

# Исправь своё детство. Универсальные правила

**Автор:**

[Андрей Курпатов](#)

Исправь своё детство. Универсальные правила

Андрей Владимирович Курпатов

Психологические комплексы – это то, что мы нажили в своем детстве. Родители хотели нам добра, но, сами того не желая, приучили нас ощущать беспомощность, сомневаться в своих успехах и испытывать чувство вины. Теперь мы живем с подспудной тревогой, не удовлетворены собой и тем, что мы делаем. Всему этому надо положить конец; противостояние с родителями слишком затянулось, а наша жизнь так толком и не началась. Эта книга о том, как найти мир с самими собой и преодолеть свои психологические комплексы.

Ранее книга издавалась под названиями «Триумф гадкого утенка», "3 ошибки наших родителей. Конфликты и комплексы".

Андрей Курпатов

3 ошибки наших родителей. Конфликты и комплексы

От автора

Признаться, я никак не ожидал, что книга «Триумф гадкого утенка» станет бестселлером. Мне уже давно хотелось рассказать о наших с вами детских радостях и горестях, счастьях и несчастьях, которые сделали нас теми, кем мы в конечном итоге стали. Но я все не решался и, конечно, ни на какой читательский

успех не рассчитывал. Но таких добрых отзывов, как «Триумф гадкого утенка», не получала ни одна моя книга, кроме разве что двух – «Счастлив по собственному желанию» и «Красавица и чудовище».

Теперь, в переиздании, «Триумф» получил новое, «понятное» название – «3 ошибки наших родителей. Конфликты и комплексы». Оно и вправду более точно отражает содержание книги, хотя я, как вы, наверное, знаете, больше люблю выражаться образно. Но пусть будет и образно, и понятно.

Отношения родителей с детьми не бывают простыми. Боли, недопонимания, взаимных обид и обоюдных страданий здесь более чем достаточно. Ошибки наших родителей превращаются в наши с вами внутренние конфликты, психологические комплексы. Это так, и это неправильно. Но с другой стороны, я уверен, что и исправить это «неправильно» никогда не поздно.

Цель «Триумфа гадкого утенка» можно считать достигнутой, если эта книга поможет нам стать хотя бы чуточку добрее, а может быть, снисходительнее – к себе, к своим родителям и к собственным детям. Жизнь продолжается, мы взрослеем, и надо уметь аккуратно, бережно закрывать дверь в свое детство. Закрывать, но не хлопать...

Искренне Ваш,

Андрей Курпатов

Предисловие

Прежде чем мы начнем этот разговор, я должен сделать несколько важных оговорок (так, насколько мне известно, предупреждают всякого зрителя или читателя, если ему предстоит столкнуться с чем-то, мягко говоря, нетривиальным), вследствие чего предисловие гарантированно выйдет скучным и невразумительным.

Итак, первое, что я должен сказать, и это серьезно. Вам вряд ли стоит читать эту книгу, если образ ваших родителей в вашем сознании священен, неприкосновенен и непререкаем. Нам предстоит на него покушаться, и если это для вас по тем или иным соображениям неприемлемо, пожалуйста, не читайте эту книгу. Прошу понять меня правильно: я писал ее вовсе не для того, чтобы, подобно Герострату, погубить «святое», отнюдь. Такой цели передо мной не стояло и стоять не могло. Ведь я, как и все мы, ребенок своих родителей и, как всякий ребенок, их очень люблю. Но между мной и моими родителями, равно как между вами и вашими родителями, в свое время произошло... нечто, о чем мы и будем говорить в этой книге.

Мне не нравится здесь слово «нечто» – звучит и непонятно, и слишком обобщенно. Но назвать это «конфликтом», «проблемой» или «противоречием» нельзя, это именно нечто. Причем указанное «нечто» – универсально, то есть нет такого ребенка, у которого были бы родители и не было бы этого нечто. Чуть позже, я надеюсь, вы поймете, что имеется в виду, но у меня еще не закончились мои оговорки и предупреждения.

Может быть, кто-то подумал, что речь в этой книге пойдет о том, как наладить отношения со своими родителями? Нет, это не так. Мы будем говорить о том, как человеку наладить отношения с самим собой. После этого, если у кого-то возникнет такое желание, он может попытаться наладить отношения со своими родителями (при наличии такой необходимости и, разумеется, возможности). Почему, в таком случае, мы говорим здесь о наших родителях, если на самом деле речь идет о нас самих? Потому что именно из-за них, из-за наших родителей, точнее – из-за того, что у нас с ними произошло, мы и не ладим с самими собой, то есть носим внутри себя глубинный психологический конфликт.

Возможно, впрочем, утверждение, что каждый из нас живет с внутренним психологическим конфликтом да еще находится в разладе с самим собой, кому-то покажется слишком натянутым. Но достаточно прислушаться к самому себе, и скрытое станет явным – этот конфликт не замедлит себя обнаружить. Каждый из нас временами испытывает чувство неопределенной внутренней тревоги и неуверенности в себе; каждый из нас страдает от ощущения какой-то глубинной, опять же внутренней неудовлетворенности и собой, и своей жизнью; каждый из нас, наконец, временами испытывает в целом беспричинное чувство вины – бывает недоволен собой и своими поступками. Все перечисленное – не что иное, как симптомы глубинного психологического конфликта, который нам предстоит сейчас открыть и, я надеюсь, обезвредить.

Возник этот конфликт не случайно, а благодаря тому, что произошло у нас с нашими родителями. Поэтому-то мы и будем говорить о наших родителях, о том, что у нас с ними происходило, что из этого вышло и что нам теперь со всем этим делать. Разумеется, нелепо думать, что наши родители нарочно создали условия для возникновения у нас этого конфликта, но он имеет место и он родился в этих отношениях. Лично я исхожу из презумпции (и если могу советовать, то советую и вам придерживаться той же точки зрения), что наши родители хотели нам только хорошего.

Случившееся с нами не заговор и не злонамеренное деяние, а естественное следствие, с одной стороны, всеобщей неосведомленности родителей о средствах профилактики глубинных психологических конфликтов их детей; с другой стороны, того, что они сами, в свою очередь, являются детьми своих родителей, а потому имеют тот же самый глубинный внутренний конфликт. Если бы они могли предотвратить это наше несчастье, как-то ему воспрепятствовать, то они бы это сделали. Впрочем, для этого они должны знать, как избавить самих себя от аналогичного глубинного психологического конфликта. Но даже о его существовании не многие догадываются!

Если бы наши родители знали, если бы они могли, если бы имели такую возможность, то, надо думать, сделали бы все от себя зависящее и не мешкали бы с этим. В любом случае их не в чем винить, а главное – незачем. Случилось то, что случилось, и думать теперь нужно только о том, как решить имеющуюся у нас проблему, а вовсе не о том, кто в ней виноват. Так что не будем превращать наш разговор в малый Нюрнберг; и хотя я собирался назвать эту книгу «Холокост в Раю» (имея в виду трагедию ребенка в отношениях с его родителями), впоследствии, как вы могли заметить, она была переименована в оптимистичное – «Триумф гадкого утенка».

Предпоследняя моя оговорка касается следующего аспекта. Все родители и все дети – разные, но они все родители и все дети, и в этом они патологически схожи. Иными словами, родители могут быть чуть лучше или чуть хуже, дети – чуть более или чуть менее особенными, но все они ведут себя в целом, как «родители» и как «дети». Я буду говорить о тех родителях, которые чуть хуже среднего, и о детях, которые чуть более особенные, нежели среднестатистические отпрыски. Сделано это для того, чтобы на таком экстремуме лучше были видны универсальные механизмы. Вместе с тем я клятвенно обещаю не перебарщивать, скорее даже напротив, насколько это возможно, сглаживать попадающиеся острые углы (последнее обусловлено моей

природной склонностью оберегать тех, кто, как мне кажется, в этом нуждается).

И вот, наконец, последняя оговорка, которую я прошу прочесть максимально внимательно и вдумчиво. Если вы, несмотря на все мои предупреждения, решились все-таки читать эту книгу, то читайте ее как «дети». Все мы дети своих родителей (даже если нам сто лет в обед), и, если наши родители умерли, мы все равно остаемся их детьми. Повторяю: эта книга написана для «детей». Не для тех, кому не исполнилось еще шестнадцати (им как раз читать эту книгу не рекомендуется), а для тех, кому уже далеко за шестнадцать.

Сколько бы нам ни было лет, в нас все равно живут два человека, поверх одного, нам хорошо известного (нас самих), эти два человека – наши мама и папа. По отношению к ним, к этим двум людям, которые жили, живут и будут жить в нас до скончания нашего века, мы были, остаемся и будем оставаться – «детьми», которым эта книга и адресована. С ними – с этими, по сути, виртуальными персонажами – мы и должны найти общий язык; реальные же их прототипы в нашей жизни, по большей части, свои партии уже сыграли.

Попробую объяснить это иначе. Когда ко мне на прием приходит человек, он приносит с собой какую-то конкретную проблему, а волоком тащит за собой тот глубинный психологический конфликт, о котором я вам сейчас и толкую. Впрочем, о существовании последнего он, как правило, и не догадывается. Мы, конечно, можем сделать вид, что этого внутреннего конфликта, связанного с родителями, у человека нет. Но в этом случае решать какую-то конкретную проблему часто просто бессмысленно, незримая пуповина все равно будет его держать и дергать. Поэтому если мы хотим справиться со своими проблемами, то лучше сразу же начать с главного – с глубокого внутреннего психологического конфликта, который содержит в себе каждый из нас, если он, конечно, ребенок своих родителей, а не в пробирке вырос. Но, судя по всему, я уже начал повторяться, а это значит, что пора переходить к существу дела. Все необходимые оговорки и предупреждения мною сделаны, и больше я к этому возвращаться не буду.

Вместо введения

Роковая ошибка доктора Фрейда

Если уж мы стали говорить о родителях, то не вспомнить доктора Зигмунда Фрейда просто нельзя. Весь психоанализ, основателем которого он был, стоит, кажется, на том единственном положении, что мы находимся в чудовищно сложных отношениях со своими родителями. Мы их любим, но, как считает Фрейд, не чистой детской любовью, а любовью сексуальной. Испытываем к ним сексуальное влечение: мальчики – к мамам, а девочки – к папам. Второй же родитель (в случае мальчиков – папа, в случае девочек – мама) стоит препятствием к удовлетворению нашего сексуального желания.

Поэтому в глубине души каждый «мальчик» хочет убить своего папу, как это сделал царь Эдип (герой известной трагедии Софокла), а каждая девочка, подобно Электре (героине другого древнегреческого мифа), жаждет смерти своей матери. Вот, собственно, такую концепцию предлагает нам доктор Фрейд. Как здравомыслящему человеку мне кажется, что это слишком просто и слишком в лоб, чтобы быть правдой; как практикующему врачу-психотерапевту мне абсолютно понятно, что основатель психоанализа проглядел самое главное. Попробуем разобраться.

Почему секс?!

Итак, если верить психоанализу, в нас сидит отчаянное стремление вступить в сексуальные отношения с одним из своих родителей, убив параллельно другого. Поскольку и то и другое недопустимо, то наш внутренний цензор вытесняет эти влечения глубоко в бессознательное. Там, в бессознательном, указанные влечения колобродят и выскакивают на поверхность или в виде каких-то невротических симптомов (страхов, навязчивостей, депрессий и даже шизофрении), или в искаженной форме – в сновидениях. Психоаналитический метод ставит перед собой задачу разыскать этот конфликт в подсознательном, используя технику свободных ассоциаций, беспрестанно крутящихся вокруг симптома, и толкования сновидений. Если это предприятие увенчается успехом, то, как полагает психоанализ, мы излечимся от наших неврозов.

На самом деле, конечно, все значительно сложнее, хотя сухой остаток выглядит именно таким образом. Для человека, не занимающегося психологией, все это, мне думается, выглядит как бред сумасшедшего, который «ни в какие ворота не

лезет». Для тех же, кто знаком с психологией не понаслышке, все не так однозначно. Фрейд, как бы мы к нему ни относились, верно угадал направление, но взял с собой не того спутника. Почему-то он решил, что все дело в сексуальности. Без нее, конечно, дело не обходится, но роль ее отнюдь не первостепенна. Почему основатель психоанализа придавал этой составляющей нашей жизни такое значение? На этот счет есть несколько вполне убедительных догадок.

Практически все без исключения биографы Фрейда говорят, что по натуре он был авантюристом. А чем, скажите на милость, не авантюризм – эпатировать викторианскую публику сексуальностью, причем в такой изощренной форме? Мальчик хочет маму и вот-вот убьет папу, девочка стремится к отцу и желает смерти матери... Вполне удачная авантюра! Сексуальность, подавлявшаяся западной культурой на протяжении всего XIX века, к концу этой эпохи стала прорываться наружу в самых разных, зачастую весьма странных и извращенных формах, а потому Фрейд со своей теорией был как нельзя кстати. Так что и авантюризму Фрейда, и его амбициозности было где разгуляться.

Есть, впрочем, и еще одно очень существенное обстоятельство. Фрейд большую часть своей жизни нуждался в учителе, в человеке, который бы воспринимался им как мудрец и в чьей тени он мог бы развиваться как личность и как ученый. И видимо неслучайно, что тема сексуальности приобрела в работах Фрейда первостепенное значение именно в тот момент, когда он познакомился с Вильгельмом Флиссом, считающим данную тему главной. Желая вызвать к себе интерес этого ученого, Фрейд и сконцентрировался на сексуальной тематике. Тут-то, в сорокалетнем возрасте, его личная карьера и закрутилась настоящим вихрем, продолжая, как мы видим, кручение и до сих пор. Трудно найти в истории психологии фигуру, которая бы оказала такое же или хотя бы сопоставимое с фрейдовским влияние на современную культуру.

Наконец, есть и еще одно чрезвычайно важное обстоятельство. Фрейд всю свою жизнь страдал от множества самых разнообразных невротических симптомов (у него были и навязчивые страхи, и приступы тяжелой депрессии), а также имел какие-то сексуальные проблемы. По крайней мере, если верить некоторым его авторитетным биографам, его собственные сексуальные отношения суммарно продолжались не более десяти лет. Видимо, где-то тут все это и сошлось, вылившись в нашу шумевшую теорию.

Впрочем, оставим этот частный вопрос и обратимся к личной истории человека по имени Зигмунд Фрейд. Сам он неоднократно использовал себя и свои переживания для демонстрации разработанной им теории (личные сны Фрейда составили основной материал его самой знаменитой книги «Толкование сновидений»), так что, я надеюсь, не будет большой бестактностью указать на прорехи его теории, используя тот же самый «материал».

Психоанализ сыграл значительную роль в становлении науки о психологии человека, однако по ряду причин ему не удалось стать ни по-настоящему серьезной научной концепцией, ни эффективным средством лечения невротических расстройств. Наши психологические комплексы действительно уходят корнями в детство, и поэтому без родителей здесь, конечно, не обошлось. Однако неправильно было бы думать, что дело здесь в сексуальных влечениях; с другой стороны, проблема не ограничивается просто воспитанием, она, вне всякого сомнения, лежит значительно глубже.

Какие проблемы, док?

Зигмунд Фрейд родился в 1856 году в еврейской семье в городе Фрайберге (тогда это была австрийская провинция, теперь – Чехия). Зигмунд был старшим сыном второй жены своего отца, которая впоследствии родила ему еще пять дочерей и двух сыновей. Фрайберг был маленьким городком, отец Зигмунда занимался продажей не то шерсти, не то леса (внятности по этому вопросу у биографов Фрейда не найти), но дела шли плохо. И когда мальчику исполнилось три года, его семья переехала в Вену, где, впрочем, тоже жила достаточно скудно.

Зигмунд, впрочем, всегда оставался на особенном положении. Когда его мать была беременна, ей нагадали, что ее первенец станет «великим человеком». И она в это верила, окружала мальчика всемерной заботой, создавала лучшие условия (единственный из детей в семье он имел отдельную комнату и пользовался лампой, тогда как остальным приходилось довольствоваться свечами). В юности Зигмунд мечтал о подвигах Ганнибала, а потом хотел стать членом совета министров. Учился он превосходно и даже переводился из класса

в класс без экзаменов. Мать гордилась своим сыном, а сын беззаветно любил свою мать.[1 - Считается, что в двухлетнем возрасте у мальчика пробудилось либидо в отношении своей матери, когда он увидел ее голой. Но является ли правдой, откуда известно и что имеется в виду под «пробуждением либидо в двухлетнем возрасте», понять достаточно трудно.]

С отцом отношения у Зигмунда складывались иначе. Положение евреев в Австрии в те годы было незавидным, а отец ассоциировался у мальчика с этой «низшей ролью». Тяжелейший психологический удар Зигмунд получил, когда ему было двенадцать лет. Он шел вместе со своим отцом по какой-то венской улице, когда с ними поравнялся неизвестный человек, он смахнул с головы Фрейда-старшего шапку и прокричал: «Еврей, убирайся с тротуара!» Отец Зигмунда послушно сошел с тротуара и поднял упавшую в грязь шапку. Зигмунд возмутился: «И что же ты сделал?» На что отец спокойно ответил ему: «Я сошел с тротуара и поднял шапку».

Чуть позже и сам Зигмунд будет ощущать на себе проявления антисемитизма. Так, например, ему пришлось выбрать профессию врача («разрешенную» для выходцев из еврейских семей), тогда как сам он к ней не стремился. Ему приходилось стыдиться и условий своей жизни – бедности, за что он не мог не винить своего отца. Серьезным ударом по самолюбию юноши была фраза, брошенная его университетским профессором Брюкке. Профессор не взял Зигмунда в свою лабораторию ассистентом, объяснив свое решение бедностью молодого человека. Позже Фрейд напишет: «Поворот произошел в 1882 году, когда мой учитель, к которому я питал высочайшее возможное уважение, исправил великодушную щедрость моего отца, серьезно посоветовав мне ввиду трудного денежного положения оставить теоретическую карьеру».

Уязвленное самолюбие Фрейда не смирилось с таким положением вещей. В течение ближайших двадцати лет он будет настойчиво искать учителя, который мог бы стать для него недостающим «отцом» – человеком, которым можно было бы восхищаться, у которого можно было бы найти защиту. На эту роль последовательно претендовали упомянутый уже профессор Брюкке, потом знаменитый Шарко, далее не менее, а может быть и более, знаменитый Блейер и, наконец, Флисс, который замыкает этот ряд, причем со скандалом.

Далее, после создания остова психоаналитической концепции Фрейд перестает искать учителей, теперь его занимают ученики. Учеников было много – Юнг, Адлер, Ранк, Ференци, Райх... Все они стали самостоятельными и крупными

учеными, и всех их Фрейд столкнул с дороги, обвинив в отступничестве. Они посмели подвергнуть его идеи сомнению, предложили свои, альтернативные теории, проявив тем самым непочтение «отцу». «Отец» – то есть сам Фрейд – был в гневе, он насмеялся и иронизировал над учениками, продолжая свое дело, выдумывая все более и более странные и все менее и менее правдоподобные концепции. Впоследствии он напишет в одной из своих работ: «Тот, кто преодолел власть отца, может считать себя героем».

Какое место во всем этом занимает сексуальность? Одному богу известно. Фрейд, оттолкнувшись от факта «запрета на сексуальность» (а проявления детской сексуальности в семье действительно пресекаются), пошел с этой «сексуальностью» в область социальных отношений (выдав этот инстинкт за половой, что было ошибкой), а далее трактовал страхи (эту естественную биологическую функцию самозащиты) в созданной им секс-ориентированной терминологии. Кто-то из его учеников пошел чуть дальше, кто-то пошел в сторону, кто-то и вовсе заплутал, но все они, так или иначе, потратили свою жизнь на невротическую борьбу с властью своего «отца» от науки.

Последствия были такими, какие мы часто имеем возможность наблюдать в обычных семьях, – развитие отношений останавливается, сменяется топтанием на месте, потом взаимной отчужденностью, ненавистью и, наконец, гибелью. Только в семьях гибнут отношения, а в случае научной карьеры Фрейда погибла его наука. Сейчас меньше одного процента американских психоаналитиков придерживаются его концепции, а подавляющее большинство психологов и психотерапевтов в Европе придерживаются скорее антипсихоаналитической, нежели психоаналитической теории. Вот такая история...

Родители для человека – значительно больше, чем просто люди, а наши отношения с ними – это не просто отношения между двумя (тремя) личностями. Когда мы были совсем маленькими, мы познавали не мир, нас окружавший, а наших родителей, которые этот мир олицетворяли. Когда же настало время разочаровываться в мире, мы разочаровывались не в мире, а в них – наших родителях. В дальнейшем вся наша жизнь происходила по формуле: найти тот мир, который мы потеряли – то есть найти тех своих родителей, которые были для нас счастьем, и их в себе, свое счастье.

Роковая ошибка

В основе глубинного психологического конфликта основателя психоанализа Зигмунда Фрейда, конечно, лежали его отношения с родителями, но я далек от мысли, что это был конфликт на сексуальной почве. Скорее, сын хотел для своей матери лучшей доли, а потому испытывал к своему отцу, не способному дать ей этого, смешанные чувства, чем то, что сын страстно желал свою мать и потому ревновал ее к отцу как любящий мужчина. Скорее я думаю, что отец не смог дать своему сыну ощущение защищенности, и потому он впоследствии мстил ему за свое детское ощущение незащищенности, нежели соглашусь с тем, что каждый мальчик мечтает убить своего отца, видя в нем секс-конкурента.

Фрейд допустил роковую ошибку. Первая ее часть совершенно очевидна – мы не одна только сексуальность, и наши отношения с родителями не сексуальны по своей сути. Они для нас – планета, уроженцами которой мы стали. Их значение в нашей жизни столь велико, что понять его в рамках одной только сексуальности, пусть и безмерно расширенной, невозможно. Но есть у этой ошибки и вторая часть. Фрейд перенес историю реальных отношений между родителями и детьми в умозрительное пространство метафорической теории. Тогда как наши родители – реальные люди, которые осуществляли в отношении нас реальное поведение – они нас воспитывали (и тогда, когда делали это специально, и тогда – особенно тогда! – когда совсем об этом не догадывались).

В природе на период взросления любого малыша уходят считанные месяцы, иногда – годы. А потом юный зверь свободен – он отправляется на все четыре стороны и сам вершит свою судьбу. Он становится независимым от своих родителей, он ничем более с ними не связан. В случае же человека ситуация принципиально иная! Мы зависим от них биологически до 14–16 лет, а социально – зачастую не одно десятилетие плюс к этому.

И чем богаче, чем состоятельнее наши родители в социальном плане (то есть чем они формально «лучше»), тем, как правило, дольше длится эта зависимость. Кому-то приходится десятилетиями дожидаться наследства, кто-то годами нуждается в социальной поддержке (профессия, карьера и т. п.). Впрочем, и в семьях с низким уровнем достатка ситуация может быть ровно такой же: если человек, не имея свой жилплощади, вынужден жить со своими родителями на их территории или нуждается в том, чтобы они сидели с его малолетними детьми. Но даже если нет и всего этого, психологическая зависимость от родителей все равно продолжается всю нашу сознательную жизнь.

Зависимость всегда отвратительна. В ней, самой по себе, как кажется, нет ничего особенного или страшного. Ну – зависимость, что с того? Однако она неизменно рождает в людях две патологические тенденции – или искушение пользоваться зависимым положением того, кто находится у тебя в зависимости, или же, с другой стороны, стремление манипулировать тем, от кого ты находишься в зависимости. К сожалению, это вполне естественно, таково правило зависимости. Вот и получается, что эти столь важные для нас отношения превращаются в состязание, в перетягивание каната. И сначала побеждают те, кто сильнее, – родители, а потом те, у кого больше времени, – дети. Впрочем, и те и другие неизменно оказываются в проигрыше.

Если бы наши родители понимали, что эта зависимость обоюдна, то, быть может, жизнь их детей, то есть нас с вами, сложилась бы как-то иначе. Но для этого они должны видеть в нас партнеров, а не просто своих отпрысков. Мы же, к сожалению, слишком поздно становимся партнерами, и нас как партнеров нужно еще воспитать... Порочный круг, из которого, кажется, совершенно невозможно выбраться.

Впрочем, не будем торопиться с выводами, ведь мы еще толком ничего не выяснили. Проблема отношений родителей и детей значительно объемнее и серьезнее, чем может показаться на первый взгляд. Сейчас мы от главы к главе будем исследовать этот вопрос. Мы увидим, сколь многого нам недодали наши родители; мы узнаем, чего мы от них так безуспешно ждали и что вместо этого получили. Нам станет ясно, какие свои проблемы родители решают за наш – детский – счет, мы поймем, почему испытываем амбивалентные чувства к своим родителям – любим и ненавидим, уважаем и презираем, нуждаемся и отталкиваем их помощь. Право, все это имеет свои объяснения, и до тех пор пока мы их не найдем, вряд ли сможем чувствовать себя по-настоящему счастливыми людьми.

Со дня своего рождения мы зависим от своих родителей, но дальше, по мере нашего взросления, это начинает нас тяготить и мы пытаемся вырваться. В какой-то момент нам даже начинает казаться, что мы высвободились. Но это иллюзия, потому что сама эта попытка, само это желание обрести психологическую свободу свидетельствуют, что мы зависимы. Весь фокус в том, что наша зависимость от родителей не объективного, а субъективного свойства, и даже круглый сирота порой не в меньшей, но даже в большей степени зависит от своих родителей, которых он, возможно, даже не помнит.

## Случай из психотерапевтической практики: «В поисках Отца»

История, о которой сейчас пойдет речь, нетривиальная, но, на мой взгляд, весьма и весьма точно проясняет суть проблемы отношений «родителей» и «детей». Наши отношения с родителями делятся на две части – на реальные и на виртуальные, то есть на отношения с реальными людьми, каковыми являются или являлись для нас наши родители; и на отношения со своеобразными психологическими инстанциями – «матери» и «отца», находящимися внутри нашей головы.

Иван обратился ко мне за помощью, будучи в состоянии тяжелого психологического кризиса. На первый взгляд, это был не столько психологический, сколько религиозный кризис, поскольку сорокатрехлетнего мужчину мучили идеи «религиозной вины». Ему казалось, что он погряз в грехе, и поскольку он по своему мировоззрению был чрезвычайно религиозен, то выход ему виделся в отказе от мирской жизни. Иван собирался уйти в монастырь, но какое-то внутреннее напряжение, какие-то не вполне осознаваемые им опасения сдерживали его. Иван родился в дальней российской провинции, его отец был немцем – из пленных, которые после Великой Отечественной войны отбывали заключение в сибирских лагерях. Впрочем, сведений о нем Иван не имел никаких. Мать отказалась от мальчика еще в роддоме, так что его жизнь началась в доме малютки, а потом продолжилась в интернате. Как и всякий брошенный ребенок, Иван мечтал о своих родителях, хотел с ними встретиться и рос с надеждой отыскать когда-нибудь свою мать (о поисках отца речи не шло, поскольку Ивана воспитывали с мыслью, что его отец – враг Родины).

Закончив свое обучение в интернате, Иван всеми правдами и неправдами разузнал, кто его мать (эти данные от ребят скрывались), и отправился ее искать. Трудно сказать, что им руководило – желание увидеть мать и надежда обрести семью или простой интерес – выяснить, как и почему случилось то, что случилось. Так или иначе, но после нескольких месяцев безуспешных поисков он наконец разыскал адрес своей матери. Она жила в украинской деревне, куда Иван и приехал к концу лета после своего выпуска из интерната.

Встреча с матерью продолжалась не более получаса. Когда мать увидела его на пороге своего дома и поняла, кто он, она взяла Ивана за руку и вывела прочь. По дороге на железнодорожную станцию он смог задать ей несколько вопросов. Через несколько лет после рождения Ивана мать вышла замуж и теперь у нее двое детей, жизнь ее наладилась, и Ивану места в ней не было. Где его отец и какова его судьба, она не знала. Вот и все...

Иван уехал в Ленинград, где год работал на стройке чернорабочим, а потом поступил в геологический институт. Тогда же он познакомился с женщиной, которая была несколькими годами старше его. Они поженились, но брак был недолгим. Супруга обладала страстной натурой и нуждалась в ответной страсти, на которую поначалу, видимо, рассчитывала, поскольку Иван производил впечатление «горячего» мужчины – высокий, стройный, крепкий, с выраженными арийскими чертами лица. Правда, он был застенчивым и нерешительным, но, по всей видимости, женщина не сразу это заметила. Уже через год она стала изменять Ивану, ссылаясь на то, что он как мужчина – «никакой». Она приводила посторонних мужчин в квартиру, и Иван был вынужден от нее уйти.

Студенческие годы прошли незаметно, и по окончании института Иван отправился на Север геологом и без малого восемь лет провел в бесконечных экспедициях. Там он влюбился, влюбился платонически – в молодого геолога, который жил в Москве и приезжал в экспедицию только на летнее время. Красавец отличался умом и веселым нравом, был душой компании и вообще очень правильным и принципиальным. О своих чувствах ему Иван не говорил да и сам, положив руку на сердце, в них не верил. Это была романтическая увлеченность человеком, каким он всегда хотел быть – уверенным, сильным, добрым. О своей гомосексуальности Иван думал так, как мог думать о ней молодой советский человек – не понимал ее, отрицал, боялся. В интернате гомоэротические игры были нормальным явлением, но то было детство.

Иван боролся со своей страстью, никому о ней не рассказывал, о его любви не догадывался даже сам «герой его романа». В конце концов Иван решил вернуться в Ленинград, поступил в аспирантуру и защитил кандидатскую диссертацию. Отношения с женщинами у него так и не складывались. Поскольку он заработал на Севере большие (по советским меркам) деньги и купил кооперативную квартиру, женихом он был завидным. Но в очередной раз оказался в ситуации, аналогичной студенческой женитьбе. На втором году совместной жизни жена забеременела, а врачи одновременно с этим выявили у него врожденную патологию яичек, которая не могла ему позволить быть отцом.

Измена жены открылась, и он ушел.

В стране в это время всюду шла перестройка, начиналась история «новой» России. Профессия геолога потеряла всякий смысл, а потому Иван стал работать в разных фирмах и постепенно вовлекся в гомосексуальную жизнь. Но отношения с мужчинами у него не складывались – они казались ему эгоистичными, да и сама гомосексуальность сильно тяготила Ивана. Он стал изучать православие, и ощущение вины, собственной греховности у него только усилились. Масла в огонь подливал и его духовный наставник. Иван строго соблюдал все религиозные предписания – постился, регулярно посещал службу в церкви, совершал паломничества по святым местам.

В конце концов Иван дошел до состояния полного – как физического, так и психического – истощения. Временами он ощущал что-то наподобие видений религиозного содержания и стал еще более истово верить в своего «Отца», но и преодолеть себя ему не удавалось. Временами он влюблялся, и «Отец» с его заветами, изложенными устами апостола Павла, чуть теснился в его сознании, а потом снова побеждал. Вот, в сущности, такая история. И в каждом ее пункте незримо присутствовали родители Ивана – мать, которая его бросила, и отец, которого он подсознательно искал всю свою жизнь.

Конечно, в становлении гомосексуальности Ивана значительную роль сыграли юношеские сексуальные игры со сверстниками. Но все это отнюдь не объясняет того психологического конфликта, который довел его до тяжелейшего душевного состояния. Предающая мать и неизвестный карающий отец, которых, казалось бы, и не было вовсе, сопутствовали всей его жизни в образе жен и религиозных переживаний. Разумеется, этот случай – случай особенный, однако он лучше всего показывает нам, что наши родители – это не только реальные люди, но еще и некие виртуальные, подсознательные инстанции, живущие в нас, и с ними мы ведем свой извечный и, как правило, очень непростой диалог. Именно об этом «диалоге» и пойдет речь в этой книге.

В плену инстинкта

Рассказать о беде ребенка, о том, с какими трудностями он сталкивается, какие травмы переживает и какой след они оставляют в его душе, за один присест

категорически невозможно. Такое повествование не может быть и цельным – начинающимся в одной точке и заканчивающимся в другой. И проблема даже не в том, что вопрос сложен, а в том, что мы слишком сложно устроены. В книге «С неврозом по жизни» я уже рассказывал об инстинкте самосохранения человека и о его роли в нашей жизни. Можно сколь угодно долго спорить о том, от кого мы произошли, но поверьте, все это не будет иметь к нашей психологии ровным счетом никакого отношения. Даже если мы произошли от залетных марсиан, в основе нашей психологии, как ни крути, лежит инстинкт самосохранения, причем специфический – человеческий.

Что это за инстинкт? Так сразу и не ответишь, он один, а состоит из трех. Первый и важный для каждого из нас в отдельности – это инстинкт личного выживания. Если нас бросить в полном одиночестве посреди пустыни или бескрайнего леса, мы, скорее всего, забудем обо всем на свете – о правилах приличия, о наших амбициях, социальном положении, о сексе, в конце концов. Мы будем пытаться выжить, причем всеми силами и средствами. Мы будем бояться опасностей и изучать все, что может оказать нам помощь в выживании. Таковы основные функции этой первой – индивидуальной – части нашего инстинкта самосохранения.

Проиллюстрировать вторую часть нашего инстинкта самосохранения чуть сложнее. Представьте себе, что вам совершенно не нужно бороться за свое выживание, что вы бессмертны и неуязвимы, и еще представьте, что в вашей жизни вообще (то есть в принципе и абсолютно) нет секса. Чем вы будете в таком случае заниматься? Вы приметесь налаживать отношения с другими людьми, будете стараться повысить свой социальный статус, бороться, иными словами, за первое место в своей социальной группе. Вот поэтому-то сия часть нашего инстинкта самосохранения и называется инстинктом самосохранения группы или, проще говоря, иерархическим инстинктом.

С третьей частью нашего инстинкта самосохранения опять все просто – это половой инстинкт или, по-научному, инстинкт самосохранения вида. Он, как вы понимаете, заложен в нас биологически и в каком-то смысле находится над нами. Род должен продолжаться, вид должен множиться, а потому в какие-то моменты сексуальность берет над нами верх, чтобы решить эту задачу. И какие бы препятствия нас ни ограничивали, какие бы опасности ни подстерегали, мы (по крайней мере, природа на это надеется) отдадимся на волю этой части нашего инстинкта самосохранения и вступим в сексуальные отношения, чтобы сохранить свои гены для будущего.

Когда ребенок только появляется на свет, в нем уже сидят все три указанные части инстинкта самосохранения. Дальше он станет расти и развиваться, а соответствующие потребности – в чувстве защищенности, в социальном успехе и в сексуальном удовлетворении – будут последовательно заявлять о себе. Реализация этих потребностей для ребенка – вопрос жизни и смерти, он должен найти способ удовлетворить каждую из них. И это не вопрос прихоти, это жесткий императив. Он будет тем, кем он будет по результату этого забега.

Если каждая из указанных потребностей будет качественно и с толком удовлетворена, мы получим на выходе (годам к восемнадцати) полноценную и здоровую личность, способную противостоять жизненным невзгодам и способную быть счастливой. Если же этого не случится, а этого, судя по моей практике, как раз и не случается, мы, напротив, получим человека, который в той или иной степени, но болезненно уязвим для жизненных перипетий и, к сожалению, не может или, говоря мягче, не умеет быть счастливым.

Мы – те, кем мы стали, пытаюсь удовлетворить свои базовые потребности на этапе формирования своей личности. Если у нас не получится удовлетворить свою потребность в защищенности – мы будем с завидной регулярностью испытывать чувство тревоги и мучиться от ощущения незащищенности. Если нам не представится возможность удовлетворить свою потребность в социальном успехе, то мы будем пожизненно страдать от чувства неудовлетворенности собой и своей жизнью. Если же наша потребность в сексуальном удовлетворении встретит серьезные препятствия, то чувство вины, вероятнее всего, станет нашим постоянным спутником, нам не будут нравиться наши поступки, мы будем себя за них корить, мы будем мучиться угрызениями совести. Таковы ставки... Теперь посмотрим, как наши родители помогли нам сыграть в эту достаточно жестокую игру.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

## Примечания

1

Считается, что в двухлетнем возрасте у мальчика пробудилось либидо в отношении своей матери, когда он увидел ее голой. Но является ли правдой, откуда известно и что имеется в виду под «пробуждением либидо в двухлетнем возрасте», понять достаточно трудно.

----

Купить: [https://tn.knigapoisk.com/kurpatov\\_andrey/isprav-svoe-detstvo-universal-nye-pravila](https://tn.knigapoisk.com/kurpatov_andrey/isprav-svoe-detstvo-universal-nye-pravila)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)