

Серия «ДЕЛО НЕ ВО МНЕ»

ТАТЬЯНА ХРОМОВА

ЛЮБИТЬ и не страдать

Ростов-на-Дону



2023

УДК 159.923
ББК 88.3
КТК 017
Х94

Хромова, Татьяна.

Х94 Любить и не страдать / Татьяна Хромова. — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 201, [1] с. — (Дело не во мне).

ISBN 978-5-222-36486-4

Мазохистический тип характера — один из самых распространенных в нашей стране. У кого-то он проявляется в виде отдельных черт, а у кого-то похож на железобетонную конструкцию: настолько он жесткий и закостеневший. У нас в стране часто принято гордиться своими страданиями и тем, как много мы можем пережить или вынести. Этот тип характера больше всего изучен психоаналитиками. Задача автора — понять природу формирования этого характера, увидеть то, как устроен внутренний мир мазохиста, а также помочь понять, как же чувствуют себя близкие человека, который раз за разом выбирает страдание.

Свобода от насилия эмоционального (и не только) начинается с небольшого шага — разрешить себе сказать: «Дело не во мне». Поэтому так называется наша серия книг об осознанном выходе из токсичных отношений, об освобождении от больных привязанностей к абьюзерам, об иммунитете к психологическим манипуляциям. Для ценителей психотерапевтического нон-фикшен и тех, кому тесно в отношениях.

УДК 159.923
ББК 88.3

ISBN 978-5-222-36486-4

© Хромова Т., текст, 2023
© ООО «Феникс», оформление, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
----------------	---

Часть I

Как люди становятся мазохистами	11
---------------------------------------	----

Глава 1

Травма поколений	12
------------------------	----

Глава 2

Родительское послание «Терпи»	19
-------------------------------------	----

Глава 3

Ребенок переживал жестокое обращение со стороны родителей	40
---	----

Глава 4

Ребенка насильственно кормили или лечили	89
--	----

Глава 5

Ребенок рано потерял родителя или ухаживал за тяжелобольным родителем или родственником	97
---	----

Глава 6

Жертвенное материнство	105
------------------------------	-----

Часть II

В чем проявляется мазохистический характер	113
--	-----

Глава 1

Признаки мазохиста	116
--------------------------	-----

Глава 2

Убеждения мазохиста	149
---------------------------	-----

Глава 3

Виды мазохизма	152
----------------------	-----

4 ЛЮБИТЬ И НЕ СТРАДАТЬ

Глава 4	
Садизм и мазохизм — две стороны одной медали	156
Глава 5	
Почему она терпит и не уходит?	164
Глава 6	
Отношения мазохиста	170
Глава 7	
Что происходит с ребенком, если его родитель страдает	174
Глава 8	
Цикл взаимоотношений с родителем-мазохистом	184
Часть III	
Где искать выход из вечного страдания	189
Глава 1	
Как общаться с мазохистом, если он ваш родитель, друг или знакомый человек	190
Глава 2	
Здоровые проявления мазохизма	193
Глава 3	
Психотерапия мазохиста	195
Глава 4	
Что делать, если мазохист — это я?	199
Литература	202

Введение

Идея написать эту книгу родилась спонтанно. Уже 7 лет я веду в соц-сетях свой блог, который называется «Можно любить и не страдать». Именно название блога подарило имя моей первой книге. За эти пять лет я не только ближе познакомилась со своими читателями, но и многое узнала о самой себе, о своих особенностях и способах реагирования.

Несколько лет назад, проходя обучение в Московском институте психоанализа на курсе по телесно-ориентированной терапии, я впервые узнала о психоаналитическом подходе к типологии характеров. В то время я готовилась проводить свой первый вебинар, который был посвящен такому типу характера, как «психопат», и те знания, которые я получила в обучении, мне очень помогли.

Моя профессиональная жизнь складывается так, что интерес к одной теме постепенно раскрывает передо мной новые горизонты. После темы психопатов и социопатов как-то естественно возник интерес к теме мазохизма.

Потом было еще множество вебинаров на самые разные темы, но именно тема мазохистического характера стала одной из ведущих для меня как для исследователя и практика.

Все темы в моем блоге я освещаю и разбираю в диалоге с читателями, задавая им вопросы, предлагая поделиться историями из своей жизни и на основе полученной информации сделать выводы. Поэтому могу сказать точно, что эта книга родилась в соавторстве с моими читателями — активными участниками дискуссий, вовлеченными комментаторами и молчаливыми наблюдателями за процессом. Я очень благодарна вам за это. Без вас эта книга никогда бы не увидела свет.

Когда я писала ее, то готовилась, анализировала первоисточники, даже почувствовала себя немножко студенткой, которая пишет дипломную работу. И при этом знакомилась со своим собственным мазохизмом и его проявлениями в моей жизни. До написания книги я была уверена, что смогла проработать эту часть моего характера в личной психотерапии. Но в процессе

поняла, что это не совсем так. Благодаря психотерапии ушли крупные мазки мазохизма, а вот небольшие штрихи и черточки остались.

Мне важно, чтобы моя первая книга вышла живой и настоящей, с человеческим лицом, отражающей судьбы людей, их мнения, чувства, позиции. Но при этом глубокой с точки зрения погружения в тему.

Перед собой я ставила задачу раскрыть эту тему максимально нейтрально, показывая ее с разных сторон, чтобы у читателя была возможность увидеть все своими глазами и сделать выводы.

Я задала вопрос своим читателям: «Кто такой мазохист?» Вот список самых популярных ответов:

- человек, который любит боль;
- человек, который очень долго терпит;
- человек, который привык страдать и таким образом получать внимание;
- человек, который ищет для себя страдание и гордится тем, что страдает;
- человек, который страдает, но ничего не меняет в жизни;
- человек, который воспринимает боль как свое естественное состояние;
- человек, который все время находится в роли жертвы;
- человек, который поступает как надо, а не как хочется. Например, едет в свой единственный выходной к родителям на дачу, а не отдыхает и не встречается с друзьями;
- человек, который находится в отношениях, где его не любят.

Все эти определения верные. Вам наверняка знакомы люди, которые выдерживают боль и страдания, но при этом никак не меняют ситуацию.

Это может быть женщина, живущая с мужем-алкоголиком, который ее бьет, плохо к ней относится, но она продолжает с ним жить, рождает детей, периодически угрожает ему разводом и ничего не меняет.

Или мужчина, живущий с женщиной, которая может его унижить, обзывать, ударить, но он не уходит и терпит.

Или человек, который добирается до работы 2,5 часа в одну сторону, получает более чем скромную зарплату, терпит начальника-самодура, но ничего не делает для того, чтобы найти новую работу с комфортными условиями труда.

Или родители, которые благодаря дурному поведению своих детей являются многострадальными мучениками, но при этом не делают ничего для

того, чтобы претворить в жизнь какие-либо предложения по изменению ситуации: не обращаются к психологам, не читают литературу. Складывается впечатление, что их потребность видеть своих детей плохими, а себя — страдающими превосходит все остальное.

Мазохисты могут изумлять своей стойкой способностью не быть счастливыми, не радоваться, но при этом каким-то необъяснимым образом выживать для себя страдание и боль.

«Жить — значит страдать. И чтобы выжить, нужно найти какой-то смысл в страдании», — писал Фридрих Ницше в романе «Так говорил Заратустра». Ницше был настоящим мастером спорта по сакрализации страдания.

Как правило, такие люди вызывают либо сочувствие и сопереживание, либо злость и раздражение. Сочувствие и сопереживание, а также всяческие попытки помочь, чтобы вывести человека из его ужасного состояния, в итоге часто перерастают в бессилие. Ведь что бы вы ни предпринимали, человек продолжает оставаться в своем безнадежном положении. И это ваше бессилие в конце концов вызывает злость.

У многих слово «мазохист» прочно ассоциируется с человеком, который любит получать сексуальное удовольствие от проявленного в его адрес насилия.

С точки зрения психологии мазохист — это человек с определенной структурой характера. В чем проявляется суть этого характера, как он формируется, мы и попробуем разобраться.

Сам термин «мазохизм» был введен психиатром и неврологом Рихардом фон Крафт-Эбингом в монографии 1886 г. «Половая психопатия» (*Psychopathia sexualis*) и назван по имени писателя Леопольда Захер-Мазоха, в романах и новеллах которого описаны подобные склонности, а удовольствие от причинения боли (садизм) — в честь маркиза де Сада.

Для основателя психоанализа Зигмунда Фрейда мазохистический характер был самым труднообъяснимым, ведь его теория основывалась на том, что каждый человек стремится к тому, чтобы увеличивать удовольствие и уменьшать боль. В итоге Фрейд пересмотрел свою теорию, чтобы включить в нее саморазрушающие, мазохистические черты характера. Фрейд выделял три вида мазохизма: женский, эротический и моральный. О видах мазохизма мы поговорим во второй части книги. Когда современные авторы говорят

о мазохизме без ссылки на сексуальный контекст, они обычно имеют в виду моральный мазохизм. Его мы преимущественно и будем рассматривать в этой книге.

Именно психоаналитики внесли самый большой вклад в исследование природы мазохизма. Ученик Фрейда Вильгельм Райх включил «мазохистический характер» в свою подборку личностных типов, выделив в нем установки на самоповреждение, самообесценивание и скрытое бессознательное желание мучить других своими страданиями.

Мазохизм — это прежде всего саморазрушение. Мазохисты — это люди, которые сами себе кажутся худшими врагами. По каким-то, на первый взгляд, необъяснимым причинам человек живет так, чтобы разрушать собственную жизнь, здоровье, отношения.

Я хочу подчеркнуть, что термин «мазохизм», используемый психологами, не означает любовь к боли и страданию. Человек, ведущий себя мазохистически, терпит боль и страдает в сознательной или бессознательной надежде на некоторое последующее благо.

Используя слово «мазохизм», я имею в виду именно структуру характера. Это не ругательство, не попытка навесить ярлык или очернить человека. Я в каком-то смысле просто предлагаю называть вещи своими именами.

В каждом из нас есть мазохистические черты характера. Мазохизм бывает разной степени и имеет различные оттенки. Самодеструктивность может быть характерной чертой любого человека — от женщины, которую регулярно избивает муж, до того, кто периодически терпит незначительный дискомфорт, нося неудобную обувь. В определенных обстоятельствах каждый ведет себя мазохистически, часто ради какой-то последующей выгоды. Дети очень рано из собственного опыта узнают, что один из способов привлечения внимания воспитателей — причинить себе боль или попасть в неприятную ситуацию.

Все мы выросли в одной стране, всех нас воспитывали в семьях, которые очень похожи друг на друга. Вопрос в том, насколько мы знакомы со своими мазохистическими чертами, насколько мы их осознаем. Карл Юнг сказал: «Если мы не осознаем, что происходит у нас внутри, то извне нам кажется, что это судьба». Все, что нами неосознанно управляет, случается с нами. Все осознанное перестает быть необъяснимым, автоматическим. У нас появляется выбор, как реагировать в той или иной ситуации.

В России к мазохизму относятся с пониманием и даже с симпатией. У нас привычка страдать распространена настолько, что часто страдание даже не считается страданием, это некий образ жизни. Сотни лет крепостного права, 70 лет советского строя изобиловали всеми возможными катаклизмами — войнами, репрессиями, голодом. Неудивительно, что мазохизм стал нашей национальной чертой.

Стивен М. Джонсон в своей книге «Психотерапия характера» отмечает, что мазохистические паттерны поведения являются прямым следствием тоталитарных и садистических политических режимов, ведь открытый акт неповиновения, проявления своей воли мог стоить человеку жизни.

Но, как говорится в известной анекдоте, «ложечки нашлись, а осадочек остался». Мы уже давно не выживаем, но при этом привычкой терпеть пронизана вся наша культура.

В нашей стране до сих пор тоскуют по Сталину, закрывая глаза на то, какое количество людей было истреблено по его приказам. Классическая русская литература изобилует мазохистами. Это и Анна Каренина, чьи действия и поступки становились все более и более разрушительными для нее самой и которая в итоге бросается под поезд, и Татьяна Ларина, страдающая от неразделенной любви к Онегину, и Настасья Филипповна, которую убивает Рогожин, и князь Андрей Болконский, который словно хотел ускорить свой уход из жизни, и еще множество героев из произведений Толстого, Достоевского, Салтыкова-Щедрина, Солженицына...

Я хочу выразить огромную благодарность своему супервизору Екатерине Литвяковой. Без нее бы эта книга никогда не увидела свет. А также своим близким — Саше и Сереже. Моим подругам, которые поддерживали меня. А также всем моим подписчикам.

Часть I

Как люди становятся
мазохистами

Глава 1

ТРАВМА ПОКОЛЕНИЙ

В первой части книги мы поговорим о том, как формируется мазохистический характер. Ведь мазохистами не рождаются — мазохистами становятся. И очень часто это наследственная история, которая передается из поколения в поколение, практически под копирку, несмотря на то что жизнь в целом поменялась и стала другой. Здесь действует следующий механизм: кто-то из вашей семьи в прошлом получил травму — потерял близкого, пережил предательство, лишился чего-то дорогого и важного для себя. Эта травма не была проработана, она не прожита, чувства так и остались внутри этого человека. Травма при этом как будто капсулируется и в таком виде передается следующему поколению — сначала прабабушка передает эту травму своим детям, потом те — своим. Так постепенно эта травма доходит до вас.

В моей семье это история поколений: бабушку не защищали (более того, ее отец ушел из семьи и «не замечал» при случайной встрече, вообще никак ею не интересовался), маму не защищали (абьюз со стороны ее отца), мой отец холодный и убежденный, что я сама должна справляться со своими трудностями (меня не защищали от буллинга в школе, от агрессии учителей, даже когда со стороны учителя было физическое насилие в мою сторону). Последствия у всех плачевные: размытые границы, неуверенность в себе, махровейший мазохизм и жертвенность, привычка «быть выше этого» и «нести крест», быть хоть в каких-нибудь отношениях, даже самых плохих, лишь бы были. Распутываю этот клубок в терапии и очень хочу освободиться, научиться защищать себя, а не сжиматься от страха каждый раз в случае любого вида агрессии в мою сторону.

Екатерина, 29 лет

Как травма может проявляться? Например, вы боитесь голодать или насильственно кормите своих детей, хотя никогда в своей жизни не голодали, у вас не было такого опыта. А у вашей прабабушки или бабушки был. Они пережили раскулачивание, голод, войну.

У меня такая травма связана с перееданием и со страхом голода. Прабабушка рассказывала, как они ходили по убранному полю с моей годовалой бабушкой и собирали зернышки, чтобы хлеб готовить в первые годы войны. И постоянно говорила, что надо все доедать, есть все, что предлагают, заставляла есть, когда не хотелось. Сейчас не могу справиться с перееданием, были анорексия и булимия. Очень раздражало то, что в детстве бабушка с прабабушкой за мной ходили по пятам и говорили: «Иди ешь, мне кажется, ты голодная». А когда я отвечала отказом, слышала: «Да что ты такое говоришь, аппетит во время еды приходит. Мы вот раньше голодали, все доедай». Как следствие, сейчас не распознаю свое чувство голода — и внутри как будто черная прорва, которую сложно насытить, особенно в моменты стресса. Есть дикий страх остаться без еды и без денег на нее. И мой внешний вид у родственников вызывает две реакции: «Ой, что ты такая худая, покушай» или «Ты только не обижайся, но ты что-то располнела, пора худеть».

Евгения, 27 лет

Или вы панически боитесь потерять ребенка. До дрожи. Но у вас никогда не было такого опыта. А у вашей бабушки был. Важно понимать, что если травмирующее событие произошло 10, 20, 50 или 100 лет назад, оно может продолжать влиять на следующие поколения — детей, внуков, правнуков.

У моей прабабушки умер их с мужем первый сын, потом родилось еще четверо детей, в том числе и моя бабушка, позже ее (прабабушки) мужа увели в один момент в 1938 г. и расстреляли (он занимал какой-то важный пост). А у моей бабушки первый муж погиб на охоте и уже во взрослом возрасте сын (мой дядя) разбился, прыгая с парашютом. Потом у моей мамы (дочки бабушки) умер сын (мой брат). Сейчас я жутко боюсь за своего сына, до дрожи, не могу оставить его с кем-то (оставляю, но все время тревожусь и думаю, что что-то плохое может произойти с ним). Мама и бабушка,

кстати, говорили с горькой иронией, что у нас вроде девочки выносливее, здоровее и в целом удачливее. Мне очень плохо от таких рассуждений всегда было, еще до рождения своих детей. Но вот что характерно: за дочь (11 лет) я так сильно не тревожусь, как за сына (5 лет), будто эта тревога непонятная родилась вместе с ним. Я работаю с психологом, совсем немного затрагивали эту тему, пока катастрофически страшно туда пойти, но я понимаю, что необходимо, чтобы уже как-то пережить эти травмы и идти дальше.

Я чувствую, что это не моя тревога, но почему-то она во мне есть и руководит жизнью, она не моя личная, а все равно влияет.

Светлана, 36 лет

Пример передачи такой травмы наглядно изображен в анимационном фильме «Тайна Коко», где показана семья, в которой по необъяснимым причинам есть запрет на музыку. Почему? Зачем? Неизвестно, просто нельзя, и все тут.

Трансгенерационные травмы связаны с пережитым насилием, в том числе сексуальным. Разумеется, это не может не сказываться на отношении к сексу, мешает получать удовольствие.

К моменту, когда я родилась, моя мама уже около полутора лет была в разводе. Больше мама замуж так и не вышла. От брака у нее остался ребенок, мой брат, потом случился развод, дальше была случайная связь, от которой родилась я. Всю жизнь чувствовала ужасный стыд за то, что родилась в неполной семье, за то, что у мамы не было мужа, когда я родилась (а значит, она занималась сексом непонятно с кем). Всегда говорила (и говорю), что мои родители в разводе. Помню свой страх забеременеть, когда мне было 16 лет. У меня даже парня не было, а страх был. Отношения с мужчинами никогда не складывались. Всегда причиной этому считала то, что я некрасивая, толстая и т. д. А на самом деле я регулярно чувствую внимание со стороны мужчин, но никогда не была в серьезных отношениях. Влюблялась 3 раза, каждый раз все заканчивалось разбитым сердцем и отказом со стороны мужчин. У меня ярко выраженный тревожный тип привязанности, а я всегда выбирала эмоционально недоступных мужчин. С сексом история такая же сложная. Реальное желание конкретного мужчины почувствовала первый раз в 25 лет. Более-менее

наладила свои отношения с сексом и телом, и секс случился в 26 лет. Недавно осознала, что он у меня был после того, как я начала чувствовать, что готова к тому, чтобы родить ребенка! Вспомнила рассказы мамы, как ходили слухи, что ее мама (моя бабушка) выходила замуж беременной. Очевидно, что в 1950-х годах это было очень большой стигмой в обществе.

Но и это не все. Еще одна семейная легенда: мама моей бабушки (моя прабабушка), по рассказам, была из условно дворянского рода, но вышла замуж за простого мужика, который был алкоголиком, в итоге избил ее до смерти, а детей не любил. Мама предполагает (я не знаю, семейные слухи это или просто мамины предположения), что он был единственный, кто согласился на ней жениться, потому что она была беременна, а ему за это заплатили. Я не знаю, что из этого правда, а что нет. Зато я точно знаю, что у меня с отношениями все сложно и, возможно, это и есть та самая травма.

Каролина, 26 лет

У нас в семье постоянно транслировалось среди женщин, что надо до свадьбы беречь честь, иначе от тебя все отвернутся. На интуитивном уровне ощущалось, что секс — это стыдно, в придачу ощущаешь жуткое чувство вины. И заниматься им надо тихо, в ночнушке, никто не должен знать, что тебе нравится, потому что это противно и неправильно. Мама со мной секс не обсуждала. Но я жила с мыслью, что это мерзко, стыдно, я скрывала свой первый секс, особенно от бабушки. Когда та узнала, был скандал, с тех пор я шлюха. Утром после секса, когда всплывали какие-то особо интимные моменты, даже плакала — было стыдно и мерзко от самой себя, как будто я грязная проститутка. Слава психотерапии, все ушло... Впоследствии выяснилось, что в 14 лет бабушку продала ее собственная мать мужчине, чуть ли не за бутылку водки, для любых целей. Ее насильовали лет до девятнадцати. Она даже родила ребенка. В 19 сбежала чудом, сына оставила. Через некоторое время ее нашли в поезде без памяти и документов, лечили в психиатрической клинике.

Любое упоминание интима и близости до сих пор вызывает у нее дрожь, она ненавидит мужчин, все, кто имел в ее окружении больше одного полового партнера, назывались соответствующими именами.

Ольга, 27 лет

Огромное количество травм в нашей стране связано с пережитыми репрессиями, когда людей расстреливали без суда и следствия, могли лишить всего имущества, объявить врагами народа, оставить детей без родителей. Добавить к этому эпидемии, жизнь в нищете, и получается гремучая травматическая смесь, которая передается следующему поколению без осмысления, без учета сегодняшних реалий и контекста. В таких травмах всегда много иррациональных убеждений. И именно эти убеждения как истина в последней инстанции передаются следующему поколению.

Примеры таких убеждений:

- все мужики — козлы;
- ребенок — это тяжелая ноша;
- быть бедным — это хорошо, а вот богатым — плохо;
- никому нельзя доверять.

В моей семье есть травмы, которые передаются из поколения в поколение. Мои бабушка и дедушка родились в 1917 и 1915 гг. Они совсем маленькими застали становление советского государства со всеми прелестями. Плюс эпидемии тех лет. В итоге из-за памяти о голоде меня, рожденную в 1988-м, кормили на убой, неважно, хотела ли я есть и хотела ли именно это, не выпускали из-за стола, пока не доем. Если не ела, очень злились. Мать чуть полегче была в этой теме, чем ее родители, потому что она помнила бедность, но голода не испытала, тем не менее уговаривала доедать всегда и очень расстраивалась, если я не хотела. Как будто ей за это кто-то ставил оценку, что она плохая мать. Все семьи в моем роду раскулачили. Моя родня боится достатка, но создает иллюзию его определенного уровня, типа: мы живем хорошо, а вот богатые — люди нечестные, наворовали; честный человек богатым не станет, и прочие установки. Мать не раскулачивали. Она родилась в 1950 г., но эти установки передала мне. Людям, живущим в достатке, предостерегала не доверять, мало ли что они со мной сделают, «у них ни стыда ни совести». Из-за эпидемий прошлого, в которых было потеряно много близких, над моим здоровьем тряслись невероятно. Чуть что — таблетки. Особенно закармливали левомецетином от отравлений. Как будто не совсем свежий творожок мог быть предвестником холеры. Когда я уехала учиться в другой город, моя соседка по общежитию удивлялась, что

я по любому чиху и даже без ем таблетки горстями. Стоит ли говорить, что у меня ипохондрия и разнонаправленная тревога на ужасный враждебный мир, который весь против меня. Конечно, у нас в семье не только эти травмы тянутся десятками лет — их множество. С июля я в терапии.

Наталья, 33 года

Я из семьи советских корейцев. Корейцы были одной из наций, переживших гонения при Сталине. Бабушка, которая ребенком оказалась в ссылке, всю жизнь жила с идеей, что она второй сорт. Мама тоже в этом убеждена. Я в терапии меняю это убеждение.

У меня отсутствие смелости, стратегия «сохранить себя», ощущение небезопасности, стремление наказывать себя, пока не наказали другие.

Алиса, 24 года

Моя прабабушка по маминной линии голодала и ездила на Украину просить милостыню. Этот страх голода был передан моей бабушке, травма закрепились во время войны. Моя мама никогда не голодала, но она получила травму в наследство. Эта травма усилилась, когда в стране был страшный дефицит, в магазинах были пустые полки, зарплату задерживали по несколько месяцев. Продукты были по талонам. Помню, как один раз мы с мамой стояли 7 часов в очереди за курицей. Мама всегда говорила, что нас спасла деревня. Каждые выходные мы ездили к моей бабушке — маме моего папы. В деревне мы много работали. У бабушки был огород, она держала корову, позднее коз, поросят, кур. Из деревни мы привозили мясо, овощи, молоко, творог. А также то, что моя бабушка могла достать на работе, — она была кладовщиком в колхозе. Бабушка была очень жестким и закрытым человеком. Ее жесткость часто доходила до садизма. Мама рассказывала, что я с самого детства плохо кушала. Совсем маленькую меня кормили во сне из бутылочки. Потом уже еду запихивали силком ложкой. Помню, когда мне было 3 года, мама накормила меня на обед харчо. Я заснула, а проснулась с полным ртом этого супа. Сейчас мне 37, и я до сих пор его ненавижу и не ем. Как ненавижу творог, печень, жир. Меня ругали за «привередливость» в еде, а я очень этого стеснялась.

Первый раз я почувствовала, что хочу есть, в 12 лет. До этого я не чувствовала голода совсем. Я всегда была худой, и это считалось моим самым большим недостатком, с которым я безуспешно боролась. Только в 30 лет

ко мне пришло понимание, что с этим можно ничего не делать и это классно. Я до сих очень избирательна в еде, и сейчас мне это в себе нравится.

Татьяна Хромова

Проработанная травма может быть передана следующему поколению как история, но эта история не влияет на вашу жизнь. Вы просто о ней знаете. Для того, кто прожил травму, это становится воспоминанием. Оно может вызывать грусть, но там уже нет аффекта. Чувства прожиты и ушли в прошлое.

Непроработанная травма становится источником постоянного страдания. Часто у этого страдания как будто нет никакой видимой причины. А страдание — это верный спутник мазохизма.

В нашей семье по женской линии присутствуют какая-то совершенно отбитая категоричность и обидчивость. Мама на бабушку очень в сильной обиде, я — на маму, мама — на меня и на сестру периодически. И так по кругу. Чуть что — сразу отторжение. Я знаю, что у меня это тоже есть, и учусь принимать людей и не обижаться. Но не всегда выходит. Я заметила, что все мы обижаемся, когда люди ведут себя не так, как мы от них ожидали, наверное. Или хотели. Маме всегда мало внимания, и она обижается, например, на то, что мы должны предвосхитить ее желания, но не делаем этого и даже уже не пытаемся. У меня примерно такие же обиды на людей. При этом очень категоричны все — готовы вычеркнуть людей из жизни от обиды.

Катя, 33 года

Первое, что мы должны иметь в виду, говоря про формирование мазохистического характера, — это конституциональные особенности, то есть то, что дается человеку при рождении, его генетическая предрасположенность. Достоверных исследований на эту тему не проводилось. Но, исходя из своего профессионального опыта, могу отметить, что больше других склонны к формированию мазохистического характера дети, которым очень важны социальные контакты. Прежде всего со своими родителями. Такому ребенку очень важен взрослый, и он готов будет уступать, лишь бы сохранить контакт со своим родителем.

Далее мы разберем пять основных способов воспитать из ребенка мазохиста.

Глава 2

РОДИТЕЛЬСКОЕ ПОСЛАНИЕ «ТЕРПИ»

*Долгие и великие страдания
воспитывают в человеке тирана.*

Фридрих Ницше. «Так говорил Заратустра»

Каждый человек рождается со свободной волей, с желанием ее проявлять, НЕ терпеть. Каждый из нас нуждается в том, чтобы быть замеченным, признанным, услышанным и с намерением проявлять свою волю и заявлять о своих потребностях и желаниях. При этом малыш рождается совершенно беспомощным — без взрослого он не выживет. Ребенок обнаруживает проявления своей воли уже на первом году жизни. Младенец с самого начала обладает определенными предпочтениями, мотивами, чувствами, желаниями.

Но для того чтобы эту волю удовлетворить, ребенку нужен рядом заботливый и чуткий взрослый. Уже у совсем маленького детеныша есть свои способы сообщать о дискомфорте: сначала он морщится, напрягается, краснеет, кряхтит, и если это не срабатывает, то начинает кричать. У младенца еще нет зрелых чувств, таких как отчаяние, злость или ненависть. У него пока есть только гнев. Самой природой так заложено: на крик ребенка невозможно не обратить внимание.

Современные мамы много слышат о пользе телесного контакта, грудного вскармливания, о том, как важно и нужно кормить ребенка по требованию, а не по часам. Именно это позволяет в будущем человеку научиться слушать свои потребности, ориентироваться на собственные телесные ощущения. Одна из самых базовых потребностей у ребенка первого года жизни — в тактильности, в том, чтобы к нему прикасались, трогали, гладили, целовали, носили на руках. Это не прихоть, не баловство, а именно жизненная

необходимость. Ведь до рождения он находился в идеальных условиях — всем необходимым его обеспечивал мамин организм. Плацента, которая формируется в процессе беременности, питала ребенка, защищала, поддерживала оптимальную температуру. При рождении малыш попадает совсем в другую среду — здесь нужно самому кушать, дышать, здесь может быть холодно или жарко, здесь нужно носить одежду, здесь множество звуков и запахов. Сейчас психологи часто говорят о таком понятии, как четвертый триместр беременности: этот период наступает сразу после рождения, пока ребенок адаптируется к жизни вне материнской утробы. А еще это период адаптации родителей (особенно мамы) и младенца. Самое важное в эти первые три месяца — создать для ребенка условия, максимально приближенные к внутриутробным. Ведь фактически наши дети рождаются недоношенными — они не могут сами передвигаться, питаться, поддерживать оптимальную температуру тела. А это значит, что их нужно носить на руках, кормить по первому требованию — помогать малышу адаптироваться к этому миру.

Но что происходит, если ребенок появляется в такой семье, где один или оба родителя не готовы встречаться с его волей, желаниями, потребностями? Они сами не умеют заботиться о своих потребностях.

Например, до сих пор можно встретить мнение, как вредно приучать малыша к рукам, аргументируя это тем, что ребенок потом с этих самых рук не слезет, избалуется, станет манипулятором, превратится в капризного нытика. Особенно часто этот совет дают бабушки, ведь именно так они воспитывали нас, своих детей. Хотя все, кто носил ребенка на руках и у кого он уже вырос, знают, как потом стремительно малыш бежит исследовать мир вокруг, возвращаясь на ручки лишь в самые критические моменты, например когда устал или ударился, когда ему страшно или больно, да и то пока он маленький.

«Не приучай к рукам» является первым проявлением родительского послания «Терпи».

Активно воля начинает проявляться, когда ребенок уже умеет ходить, пытается произносить первые слова. У него уже достаточно развита память — он может запомнить, что и где лежит, где он оставил свою игрушку. Речь, самостоятельное передвижение, память — все это фундамент для того, чтобы подросший двухлетний малыш становился все более самостоятельным.

Большинство исследователей сходятся во мнении, что мазохистический характер формируется после двух лет. Именно в этом возрасте ребенок впервые говорит «Я» и постепенно выходит из симбиоза с матерью. Через проявление своей воли он начинает чувствовать себя отдельным человеком.

Ребенок, который проявляет волю, часто оказывается неудобным. Ведь с ним приходится считаться, родителям нужно его учитывать в своих взрослых планах — раньше вы просто катали малыша в коляске, и он спокойно сидел, а сейчас он рвется на детскую площадку, как только увидит ее в радиусе двух километров, может закатить истерику в магазине, отбирает игрушки у детей в песочнице. Именно поэтому данный период часто называют *terrible twos* — «эти несносные двухлетки».

Таким образом, в возрасте двух лет повышается вероятность конфликта воли — между личными желаниями малыша и тем, что ожидают от него родители. При этом своих жизненных ценностей у ребенка пока нет, как нет и способности к логическому мышлению и анализу поступков. Ему важно, «чтобы не как мама предлагает».

Те, у кого есть дети, наверняка помнят, как ведет себя ребенок в этом возрасте: ты предлагаешь ему суп — он отказывается, ты предлагаешь ему кашу — он отказывается, ты предлагаешь ему картошку с котлетой — он отказывается. Как будто его основная задача — ни за что не согласиться с родительским выбором. А значит, просто логически объяснить ему не получится, почему нельзя или не сейчас. Здесь нужны другие способы. Но находить эти самые способы может быть трудно и утомительно. Для этого нужны знания, желание, силы, а это не всегда есть в наличии.

Если родители начнут понимать всю значимость процессов, которые происходят в этом возрасте, им будет гораздо легче пережить данный период. Потому что именно в этом возрасте происходит индивидуация, ребенок постепенно осознает себя как отдельного от родителей человека и начинает этим активно пользоваться.

Те, кто водит машину, наверняка могут вспомнить, как на самых первых практических занятиях, когда инструктор просил вас выжать педаль газа до 30 км/ч, вы то выжимали 10, а то сразу 60 или даже 90. Вам потребовалось время, чтобы найти баланс, чтобы ваша нога почувствовала педаль, а ваш

мозг построил новую нейронную связь, где связаны сила нажатия и скорость передвижения.

А это всего лишь один из навыков для успешного вождения машины. И то он отнимает время и силы.

Что же тогда говорить про маленького ребенка, у которого процесс отделения от мамы и осознания себя отдельным человеком происходит впервые!

А прямо сейчас перед тобой стоит орущий ребенок, который требует снять с него футболку, потому что он хотел другую, или чтобы одела мама, а не папа. А у вас при этом есть свои дела: вам нужно готовить еду, убирать в квартире, вы опаздываете к врачу, в детский сад, нужно срочно на работу, есть другой ребенок или даже несколько, уже пора спать, кушать, гулять и еще примерно миллион причин.

Ребенок в этом возрасте изучает, сможет ли он чувствовать себя любимым и уважаемым, продолжат ли его любить те, кому он противостоит.

Подавить волю ребенка гораздо проще, заменив его неудобную, часто такую несвоевременную волю на свою, правильную, родительскую. Как это можно сделать? Как можно чаще принуждать его, не спрашивая, чего он хочет. На эту тему сразу вспоминается анекдот:

Одесса. Крик с балкона:

— Аркаша, домой!

Мальчик поднимает глаза:

— Я что, замерз?

— Нет, ты хочешь кушать!

Смешно?

А ведь и правда было бы очень смешно, если бы не было так грустно.

Ребенок становится минимально «живым», но зато максимально послушным и сговорчивым, который ничего не требует, ничего не хочет, делает, что ему говорят, не возражает, не спорит, не сопротивляется. Он отказывается от ощущения собственной силы и возможности делать выбор, чтобы быть принятым и любимым самыми главными и важными для него людьми — его родителями. **Ребенок отказывается от своей воли для того, чтобы его любили.**

Очень распространенный пример: семья с ребенком приходит в гости. Все сидят за столом. Малыш просится в туалет. Мама говорит ему: «Потерпи».

Вроде бы это правильно, всему должно быть свое время и место. Но насколько это правильно с точки зрения физиологических потребностей? Ведь это ребенок, и он хочет в туалет прямо сейчас.

Чтобы «выключить» в малыше все живое и заодно отключить его потребности, родители должны бесконечно «тормозить» ребенка. При этом количество «торможений» будет значительно превосходить количество поддержки и принятия его таким, какой он есть:

- «Хочешь пить? Терпи...»;
- «Нет, тебе не жарко»;
- «В тихий час все должны спать»;
- «Не капризничай»;
- «Не плачь»;
- «Не ной»;
- «Не кричи»;
- «Не хочешь есть? Ешь! Для кого готовили?»;
- «Хватит смеяться, потом плакать будешь»;
- «Что-то ты развеселился очень, как бы плакать не пришлось».

И еще множество примеров, показывающих малышу с самого раннего детства, что его естественные желания и потребности не важны, не уместны, они мешают, у них нет ценности. Ребенок как будто замораживается. Такое игнорирование базовых потребностей маленького человека является проявлением садизма, который всегда рука об руку идет в паре с мазохизмом.

Моя история мазохизма проявлялась в том, что мазохистические моменты поощрялись, а попытки выхода жестоко наказывались. Например, истории, где я ничего себе не просила, когда все дети вокруг просили, преподносились как предмет особой гордости. Мной гордились, восхищались, приписывали мне силу воли. Иногда моменты моего молчаливого страдания поощрялись покупкой чего-то, при этом приговаривали с нотками восхищения в голосе, какой ребенок — ничего не просит. Если я пыталась что-то попросить, то меня стыдили или били. Или сначала стыдили, а дома били, потом опять стыдили.

Если просила вмешаться, когда обижал брат, меня буквально игнорировали. Однажды, используя разные способы, я 10 раз просила о помощи. Меня побили и назвали хитрой изворотливой паршивкой. Если дело доходило

до драк, были слышны мои крики или у меня был разбит нос, родители вмешивались. Как это отразилось? Например, я долгое время принимала лекарства только при очень сильных приступах, при слабых и средних старалась бодриться.

Однажды я устроилась на работу, где было так себе. Вернувшись как-то с работы, я устроила мужу скандал, что он забыл запечь курицу, а я вот в 6 утра встала, чтобы поехать на работу, где я такая вся бедная.

Но, слава богу, в этот момент я поняла, что это хрень какая-то, и попыталась выбить для себя лучше условия, а когда поняла, что не получится, через неделю уволилась.

Потом через 2 месяца нашла приличное место. Что еще поняла: могла таскаться с песком в ботинках, страдать, но не вытряхивать.

Елена

Отдельно стоит упомянуть о различных гендерных «терпи», которые призваны помочь сформировать типичных мальчиков и типичных девочек.

Традиционно считается, что девочкам нельзя злиться, драться, громко кричать, ошибаться, шалить, быть слишком активными, пачкаться, лазить по деревьям, играть в футбол, прямо говорить то, что думаешь, материться, психовать, позорить семью, начиная с подросткового возраста нельзя общаться с мальчиками, мотивируя тем, что «ты же девочка». При этом девочка должна быть тихой, чистой, спокойной, милой, молчаливой, мягкой, серьезной, нежной, послушной, покладистой, аккуратной, старательной, хорошей, помогать маме, уважать старших, любить готовить и убирать, любить детей.

В Китае с X до начала XX в. существовала практика бинтования ног девочкам. Это было маркером, который позволял определить в дальнейшем положение женщины в обществе. Ходить такая женщина без посторонней помощи не могла. Муж такой женщины должен быть обеспеченным, ведь его состояния должно хватить, чтобы содержать жену, которой требовалась помощь при передвижении. Идеалом красоты считались женщины, чья стопа не достигала 7 см в длину. Это гарантировало женщине «правильное» замужество. Подобную практику отменили только в начале XX в., при этом производство специфической обуви продолжалось вплоть до 1999 г., так как еще были живы жертвы этой варварской традиции с деформированными ступнями.

До сих пор в мире существует процедура женского обрезания (FGM). Сейчас на планете проживает более 200 миллионов девочек и женщин, которые были подвергнуты этой калечащей операции. При женском обрезании, которое проводится без медицинских показаний, происходит частичное или полное удаление внешних женских гениталий (головки клитора, больших и малых половых губ). Чаще всего эту операцию проводят в закрытых этнических группах в Африке, на Ближнем Востоке, в Азии и Латинской Америке. Женское обрезание может стать причиной серьезных проблем со здоровьем, в том числе и психических. Женщины, подвергшиеся этой процедуре, сталкиваются с тяжелыми негативными последствиями на протяжении всей жизни.

В этих примерах боль и страдание ходят рука об руку с красотой и становятся инициацией в женский мир.

Что чаще всего слышат наши соотечественницы в своем детстве?

«Ты же девочка, ты должна вести себя хорошо. Почему ты не слушаешься?»

«Ты же девочка, поэтому следи за младшим братом. А еще помой посуду и прибери в доме».

«Девочка должна быть послушной, не надо злиться. Фу, как некрасиво! Как плохо! Какая нехорошая девочка».

«Кто ж тебя замуж такую возьмет?»

«Ласковый теленок двух маток сосет».

«Разве девочки так носят?»

При этом девочек с самого детства активно приучают к уборке, помощи по дому родителям (преимущественно маме), считая это традиционно женской добродетелью.

А вот мальчикам нельзя выражать свои чувства, особенно те, которые традиционно считаются женскими, — нельзя плакать, бояться, быть чувствительным. Главная мотивация у таких «терпи» — «будь мужиком», «ты же мужик». От мальчика ждут силы и мужественности, даже если ему при этом всего 2 года.

«Ну и чего ты расплакался? Ты же мальчик, мальчики не плачут...»

«Подумаешь, ударился он. Не обманывай, не больно. И не реви!»

«Распустил тут юни, кто же из тебя вырастет? Так и будешь всю жизнь: чуть что за мамину юбку прятаться?»

Как-то в детской игровой комнате я наблюдала сцену, где мама учила своего 3-летнего сына, как общаться с другими детьми: «Сынок, помни о кодексе настоящих мужчин. Настоящий мужчина так никогда не будет делать». Когда мама стала собираться домой, а малыш расплакался, она отстранилась от него и сказала: «Ну раз ты плачешь, значит, мы сюда больше никогда не придем».

Часто в семье, где растут разнополые сиблинги (братья и сестры), к мальчикам и девочкам предъявляются совершенно разные требования. Как правило, это приводит к ненависти детей друг к другу и словно закрепляет их семейные роли на дальнейшую взрослую жизнь.

Я была на год старше брата. Нас не учили жить в мире друг с другом. Папа был тиран. Всю злость вымещал на нас, а брат потом вымещал на мне: бил, душил, унижал. Меня не защищали. Мне было больно, обидно, я много страдала. По дому я делала все: мыла, убирала, готовила, начиная лет с двенадцати. Брат ничего не делал. При этом мусорил везде. Кругом наводил беспорядок. Я одна драила квартиру в 12 лет. Квартира большая. Иногда лет в 15 готовила праздничные столы. Я росла в постоянной тревоге и страхе, что меня снова будут бить и не защитят. Заставят одну все убирать, да еще и подгонять будут.

Мне нужно было быть «хорошей девочкой». Без мнения, без права голоса, девочкой с посланием «будь незаметной». Сейчас у меня низкая самооценка, боюсь выделяться и заявлять о себе, не прошу о помощи, раньше унижалась, лишь бы любили.

Женя, 35 лет

Ко мне требования с самого детства были очень высокими, зашкаливающе высокими: мне нужно было учиться на пятерки, поддерживать порядок в доме, не обижаться, терпеть сложности, отвечать за младшего брата, всех понимать и оправдывать любое поведение по отношению ко мне. До сих пор от меня мама ожидает успешности. Например, я работаю на крутой работе, как со стороны может показаться: и интересные проекты, и деньги, и командировки. Но по факту — там насилие, издевательства, а я все терплю ради денег. И мое желание это прекратить не поддерживается мамой. Обесцениваются мои страдания: «Ты все утрируешь. Ну и чего ты переживаешь? Ты просто не переживай». У меня есть младший брат — Вася. При рождении

у него была родовая травма, так часто говорила мама. Но я, если честно, так и не знаю, что за травма. Мама считала его травматиком, плюс он был долгожданным мальчиком, потому отношение к нему было бережнее: всегда оправдывались его промахи и неудачи, от него не требовали отличной учебы: слава богу, не так много троек — он же травматик. Если он что-то начинал делать и не заканчивал, мама тоже его оправдывала — обязательно находилась причина, которая помешала ему завершить дело. В итоге я мазохист, а он нет. Я как привыкла терпеть в детстве, так и сейчас терплю: насилие на работе, неуважение в отношениях. Я не трачу деньги на красивую одежду — ведь другим, в частности моему брату, они нужнее. При этом он работает дистанционно за копеечную зарплату, ходит в спортзал, живет с девушкой у мамы, которая готовит им, стирает, убирает, по выходным он ходит в кино и не собирается менять работу, потому что его все и так устраивает.

Татьяна, 34 года

Очень часто детям нужно терпеть и ни в коем случае нельзя показывать любовь ко второму родителю, который ушел из семьи, у которого есть другая семья или который пьет, с которым у мамы плохие отношения или которого не любит бабушка.

Все мое детство отец периодически уходил в запои, когда возвращался из рейса. Он дальнбойщик. Родители ругались, но жили вместе. В мои 13 лет мама узнала, что он ей изменил (или изменял). И они разошлись. Мы с мамой переехали к бабушке. Отец хотел и помириться, и общаться со мной, привозил какие-то подарки, которые сразу же критиковались мамой и бабушкой. Да и все его действия, внешний вид, покупки высмеивались и подвергались критике. Я постоянно слышала: «Он не отец, а подлец, смотри-ка, как он смешон, это же надо до такого опуститься. Не нужно тебе с ним общаться, зачем? Чтобы он в хорошенького играл? Нет уж, знаем мы его». Для мамы все мужчины были вторым сортом, а женщины могли перевернуть мир. «Одна баба хорошо, а две — это великая сила», — так она приговаривала при любой физической тяжелой работе в частном доме, которую мы делали с ней вдвоем: наколоть дров, вскопать огород, перетащить диван, разобраться с электричеством.

В себе спустя время я вижу, что мне очень нравится справляться со всем супертяжелым трудом. Вскопать целину? Не вопрос. Кладка печки? Это мы умеем. Зачем нанимать, если я сама могу. Причем получше всяких там мужчин. Страдаю не ради нитья даже, а ради гордости. «Папа, я все могу и без тебя, смотри». И вот только сейчас меня осенило, что даже мужа-вахтовика я выбрала, скорее всего, поэтому. Его месяц нет дома — я все могу сама. И мешки с кормом для птицы выгрузить, и огород посадить в одну лопату.

Анастасия, 31 год

Родители в разводе с моих 5–6 лет, но они постоянно сходились и расходились. Когда мне было 8 лет, у меня родилась сестра от того же отца. Потом что-то произошло, и, когда мне было лет 11–12, мама запретила отцу посещать нас, а мне даже ездить к бабушке с его стороны. Я все детство мечтала, что он придет и все изменит, но он не приходил. Я хотя и знала, где живет бабушка, не ездила к ним сама, боялась расстроить маму. Она рассказывала какие-то мутные истории, что отец — плохой человек, его семья нас не любит, а у него есть новые дети. Меня это не смущало, наоборот, хотелось познакомиться, но меня раскручивали на ревность мама и бабушка. Сейчас мы общаемся с отцом онлайн, моя сестра не помнит его совсем. В своей взрослой жизни я много контролировала своих партнеров и даже иногда выступала в роли абьюзера. Я совершенно не знаю, как жить в семье с женщиной и какие модели поведения есть у него, многие выражения эмоций моего мужа были для меня новинкой, и реакция была неадекватной.

Тяжело доверять не только мужчинам, но и всем. Сейчас я в регулярной терапии более двух лет, в том числе разбираю свои отношения с отцом.

Ксения, 35 лет

Эта история про «терпи» активно закрепляется в детском саду и в школе. Нельзя ерзать на стуле, нельзя бегать, нельзя разговаривать, нельзя не любить учительницу, которая тебя почему-то не любит или плохо к тебе относится. Наверняка вы помните случаи из школы, когда вам на уроке хотелось в туалет. Учитель предлагал потерпеть до перемены, и его железобетонным аргументом было: «Сейчас все захотят».

Я училась в первом классе и ходила в продленку. Ждала в школе до вечера, когда родители смогут забрать меня после работы. Один раз наша преподавательница организовала для нас игру «Поле чудес», тогда эта передача была очень популярной. Я была участницей и дошла до финала. И вот в самый решающий момент я очень захотела в туалет и сказала об этом нашей учительнице. Она ответила, что нужно потерпеть, так как сейчас самый ответственный момент. Я не стала снова просить и возражать, в результате чего описалась. Прямо во время этого финала. Я не выиграла, потому что все мое внимание было сосредоточено на том, чтобы остальные не заметили моего позора. Прошло уже 30 лет, а я до сих пор помню этот жгучий стыд, эти мокрые красные штаны, которые были на мне. Стояла поздняя осень, на улице было уже холодно. Я помню, как за мной пришла мама и увидела меня в мокрых штанах.

Мария, 37 лет

Я училась в начальной школе. Во втором классе нас учила Ольга Викторовна. Она только окончила педагогическое училище. Если ей не нравилось поведение кого-то из класса (обычно это были мальчики), то она заставляла весь класс стоять после уроков. Мы могли стоять по 40 минут. Под дверью нас ждали родители. Никто из них ни разу даже не попытался как-то забрать своего ребенка или пожаловаться на нее.

Огромная проблема для детей моего поколения — а я родилась в начале 1980-х — это абсолютная незащитность перед теми, у кого была хоть какая-то власть. Перед учителями, врачами, продавцами. И, как правило, родители в этой ситуации либо принимали сторону учителя, врача, либо просто не вмешивались.

У меня была учительница по английскому Елена Михайловна. Практически каждый урок она кричала на нас. Мне было очень страшно. Парты стояли буквой П, и у них не было задних стенок. Каждый раз, когда она орала, мне хотелось залезть под парту и хоть как-то защититься от этого ужаса. Английский для меня был какой-то пыткой. Я не понимала ничего, все, что я могла делать, — это зазубривать слова. Родителям ничего не рассказывала. В 10-м классе я нашла сама себе репетитора по английскому. Это была молодая девушка, которая училась на 4-м курсе иняза. И она мне все объяснила. Я разобралась

и с *Present Simple*, и с ранее совершенно непонятным глаголом *to be*. Самое интересное то, что я взяла и перешла в другую подгруппу по английскому, где преподавала очень приятная учительница, которая никогда не кричала.

Татьяна Хромова

Еще одним вариантом, как можно приучить ребенка терпеть, является ситуация, когда родители не защищают его. При этом у ребенка не формируется ощущение собственной безопасности, у него развивается высокий уровень тревожности. В ситуации конфликта такой человек как будто замирает. Та энергия, которая должна была пойти на защиту своих границ, как будто оборачивается против самого человека. Он просто молча терпит то, что ему больно, неприятно, не нравится.

Я из детства вспомнила много ситуаций, когда родители не защитили, не встали на мою сторону, отделались общими фразами: не обращай внимания, нужно потерпеть, взрослые лучше знают, не смей так разговаривать со старшими. Мое личное и самое въевшееся от папы — позор на мои седины! То есть в моем конфликте с миром ему неважно, что у меня внутри, ему важнее, что люди снаружи скажут о нем. И все стандартные: как не стыдно, ни стыда ни совести. Всего не вспомню. И вот эти «мелочи» в итоге стали травмирующими и очень мешали/мешают жить сейчас.

В то же время я не так давно вспомнила ситуацию, когда меня, первоклашку, избил старшеклассница. И в этой ситуации как раз меня защитили — ходили в школу к директору, ругались со всеми, но дело довели до конца — тех девочек исключили.

И я вспоминаю эту ситуацию спокойно, она не оставила мрачного следа. Потому что родители защитили, были полностью со мной.

Хотя, казалось бы, как раз совсем не мелочь.

Наталья, 36 лет

Вот еще последствия того, что родители не защищают своего ребенка:

- человек живет с убеждением, что главное — это удобство других людей;
- каждый раз, когда он пытается отстаивать себя, у него возникает чувство вины;
- он не может выразить свою злость, она словно заблокирована;

- использует пассивно-агрессивные способы поведения, например, обиду;
- выбирает тех, кто не выбирает его;
- позволяет пользоваться собой;
- боится людей;
- не доверяет людям;
- боится говорить близким людям о том, что с ним происходит на самом деле;
- избегает любых конфликтов;
- всегда бросается на защиту слабых, но при этом не умеет защищать самого себя;
- боится взрослых людей, даже если сам по паспорту уже вырос;
- боится ошибиться;
- боится, что осудят и будут косо смотреть;
- ощущает отсутствие самооценности;
- ему сложно выражать свои чувства и мысли;
- ощущает отсутствие почвы под ногами;
- нет своего мнения.

Меня родители не защищали, всегда слышала либо «решай свои проблемы сама», либо, что еще хуже, они присоединялись к нападающим.

В подростковом возрасте чисто интуитивно начала давать отпор и пытаться отстаивать хоть немного свои границы, в итоге научилась (сейчас мне 20). Но это был очень травматичный и болезненный опыт, итог которого — неумение полагаться на других, проблемы с доверием к людям, неконтролируемая злость и агрессия при малейшем нарушении границ, непринятие себя «слабой», проблемы с выражением эмоций (не могу плакать при других людях, говорить, что мне плохо или больно, вместо этого злюсь и посылаю на три буквы). Благодаря вашему блогу решила на терапию, сейчас как раз разбираем эту часть моего детства.

Дарья, 20 лет

Психологические травмы, идущие из детства, где у ребенка не было чувства безопасности, где он чувствовал себя незащищенным, — самые глубокие. Ведь, по сути, в тот момент, когда родители не защищают своего ребенка, они отказываются от него.

Я глубоко убеждена, что защита — одна из важнейших родительских обязанностей. Разумеется, с ребенком согласно его возрасту важно разбирать последствия его действий. НО ребенку жизненно необходимо чувствовать себя в безопасности, под родительской защитой.

Отдельная очень драматичная тема — когда один родитель не защищает ребенка от насилия со стороны второго родителя.

От других мама меня защищала! В школе, во дворе всегда на моей стороне. А вот от отца, когда он меня лупил и оскорблял, нет. Они, наоборот, становились более сплоченными в атаке на меня. И мило беседовали на кухне, смеялись, картошку жареную ели (меня ужина лишали). Я ощущала это как предательство.

Надежда, 36 лет

Когда отец бил меня, мама никогда не вступалась, конфликты в школе улаживали дипломатично, через учителей или родителей, только когда ситуация была действительно серьезной.

Сейчас я стараюсь избегать конфликта там, где можно, а где уже начинается, происходят две крайности: либо я не могу себя защитить и ухожу в молчание, либо начинаю агрессивно кидаться, когда чувствую, что вторая сторона конфликта слабее меня.

С границами тоже беда. Как пример: у меня была лучшая подруга, и когда в школе она попадала в ситуацию, в которой была обижена, ее мама приходила, и стены дрожали. Поэтому мою подругу обидеть просто боялись, даже администрация школы, в итоге подруга выросла такой, что и сейчас постоять за себя она может в любой ситуации. И ей не страшно. Она такая была с самых ранних лет и с возрастом только лучше умеет отстоять себя в ситуациях, в которых я просто начала бы сливаться с обоями в беспомощности. Еще заметила за собой, что в душе может гореть пожар от злости и я сама готова влезть в конфликт, лишь бы выплеснуть эту злость, сказать о том, что меня беспокоит, но как только я чувствую агрессию со второй стороны конфликта, весь этот пожар переходит в страх — и я оставляю все внутри, пытаюсь замять конфликт.

Вика, 20 лет

Эта жертва настоящим ради некоего будущего — главная идея мазохизма. Если я прямо сейчас перетерплю мучения, страдания, дискомфорт, лишения, то в будущем мне за это воздастся, со мной случится что-то хорошее — меня полюбят, наступит светлое будущее, будет построен коммунизм.

Там, где имело место сокрушительное поражение в борьбе за право проявлять волю, неизбежно возникновение мазохистического и саморазрушительного поведения. Чем упорнее, безжалостнее и зачастую садистски поступают родители, подчиняя ребенка своей воле, тем более дисфункциональными будут формы его мазохистского поведения.

Ребенка, которого часто принуждают терпеть, ждут два варианта развития событий.

Первый вариант — самый распространенный. Стать послушным и ведомым, отказаться от собственной воли, желаний и устремлений. Такой человек приучается терпеть, отодвигать свои потребности на длительный срок. Он перестает ощущать свою человеческую ценность. Среди потребностей всех людей из окружения его потребности будут стоять на самом последнем месте.

Мама заставляла меня ходить в кружки, не спрашивая моего мнения. Большинство мне нравились. Но, например, большой теннис у меня явно не получался. Год я туда ходила и чувствовала себя неумехой. Я даже не знала о том, что могла сказать, что мне не нравится, потому что ни разу не спрашивали. Отразилось так, что большую часть жизни делала все, сцепив зубы. Ходила на работу, которая мне не нравится. По дороге был мост, иногда я смотрела на воду и думала о самоубийстве. И даже мысли не было, что я могу поменять работу.

Ксения, 35 лет

Самое неприятное для меня принуждение — баскетбол. Маме предложили отдать меня во взрослую секцию, но мой уровень тогда был абсолютно нулевой.

Этот вариант снимал с родителей необходимость оплачивать мой досуг, поэтому они сразу согласились. С баскетболом не пошло. Все другие занимающиеся были очень подготовленными, выигрывали различные чемпионаты, а тут я, которая даже в кольцо попасть не может, стоя под ним. Плюс девочки были студентками, и с ними я не смогла наладить связь. Мне

было очень некомфортно, я рыдала через день, заедала проблемы сладким, толстела, потом долго худела. Но родители спорт бросать запрещали.

Итог: к фитнесу я пришла через пару лет после того, как здоровье дало сбой от постоянных нервов, и от баскетбола наконец удалось отказаться. Обида на семью до сих пор живет.

Леся, 22 года

Несмотря на репрессии со стороны родителей, ребенок может включить противоволю — бунтовать против родительского давления. В этом случае он начинает скрывать, врать, болеть. Часто это приводит к «подавлению бунта на корабле». Но в детстве ответная агрессия строжайше запрещена — «Как ты смеешь повышать на мать голос?» либо опасна — ребенка могли избить, наказать, с ним могли перестать разговаривать. Вплоть до полного истребления любой реакции, кроме покорности.

Второй способ научить ребенка терпеть — это поощрение в те моменты, когда он терпит боль или несчастье. Радоваться за него и гордиться им в тех ситуациях, где ему было плохо, больно, но, несмотря на это, он не плакал, не кричал, а мужественно переносил все страдания.

Бывает так, что ребенок все свое детство остается для родителей как будто невидимкой, становясь видимым для них только в моменты, когда приходится терпеть, помогать, отдавать, служить другим, отказываться от своих желаний и потребностей. Только в этом случае родители могут похвалить, заметить, признать. Естественно, это сильно влияет на формирующуюся личность маленького человека.

Из своего детства я помню ситуацию, когда в 6 лет бабушка мне проколола уши. Я очень хотела носить сережки, и бабушка с согласия родителей осуществила мое желание — возле печки огромной цыганской иголкой, подложив за ухо корочку хлеба. Она вставила в дырки нитки, которые нужно было постоянно протягивать. Уши гноились и болели. Но я ни разу не заплакала во время этой экзекуции. Мама гордилась мной и ставила меня в пример. А я знала, что плакать я не должна, ведь я же сама хотела сережки, а значит, нужно терпеть. Также я не плакала, когда мне расчесывали волосы. Даже если было больно. Именно в детстве я в первый раз услышала фразу «Красота требует жертв».

Татьяна Хромова

Ребенок, который терпит, часто бывает предметом родительской гордости. **А ребенку очень нравится нравиться.** Если он видит, что определенный вид его поведения доставляет родителям радость, то будет стараться доставлять эту радость и дальше. Радость маме, папе, бабушке, дедушке. Таким образом родители формируют в ребенке условный рефлекс: ты терпишь — мы тебя любим. Ребенок понимает: «Для того чтобы меня любили, я должен терпеть».

Другой способ закрепить в маленьком человеке привычку страдать — это обращать на него внимание только в моменты, когда он болеет, ему плохо, больно. Во всех остальных случаях в целом равнодушные родители не обращают на него никакого внимания. То есть ребенок понимает, что его замечают только в определенные моменты, и этих моментов становится больше и больше.

Мой отец был пьяницей. Чтобы не видеть его пьяным и не видеть те вещи, что он вытворял, я с 14 лет была все время на улице и домой приходила только ночевать. Когда поступила в институт — и ночевать перестала приходить. К окончанию института мне, видимо, все так надоело, что я выскочила замуж за первого встречного и переехала жить к нему. Мазохизм во мне — это угождать всем вокруг себе во вред, подстраиваться под других, чтобы им было хорошо. В конце концов я про себя забыла — и «меня не стало».

Маргарита А., 38 лет

Вспомните, что вам желали ваши родные в детстве на день рождения:

- «Веди себя хорошо»;
- «Слушайся маму и папу»;
- «Учись хорошо»;
- «Кушай хорошо»;
- «Будь послушным»;
- «Будь умницей»;
- «Радуй маму и папу»;
- «Не расстраивай маму».

Научиться терпеть — значит отключать свои потребности. Можно перестать хотеть есть, перестать нуждаться в любви, заботе, нежности, деньгах, в комфорте, отдыхе, красоте, то есть во всем.

А жизнь — это удовлетворение потребностей. Одни потребности мы удовлетворяем, на смену им приходят другие. И так на протяжении всей жизни.

Мне всегда говорили, и не только мама с папой, но и бабушки, соседки, врачи: «Вот какая молодец! Терпеливая, молчит, не плачет. Умничка!» Я всегда терпела какие-то проблемы со здоровьем. Думала, потерплю, и оно само пройдет. До случая, когда с пиелонефритом я угодила в больницу. Мне было тогда 20 лет. Слава богу, все закончилось благополучно, но с тех пор я уже не терплю.

Анастасия, 29 лет

Однажды мы с папой пошли в поход, мне было 13–14 лет. Было лето, у меня за плечами был походный рюкзак весом 20 кг (взвешивала перед отъездом, но в дальнейшем, когда вспоминала про то, как было тяжело, папа говорил, что я придумала и рюкзак был гораздо легче). Мы поднимались в горы, было очень тяжело как физически, так и морально (походы ненавидела, меня заставили пойти), хотелось, чтоб это все быстрее закончилось. Поэтому я шла впереди всех (в походе было человек 15, в основном все взрослые). Я так уставала за день, что, когда мы останавливались на привал с ночевкой (в 7–8 вечера), и ставили палатку, я засыпала. Утром старалась поспать подольше, поэтому не завтракала, в результате ела только в обед, всухомятку, почти на ходу. За время похода (он длился неделю-полторы) скинула 10 кг, походные вещи висели мешком.

И в этом походе папа транслировал своим видом, что он мной гордится, что происходило нечасто. Мягко общался со мной, что редко бывало в обычной жизни, краем уха слышала, как хвалил меня и как радовался, когда другие отмечали, что я иду впереди всех, несмотря на то, что это тяжело. Когда шла сразу спать после дневного перехода, не принуждал ни к какой работе — типа помощи с готовкой и т. д. Не было четкой установки от него, что надо терпеть, но как-то само собой подразумевалось, что по-другому нельзя. В походе с нами был парень, мой ровесник, сын папиного начальника, и папа нес за него рюкзак. Сейчас вспоминаю: я как-то даже и не додумалась попросить,

чтоб мне помогли, так как изначально понимала, что откажут, и не хотела лишний раз расстраиваться.

Сейчас все хорошее я должна «выстрадать». Если получаю что-то «просто так», будь то подарок, принятие работы без правок и т. д., сразу чувствую себя виноватой, появляется тревога. Если берут на работу с первого собеседования — значит, повезло, если парень заботится, помогает материально — значит, в плане секса я делаю все, как он хочет (от этого, к счастью, отхожу, в первых отношениях терпела все и вся, даже когда физически было больно в процессе).

Алиса, 26 лет

На тренировках, когда мне было лет 5–6, тренеры требовали, чтобы села на шпагат (было адски больно, помню до сих пор). Еще и заставляли говорить, считать какие-то лампочки на потолке (типа отвлечься). Я одна не плакала из всей группы, чем постоянно заслуживала восхищение родителей (сидели на лавочке и смотрели), и тренеры ставили меня в пример. У меня уже не было права заплакать, я ж пример группы...

Долгое время считала, что быть сильной, даже железной — это главное.

В школе демонстративно голодала (худела) перед сверстниками (не дай бог шоколадку съесть при них, я ж сильная). Позднее считала, что работать 16 часов — это очень круто и этим надо гордиться. И много чего по мелочи еще.

Анастасия, 19 лет

Захотелось поделиться с вами вот каким воспоминанием. Мне лет 6, мама привела в дом нашего будущего отчима. И как-то вечером после ванны она принесла мне новый комплект белья: трусики и майку. Белые в голубой и розовый цветочек. Я надела и собиралась ложиться спать. Но мама сказала: «Иди покажи дяде Сереже, какой красивый комплект». Мне сквозь землю хотелось провалиться. Я до сих пор вижу эту картину как будто со стороны. Вот маленькая девочка (я) бежит к окну и прячется за диваном. Но мама все равно настояла и каким-то образом заставила меня выйти к ним (к ней и отчиму), я больше ничего не помню, плакала ли я или нет, что было дальше. Помню только огромное желание исчезнуть. Я пишу вам сейчас, а у меня ладони и стопы сырые стали...

Популярное издание



ТАТЬЯНА ХРОМОВА

ЛЮБИТЬ И НЕ СТРАДАТЬ

Ответственный редактор *И. Баткаева*
Выпускающий редактор *Г. Логвинова*
Технический редактор *Т. Машир*

Формат 70x90¹/₁₆. Бумага офсетная.
Тираж 3000 экз. Заказ №

Издатель и Изготовитель: ООО «Феникс»
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59.

Изготовлено в России. Дата изготовления: 05.2023.
Срок годности не ограничен.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, Россия, Ульяновская обл.,
г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.