличала на теб. Не стига кръвосмешението, ами непрекъснато трябваше да живея с твоето насилие и заплахите за насилие. Ти беше насилник и тиранин. Как

посмя да ограбиш детството ми? Как посмя да съсипеш живота ми?

Напоследък успях да събера парчетата от мозайката. Ти си един луд и болен човек. Ти ме използва по всички възможни начини. Накара ме да те обичам така, както нито един баща не трябва да кара дъщеря си да го обича и аз нямах сили да те спра. Чувствам се ненормална и извратена. Всичко беше толкова зле и аз се държах толкова самоубийствено, че всяка, ВСЯКА промяна трябва да е подобрение.

Не мога да разреши проблемите ти или тези на майка ми, но мога да разреши моите. И не ме интересува, ако това обижда някой от вас двамата. Аз също не съм молила да бъда изнасилвана.

Кони“

С изразяването на яростта си Кони постепенно започна да загърбва самообразата и самопрезрението. Колкото повече ги загърбваше, толкова повече укрепваше душевното ѝ здраве.

Писмо до мълчаливия съучастник

След като сте писали на агресора, напишете писмо и до другия родител, който в повечето случаи е майката. Ако тя не е знаела, че сте били насилвани, тя ще разбере за изживяването ви едва сега.

Ако мислите, че майка ви е знаела за кръвосмешението или ако тогава сте ѝ казали какво става, то вие държите в себе си огромна доза ярост, затова че не ви е защитила, не ви е повярвала, обвинила ви е или ви е употребила като жертва, с която да запази ненормалния си брак и ненормалното си семейство. Яростта ви произлиза и от факта, че тази майка ви е пренебрегнала в името на финансовата сигурност и запазването на статуквото.

Писмото на Кони до майка и е показателен пример за противоречивите чувства, които жертвите на кръвосмешение изпитват спрямо майките си. Писмото започва с припомняне на сексуалните

посегателства, които Кони е изтърпяла от баща си, след което тя описва каква според нея е била ролята на майка ѝ в семейната драма.

„... Мисля, че и ти ме предаде. Майките трябва да защитават момичетата си, а ти не го стори. Ти не се погрижи за мен и той ме нарани.

Не пожела ли да видиш? Или не ти пукаше за мен? Бясна съм ти за всички тези самотни и ужасни години. Ти ме изостави. За теб беше толкова важно да не се караш с него, че ме пожертва. Боли ме като знам, че не си ме защитила, защото е имало нещо по-важно от мен. Аз дори не чувствам като нормален човек. Вие, моите родители, ограбихте не само детството, но и емоциите ми. Мразя ви и ви обичам толкова много, че не знам какво да правя. Защо не се погрижи за мен, мамо? Защо не ме обичаше истински? Аз ли бях лошата? Ще получа ли някога отговор?“

Красноречивата изява на тези объркани чувства е ехото от недоумението на всички жертви на кръвосмешение как така майките им не са успели да ги защитят. Или, както се изрази Кони: „Дори животните защитават малките си“.

Писмо до осакатеното дете

Това писмо може да се окаже най-трудното, но и най-важното. С него започва процесът на превръщане в родител на самия себе си.

Това означава да навлезете дълбоко в същността си и да откриете там любящия и подкрепящ родител. Това е родителят, който с писмото ще успокои, подкрепи и защити уязвимото ви и изплашено „аз“.

Повечето сексуално малтретирани в детството хора се отчуждават от детето у себе си. Срамът се превръща в недоволство и ненавист, заради „опетненото“ и безпомощно дете. За да се защитите от тези невероятно болезнени чувства, вие сте се опитали да се разграничите от детето. То обаче не може да бъде изоставено, а може само да бъде скрито.

С това писмо искам да прегърнете детето у себе си и да го приобщите към личността си. Бъдете любящ родител. Дайте на това дете грижите и подкрепата, които никога не е получило. Накарайте го за пръв път да се почувства ценна и заслужаваща обич личност. Дан — инженерът, който през детството и юношеството си бе насилван сексуално от своя баща — винаги беше ненавиждал момченцето, което е било твърде слабо, за да се противопостави на издевателството. Тази част от неговото писмо показва драстичната промяна в чувствата само след няколко групови сеанса.

„Скъпи Дани,

Ти беше едно прекрасно невинно дете. Ти беше самата обич. Отсега нататък аз поемам грижата за теб. Ти беше талантлив и съзидателен. Аз ще ти помогна да изявиш всичко, което чувстваш. Сега си в безопасност. Можеш да обичаш и да бъдеш обичан. Никой няма да те нарани. Нещата се промениха. Аз ще се погрижа за двама ни и ще направя всичко, за да се съберем. Винаги сме били разделени, играли сме различни роли, учили сме се да оцеляваме. Ти не беше луд. Просто се страхуваше. Той вече не може да ти стори нищо лошо. Престанах да пия и да взимам наркотиците, които потискаха твоя гняв, яростта, тъгата, депресията, вината и тревогата ти. Вече можеш да се освободиш от тези чувства. Аз престанах да наказвам теб и себе си. Оставих се в Божиите ръце. Ние сме ценни. Аз съм ценен. Светът, в който живяхме, го няма вече. Ние се събуждаме. Още ме боли, но не чак толкова. Най-най-после всичко е истинско.

Дан“

Дан използва писмото не само за да общува с детето у себе си, но и за да си вдъхне увереност, че отказът от алкохола и наркотиците е бил положителна стъпка. Докато е писал това писмо, той за пръв път в живота си е осъзнал връзката между самоубийственото си поведение и болезненото детство.

Приказката

След като напишете тези три писма, напишете история, която да описва живота ви под формата на приказка, със съответния език и персонажи. Представете се като принцеса или принц, които са живели с някой зъл цар, ужасно чудовище или дракон в мрачни гори тилилейски или черна крепост. Опишете кръвосмешението като Черна чума, ураган, краят на света или каквото друго роди въображението ви.

Тази приказка ще е първият ви изказ в трето лице. Вместо за себе си, ще пишете за „нея“ или „него“. Това ще ви даде една нова и по-обективна гледна точка и ще ви помогне да се разграничите от травмата в детството. Непоносимата болка намалява, когато се обръщате към малкото момиче или момче вместо към „мен“. След като изразите символично чувствата си, вие ще се справите с тях на едно непознато дотогава ниво и ще прозрете по съвсем нов начин, онова, което ви се е случило.

Въпреки огромната тъга, която изпитвате, единственото условие, което ви поставям, е приказката да има оптимистичен край. Все пак тя е алегория на вашия живот, а в него има надежда. В началото може да не вярвате, но описвайки бъдещето си с оптимизъм, съзнанието ви ще възприеме някои от положителните картини. Това е особено важно за хората, които не си представят никакво щастливо бъдеще. Положителните представи поставят ясни и постижими цели, които вдъхновяват.

Няма да забравя деня, когато Трейси — чийто баща-застраховател я беше насилвал — прочете своята приказка. Тя беше доста дълга и затова ще ви цитирам само откъси от нея, но надеждата, която ѝ вдъхна това упражнение, промени завинаги отношението към собствения ѝ живот.

„Живяло едно време едно мъничко растенийце в една далечна и изолирана долина, заобиколено от планини. Името ѝ било Айви^[1] [акроним от жертва на кръвосмешение] и тя била много нещастна, и затова често гледала към реката и си мечтаела да избяга от долината.

Мъничкият свят на Айви се управлявал от великия крал Морис Лестър, когото всички наричали Мо. Забелязвате, че малкото му име и фамилията образуват Мо Лестър^[2], което и било самата истина.

Мо си падал по свежи млади растения. Когато Айви започнала да разцъфва, Мо я забелязал, защото била колкото зряла, толкова и зелена. Той ѝ причинил не една и две злини, но тя продължавала да го почита и тачи като неин крал.

Мо нямал никакъв срам, но за сметка на това Айви се срамувала и за него. Бедната Айви се отдръпнала от света и имала един-единствен спътник в самотата си — Гил Трип^[3].

Гил бил паразит, който гризъл листата, стъблото и корените ѝ, изсмуквал жизнените и сокове. Тъкмо заради Гил, повече от всеки друг, Айви се чувствала толкова нещастна и болна в долината.

Дошъл обаче денят, в който Айви се запознала с освободителката си.

— Коя си ти? — попитала учудено Айви.

— Аз съм твоята фея-кръстница, но иначе ме знаят като Сюзан от Севера. Събери си багажа, и то по-бързичко. Сега ще те изкореня.

Айви се паникьосала.

— Но над реката няма мост — извикала тя.

— Напротив, има — извикала победоносно Сюзан. — Ще преминеш върху моята ярост. — Тя ме доведе до тук и ще отведе и теб от долината.

Айви се вкопчила в яростта, която никой дотогава не бил изпитвал заради нея и била измъкната веднъж завинаги от долината на нещастieto си.“

Освен че бе богата на размишления, приказката на Трейси беше изпълнена с толкова хумор и въображение, че ѝ помогна да си възвърне поне част от унищожената в детството игривост.

Някои пациенти протестират и казват, че не можели да пишат, или че това било фриволност. Но приказката винаги е едно от най-вълнуващите и целебни изживявания.

Писмо до партньора

Следващото писмо трябва да бъде до вашия партньор. Ако в момента нямате съпруг, любовник или постоянен партньор, може да пишете до бивш съпруг или приятел (помнете, че не е задължително да изпращате писмото). Обяснете му (или на нея) по какъв начин травмата от детството е засегнала връзката ви. Не е нужно да поемате отговорността за всички проблеми помежду ви, но неспособността ви да се доверявате, отстъпчивостта и пораженията върху сексуалността ви вероятно взимат своя дан. Най-важното нещо е в това писмо да изразите откровено и без никакви недомлъвки онова, което ви се е случило. Така ще си помогнете да се освободите от срама.

Писмо до вашите деца

Поредицата от писма завършва с тези, които ще напишете до всяко от децата си поотделно. Ако нямате деца, може да пишете на бъдещото си дете или на детето, което никога не сте имали. Използвайте писмото, за да преоткриете способността си да обичате, и вникнете във факта, че възкресяването и повторното изживяване на болката, ви дават вътрешна сила да бъдете по-добър родител.

Силата на ролевата игра

В групата, след като прочетем всички писма, разиграваме кратки импровизирани сцени, в които разискваме повдигнатите теми. Според мен тази психодрама или сцени от ролеви игри са особено дълбокомислени и полезни за справяне с травмата от кръвосмешението и останалите проблеми в живота на пациентите ми.

Ролевата игра заобикаля рационалното осмисляне и отричането, което предпазва от негативните чувства. Тя ви предлага възможността да изразите пълния спектър на емоциите спрямо членовете на семейството, преди да се наложи да се срещнете лично с тях. Ролевата

игра създава безопасна атмосфера за изпробване на ново поведение. Всички тези фактори са особено важни за успеха на лечението.

След три месеца групова терапия Кони се почувства достатъчно силна, за да изпрати писмата на баща си и на майка си. Тя обаче осъзнаваше, че веднага щом писмата пристигнат, ще има нужда от огромна подкрепа. Попитах я дали може да я очаква от съпруга си, Уейн, и тя неохотно призна, че никога не е споделяла с него това, че баща ѝ я е насилвал сексуално.

Подобно на повечето жертви на сексуално насилие, Кони смяташе, че той ще престане да я обича и ще се отвори от нея. Въпреки че с годините Уейн беше доказал обичта и подкрепата си, тревогата все още я възпираше да му разкрие страшната си тайна. Но сега тя изпитваше потребност да му каже.

Накарах я да използва ролева игра с групата, преди да осъществи намеренията си на живо. Разиграхме няколко сцени, в които аз или някой друг участник играеха Уейн, и проиграхме множество варианти — от пълно отхвърляне до пълно приемане.

Особено покъртителна беше сцената, в която Кони игра Уейн, като опит да се вживее донякъде в неговите чувства. Аз играех Кони. След като казаха на „Уейн“ какво ми е причинил баща ми, му споделих какво искам от него.

СЮЗЪН (в ролята на Кони): „В момента наистина се нуждая от любовта и подкрепата ти. Нуждая се от увереност, че това, което ти казах, няма да промени отношенията ни и че няма да ме намразиш, или да ме сметнеш за омърсена.“

КОНИ (в ролята на Уейн): „Естествено, че не те мразя. Трябваше да ми кажеш по-рано, за да мога да ти помогна. Ако не друго, заради това, което ми каза, ти ми стана още по-скъпа. Винаги съм знаел, че криеш нещо болезнено и това те правеше гневна и подозрителна. Сега вече разбирам. Искам по някакъв начин да премахна болката ти и ми се ще да ми беше казала по-рано...“

В този момент Кони изостави ролята си.

КОНИ: „Като се поставих на негово място, усетих колко много ме обича. Всичко ще е наред. Знам го. Ако пък не е така [усмихва се], значи ще е краят.“

Използвайте ролевата игра, за да претръпнете от страха, че ще нарушите мълчанието. Когато Кони разказа на Уейн за детството си,

репетициите в голяма степен бяха облекчили безпокойството ѝ. Уейн наистина прояви разбиране, подкрепи я в оставащата част от терапията и ѝ оказа огромна помощ.

Лечебни упражнения за детето у вас

Освен писането на писма и ролевата игра, има и други особено полезни групови упражнения. Ето две, които са наистина ефикасни.

Пренаписване на историята — упражнението „Не“

За жертвите на кръвосмешение е характерна неспособността им да казват „не“ и това сигурно важи за вас. Възможно е да се смятате за безсилна личност и да правите всичко, каквото ви казват. Тези убеждения са плод на унижението, уплахата и насилието от страна на могъщия родител.

За да си възвърнете силата, трябва да затворите очи и да си представите първия път, когато сте изживели сексуално насилие, но сега променете онова, което се е случило. Представете си стаята. Представете си насилника. Протегнете ръце, отблъснете го и кажете: „Не! Не може! Няма да ти позволя! Махни се! Ще кажа! Ще викам!“. Представете си как насилникът ви се подчинява. Наблюдавайте го как напуска стаята и става все по-малък и по-малък, докато излезе през вратата.

Дори да ви боли ужасно, че не сте успели да го сторите тогава, пренаписването на историята е особено вълнуващо и вдъхновяващо упражнение. Както каза Дон:

„Господи, давам всичко на света, за да съм могъл да го направя. Но дори това, което правя сега, ми показва, че притежавам сила, за която никога не съм подозирал. Тогавя никой не е можел да ме защити, но мога да се науча да го правя поне сега!“

Изборът да си дете и изборът да си възрастен

Едно от най-мъчителните упражнения в групата е всеки участник да изиграе себе си на възрастта, когато е започнало насилието.

При това упражнение е много важно жертвата да си припомни какво е да си дете. За тази цел може да седнете на пода — столовете и канапетата са за възрастните. Помнете, че децата не говорят като възрастните — те имат собствен речник и собствен начин за възприемане на света. След като групата от пораснали жертви на сексуално насилие се събере, кажете на водача за „странните неща“, които стават във вашия дом. Останалите „деца“ могат да задават въпроси и да ви успокояват. Следващият откъс от групов сеанс е илюстрация на огромния пробив, който отбеляза Кони.

СЮЗЪН: „Здравей, красавице. На колко години си?“

МАЛКАТА КОНИ (с детински глас): „Седем.“

СЮЗЪН: „Знам, че твоят татко прави разни ненормални неща с теб. Аз мога да ти помогна, но трябва да ни разкажеш всичко.“

МАЛКАТА КОНИ: „Ами... не знам, трудно ми е. Много ме е срам, но татко... той идва в стаята ми и... ми сваля гащичките и ме пипа и ме ближе... ами там, където пишкам. След това трие неговата пишка по крака ми и диша шумно, а след това от пишката му тече нещо бяло и лепкаво и той ми казва да взема кърпа и да избърша и че ако кажа на някой ще ме пребие.“

СЮЗЪН: „Как се чувстваш, когато татко ти прави тези неща?“

МАЛКАТА КОНИ: „Много ме е страх и ми става лошо на стомаха. Сигурно съм много лоша, щом баща ми прави така. Понякога искам да умра и той да разбере колко ми е гадно, а ако умра, ще престане да прави така с мен.“

В този момент Кони не издържа и се разплака и останалите участници се събраха около нея, за да я успокоят.

Измежду хлиповете Кони сподели, че не е плакала от години и че се чувства ужасно беззащитна. Уверих я, че откриването на собствената ѝ уязвимост е източник на сила, а не на слабост и че вече не е нужно да крие уплашеното и наранено дете в себе си.

След като „детето“ във вас получи възможност да се изрази, да бъде успокоено и подкрепено, вие трябва да направите съзнателния избор отново да станете възрастен човек. Станете и усетете размера на

тялото си. Почувствайте силата си на възрастен. Способността да се връщате към възрастния у себе си е източник на огромна сила, който можете да призовавате винаги, когато се чувствате като безпомощно дете.

Това е само едно от множеството групови упражнения, които вашият терапевт може да приложи. Заедно с писането на писма и ролевата игра, груповите упражнения са голяма стъпка по пътя към отърсването от травмата.

Конфронтация с родителите

Докато пиша това, осъзнавам, че, колкото и да е тъжно, трябва да ви предупредя, че по всяка вероятност хората, които трябва да ви подкрепят, обичат и защитават, ще се опитат да ви смажат емоционално, когато им кажете истината. Всичко, което ви казах за конфронтацията, важи с удвоена сила, когато става въпрос за насилника кръвосмесител.

- Трябва да разполагате с надеждна система за подкрепа.
- Трябва да репетирате, да репетирате и да репетирате.
- Трябва да сте променили убежденията си кой е отговорен за случилото се.
- Трябва да сте подготвени за драстична промяна в отношенията ви с родителите и да сте готови дори да ги пожертвате.

Ако родителите ви живеят заедно, можете да се конфронтирате с тях заедно или поотделно. Моят опит обаче сочи, че конфронтацията е по-малко взривоопасна, когато се осъществява поотделно. Когато бъдат конфронтирани заедно, родителите на жертвата на кръвосмешение често обединяват усилията си, за да защитят брака си от „смъртоносната“ атака. Тогава битката става двама срещу един и е много важно до вас да има човек, който да ви подкрепя.

Въпреки че реакцията на насилника е непредвидима, в повечето случаи конфронтацията насаме води до избягване на разгорещените изблици. Насилникът може да отрече кръвосмешението, може да се вбеси и да напусне сеанса, може да обвини терапевта, че ви насъсква да разрушите семейството, може да се опита да омаловажи деянието си, а може и да си признае. В случай, че наистина признае престъплението си, пазете се от оправданията му. Насилниците често

манипулират жертвите си, като предизвикват съжаление спрямо себе си.

Стъпките на конфронтацията са същите като при другите „отровни“ родители, но в „Ето какво искам от теб отгук нататък“ трябва да се включат някои специални условия. Отговорът на насилника на тези условия е единственият безпогрешен индикатор за бъдещите отношения помежду ви.

Ето какво трябва да поискате:

1. Пълно признание на всичко, което се е случило. Ако насилникът твърди, че не помни, накарайте го да признае, че той дори да не помни, истината е истина, защото вие помните.

2. Извинение.

3. Пълно признание за поемането на отговорност и изричното ѝ сваляне от вас.

4. Воля за положителна промяна. Например той може да се запише на терапия, да плати за вашата терапия, да се извини за причинената болка на други хора в живота ви, да бъде на ваше разположение винаги когато искате да говорите за случилото се.

Едно предупреждение: извиненията са голяма съблазън и могат да породят измамна надежда, че отношенията ви ще се променят коренно. Ако обаче извиненията не бъдат последвани от промяна в поведението на насилника, то нищо няма да се промени. Той трябва да стори нещо за решаване на проблема. В противен случай извиненията са само празни думи, които ще ви причинят още повече болка и разочарование.

Очевидно е, че много малка част от жертвите ще получат положителен отклик на всичките си изисквания или дори на част от тях. За вас обаче е много важно да ги предявите и да определите правилата на бъдещите взаимоотношения. Трябва абсолютно недвусмислено да покажете, че повече не възнамерявате да живеете с лъжи, полуистини, потайност и отричане. Най-важното е да заявите, че вече няма да носите отговорността за извършеното над вас насилие — и че повече не желаете да бъдете жертва.

„Време е да спрем с преструвките“

Трейси реши да се конфронтира поотделно с майка си и с баща си. Тя каза на баща си, че ходи на терапия, но не спомена точно каква и го помоли да посети един сеанс, защото така ще ѝ помогне. Той се съгласи, но оттегляше обещанието си многократно, преди най-накрая да се появи.

Бащата на Трейси, Харолд, бе слабават и оплешивяващ шестдесетгодишен мъж с безупречна подстрижка и облекло и изглеждаше точно като директор, какъвто и беше. Когато го попитах дали знае защо Трейси го е довела при мен, той отвърна, че „имал доста добра представа“. Като начало помолих Трейси да му каже какъв вид терапия посещава.

„Участвам в група от жертви на кръвосмешение, татко. Хора, чиито бащи, а понякога и майки са сторили с тях същото, което ти стори с мен.“

Харолд се изчерви видимо и сведе поглед. Понечи да каже нещо, но Трейси го прекъсна и го накара да обещае, че ще изслуша първо нея, след което разказа какво ѝ е причинил и колко нещастна, уплашена, объркана и мръсна се е чувствала. След това му разказа за влиянието на кръвосмешението върху целия ѝ живот.

„Винаги съм смятала, че е грешно да харесвам друг мъж. Винаги съм мислила, че така те предавам и мамя. Имах чувството, че съм твоя собственост и че нямам право на собствен живот. Вярвах ти, като казваше, че съм мръсница — в крайна сметка държах ужасната тайна в себе си. Смятах, че виновната съм аз. Цял живот съм била депресирана, но се научих да се преструвам, че всичко е наред. Е, нищо не е наред, татко, и вече е време всички да спрем с преструвките. Бракът ми едва не се разпадна, защото мразех секса, мразех тялото си, мразех себе си! Слава богу, това е на път да се промени. Но ти се измъкна, аз понесох целия товар. Ти ме предаде, използва ме и направи най-лошото, което един баща може да стори на дъщеря си.“

След това Трейси каза на баща си какво иска от него — извинение и пълно признаване на отговорността. Освен това му даде възможност да каже на майка ѝ, преди да го е направила тя.

Бащата на Трейси изпадна в шок и я обвини, че го изнудва. Той не направи опит да отрече кръвосмешението, но се опита да го омаловажи, като ѝ напомни, че никога „не я е наранявал физически“. Извини ѝ се, но основното му притеснение беше какво ще стане с

брака и работата му, ако всичко се „разчуе“. Отказа да посещава терапия, тъй като „животът му бил полезен и продуктивен“.

През следващата седмица Трејси продължи да му оказва натиск да „признае“ на майка ѝ. След това тя дойде и разказа на групата какво се е случило.

„Майка ми направо се съсипа, но още първата ѝ дума беше да му простя и да не казвам на никой в семейството. Когато ѝ казах, че не съм съгласна, тя ме попита защо аз съм им причинявала такава болка. Не е ли чудно — изведнъж аз се оказах лошата.“

Всички участници се заинтересуваха какво изпитва, след като вече е предприела тази важна стъпка. Няма да забравя отговора ѝ.

„Имам чувството, че свалих от раменете си тежестта на целия свят. Осъзнах, че имам право да говоря истината и че не нося отговорност, с която другите не могат да се справят.“

Всички се зарадвахме, че тя си е върнала силата и повече не възнамерява да бъде жертва. В крайна сметка Трејси реши да не прекъсва отношенията с родителите, но контактите им да бъдат съвсем ограничени.

Можем ли да разбием стената с глава

За да се конфронтира с баща си, на Трејси ѝ бе нужна съвсем минимална помощ от моя страна, но нещата не стояха така с Лиз — чийто втори баща, уважаваният местен свещеник, не само я беше насилвал, но едва не я беше удушил, когато беше събрала смелост да му каже да престане. Лиз наистина се нуждаеше от помощ, още повече че баща ѝ и майка ѝ бяха настояли да дойдат заедно. Когато им каза, че иска да присъстват на един сеанс, те отвърнали, че „ще направят каквото трябва, за да ѝ помогнат с психичните ѝ проблеми“.

На тринадесет години Лиз беше направила отчаян опит да прекрати насилието, казвайки на майка си, но тя не ѝ беше повярвала и Лиз никога повече не бе повдигнала въпроса.

Вторият баща на Лиз, Бърт, беше благовъзпитан шестдесет и няколко годишен мъж с грубовати черти. Много показателен беше фактът, че той дойде на сеанса с черния си костюм с бяла свещеническа яка. Майката на Лиз, Рода, беше висока и слаба жена с тъмна прошарена коса и изопнати черти. Още с влизането си в

кабинета ми и двамата излъчваха демонстративно религиозно достолепие.

Лиз изрече и направи всичко, което беше репетирала, но всеки път, когато подхващаше темата за сексуалното насилие, се сблъскваше с непробиваема стена от гневно отричане и обвинения. Родителите ѝ твърдяха, че е луда, че си измисля всичко, че е проклета и неблагодарна и че си отмъщава на Бърт, задето ѝ налагал „строга дисциплина“. Лиз отстояваше своето, но не постигна нищо. По едно време ме погледна безпомощно и аз се намесих:

„И двамата сте я предали достатъчно и аз няма да позволя това да продължава. Съжалявам, че и двамата нямате кураж да признаете истината. Бърт, ти знаеш, че всичко, което Лиз казва, е истина. Никой не си измисля такива унизителни и болезнени неща. И никой не си измисля годините депресия и срам. Давността на престъплението ти е изтекла, но искам да знаеш, че тъй като положението ти те прави доверено лице и авторитет за други деца, Лиз и аз докладвахме за теб на Службата за защита на децата. Ако посегнеш на още някое дете, този доклад ще ти изяде главата. Не разбирам как проповядваш истината на други хора, когато целият ти живот се гради върху лъжа. Ти си един измамник, Достопочтени! Знаеш го и Господ го знае.“

Лицето на Бърт се вкамени. Той не продума нищо, но яростта му беше очевидна. Обърнах се към майката в последен опит да ѝ покажа истината, но думите ми не бяха чути.

Отбраната на Бърт и Рода беше непробиваема и аз не виждах причина мъчението ѝ да продължава. Беше получила необходимата ѝ информация и затова помолих Бърт и Рода да напуснат кабинета ми.

Лиз знаеше, че трябва да избира между родителите си и душевното си здраве. Беше невъзможно да има и двете. Решението не ѝ отне много време.

„Трябва да ги разкарам от живота си. Те просто са луди. Да продължавам да контактувам с тях, означава и аз да полудея. Вече съм по-силна и просто ми изглеждат като някакви извънземни. Господи, Сюзан, и тази жена е трябвало да ми бъде майка!“

Лиз се разплака. Аз я прегърнах. Накрая тя се успокои и каза:

„Най-много ме боли, защото осъзнах, че не ги е грижа за мен и никога не ги е било грижа. Искам да кажа, че каквото и определение за обич да вземеш, те не ме обичат.“

С последното твърдение Лиз показва воля да се изправи пред страшната истина, с която се сблъскват порасналите деца на „отровни“ родители — че в крайна сметка всичко сочи, че техните родители не са ги обичали. Но вината за тази жестока реалност е в тях и в техните личностни недостатъци, а не в децата.

Конфронтация с мълчаливия съучастник

Родителите на Кони живееха в друг щат и затова тя реши да се конфронтира с тях, като им напише писма поотделно. По време на упражнението, в което играеше себе си като дете, Кони си беше припомнила, че след първото насилване беше казала на майка си. За нея беше особено важно да разбере защо майка ѝ не беше предприела нищо, за да я защити.

Тя изпрати писмата и изминаха три тревожни за нея седмици, след които сподели, че не е получила отговор от баща си.

„Не е вярно — отбелязах аз. — Отговорът е, че той не е готов да се справи с истината.“

Тя обаче получи отговор от майка си и прочете част от него пред групата.

„Каквото и да ти кажа, то никога няма да заличи причиненото зло. Тогава мислех, че съм дала всичко от себе си, за да те защитя. Говорих с него и той се извини, и се закле, че това няма да се повтори. Беше много искрен. Молеше да му дам последна възможност и твърдеше, че ме обича. Само аз знам колко ме беше страх и колко неуверена бях. Не знаех какво да правя. Мислех, че проблемът повече не съществува. Сега осъзнавам, че той ме е измамил като последна глупачка и се презирам за това. Толкова отчаяно исках семейството ми да е щастливо, че повярвах на лъжата. Не исках нищо друго, освен мир и спокойствие. Мислите ми са в пълен хаос и засега просто не мога да кажа нищо повече. Сигурно, както винаги, не съм ти помогнала с нищо, Кони, но моля те, повярвай, че те обичам и ти желая само най-доброто.

Писмото пробуди у Кони някаква надежда за по-откровени отношения между нея и майка ѝ. По мое настояване тя организира конферентен разговор между нея, майка ѝ и мен.

По време на този разговор майката, Маргарет отново изрази огромното си съжаление и отново призна собствената си слабост и объркване. Аз също помислих, че тези две жени могат да изградят нещо ценно помежду си... докато Кони не поиска от нея единственото, от което наистина имаше нужда.

КОНИ: „Не очаквам, че ще го напуснеш след толкова години брак, но има едно нещо, на което особено държа. Искам да отидеш при него и да му кажеш, че ми е причинил нещо ужасно. Не искам нищо от него — той е луд и болен и аз трябва да приема този факт. Но искам той да го чуе от теб.“

Маргарет мълча доста време.

МАРГАРЕТ: „Не мога да го направя. Просто не мога. Моля те не го искай от мен.“

КОНИ: „Значи и сега, както винаги, ще защитиш него, а не мен. Когато получих писмото ти, помислих, че най-накрая може да имам майка. Помислих, че като никога си застанала на моя страна. Не е достатъчно само да съжالياваш, мамо. Направи нещо за мен. Покажи, че ме обичаш, на действия, а не само на думи.“

МАРГАРЕТ: „Кони, всичко това е било толкова отдавна. Сега имаш свой живот, свое семейство. Той е всичко, което имам аз.“

Кони изживя горчиво разочарование от отказа на майка ѝ да стори единственото, което искаше от нея, но осъзна, че изборът е бил направен много отдавна и затова всякакви очаквания за промяна бяха нереалистични.

Тя реши, че заради собственото си душевно здраве се налага да ограничи телефонните и писмените контакти с майка си до минимум и да приеме нейните недостатъци. Освен това реши да прекрати всички контакти с баща си.

„Продължаваме нататък“

Майката на Дан, пенсионирана директорка на гимназия, реагира по съвсем различен начин, когато Дан наруши мълчанието. Тя се беше развела с баща му преди десет години и когато Дан най-накрая събрал смелост да ѝ разкаже за нещастията си, тя го прегърнала и му казала:

„Господи, момчето ми, толкова съжалявам! Защо не си ми казал? Щях да направя нещо. Изобщо не съм си представяла такова нещо. Винаги съм знаела, че нещо не му е наред. Сексът ни беше ужасен и знаех, че мастурбира в банята, но дори не съм предполагала, че е могъл да ти стори нещо. О, детето ми, толкова съжалявам. Съжалявам.“

Дан се тревожеше, че ще стовари прекалено голяма тежест на плещите ѝ, но беше подценил способността ѝ да съчувства. Тя го увери, че е сторил много по-добре, като е споделил страшната истина с нея, вместо да живее в лъжа.

„Имам чувството, че ме е блъснал камион, но по-добре, че ми каза. Сега вече разбирам много неща. Много неща си дойдоха на мястото. Пиенето и депресията ти, както и много неща в моя брак. Знаеш ли, години наред обвинявах себе си, затова че той не проявява никакъв сексуален интерес към мен. Обвинявах се и за отвратителното му държание. Сега разбирам, че е бил болен, наистина болен, и че нито ти, нито аз имаме някаква вина. Дай да продължим нататък.“

Като каза истината, Дан направи подарък не само на себе си, но и на майка си, защото научавайки за кръвосмешението, тя получи отговор на множество болезнени и неотговорени въпроси от брака си. Реакцията ѝ бе такава, за каквато мечтаят всички жертви на кръвосмешение — съчувствие, гняв спрямо насилника и искрена подкрепа.

Дипломиране

В процеса на лечение настъпва един момент, когато сте писали и пренаписали всички писма, когато сте преминали през ролевите игри, упражненията и конфронтациите и когато сте взели решение за бъдещите взаимоотношения с родителите си. Почувствали сте новата си сила и душевното ви здраве се е подобрило. Промените в убежденията, чувствата и поведението са станали неотменна част от личността ви. Накратко, вие сте готови за „дипломиране“.

Моментът е малко тъжен, но и вълнуващ за вас, за останалите участници в групата и за вашия терапевт. Налага се да се сбогувате с единственото добро семейство, което сте имали някога, макар че много от участниците в Моите групи поддържат близко приятелство и след това. Приятелствата в групата се основават на изключително силни споделени емоционални изживявания и обикновено са много трайни и истински, и намаляват липсата при завършването на лечението.

Моментът на дипломирането се определя от вашите потребности. При повечето жертви на кръвосмешение лечението продължава от година до година и половина. Ако родителите окажат необикновено силна подкрепа, както в случая на Дан, то може да продължи и по-кратко. Ако изберете да прекратите всякакви контакти с родителите, както направи Кони с баща си, може да се наложи да останете повече време, за да не изживеете две загуби една след друга (на родителя и на групата). Аз обаче винаги се изненадвам на положителните промени за кратък период от време, особено като се има предвид колко е тежка първоначалната загуба.

Новият човек

Успешно излекуваните пациенти от време на време ми се обаждат, за да ми съобщят какво става с тях. Наскоро получих писмо, което наистина ме развълнува и ми достави огромно удовлетворение. То беше от една от първите ми пациентки на име Пати.

Тя участваше в една от най-първите ми групи за лечение на жертви на кръвосмешение и тогава беше на шестнадесет години. Аз я споменах бегло в Седма глава — тя беше момиченцето, чийто баща я беше заплашил, че ще я даде за осиновяване, ако не му се подчини. Не бях чувала нищо за нея от години, но си спомням, че не беше успяла да се конфронтира с баща си, защото той беше изчезнал години, преди тя да дойде на лечение при мен. Ето какво пишеше тя:

„Скъпа Сюзън,

Пиша ти, за да ти благодаря още веднъж, че ми помогна да стана нов човек. Благодарение на теб и на групата вече наистина съм добре.

Омъжих се за страхотен мъж, имаме три деца и аз отново се научих да се доверявам. Мисля, че миналото ми ме прави и по-добра майка. Децата ми са научени, че никой не може да ги докосва където не трябва и че ако нещо такова се случи ще ми кажат и аз ще ги защита.

Все пак успях да се конфронтирам с баща си. Отне ми доста усилия, но го издирих и му казах какво мисля за него. Единственото, което ми отговори, беше: «Аз съм луд и болен човек». Изобщо не се извини. Но ти беше права, това нямаше никакво значение. Имах нужда само да прехвърля вината на този, на когото трябва, и сега се чувствам по-добре. Благодаря ти за обичта. Дължа ти живота си.

Винаги любяща!
Пати“

Пати не е изолиран случай. В очите на жертвата на кръвосмешение животът е мрачен, но терапията наистина помага. Колкото и зле да се чувствате, знайте, че винаги имате възможност за по-добър живот, животът със самоуважение, без вина, страх и срам. Всички, с които се запознахте в тази глава, изминаха пътя от отчаянието до здравето. Вие също можете.

[1] Ivy (англ.) — бръшлян, но и i.v. — incest victim — жертва на кръвосмешение. — Б.пр. ↑

[2] Molester (англ.) — сексуален насилник. — Б.пр. ↑

[3] Алюзия с guilty (англ.) — виновен. — Б.пр. ↑

ПЕТНАДЕСЕТА ГЛАВА ДА РАЗКЪСАМЕ ОМАГЪОСАНИЯТ КРЪГ

Малко след издаването на книгата „Мъжете, които мразят жените, и жените, които ги обичат“ една жена на име Джанет ми изпрати следното писмо:

„Разпознавах себе си и съпруга си на всяка страница и осъзнах, че не само съм жертва на насилие от страна на съпруга си, но и произхождам от няколко поколения малтретирани жени и склонни към насилие мъже. Вашата книга ми даде смелостта и силата да сложа край на всичко това. Не съм сигурна, че съпругът ми желае да се промени и не съм сигурна, че ще остана с него. Но съм сигурна, че отсега нататък децата ми ще имат майка, която няма да позволява насилие нито над себе си, нито над тях. Синовете ми няма да израснат с мисълта, че могат да ударят жена и дъщеря ми няма да е програмирана да бъде жертва. Много ви благодаря, че ме поведохте по този път.“

Основните лица се сменят, но повтарящият се цикъл на „отровно“ поведение продължава поколение след поколение.

Семейната драма може да изглежда различно при всяко поколение, но резултатите от всички „отровни“ поведенчески модели са поразително сходни: болка и страдание.

Джанет е имала смелостта да се изправи срещу наложения от поколенията семеен модел на насилие и пасивност. Променяйки поведението си и поставяйки граници на емоционалното насилие от страна на съпруга си, тя е направила огромна крачка към увереността, че децата ѝ няма да носят бремето на семейното наследство. Тя е разкъсала кръга.

Фразата „разкъсване на порочния кръг“ първоначално е била свързвана с насилието над децата — предпазване на битото дете от

възможността да стане насилник, който също бие децата си. Аз употребявам термина в много по-широк смисъл, който обхваща всички форми на насилие.

За мен разкъсването на кръга означава край на поведението на жертва и край на поведението, наподобяващо това на агресивните ви или неадекватни родители. Вие вече не сте безпомощно и зависимо дете пред вашите партньори, деца, приятели, колеги, началници и родители. Потърсете помощ, ако откриете, че се държите спрямо брачния си партньор или децата си по начин, който ви кара да се срамувате. Промените, които ще предприемете ще започнат с вас, но резултатите са много по-всеобхватни. Разкъсвайки кръга, вие ще защитите децата си от „отровните“ убеждения, правила и изживявания, които са съсипали собственото ви детство. Така ще промените самата същност на семейните отношения за поколения напред.

„Трябва да пазя децата си“

Един от най-успешните начини да разкъсате кръга е да обещаете пред себе си да бъдете много по-емоционално достъпни за децата си, отколкото вашите родители са били за вас.

Мелани е осъзнала, че дори да не е получавала любов и грижи от родителите си, това не означава, че не може да ги даде на своите деца. Борбата със старите навици е трудна, но решимостта ѝ бе непоклатима.

„Ужасно се страхувах да имам деца. Не знаех що за майка ще съм. Беше ми много трудно. Случваше се да им крещя и да ги пращам по стаите им, за да ме оставят сама. Не проумявах как може да са толкова безпомощни и нуждаещи се от мен. Но откакто започнах да посещавам терапията, осъзнах, че майка ми се държеше с мен по същия начин. Затова сега полагам всички усилия да не ги тормозя, когато ми е зле. Много ми е трудно, но го правя. Не съм идеалната майка, но поне полагам усилия да се оправя. По дяволите, тази гадост трябва да спре дотук!“

Мелани предприе някои специфични стъпки в лечението си. След като се конфронтира с майка си, двете вече разговаряха пооткрито за чувствата и изживяванията си. Мелани разбра, че е продукт

на няколко поколения отчуждени и безпомощни майки и с радост пое отговорността да спаси децата си от този порочен модел.

Освен работата по време на терапията, Мелани се записа в група за родителска подкрепа. Това се наложи, защото единствените модели на родителско поведение, с които разполагаше — тези на родителите ѝ — бяха негодни за подражание и тя просто не знаеше какво е адекватен родител и никога не беше виждала как се държат добрите родители. Груповата терапия облекчи доста от нейните страхове и ѝ оказа огромна помощ в справянето с ежедневните кризи на отчуждение и паника, породени от потребностите на децата ѝ. Мелани победи вътрешната си празнота и се сприятели с доста участници в групата, като се записа се в курс по фолклорни танци. Успя да се разграничи от предишния си модел на обвързване с проблемни мъже и престана да бъде самопожертвователна бавачка.

„Кълна се, че никога няма да бъда като баща си“

Тази книга започна с Гордън — лекарят, чийто баща го беше пребивал с каиш. След половин година терапия, той осъзна напълно факта, че в детството си е бил малтретиран. Премина през написването на писмо, ролева игра и конфронтация с родителите си. Постепенното освобождаване от болката на миналото му позволи да види, че поддържа порочния кръг на насилието в собственото си семейство.

ГОРДЪН: „Хиляди пъти съм се клел, че никога няма да бъда като баща си, но когато се обърна назад, откривам, че съм се държал е жена си точно така, както той се държеше с мен. Получил съм същото възпитание и резултатите са същите.“

СЮЗЪН: „Като дете ти не си отличавал любовта от насилието. Баща ти е бил въплъщение и на двете, понякога едновременно. Съвсем нормално е да си ги бъркаш.“

ГОРДЪН: „Наистина смятах, че съм различен, защото не малтретирах жена си физически. Но я малтретирах с думи и настроения. Сякаш бях напуснал дома на баща си, но го бях взел със себе си.“

През целия си живот Гордън е отричал факта, че баща му е бил насилник. По време на брака си Гордън е отричал, че самият той е насилник. Всъщност той просто е заменил един вид насилие с друг.

Баща му го е контролирал чрез физическо насилие и болка. Гордън е контролирал съпругата си чрез словесно насилие и емоционална болка. Той се е превърнал в насилник и тиранин като баща си.

Докато отричаше, че по един или друг начин повтаря насилническото поведение на баща си, той не осъзнаваше, че има възможност за избор. Когато не виждате порочния кръг, вие не можете да го разкъсате. Едва напускането на съпругата му го е накарало да проумее истината.

Работата на Гордън бе възнаградена богато. Жена му видя промяната и се съгласи да пробват отново. Той престана да я тормози и унижава. Беше се справил с гнева си в самите му корени, вместо да го пренасочва към нея. Научи се да разговаря откровено със съпругата си за страховете и нерадостното си детство. Кръгът бе разкъсан.

В Шеста глава ви представих Холи, която дойде при мен по заповед на съда, защото беше малтретирала физически малкия си син. За да разкъса кръга, Холи трябваше да работи в две насоки: миналото и настоящето. По време на първите ѝ сеанси обаче, се съсредоточих основно върху техниките, които трябваше да ѝ помогнат да овладее така нужния контрол над импулсите си. Преди да се впусне в по-продължителния процес на справянето с болката от детството, тя трябваше да възвърне самоконтрола върху ежедневието си, т.е. върху гнева.

Настоях да започне да посещава седмичните събирания на „Анонимни родители“, една изключително успешна група за подкрепа на родители насилници. Там Холи си намери „спонсор“ — човек, на когото можеше да се обади, когато имаше опасност да удари детето си. Спонсорът предотвратяваше опасността с успокояване, съвети и дори с посещение у дома ѝ, което да охлади ситуацията.

Едновременно с работата в групата, която трябваше да ѝ помогне да контролира склонността си да удря, когато е под напрежение, предприехме един различен, но успореден подход по време на сеансите при мен. Първото, което тя трябваше да научи, беше да идентифицира физическите усещания, които предхождаха изблиците ѝ на гняв и насилие. Гневът има много физически компоненти. Посочих, че тялото ѝ е барометър, който може да ѝ каже какво става, стига да му обърне внимание. Тя започна да се вслушва в тези усещания и се удиви колко много от тях успя да идентифицира.

„Просто не повярвах като ми каза, Сюзън, но е вярно! Когато побеснявам, вратът и раменете ми се схващат. Стомахът ми започва да къркори и да ме присвива. Челюстта ми се стяга. Дишам много бързо. Сърцето ми бие като парен чук. Очите ми се насълзяват.“

Тези физически усещания бяха буревестниците на Холи. Казах ѝ, че сама носи отговорността да се вслушва в предупрежденията и да избягва бурята. Досега, за да освободи огромното напрежение, тя се е разкрещявала на сина си или направо го е удряла, но ако искаше да разчупи семейния кръг на насилието, вече трябваше да намери алтернативи на тези автоматични реакции.

След като Холи се научи да разпознава физическите признаци на надигания се гняв, дойде време да разработи специални алтернативни отговори на тези чувства. Бяхме разговаряли обстойно за разликата между реакция и отговор, но Холи от толкова време беше на автопилот, че почти не беше способна да си представи някакво различно поведение. Като начало, накарах я да си представи какво е искала да сторят родителите ѝ, вместо да употребяват физическо насилие спрямо нея. Тя отвърна:

„Исках да излязат и да се върнат, след като се успокоят. Да обиколят квартала или нещо подобно.“

Предложих ѝ да стори същото, следващия път, когато се ядоса. След това я попитах какво друго е искала от родителите си, което можеше да направи тя самата.

„Мога да броя до десет... всъщност, доколкото се познавам, ще броя до петдесет. Мога да кажа на сина си, че не искам да го удриям, но да отиде в някоя друга стая, докато се успокоя. Мога да се обадя на спонсора си и да поговорим, докато ми мине.“

Поздравих я за тези отлични поведенчески стратегии. През следващите месеци тя беше възхитена от промяната в начина, по който се справяше с чувствата и импулсивното си поведение. Щом веднъж разбра, че може да се контролира и че не е обречена да се държи като майка си, Холи се справи с трудната задача да излекува болката от детството.

„Няма да оставям децата насаме с баща ми“

Джанин — която е била насилвана сексуално от баща си и която беше прекарала двадесет години в опити да си върне любовта му — излезе от конфронтацията с една нова увереност. Един от участниците в групата я попита какво смята за отношенията между родителите ѝ и осемгодишната ѝ дъщеря Рейчъл. Джанин обясни на групата, че е установила много строги правила за времето, което родителите ѝ прекарваха с внучката си.

„Обясних им, че не може и дума да става Рейчъл да остава сама при тях. Казах на баща ми, че нищо не се е променило и че той не е пожелал да се лекува, което означава, че е същият човек, който ме е насилвал. От къде на къде тогава трябва да му имам доверие за дъщеря ми? След това казах на майка ми, че не вярвам в способността ѝ да гарантира безопасността на Рейчъл. В крайна сметка, тя си беше вкъщи, когато той изнасилваше мен.“

Джанин осъзнава един факт, който не е така очевиден за много други жертви на кръвосмешение — разкъсването на кръга означава да пазиш другите деца от насилника. Кръвосмешението е мистериозен и неконтролируем импулс. Насилникът, който е насилвал дъщеря си, често насилва и внучките си и всички други деца, които му попаднат. Джанин не знае дали баща ѝ няма да посегне отново и затова е взела много мъдрото решение да бъде предпазлива.

Другата ѝ мъдра постъпка бе да закупи детски книжки, в които на съвсем достъпен за децата език се обяснява разликата между нормалната обич и ненормалното сексуално поведение. На тази тема има и видеофилми. Целта на тези материали не е да изплаши детето, а да му даде знания на тема, която много родители намират за неудобна, но с която всички деца трябва да са наясно.

По мое настояване Джанин предприе една още по-смела и здравословна стъпка.

„Разказах на всички роднини. Ти ме убеди, че нося отговорност не само за Рейчъл, но и за всички останали деца в рода ни. Всъщност баща ми има достъп до всичките. Роднините не бяха никак щастливи, особено родителите ми, но това си е техен проблем. Години наред си затварям устата и си въобразявам, че защитавам семейството, докато всъщност съм защитавала само баща си и така съм създала опасност за другите роднински деца.“

Джанин е постъпила смело и отговорно, но не всички са ѝ били благодарни. В типичното семейство на кръвосмесителя едни роднини ще благодарят за информацията, други категорично ще откажат да повярват, а трети може да се вбесят и да ви обвинят, че лъжете или предавате родителите си. Както и при конфронтацията, отговорът на роднините до голяма степен определя характера на бъдещите ви отношения с тях. Възможно е роднините ви да страдат, но това е цената за опазването на децата. Кръвосмешението се случва само в атмосфера на заговор за мълчание. Нарушаването на мълчанието е основният момент в разчупването на кръга.

„Съжалявам, че те нараних“

Една от запазените марки на „отровните“ родители е, че те никога или много рядко се извиняват за пагубното си поведение. Ето защо извинението към хората, които сте наранили, също е много важен момент в разкъсването на порочния кръг, особено когато става въпрос за вашите деца. Възможно е да изпитвате неудобство или да смятате извинението за проява на слабост. Възможно е да се боите, че то ще накърни авторитета ви, но аз ви уверявам, че тогава децата ви ще ви уважават още повече. Дори децата разбират, че доброволното извинение е признак на характер и смелост. Искреното извинение е една от най-целебните и пагубни за порочния кръг постъпки, които можете да предприемете.

Докато работеше по болката от изпълненото си с насилие детство, Холи осъзна, че иска да се извини на сина си, но я беше страх, защото не можеше да си представи какво ще каже. Използвахме ролевата игра. По време на следващия сеанс придърпах стола си до нейния и взех ръцете ѝ в моите. Помолих я да си представи, че е своят син, Стюарт и че аз съм Холи. Накарах „Стюарт“ да ми каже как се чувства, когато го малтретират.

ХОЛИ (в ролята на Стюарт): „Мамо, много те обичам, но ме е страх от теб. Когато ми крещиш и ме биеш, имам чувството, че наистина ме мразиш. Понякога дори не знам какво съм направил. Опитвам се да бъда добър... Мамо, моля те, не ме удрай повече...“

Холи млъкна и сълзите я задавиха. Тя изживяваше болката на сина си като своя собствена. Някога беше искала да каже на майка си

това, което сега си представяше, че синът ѝ казва на нея. Холи твърдо реши още същата вечер да се извини на детето си.

Тя се появи отново следващата седмица и просто сияеше. Извинението се беше оказало много по-лесно, отколкото си беше представяла. Тя си мислеше за нещата, които винаги бе искала да каже на родителите си.

Казах му: „Миличко, направих неща, които ти причиниха много болка, и наистина ме е срам. Нямах право да те удрям. Нямах право да те наричам с обидни имена. Ти не си сторил нищо, с което да ги заслужаваш, и си много добро дете. Аз съм виновната, но вече се лекувам, въпреки че трябваше да го направя много отдавна. Моите родители ме биеха жестоко и съм натрупала доста гняв. Научих се да го сдържам и сигурно си забелязал, че напоследък не избухвам толкова често. Настина мисля, че повече никога няма да те ударя. Но ако го направя, искам да отидеш при съседите и да потърсиш помощ. Не искам повече да те удрям. Това е лошо и за двама ни. Наистина те обичам, скъпи и искрено съжалявам.“

Извинявайки се на децата си, вие ги учите да се доверяват на чувствата и възприятията си. По този начин вие им казвате: „Нещата, които направих, и ти смяташ за нечестни, наистина са нечестни. Имаш право да се чувстваш така.“ Освен това им показвате, че дори да правите грешки, имате волята да поемете собствената си отговорност. Посланието е, че и децата ви имат право да грешат, стига след това да поемат отговорността си. Извинението е начин за моделиране на любов.

Вие имате силата да промените съдбата на детето си. Освобождавайки се от наследството на вината, самоомразата и гнева, освобождавате от тях и децата си. Прекъсването на семейните модели и разкъсването на порочния кръг е един безценен подарък за тях, за техните деца и за всички останали деца. Вие сте ковачът на бъдещето.

ПОСЛЕСЛОВ

Да се откажем от борбата

Във филма „Военни игри“ компютърът на правителството на САЩ е програмиран да започне световна атомна война. Всички опити да променят програмата остават безплодни, но в последната секунда компютърът се спира сам и заявява: „Интересна игра. Единственият начин да победиш, е да не я играеш“.

Същото може да се каже за играта, която някои от нас играят цял живот: борбата да променим „отровните“ си родители, в името на която сме готови на всичко, само и само да ги накараме да ни обичат и приемат. Тази борба изсмуква жизнените ни сили и всеки ден ни причинява душевен тормоз и болка. Но тя е безплодна. Единственият начин да победиш, е да не играеш.

Откажете се от играта и прекратете борбата. Това не означава да се откажете от родителите си, а да се откажете от:

- Опитите да ги накарате да се променят така, за да се почувствате вие по-добре.
- Опитите да проумеете какво трябва да сторите, за да заслужите любовта им.
- Емоционалните си реакции спрямо тях.
- Фантазиите, че някой ден те ще ви дарят с подкрепата и любовта, която заслужавате.

Подобно на повечето деца на „отровни“ родители на интелектуално ниво вие сигурно съзнавате, че щом досега не сте получили емоционална подкрепа от родителите си, едва ли ще я получите някога. Това разбиране обаче рядко стига до равнището на емоциите. Нещастното дете у вас се е вкопчило като удавник за сламка в надеждата, че колкото и да са ограничени, някой ден родителите ви ще видят какво чудесно дете сте и ще ви дадат обичта си. Възможно е да имате желание да изтърпите наказанията си, дори да не ви е ясно какви са обвиненията, но когато посегнете към „отровните“ си родители за топлотата и разбирането, които са ви липсвали в

детството, ще откриете, че сте посегнали за вода към пресъхнал кладенец. Кофата ви ще излезе празна и суха.

Откажете се и продължете напред

Санди — чиито религиозни родители непрекъснато ѝ натякваха за аборта — години наред води обречена борба да ги промени. Беше ѝ нужна много смелост, за да признае пред себе си, че надеждата е напразна и че никога няма да получи любов и приемане.

„През всички тези години вярвах, че родителите ми са чудесни хора и че проблемът е у мен. Беше ми много трудно да призная, че те не знаят как да ме обичат. Знаят как да ме контролират, знаят как да ме критикуват, знаят как да ме накарат да се чувствам виновна, но не знаят как да ме оставят да бъда каквато съм и как да ме уважават. Непрекъснато дават и вземат обратно любовта си в зависимост от това дали съм била послушно момиче. Знам, че това няма да се промени. Те са такива, каквито са, а аз имам по-важна работа от това да ги променям.“

Санди вече не изпитваше необходимост да обожествява родителите си. Беше се конфронтирала с тях относно натякванията им за аборта и беше получила признание с половин уста от майка си, че не са я подкрепяли толкова, колкото би трябвало, което обаче не им попречи да продължат да ѝ налагат условия относно собственото ѝ време и собствения ѝ живот.

Санди ме помоли да разработим заедно някакви отговори, които да ѝ позволят да наложи ограничения на гостуванията им, времето, което им посвещава, и опитите да я контролират с помощта на чувство за вина и критики. Ето вариантите, на които се спряхме:

- „Мамо, татко, знам, че много държите да прекарвате повече време с мен, но аз имам собствен живот и не желая непрекъснато да съм на ваше разположение.“

- „Няма да позволя повече нападки по мой адрес. Имате право на мнение, но нямате право да ме унижавате и обиждате.“

- „Знам, че това ще ви разстрои, но много по-често от преди възнамерявам да ви казвам «не». Няма да прекарвам всяка неделя с вас и не желая да ми гостувате, без да ми се обадите предварително.“

- „Знам, че всичко това налага големи промени и че промените плашат, но вярвам, че са за мое добро. Вярвам, че отношенията ни ще се подобрят.“

Санди наистина успя да трансформира нездравословните отношения с родителите си. Тя наложи разумни ограничения върху властното им и натрапническо поведение, като едновременно с това направи опит да промени нагласите и убежденията си.

Най-трудното в отказването от борбата е да оставите родителите си да бъдат такива, каквито са. Това не означава да понасяте всичко безропотно, но означава да контролирате неприязънта и реакциите си, когато отново направят опит да ви подчинят.

Съвсем логично, родителите на Санди не бяха никак очаровани от новото ѝ поведение. Те не си даваха сметка, че се натрапват в живота ѝ и се държат с нея като с малко дете, но Санди нямаше нужда от тяхното осъзнаване, защото беше поела контрола върху живота си. С времето родителите ѝ приеха правилата.

Дотогава тя беше посвещавала огромна част от енергията си на тази борба, но след като се отказа, я пренасочи към брака и личните си цели. Остана ѝ време да общува със съпруга си, да правят съвместни планове и любов, както и да си отдават един на друг нужното внимание. Тя започна да работи над целта си един ден да притежава собствен магазин за цветя. Две години след края на лечението ѝ получих картичка, в която ме канеше на откриването на „Букетите на Санди“.

Вие можете да продължите да се държите като малки и безпомощни деца, тъй като чакате родителите да ви позволят да бъдете възрастни хора. Само че това позволение се крие у вас, а не у тях. Когато наистина се откажете от борбата, ще откриете, че повече не изпитвате необходимост да саботирате собствения си живот.

Ново определение за любовта

Любовта е много повече от чувство. Тя е поведение. С думите: „Родителите ми не знаят как да ме обичат“, Санди казва, че те не знаят как да се държат любящо. Ако попитате нейните или които и да е други „отровни“ родители дали обичат децата си, едва ли ще получите отрицателен отговор. За съжаление повечето деца на „отровни“

родители са се чувствали необичани. Онова, което „отровните“ родители наричат „обич“, никога не е било изразено в любящо и грижовно поведение.

Децата на „отровните“ родители израстват с объркани представи за любовта. Техните родители са им причинили жестоки неща все в името на любовта. Затова за тях тя е хаотична, драматична, объркваща и болезнена — нещо, заради което са пожелвали мечтите и желанията си. Очевидно е, че любовта не е това.

Любовта не смазва, не разрушава равновесието и не поражда самоомраза. Любовта не наранява, тя ощастливява. Любовта означава приемане, грижи, висока оценка и уважение. Истинската любов носи топлота, удоволствие, сигурност, стабилност и вътрешен мир.

След като осъзнаете какво е любовта, сигурно ще разберете, че вашите родители не са могли или не са искали да ви обичат. Това е една от най-тъжните истини, които някога ще приемете. Но точното определение и познаване на ограниченията на вашите родители, както и загубите, които са ви причинили ще отвори вратата за други хора, които ще ви обичат така, както заслужавате да бъдете обичани — истински.

Доверете се на себе си

Всяко дете определя понятията си за добро и зло в зависимост от одобрението или неодобрението на родителите си. Одобрението на „отровните“ родители е толкова изкривено, че на вас ви се е налагало да игнорирате собствените си възприятия и да приемате като добри нещата, които са били точно обратното. Възможно е все още да принасяте такива жертви.

Упражненията в тази книга имаха за цел да преместят източника на преценката ви от вашите родители към вас самите. Вие се учите да се доверявате на собствените си възприятия. Ще откриете, че въпреки взаимното неодобрение, вие вече не зависите от оценката на родителите си. Вие се самоопределихте като личност.

Колкото по-самоопределени и по-независими сте, толкова по-малко ще ви харесват родителите ви. Помнете, че „отровните“ родители се страхуват от промените. Те са последните хора на света, които ще приемат новото ви поведение. Ето защо трябва да се

доверявате на собствените си чувства и възприятия. С времето родителите ви ще приемат новото ви „аз“. Възможно е дори да установите зрели взаимоотношения. Не е изключена вероятността те да хвърлят всички сили в борбата за запазване на статуквото. Каквото и да се случи, единствено от вас зависи да се освободите от вредните ритуали на семейните модели.

Истинското израстване не е равномерен процес. Той има своите падове и възходи, успехи и провали. Очаквайте провали, очаквайте и грешки. Никой не е напълно свободен от тревогата, страха, вината и объркването. Но тези демони вече няма да имат власт над вас. Точно това е ключът.

След като придобиете контрол над миналите и настоящите взаимоотношения с родителите си, вие ще откриете, че другите ви отношения са се подобрили драстично — особено, отношението към самите вас. Тогава за пръв път в живота си ще имате свободата да се радвате на живота.

ЗА АВТОРИТЕ

СЮЗЪН ФОРУЪРД, д.м.н. е терапевт, лектор и писател с международно признание. Нейните книги „Демоните на парите“, „Мъжете, които мразят жените, и жените, които ги обичат“, „Отровни родители“, „Обсебващата любов“ и „Предателство срещу невинността“ са преведени на петнадесет езика. Д-р Форуърд е чест гост на американските медии и от шест години е водеща на ежедневно радиопредаване по радио Ей Би Си.

КРЕЙГ БЪК е филмов и телевизионен сценарист, продуцент и автор на публикации относно човешкото поведение. Той е съавтор на „Демоните на парите“, „Отровни родители“, „Обсебващата любов“ и „Предателство срещу невинността“.

ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

МОЯТА БИБЛИОТЕКА



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.