

Ліндсі К. Гібсон

# Дорослі діти емоційно незрілих батьків



Як позбутися психологічних травм дитинства,  
полюбити себе і налагодити стосунки з батьками

Дорослі діти емоційно незрілих батьків: як позбутися психологічних травм дитинства, полюбити себе і налагодити стосунки з батьками

Переклад з англійської Наталії Переверзевої

Редакторка Олена Філоненко

ISBN 978-617-95102-0-5

© Lindsay C. Gibson, Psy.D.

New Harbinger Publications

5674 Shattuck Avenue

Okland, CA 94609, 2015

© Видавець ФОП Переверзева Наталія, українське видання, 2021

Усі права застережено

ISBN 978-617-95102-0-5 (укр.)

ISBN 978-1-62625-170-0 (англ.)

## Зміст:

Вступ.....	6
Розділ 1: Як емоційно незрілі батьки впливають на життя дорослих дітей.....	11
Розділ 2: Як розпізнати емоційно незрілих батьків .....	28
Розділ 3: Що відчувають діти у стосунках з емоційно незрілими батьками.....	52
Розділ 4: Чотири типи емоційно незрілих батьків.....	71
Розділ 5: Як різні діти реагують на емоційно незріле виховання	87
Розділ 6: Як це — бути інтерналізатором.....	106
Розділ 7: Криза, що допомагає прокинутися.....	126
Розділ: Як припинити потрапляти в емоційні пастки незрілих батьків .....	142
Розділ 9: Життя без ролей і фантазій.....	158
Розділ 10: Як розпізнати емоційно зрілих людей .....	175
Епілог.....	194
Список літератури .....	196
Про авторку.....	199

## Подяка

Написавши цю книжку, я здійснила свою особисту і професійну мрію. Протягом багатьох років я хотіла поділитися цими ідеями, адже вони лежать в основі моєї роботи як психотерапевта. Але я навіть не очікувала, що стільки дбайливих і чуйних людей буде допомагати мені втілювати мою мрію. Така безумовна підтримка дала мені набагато більше, ніж просто досвід написання книжки.

Початком роботи над нею стала моя щаслива зустріч на Гаваях із Тесилією Ганауер, яка пізніше стала моєю рецензеткою у видавництві New Harbinger Publications. Те, з яким ентузіазмом ставилася Тесилія до самої ідеї книжки, допомогло мені подолати довгий процес розробки, написання та редагування: вона завжди давала поради й коментувала прочитане. Вона невтомно захищала право книжки побачити світ задовго до того, як її публікацію було підтверджено. Я глибоко вдячна їй за віру в мене і захоплення моєю ідеєю.

Підтримка, яку я отримала від команди New Harbinger була більшою, ніж я могла собі уявити. Особлива подяка Джесс Бібі за її феноменальне редагування рукопису, і особливо за те, як їй щоразу вдавалося спрямувати мене у правильному напрямку так, що я завжди раділа запропонованим змінам. Я також глибоко вдячна Мішель Уотерс, Джорджині Едвардс, Карен Гетеуей, Аді Колар, Кеті Парр і команді маркетингового відділу New Harbinger за їхню виняткову роботу з поширення цієї книжки серед людей, які могли б отримати з неї користь. Велика подяка також Жасмін Стар, моїй чудовій редакторці, яка невтомно вдосконалювала готовий рукопис, формуючи той легкий стиль, завдяки якому текст ставав зрозумілішим.

Особлива подяка моїй літературній агентці Сьюзан Кроуфорд, яка допомагала мені розібратися в тонкощах книговидання й завжди відповідала на мої запитання, навіть коли я телефонувала їй під час її походу в гори. Я не могла навіть мріяти про більш чуйну агентку. Дякую також Тому Берду, чиї семінари з письменництва дали мені безцінну можливість навчитися писати.

Мені пощастило мати чудову сім'ю та друзів, які завжди під-

тримували й підбадьорювали мене, а іноді навіть розповідали про власний досвід дитинства, що дало змогу збагатити зміст книжки. Дякую Арлін Інграм, Мері Ен Керлі, Джуді та Гілу Снайдер, Барбарі та Денні Форбс, Майрі та Скотту Девіс, Скотті та Джуді Картер, а також моїй кузині — письменниці Робін Катлер. Крім того, особлива подяка Лінн Золль, яка постійно надсилала мені електронні листи й листівки з фразою «Пиши далі!», а також Олександрі Кедрок, чия мудрість допомогла мені чітко сформулювати деякі важливі моменти цієї книжки.

Естер Лерман Фріман стала для мене тим другом, який рятує зі скрути: вона багато разів приходила мені на допомогу, обговорюючи зі мною різні аспекти книги, а також на моє прохання читала й редагувала рукопис. Її зворотний зв'язок став безцінним внеском у процес написання книжки, а її дружба була надзвичайно важливою частиною мого життя ще з того часу, як ми познайомилися в докторантурі багато років тому.

Хочу висловити любов і глибоку вдячність моїй чудовій сестрі Мері Беккок за її підтримку й зацікавленість. Вона — головна опора в моєму житті, і її віра в мої творчі здібності завжди надихала мене. Мені дуже пощастило, що Мері для мене і найближча подруга, і незрівнянна наставниця, і віддана родичка.

Протягом усього процесу написання книжки мій син, Картер Гібсон, заражав мене своїм ентузіазмом і говорив: «Вперед, мамо!». Я дуже вдячна за те, що в моєму житті є його невичерпна енергія, здоровий глузд і здатність переконувати в тому, що все можливо.

І, нарешті, хочу висловити своє безмежне кохання і вдячність моєму неймовірному чоловікові Скіпу. Достатньо йому було почути, що ця книжка — мрія мого життя, і він зробив усе можливе для того, щоб здійснити її. Він не тільки підтримував мене в довгому процесі написання книжки, а й постійно цікавився моєю письменницькою кар'єрою. Це були найкращі миті мого життя, наповнені любов'ю та увагою такого щирого й турботливого чоловіка. Поруч із ним моє справжнє «я» розквітає.

## Вступ

Хоча ми звикли вважати дорослих зрілішими за своїх дітей, спробуйте уявити, що станеться, якщо деякі чуйні діти за кілька років досягнуть рівня емоційної зрілості, вищого за рівень власних батьків? Як складуться обставини, якщо цим незрілим батькам не вистачить емоційної чуйності, яка необхідна для задоволення психологічних потреб їхніх дітей? Результатом такого процесу може стати емоційна занедбаність — явище настільки ж реальне, як і будь-яка фізична депривація.

Дитяча емоційна занедбаність призводить до болісного відчуття емоційної самотності, яке може негативно позначитися на житті людини в довгостроковій перспективі, змушуючи її неправильно обирати партнерів і поводитися у стосунках. Із цієї книжки ви дізнаєтеся, як емоційно незрілі батьки негативно впливають на своїх дітей, а особливо на надчутливих дітей, а також навчитеся самостійно зцілятися від болю та сум'яття, які виникають від спілкування з емоційно незрілими батьками.

Емоційно незрілі батьки бояться щирих почуттів і ухиляються від емоційної близькості. Замість того, щоб взаємодіяти з реальністю, вони використовують механізми психологічної адаптації, які допомагають їм ігнорувати. Вони не схильні до саморефлексії, тому рідко визнають провину або просять вибачення. Незрілість робить їх непослідовними та емоційно ненадійними, і коли вони стикаються з власними труднощами, емоційні потреби дітей вони ігнорують.

Міфи й казки розповідали нам про таких батьків протягом століть. Ви легко згадаєте якусь з історій про покинутих дітей, які мусять відбиватися від тварин чи потрапляють у різні негаразди, бо їхні батьки недбалі, безглузді або відсутні. У деяких історіях батьківський персонаж насправді неприязний, і діти повинні дбати про себе самостійно. Ці перекази настільки поширені й популярні, оскільки торкаються болючих ран: як діти мають жити після того, як їхні батьки знехтували ними або взагалі покинули. Здається, проблема емоційно незрілих батьків відома з давніх часів.

Тему емоційного нехтування егоїстичними батьками також мож-

на знайти в популярних історіях сьогодення. У книжках, фільмах і телевізійних шоу сюжети про вплив емоційно незрілих батьків на життя дітей стають дедалі актуальнішими. У деяких історіях таким взаєминам надають головну роль, в інших вони можуть бути потрібні для розкриття персонажа. Коли ви дізнаєтеся більше про емоційну незрілість, ви, можливо, пригадаєте деяких відомих героїв кіно або романів і почнете помічати такі історії всюди.

Знання про різний рівень емоційної зрілості дасть вам змогу зрозуміти, чому ви іноді почуваетесь настільки емоційно самотньо, незважаючи на те що близькі люди переконливо свідчать про любов і близькість. Я сподіваюся, що ця книжка дасть відповіді на запитання, які давно турбують вас: наприклад, чому ваша взаємодія з деякими членами сім'ї була таким болючим і неприємним досвідом. Хороша новина полягає в тому, що після усвідомлення концепції емоційної незрілості ваші очікування від взаємодії з іншими людьми стануть більш реальними; ви почнете приймати рівень можливих стосунків із ними замість того, щоб ображатися через їхню недостатню чутливість.

Психотерапевтам давно відомо, що емоційне дистанціювання від токсичних батьків допомагає відновити внутрішній спокій і повернути впевненість у собі. Але як це зробити? Очевидно, спочатку треба зрозуміти, із чим маємо справу. В літературі про егоцентричних батьків не вистачало вичерпного пояснення, чому вони обмежені у своїй здатності любити. Книжка, яку ви тримаєте в руках, заповнює цю прогалину, пояснюючи, що такі батьки — емоційно незрілі люди. Коли ви зрозумієте їхні особливості, ви зможете самі обирати, який рівень близькості можливий у стосунках з вашими батьками. Це знання дасть вам змогу зосередитися на власному житті й спиратися на власну глибинну природу замість того, щоб надмірно опікуватися стосунками з батьками, які відмовляються змінюватися. Щойно ми зрозуміємо їхню емоційну незрілість, це звільнить нас від емоційної самотності, адже ми усвідомимо, що їхня поведінка характеризує не нас, а їх. Коли ми побачимо, чому батьки просто не можуть інакше, ми нарешті позбудемося розчарування в них, а також сумнівів у власних силах і перевагах.

Із цієї книжки ви довідаєтеся, чому один або обоє з ваших батьків не змогли побудувати з вами такі стосунки, у яких ви б отримували

бажаний емоційний досвід. Ви зрозумієте, чому мали відчуття, ніби батьки вас не помічають і не розуміють, і чому ваші наполегливі зусилля для щирого спілкування ніколи не поліпшували ситуацію.

У розділі 1 ви побачите, чому люди, яких виховали емоційно незрілі батьки, часто відчують глибоку емоційну самотність у дорослому житті. Ви ознайомитеся з історіями таких людей і дізнаєтеся, як народжується це відчуття. Ви також побачите, як свідомість і внутрішня робота допомагають подолати внутрішнє відчуття ізольованості.

У розділах 2 та 3 ми дослідимо особливості емоційно незрілих батьків і проблеми, з якими стикаються їхні діти. Деякі випадки незрозумілої поведінки ваших батьків почнуть мати сенс, коли ви побачите їхні дії у світлі емоційної незрілості, а також дізнаєтеся, чому внутрішній розвиток вашого старшого покоління зупинився завчасно.

Розділ 4 описує чотири основні типи емоційно незрілих батьків. У ньому ви зможете визначити, який з типів незрілого виховання притаманний вашим батькам. Ви також дізнаєтеся про руйнівні звички, які розвиваються в дітей у спробах адаптуватися до кожного із чотирьох типів батьків.

У розділі 5 ви побачите, як люди втрачають зв'язок зі своїм справжнім «я», тому що беруть на себе ту роль, якої потребує ситуація в сім'ї. Такі люди створюють підсвідомі фантазії про те, як мають діяти інші, щоб зцілити їх від нехтування батьками в минулому. Ви побачите два дуже різні типи дітей емоційно незрілих батьків: інтерналізаторів та екстернаторів (це також пояснює, чому брати й сестри з однієї сім'ї можуть настільки сильно відрізнятись характером і стилем життя).

У розділі 6 я детально описую особистість інтерналізатора. Люди цього типу схильні до самоаналізу та внутрішнього розвитку, а тому, найімовірніше, будуть основними читачами цієї книжки. Інтерналізатори дуже сприйнятливі й чутливі, із сильним потягом до взаємодії та спілкування з іншими людьми. Ви зможете дізнатися, чи належите до цього типу й наскільки для вас властиво: почувати провину, коли вам потрібна допомога, робити більшу частину емоційної роботи у стосунках, ставити на перше місце почуття та потреби інших людей.



У розділі 7 йдеться про те, що відбувається, коли старі моделі стосунків нарешті руйнуються, і люди починають усвідомлювати свої незадоволені потреби. У цей момент вони, найімовірніше, звертаються по допомогу до психотерапевтів. Я поділюся відгуками своїх клієнтів, які нарешті побачили саморуйнівні моделі поведінки й вирішили змінитися. Визнавши свою правду, вони повернули здатність довіряти своїм інстинктам і отримали можливість по-справжньому пізнати себе.

У розділі 8 я запропоную спосіб спілкування з людьми, який називаю підходом, заснованим на усвідомленні рівня зрілості. Використовуючи цей підхід, ви почнете бачити поведінку людей більш об'єктивно і зможете відстежувати ознаки їхньої незрілості. Ви дізнаєтеся, що працює, а що не працює з емоційно незрілими людьми, і як захистити себе від емоційного стресу, який вони можуть спричинити. Усе це допоможе вам повернути собі спокій і впевненість.

У розділі 9 ви ознайомитеся з історіями людей, які відчували новий рівень свободи й повноти життя в результаті використання цього підходу. Їхні розповіді допоможуть вам зрозуміти, що це за відчуття — звільнитися від провини та розгубленості, які спричинені вихованням незрілих батьків. Зосередившись на власному розвитку, ви теж зможете пройти цей шлях до свободи від емоційно незрілих стосунків.

Розділ 10 розповість, як розпізнати емоційно надійних і безпечних людей, які будуть добре ставитися до вас. Це також допоможе вам змінити саморуйнівні стосунки з іншими людьми, властиві дорослим дітям емоційно незрілих батьків. Завдяки цьому новому підходу ваша емоційна самотність залишиться в минулому.

Прочитавши цю книжку, ви почнете помічати ознаки емоційної незрілості й зрозумієте, чому ви часто почувалися самотніми. Нарешті стане зрозуміло, чому ваші спроби створити близькі стосунки з емоційно незрілими людьми не дали результатів. Ви навчитеся керувати надмірно розвиненою емпатією, яка, можливо, тримала вас в емоційному полоні маніпулятивних, закритих людей. Нарешті ви зможете побачити навколо себе тих, хто здатний до справжньої емоційної близькості та задовільного спілкування.

Я радо ділюся з вами своїми результатами багаторічного вивчення цього питання, а також захопливими історіями моїх клієнтів.

Я присвятила цій темі більшу частину свого професійного життя. Мені здається, що правда про такі стосунки довго ховалася за соціальними стереотипами, які заважають об'єктивно побачити батьків. Для мене велике щастя розповісти вам про мої відкриття й висновки, неодноразово підтверджені дослідями та моєю роботою з клієнтами.

Я сподіваюся полегшити емоційні страждання людей, яких виховали емоційно незрілі батьки. Якщо ця книжка допоможе вам зрозуміти причини своєї емоційної самотності, створити глибші емоційні зв'язки та справжні близькі стосунки — я виконаю свою місію. Якщо ви зможете побачити себе гідною людиною, яка більше не перебуває в полоні чужих маніпуляцій, ця книжка зробить свою справу. Напевно, ви підсвідомо відчували багато з того, про що збираєтеся в ній прочитати, і я тут, щоб сказати вам: ви весь час мали рацію.

Я бажаю вам найкращого.

## Розділ 1

### Як емоційно незрілі батьки впливають на життя дорослих дітей

Емоційна самотність походить від недостатньої емоційної близькості з іншими людьми. Вона може з'явитися в дитинстві, якщо зациклені на собі батьки не приділяють уваги почуттям дитини, або в зрілому віці, коли втрачається емоційний зв'язок із близькою людиною. Якщо це почуття було з вами протягом усього життя, це вказує на те, що в дитинстві вашими емоційними потребами нехтували.

Дорослішати поряд з емоційно незрілими батьками – це важкий досвід самотності. Такі батьки можуть адекватно поводитися та здаватися абсолютно нормальними, дбаючи про фізичне здоров'я своєї дитини і забезпечуючи матеріально. Однак, якщо вони не встановлять міцного емоційного зв'язку зі своєю дитиною, замість справжнього почуття безпеки така дитина відчуватиме лише порожнечу.

Біль, який відчуває людина, коли її не помічають інші, настільки ж реальний, як і біль від фізичної травми, але він непомітний. Емоційна самотність — це невиразний і дуже особистий досвід, який важко побачити чи описати. Це схоже на відчуття, ніби світ для вас порожній. Деякі люди називають цю самотність екзистенційною, але нічого екзистенційного в ній немає. Якщо ви відчуваєте емоційну самотність, її початок треба шукати в сім'ї.

Діти не можуть визначити, чи відсутня емоційна близькість у їхніх стосунках з батьками. Вони просто не знають, що це. І ще менш імовірно, що вони зможуть зрозуміти, що їхні батьки емоційно незрілі. Усе, що вони мають, — це внутрішнє відчуття порожнечі, адже саме так дитина відчуває самотність. У випадку зі зрілими батьками дитяча самотність лікується просто: треба звернутися до них по ласку. Але якщо ваші батьки боялися глибоких почуттів, можливо, у вас залишилося неприємне почуття сорому за необхідність заспокоєння.

Коли діти емоційно незрілих батьків виростають, вони продовжують відчувати внутрішню порожнечу, навіть якщо ведуть зовні нормальне доросле життя. Відчуття самотності може навіть посилитися, якщо вони мимоволі виберуть стосунки, що не дають їм глибокого емоційного зв'язку. Вони можуть здобути освіту, знайти роботу, одружитися й виростити дітей, але їх буде переслідувати внутрішнє відчуття емоційної ізоляції. У цьому розділі ми розглянемо досвід емоційної самотності людей, а також дізнаємося, як самоаналіз допоміг зрозуміти, чого їм не вистачає, і змінити це.

## **Емоційна близькість**

Емоційна близькість із кимось передбачає, що ви можете поділитися з людиною будь-якими своїми почуттями, незалежно від того, що їх викликало. Ви відчуваєте себе в цілковитій безпеці, відкриваючись іншій людині чи то у формі слів, чи то за допомогою обміну поглядами або просто тихо перебуваючи разом у стані зв'язку. Емоційна близькість дарує глибоке задоволення, створюючи відчуття, що нас бачать справжніми. Такий зв'язок може існувати лише тоді, коли інша людина хоче вас пізнати, не засуджуючи.

У дитинстві основа нашої безпеки — емоційний зв'язок із тими, хто про нас піклується. Емоційно залучені батьки дають дітям змогу відчувати, що їм завжди є до кого звернутися. Така впевненість вимагає щирої взаємодії з батьками. Емоційно зрілі батьки майже весь час підтримують цей зв'язок на високому рівні. Їхня свідомість розвинена настільки, щоб спокійно реагувати на власні почуття й на почуття інших людей.

Що найважливіше, такі батьки емоційно налаштовані на своїх дітей, помічають їхній настрій і цікавляться почуттями. Спілкуючись з ними, дитина відчуває себе в безпеці і тоді, коли шукає заспокоєння, і коли бажає розділити радість. Зрілі батьки дають дітям змогу відчувати, що їм подобається спілкуватися з ними, що говорити про свої почуття — це нормально. У цих батьків жваве, урівноважене емоційне життя, і вони зазвичай виявляють постійну уважність і цікавість до своїх дітей. Вони емоційно надійні.

## **Емоційна самотність**

З іншого боку, емоційно незрілі батьки настільки заклопотані собою, що не помічають внутрішніх переживань своїх дітей. Крім цього, вони знецінюють почуття і відгороджуються від емоційної близькості. Їм некомфортно від власних емоційних потреб, тому вони не знають, як емоційно підтримати іншу людину. Якщо діти засмучуються, такі батьки можуть навіть нервуватися, злитися й покарати, замість того, щоб заспокоїти. Такі випадки пригнічують інстинктивне бажання дітей звернутися по допомогу, відрізаючи можливість емоційного контакту.

Якщо один чи обоє з ваших батьків не були достатньо зрілими для емоційної підтримки, у дитинстві ви обов'язково це відчували, але не розуміли, чого бракує. Можливо, ви думали, що відчуття порожнечі й самотності — це ваша особиста риса, яка відрізняє вас від інших людей. Тоді ви просто не могли знати, що таке відчуття — нормальна універсальна реакція на відсутність адекватного людського спілкування. «Емоційна самотність» — це стан, який потребує особливого ставлення: щирої зацікавленості іншої людини до ваших почуттів. Такий тип самотності не можна назвати дивним або безглуздим, бо це передбачуваний результат дорослішання в умовах недостатнього емоційного співпереживання з боку інших.

Щоб доповнити цей опис емоційної самотності, погляньмо на історії двох людей, які добре пам'ятають це почуття ще з дитинства.

## ІСТОРІЯ ДЕВІДА

*Ось що сказав мій клієнт Девід на моє зауваження про те, що розповідь про дорослішання в його сім'ї наповнена самотністю: «Це було неймовірно самотньо, ніби я був абсолютно ізольований. Це був факт мого життя. Мені здавалося, що це нормально. У моїй сім'ї всі були окремо один від одного, і всі ми були емоційно ізольовані. Ми жили паралельними життями, не маючи нічого спільного. У старших класах мені іноді спадало на думку, що я плаваю в океані, де навколо нікого немає — так я почувався вдома».*

*Коли я запропонувала йому більше розповісти про це, він сказав: «Це було відчуття порожнечі й нікчемності. Я не знав, що більшість людей так не почувается. Це відчуття завжди було зі мною».*

## ІСТОРІЯ РОНДИ

*Ронда теж пережила схожі почуття, коли їй було сім років: вона стояла з батьками й сестрами біля фургона, який забирав речі з їхнього старого будинку. Хоча поруч із нею була її сім'я, до неї ніхто не звертався, і вона почувалася абсолютно самотньою: «Я стояла там із ними всіма, але ніхто мені не пояснив, що змінить цей переїзд. Я почувалася розгублено й намагалася зрозуміти, що відбувається. Пам'ятаю відчуття виснаження від того, що маю боротися самотійно, адже я не знала, до кого звернутися по підтримку. Мої батьки були мені абсолютно недоступні. Я дуже хотіла розповісти їм про свої почуття, але знала, що мені доведеться впоратися із цим самотужки».*

## **Про що свідчить емоційна самотність**

Насправді, емоційний біль і самотність — здорова реакція вашої психіки. Занепокоєння, яке відчували Девід і Ронда, свідчило про те, що вони гостро потребують емоційного контакту. Але оскільки їхні батьки не помічали їхнього відчаю, дітям залишалося лише стримувати свої почуття. На щастя, щойно ви почнете прислухатися до своїх емоцій, замість того, щоб відключати їх, вони покажуть вам шлях до справжнього зв'язку з іншими. Знання причин вашої емоційної самотності — перший крок до більш повноцінних стосунків.

## **Як діти долають емоційну самотність**

Емоційна самотність настільки жахлива, що дитина зробить усе можливе, щоб встановити хоч якийсь зв'язок із батьками. Такі діти вважають, що вони нарешті отримають увагу, коли почнуть ставити потреби інших людей на перше місце. Замість того, щоб очікувати на підтримку або зацікавленість дорослих, діти беруть на себе роль помічника й переконують інших у тому, що в них мало власних емоційних потреб. На жаль, це призводить до ще глибшого відчуття самотності, оскільки, приховуючи свої справжні потреби, неможливо налагодити щирий зв'язок з іншими людьми.

Не отримуючи належної батьківської підтримки, багато дітей, яких виховують в умовах емоційної депривації, прагнуть якнайшвидше стати дорослими. Вони вважають, що найкраще рішення проблеми — швидко вирости, стати самодостатніми й не потре-

бувати допомоги. Ці діти стають не по роках розумними, але внутрішньо дуже самотніми. Вони передчасно занурюються в доросле життя: влаштовуються на роботу за першої ж нагоди, починають статеві стосунки, рано одружуються або йдуть служити в армію. Вони начебто кажуть: «Оскільки я вже дбаю про себе, я можу швидше вирости й отримати всі переваги дорослого життя». Вони з нетерпінням чекають зрілості, вважаючи, що вона нарешті дасть їм свободу й шанс на глибокі стосунки. На жаль, поспішаючи покинути батьків, вони можуть помилитися у виборі партнера, опинитися в токсичних стосунках або надовго залишитися на роботі, яка забирає більше, ніж дає. Вони часто примиряються з емоційною самотністю у стосунках, адже це здається їм нормальним, бо нагадує дитинство.

## **Чому минуле повторюється**

Якщо відсутність емоційного зв'язку з незрілими батьками настільки болісна, чому так багато людей у зрілому віці потрапляють у такі самі неприємні стосунки? Найдавніші ділянки нашого мозку запевняють нас, що безпечно лише знайоме (Bowlby, 1979). Ми тяжіємо до ситуацій, які вже є в нашому досвіді, адже знаємо, як у них поводитися. У дитинстві ми не усвідомлюємо обмежень наших батьків, тому нам страшно припустити, що вони можуть бути емоційно незрілими або недосконалими. На жаль, заперечуючи болісну правду про наших батьків, ми не можемо розпізнати схожих на них людей, які можуть завдати нам болю в майбутніх стосунках. Заперечення змушує нас потрапляти в одну й ту саму ситуацію знову й знову, тому що ми ніби не розуміємо, що буде наступного разу. Історія Софі добре ілюструє цю модель поведінки.

## **ІСТОРІЯ СОФІ**

*Софі зустрічалася з Джеррі вже п'ять років. Вона була медсестрою, любила свою роботу й раділа тому, що має тривалі стосунки. Софі було вже тридцять два роки, і вона хотіла вийти заміж, але Джеррі не поспішав. Його все влаштовувало.*

*Він був веселим хлопцем, але, схоже, не хотів емоційної близькості й зазвичай закривався, коли Софі торкалася емоційних тем. Софі від-*

чувала глибоке розчарування і звернулася по допомогу до терапії, щоб зрозуміти, що робити. Потрібно було зробити важкий вибір: вона кохала Джеррі, але мала не так багато часу, щоб створити сім'ю. Софі також відчувала провину й переживала, що просить занадто багато.

Одного разу Джеррі запросив її в ресторан, у якому вони були на першому побаченні. Те, як він запропонував, змусило Софі задуматися, чи не хоче він освідчитися сьогодні. Усю вечерю Софі не знаходила собі місця від хвилювання.

І справді, після вечері Джеррі витягнув із кишені маленьку скриньку для ювелірних прикрас. Коли він простягнув її, Софі ледве дихала. Але коли вона відкрила скриньку, замість обручки там був лише маленький папірець із намальованим знаком запитання.

Вона не зрозуміла. Джеррі їй усміхнувся.

— Тепер ти можеш сказати своїм друзям, що я нарешті запитав тебе.

— Це освідчення? — розгублено запитала вона.

— Ні, це жарт. Ти не зрозуміла?

Софі була вражена, розлючена й глибоко поранена. Коли вона зателефонувала своїй матері і розповіла їй про цей випадок, та фактично стала на бік Джеррі, сказавши Софі, що це справді кумедно, і вона не повинна ображатися.

Щиро кажучи, я не можу уявити жодної ситуації, коли такий жарт був би дійсно доречним. Це занадто жорстоко та принизливо. Але, як Софі пізніше визнала, її мати і Джеррі були дуже схожі в їхній нечутливості до людей. Щоразу, коли Софі намагалася розповісти їм про свої почуття, вона врешті відчувала себе знеціненою.

Під час терапії Софі почала бачити паралелі між відсутністю емпатії в матері та емоційною нечутливістю Джеррі. Вона зрозуміла, що у своїх стосунках із Джеррі вона знов поринула в емоційну самотність, яку відчувала в дитинстві. Тепер вона побачила, що її розчарування емоційною недоступністю Джеррі не було чимось новим: воно було знайоме їй з дитинства. Відчуття ізоляції переслідувало Софі все її життя.

## **Почуття провини за відсутність щастя**

У моєму серці особливе місце займають такі люди, як Софі: вони



так добре влаштували своє життя, що оточення вважає, ніби вони не мають проблем. Ба більше, їхня здатність виконувати те, що потрібно, заважає їм ставитися до свого психологічного болю серйозно. Їхні думки зазвичай такі: «У мене є все, і я маю почуватися добре, але чому ж мені так сумно?». Це типовий приклад переживань людини, фізичні потреби якої в дитинстві було задоволено, а от емоційні — проігноровано.

Такі люди, як Софі, часто відчуваються винними за те, що скаржаться. Вони можуть дуже довго перелічувати речі, за які їм слід бути вдячними, ніби їхнє життя — це рівняння, у якому можна знайти щастя за допомогою підрахунків. Але ці чоловіки й жінки не можуть позбутися відчуття, що залишаються дуже самотніми, і той рівень емоційної близькості, якого вони прагнуть, для них досі недосяжний у їхніх найближчих стосунках.

Вони приходять до мене тоді, коли або готові піти від свого партнера, або заводять роман на стороні, який частково задовольняє їхні емоційні потреби. Деякі з них взагалі уникають романтичних стосунків, вважаючи їх пасткою, від якої краще триматися подалі. І, звичайно, є й такі, які залишаються у стосунках заради дітей і прийшли на терапію, щоб навчитися менше злитися й дратуватися.

Мало хто з цих людей входить у мій кабінет з усвідомленням, що нестача емоційної близькості в них почалася в дитинстві. Зазвичай причини, через які вони відчувають себе нещасними, для них — таємниця. Вони докоряють собі за те, що бажання отримувати від стосунків більше — егоїстичне. Як сказала Софі на початку нашої роботи: «У стосунках завжди будуть розчарування. Це ж робота, правильно?».

Вона частково мала рацію. Хороші стосунки вимагають певних зусиль і терпіння. Але для того, щоб партнер вас помічав, не треба робити взагалі нічого. Встановлення емоційного зв'язку має бути легким.

## **Емоційна самотність не визнає статі**

Хоча частіше клієнтами психотерапевтів стають жінки, я працювала з багатьма чоловіками, які стикалися з почуттям самотності у своїх найважливіших стосунках. У певному сенсі для них це пи-

тання навіть актуальніше, адже в нашій культурі існує міф про те, що в чоловіків менше емоційних потреб. Але якщо звернутися до статистики самогубств і злочинів, виявиться, що це неправда. Чоловіки більш схильні до насильства або суїциду, коли відчувають емоційний біль. Коли їм не вистачає емоційної близькості, відчуття приналежності або турботливої уваги, вони можуть вдавати, що все гаразд, почувавши себе дуже самотньо. Емоційний зв'язок — це базова потреба людини незалежно від статі.

Діти, які відчувають, що не можуть емоційно залучити батьків, часто намагаються налагодити цей зв'язок, граючи ті ролі, які, на їхню думку, задовольнять батьків. Така поведінка дійсно може викликати якесь швидкоплинне схвалення, але не справжню емоційну близькість. Емоційно закриті батьки не можуть одразу розвинути здатність до емпатії лише тому, що дитина зробила щось, щоб догодити їм.

Дорослі чоловіки й жінки, яким не вистачало емоційної залученості в дитинстві, часто не можуть повірити в те, що хтось захоче побудувати стосунки з ними справжніми. Вони свято вірять, що, для того, щоб отримати близькість, вони мають грати роль, яка допоможе поставити іншу людину на перше місце.

## ІСТОРІЯ ДЖЕЙКА

*Джейк нещодавно одружився з Кайлою, життєрадісною жінкою, і нарешті відчув себе коханою людиною. Одразу після весілля він був дуже щасливим, але із часом став почуватися невдахою. «Я повинен бути щасливим, — сказав він. — Мені так пощастило з дружиною, і я наполегливо намагаюся бути тим, ким вона хоче мене бачити. Мені не подобається те, що я симулюю».*

*Я запитала Джейка, ким, на його думку, він має бути поруч із Кайлою. «Я повинен бути щасливою людиною, як і вона. Мені потрібно, щоб вона завжди відчувала себе коханою і задоволеною. Так воно повинно бути».*

*Він очікувально подивився на мене, шукаючи підтвердження своїм словам, але коли я просто промовчала, він продовжив: «Коли вона повертається додому з роботи, я щосили намагаюся вдавати щастя і схвилюваність, але насправді я цього не відчуваю. Я виснажений».*

*Я запитала його про те, що станеться, якщо він чесно розповість*

*Кайлі про ту напругу, яку відчуває, і він сказав: «Вона розлютиться й засмутиться, якщо я спробую поговорити з нею про це».*

*Я сказала Джейку, що розповідь про щирі почуття могла розлютити когось у минулому, але малоймовірно, що так відреагує Кайла. Це більше схоже на поведінку його матері, яка поводитися агресивно, якщо люди не робили того, що вона хотіла.*

*Надійні стосунки Джейка з Кайлою спокушали його розслабитися й бути самим собою, але він був упевнений, що ці стосунки постраждають, якщо він припинить старатися.*

*Коли я сказала Джейку, що, можливо, ці нові безпечні стосунки дадуть йому шанс прийняти самого себе, йому було незручно згадувати про свої емоційні потреби. Він збентежено сказав: «Коли ви так кажете, я здаюся собі жалюгідним і недостатньо мужнім».*

*У дитинстві Джейк постійно чув від своєї матері, що прояв будь-яких емоційних потреб означає слабкість. Ба більше, якщо він не поводився так, як вона хотіла, одразу відчував себе слабким і не гідним любові.*

*Зрештою Джейк зміг зрозуміти свої почуття і стати більш щирим із Кайлою, яка повністю його прийняла. Але він був вражений тим, скільки в ньому гніву на матір. «Не можу повірити, як сильно я її ненавидів», — сказав він. Джейк не усвідомлював, що ненависть — це нормальна й мимовільна реакція, коли хтось намагається контролювати вас без поважної причини. Це сигналізує про те, що людина пригнічує вашу емоційну життєву силу, задовольняючи свої потреби за ваш рахунок.*

## **Відчуття пастки через необхідність піклуватися про батьків**

Не тільки в романтичних стосунках люди можуть відчувати глибоку емоційну відокремленість. Я працювала із самотніми людьми зі схожими історіями, але вони мали нещасливі стосунки з батьками або друзями. Зазвичай такий зв'язок настільки виснажує, що в людини просто не вистачає ні емоційної енергії для пошуку романтичних стосунків, ні бажання їх будувати. Дитячий досвід навчив їх, що в близьких стосунках ти можеш відчувати себе покинутим і обтяженим одночасно. Для таких людей стосунки — це пастка. Їм

достатньо самих лише батьків, які вдають, ніби дорослі діти — їхня власність.

## ІСТОРІЯ ЛУЇЗИ

*Луїза, самотня вчителька тридцяти років, відчувала себе повністю підпорядкованою своїй владній матері, похмурій колишній поліцейській, яка очікувала, що донька буде з нею жити й піклуватися про неї. Її вимоги були настільки надмірними, що Луїза почала думати про самогубство. Терапевт сказав Луїзі, що її життя залежить від рішучості подолати цей контроль. Коли дівчина сказала матері, що їде, та тільки відповіла: «Ти не зробиш цього, бо потім жалкуватимеш, що покинула мене. Крім того, я потребую твоєї допомоги щодня». На щастя, Луїза знайшла сили, щоб налагодити власне незалежне життя. Згодом вона виявила, що почуттям провини можна керувати і це не дуже велика плата за свободу.*

## Нехтування власними інстинктами

Емоційно незрілі батьки не вміють визнавати почуття та інстинкти своїх дітей. Без цього визнання діти звикають покладатися на думку інших більше, ніж на свою. Ставши дорослими, вони можуть діяти всупереч власним інстинктам настільки, що залишаються у стосунках, які їм більше не потрібні. Вони можуть вірити, що саме від них залежить якість цих стосунків. Вони старанно обґрунтовують, чому їм доводиться докладати таких зусиль, ніби це нормально — щодня боротися, щоб порозумітися з вашим партнером. Хоча для підтримки щирого зв'язку у стосунках іноді необхідні зусилля, вони не повинні сприйматися як постійна невдячна робота.

Правда полягає в тому, що коли партнери підходять одне одному, розуміють і підтримують одне одного, стосунки насамперед приємні, а не складні. Ви не вимагаєте забагато, якщо хочете відчувати щастя поруч із партнером або радіти майбутній зустрічі. Коли ви чуєте, як люди кажуть: «Рано чи пізно всі стосунки стають нещасними», це насправді означає, що це саме вони перебувають у таких стосунках.

Ви, як і кожна людина, можете повністю довіряти собі, коли вважаєте, що ваші емоційні потреби не задоволені. Адже ви точно зна-

ете, коли отримали саме те, чого бажали. Не вважайте свої емоційні потреби неадекватними, довіряйте внутрішнім підказкам, особливо тим, які повідомляють, що чогось не вистачає.

Але якщо вас навчили знецінювати свої почуття, ви відчуєте провину за скарги в ситуаціях, які здаються цілком нормальними. Якщо у вас є житло, регулярна зарплата, смачна їжа, партнер або друзі, а ви невдоволені, внутрішній голос запитає: «Та що тобі ще потрібно?».

Багато людей можуть легко назвати купу причин для щастя й задоволення, але соромляться визнати, що не відчувають ні того, ні іншого. Вони звинувачують себе через те, що не мають «правильних» почуттів.

## ІСТОРІЯ МЕГАН

*На першому курсі коледжу Меган двічі розходилася зі своїм хлопцем, перш ніж завагітніти від нього. Він дуже хотів одружитися, але ці стосунки просто не здавалися їй комфортними. Однак батьки Меган обожнювали цього хлопця, який до того ж походив із заможної родини, і підштовхнули її вийти заміж, наголошуючи на тому, що так краще для дитини. Зрештою, чоловік Меган став успішним брокером у сфері нерухомості, що тільки додало йому батьківської підтримки. Через багато років, коли всі їхні діти вступили до коледжу, Меган була готова розлучитися з чоловіком, але відчувала себе винною.*

*На першій зустрічі зі мною Меган сказала: «Я не знаю, як висловитись». Ні її чоловік, ні батьки не могли зрозуміти, що їй не влаштувало, а вона не могла знайти слів для захисту своїх почуттів. На кожне її пояснення рідні наводили декілька причин, чому вона неправа. Вони знецінювали ці пояснення, оскільки вважали їх занадто емоційними: наприклад, що чоловік її не слухає, не враховує її почуття і в них просто немає спільних інтересів. Вона намагалася пояснити їм, що вони несумісні ні в соціальному, ні в сексуальному плані, ні в поглядах на майбутнє.*

*Справжня проблема Меган полягала не в тому, що вона не могла дібрати слів, а в тому, що сім'я просто не хотіла її чути. Чоловік і батьки не намагалися зрозуміти — вони були зосереджені на спробах переконати її в тому, що вона помиляється. Меган відчувала себе збентеженою і винуватою, тому що її емоційні потреби переважува-*

ли її клятви й зобов'язання. Я сказала їй, що двадцятирічні обіцянки — поганий фундамент для стосунків, які мають базуватися на задоволенні від емоційної близькості, на відчутті щирої зацікавленості одне в одному. Якщо цього немає, стосунки згаснуть. Взаємна емоційна чуйність — найважливіший компонент зв'язку людей.

Меган відчувала себе поганою людиною через те, що хоче покинути чоловіка. Коли людина більше не може витримувати емоційно незадовільні стосунки, як можна охарактеризувати її бажання піти? Воно егоїстичне, імпульсивне чи жорстоке? Якщо людина змогла витримувати весь цей час, чому саме зараз вона вирішила, що вже досить? Навіщо розгойдувати човен?

Можливо, справа якраз в тому, що ці люди так довго терплять. Можливо, вони нарешті витратили всю свою енергію, як Меган, яка впродовж багатьох років намагалася дати чоловікові й батькам те, чого вони бажали. Вона неодноразово намагалася пояснити свої почуття і донести до них, наскільки вона нещасна. Вона навіть писала листи своєму чоловіку, сподіваючись, що так він зрозуміє. Але ніхто не слухав. Замість цього вони критикували її начебто неадекватну поведінку — класична егоцентрична реакція емоційно незрілих людей.

На щастя, Меган нарешті почала сприймати власні почуття серйозно і більше не дозволяла чоловікові й батькам заперечувати її емоційні потреби аргументами, які для неї не мали значення. Коли Меган нарешті зрозуміла, чого вона насправді хоче від стосунків, вона сором'язливо сказала мені: «Я хочу бути найважливішою для когось. Я хочу, щоб хтось просто хотів бути зі мною». Потім вона розгублено подивилася на мене і сказала: «Я прошу забагато? Я насправді не знаю». З дитинства Меган привчили думати, що її природне бажання відчувати себе особливою та улюбленою було егоїстичним. Протягом усього шлюбу чоловік підкріплював цю ідею, кажучи їй, що вона хоче забагато, а її очікування занадто високі, поки вона справді не повірила в те, що він знає її краще, ніж вона сама.

## **Відсутність впевненості в собі через відмову батьків**

Якщо батьки ставляться до дітей відчужено або емоційно нехтують ними, виростаючи, вони очікують такого самого ставлення від інших. Їм бракує впевненості в тому, що когось може зацікавити

їхня особистість. Як наслідок, вони стають сором'язливими й неконфліктними — їм важко висловлювати свої бажання та захищати власні кордони. Вони переконані, що своїми потребами будуть тільки надокучати іншим. На жаль, підсвідоме очікування на повторення минулого неприємного досвіду призводить до того, що ці люди обмежують себе і тільки підсилюють емоційну самотність.

У такий спосіб вони самі створюють відчуття емоційної самотності, відмовляючись від взаємодії з іншими. Моя робота — допомогти їм усвідомити, як батьки підірвали їхню впевненість у собі, а також заохочувати їх витримувати тривогу від нового досвіду — знайомства та спілкування з іншими.

Як показують дві наступні історії, люди здатні це робити. Їм просто не спадає на думку звернутися по підтримку до інших, тому що вони не знають, що від цього їм стане легше.

## ІСТОРІЯ БЕНА

Більшу частину свого життя Бен страждав від тривоги та депресії. Він охарактеризував свою матір як жорстку жінку, яка трималася відчужено. Вона завжди давала йому зрозуміти, що він — просто незначна частка сім'ї. У дитинстві вона взагалі не турбувалася про потреби й почуття Бена, і йому доводилося подовгу чекати, поки дорослі звернуть на нього увагу.

На щастя, Бен одружився на добрій і лагідній жінці Алексі. Але його здивувало те, що вона обрала його. Ось що він сказав: «Я не дуже цікава людина. Я не знаю, чому взагалі сподобався Алексі. Я не зовсім ніхто, але...». Голос Бена затих, і це вказувало на те, що він вважав себе людиною, яку можна легко не помітити і немає за що цінувати. В дитинстві Бена не сприймала його мати й це вочевидь знизило його впевненість у собі. Крім того, це переконало його, що інші також сприймають його емоційні потреби як щось огидне.

Одного разу на сеансі Бен розповів про те, наскільки нещасним і пригніченим він відчувається. Коли я запитала, чи розповідав він про це Алексі, він відповів: «Ні, я не можу. У неї є свої справи. Я не хочу, щоб вона вважала мене слабаком, який не може вирішити власні проблеми». Коли я сказала, що навряд чи Алекса так скаже, він погодився: «Я знаю, вона любить мене за те, що я є. Але я так до себе ставитися не можу».

Я запропонувала Бену звернути увагу на підтримку Алекси і спробувати відкритися їй, на що він сказав, що повинен бути більш самостійним і самотужки задовольняти свої емоційні потреби.

Так може мислити лише дуже самотня людина. Я сказала Бену, що всім нам потрібні інші люди, щоб задовольнити наші емоційні потреби в комфорті й близькості. Саме для цього потрібні стосунки.

## **ІСТОРІЯ ШАРЛОТТИ**

Історія Шарлотти — це ще один приклад звички дивитися на сьогодні крізь фільтр минулих батьківських відмов. Шарлотта нарешті прислухалася до поради подруги й вирішила взяти участь у конкурсі письменницьких робіт і надіслала своє оповідання. Вона була впевнена, що судді забракують її роботу, хоча вона була успішною журналісткою. На свій подив, вона перемогла.

У Шарлотти це викликало болючі спогади про ті часи дитинства, коли батьки критикували й соромили її за спроби відрізнитися від однолітків. Вони були не здатні на емоційну підтримку і натомість принижували її досягнення. Тепер, навіть коли вона була в захваті від своєї нагороди, вона очікувала на щось жахливе: зараз з'явиться хтось, хто почне знущатися з неї або викрие її бездарність. Замість того, щоб поділитися своїм щастям, вона вирішила нікому не розповідати, переконуючи себе, що це нікому не цікаво.

## **Дитяча самотність під маскою дорослих досягнень**

Відсторонена поведінка батьків не завжди призводить до невпевненості в собі. Деяким розумним і життєрадісним людям стає сили розвинути впевненість у собі й зробити успішну кар'єру. Багато з них знаходить емоційно зрілих партнерів, насолоджується довготривалими стосунками й створює міцні сім'ї. Але навіть за умови, що їхні емоційні потреби задовольняються в поточних стосунках, травма дитячої самотності може переслідувати їх інакше — через тривогу, депресію або страшні сновидіння.

## **ІСТОРІЯ НАТАЛІ**



П'ятдесятирічна Наталі — визнана експертка в галузі бізнес-консультування. Незважаючи на те що в дитинстві батьки ігнорували її емоційні потреби, вона врешті створила для себе повноцінне особисте й професійне життя. На жаль, емоційна самотність, яку вона колись пережила, досі переслідує її у снах. «Я постійно бачу кошмари зі схожим сюжетом: я в якійсь жажливій ситуації, з якої ніяк не можу знайти вихід. Я пробую обирати різні дороги, різні ключі, різні двері — нічого не допомагає. Я зовсім сама, і лише я намагаюся розв'язати проблему; поруч зі мною нікого немає. Часто я бачу інших людей, за життя яких я відповідаю. Вони дивляться і чекають, що я все виправлю, але не допомагають мені. Ніхто мене не підтримує. У мене немає захисників, я в небезпеці. Потім я прокидаюся, і моє серце калатає».

Сон Наталі допомагає зрозуміти відчуття емоційної самотності. Вона має справлятися з усім сама і не думає просити про допомогу. Саме так почуваються діти емоційно незрілих батьків. Формально їхні батьки можуть бути поруч, але вони не надають ні допомоги, ні захисту, ні втіхи.

Наталі досі піклується про свою літню матір, яка живе разом з її родиною. Неважливо, скільки Наталі щоденно робить для неї, вона все одно скаржиться на нелюбов доньки. З дитинства Наталі відчувала відповідальність за емоційний стан матері. При цьому переживала жажливу самотність, оскільки не могла звернутися до матері за підтримкою через її важкий характер. Такі діти часто схожі на маленьких дорослих, які допомагають батькам, не завдають їм клопоту і поводяться так, ніби нічого не потребують. Може скластися враження, що ці здібні діти можуть самі піклуватися про себе, але це не так. Жодна дитина не може. Вони просто вчать задовольнятися тими крихтами емоційного спілкування, які отримують, тому що будь-який контакт із батьками краще, ніж ніякого.

І хто може здогадатися про таке важке дитинство Наталі, коли вона, одягнена в бездоганний костюм, виступає перед партнерами на зустрічі? У неї щасливий шлюб, успішні діти й багато близьких друзів. Вона знає, як налагодити контакт із кожною людиною, її емоційний інтелект поза сумнівом. І тільки сновидіння Наталі піднімають завісу, за якою ховається емоційна самотність. Незважаючи на те що вона сама створила життя, яке її задовольняє, всередині вона відчу-

*ває тривогу і боїться залишитися одна. Тільки коли їй виповнилося п'ятдесят, Наталі почала розуміти, як стосунки з матір'ю підживлювали її тривожність. Це було одним із найбільш значущих відкриттів у її житті. Нарешті вона побачила джерело своїх нічних жахів.*

## **Чому так важко жити без емоційного зв'язку**

Є причина, чому люди так сильно потребують емоційного зв'язку з іншими. Бути разом нас навчила еволюція, адже життя в групі пов'язано з вищим рівнем безпеки та меншим рівнем стресу. Найвищі шанси вижити мали ті наші пращури, які намагалися завжди триматися поруч, тому що так вони почувалися захищеними. І навпаки, ті, що обирали самотнє життя й жили окремо, постійно піддавали себе небезпеці.

Тож коли ви прагнете глибокого емоційного контакту з іншою людиною, нагадайте собі, що це бажання — не лише ваша особиста примха, а потреба генетичної пам'яті людства. Так само, як і ви, наші далекі предки мали сильну потребу в емоційній близькості. Ваша потреба в увазі та зв'язку така ж стара, як і людський рід. У вас є доісторичні причини не любити самотність.

## **Резюме**

Нестача емоційної близькості у стосунках спричиняє емоційну самотність і в дітей, і в дорослих. Батьківська увага до почуттів дитини — основа її внутрішнього відчуття безпеки. На жаль, емоційно незрілі батьки часто відчують занадто сильний дискомфорт через емоційні потреби дитини та не можуть задовольнити їх тією мірою, яка необхідна. Відсутність уваги й відсторонена поведінка батьків можуть негативно позначитися на впевненості в собі та стосунках у дорослому житті. Такі люди схильні повторювати старі моделі поведінки, які приносять тільки розчарування, і звинувачувати себе в тому, що не почувуються щасливими. Навіть успіх у дорослому віці не зменшує наслідки того, що в дитинстві ви не мали емоційного зв'язку з батьками.

Усвідомлення й аналіз того, як емоційна незрілість батьків вплинула на вас — найкращий спосіб уникнути повторення минулого досвіду у своїх сьгоднішніх стосунках. Першим кроком стане оз-

найомлення з характерними рисами емоційно незрілих батьків.  
Про це йдеться в наступному розділі.

## Розділ 2

### Як розпізнати емоційно незрілих батьків

Можливо, вам важко об'єктивно поглянути на своїх батьків, бо може здатися, що ви їх ніби зраджуєте. Але річ зовсім не в цьому. Я не хочу, щоб ви почали зневажати своїх батьків чи відмовилися від них. Я пропоную вам поглянути на них неупереджено. Далі ви зрозумієте, що обговорення емоційної незрілості батьків у цій книжці ґрунтується на глибокому розумінні причин їхніх внутрішніх обмежень — у більшості випадків їхнє образливе поведіння ненавмисне. Коли ви навчитеся ставитися до різних аспектів поведінки батьків неупереджено, ви краще зрозумієте себе й своїх близьких.

Більшість емоційно незрілих батьків не усвідомлює, як вони вплинули на своїх дітей, тому що прояви емоційної обмеженості знаходяться поза свідомим контролем людини. Ми не намагаємося в чомусь звинуватити цих батьків, ми хочемо дізнатися, чому вони такі. Я сподіваюся, що та інформація про батьків, яку ви дізнаєтеся із цієї книжки, радикально збільшить вашу самосвідомість та емоційну свободу.

На щастя, ми вже дорослі люди й маємо змогу самостійно оцінити, чи можуть зараз батьки дати нам необхідну турботу та розуміння. Але щоб зробити зважені висновки, важливо знати не тільки зовнішні особливості поведінки ваших батьків, але й емоції, на яких така поведінка базується. Щойно ви збагнете емоційні особливості своїх батьків і дізнаєтеся, на що слід очікувати, вам буде набагато легше реагувати на їхні емоційні обмеження.

Пам'ятайте: те, що ви думаєте про батьків — ваша особиста справа. Можливо, вони ніколи не дізнаються, чого навчила вас ця книжка; можливо, їм це й не потрібно. Ваше завдання — збудувати впевненість у собі й здорову самооцінку на основі адекватного ставлення до батьків. Об'єктивний погляд на власну історію дорослішання ніяк не може зашкодити вашій сім'ї, але може допомогти вам.

З першого розділу ви дізналися, що емоційна незрілість батьків

має руйнівний вплив на самооцінку дітей і їхні стосунки в дорослому віці. Залежно від рівня незрілості батьків, наслідки можуть варіюватися від легких до важких, але результат однаковий: діти почуваються самотніми, а їхні емоції не помічають. Це підриває віру дитини в те, що її можна любити, і може призвести до надмірної обережності, якщо йдеться про емоційну близькість з іншими.

## **Вправа: оцінка емоційної незрілості батьків**

Емоційну незрілість людини психологи вивчають давно. Однак із роками дослідники почали більше уваги приділяти симптомам і клінічному діагнозу, щоб систематизувати ці показники для опису хвороби та призначення лікування. Але загальна оцінка рівня емоційної незрілості все ще дуже корисна навичка — вона багато разів знадобиться вам у повсякденному спілкуванні. Ви можете пере-свідчитися в цьому, виконавши вправу, яку я пропоную далі.

Прочитайте подані нижче твердження й відзначте ті, що описують вашого батька.

- Мій батько часто занадто гостро реагував на відносно незначні події.
- Мій батько рідко виявляв емпатію або цікавився почуттями інших людей.
- Коли розмова заходила про особисті емоції чи почуття, мій батько відчував себе незатишно, змінював тему або закривався.
- Мого батька часто дратували індивідуальні прояви інших людей та інші точки зору.
- У дитинстві батько часто розповідав мені про свої проблеми, але не міг вислухати мене.
- Мій батько часто говорив або робив щось, не враховуючи почуття інших.
- Мій батько рідко приділяв мені особливу увагу або співчував, але все змінювалося, коли я хворіла(в).
- Мій батько був непослідовним: іноді поведився доволі мудро, іноді нерозумно.
- Якщо мені було сумно, батько або говорив щось поверхнєве і стандартне, або злився й саркастично коментував мою поведінку.
- Розмови в сім'ї оберталися навколо інтересів мого батька.

- Навіть моя ввічлива незгода з думкою батька могла змусити його обурено захищати свою позицію.
- Було неприємно розповідати батьку про мої успіхи, бо здавалося, що йому нецікаво.
- Мій батько рідко спирався на факти й логіку, формулюючи свої погляди.
- Мій батько не аналізував свої дії і не визнавав свою роль у створенні проблеми.
- Мій батько був схильний бачити все в чорно-білому світлі та не сприймав нове.

Прочитайте подані нижче твердження й відзначте ті, що описують вашу матір.

- Моя мати часто занадто гостро реагувала на відносно незначні події.
- Моя мати рідко виявляла емпатію або цікавилася почуттями інших людей.
- Коли розмова заходила про особисті емоції чи почуття, моя мати відчувала себе незатишно, змінювала тему або закривалася.
- Мою матір часто дратували індивідуальні прояви інших людей та інші точки зору.
- У дитинстві мати часто розповідала мені про свої проблеми, але не могла вислухати мене.
- Моя мати часто говорила або робила щось, не враховуючи почуття інших.
- Моя мати рідко приділяла мені особливу увагу або співчувала, але все змінювалося, коли я хворіла(в).
- Моя мати була непослідовною: іноді поводитися доволі мудро, іноді нерозумно.
- Якщо мені було сумно, мати або говорила щось поверхневе і стандартне, або злилася й саркастично коментувала мою поведінку.
- Розмови в сім'ї оберталися навколо інтересів моєї матері.
- Навіть моя ввічлива незгода з думкою матері могла змусити її обурено захищати свою позицію.
- Було неприємно розповідати матері про мої успіхи, бо здавалося, що їй нецікаво.
- Моя мати рідко спиралася на факти й логіку, формулюючи свої

погляди.

- Моя мати не аналізувала свої дії і не визнавала свою роль у створенні проблеми.
- Моя мати була схильна бачити все в чорно-білому світлі та не сприймала нове.

Скільки із цих тверджень можуть описати ваших батьків? Зверніть увагу: всі ці пункти є потенційними ознаками емоційної незрілості. Наявність одного й більше з них вказує на те, що в дитинстві ви мали справу з емоційно незрілими батьками.

## **Тип особистості чи тимчасова емоційна регресія?**

Емоційна незрілість — характерна особливість поведінки людини, її не слід плутати з тимчасовою емоційною регресією. Час від часу кожна людина втомлюється або переживає стрес — у такі моменти ми стаємо імпульсивними або можемо ненадовго втратити емоційний контроль. У більшості з нас були такі моменти в житті, за які нам досі соромно.

Звернути увагу потрібно на тих людей, у яких емоційна незрілість визначає повсякденну поведінку, повторюючись знову й знову. Ці моделі поведінки настільки автоматичні й несвідомі, що носії навіть не підозрюють, якої шкоди завдають найближчим людям. На жаль, емоційно незрілі люди не можуть зупинитися, поглянути на себе очима інших і проаналізувати свої дії. Частково проблема полягає в тому, що їх ніхто й не спиняє, адже їхню шкоду важко довести, саме тому вони рідко просять вибачення або співчують.

## **Характеристики емоційної зрілості**

Перш ніж досліджувати емоційну незрілість, треба визначити характеристики емоційної зрілості — на щастя, це не філософське питання, а добре досліджене явище із чітким описом.

«Емоційна зрілість» — це характеристика людини, яка здатна мислити об'єктивно й концептуально, а також підтримувати глибокі емоційні зв'язки з іншими. Такі люди можуть мислити і діяти незалежно, водночас зберігати глибокий емоційний зв'язок із близькими людьми, легко поєднуючи це в повсякденному житті.

Вони прямо й відкрито йдуть до своїх цілей, не травмуючи почуття інших. Емоційно зрілі люди віддалилися від батьківської сім'ї в мірі, достатній для того, щоб побудувати власне життя (Bowen, 1978). У них добре розвинене відчуття власного «я» (Kohut, 1985) та ідентичність (Erikson, 1963). Вони високо цінують свої найближчі стосунки.

Емоційно зрілі люди не соромляться своїх почуттів і чесно кажуть про них. Вони чудово ладнають з іншими людьми завдяки добре розвиненій емпатії, контролю імпульсів та емоційному інтелекту (Goleman, 1995). Вони цікавляться внутрішнім світом інших людей, і їм подобається відкриватися й ділитися почуттями, будуючи емоційний взаємозв'язок. Якщо виникає якась проблема, вони намагаються вирішити її за допомогою прямого й відвертого спілкування з людиною (Bowen, 1978).

Щоб подолати стрес, емоційно зрілі люди реалістично оцінюють ситуацію та свідомо змінюють своє ставлення до неї на позитивне. Водночас вони уважно аналізують свої думки й почуття. Якщо необхідно, вони можуть контролювати свої емоції, передбачати майбутнє, адаптуватися до реальності й використовувати емпатію та гумор, щоб полегшити важкі ситуації та зміцнити зв'язки з іншими (Vaillant, 2000). Їм подобається бути об'єктивними та визнавати свої слабкості й переваги (Siebert, 1996).

## **Риси особистості, властиві емоційно незрілим людям**

Емоційно незрілі люди, навпаки, демонструють зовсім інший набір поведінкових, емоційних і психічних характеристик. Оскільки наведені нижче риси характеру тісно пов'язані між собою, людям, які мають прояви однієї з них, властиві прояви й інших. У наступних підрозділах я коротко опишу риси емоційно незрілих людей.

### ***Вони не вміють проявляти гнучкість, їх важко в чомусь переконати***

Якщо емоційно незрілі люди мають чіткий план дій, вони можуть добре справлятися і досягти великого успіху. Але коли йдеться про стосунки чи емоційні рішення, їхня незрілість стає очевидною. Вони стають або відчуженими, або імпульсивними й намагаються



впоратися з реальністю, звужуючи її до того, що можна контролювати. Щойно такі люди усталюють власну думку про щось, вони закриваються для переконань інших. Для них тепер існує тільки одна правильна відповідь. Якщо ви маєте протилежну точку зору і спробуєте її висловити, вони одразу почнуть захищатися.

### ***Вони мають низьку стресостійкість***

Емоційно незрілі люди погано справляються зі стресом. Вони діють реактивно й стереотипно. Замість того, щоб оцінити ситуацію і передбачити її розвиток, вони використовують механізми психологічної адаптації, які заперечують, спотворюють або змінюють реальність (Vaillant, 2000). Їм важко визнавати свої помилки, тому вони підмінюють факти або звинувачують інших. Вони погано контролюють емоції, тому їхні реакції часто неадекватні. Якщо незрілу людину щось засмутило, їй дуже важко заспокоїтися, і вона вважає, що інші мусять її втішати, виконуючи всі її забаганки. Такі люди часто шукають розради в алкоголі, наркотиках або великих порціях їжі.

### ***Вони схильні робити тільки те, що їм приємно***

Якщо діями маленьких дітей керують почуття, то дорослі люди спочатку думають про можливі наслідки. Коли ми виростаємо, то дізнаємось, що робити тільки те, що приносить задоволення, — не завжди гарна ідея. Однак емоційно незрілі люди продовжують поводитися як діти і робити тільки те, що їм подобається (Bowen, 1978). Часто вони йдуть шляхом найменшого опору та приймають рішення на основі того, що зараз здається приємнішим.

Якщо ви зріла людина й звикли думати, перш ніж діяти, вам важко уявити, як це — будувати життя, керуючись почуттями. Краще зрозуміти таку модель поведінки емоційно незрілої людини допоможе цей приклад. Анна переконала свого брата Тома поїхати разом до батька, щоб обговорити з ним переїзд до будинку людей похилого віку. Трохи поспілкувавшись з батьком, Анна вирішила, що настав час для серйозної розмови. Раптом виявилось, що Том зник. Анна обшукала будинок, а потім вчасно визирнула у вікно й побачила, як її брат сідає у свою машину і від'їжджає. Анна просто не могла повірити в те, що Том міг так зробити, це здавалося чи-

мось нереальним. Але якщо зрозуміти, що в той момент вийти з дому й сісти в машину було набагато приємніше, ніж залишатися для важкої розмови, така поведінка має сенс.

### ***Вони сприймають все суб'єктивно, а не об'єктивно***

Емоційно незрілі люди оцінюють ситуації суб'єктивно, а не об'єктивно. Вони не схильні до неупередженого аналізу. Коли вони інтерпретують ситуації, для них важливіше те, як вони почуваються, ніж те, що відбувається насправді. Об'єктивна правда не має такого самого значення, як те, що вони вважають правдою (Bowen, 1978). Ви просто згаєте час, намагаючись змусити суб'єктивно налаштовану людину поглянути на питання об'єктивно. Емоційно незрілі люди не чують і тим більше не беруть до уваги факти, логіку, історію.

### ***Вони не поважають відмінності***

Емоційно незрілі люди впевнені, що інші повинні думати так само, як вони. Їм важко осягнути ідею про те, що всі люди мають право на власну думку. Вони часто поведуться дуже нетактовно, оскільки не помічають відмінностей або особливостей людини й можуть сказати щось образливе. Емоційно незрілі люди відчують себе комфортно у стосунках, у яких вони мають чітку роль і всі дотримуються однакових переконань. Бувають дещо приємніші емоційно незрілі люди — вони проявляють себе так само, але у ввічливішій формі.

### ***Вони егоцентричні***

Кожна дитина до певного віку поводить себе егоїстично, це нормально. Така сама поведінка дорослих називається інфантильною, і це ніяк не схоже на дитячу наївність. Егоцентризму емоційно незрілих людей, на відміну від дитячого, не вистачає радості й відкритості. Зацикленість таких людей на собі нагадує одержимість.

Маленькі діти егоїстичні, тому що керуються тільки інстинктами і не знайомі з нормами соціуму. Емоційно незрілими дорослими керують тривога й відчуття незахищеності.

Вони схожі на поранених людей, які постійно перевіряють свою рану. Вони живуть у постійному очікуванні, що всі от-от побачать,

що вони погані, слабкі та не гідні любові. Емоційно незрілі люди звикли захищатися, щоб уникнути близькості з іншими, оскільки вона загрожує їхньому хиткому відчуттю гідності.

Перш ніж ви почнете занадто їм співчувати, майте на увазі, що їхній захист працює бездоганно, не дозволяючи їм усвідомити свою тривогу. Вони ніколи не визнають, що почуваються в небезпеці й обороняються.

### ***Вони зациклені на собі***

Тривожна заклопотаність собою — загальна характеристика всіх емоційно незрілих людей. Вони постійно стежать за тим, чи задоволено їхні потреби, чи не намагається хтось їх образити. Самооцінка таких людей підвищується або знижується залежно від того, як на них реагують інші. Їм важко витримувати критику, тому вони намагаються мінімізувати свої помилки. Оскільки підтримка такої стурбованості вимагає багато енергії, на увагу до почуттів інших людей її просто не залишається. Наприклад, коли одна жінка сказала своїй матері, що їй було боляче в дитинстві постійно чути критику на адресу свого батька, та відповіла: «Ну просто ти була єдина, кому я могла на нього пожалітися».

Такі терміни, як «егоцентричні» та «нарцисичні», створюють хибне враження, що цим людям подобається думати про себе, та насправді у них просто немає вибору. Емоційно незрілі люди дуже страждають від сумнівів щодо своєї особистої цінності. Вони занадто занурені в себе, оскільки в дитинстві їхній розвиток зупинився через відчуття тривоги. Тому їхній егоцентризм більше схожий на заклопотаність собою людини, яка страждає від хронічного болю — і це зовсім не відчуття самозакоханості.

### ***Вони сприймають все особисто, але не схильні до самоаналізу***

Через те що емоційно незрілі люди зациклені на собі, у будь-якій взаємодії з ними все обертається навколо них. До того ж вони не схильні до самоаналізу. Вони зосереджені на собі не для того, щоб краще себе зрозуміти — ці люди просто хочуть бути в центрі уваги.

У розмові з такою людиною ви можете помітити, як все, що ви кажете, вона використовує, щоб перейти до розмови про себе. При-

кладом може бути мати, яка слухає розповідь доньки про проблеми у стосунках із чоловіком і одразу починає говорити про власне розлучення. Ще поширеніший приклад — батьки, які затьмарюють радість дитини від великої перемоги спогадами про власні дитячі досягнення.

Емоційно незрілі люди з більш розвиненими соціальними навичками можуть чемно вас вислухати, але ви не зможете надовго привернути їхню увагу. Навіть якщо вони не будуть відверто змінювати тему, ви не почувете цікавості до деталей чи подальших запитань. Найімовірніше, розмову з вами ці люди завершать приємним коментарем на кшталт: «Це просто чудово. Бачу, ти гарно провела час».

Оскільки емоційно незрілі люди не схильні до самоаналізу, вони не визнають своєї ролі в конфліктах. Вони не оцінюють свою поведінку й не мають сумнівів щодо підстав своїх дій. Якщо такі люди стають причиною проблеми, вони кажуть, що не мали наміру нашкодити, а отже не визнають свою провину. Зрештою, ви ж не можете звинувачувати їх у тому, що вони зробили ненавмисно? Тож вони продовжують бачити тільки власний добрий намір, а не негативні наслідки для вас.

### ***Їм подобається бути в центрі уваги***

Як і діти, емоційно незрілі люди зазвичай опиняються в центрі уваги. Здебільшого найгучніша та найбешкетніша людина в компанії є емоційно незрілою. Якщо інші люди не будуть свідомо контролювати цей процес, загальна увага буде завжди прикута до такої людини, і змінити фокус буде важко. Щоб бути почутим у такій компанії, треба буде перервати чи зупинити таку людину — зазвичай, цього ніхто не наважується робити.

Може здатися, що така людина просто екстраверт. Різниця полягає в тому, що більшість екстравертів легко сприймає зміну теми. Вони жадають взаємодії з людьми, а не просто уваги аудиторії. Екстраверти щиро цікавляться досвідом інших і вміють слухати. Вони дійсно люблять поговорити, але не заважають висловлюватись іншим.

### ***Вони часто міняються ролями з дітьми***

Зміна ролей — особлива ознака емоційної незрілості батьків у стосунках з дітьми. У цьому випадку дорослі поведуться так, ніби дитина має їх доглядати — вони очікують від неї уваги й підтримки. Такі люди сприймають свою дитину як довірену особу й діляться з нею дорослими проблемами. Прикладом зміни ролей можуть бути батьки, які обговорюють шлюбні проблеми зі своїми дітьми. В інших випадках вони очікують від дитини схвалення їхніх дорослих успіхів, ніби від власних батьків.

Одного разу моя клієнтка Лаура розповіла мені, як батько втік з іншою жінкою, залишив її з матір'ю, яка на той час перебувала у важкій депресії. Лаурі було вісім років. Невдовзі після цього дівчинка зустрілася з батьком, і він підвіз її на своєму новому кабріолеті. Він був у захваті від нової іграшки й очікував, що донька буде також вражена його машиною. Цей чоловік взагалі не думав про те, яка прірва лежить між його новим легким життям і тим мороком, у якому він залишив дитину.

Ось ще один приклад батька, який очікував від доньки батьківського прийняття і схвалення, незважаючи на те що в минулому ставився до неї жадливо.

## **ІСТОРІЯ ФРІДИ**

*Фріді було майже сорок. Вона вироста в сім'ї, де панував страх. Емоційна незрілість її батька, Мартіна, часто ставала причиною його фізичної агресії. Хоча на роботі й у колі знайомих його вважали порядним чоловіком, вдома він регулярно бив дітей ременем, та так, що залишалися синці. Коли в підлітковому віці Фріда нарешті дала йому відсіч, батько припинив бити тільки її, але не молодшу сестру. Він також словесно ображав матір Фріді.*

*Мартін був непередбачуваною людиною. Усе залежало від того, як минув його день: іноді він був нетерплячим і сердитим, іноді щедрим, щасливим і люблячим. Замість того, щоб виконувати батьківські обов'язки, Мартін очікував співчуття від своїх дітей. Він хотів бути в центрі уваги і вважав, що саме діти мають контролювати свої почуття й розуміти батька. Це був класичний випадок зміни ролей — ця людина вимагала безумовного схвалення від своїх дітей, поки сама по-турала власному настрою як дитина. Від Фріді Мартін завжди чекав проявів майже материнської любові й захоплення.*

*Наприклад, після того, як Фріда переїхала у власний дім, Мартін вирішив, що їй потрібні гойдалки для ганку — і не прості, а які він зробить власноруч. Не порадившись із донькою, він привіз великі колоди й замостив ними маленьке подвір'я. Звісно, це заважало всім. Але допомогло Фріді вигадати метафору про те, як Мартін займає собою весь простір у сім'ї.*

*Він пишався собою, як маленька дитина, яка зробила матері першу листівку. На щастя, коли Фріда зрозуміла, що її батько емоційно незрілий, і побачила заплутаність сімейних ролей, вона відчула себе вільною і легко прибрала гойдалки, повернувши подвір'ю той вигляд, який подобався саме їй.*

### ***Вони мають погано розвинену здатність до співчуття та нечутливі до емоцій інших***

Порушення емпатії та уникнення емоційної близькості — ось дві базові характеристики емоційно незрілих людей. Через те, що їхній зв'язок із власними емоціями зруйновано, вони не бачать, які почуття своїми діями викликають в інших людей.

Емпатія, або здатність до співчуття, — це не просто соціальна дрібниця на кшталт тактовності. Це основа емоційної близькості, справжні стосунки без неї неможливі. Моє улюблене визначення емпатії сформулювали Клаус і Карін Гроссман й Анна Шван, які займалися дослідженням поведінки немовлят. Вони описали емпатію як здатність чуттєвої матері «бачити та відчувати стани й наміри з точки зору дитини» (1986). Це визначення містить усвідомлення як почуттів, так і намірів. Емпатія — більше ніж співчуття. Вона передбачає можливість правильно розуміти інтереси людей і бачити, на що спрямована їхня воля.

Найвища форма емпатії вимагає деяких розумових зусиль, вона називається менталізацією (Fonagy and Target, 2008). Це здатність чітко уявити, що інша людина має свій унікальний розум і процес мислення. Розвинення цієї здібності є важливим етапом у процесі розвитку дитини. Менталізація допомагає вам зрозуміти погляди та особистий досвід інших людей. Це може статися тільки тоді, коли ви будете здатні уявити розум, відмінний від вашого. Хороші батьки чудово вміють проявляти емпатію і використовувати менталізацію. Їхня цікавість до розуму своєї дитини дає їй змогу відчу-

ти, що її бачать і розуміють. Ці навички також потрібні для бізнесу, військових справ і будь-яких ситуацій, коли важливе розуміння й прогнозування мотивів інших людей. Емпатія — основний компонент емоційного інтелекту (Goleman, 1995), а також вкрай важлива для соціального та професійного успіху.

У своїх розмовах із Далай-ламою психолог Пол Екман розрізняв різні типи емпатії та співчуття. Для справжньої емпатії потрібно набагато більше, ніж усвідомлення почуттів іншої людини; це також здатність входити в резонанс із цими почуттями (Dalai Lama and Ekman, 2008). Наприклад, соціопати чудово бачать емоційні слабкості людини, але не маючи можливості резонувати, вони перетворюють цей інструмент зв'язку на зброю хижака.

Ця інформація допоможе нам зрозуміти один цікавий факт про емоційно незрілих людей. Незважаючи на те що вони не можуть співчувати, їм дуже добре вдається бачити наміри й почуття інших людей. Однак вони не використовують цю особливість для налагодження емоційної близькості. Натомість їхня емпатія діє на інстинктивному або поверхнево сентиментальному рівні. Ви можете відчути, що людина вас оцінює, не відчуваючи до вас ніякого співчуття.

Відсутність емпатії свідчить про недостатній рівень саморозвитку. Для того, щоб батьки уявили відчуття своїх дітей, вони самі мають бути розвиненими та усвідомлювати власні емоції. Якщо їхня емоційна самосвідомість розвинена недостатньо, вони не зможуть резонувати з почуттями інших, зокрема власних дітей.

## **Чому у світі так багато емоційно незрілих батьків?**

Багато моїх клієнтів розповідали мені історії, які свідчать, що їхні батьки — емоційно незрілі люди. Це змушує замислитися над тим, що могло призвести до низького емоційного розвитку стількох людей. Спостереження і клінічний досвід підказують мені, що батьки моїх клієнтів були теж емоційно травмовані у власному дитинстві.

Досліджуючи історію своєї сім'ї на наших зустрічах, мої клієнти часто згадують про те, що дитинство їхніх батька або матері було важким: алкоголізм батьків, їхнє розлучення, смерть одного з них, жорстоке поводження або травматичний досвід імміграції. Саме

в такому середовищі опинялися діти, зарано отримуючи досвід втрати, болю та самотності. Багато людей говорило мені, що, хоча вони відчували себе знеціненими або ображеними, це було ніщо порівняно з історіями, які їхні батьки розповідали про власні дитячі страждання.

Часто стосунки між матір'ю мого клієнта й бабусею по материнській лінії були конфліктними й натягнутими, тоді як ця сама бабуся могла стати для клієнта турботливою і люблячою людиною. Здається, що в багатьох батьків моїх клієнтів ніколи не було підтримувальних або емоційно близьких зв'язків зі своїми батьками, тому вони побудували жорсткий захист, щоб пережити власну емоційну самотність на самому початку життя.

Також важливо пам'ятати, що для виховання дітей у старі часи існувало лише одне святе правило: дітей має бути видно, але не чути. Фізичне покарання було не тільки прийнятним, воно навіть було рекомендовано у школах як єдиний спосіб навчити дітей відповідальності. Загальноприйнятою мудрістю вважалася фраза: «Заощадиш лозину — зіпсуєш дитину». Тоді нікого не хвилювали почуття дітей — метою виховання було навчити поводитися. Лише в 1946 році доктор Бенджамін Спок у книжці «Дитина і догляд за нею» почав пропагувати ідею, що крім фізичного догляду за дитиною, важливі також почуття та індивідуальність (на території СРСР було видано у 1956 році. — прим. пер.). У покоління, що передували цій зміні, батьківські обов'язки були зосереджені на слухняності як золотому стандарті розвитку дітей, а не на підтримці емоційної безпеки й індивідуальності дітей.

У наступних історіях ви можете побачити, як старі традиції виховання пройшли кризь покоління та позначилися на житті моїх клієнтів.

## ІСТОРІЯ ЕЛЛІ

*Моя клієнтка Еллі була старшою дитиною в багатодітній сім'ї. Вона згадувала свою матір Труді як «людину щедру, але тверду, мов камінь». Ця жінка завжди брала активну участь у житті церковної громади і мала репутацію доброї та чуйної людини. Водночас вона не звертала уваги на почуття своїх дітей і не виявляла до них емпатію. Маленькій Еллі часто снилися кошмари, і єдине, що могло її заспокої-*



*їти, — це улюблена м'яка іграшка. Коли Еллі було майже одинадцять років, одного вечора її мати раптом взяла цю іграшку й сказала: «Я віддам її на благодійність. Ти вже занадто доросла, щоб гратися».*

*Еллі благала не віддавати її улюбленця, але Труді відповіла, що та поводить себе безглуздо. Хоча вона добре піклувалася про доньку на фізичному рівні, вона не відчувала емоційної прив'язаності Еллі до своєї особливої іграшки.*

*Еллі також дуже любила їхню домашню кішку, яку знала майже з народження. Одного разу, коли Еллі повернулася зі школи, мати сказала, що віддала кішку іншим людям, тому що та щось зіпсувала. Еллі дуже горювала. Але багато років по тому Труді так прокоментувала цей випадок: «Нам не було діла до ваших почуттів, батьківською метою було просто забезпечити вам дах над головою».*

## **ІСТОРІЯ САРИ**

*Мати моєї клієнтки Сарі була жінкою закритою — вона дуже рідко виявляла хоч якісь емоції. Дівчинку вона виховувала суворо. Сара згадує, що мати завжди поведилася так, ніби була оточена високою стіною, за якою ховала почуття. Але Сара назавжди запам'ятала той ранок, коли мати зайшла в кімнату, щоб розбудити її до школи, і деякий час тихо стояла біля ліжка, з ніжністю спостерігаючи, як донька спить. Насправді Сара вже прокинулася, але боялася поворухнутися, щоб якнайдовше насолодитися цією миттю таємної близькості зі своєю матір'ю. Після того як вона прокинулася, між ними знову постала стіна, і мати продовжила триматися «належної» відстані.*

## **Глибші наслідки емоційної закритості**

Звичайно, емоційно незрілі батьки колись самі були дітьми, яким теж доводилося приховувати деякі свої почуття, щоб бути прийнятими своїми батьками. Цілком імовірно, що матерям Еллі й Сарі також довелося дорослішати в атмосфері батьківської байдужості до їхніх почуттів. Багато емоційно незрілих людей зростає в дуже обмеженому діапазоні дозволеного. Їхні особистості так віддаляються від своєї природної форми, що стають схожі на мініатюрні деревця бонсай.

У процесі дорослішання таким дітям доводиться обмежувати

себе, схилитися під тиском своїх батьків — це позбавляє можливості зростати плавно, повільно перетворюючись на цілісних, розвинутих людей.

Можливо, багатьом емоційно незрілим людям не дозволяли досліджувати й виражати свої почуття і думки мірою, достатньою для того, щоб сформувані сильне почуття власної гідності та зрілу особисту ідентичність. Через це їм було важко зрозуміти, ким вони є насправді, що своєю чергою обмежило їхню здатність до емоційної близькості. Якщо у вас немає базового уявлення про себе як про особистість, ви не зможете навчитися емоційно взаємодіяти з іншими людьми на глибокому рівні. Саме недостатньо розвинене самовідчуття породжує ті особисті характеристики емоційно незрілих людей, про які йдеться в цьому розділі.

### ***Вони часто поводяться непослідовно та суперечливо***

Емоційно незрілі люди не мають чіткого уявлення про себе — вони схожі на суміш різних запозичених рис характеру, багато з яких погано поєднуються між собою. Оскільки їм доводилося приховувати від батьків своє справжнє «я», їхні особистості сформувалися як ізольовані групи якостей — це нагадує пазл, у якому елементи не підходять одне до одного. Це пояснює їхні непослідовні реакції, через які іншим людям так важко їх зрозуміти.

Оскільки в дитинстві їм не дозволяли висловлювати всі почуття й адекватно проживати свій емоційний досвід, такі люди виростають емоційно непослідовними дорослими.

Вони мають погано розвинену структуру особистості, тому часто демонструють суперечливі емоції та поведінку. Такі люди можуть часто й несподівано змінювати свій емоційний стан, при цьому не помічаючи своєї непослідовності. Коли вони стають батьками, ця поведінка викликає емоційне спантеличення у їхніх дітей. Одна жінка описувала мені поведінку своєї матері як хаотичну: «Вона настільки різко змінювалася, що це не мало ніякого сенсу».

Ця непослідовність означає, що в ролі батьків емоційно незрілі люди можуть бути або люблячими, або відстороненими — залежно від їхнього настрою. Їхні діти бачать, що моменти емоційного зв'язку з батьками дуже швидкоплинні, і не можуть зрозуміти, від чого це залежить. Психологи, які займаються дослідженням пове-

дінки, називають таку ситуацію нерегулярним підкріпленням, тобто отримання винагороди за зусилля іноді можливе, але абсолютно непередбачуване. Така ситуація створює в дитини стійке рішення не припиняти спроби отримати винагороду, адже час від часу ці зусилля окупаються.

Отже, непослідовність батьків може стати чинником, що занадто сильно пов'язує дитину з батьками, оскільки вона й далі сподівається отримати таку рідкісну та невловиму позитивну реакцію.

Через постійну внутрішню напругу в дітей емоційно незрілих батьків погано сформоване відчуття безпеки. Крім того, для дітей реакція дорослих є своєрідним емоційним компасом, за допомогою якого вони визначають власну цінність, тож діти можуть дійти висновку, що зміна настрою батьків — їхня відповідальність.

## **ІСТОРІЯ ЕЛІЗАБЕТ**

*Мати Елізабет була емоційно непередбачуваною, тому дитині доводилося постійно гадати, що на неї очікує. Коли дівчинка хотіла поспілкуватися, вона підходила до матері з глибоким почуттям тривоги, адже не знала, чи та відштовхне її, чи радо приділить увагу доньці. Одного разу Елізабет сказала мені: «Я навчилася постійно аналізувати її настрій. Якщо мати здавалася сердитою, я трималася на відстані, якщо задоволеною — я могла з нею поговорити. Вона єдина могла зробити мене щасливою, і я постійно намагалася отримати її схвалення». У дитинстві Елізабет часто турбувалася, що настрої матері змінився саме через неї. Постійно відчуваючи свою відповідальність, дівчинка дійшла висновку, що вона, мабуть, якась не така, як потрібно матері.*

*Звичайно, Елізабет не була неправильною дитиною, але вона могла зрозуміти різкі зміни настрою матері тільки вирішивши, що це стається внаслідок чогось, що вона зробила, чи ще гірше — через те, якою вона була.*

***Вони розвивають психологічний захист, який замінює їхнє справжнє «я»***

Замість того, щоб у ранньому дитинстві пізнати себе та розвинути чітке уявлення про свою особистість, емоційно незрілі люди дійш-

ли висновку, що деякі почуття — погані й заборонені. Щоб якось жити із цим, вони несвідомо створили захист, який не давав їм змоги переживати деякі глибинні почуття. Отже, енергія, яка мала піти на розвиток повноцінного «я», була спрямована на придушення своїх природних інстинктів, це обмежило здатність до емоційної близькості.

Не усвідомлюючи масштабів обмежень своїх батьків, їхні діти вважають, що всередині таких дорослих ховається цілком розвинена особистість, з якою вони могли б побудувати гарні стосунки, якби батьки їх почули. Особливо такі думки притаманні дітям, батьки яких іноді все ж були ласкавими або уважними до них.

Як сказала мені одна жінка: «Поруч із батьками я звертала увагу тільки на ту їхню частину, яка мені подобалась, і уявляла, що саме це — мої справжні батьки. Також я намагалася переконати себе, що коли вони роблять мені боляче — це не вони, щось їх змусило. Але тепер я розумію, що справжнім було все».

Коли сформовані в ранньому дитинстві психологічні захисти стають невід’ємною частиною особистості, вони настільки ж реальні, як і шрами на шкірі. Так, раніше там їх не було і не мало б бути, але якщо вже так сталося, безболісно видалити чи вдати, що шраму немає, — неможливо. Ці обмеження стають важливим складником людської особистості. Чи зможуть емоційно незрілі люди врешті стати більш щирими й емоційно доступними, залежить від їхньої здатності до самоаналізу.

Мої клієнти часто запитують мене, чи зможуть їхні батьки коли-небудь змінитися? Я відповідаю, що це залежить від того, чи схильні вони до самоаналізу, який завжди був першим кроком до будь-яких змін. На жаль, якщо батьки не помічають, як їхня поведінка впливає на інших, у них немає стимулу аналізувати свої дії, а без цього зміни неможливі.

## **ІСТОРІЯ ГАННИ**

*Ганна завжди мріяла про ближчі стосунки зі своєю суворою працьовитою матір’ю. Вже дорослою якось Ганна завітала до матері й попросила її розповісти про себе щось таке, про що вона ніколи не розповідала. Це прохання заскочило жінку зненацька і дуже спантеличило. Було помітно, що мати спочатку просто злякалась, а потім*

*розплакалась і вийшла з кімнати. Ганна відчула, що її невинний запит одночасно сполошив і змішав материнські почуття. Ганна мимоволі пройшла крізь її захист до внутрішнього смутку, викривши незадоволене дитяче прагнення, щоб її почув хтось, хто щиро нею цікавиться. Емпатія і допитливість Ганни здолали захист, створений у відповідь на відсутність такого зв'язку. Жінка просто не змогла впоратися зі спробою доньки налагодити справжню емоційну близькість.*

## **Причина емоційних обмежень — незавершений процес розвитку**

Емоційно незрілі люди, незважаючи на свою високу емоційну реактивність, мають парадоксальний зв'язок із власними почуттями. Вони швидко спалахують, але своїх найщиріших почуттів бояться та уникають. Насправді, це цілком логічно, адже вони виростили у сім'ї, де ніхто не допомагав їм впоратися з власними емоціями, а за сум і сльози можна було дістати покарання. Емоційно незрілі люди вважають, що чим швидше й легше мине некомфортне почуття, тим краще. Світ глибоких емоцій здається їм надзвичайно загрозливим і незрозумілим.

### ***Вони бояться почуттів***

Багато емоційно незрілих людей провели своє дитинство в атмосфері, де спонтанний прояв почуттів вважали ганебним порушенням родинних традицій. Вони дізналися, що вираження або навіть внутрішнє переживання глибоких почуттів призводить до покарання або відчуття сорому. Це спричинило таке явище, яке психотерапевтка Лі МакКаллоу назвала страхом сильних почуттів (McCullough, 2003). Навчившись пов'язувати свої найсильніші особисті хвилювання з осудом батьків, такі діти намагалися не визнавати, що в них є певні почуття, особливо такі, що пов'язані з емоційною близькістю. Замість того, щоб проживати їх, вони розвинули захисні моделі поведінки (Ezriel, 1952).

Страх сильних почуттів може призвести до формування таких рис особистості, як негнучкість і закритість. У дорослому віці такі емоційно незрілі люди реагують сильною тривогою на спробу встановити емоційний зв'язок. Якщо їм доводиться переживати щирі

емоції, вони почуваються незахищеними й дуже нервуються. Усе життя вони витрачають енергію на створення фасаду, який захищає їх від емоційної взаємодії з людьми. Щоб уникнути небезпечної емоційної близькості, вони дотримуються добре знайомих їм життєвих сценаріїв та уникають розмов про почуття, зокрема в особистих стосунках.

Ставши батьками, вони передають страх емоцій своїм дітям. У таких сім'ях діти часто чують: «Будеш скиглити — я тобі всиплю, от тоді й поплачеш». Діти таких людей іноді бояться заплакати, бо їм здається, що вони ніколи не зможуть зупинитися самі, і тільки батьківський крик може припинити плач. Цей страх з'являється через те, що діти позбавлені можливості самостійно дізнатися, що сльози закінчуються самі собою великим емоційним полегшенням. Оскільки цих дітей виховали батьки, які бояться емоцій і забороняють відчувати страждання, вони ніколи не переживали плач природно і не відчували його самостійне вщухання.

Тож неважко зрозуміти, чому діти, які виростають у таких умовах, можуть боятися власних почуттів. Насправді навіть позитивні почуття, як-от радість і хвилювання, можуть викликати тривогу. Наприклад, Ентоні розповідав мені про сумний випадок, коли він радо вибіг назустріч батьку, який повертався з роботи. Хлопчик перестрибнув через кущик у вазоні, зачепився ногою і перекинув його. Замість того, щоб помітити прояв любові, батько відлупцював Ентоні. У результаті хлопець навчився не лише остерігатися свого батька, але й боятися спонтанних проявів радості.

### ***Вони зосереджуються на фізичному благополуччі, забуваючи про емоції***

Емоційно незрілі батьки можуть добре забезпечувати фізичні й матеріальні потреби своїх дітей. З тим, що дитині потрібні житло, їжа та освіта, вони не тільки не сперечаються, а й намагаються дати найкраще. Водночас емоційні потреби дитини вони не помічають.

Багато моїх клієнтів із теплом згадують про те, як добре піклувалися про них батьки під час хвороби. І це були не просто улюблені страви чи подарунки. Діти нарешті відчували справжню увагу з боку дорослих, здобували справжній доказ їхньої любові. Але так відбувалося лише після того, як батьки переконувалися, що дитина

справді занедужала. Пригадати інші обставини, у яких до них ставилися так чутливо, моїм клієнтам не вдавалося.

Цей виняток має сенс, оскільки турбота про хвору дитину дозволяє виправдати те, що батьки ніби «балуєть» дитину увагою і прив'язаністю. Тобто емоційно незрілі батьки дозволяють собі виявляти почуття до дитини, тільки якщо йдеться про поліпшення її фізичного стану. Таку допомогу вони розуміють і схвалюють більше, ніж емоційну прив'язаність.

Емоційно самотні люди можуть відчувати тривогу, якщо хтось починає піклуватися про їхні почуття. Вони мають матеріальні докази того, що батьки жертвували собою заради їхнього добробуту, але все одно відчують болісну відсутність емоційної безпеки й близькості зі своїми батьками.

### ***Вони можуть бути песимістами***

Страх перед справжніми почуттями може перетворити емоційно незрілу людину на песиміста. Наприклад, коли діти святкують перемогу чи мріють про те, як досягнуть у чомусь успіху, батьки, замість того, щоб радіти, можуть різко змінити тему або сказати щось на кшталт: «Тільки не дуже сподівайся, може нічого не вийти». Коли одна жінка із захопленням розповіла матері новину про купівлю свого першого житла, та тільки відповіла: «Так, я тебе почувала. Можемо ми про щось інше поговорити?».

### ***Їхні емоції сильні, але неглибокі й швидкоплинні***

Емоційно незрілим людям важко переживати сильні почуття — про це каже їхня швидка й бурхлива реакція на кожен емоційний подразник. У такі миті, замість того, щоб зупинитись, відчути й зрозуміти себе, вони просто реагують поверхнево та шаблонно. Такі люди можуть бути дуже сентиментальними, їх легко зворушити до сліз. Або вони можуть вибухати кожного разу, коли їм щось не до вподоби. Може здатися, що запальність є ознакою глибоко емоційної натури, але це не так. Така поведінка нагадує камінчик, який просто стрибає по поверхні води. Ця реакція швидкоплинна — драматична, але неглибока.

Під час спілкування з такими людьми ви можете відчути, що їхні страждання чомусь залишають вас байдужими. Ви можете переко-

нувати себе виявляти більше співчуття, але ваше серце не може резонувати з їхніми надмірними й швидкоплинними реакціями. Якщо вам доводиться постійно спілкуватися з такою людиною, згодом ви навчитеся ігнорувати таку поведінку заради власного емоційного здоров'я.

### ***Вони не відчують змішаних почуттів***

Здатність відчувати змішані почуття — ознака зрілості. Якщо людина може відчути декілька суперечливих емоцій водночас, наприклад, щастя і почуття провини або гнів і любов, це свідчить про те, що вона усвідомлює емоційну складність життя. Спалахуючи одночасно, протилежні почуття пом'якшують одне одного. Щойно людина розвиває здатність відчувати різні емоції разом, світ відкривається їй у всій своїй величчї й глибині. У складних життєвих обставинах такі люди переживають не одну сильну емоційну реакцію, а коктейль почуттів, які відображають риси їхньої особистості. Однак емоційно незрілі люди все бачать у чорно-білому світлі, без відтінків. Дилеми, протиріччя та інші складні відчуття їм невідчуждані.

### ***Вузьке мислення***

Емоційно зрілі й незрілі люди відрізняються не тільки щоденною поведінкою та реакціями, а ще й інтелектуальним рівнем. Якщо ваші батьки виростили в сім'ї, де панувала тривожна й критична атмосфера, вони, можливо, відмовляються бачити складність життя, адже навчилися вузько мислити. Надмірна тривожність у дитинстві призводить не тільки до емоційної незрілості, але й до надмірно спрощеного мислення, яке не в змозі оперувати складними ідеями. Якщо в сім'ї виховання ґрунтується на методах покарання й обмеження, це не сприяє вільному мисленню та вираженню своїх думок, що своєю чергою обмежує повноцінний розвиток розумових здібностей.

### ***Труднощі з абстрактним мисленням***

У підліткового віці діти починають мислити абстрактно. Це дає їм змогу вирішувати проблеми за допомогою логіки й міркувань, а не інстинктивних імпульсів. Прискорений розвиток мозку допома-



гає підліткам ставати більш об'єктивними й винахідливими: вони вчаться групувати ідеї за категоріями та швидко оперувати символами. Вони долають рамки простого запам'ятовування, перестають порівнювати факти й починають оцінювати ідеї. Тепер вони здатні мислити незалежно й гіпотетично та робити власні висновки на основі попередніх знань. Коли діти вступають у підлітковий вік, їхня здатність до саморефлексії стрімко зростає, тому що тепер вони здатні думати про сам процес мислення (Piaget, 1963).

Однак бурхливі емоції і тривога, які відчувають емоційно незрілі люди, можуть знизити їхню здатність мислити на високому рівні. Оскільки вони часто перебувають під впливом своїх емоцій (а отже — у стресі), їм не вистачає енергії на таке мислення. Фактично, низька здатність до самоаналізу емоційно незрілих людей зумовлена саме тим, що на проживання своїх емоцій вони марнують стільки енергії, що тимчасово втрачають здатність оцінювати свою поведінку й думки. Тільки-но перед ними постає емоційна тема, ці люди автоматично перемикаються на чорно-біле мислення, яке унеможливорює засвоєння складних ідей чи суперечливих думок.

Деякі емоційно незрілі люди володіють високим рівнем інтелекту й можуть мислити абстрактно, доки почуваються в безпеці. Об'єктивність їхнього інтелекту обмежена темами, які не викликають у них сильних почуттів. Це може спантеличити їхніх дітей, які стикаються з двома абсолютно різними сторонами своїх батьків: іноді розумними й проникливими, іноді обмеженими й нездатними до діалогу.

### ***Буденні інтереси***

Якщо ви прислухаетесь до розмов емоційно незрілих людей, то помітите, наскільки одноманітно й спрощено вони мислять. Здебільшого вони говорять про те, що робили або бачили, а не про ідеї та почуття. Наприклад, один із моїх клієнтів постійно скаржився на телефонні дзвінки від своєї матері: вони здавалися йому дуже нудними, бо вона ніколи не говорила про щось суттєве. Натомість мати запитувала про те, що він робить або яка погода. Він так прокоментував це: «Вона просто повідомляє мені якісь факти і говорить тільки про те, що сталося останнім часом. Вона не спілкується зі мною. Я дуже засмучуюся і хочу спитати, чи не можемо ми говорити про

щось значуще. Але я знаю, що вона не може».

## ***Надмірне мудрування***

Надмірна інтелектуалізація простих речей і захоплення певними темами — ще одна когнітивна ознака емоційно незрілих людей. Якщо вони добре розбираються в якійсь темі, яка, звичайно ж, ніяк не пов'язана з емоціями, начувайтесь: навіть без ваших запитань вони намагатимуться розповісти про це якомога більше. Іноді це схоже на зацикленість. Однак до самоаналізу або власних стосунків підхід «хочу знати більше» вони не застосовують. Зацікавленість загальними ідеями або, навпаки, глибокі знання у вузькій сфері, відволікають їх від емоційної близькості. Ці люди можуть довго обговорювати свої улюблені теми, але іншу людину до розмови насправді не залучають. Результатом такої поведінки стає те, що з ними дуже важко просто поспілкуватися. Хоча вони можуть мислити абстрактно, передаючи свої ідеї, їм комфортно лише в тому випадку, коли взаємодія не передбачає емоційного контакту і залишається тільки на інтелектуальному рівні.

## **Резюме**

Емоційна незрілість — добре вивчений комплекс особистих рис людини. Вона дуже обмежує здатність людини долати стрес і створювати глибокі стосунки. Найімовірніше, на емоційну незрілість людини дуже впливає сімейне середовище, яке обмежує чи зупиняє її емоційний та інтелектуальний розвиток. У результаті такого процесу у людей формується надто спрощений підхід до життя: вони постійно звужують складні життєві ситуації до простих питань, які можуть вирішити за допомогою своїх нерозвинених навичок подолання труднощів. Оскільки емоційно незрілі люди не мають добре розвиненого власного «я», вони не можуть бути чутливими до потреб і почуттів інших. Їхні реактивні емоції, відсутність об'єктивності й страх емоційної ширості можуть ускладнити близькі стосунки. Особливо з їхніми дітьми.

З наступного розділу ви дізнаєтеся, що відчувають діти поруч з емоційно незрілими батьками, а також про проблеми, з якими стикаються дорослі діти, намагаючись спілкуватися з ними.

## Розділ 3

### Що відчують діти у стосунках з емоційно незрілими батьками

У цьому розділі я досліджую, як емоційно незрілі батьки створюють стосунки, що не можуть задовольнити емоційні потреби дітей. Як ви вже знаєте, дитинство, проведене поруч із такими батьками, пов'язане з двома почуттями: самотністю та роздратованістю.

До певного віку ми не маємо права голосу в наших перших найважливіших стосунках. Ми пов'язані з батьками найсильнішим із можливих зв'язків: нам необхідна негайна допомога щоразу, коли ми злякалися, зголодніли, втомилися або захворіли. Коли дитина відчувається добре, вона може грати чи взаємодіяти з іншими, але щойно вона відчує стрес чи в неї з'явиться негайна потреба, вона стрімголов побіжить до того, хто про неї має піклуватися (Ainsworth, 1967).

Інтенсивність цього раннього зв'язку допомагає усвідомити, чому емоційна незрілість батьків так сильно розчаровує їхніх дітей. Підтримувати стосунки з ними важко, але якщо віддалитися або розлучитися з ними, з'являється відчуття, що не вистачає чогось важливого. Наші первинні інстинкти спонукають нас постійно звертатися до батьків по турботу й розуміння.

#### **Вправа: оцінка труднощів, з якими ви стикнулися в дитинстві у стосунках з емоційно незрілими батьками**

Емоційна незрілість найяскравіше проявляється у стосунках. І найсильніше — у стосунках батьків з дитиною. Далі наведено перелік проблем, які можуть бути спричинені поведінкою емоційно незрілих батьків.

Позначте все, що відображає ваш дитячий досвід у стосунках з батьком.

- Мені завжди здавалося, що батько слухає мене не уважно.

- Атмосфера в домі залежала від настрою мого батька.
- Мій батько не був уважним до моїх почуттів.
- Мені здавалося, що я маю постійно вгадувати невисловлені бажання мого батька.
- Я відчувала(в), що ніколи не можу зробити достатньо, щоб мій батько нарешті став щасливим.
- Щоб зрозуміти свого батька, я докладала(в) набагато більше зусиль, ніж він, щоб зрозуміти мене.
- Відкрите, чесне спілкування з моїм батьком було важким або неможливим.
- Мій батько вважав, що люди повинні сумлінно дотримуватися своїх ролей.
- Мій батько не поважав моє приватне життя й нехтував моїми особистими кордонами.
- Мені завжди здавалося, що батько вважає мою поведінку занадто чутливою та емоційною.
- Улюбленцем мого батька був той, хто привертав до себе більше уваги.
- Мій батько переставав слухати, якщо йому не подобалося те, про що я розповідаю.
- Іноді поруч із батьком я відчувала(в) провину або сором, часто мені здавалося, що я недостатньо розумна(ий) та гарна(ий).
- Мій батько рідко просив вибачення або намагався покращити ситуацію, коли між нами виникала проблема.
- Я часто приховувала(в) гнів на батька, який не мала(в) змоги висловити.

Позначте все, що відображає ваш дитячий досвід у стосунках з матір'ю.

- Мені завжди здавалося, що мати слухає мене не уважно.
- Атмосфера в домі залежала від настрою моєї матері.
- Моя мати не була уважною до моїх почуттів.
- Мені здавалося, що я маю постійно вгадувати невисловлені бажання моєї матері.
- Я відчувала(в), що ніколи не можу зробити достатньо, щоб моя мати нарешті стала щасливою.
- Щоб зрозуміти свою матір, я докладала(в) набагато більше зусиль,

ніж вона, щоб зрозуміти мене.

- Відкрите, чесне спілкування з моєю матір'ю було важким або неможливим.
- Моя мати вважала, що люди повинні сумлінно дотримуватися своїх ролей.
- Моя мати не поважала моє приватне життя й нехтувала моїми особистими кордонами.
- Мені завжди здавалося, що мати вважає мою поведінку занадто чутливою та емоційною.
- Улюбленцем моєї матері був той, хто привертав до себе більше уваги.
- Моя мати переставала слухати, якщо їй не подобалося те, про що я розповідаю.
- Іноді поруч із матір'ю я відчувала(в) провину або сором, часто мені здавалося, що я недостатньо розумна(ий) та гарна(ий).
- Моя мати рідко просила вибачення або намагалася покращити ситуацію, коли між нами виникала проблема.
- Я часто приховувала(в) гнів на матір, який не мала(в) змоги висловити.

Кожне із цих тверджень пов'язане з характеристиками, які будуть описані нижче в цьому розділі. Можливо, у вашого батька або матері немає всіх цих характеристик, але якщо ви позначили більше одного твердження, це свідчить про певний рівень емоційної незрілості.

## **Спілкуватися з ними важко або неможливо**

Якщо ви намагалися налагодити контакт з емоційно незрілими батьками, які мають погано розвинені навички близького спілкування, ці спроби згодом могли призвести до того, що ви закрилися й віддалилися. Навіть якщо ваші батьки вміють чемно спілкуватися, вони все ж приділяють замало уваги інтересам інших людей. Можливо, ви роками намагалися знайти спосіб встановити зв'язок, але знову й знову стикалися з відчуттям, що вас не бачать і не чують. Імовірно, ви часто переживали роздратування через нечутливість батьків.

Як сказала одна жінка про свою егоїстичну матір: «Вона вважає,

що ми дуже близькі, але я цього не відчуваю. Ці стосунки не приносять мені задоволення. Коли вона розповідає людям, що ми найліпші друзі, це зводить мене з розуму».

Спілкування з емоційно незрілими людьми зазвичай здається одностороннім. Їм не цікаві спільні розмови, засновані на взаємному інтересі. Як маленькі діти, вони жадають виняткової уваги й хочуть, щоб оточення цікавилось тільки тим, що їм подобається. Коли інші люди отримують більше уваги, вони знаходять спосіб повернути її до себе, наприклад, перебиваючи співрозмовника, жартівливо коментуючи або змінюючи тему розмови. Якщо це не допомагає, ці люди можуть демонстративно відсторонитися, нудьгувати напоказ або якимось інакше заявити, що їм не цікаво. Така поведінка спрямована на те, щоб привернути до себе загальну увагу.

## ІСТОРІЯ БРЕНДИ

*Літня мати Брендди, Мілдред, завжди була дуже егоцентричною. Після того як Мілдред якимось деякий час гостювала в доньки на свята, Брендда відчувала себе абсолютно виснаженою. На нашій наступній зустрічі вона видавалася змученою і навіть постарілою. Під час тієї сесії Брендда так описала поведінку Мілдред: «Моя мати цікавиться тільки собою. Вона ніколи не питає мене, як я почуваюся або як справи на роботі. Вона хоче знати про мене тільки те, чим можна похвалитися перед друзями. Мені здається, що вона ніколи не ставилася серйозно до того, що я розповідаю. Вона завжди слухає неухважно. У нас ніколи не було справжніх стосунків, тому що їй потрібна увага, а не взаємодія зі мною. Вона ніколи навіть не намагалася задовольнити мої емоційні потреби. Коли вона поруч зі мною, мені завжди важко. Я ніби маю справу з чужою поверхневою людиною, яка просто щось від мене хоче. Не розумію, як у неї вистачає нахабства бути такою вимогливою».*

*Хоча Мілдред було за вісімдесят, егоцентризм робив її поведінку дитячою. Брендда хоч і розуміла, що її мати — емоційно незріла людина, все одно відчувала до неї сильний гнів. Одного разу вона сказала мені: «Я б хотіла, щоб її поведінка не так сильно дратувала мене. Я розчарована тим, що постійно злюся на неї». Поки Мілдред гостювала в Брендди, та неодноразово намагалася влаштувати матір якнайкомфортніше, щоб вона більше ні на що не скаржилася, і Брендда могла за-*

*йматися підготовкою свята. Але за лічені хвилини мати знов кликала її, адже потребувала негайної допомоги. Брендта каже, що така поведінка матері спочатку просто дратувала її, але згодом це відчуття перетворилося на справжню лють. Далі поговоримо про емоційну прив'язаність, яка допоможе краще зрозуміти почуття Брендти.*

## **Вони викликають гнів**

Психолог Джон Боулбі, піонер у вивченні реакції дітей на сепарацію і втрату, зауважив, що гнів — нормальна реакція немовлят і дітей на розлуку з батьками. Очікуваним почуттям був смуток, але в дослідженні Боулбі довів, що гнів також є дуже поширеною реакцією на сепарацію (1979).

Це можна пояснити. Гнів і лють — це адаптивні реакції на почуття покинутості. Вони дають нам енергію для протесту і зміни емоційно нездорових ситуацій.

Із цього боку, гнів Брендти на матір не був незначним або ірраціональним. Це була природна реакція на відчуття безпорадності, яке спричиняла зневага матері до емоцій своєї дитини. Саме постійне відчуття зневаги та ігнорування призводить до емоційної сепарації від батьків. Кожну дратуючу розмову з матір'ю Брендта відчувала так, ніби та відмовляла її внутрішній дитині в розумінні. Коли Брендта усвідомила, що егоцентричність Мілдред викликає в неї відчуття емоційної покинутості, вона вперше побачила і глибину свого гніву. Реакція Брендти не була занадто бурхливою, це була нормальна відповідь на емоційну травму. Щойно Брендта зрозуміла походження свого гніву, вона змогла побачити й себе в іншому світлі. Вона була нормальною дитиною і відчувала те саме, що й кожна інша дитина, на потреби якої батьки не реагують як слід.

Іноді діти емоційно незрілих батьків пригнічують свій гнів або спрямовують його проти себе. Можливо, одного разу вони зрозуміли, що відкрито виражати гнів занадто небезпечно, або почуваються винними, тому не усвідомлюють це почуття. В обох випадках люди схильні до жорсткої самокритики та неадекватних самозвинувачень. Зрештою це може призвести до тяжкої депресії або навіть суїцидальних думок — найвищого вияву гніву на самого себе. Деякі люди виражають свій гнів пасивно-агресивним чином, намагаючись перемогти своїх батьків та інших важливих людей різни-

ми способами: уникають важливих справ, брешуть, прокрастинують, відкладають бажання, нерозумно витрачають гроші.

### ***Вони спілкуються за допомогою емоційного зараження***

Оскільки емоційно незрілі люди погано усвідомлюють свої почуття та не вміють їх висловлювати, вони зазвичай діють під впливом емоцій, замість того, щоб говорити про них.

Ці люди використовують метод спілкування, відомий як емоційне зараження (Hatfield, Rapson, and Le, 2007), який змушує інших людей переживати відчуття, а не просто слухати про них.

Саме за допомогою методу емоційного зараження немовлята й маленькі діти повідомляють про свої потреби. Вони плачуть і метушаться, доки їхні опікуни не з'ясують і не виправлять проблему. Емоційне зараження допомагає дорослому зрозуміти, що відчуває дитина, і спонукає його робити все можливе, щоб вона заспокоїлася.

Емоційно незрілі дорослі повідомляють про свої почуття таким самим примітивним способом. Ставши батьками, вони постійно передають свої емоції дітям і сім'ї. Зрештою, близькі ладні зробити все можливе, тільки б позбутися цих відчуттів і поліпшити стан емоційно незрілої людині. У такій зміні ролей дитина заражається негативними емоціями батька або матері й відчуває себе відповідальною за покращення відчуттів дорослої людини. Однак якщо ця людина сама не намагається зрозуміти свої переживання, проблема не вирішується. Натомість її емоції просто поширюються на інших: всі почуваються погано, не розуміючи, у чому джерело проблеми.

### ***Вони уникають емоційної роботи***

Емоційно незрілі батьки не намагаються зрозуміти почуття інших людей, зокрема власних дітей. Якщо їх прямо звинуватити в тому, що вони нечутливі до емоційних потреб або почуттів, такі люди почнуть захищатися, кажучи щось на кшталт: «Так треба було про це раніше сказати!». Вони можуть додати щось про те, що не володіють даром читати думки, або завершити розмову коментарем про вашу надмірну чутливість. Що б вони не сказали, мета їхнього висловлювання залишиться незмінною: вам не варто очікувати від



них зусиль для розуміння внутрішнього світу інших людей.

У своїй статті «Важка праця на ниві емоцій» (Toiling in the Field of Emotion, 2008, 270) психіатриня Гарріет Фраад використовує термін «емоційна робота», щоб описати зусилля, до якого вдається людина, щоб зрозуміти когось. «Емоційна робота — це витрата часу, зусиль і розумових здібностей для того, щоб досягнути й задовольнити емоційні потреби іншої людини. Під емоційними потребами я маю на увазі прагнення людини бути коханою, оціненою і почитою. Емоційні потреби часто залишаються невисловленими або несвідомими. Емоційна робота часто супроводжує працю фізичну (виробництво товарів чи послуг), але відрізняється від неї метою — створити в людини специфічне почуття того, що її цінують, люблять та/або про неї піклуються».

Далі психіатриня пояснює, що деякі люди не завжди усвідомлюють, що їм потрібна емоційна розрада, оскільки емоційні потреби часто розпливчасті або підсвідомі. Іноді люди приховують свої потреби через сором, тому помічники мають запропонувати емоційну допомогу тактовно й побічно, дозволяючи людині зберегти гідність.

Емоційна робота важка. Людина, яка її виконує, має уважно зчитувати стан іншої людини, щоб розуміти, чи приносять її дії бажаний результат. Багато професій і посад передбачає велику частину емоційної роботи, яку за належного виконання оточення майже не помічає. Успішне виховання — яскравий приклад такої неоспіваної праці, як і велика кількість професій у галузі послуг.

Емоційно зрілі люди автоматично беруть на себе емоційну роботу у стосунках, тому що вони живуть у стані емпатії і свідомості. Вони просто не можуть закрити очі на те, що комусь із їхніх близьких доводиться скрутно. Постійне виконання такої роботи дає їм змогу легко проживати різні ситуації у стосунках з іншими, не порушуючи їхніх кордонів. Емоційна робота допомагає налагодити хороші взаємини і на роботі, і вдома.

Емоційно незрілі люди, навпаки, часто пишаються відсутністю цієї навички. Вони пояснюють свої імпульсивні реакції та ігнорування почуттів інших людей виправданнями на кшталт: «Я просто кажу те, що думаю» або «Я така, яка є». Якщо ви скажете їм, що ознакою здорового глузду є навичка не говорити вголос всі свої думки

або що людина не може дозріти, не змінюючись, емоційно незрілі люди відреагують на це спалахом гніву або просто відмахнуться від вас.

Вони вважають, що якщо інші не описують докладно словами свій біль або труднощі, то до них не може бути ніяких претензій. Ці люди вірять, що налаштуватися на почуття інших просто неможливо. Натомість емоційно зрілі люди завжди помічають, як почувуються інші, адже знають, що це важлива частина гарних стосунків. Людям із розвиненою емпатією виконання емоційної роботи не здається чимось важким. Однак тим, хто не вміє співпереживати та вважає, що почуття інших людей неможливо зрозуміти, емоційна робота дається дуже тяжко. Це може бути однією з причин, чому емоційно незрілі люди продовжують скаржитися й не помічають, що інші вже чекають від них якихось дій.

### ***Їм важко допомогти***

Емоційно незрілі люди жадають уваги до своїх потреб, але допомогти їм або задовольнити їхні потреби насправді важко. Дослідниця Лі МакКаллоу назвала цю особливість низькою здатністю сприймати (McCullough et al., 2003). Емоційно незрілі люди хочуть, щоб інші виявляли стурбованість їхніми проблемами, водночас вони навряд чи приймуть корисні поради чи пропозиції. Вони рефлекторно відкидають усі спроби інших потурбуватися про них. Ці люди втягують вас у розмови про свої труднощі, але тільки-но ви запропонуєте допомогу, вони одразу відмовляться і будуть жалітися далі.

До того ж ці люди впевнені, що оточення має вгадувати їхні бажання, і завжди дратуються, коли це стається недостатньо швидко (McCullough et al., 2003). Їм дуже некомфортно прямо казати про свої потреби. Натомість вони мовчки чекають, коли хтось помітить їхній настрій чи почуття. Класична невисловлена вимога емоційно незрілої людини може звучати так: «Якби ти дійсно любив мене, ти б знав, чого я хочу».

Одна жінка розповідала мені про звичку своєї матері мовчки сидіти перед телевізором і чекати, поки хтось сходить на кухню по смаколики. Повернувшись, людина бачила невдоволене обличчя жінки й чула скарги про те, що можна б було і у неї запитати, чи хоче вона чогось. Замість того, щоб одразу говорити про свої по-

треби, емоційно незрілі люди грають у неприємну гру «Відгадай, що я маю на увазі», яка змушує всіх нервуватися.

### ***Вони чинять опір примиренню***

Час від часу проблеми обов'язково виникають у будь-яких стосунках. Тому дуже важливо знати, як розв'язувати незначні конфлікти так, щоб ці стосунки раптом що могли витримати справжню кризу. Потрібна впевненість і зрілість, щоб визнати свою помилку і спробувати покращити ситуацію. Однак емоційно незрілі люди не готові визнавати свої помилки.

Люди, яких скривдила емоційно незріла людина, згодом можуть почати відчувати провину за те, що вони все ще гніваються. Це стається тому, що емоційно незрілі люди зазвичай поведуться так, ніби після їхнього вибачення (або поведінки, схожої на вибачення) ви маєте одразу повернутися до приємної взаємодії. Якщо ви не пробачите їх достатньо швидко, вони можуть розлютитися на вас.

Після сварки більшість людей робить те, що психолог Джон Готтман називає спробою примирення (1999), — просять пробачення або намагаються налагодити взаємодію в такий спосіб, який яскраво свідчить про бажання виправити ситуацію. Але емоційно незрілі люди мають нереалістичне уявлення про те, що таке прощення. На їхню думку, процес вибачення мусить перекреслити сам конфлікт, тобто сварки ніби не було і можна почати все заново. Такі люди не усвідомлюють потреби іншої людини в емоційній обробці ситуації та не мають уявлення про те, скільки часу може знадобитися, щоб відновити довіру після серйозної кризи. Вони просто хочуть, щоб все знову було нормально. Для них неприхований біль і сумніви близьких — як ложка дьогтю. На їхню думку, все було б добре, якби інші просто перестали думати про ту неприємну ситуацію.

### ***Вони вимагають віддзеркалення***

Віддзеркалення — це форма емпатії і підтримки зв'язку, яку емоційно зрілі батьки спонтанно використовують у спілкуванні з дітьми. Чутливі й емоційно чуйні батьки віддзеркалюють почуття своїх дітей, демонструючи ті самі емоції на своїх обличчях (Winnicott, 1971). Вони мають стурбований вигляд, якщо діти сумують, і виражають щастя, коли діти радіють. Саме так зрілі батьки навчають

своїх дітей розрізняти емоції та природно взаємодіяти з іншими. Коли батьки застосовують віддзеркалення достатньою мірою, це дає дитині відчуття, що вони бачать і розуміють її як особистість. На жаль, емоційно незрілі люди не можуть дати цього своїй дитині. Як сказав один чоловік про свою матір: «Вона не бачить мене таким, яким я є. Здається, вона вже ніколи не пізнає мене справжнього, хоч я — її рідна дитина».

Насправді емоційно незрілі батьки очікують, що саме діти будуть віддзеркалювати їхні почуття. Вони дуже засмучуються, коли діти відмовляються поводитися так, як хочуть батьки. Хитка самоповага цих людей тримається на тому, щоб завжди все було по-їхньому. Однак психіка дитини ще недостатньо розвинена, щоб віддзеркалювати дорослого.

Емоційно незрілі батьки часто мріють про те, що їхні діти допоможуть їм полюбити себе. Коли з'ясується, що діти мають власні потреби, батьки починають відчувати сильну тривогу. Люди з дуже низьким рівнем емоційної зрілості можуть у таких випадках вдаватися до покарання, погрожувати дитині чи обіцяти покинути її, якщо вона не відмовиться від своїх бажань. Це психологічні козири дорослих людей, які намагаються зміцнити свою самооцінку й відчувати контроль, використовуючи власних дітей.

## ІСТОРІЯ СИНТІЇ

*Стелла, мати Синтії, була надзвичайно легковажною. Вона завжди очікувала, що Синтія буде віддзеркалювати кожен відтінок її настрою, ніби емоційний клон. Одного разу, під час канікул у коледжі, Синтія вирішила поїхати в подорож країною, яку уряд організовував спеціально для студентів. Коли про це дізналася Стелла, вона дуже розлютилась і заявила, що більше не вважає Синтію своєю донькою. Вони не спілкувалися декілька місяців, Стелла навіть не привітала Синтію з днем народження. Дівчина так інтерпретувала поведінку матері: «Ти хотіла бути дорослою, отже, я тобі більше не потрібна. Ти мене покинула, я не хочу мати з тобою нічого спільного».*

*Пройшов деякий час. Синтія вирішила завітати до свого друга, який жив у Канаді. На це Стелла відреагувала відмовою платити за навчання доньки. Вона сказала Синтії, що та поводить себе занадто егоїстично, потураючи своєму бажанню подорожувати, і підсумувала: «Та*

*що ти за людина? Життя — це не якісь дурні веселоці!». Стелла почувалася в безпеці поруч із донькою лише тоді, коли та віддзеркалювала її переконання про обмежене життя.*

*На щастя, Синтія знала, чого вона хоче. Дівчина закінчила коледж і стала стюардесою, отримавши змогу подорожувати в різні екзотичні місця. Але в глибині душі вона була впевнена: щоб побудувати стосунки з кимось, завжди треба віддзеркалювати й догоджати. Синтія розповіла мені про свій страх — бути покараною за те, що її бажання відрізняються від бажань інших людей. Адже саме так робила її мати.*

### ***Їхня самооцінка залежить від вашої лояльності***

Емоційно незрілі люди почуваються добре тільки тоді, коли можуть переконати інших дати їм бажане або зробити поведінку інших людей такою, яку вони вважають «правильною». Зважаючи на таку хитку самооцінку, емоційно незрілим батькам важко витримувати емоції своїх дітей. Коли дитина засмучена або вередує, дорослі починають сумніватися у своїй батьківській кваліфікації. Якщо в них не виходить одразу заспокоїти дитину, вони відчують себе невдахами й починають звинувачувати саму дитину.

Наприклад, Джефф розповів мені, як одного разу звернувся до батька по допомогу із домашнім завданням. Коли Джефф не одразу зрозумів пояснення, батько закричав: «Наскільки ти в біса дурний? Припини бути таким ледачим! Ти навіть не намагаєшся щось зрозуміти». Не дивно, що хлопчик дуже засмутився і більше не просив допомагати. Тоді він не міг знати, що чоловік боровся зі своїм страхом виявитися некомпетентним батьком, адже він не зміг легко розтлумачити завдання, щоб дитина зрозуміла негайно. Його бурхлива реакція ніяк не стосувалася Джеффа.

Емоційно незрілим людям взаємодії з іншими потрібні для того, щоб відповісти собі на запитання: хороші вони чи погані. Це пояснює, чому вони з перших слів починають захищатися, коли ви просто хочете обговорити якийсь їхній вчинок. Навіть на незначні скарги на їхню поведінку вони часто відповідають різкими заявами на кшталт: «Ну тоді я найгірша мати у світі!» або «Звичайно, я ж взагалі нічого не можу зробити правильно!». Вони радше взагалі припинять спілкуватися, ніж будуть слухати те, що змусить їх почуватися поганими.

## ***Роль для них — святе***

Якщо і є щось, що емоційно незрілим людям подобається у стосунках, то це чітке дотримання ролей. Ролі спрощують життя і полегшують прийняття рішень.

Утверджуючись у ролі батьків, емоційно незрілі люди очікують, що діти також почнуть грати належну роль, яка передбачає повагу й послух. Вони часто використовують загальноприйняті шаблони поведінки та банальні фрази, щоб підтримати батьківський авторитет, адже така поведінка, як і роль, полегшує вирішення емоційно складних ситуацій.

## ***По праву ролі***

По праву ролі — так можна описати ставлення до оточення, у якому людина вимагає взаємодіяти з нею з урахуванням її соціальної ролі. Один із проявів — впевненість деяких батьків, що вони можуть поводитися зі своїми дітьми, як їм заманеться, просто тому, що вони батьки. Вони діють так, ніби соціальна роль звільняє їх від обов'язку поважати особисті кордони або почуття дітей.

Батьки Марді — класичний приклад людей, які вважають, що роль наділяє особливими правами. Марді зі своїм чоловіком переїхала в інше місто через зміну роботи. Незабаром після цього її батьки теж переїхали — у будинок по сусідству. Опинившись поряд, вони стали заходити до подружжя без попередження і навіть без дзвінка у двері. Коли Марді запропонувала їм спочатку телефонувати, вони обурено послалися на свою роль батьків, заявляючи про їхнє право заходити в будь-який час.

Ось ще один приклад: Фейт довелося заборонити своїй матері приходити до неї додому. Жінка була агенткою з нерухомості і зналася на інтер'єрі, тому вважала, що може наполягати на тому, щоб донька змінила меблі. Навіть після того, як Фейт декілька разів попросила не втручатися, жінка сказала, що просто мусить це робити, адже вона і мати, і ріелтор. Для неї ці дві ролі були важливіші, ніж почуття доньки.

## ***Примус до ролі***

Примус до ролі відбувається, коли хтось наполягає на тому, щоб

інша людина змінила свою поведінку і грала певну роль, тому що так треба. Коли такі люди стають батьками, вони намагаються змусити своїх дітей поводитися певним чином. Для цього вони можуть припинити спілкуватися з дітьми, погрожувати відмовитися від них або об'єднуватися проти них з іншими членами родини. У рольовому примусі часто маніпулюють почуттям сорому або провини: наприклад, дитину можуть запевняти, що вона погана, адже хоче того, чого не схвалюють батьки.

Моя клієнтка Джилліан пережила важкий випадок примусу до ролі. Вона виросла в дуже набожній сім'ї й рано вийшла заміж за чоловіка, який неодноразово її бив. Врешті-решт Джилліан знайшла в собі сміливість покинути його, але її мати наполягла, щоб вона повернулася до чоловіка. Зневірившись у тому, що сім'я просто так її підтримає, вона вирішила розповісти про насильство. Але, на думку матері, це було несуттєво, адже Джилліан тепер грала роль заміжньої жінки, а розлучення — великий гріх.

Ось ще один приклад. Коли Мейсон сказав своїй матері, що він має сумніви щодо своєї орієнтації, тобто може виявитися геєм, мати відповіла, що це неможливо. «Ти ж не зебра», — сказала вона. На думку матері, у ролі її сина міг бути тільки чоловік «правильної» орієнтації. Якщо Мейсон вважав інакше, він просто помилявся. Аж настільки, що міг вважати себе навіть зеброю.

Наполягаючи на дотриманні ролей, батьки суттєво знецінюють особисті й найважливіші вибори дитини. Однак емоційно незрілі батьки не соромляться цього робити, тому що їм не подобається складність життя, і вони схильні все спрощувати. На їхню думку, з людиною, яка не хоче дотримуватися призначеної ролі, щось не так, і їй потрібно змінитися.

### ***Вони шукають злиття, а не емоційної близькості***

Хоча емоційна близькість і злиття можуть здатися схожими, ці два стилі спілкування дуже різні. В емоційній близькості двоє людей із повністю сформованими особистостями насолоджуються тим, що глибоко пізнають одне одного й будують емоційну довіру на взаємному прийнятті. У процесі зближення вони помічають свої відмінності й ставляться до них із повагою. Емоційна близькість дає енергію і надихає людей до внутрішнього розвитку, оскільки вони

бачать зацікавленість та відчувають підтримку іншої людини.

З іншого боку, злиття двох емоційно незрілих людей спирається на їхні пошуки своєї ідентичності за допомогою напружених, залежних стосунків (Bowen, 1978). Стосунки злиття дають їм змогу відчути впевненість, передбачуваність і безпеку, адже кожен із них виконує роль, відому іншому. Якщо одна людина намагається вийти за межі стосунків чи змінити правила, інша часто відчуває сильну тривогу, яка минає лише після повернення партнера до призначеної ролі.

### ***Гра у фаворитів***

Емоційне злиття іноді виявляється в тому, що хтось із декількох дітей для батьків стає улюбленцем (Libby, 2010). Може бути важко спостерігати за тим, як батьки приділяють більше уваги вашим брату або сестрі, яких, на вашу думку, люблять більше за вас. Але такий відкритий фаворитизм — це не ознака близьких стосунків, а емоційне злиття. Цілком імовірно, що обрана дитина має такий самий рівень психологічної зрілості, як батьки (Bowen, 1978). Низький рівень емоційної зрілості втягує людей у стосунки злиття, особливо у випадку дітей і батьків.

Пам'ятайте, що емоційно незрілі батьки будують стосунки, спираючись на ролі, а не на особливості людини. Якщо ви поводитися незалежно й могли самотійно подбати про себе, батьки не бачили у вас емоційно залежну дитину, поруч із якою вони могли б грати роль рятувальника. Замість цього вас, можливо, вважали дитиною без потреб — маленьким дорослим. Батьки звертали більше уваги на ваших брата або сестру не через ваші недоліки: найімовірніше, ви були недостатньо залежні, щоб викликати в одного з них бажання побудувати з вами стосунки злиття.

Цікаво, що самодостатнім дітям батьки часто дають спокій, а тому їм простіше створити незалежне життя, побудоване за власними правилами й бажаннями (Bowen, 1978). Тому їхній рівень саморозвитку часто перевищує рівень батьків. Із цього боку, відсутність уваги може принести свої плоди. Проте все своє дитинство такі люди почувалися покинутими, коли батьки вкладали всю енергію у стосунки злиття з їхніми братами або сестрами.

Злиття може набувати форми залежності чи ідеалізації. У випад-



ку залежності дитина не пристосована до реальності або не контролює свою поведінку, а батько (мати) грає роль або рятувальника, або жертви. За ідеалізації батько (мати) потурає обраній дитині настільки, що всім стає зрозуміло: ця дитина для нього важливіша, ніж інші. Однак це заманює ідеалізовану дитину в залізну пастку ролі — вона так само не має справжньої емоційної близькості з батьками, незважаючи на постійну увагу.

## **ІСТОРІЯ ГІЗЕР**

*Гізер завжди жадала інтересу й уваги від матері, але ніколи не отримувала їх. А от її сестра Марло була явною улюбленицею. Гізер було так боляче, коли одного разу мати з ентузіазмом розповіла, як під час недавньої зустрічі вони з Марло «ніяк не могли наговоритися».*

*— Про що? — запитала Гізер.*

*— О, та про все: що вона робила і що хоче робити.*

*Серце Гізер було розбите, бо їй завжди хотілося таких розмов з матір'ю, але їх ніколи не було.*

*Через деякий час на сімейному святі Гізер із розчаруванням спостерігала, як мати догідливо метушилася навколо Марло, і навіть зголосилася сісти на старе крісло, щоб Марло могла влаштуватися якомога зручніше.*

## **ІСТОРІЯ МАРКА**

*Дон, батько Марка, вочевидь вважав своїм улюбленцем молодшого сина Бретта. Він допомагав йому матеріально і називав його «мій малий». Коли Дон помер, дядько Марка згадав, як суворо той ставився до Марка, жорстоко караючи його без поважної причини. «Ти був кращим», — сказав йому дядько. — Я ніколи не міг зрозуміти, чому він так з тобою поводить». Марк був самостійною розумною дитиною, ніколи не докучав дорослим. Напевно, батько не зміг створити з Марком стосунків злиття, тому віддавав перевагу емоційно незрілому Бретту.*

## **Заміна членів сім'ї**

Емоційно незрілі батьки можуть реалізувати свою потребу в злитті навіть із людьми, які не є членами родини. Якщо вони відчувають

емоційну порожнечу, для закриття якої потрібні стосунки злиття, вони будуть шукати розради за межами сім'ї. Ці люди також можуть побудувати стосунки такого типу з групою людей, наприклад, церквою або подібною організацією.

## **ІСТОРІЯ БІЛЛА**

*Після того як Білл виріс і став жити окремо, його батьки почали приймати у себе вдома безхатків. Вони знайомилися з ними в церкві, яка допомагала знедоленим людям. Через деякий час батьки Білла почали постійно розповідати всім своїм знайомим про останні події з життя їхніх підопічних та, здавалося, тільки цим і переймалися. Хоча вони повністю вникали в життя чужих людей, здобутками свого сина вони мало цікавились.*

### ***Вони сприймають час непослідовно***

Цю особливість легко не помітити, але емоційно незрілі люди мають непослідовне відчуття часу, а надто, коли перебувають у стані емоційного збудження. Можна припустити, що всі дорослі переживають час однаково, використовуючи своєрідну уявну лінію часу, яка плавно простягається від далекого минулого до осяжного майбутнього. Життєві події послідовно з'являються на цій лінії. В емоційно незрілих людей усе інакше. Коли вони схвильовані, усі життєві події ніби опиняються для них у якомусь вічному «зараз». Це одна з причин, чому життя таких людей часто сповнене проблем: вони не помічають їхньої появи. Керуючись миттєвими бажаннями, вони не розуміють зв'язку між подіями свого життя. Діючи імпульсивно, емоційно незрілі люди ігнорують думки про наслідки в майбутньому і не спираються на досвід минулого. Таке сприйняття часу пояснює їхню непослідовність і бездумність, з якою вони ставляться до найважливіших стосунків.

### ***Чому порушене відчуття часу схоже на маніпуляцію***

Емоційно незрілі люди часто здаються маніпуляторами, але насправді вони просто дуже розважливі тактики, які роблять усе можливе, щоб почуватися якнайкраще в цих обставинах у цю мить. Такі люди не мають на меті бути послідовними, тож вони кажуть тільки

те, що дасть їм перевагу негайно. Вони можуть мислити стратегічно, коли йдеться про роботу чи досягнення великої мети, але якщо ситуація пов'язана з емоціями чи почуттями, вони шукають можливості здобути миттєвий результат. Брехня — прекрасний приклад вирішення таких ситуацій, адже це найефективніший спосіб здобути короточасну перемогу, якщо забути про її руйнівний вплив на стосунки в майбутньому.

### ***Непослідовність дій через погане відчуття часу***

У стані стресу або емоційного збудження незрілі люди не сприймають своє буття як невід'ємну частину безперервного перебігу часу. Вони відчувають події свого життя як розрізнені крапки або маленькі вогники, які спалахують і згасають випадково. У їхньому сприйнятті між собою поєднані тільки дві найближчі події, а всю часову послідовність життя охопити уявою вони не здатні. Такі люди діють непослідовно, оскільки їхня думка стрибає з одного переживання до іншого. Із цієї причини вони часто обурюються, коли ви нагадуєте їм про їхню поведінку в минулому. Такі люди вважають, що минуле не має нічого спільного з теперішнім, адже воно давно зникло. Так само вони ставляться і до майбутнього: якщо ви висловіте занепокоєння щодо події в майбутньому, вони, найімовірніше, відмахнуться від вас, мовляв, воно ще не настало.

Натомість емоційно зрілі люди переживають час як низку пов'язаних між собою подій, у яких вони усвідомлюють і себе. Якщо вони шкодують про якийсь вчинок у минулому, то він завжди подорожує поруч із ними в часі, прив'язаний до них почуттям провини чи сорому. Якщо вони зважуються на ризикований крок, то відчувають зв'язок із наслідками, а тому можуть змінити своє рішення. Вони бачать, що миті життя пов'язані між собою: кожна впливає на всі інші, і всі впливають на їхні стосунки з іншими людьми.

### ***Як незріле відчуття часу заважає самоаналізу й відповідальності***

Самоаналіз — це здатність проаналізувати свої думки, почуття й поведінку за деякий час. Зосереджені на сьогоднішні люди не можуть займатися самоаналізом, оскільки для цього їм не вистачає чіткого уявлення про перебіг часу. Натомість із кожною наступною

миттю вони забувають своє минуле й звільняються від почуття відповідальності за свої вчинки. Отже, якщо колись емоційно незріла людина образила вас, і ви вирішили сказати про це сьогодні, замість вибачень, ви почуєте докір, що не можна так чіплятися за минуле. Такі люди не розуміють, чому інші не можуть просто пробачити, забути й продовжити жити далі. Погане часочуття не дає їм зрозуміти, що людині потрібен деякий час, щоб пробачити.

Після усвідомлення цієї особливості емоційно незрілих людей стає зрозуміло, чому в них такі великі проблеми з відповідальністю: це дуже складне завдання для тих, хто не відчуває часового зв'язку між своїми діями й майбутніми наслідками. Для них природно щось обіцяти, не робити, просити за це вибачення, а потім ображатися на людей, які нагадують їм про цей випадок. Але чому в людини можуть виникнути такі проблеми з відчуттям часу, що вона навіть перестає бачити власну непослідовність та аналізувати свою поведінку? Це пов'язано з недостатнім рівнем саморозвитку й поганим розумінням своєї особистості, а також із тенденцією до надзвичайно конкретного, буквального мислення. Оскільки вони не мають постійного стабільного «я», яке б поєднало їхню особистість, емоції або стрес можуть повернути їх до дитячого світосприйняття, у якому моменти часу ніяк не поєднані й існує тільки «зараз».

## Резюме

Емоційно незрілі люди погано розуміють своє минуле. Вони не хочуть нести відповідальність за свої минулі дії або майбутні наслідки. Вони не мають впевненого відчуття власного «я» і вважають, що глибокі стосунки в сім'ї — це стосунки злиття, а люди існують для того, щоб віддзеркалювати одне одного. Через брак емпатії та зацикленість на ролях справжнє спілкування з ними майже неможливе. Вони нехтують примиренням, взаємністю й емоційною роботою, необхідними для того, щоб бути чутливими до інших людей. Натомість вони зосереджуються на власному іміджі й намагаються з'ясувати, погані вони чи хороші для інших людей. Захист від тривоги для них важливіший, ніж глибокі стосунки з людьми, зокрема з власними дітьми.

У наступному розділі ми розглянемо деякі дослідження прив'язаності в стосунках матері й дитини, щоб побачити, чому в людини з'являються ті риси, про які ви прочитали в цьому розділі. Також я розповім про чотири основні типи, на які поділяються емоційно незрілі батьки.

## Розділ 4

### Чотири типи емоційно незрілих батьків

Є декілька типів емоційно незрілих батьків, але всі вони своїми діями можуть викликати в дітей відчуття самотності й незахищеності. Насправді є тільки один спосіб виховати дитину в любові, але багато способів, щоб любові позбавити. У цьому розділі ми розглянемо чотири різні типи батьків — усі вони мають особливі риси емоційної незрілості. Хоча батьки кожного типу по-різному проявляють нечутливість, результат один: усі їхні діти відчувають емоційну незахищеність.

Представники всіх чотирьох типів мають однаковий рівень емоційної незрілості, хоч її прояви можуть бути різними. Як правило, усі вони зациклені на собі, нарцисичні та емоційно ненадійні. В усіх є спільні риси: егоцентричність, нечутливість та обмежена здатність до справжньої емоційної близькості. Усі застосовують неадаптивні механізми психологічного захисту, які спотворюють реальність, а не допомагають взаємодіяти з нею (Vaillant, 2000). Щоб почуватися краще, всі вони використовують своїх дітей. Це призводить до зміни ролей у сім'ї, а отже змушує дитину витримувати тиск проблем дорослої людини.

Крім того, батьки всіх чотирьох типів погано розуміють почуття інших людей. У них великі проблеми з особистими кордонами: вони згодні брати участь у житті іншої людини, тільки якщо можна буде постійно втручатися, а якщо ні — ваші справи їм нецікаві. Більшість із них погано переносить фрустрованість і, замість того, щоб спокійно пояснити, чого вони хочуть, вдаються до емоційного шантажу або погроз. Батьки всіх чотирьох типів відмовляються сприймати своїх дітей як окремих особистостей і натомість ставляться до них, спираючись на власні потреби та уявлення. Наслідком кожного із цих типів виховання є те, що дитина відчувається позбавленою власного «я» (Bowen, 1978), тому що її потреби й інтереси програють тому, що важливо батькам. Перш ніж ми розглянемо кожен із чотирьох типів, пропоную звернутися до матеріалів,

які допоможуть нам зрозуміти поведінку цих батьків, — висновків досліджень, у яких вивчали вплив різних типів виховання на формування прив'язаності немовлят.

## **Як різні типи виховання впливають на прив'язаність немовлят**

Мері Ейнсворт, Сільвія Белл і Донельда Стейтон (1971, 1974) провели відоме дослідження прив'язаності немовлят, яке пізніше різні вчені повторювали багато разів. Важливою його частиною стало спостереження за матерями й визначення таких характеристик їхньої взаємодії з немовлям, які пов'язані з формуванням надійної або ненадійної прив'язаності в немовлят. У статті 1974 року йдеться про те, що дослідники оцінювали ставлення матерів до немовлят за чотирма показниками: чутливість / нечутливість, прийняття / відмова, співпраця / втручання та відкритість / ігнорування. Вони виявили, що «ступінь чутливості» матері був «ключовою характеристикою, тобто матері, які демонстрували високу чутливість до своїх дітей, також отримали високий бал за прийняття, співпрацю та відкритість; тимчасом як матері, які мали низький рівень цих показників, були нечутливими до потреб своїх дітей» (1974, с. 107). Також у висновках дослідження йшлося про те, що протягом усього експерименту діти чутливіших матерів демонстрували вищий рівень прив'язаності.

Ось як дослідники описали поведінку цих матерів: «Загалом, високочутливі матері зазвичай відкриті для спілкування з немовлям і помічають усі, навіть найменші, сигнали, бажання і настрої. Крім того, ці матері точно інтерпретують сприйняте й емпатично ставляться до дитини. Чутлива мати, наділена таким розумінням свого немовляти та емпатією, може вчасно відреагувати на його потреби й задовольнити їх так, щоб її дії були адекватними, тобто доречними та швидкими» (1974, с. 131).

Однак поведінка матерів, діти яких демонстрували ненадійну прив'язаність протягом усього експерименту, дуже відрізнялася. Згадайте розділи 2 і 3 цієї книжки й порівняйте характеристики емоційно незрілих батьків з описом нечутливих матерів, який зроби́ла Мері Ейнсворт та її колеги.

«Навпаки, матері з низькою чутливістю здебільшого не розуміють натяки в поведінці свого немовляти, тому що або не звертають належної уваги на дитину, або не можуть сприйняти її найтонші і найнепомітніші заклики до спілкування. Крім того, нечутливі матері час від часу не розуміють навіть тих аспектів поведінки свого немовляти, які їм вже відомі, або інтерпретують їх неправильно. У цю категорію також потрапляють матері, які розуміють поведінку немовляти, але не виявляють до нього емпатії. Крім того, матері з низьким рівнем чутливості помиляються у способах заспокоєння дитини або їхньої тривалості, через що такі взаємодії дитина також сприймає як недостатні» (Ainsworth, Bell, and Stayton, 1974, с. 131). Результати дослідження підтверджують думку, що рівень чутливості й емпатії матері сильно впливає на якість прив'язаності немовляти у стосунках із нею.

## **Чотири типи емоційно незрілих батьків**

Тримаючи в пам'яті висновки цього дослідження, погляньмо на мою класифікацію типів емоційно незрілих батьків. Нагадаю, що представники кожного типу з однаковою імовірністю впливають на появу в дітей відчуття незахищеності. Хоча способи руйнування відчуття емоційної безпеки в дитини у кожного типу різні, їх поєднує обмежена емпатія до дітей і відсутність емоційної підтримки, а природа їхньої низької чутливості однакова. Також майте на увазі, що батьки кожного типу мають різний ступінь проявів емоційної незрілості (від легкого до важкого) і різний рівень нарцисизму. У важких випадках один із батьків може бути психічно хворим і вдаватися до фізичного або сексуального насильства.

Емоційні батьки керуються почуттями: вони ніби завжди вагаються між надмірною участю в житті дитини й холодним невтручанням. Вони схильні до нестабільності та непередбачуваності. Сповнені тривоги, такі люди чекають, що інші допоможуть їм почуватися краще. Вони ставляться до маленьких неприємностей як до кінця світу і поділяють людей на рятівників або ворогів.

Керуючі батьки маніакально ставляться до власних цілей і постійно зайняті. Вони не можуть припинити спроби поліпшити абсолютно все, зокрема інших людей. Хоча вони рідко приділяють



дитині стільки часу, щоб зрозуміти її життя та виявити до неї емпатію, час на те, щоб втручатися й контролювати дитину, вони завжди знаходять.

Пасивні батьки дотримуються принципу невтручання й уникають ситуацій, які можуть їх засмутити. Вони шкодять дитині менше, ніж представники інших типів, але їхня поведінка має свої негативні наслідки. У питаннях виховання вони часто стають на бік домінуючого партнера, навіть якщо для цього треба закрити очі на жорстоке ставлення і зневагу до дітей. Вони пристосовуються до життя, намагаючись не помічати серйозних проблем або ігноруючи їх.

Відчужені батьки поведуться так, що незрозуміло, чому в них взагалі є сім'я. Ці люди можуть мати м'який або суворий характер, але вони завжди закриті для емоційної близькості й відмовляються взаємодіяти з дітьми. Їхня толерантність до потреб інших людей практично нульова, а взаємодія з рідними полягає у видачі команд, псуванні загального настрою та спробах уникнути сімейного життя. Деякі помірні представники цього типу можуть брати участь у традиційних сімейних святах, але вони не будуть спілкуватися по-справжньому або приєднуватися до розмов. Як правило, єдине, чого вони бажають, — залишитися на самоті та займатися своїми справами.

Коли ви читатимете докладні описи нижче, пам'ятайте, що в деяких батьках поєднуються риси різних типів. Хоча більшість із них належить до одного типу, в умовах сильного стресу поведінка може змінитися й відповідати опису іншого типу. Ви побачите, що всі вони поєднані спільною рисою: жоден із цих батьків не може послідовно діяти так, щоб дитина почувалася безпечно у стосунках із ним. Однак кожному типу притаманний особливий спосіб руйнувати довіру дитини. Також зверніть увагу, що наразі моя мета — просто дати короткий опис чотирьох типів виховання. У наступних розділах я розповім, як поводитися з емоційно незрілими батьками.

## **Батьки емоційного типу**

Із чотирьох типів емоційні батьки — найінфантильніші. Так люди

створюють враження, що їх самих ще потрібно доглядати й обережно з ними поводитися. Їх легко засмутити, тож вся сім'я постійно їх заспокоює. Коли емоційні батьки занурюються у власну внутрішню кризу, вони тягнуть дітей за собою. Дітям доводиться відчувати батьківський відчай, лють або ненависть у повну силу. Не дивно, що в сім'ї всі ніби ходять коло них навшпиньки. Єдина передбачувана риса в характері батьків цього типу — їхня непередбачуваність.

У найважчих випадках батьки цього типу психічно хворі. Вони можуть мати психотичний, біполярний, нарцисичний чи межовий розлад особистості. Іноді їхня неприборкана емоційність може призводити до спроб самогубства або фізичних нападів на інших. Знаходиться поруч із такими людьми некомфортно, адже вони поводяться занадто емоційно та непередбачувано, крім того, важко бачити, як близька людина втрачає рештки адекватності. Загрози самогубства особливо лякають дітей, які в таких випадках відчують відповідальність за життя своїх батьків, але не розуміють, що можуть зробити. У спокійніших представників цього типу може бути істеричний розлад особистості або циклотимічний розлад — обидва характеризуються чергуванням епізодів піднесеного настрою та легкої форми депресії.

Незалежно від тяжкості проявів емоційної незрілості всі батьки цього типу погано переносять стрес та емоційне збудження. Вони втрачають емоційну рівновагу й контроль над поведінкою в ситуаціях, з якими спокійно можуть впоратися дорослі люди. Звичайно, зловживання психоактивними речовинами може зробити їх іще більш неврівноваженими і знизити здатність витримувати фрустрацію і стрес.

Навіть якщо ці люди намагаються контролювати себе, їхніми вчинками передусім керують емоції: вони бачать світ у чорно-білих тонах, запам'ятовують образи, тамують гнів і намагаються контролювати інших людей за допомогою маніпуляцій почуттям провини або сорому. Їхній мінливий настрій і висока реактивність роблять їх ненадійними та лякаючими. Може здатися, що вони досить безпорадні й завжди бачать себе в ролі жертви, але життя всієї сім'ї чомусь обертається саме навколо їхнього настрою. Хоча вони часто контролюють себе поза сім'єю, виконуючи певну роль, вдома вони яскраво демонструють свою імпульсивність, особливо у стані

сп'яніння. Картина того, як хтось із батьків виходить за межі нормальної людської поведінки, може сильно травмувати дитину.

Багато дітей таких батьків вчиться підкорятися бажанням інших людей (Young and Klosko, 1993). Оскільки їхнє дитинство минало поруч із непередбачуваною людиною, надалі вони можуть бути надмірно уважними до почуттів і настроїв інших людей — часто на шкоду собі.

## **ІСТОРІЯ БРІТТАНІ**

*Бріттані було сорок, і вона давно жила окремо від матері. Попри це, її мати, яку звали Шонда, намагалася контролювати життя доньки, маніпулюючи емоціями. Одного разу Бріттані захворіла і провела в ліжку декілька днів поспіль. Шонда знала про це і тривожилася настільки, що в один із цих днів зателефонувала доньці аж п'ять разів. Незважаючи на прохання Бріттані не турбувати її, мати прийшла, бо вважала, що тій вже час встати з ліжка. Врешті-решт Бріттані закрилася на внутрішній замок, щоб мати не змогла зайти. Через деякий час Шонда сказала їй: «Коли я не змогла увійти, я так розлютилася, що хотіла зламати ті кляті двері!». Коли Бріттані відказала, що мати поводитися занадто настирливо, та вдала із себе ображену й одразу вигадала виправдання: «Я ж просто хотіла знати, що тобі краще». Але правда в тому, що Шонда набагато більше переймалася власними почуттями, ніж хворобою Бріттані.*

## **Батьки керуючого типу**

Батьки цього типу здаються цілком нормальними. Може навіть скластися враження, що вони просто зацікавлені життям своїх дітей. Такі люди завжди сфокусовані на тому, щоб справу було зроблено як належить. Якщо незрілість батьків емоційного типу очевидна, егоцентризм керуючих батьків побачити важко, адже здається, що вони просто переймаються досягненнями своєї дитини. У більшості випадків у їхній поведінці не можна помітити якихось відхилень. Однак у їхніх дітей можуть бути проблеми із самоконтролем та ініціативою. Парадоксально, але ці завзяті, працьовиті батьки часто виховують дітей, які мають великі проблеми з мотивацією і можуть страждати від депресії.

Якщо ви уважно придивитесь до цих порядних, відповідальних людей, то обов'язково побачите ознаки емоційної незрілості. Насамперед вона проявляється в тому, як упереджено вони ставляться до інших людей, вважаючи, що всі повинні поділяти їхні погляди й смаки. Завищена самооцінка керуючих батьків також проявляється у впевненості, ніби вони знають, що для вас краще.

Представники цього типу не відчувають невпевненості у собі на свідомому рівні і вважають за краще вдавати, що вони все знають і все контролюють. Замість того, щоб приймати багатогранну особистість своїх дітей і цінувати їхній вибір, такі батьки хвалять і підтримують тільки те, що здається їм правильним. Про їхнє надмірне втручання в життя дітей відомо всім, і згодом це може стати навіть приводом для жартів. Вони постійно тривожаться через те, що зробили мало, і це відчуття рухає їх уперед. Поставлені цілі для них важливіші за почуття інших людей, зокрема власних дітей.

Зазвичай дитинство керуючих батьків минало в середовищі, яке негативно впливало на емоційний розвиток. Замість того, щоб чекати на батьківську турботу, вони рано навчилися покладатися на себе. У дорослому віці такі люди часто кажуть, що домоглися всього самостійно і дуже цим пишаються.

Ці батьки бояться, що діти зганьблять їх, не досягнувши успіху. Але ставитися до дітей із беззастережним прийняттям, яке і є основою майбутньої реалізації, вони не можуть.

Навмисно чи ні, але керуючі батьки поводяться з дітьми так, що ті відчувають, ніби їх постійно оцінюють. Прикладом може слугувати батько, який наказує дитині розучувати нову мелодію на фортепіано і сидить поруч, щоб чути всі помилки. Через такий надмірний контроль діти взагалі припиняють звертатися до дорослих по будь-яку допомогу. Через такий травмівний досвід у зрілому віці вони можуть опиратися спілкуванню з людьми, які могли б стати їхніми вчителями.

Впевненість керуючих батьків у тому, що вони знаються на всьому краще за інших, іноді призводить до безглузвих вчинків. Одна жінка наполягала на тому, що має приходити до доньки, щоб сплачувати її рахунки, тому що та обов'язково припуститься помилок. Інша мати купила своєму дорослому синові вживану автівку, яку він не просив, і дуже засмутилася, коли той відмовився її забирати.

Батько одного юнака змушував його щоранку зважуватися, щоб перевірити, чи не набрав син вагу.

Якщо ви згадаєте висновки дослідження прив'язаності немовлят, яке було описано на початку розділу, ви побачите, що ставлення батьків керуючого типу до дітей дуже схоже на поведінку емоційно нечутливих матерів в експерименті. Не відчуваючи переживання своєї дитини, вони не пристосовуються до її потреб, а натомість спонукають робити те, що здається їм правильним. Врешті діти керуючих батьків завжди відчувають, що те, що вони роблять, треба робити краще. Або треба робити щось інше. Того, що вони роблять зараз, — недостатньо.

## ІСТОРІЯ ДЖОНА

*Джону вже виповнився двадцять один рік, але він і досі проводив забагато часу з батьками і не почувався господарем свого життя. Коли юнак описував мені свою матір, він сказав: «Вона ніби постійно стежить за мною». На Джона так тиснули надії батьків щодо його кар'єри, що він навіть перестав уявляти, чого хоче від майбутнього.*

*Одного разу він сказав: «Я так боюся не виправдати їхніх сподівань, що вже не розумію, чого хочу сам. Я просто намагаюся робити все для того, щоб батьки нарешті стали щасливими й більше не втручалися в мої справи». Такі думки переслідували Джона під час останньої сімейної подорожі, коли батько весь час сердився на хлопця через те, що тому нецікаво.*

*Батьки Джона були настільки зациклені на його житті, що він просто боявся ставити перед собою якісь цілі, адже тоді вони б почали розповідати, як саме йому варто діяти, щоб домогтися успіху. Своїми постійними закликами робити краще й старатися дужче батьки вбивали в хлопцеві бажання робити те, що йому насправді цікаво. На свідомому рівні вони справді бажали Джону реалізуватися в житті, але не розуміли, що для цього треба поважати і підтримувати його незалежність.*

## ІСТОРІЯ КРІСТІН

*Джозеф, батько Крістін, був дуже владним чоловіком і постійно підштовхував доньку, яка була адвокаткою, вгору по кар'єрних схо-*

*дах. На першому сеансі терапії вона описала своє дитинство так: «Я повністю належала своєму батьку. Він ніколи не терпів інших точок зору, поруч із ним мати власну думку було неможливо. Я так боялася зробити неправильний вибір, що в житті приймала багато важливих рішень, спираючись тільки на страх розсердити батька. Було таке відчуття, ніби він повністю контролює мої дії. Навіть коли я вже вчилася в коледжі, повертатися додому повинна була до одинадцятої. Мені було соромно перед друзями, але я навіть не мріяла виступити проти слова батька».*

*Джозеф втручався навіть у перебіг думок доньки. Якщо Крістін розповідала йому про ідею, а вона йому не подобалася, він казав: «Навіть думати про це не смій!».* Джозефу також бракувало емпатії, що робило його жакхливим учителем. Він не розумів, що може налякати дитину, тому колись намагався навчити доньку плавати, просто жбурнувши її в басейн. Як одного разу сказала Крістін: «Він наказував мені завжди робити все правильно, але не давав жодних вказівок, не пропонував допомоги. Батько просто сказав мені досягти успіху». Якщо судити поверхово, Крістін це вдалося, але всередині жінка відчувала жакхну невпевненість, адже насправді не розуміла, що і навіщо робить.

## **Батьки пасивного типу**

Пасивні батьки відрізняються від інших типів тим, що вони рідко бувають агресивними або деспотичними, але їхня поведінка теж має негативні наслідки. Зазвичай, вони пасивно підкоряються впливу владних особистостей і обирають у партнери емоційно незрілих людей одного з трьох інших типів, що логічно, адже люди з однаковим рівнем емоційної зрілості приваблюють одне одного (Bowen, 1978).

Пасивні батьки здаються емоційно доступнішими за батьків усіх інших типів, але тільки до певного моменту. Коли ситуація стає занадто напруженою, вони відсторонюються, емоційно закриваються й ховають голову в пісок. Вони не допомагають дітям пізнати світ, не дають порад, вказівок і не обмежують ні в чому. Вони можуть любити вас, але не можуть допомогти.

Батьки пасивного типу мають такий самий рівень емоційної незрілості й самозакоханості, як і батьки трьох інших типів: емоцій-

ного, керуючого, відчуженого. Але через своє легке ставлення до життя і грайливу манеру поводитися вони видаються найприємнішими. Найчастіше саме людина пасивного типу є найулюбленішим із батьків, адже здатна виявляти емпатію до своїх дітей, коли це не заважає її власним потребам. Насправді пасивні батьки егоцентричні так само, як інші типи, тож можуть використовувати дитину для задоволення власних емоційних потреб — насамперед потреби бути центром уваги люблячої людини. Вони насолоджуються невинною відкритістю дитини й легко знаходять з нею спільну мову. Дитині подобається проводити час із таким батьком (матір'ю), але насправді вона просто заповнює потребу дорослого в люблячому партнері, тому такі стосунки схожі на емоційний інцест. Дитина ніколи не буде почуватися в таких взаєминах комфортно, бо вони занадто складні для неї, а також можуть викликати ревності іншого з батьків, адже мають сексуальний відтінок.

Підсвідомо діти відчують, що не варто очікувати підтримки таких батьків або звертатися до них по допомогу. Хоча батькам пасивного типу подобається проводити час із дітьми: веселитися з ними й давати змогу відчутти себе особливими, діти розуміють, що їхні глибинні емоційні потреби такий дорослий не задовольняє. Дуже поширена особливість батьків цього типу — залишати дітей сам на сам із сімейними ситуаціями, які можуть бути для них шкідливими. Прикладом може бути мати пасивного типу, яка не може піти від чоловіка, тому що не має власного доходу — вона закриває очі на те, що чоловік б'є її дітей або ставиться до них зневажливо. Такі жінки часто стають нечутливими до того, що відбувається навколо них. Наприклад, одна мати, розповідаючи про жорстоке ставлення свого чоловіка до їхніх дітей, примирливо сказала: «Тато іноді міг переборщити з вихованням».

Протягом власного дорослішання представники пасивного типу вчилися підкорюватися владним особистостям: трималися подалі від проблем і намагалися не привертати уваги. У дорослому віці вони не усвідомлюють, що їхній основний батьківський обов'язок — захищати дітей, а не тільки розважати їх. Натомість у кризових ситуаціях вони впадають у своєрідний транс, закриваються в собі й знаходять інші пасивні способи витримати бурю.

Ці батьки не тільки несвідомо залишають своїх дітей сам на сам

у складних обставинах, вони можуть взагалі покинути сім'ю, якщо в них з'явиться шанс на щасливіше життя. Якщо пасивний, але емоційно доступніший з батьків йде із сім'ї, це може дуже сильно травмувати дитину, оскільки її покинула найважливіша для неї людина.

Дорослі люди, які в дитинстві обожнювали батька (матір) пасивного типу, можуть виправдовувати людей, які їх покидають. У дитинстві вони вірили, що батько (мати) дійсно безпорадний і складну ситуацію в родині не можна змінити. Думка про те, що їхній чудовий, приємний батько (мати) насправді мав нести повну відповідальність за фізичну й психічну безпеку дитини, їх просто шокує. Вони ніколи не замислювалися над тим, що батьки зобов'язані піклуватися про емоційне благополуччя своїх дітей не менше, ніж про власні потреби.

## ІСТОРІЯ МОЛЛІ

*Мати Моллі мала важкий характер і часто вдавалася до фізичних покарань. До того ж вона багато працювала й поверталася додому в поганому настрої. А от батько Моллі був приємним, лагідним чоловіком, який зазвичай перебував у доброму гуморі. Коли він був не на роботі, то весь час порпався в гаражі, тож за Моллі найчастіше доглядала її старша сестра. Вона поводитися з меншою жорстоко й образливо, але дорослим до цього не було діла.*

*Стосунки з батьком стали для Моллі справжньою втіхою. Його доброта була єдиним променем світла й джерелом любові в її житті — дитина водночас боготворила батька та відчувала, що захищає його. Моллі ніколи не спадало на думку, що це він має її захищати. Наприклад, коли одного разу мати розлютилася й почала бити Моллі, дівчинка чула, як батько гримить каструлями на кухні. Вона інтерпретувала це як його спосіб дати їй зрозуміти, що він поруч із нею. Моллі не очікувала від батька, що він вступиться й зупинить матір. Це наочний приклад того, як емоційно знедолені діти намагаються позитивно інтерпретувати поведінку свого улюбленого батька чи матері, незважаючи ні на що.*

*У Моллі також було невелике заїкання, і одного разу під час подорожі в парк розваг сестра Моллі та її друзі так дражнили Моллі, що та впала в істерику. Батько Моллі посміявся із цього, замість того, щоб докоряти старшим дітям або підтримати Моллі. Дорогою додому всі*



*голосно сміялися, по черзі імітуючи мовленнєві вади дівчинки.*

## **Батьки відчуженого типу**

Представники цього типу — ніби фортеця з високим муром. Спілкування з власними дітьми вони вважають марнуванням часу. Хочете зробити таким людям щось приємне? Взагалі їх не чіпайте. Діти батьків цього типу відчують, що якби їх не існувало, батькам було б навіть краще. Вони бачать роздратування, з яким ставляться до них батьки, і поступово вчаться уникати контакту з ними. Один мій клієнт описував це відчуття як спробу обійняти людину, яка натомість мовчки відвертається. Відчужені батьки швидко припиняють спроби інших людей налагодити з ними емоційний зв'язок. Якщо хтось зажадає від них щирої відповіді й буде наполягати, вони можуть розлютитися і навіть образити. Батьки цього типу схильні до фізичних покарань.

З усіх чотирьох типів цей — найменш емпатичний. Щоб продемонструвати свою відразу до емоційної близькості, вони часто уникають зорового контакту або використовують порожній чи ворожий погляд, призначений змусити інших піти геть.

Саме батьки відчуженого типу зазвичай є справжніми господарями будинку, і життя всієї сім'ї підпорядковується їхнім бажанням. Поширений образ представника цього типу — відлюдькуватий і грізний батько, який не відчуває ніякої ласки до своїх дітей. Він є осередком родини, і всі близькі ходять навколо нього навшпиньки. Якщо до відчуженого типу належить батько, а не мати, напевно, це травмує дитину менше. Так, у матері теж може бути емоційна незрілість відчуженого типу.

Діти відчужених батьків звикають думати про себе як про чинник, який дратує дорослих і заважає їм жити спокійно. Це змушує їх легко відмовлятися від власних потреб. Натомість впевнені діти будуть просити чи скаржитися доти, доки не отримають бажане. Це може мати серйозні наслідки: у дорослому віці відкинутим дітям важко просити про те, що їм потрібно.

## **ІСТОРІЯ БЕТ**

*Мати Бет, Роза, ніколи не проявляла бажання проводити з донь-*

кою час. Коли Бет відвідувала її, Роза уникала обіймів і, замість привітань, коментувала зовнішній вигляд доньки. Після цього Роза зазвичай просила її зателефонувати комусь із родичів, напевно, щоб їм не доводилося спілкуватися наодинці. Якщо Бет пропонувала провести час удвох, Роза роздратовано казала, що донька занадто прив'язана до неї. Коли Бет телефонувала матері, вона завжди переривала її розповіді, бо щоразу знаходився привід відійти від телефону. Найчастіше Роза просто віддавала слухавку батькові Бет.

## **Вправа: визначення типу, до якого належить один із ваших батьків**

Щоб визначити, до якого із чотирьох типів належить один із ваших батьків, прочитайте наведені нижче характеристики і позначте ті, які ви з ним асоціюєте. Пам'ятайте, що під час сильного стресу людина може поводитися так, як властиво іншому типу. Нагадаю загальні риси емоційної незрілості: зацикленість на собі, низький рівень емпатії, нехтування особистими кордонами, опір емоційній близькості, низькі комунікативні здібності, відсутність самоаналізу, відмова розв'язувати проблеми у стосунках, емоційна реактивність, імпульсивність.

Батьки емоційного типу:

- заклопотані власними потребами;
- мають низький рівень емпатії;
- схильні до стосунків злиття, не поважають особистих кордонів;
- не підтримують близькості, постійно захищаються;
- не беруть участі у взаємному спілкуванні, говорять тільки про себе;
- не схильні до самоаналізу;
- не вміють налагоджувати стосунки після конфлікту;
- реагують, не думаючи;
- сприймають все або занадто близько, або занадто відсторонено (не в змозі вибрати правильну емоційну дистанцію);
- часто втрачають самовладання або різко обривають спілкування;
- інтенсивність їхніх емоцій лякає;
- очікують, що дитина заспокоюватиме їх, не думають про потреби дитини;

- вдають, що не впливають на загальну атмосферу в сім'ї;
- вважають себе жертвами.

### Батьки керуючого типу:

- заклопотані власними потребами;
- мають низький рівень емпатії;
- схильні до стосунків злиття, не поважають особистих кордонів;
- не підтримують близькості, постійно захищаються;
- не беруть участі у взаємному спілкуванні, говорять тільки про себе;
- не схильні до самоаналізу;
- не вміють налагоджувати стосунки після конфлікту;
- реагують, не думаючи;
- сприймають все або занадто близько, або занадто відсторонено (не в змозі вибрати правильну емоційну дистанцію);
- мають шаблонні цінності та ідеалізовані сподівання;
- одержимі цілями і постійно заклопотані,
- бачать тільки те, що хочуть бачити;
- дивляться на свою дитину як на своє відображення, не враховують її особистих бажань;
- їм подобається все контролювати;
- вважають себе тими, хто може вирішити будь-яку проблему.

### Батьки пасивного типу:

- заклопотані власними потребами;
- мають початковий рівень емпатії;
- схильні до стосунків злиття, не поважають особистих кордонів;
- час від часу можуть бути емоційно доступними;
- іноді беруть участь у взаємному спілкуванні, але частіше просто розповідають про себе;
- не схильні до самоаналізу;
- не вміють налагоджувати стосунки після конфлікту;
- іноді можуть замислюватися про наслідки своїх дій;
- сприймають все або занадто близько, або занадто відсторонено (не в змозі вибрати правильну емоційну дистанцію);
- можуть бути доброзичливими і веселими, але не захищають інтереси дитини;
- не помічають проблем, стверджують, що все й так добре або ско-

ро буде добре;

- лагідно ставляться до дитини, але не заступаються за неї;
- люблять, коли хтось інший бере на себе відповідальність або грає роль поганого хлопця;
- вважають себе м'якою і доброзичливою людиною.

Батьки відчуженого типу:

- заклопотані власними потребами;
- не виявляють емпатію;
- мають нездоланні особисті кордони;
- здаються недосяжними і ворожими;
- рідко приєднуються до загального спілкування;
- не схильні до самоаналізу;
- не вміють налагоджувати стосунки після конфлікту;
- критикують, принижують, різко висловлюються;
- ігнорують свою дитину або можуть бути жорстокими до неї;
- часто поводить агресивно;
- ставляться до дитини як до чергової проблеми у своєму житті;
- люблять глузувати з інших, ставляться до людей зі зневагою;
- вважають себе незалежними від інших.

## Резюме

Емоційно незрілі батьки всіх чотирьох типів зациклені на собі й мають низький рівень чутливості, тому емоційно недоступні для своїх дітей. Через брак емпатії спілкування з ними складне, а справжній емоційний зв'язок — неможливий. Всі вони бояться справжніх емоцій і почуваються комфортніше, коли контролюють поведінку інших людей. Такі батьки не можуть дати своїй дитині відчуття розуміння, емоційного прийняття. Поведінка батьків кожного типу виснажує всіх членів сім'ї, адже насправді атмосфера в домі залежить від них. Крім того, вони не здатні до справжньої взаємності у стосунках.

Хоча типів емоційно незрілих батьків чотири, їхніх дітей можна поділити на дві основні категорії: інтерналізатори та екстерналізатори. У наступному розділі ми розглянемо ці два дуже різні стилі психологічної адаптації.

## Розділ 5

### Як різні діти реагують на емоційно незріле виховання

Коли незрілі батьки не здатні побудувати зі своїми дітьми емоційно глибокі стосунки та приділити достатньо ласки й уваги, діти намагаються із цим впоратися за допомогою цілющих фантазій про те, як їхні емоційні потреби будуть задоволені в майбутньому. Крім цього, вони знаходять свою особливу сімейну роль і створюють те, що я називаю рольовим «я». Мета рольового «я» — отримати хоч якусь увагу від зациклених на собі батьків. У цьому розділі ми спочатку поговоримо про цілющі фантазії та рольове «я», а потім розглянемо різні стилі психологічної адаптації, до яких вдаються діти, щоб подолати емоційну занедбаність: інтерналізацію та екстерналізацію.

Жоден із цих стилів адаптації, на жаль, не дає дитині змоги повністю розкрити свій потенціал. Оскільки батьки зациклені на собі, такі діти можуть дійти висновку, що їхня реальна особистість не варта уваги. Зрештою вони починають вірити, що їх помітять лише тоді, коли вони стануть іншими, а не будуть тими, ким вони є насправді.

На жаль, справжнє «я», яке складається з вроджених здібностей і щирих почуттів дитини, відходить на другий план і поступається місцем тій ролі, яка дитині здається необхідною, щоб завоювати своє місце в сім'ї. Хоча справжнє «я» все ще живе вглибині особистості, його пригнічують сімейні правила, які ставлять потреби батьків на перше місце. У розділі 7 ми розглянемо, що відбувається, коли справжнє «я» повертається, щоб пробудити людей до їхніх реальних почуттів і справжнього потенціалу. Але зараз подивімося, як цілющі фантазії та сімейні ролі впливають на людей у дитинстві й у дорослому житті.

#### Джерело цілющих фантазій

Діти емоційно незрілих батьків змушені пристосовуватися до обмежень своїх батьків. Вони прагнуть уваги й піклування, тому реагують на емоційно незріле виховання у різний спосіб. Але всі діти, які зростають в емоційній занедбаності, мають дещо спільне: фантазію, в якій вони отримують те, чого їм не вистачає.

У дитинстві ми осмислюємо світ, вигадуючи історії, які пояснюють нам життя. Ми уявляємо щось таке, що дасть нам змогу почуватися краще, і створюємо цілющу фантазію — обнадійливу історію про щось, що одного разу зробить нас по-справжньому щасливими.

Діти часто думають, що зможуть вилікуватися від болю й емоційної самотності щойно знайдуть спосіб перетворити себе та інших людей на тих, ким вони не є насправді. Усі цілющі фантазії саме про це. Будь-яка з них починається зі слів: «Якби...». Наприклад, люди можуть думати, що якби вони стали достатньо привабливими або самовідданими, чи якби вони знайшли достатньо чуйного партнера, їх би обов'язково покохали. Такі люди впевнені, що їхнє життя покращилося б, якби вони стали зіркою, багатієм чи можновладцем. На жаль, цілюща фантазія — рішення, яке створила дитина для дитячого життя, тож за його допомогою неможливо розв'язати проблеми жодної дорослої людини.

Але якою б не була фантазія, саме вона дала дитині можливість витримати важкі часи з надією на краще майбутнє. Багато людей пережили дитинство поруч з емоційно незрілими батьками саме в такий спосіб. Оптимістична фантазія про те, що одного дня вони отримають любов і розуміння, допомогла їм йти вперед.

## **Як цілющі фантазії впливають на стосунки в дорослому віці**

Дорослішаючи, ми потай очікуємо, що саме в найближчих стосунках втіляться наші цілющі фантазії. Підсвідомі бажання щодо поведінки інших людей походять саме з дитячого світу мрій. Ми віримо, що, якщо чекатимемо досить довго, зрештою людина зміниться. Ми сподіваємося, що нашу емоційну самотність нарешті вилікує партнер, який завжди пам'ятає про наші потреби, або друг, який ніколи не підведе. Авжеж, такі несвідомі фантазії приречені на провал. Наприклад, одна жінка таємно вірила, що якби вона

могла зробити щасливим свого батька, який страждав від депресії, вона нарешті стала б вільною і почала жити так, як завжди хотіла. Вона не усвідомлювала, що вже вільна жити власним життям, навіть якщо батько залишався нещасним.

Інша жінка була впевнена, що зможе отримати від чоловіка ту любов, про яку мріяла, якщо буде виконувати всі його бажання. Коли він не приділяв їй такої уваги, якої вона (на її думку) заслужила, вона поводитися з ним агресивно. Її гнів приховував відчуття тривоги, яке з'явилося від усвідомлення, що цілюща фантазія не працює, хоч би як вона не намагалася її втілити. З дитинства вона була впевнена, що зможе заслужити любов, якщо буде хорошою людиною.

Зазвичай ми навіть не уявляємо, що намагаємося залучити людину у свою цілющу фантазію, але це можна побачити в тих невеличких випробуваннях любові, які ми влаштовуємо близьким. Сторонній людині легше побачити, наскільки нереалістична ваша фантазія. Успішна сімейна терапія часто допомагає зрозуміти, як цілющі фантазії змушують людей вимагати від своїх партнерів створити для них таке щасливе дитинство, про яке вони завжди мріяли.

## **Розвиток рольового «я»**

Якщо в дитинстві ваші батьки або опікуни не реагують адекватно на ваше справжнє «я», одного разу ви вигадаете спосіб встановити з ними зв'язок. Замість того, щоб залишатися собою, ви розвине-те рольове «я» або «псевдо-я» (Bowen, 1978), яке забезпечить вам надійне місце у вашій сімейній системі. Це рольове «я» поступово замінить природне вираження справжнього «я». Рольове «я» може бути заснованим на позитивному переконанні на кшталт «Я стану настільки самовідданою людиною, що інші побачать це й обов'язково похвалять і полюблять мене» або на негативному — «Я змушу їх так чи інакше звернути на мене увагу».

Процес народження рольового «я» несвідомий, ніхто не робить цього навмисно. Ми створюємо його поступово, шляхом спроб і помилок, спираючись на реакцію інших людей на зміни в нашій поведінці. Незалежно від того, яке рольове «я» ми побудували — по-

зитивне чи негативне, у дитинстві ми вважали, що це найкращий спосіб стати частиною сім'ї. Подорослішавши, ми продовжуємо грати свою роль, сподіваючись, що хтось по-справжньому зверне на нас увагу і нарешті покриє нестачу батьківської.

Може здатися дивним, чому в дитинстві не всі створюють собі позитивні рольові «я», чому так багато людей обирають ролі, пов'язані з невдачею, гнівом, психологічними проблемами, емоційними стражданнями та іншими формами нещастя. Можлива відповідь полягає в тому, що не кожна дитина має внутрішні ресурси та самоконтроль для успішної взаємодії з іншими. Деякі генетичні й неврологічні особливості змушують дитину імпульсивно реагувати на те, що відбувається з нею, замість того, щоб діяти конструктивно.

Ще одна причина такого поширення негативних рольових «я» полягає в тому, що для емоційно незрілих батьків цілком звично підсвідомо використовувати різних дітей у сім'ї, щоб виражати власні рольові «я» і цілющі фантазії. Наприклад, одній дитині можна дати роль ідеальної і балувати її, а іншу вважати нездідною, яка завжди все псує і потребує допомоги.

## **Як батьки впливають на розвиток рольового «я»**

Прикладом впливу на формування рольового «я» дитини може бути невпевнена в собі мати, яка підсилює страхи залежної від неї тривожної дитини, щоб забезпечити собі роль головної людини в її житті (нарешті я справді комусь дуже потрібна). Інший приклад — батько з комплексом неповноцінності, який принижує свого сина, щоб порівняно з ним почуватися сильним і поважним (я все знаю і мені доводиться виправляти чужі помилки). Або ж обоє батьків можуть не усвідомлювати власного прихованого гніву, пасивної агресії та егоїзму й наділяти цими рисами свою дитину (ми люблячі батьки, а наша дитина зла й нечемно поводитьсь). Абсолютна більшість батьків не має свідомого наміру зіпсувати майбутнє своєї дитини, але їхня неопрацьована тривога змушує їх бачити власні негативні риси у своїх дітях (Bowen, 1978). Вони не в змозі контролювати цю потужну захисну реакцію психіки.

Коли в дитинстві ви знаходили роль, яка повністю задовольняла



потреби ваших батьків, ви швидко вживалися в неї. У цьому процесі ваше справжнє «я» ставало менш помітним, оскільки ви перетворювалися на людину, яка потрібна вашій сімейній системі. Таке ставлення до справжнього «я» може погано вплинути на ваші особисті стосунки в дорослому віці, адже з позиції рольового «я» просто неможливо побудувати глибокі й задовільні стосунки. Щоб дати іншій людині достатньо інформації, на яку вона буде спиратися, усвідомлюючи почуття до вас, ви маєте виражати своє справжнє «я». Без цього стосунки перетворюються на виставу, яку розігрує два рольові «я».

Ще однією проблемою, пов'язаною з рольовим «я», є те, що воно не має власного джерела енергії. Воно краде життєву силу у справжнього «я». Грати роль дуже виснажливо, адже потрібно постійно докладати величезних зусиль, щоб бути кимось іншим. А оскільки рольове «я» не є чимось природним, воно постійно боїться, що його побачать, розкриють і знищать.

Рольове «я» не здатне повністю приховати справжні схильності людини, тож немає сенсу будувати своє життя, спираючись на нього. Рано чи пізно глибинні потреби піднімаються на поверхню. Коли люди вирішують припинити грати роль і жити справжнім «я», вони з подивом відчують, що рухаються вперед із більшою легкістю і життєвою силою.

## **Вправа: визначення своєї цілющої фантазії та рольового «я»**

Для цієї вправи вам знадобляться два аркуші паперу. Один підпишіть як Цілюща фантазія, другий — Рольове «я».

Перша частина цієї вправи допоможе вам визначити й дослідити свою цілющу фантазію. Перепишіть на аркуш Цілюща фантазія наведені нижче речення і доповніть їх. Не роздумуйте занадто довго, просто запишіть те, що одразу спадає на думку.

Мені б хотілося, щоб інші люди були більш...

Чому людям так важко...?

Для різноманітності я хотіла(в) би, щоб хтось ставився до

мене...

Можливо, колись я знайду когось, хто буде...

В ідеальному світі, наповненому хорошими людьми, інші люди будуть...

Тепер у подібний спосіб спробуємо знайти ваше рольове «я». На другий аркуш перепишіть наведені нижче речення і доповніть їх. Як і в першій частині вправи, записуйте перше, що спадає на думку.

Я дуже стараюся бути...

Я подобаюся людям тільки тому, що я...

Інші люди не цінують те, наскільки я...

Мені завжди доводиться...

Я завжди намагаюся бути людиною, яка...

Закінчивши речення, використовуйте слова та ідеї з ваших відповідей, щоб написати два короткі описи: один для вашої цілющої фантазії, другий — для вашого рольового «я». Ці описи допоможуть побачити ваші таємні уявлення про те, як повинні змінитися інші люди, щоб ви відчували себе цінними, і про те, як, на вашу думку, ви маєте поводитися, щоб заслужити любов.

Нарешті, напишіть коротке резюме: як ви почувалися, намагаючись змінити інших і граючи роль, яку ви описали в цій вправі.

Ви бажаєте й надалі спиратися на ці фантазії і ролі чи готові познайомитися зі своєю справжньою індивідуальністю й навчитися її вільно виражати? Якщо ви вважаєте, що настав час жити відповідно до свого справжнього «я», наступна половина цієї книжки допоможе вам у цьому.

## **Два стилі адаптації до життя поруч з емоційно незрілими батьками**

Цілющі фантазії та рольові «я» настільки ж унікальні, як і діти, які їх вигадують. Але загалом діти емоційно незрілих батьків адапту-

ються до емоційної депривації одним із двох способів: вони або інтерналізують свої проблеми, або екстерналізують їх. Діти-інтерналізатори вважають, що саме вони повинні змінити ситуацію, а діти-екстерналізатори очікують, що інші будуть робити це за них. У деяких обставинах дитина може частково дотримуватися обох переконань, але більшість дітей, намагаючись задовольнити свої емоційні потреби, обирає один зі стилів адаптації.

Притаманний вам стиль залежить від особистих уподобань і психологічної конституції, його не можна вибрати свідомо. І зрештою, суть обох стилів схожа: це спроба задовольнити потреби. Протягом життя людина проживає різні ситуації, використовуючи іноді інтерналізаторський підхід, іноді — екстерналізаторський. Але загалом кожен із нас тяжіє до одного зі стилів адаптації. Проте в ідеалі необхідно збалансувати обидва підходи: інтерналізаторам навчитися шукати допомоги ззовні, а екстерналізаторам — більше покладатися на себе.

## **Інтерналізатори**

Інтерналізатори розумово активні й люблять дізнаватися нове. Вони намагаються вирішувати проблеми зсередини, аналізують свою поведінку і вчаться на помилках. Вони чутливі й намагаються зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки. Інтерналізатори сприймають життя як можливість розвитку і люблять підвищувати свою компетентність. Ці люди вірять, що своїми зусиллями вони можуть поліпшити ситуацію та інстинктивно беруть на себе відповідальність за самостійне розв'язання проблем. Основні джерела їхнього занепокоєння — почуття провини, коли вони не можуть задовольнити потреби інших, і страх, що хтось вирішить, що насправді вони нездібні або некомпетентні. Їхня найбільша проблема у стосунках із людьми — надмірне самопожертвування, яке згодом призводить до того, що вони втомлюються і відчують обурення, бо так багато роблять для інших.

## **Екстерналізатори**

Екстерналізатори діють не роздумуючи. Вони поводяться реактивно й роблять все імпульсивно, щоб швидше позбутися тривоги.

Вони не схильні вдаватися до самоаналізу й в усьому звинувачують інших людей або обставини, проте не себе. Екстерналізатори сприймають життя як безперервний процес спроб і помилок, але рідко вчаться на невдачах. На їхню думку, щоб вони стали щасливими, потрібні зміни в навколишньому світі. Вони вважають, що коли хтось дасть їм бажане, їхні проблеми вирішаться. Стиль адаптації екстерналізаторів часто буває настільки самотравмувальним і руйнівним, що іншим людям доводиться втручатися, щоб виправити наслідки їхніх імпульсивних дій.

Екстерналізатори вважають, що компетентніші або заможніші від них люди отримали все несправедливо, отже, повинні їм допомагати або ділитися. Щодо уявлень про себе, вони або страждають від низької самооцінки, або, навпаки, мають завищене почуття власної значущості. Вони залежать від зовнішнього заспокоєння, це робить їх сприйнятливими до зловживання наркотичними речовинами, алкоголем, залежних стосунків й інших форм миттєвого задоволення. Найдужче вони переймаються тим, що хтось позбавить їх зовнішніх джерел їхнього відчуття безпеки. Найбільші проблеми у стосунках — потяг до імпульсивних людей і надмірна залежність від тих, хто підтримує їхнє відчуття стабільності й безпеки.

## **Розуміння світогляду екстерналізатора**

З'ясувати, з яким стилем адаптації жити важче — неможливо. Безумовно, інтерналізатори страждають більш свідомо, але через те, що вони схильні звинувачувати тільки себе, інші люди позитивно ставляться до них, отже їм легше одержати підтримку. Поведінка екстерналізаторів, навпаки, викликає роздратування та гнів інших, тому, коли вони дійсно потребують допомоги, оточення намагається триматися якнайдалі. Однак екстерналізатори зазвичай продовжують влаштовувати неприємності доти, доки хтось не втрутиться й не допоможе. Водночас інтерналізатори можуть мовчки страждати й поводитися так, ніби все чудово, коли їхній внутрішній світ руйнується. Часто люди не пропонують інтерналізаторам допомогу, бо не усвідомлюють, що вона їм потрібна.

Дуже ймовірно, що ця книжка сподобається інтерналізаторам, оскільки її призначення — допомогти людям зрозуміти себе та ін-

ших, що, як правило, не надто цікавить екстерналізаторів. Проте інтерналізаторам важливо розуміти світогляд екстерналізаторів, щоб знати, як з ними спілкуватися, адже більшість емоційно незрілих батьків є екстерналізаторами, які заперечують дійсність, а не адаптуються до неї. Вони постійно звинувачують у своїх проблемах зовнішній світ, ніби щось не так із самою реальністю. Якщо вам здається, що це схоже на поведінку маленької дитини, — ви маєте рацію.

Екстерналізація проблем заважає психологічному розвитку людини, а тому пов'язана з емоційною незрілістю. Інтерналізація, навпаки, сприяє психологічному розвитку завдяки постійному самоаналізу. Оскільки я детально розповім про інтерналізаторів у розділі 6, решту цього розділу присвячу різним аспектам екстерналізації.

### ***Екстерналізатори створюють замкнене коло саморуїнування***

Екстерналізація часто призводить до відчуження й покарання. На відміну від слухняних інтерналізаторів, екстерналізатори всіма способами демонструють свою тривогу, біль чи депресію. Щоб відволіктися від необхідності вирішення нагальних проблем, вони починають поводитися імпульсивно. Такий спосіб допомагає їм тимчасово почуватися краще, але створює ще більше проблем у майбутньому.

Коли екстерналізатори нарешті стикаються з наслідками своєї імпульсивності, вони переживають сильне, але короткочасне почуття сорому й невдачі. На жаль, замість того, щоб проаналізувати свою поведінку й замислитися над тим, чи не настав час змінити щось у собі, ці люди заперечують неприємні відчуття. Саме так вони потрапляють у замкнене коло, у якому імпульсивна дія спричиняє відчуття невдачі, що знову змушує екстерналізатора діяти імпульсивно.

Як наслідок, екстерналізатори постійно переживають короткі сплески низької самооцінки й відчуття нікчемності. Щоб позбутися сорому й уникнути всепоглинальної ненависті до себе, вони звинувачують в усьому інших і постійно виправдовуються. Така поведінка не викликає в оточення співчуття (за винятком інших екстерналізаторів), тому вони рідко одержують емоційну підтримку.

ку, на яку сподіваються.

### ***Екстерналізатори шукають рішення в зовнішньому світі***

В екстерналізаторів немає можливості психічно розвиватися або вчитися на власних помилках, оскільки вони позбуваються стресу, тільки-но він виникає. Ці люди живуть із вірою в те, що їхні проблеми мають вирішувати інші, отже й по допомогу вони звертаються зачасто. Вони навіть можуть образитися на те, що людина, до якої вони звернулися, сама не здогадалася запропонувати допомогу раніше. Ви можете уявити екстерналізаторів як пристрої, які завжди потребують під'єднання до електромережі, тимчасом як в інтерналізаторів є своя батарейка. Звичайно, інтерналізаторам теж потрібна підзарядка й допомога оточення, але зазвичай вони не перекладають відповідальність за власні проблеми на інших людей.

Якщо дитину, яка рано набула екстерналізаторського стилю адаптації, залишити без допомоги, це призведе до емоційної незрілості. Більшість емоційно незрілих батьків — екстерналізатори. Оскільки вони завжди шукають у зовнішньому світі те, що допоможе їм почуватися краще, над розвитком внутрішнього самоконтролю екстерналізатори не працюють. Коли їх переповнюють емоції, вони або заперечують серйозність своїх проблем, або звинувачують інших людей. Екстерналізатори вважають, що реальність повинна відповідати їхнім бажанням, натомість більш зрілі люди приймають реальність і пристосовуються до неї (Vaillant, 2000).

Дитина-екстерналізатор більш схильна до емоційної залежності й сильніше залучається до емоційних процесів своїх батьків (Bowen, 1978). До того ж емоційно незрілі батьки можуть потурати дитині-екстерналізатору, тому що це відволікає їх від власних невирішених проблем. Якщо батьки постійно стикаються з неконтрольованою поведінкою дитини, у них не залишається часу думати про власний біль із минулого. Натомість вони беруть на себе роль сильних рятівників, які допомагають слабкій і залежній дитині, що не може обійтися без них.

Незважаючи на те що діти-екстерналізатори часто самі потерпають від своєї поведінки, імпульсивності, емоційної нестабільності і навіть залежності, перевага цих способів реагування полягає в тому, що їхній біль стає зрозумілим для оточення. Хоча така по-

ведінка може бути неправильно витлумачена як вияв непокори, спротив або безглузде створення проблем, їхні почуття не залишаються невидимими, як у випадку з інтерналізаторами.

### ***Екстерналізація має різний ступінь прояву***

Ступінь впливу екстерналізації на повсякденну поведінку людини може бути різним. Найсильніший прояв — це хижі соціопати, які ставляться до інших людей як до ресурсів, які можна використовувати, незважаючи на їхні права або почуття. За помірною прояву екстерналізації людина може бути спокійна, неконфліктна й навіть схожа на інтерналізатора, але її видасть віра в те, що інші люди мають змінитися. Треба зауважити, що із часом такі екстерналізатори здатні змінитися й навчитися самоаналізу.

Прикладом помірною екстерналізатора був чоловік, який прийшов на терапію через те, що у стані стресу втрачав контроль над собою та кричав на дружину й дітей. Він виріс у суворій сім'ї, у якій його били й принижували за помилки, тому в нього було безліч прикладів для наслідування поведінки екстерналізаторів. Однак він щиро бажав налагодити стосунки в сім'ї і наполегливо працював, щоб прийняти права й почуття своїх близьких і зрозуміти, що з людьми потрібно домовлятися, а не пригнічувати їх.

Помірні екстерналізатори можуть поводитися по-різному. Я вже казала про те, що спочатку вони можуть навіть здатися інтерналізаторами. Але їхня основна риса завжди помітна — у своєму нещастті вони постійно звинувачують інших.

## **ІСТОРІЯ РОДНІ**

*На перший погляд Родні здавався емпатичним інтерналізатором, який намагався зробити всіх щасливими. Він дозволив своїй дружині Саші говорити йому, що він міг робити, а що ні, і надав їй повне право вето, тобто вона могла просто заборонити йому навіть те, чого він дуже хотів. Він звернувся по допомогу до психотерапії, тому що був у депресії і відчував, що втратив себе. Він боявся розсердити Сашу й не розповідав про свої почуття, бо в нього був страх, що вона його покине. Родні наголошував, що повністю усвідомлює і приймає такий стан речей, але потай звинувачував Сашу в тому, що вона обмежує його*

життя. Як справжній екстерналізатор, він вважав, що саме Саша контролює його щастя і нещастя, і відчував, що не може робити те, чого хоче, без дозволу дружини.

Родні виховувала владна мати, яка не давала йому справжньої уваги, тому дорослим він все ще бачив себе в ролі слабкої дитини, яку зараз контролює Саша. На одному із сеансів він описав себе як в'язня, людину в кайданах — образ, що надзвичайно точно відображає відчуття екстерналізаторів!

На відміну від багатьох екстерналізаторів, Родні не був занадто вимогливим, але він так само вважав, що вирішення його проблем залежить від когось іншого. Доки він не усвідомив цю динаміку, він залишався настільки ж заглибленим у свої проблеми, як і кожен більш яскраво виражений екстерналізатор. На щастя, через деякий час у терапії Родні прийняв відповідальність за своє життя й почав захищати себе. Саша й гадки не мала, що її чоловік так страждає. Вона взяла на себе роль лідера, тому що Родні ніколи не висловлював своїх бажань.

### **Екстерналізатори можуть проявляти агресію до інших дітей у сім'ї**

Багато хто з моїх клієнтів-інтерналізаторів виріс поруч із братами або сестрами, які були екстерналізаторами й поводитися неконтрольовано. У дитинстві ці інтерналізатори зіткнулися з такою проблемою: агресивний, балуваний брат або сестра, неважливо старші чи молодші, робили їхнє життя нестерпним, а батьки ніби не помічали цього. Коли екстерналізаторам було сумно або нудно, вони відігрувалися на моєму майбутньому клієнті. Батьки часто вважали таких дітей особливими і дивилися на їхню поведінку крізь пальці. У деяких випадках такий стан речей набував форми сексуального насильства, про яке мої клієнти або не розповідали взагалі, бо вважали, що батьки їм не повірять, або розповідали, але це призводило до того, що батьки захищали агресора.

Діти-екстерналізатори також можуть вдаватися до емоційного насильства й керувати життям сім'ї за допомогою своїх проблем та істерик. Тимчасом як інтерналізатори відчувають повну відповідальність за свою поведінку, екстерналізовані брати чи сестри поведуться так, ніби їх ніхто не може покарати. Емоційно незрі-



лі батьки весь час заспокоюють або рятують таких дітей. Часто це здається єдиним розумним рішенням, оскільки екстерналізатори дуже імпульсивні, що робить їхнє життя некерованим, а поведінку — непередбачуваною.

Коли один із дітей екстерналізатор, батьки часто намагаються змусити замовкнути інтерналізатора, який скаржитися на несправедливість. Вони пропонують цій дитині примиритися або зрозуміти проблему брата чи сестри. Батькам здається, що ніщо не варте того, щоб засмучувати дитину-екстерналізатора. Тобто інтерналізатори роблять висновок, що мають посунути свої потреби на задній план і зосередитися на втіленні бажань екстерналізатора.

Екстерналізатори також можуть звинувачувати інших у жорсткому ставленні до них, виставляючи себе в ролі жертви, яка потребує особливої уваги. Одна безневинна жінка була шокована, коли її молодший брат-екстерналізатор звинуватив її в сексуальному насильстві над ним у дитинстві. Коли він був маленький, саме вона доглядала його, тимчасом як батьки піклувалися про дідуся. Через це вона втратила значну частину свого підліткового життя. Безпідставне звинувачення її брата повністю відповідало його звичці — шукати винних у тому, що він не може впоратися зі своїм життям. Батьки одразу стали на його бік, навіть після того, як моя клієнтка поклялася, що це неправда. Факти нічого не означали, адже батькам були важливі ролі рятувальників, а брату — роль жертви.

## **Різні варіанти адаптації: змішані стилі**

Як і все в людській природі, риси характеру не зустрічаються в чистих формах. Цілком імовірно, якісь із них будуть чітко виражені, а інші можуть бути навіть непомітними. Інтерналізація та екстерналізація можуть проявлятися по-різному, і найвіддаленіші приклади кожного зі стилів адаптації дуже відрізняються.

У деяких обставинах люди, які належать до одного з типів, можуть демонструвати поведінку, притаманну іншому типу. Наприклад, досягнувши дна внутрішньої кризи, екстерналізатор може зрозуміти, що саме йому потрібно змінитися — марно очікувати цього від світу. Також є інтерналізатори, які в умовах сильного стресу починають поводитися імпульсивно, як справжні екстерналізатори.

## ***Екстерналізатори можуть виявляти схильність до інтерналізації***

Зрештою, екстерналізація та інтерналізація — це просто дві сторони людського буття. Кожна людина час від часу дещо змінює поведінку залежно від обставин і власного рівня емоційної зрілості й може іноді поводитися як інтерналізатор, іноді — як екстерналізатор. Проте люди, які звертаються до психотерапевта або люблять читати книжки із самопомоги, частіше мають інтерналізований стиль адаптації. Вони завжди намагаються зрозуміти, що вони можуть зробити, щоб змінити своє життя на краще.

Екстерналізатори, навпаки, частіше потрапляють у психотерапію через зовнішній тиск: припис суду, ультиматум чоловіка чи дружини або за програмою реабілітації. Значна частина методів лікування наркоманії базується на мотивації екстерналізаторів вдаватися до інтерналізованого стилю боротьби зі стресом і брати відповідальність за себе. Із цього боку, такі об'єднання, як групи «Анонімні алкоголіки» та інші подібні, — це своєрідний рух, мета якого перетворити екстерналізаторів на інтерналізаторів, здатних працювати над собою.

## ***У стані стресу інтерналізатори можуть поводитися як екстерналізатори***

З іншого боку, інтерналізатори можуть провалитися в екстерналізацію, коли відчують надмірну напругу або переживають самотність. Іноді надто самовіддані інтерналізатори намагаються позбутися свого стресу за допомогою романів на стороні або стосунків виключно сексуального характеру. Згодом вони відчують сором і провину й бояться, що їх викриють. Але така поведінка приваблює їх, оскільки дає можливість втекти від емоційно або сексуально порожнього життя. Таким екстерналізаторам романи допомагають відчутти себе живими й особливими, а також задовольняють потребу в увазі поза шлюбом. Водночас це дає змогу нічого не змінювати у стосунках із чоловіком або дружиною. Оскільки інтерналізатори звикли брати відповідальність за стосунки на себе, то в більшості випадків спочатку вони довго намагаються знайти зв'язок із партнером і поговорити про те, що почуваються нещасливими. Але

якщо чоловік або дружина відмовляється слухати чи, ще гірше, слухає і заперечує їхні почуття, інтерналізатори можуть почати шукати когось, хто їх врятує. А це — класичний підхід екстерналізатора.

Це допомагає пояснити багато криз середнього віку, коли відповідальні люди несподівано й кардинально змінюють життєві пріоритети. Здається, вони раптово відмовляються від зобов'язань і відповідальності у спробах знайти життя, яке задовольнить особисто їх. Але у світлі вищезгаданої особливості інтерналізаторів метаморфоза середнього віку зрештою не така раптова чи дивна; можливо, це результат багаторічного самозречення, за яким в інтерналізатора з'явилось усвідомлення того, що потреби інших людей надто довго стояли на першому місці.

Зловживання психоактивними речовинами — це ще один власний екстерналізаторам спосіб долати стрес, який можуть використовувати інтерналізатори. Приклад у наступній історії.

## ІСТОРІЯ РОНА

*Рон був інтерналізатором, страждав від хронічного болю у спині й завжди намагався догодити своїй егоїстичній матері та прискіпливому начальнику. Спершу він звернувся до психотерапії з типовим інтерналізаторським запитом: як покращити своє життя. Однак рівень стресу на роботі зростав, Рон почувався дуже самотнім, оскільки не мав підтримки в особистому житті, тож із часом він почав поводитися як екстерналізатор, приймаючи дедалі більше знеболювальних та алкоголю. Врешті-решт Рон зізнався, що зайшов занадто далеко у зловживанні алкоголем і таблетками. Незабаром він звернувся до реабілітаційного центру, щоб взяти під контроль свою залежність. Завдяки професійній допомозі він зміг повернутися до властивого йому способу подолання проблем, замість того, щоб використовувати екстерналізаторський підхід, який базується на ігнорванні реальності за допомогою психоактивних речовин.*

## **Вправа: визначення вашого стилю адаптації**

Ця вправа допоможе вам зрозуміти, екстерналізатор ви чи інтерналізатор. Зверніть увагу, що наведені нижче риси ілюструють крайні прояви обох стилів і підкреслюють основні відмінності у способах

вирішення життєвих проблем.

Пам'ятайте, що в реальному житті в людей ці риси проявляються помірніше. Проте поведінка більшості людей відповідає одному зі стилів.

Риси, властиві екстерналізаторам

Підхід до життя:

- живуть теперішнім, не думають про наслідки;
- вважають, що рішення надходять ззовні;
- чекають, що інші люди поліпшать ситуацію («Що мають зробити інші, щоб мені стало краще?»);
- спочатку роблять, а потім думають;
- недооцінюють труднощі.

Відповідь на проблеми:

- швидко на все реагують;
- винуватять інших у проблемах;
- нарікають на обставини;
- втягують інших у свої проблеми;
- щоб почуватися краще, заперечують реальність або уникають її.

Психологічний стиль:

- імпульсивні й зациклені на собі;
- вважають, що емоції живуть власним життям і не піддаються контролю;
- їх легко розлютити;
- не зацікавлені у психологічному розвитку.

Поводження у стосунках:

- постійно чекають на допомогу;
- вважають, що для поліпшення стосунків мусить змінитися партнер;
- очікують, що оточення буде уважно їх слухати;
- схильні до монологів;
- вимагають, щоб інші перестали «набридати».

Риси, властиві інтерналізаторам

## Підхід до життя:

- переживають про майбутнє;
- вважають, що всі відповіді є всередині нас;
- виявляють емпатію і думають про інших («Що я можу зробити, щоб стало краще?»);
- думають про наслідки дій;
- перебільшують труднощі.

## Відповідь на проблеми:

- намагаються зрозуміти, що відбувається;
- шукають свою роль у створенні проблеми («Що зробила(в) я?»);
- займаються самоаналізом і несуть відповідальність;
- самостійно з'ясовують джерело проблеми й працюють над її вирішенням;
- приймають реальність і готові мінятися.

## Психологічний стиль:

- думають перед тим, як діяти;
- вважають, що емоціями можна керувати;
- у них легко викликати відчуття провини;
- цікавляться психологічним розвитком.

## Поводження у стосунках:

- насамперед думають про потреби партнера;
- вважають, що для того, щоб стосунки поліпшилися, їм потрібно змінитися;
- постійно пропонують партнеру обговорити проблеми у стосунках;
- хочуть допомогти іншим людям зрозуміти, як виникла проблема.

Якщо за результатом вправи ви виявилися інтерналізатором, іноді ви можете відчувати втому, через те що берете на себе забагато емоційної роботи у стосунках. У наступному розділі ми розглянемо внутрішні характеристики інтерналізаторів, які спонукають вас ставити потреби інших людей на перше місце. Якщо ви, навпаки, виявилися екстерналізатором, ви можете звернутися до близьких і дізнатися, як вони почуваються поряд із вами. Можливо, ви вима-

гаєте від них забагато.

## ***Зосередьтеся на балансі***

Люди, які мають сильно виражені риси будь-якого зі стилів адаптації, у житті стикаються із чималими проблемами. Яскраво виражені екстерналізатори, як правило, мають очевидні прояви залежностей або неприємності через свою поведінку; інтерналізатори страждають від емоційних розладів, як-от тривога чи депресія.

Якщо ви ще раз поглянете на перелік якостей із попередньої вправи, то побачите, що залежно від обставин будь-яка з них стає перевагою або недоліком. Наприклад, інтерналізатори можуть розвинути саморуйнівну поведінку: відмовлятися діяти, замовчувати проблеми й не звертатися по допомогу. І, навпаки, хоча життя екстерналізатора може здаватися безладом, їхня імпульсивність допомагає їм діяти швидше й у різний спосіб. Іноді потрібна саме рішучість, тож у деяких обставинах це може стати значною перевагою. За належних умов кожен стиль може виявитися корисним. Зрештою, проблеми зазвичай виникають тоді, коли люди подовгу застрягають у крайніх проявах одного зі стилів адаптації.

А втім, загальний профіль екстерналізатора відображає менш адаптовану людину, яка має дещо нереалістичне уявлення про світ. Це пов'язано з тим, що яскраво виражені екстерналізатори мають незрілі механізми адаптації, за допомогою яких неможливо побудувати задовільні стосунки і які не сприяють зрілому психологічному розвитку.

## **Резюме**

Діти по-різному реагують на стосунки з емоційно незрілими батьками, але всі вони несвідомо створюють цілющі фантазії про те, як їхнє життя могло б стати кращим. Якщо батьки не приймають справжнє «я» дитини, вона знайде роль, яка дасть змогу зайняти важливе місце в сімейному колі. Крім цього, у відповідь на незріле виховання діти розвивають один із двох стилів адаптації: екстерналізацію або інтерналізацію. Екстерналізатори вважають, що вирішення їхніх проблем прийде ззовні, а інтерналізатори, як правило, шукають відповідей у собі. За певних обставин кожен із цих стилів

має свої переваги, але інтерналізація набагато рідше призводить до конфліктів або спричиняє труднощі для інших людей. Натомість особливості поведінки інтерналізаторів набагато частіше спричиняють внутрішній стрес.

У наступному розділі ми детально розглянемо інтерналізацію. Ви побачите, як дитячі цілющі фантазії інтерналізаторів можуть заманити їх у пастку саморуйнівних ролей і як повернення до свого справжнього «я» може знову їх звільнити.

## Розділ 6

### Як це — бути інтерналізатором

У дитинстві чутливі інтерналізатори не можуть не помітити відсутності справжнього зв'язку з батьками. Порівняно з іншими дітьми, вони відчувають емоційний біль сильніше, тому життя поруч з емоційно незрілими батьками травмує їх більше. Оскільки інтерналізатори чутливі до тонкощів своїх стосунків із близькими, вони гостро усвідомлюють болючу самотність, яка виникає в результаті взаємодії з емоційно незрілими батьками.

У цьому розділі ми детальніше розглянемо риси характеру інтерналізаторів. Ми також дізнаємося про недоліки цього стилю адаптації, зокрема про те, як надія на глибокий емоційний зв'язок змушує їх робити так багато для інших, що в результаті вони нехтують власними потребами.

### Інтерналізатори дуже чутливі та сприйнятливі

Якщо ви інтерналізатор, вам, мабуть, цікаво, звідки у вас така чутливість до внутрішнього світу інших людей. Пильність до почуттів і потреб інших може бути зумовлена особливістю вашої нервової системи.

Інтерналізатори надзвичайно чутливі й помічають набагато більше, ніж інші. Вони реагують на життя ніби емоційні камертони — швидко вловлюють вібрації інших людей і навколишнього світу та резонують із ними. Така сприйнятливість може бути і благословенням, і прокляттям. Один із моїх клієнтів так описав свої почуття: «Мій розум усе поглинає! За день я усвідомлюю надто багато речей, вони ніби самі проникають у мене».

З народження інтерналізатори мають надзвичайно активну нервову систему. За даними досліджень, різницю в пристосованості немовлят до навколишнього середовища можна помітити в дуже ранньому віці (Porges, 2011). Уже в п'ятимісячному віці деякі з немовлят демонструють вищий рівень сприйняття і стійкішу ціка-



вість, ніж інші (Conradt, Measelle, and Ablow, 2013). Крім того, було виявлено, що ці характеристики корелюють із типом поведінки, яка згодом стала властива цим дітям.

У своєму огляді досліджень на цю тему нейробіолог Стівен Погрес (2011) переконливо довів, що вроджені неврологічні відмінності існують навіть у новонароджених. Його дослідження свідчать про те, що з раннього віку люди дуже відрізняються за здатністю заспокоюватися й регулювати фізіологічні функції у стані стресу. Мені здається, це вказує на ймовірність того, що схильність до певного стилю адаптації вроджена.

### ***Інтерналізатори переживають сильні емоції***

На відміну від екстерналізаторів, інтерналізатори не виражають своїх емоцій одразу, тому, приховані всередині, із часом вони можуть посилитися. Не дивно, що через це інтерналізаторів часто вважають надчутливими або занадто емоційними. Коли інтерналізатори переживають болісні емоції, вони набагато частіше мають сумний вигляд або плачуть — саме це важко витримати батькам, які панічно бояться вияву почуттів. З іншого боку, коли екстерналізатори переживають сильні емоції, вони виражають їх у поведінці ще до того, як відчують сильний внутрішній стрес. Тож оточення, найімовірніше, буде вважати, що в екстерналізатора проблеми з дисципліною, а не емоціями, не розуміючи, що джерело проблеми — саме емоції.

Емоційно незрілі батьки можуть сварити або карати дитину-екстерналізатора за погану поведінку, тимчасом як почуття інтерналізатора, імовірно, вони проігнорують або висміють. Тобто екстерналізаторам дають зрозуміти, що проблемою є їхня поведінка, а інтерналізатори роблять висновок, що проблема полягає в самій їхній природі. Наприклад, батько моєї клієнтки одного разу глумливо сказав їй, що якщо вона колись напише книжку про своє життя, хай назве її «Сльозами горя не здолаєш». Їй було дуже боляче, бо вона знала, що емоційна чутливість — це її особиста риса, яку вона ніколи не зможе змінити. Сарказм батька вразив її в саме серце.

### ***Інтерналізатори потребують близькості***

Завдяки своїй налаштованості на почуття людей, інтерналізатори надзвичайно чутливі до емоційної щирості у стосунках. Одна з рис їхньої особистості — потяг до спонтанного вияву емоцій, і без цього вони не будуть задоволені. Саме тому впродовж усього дитинства поруч з емоційно незрілими батьками вони болісно відчують свою самотність.

В інтерналізаторів є спільна риса: їм необхідно ділитися з кимось своїми внутрішніми переживаннями. У дитинстві на формування їхньої особистості дуже впливає потреба у справжньому емоційному зв'язку. Ніщо не ятрить їхнє серце сильніше, ніж спілкування з людиною, яка відмовляється емоційно взаємодіяти. Кам'яний вираз обличчя просто вбиває їх. Інтерналізатори постійно аналізують поведінку людей, щоб впевнитися, що їм вдалося налагодити контакт. Це не соціальний потяг, як-от бажання поспілкуватися з кимось; це потужний голод до щирого зв'язку з однопумцем, який може зрозуміти їх усім серцем. Для інтерналізаторів немає нічого захопливішого, ніж спілкування з близькими по духу. Коли вони не можуть встановити такий зв'язок, вони відчують емоційну самотність.

У розділі 4 ми говорили про те, що для немовлят із надійною прив'язаністю потреба в емоційній реакції батьків є нормальною. Адже саме так формується зв'язок дитини з батьками. Дослідження показали, що немовлята з надійною прив'язаністю відчують стрес і переживають нервовий зрив, якщо їхні матері перестають реагувати на них і змінювати вираз обличчя (Tronick, Adamson, and Brazelton, 1975). Весь біль цього страждання можна побачити у відео за пошуковим запитом «still face experiment».

Дітям емоційно незрілих батьків, які схильні до інтерналізації проблем, може спасти на думку, що відмова від своїх потреб і самовідданість допоможуть отримати бажану любов. На жаль, бути корисним — це не те саме, що бути любим, і ця стратегія призводить до емоційної порожнечі, яка із часом стає очевидною. Жодна дитина не може стати настільки хорошою, щоб викликати любов егоцентричного батька, який надто зайнятий собою. Проте ці діти доходять висновку, що вони мусять платити за близькість, ставлячи потреби іншої людини на перше місце, поводячись із нею як із більш важливою. Вони впевнені, що, віддаючи більше, зможуть

зберегти стосунки. Такі діти постійно намагаються бути найкращими, гідними любові своїх батьків. Вони не усвідомлюють, що безумовну любов не можна купити за хорошу поведінку.

## ІСТОРІЯ ЛОГАН

*Логан було сорок один, і вона була професійною музиканткою. Коли вона ввійшла до мого кабінету, я відчула, що повітря навколо неї ніби наповнене стримуваною енергією, а її руде волосся нагадувало грозову хмару. Вона була одягнена в чорне, худя, немов спалений сірник. Логан одразу перейшла до справи.*

*Вона звернулася по допомогу до психотерапії через наростаючу дратівливість, а також неможливість розслабитися та заспокоїтися. Логан розуміла, що багато її внутрішніх проблем походять від того, що вона гнівається на членів своєї сім'ї, які емоційно ігнорували її. Незважаючи на те що Логан виросла у традиційній набожній сім'ї, у якій часто підкреслювали важливість близьких стосунків, вона не відчувала справжнього зв'язку з рідними. Вона не могла зрозуміти, як їй спілкуватися зі своїми батьками, братами й сестрами, щоб і зберегти стосунки з ними, і залишитися собою.*

*«Я так втомилася від їхньої байдужості, — одного разу похмуро сказала Логан. — Я не можу змусити їх вислухати мене чи хоча б побачити мене такою, якою я є». Але потім її плечі опустилися, і тихим, менш впевненим голосом вона сказала: «Мене виховували як маленьку хорошу дівчинку, але в мене не виходило нею бути. Коли я засмучувалася, мене просто ігнорували. Якщо б я спалахнула вогнем, вони, напевно, і не помітили б».*

*Під гнівом Логан ховався давній смуток. На її думку, вона мала цілком нормальних батьків — чому ж тоді вона почувалася відкинutoю? Виходило, що її відчуття ізоляції суперечить уявленням її рідних про те, що в сім'ї панують любов і відданість. Вона замислювалася про те, що з нею щось не так, або вона просто забагато вимагає.*

*Логан була інтерналізатором, тому мала гостру потребу у справжньому емоційному зв'язку. На жаль, для її егоцентричних батьків, братів і сестер такі стосунки були нецікаві. У цій сім'ї ніхто не звертав уваги на почуття, а прояви її ентузіазму залишалися непоміченими. Відповідно до своєї емоційної незрілості, батьки, брати й сестри Логан ревно трималися за свої сімейні ролі.*

Одного разу Логан зробила такий висновок: «Мої батьки взагалі не розуміють, що таке емпатія. Ми ніколи не буваємо на одній хвилі. Вони не хочуть бути на моїй хвилі. Для них така поведінка безпечніша, мене ж такий стан речей дуже виснажує».

Що б вона не робила, Логан не могла перетворитися на звичайну людину, з якою її емоційно незрілі батьки могли б підтримувати стосунки. Вона відчувала марність своїх спроб налагодити з ними справжню близькість. Невдалі зусилля Логан призвели до кризи невпевненості в собі та глибокої розгубленості. Можливо, вона просто була несповна розуму, якщо вимагала стільки від своєї сім'ї?

Логан давно палала від емоційного болю, але ніхто цього не помічав, адже вона була розумна й успішна. Проте її досягнення не заповнювали внутрішню порожнечу від неможливості встановити емоційний зв'язок із близькими. Щоб компенсувати відсутність глибоких стосунків, Логан постійно робила так, щоб люди навколо неї усміхалися й почувалися добре. Вона вважала, що її будуть цінувати тільки за те, що вона може зробити для інших, а не за те, хто вона.

### **Інтерналізатори інстинктивно прагнуть щирої взаємодії**

Почуття ізоляції та роз'єднаності викликають стрес, але чи замислювалися ви, чому? Невже бути на самоті просто менш приємно й весело? Можливо є причини, настільки важливі для людства, що найстрашніші з вигаданих покарань — це одиночне ув'язнення, остракізм, вигнання або ігнорування. Чому ж емоційний зв'язок такий важливий?

Згідно з висновками нейробіолога Стівена Поргеса (2011) у процесі еволюції ссавці розвинули унікальний інстинкт подолання стресу: вони заспокоюються, коли перебувають разом або спілкуються з іншими. На відміну від рептилій, які реагують інстинктивно — «бий, біжи, замри», ссавці можуть нормалізувати підвищене серцебиття і зменшити фізичні прояви стресу, встановлюючи тісний контакт з родичами. З ходом еволюції розташування деяких гілок блукаючого нерва ссавців змінилося так, що це дало змогу знижувати гормони стресу й частоту серцевих скорочень у відповідь на такі форми взаємодії, як фізична близькість, дотик, заспокійливі звуки і навіть зоровий контакт. Це допомагає зберігати цінну енергію, а також створює зв'язки між членами групи, яка від цього стає

сильнішою.

З усіма ссавцями, зокрема людьми, відбувається щось дивовижне, коли вмикається це бажання отримати заспокоєння. Навіть якщо небезпека залишається, все одно окремі особини почуваються набагато спокійніше, доки відчують зв'язок зі своїм стадом, зграєю чи колом близьких людей. Більшість ссавців має напружене життя, але завдяки цьому соціальному інстинкту вони легко долають стрес і відновлюють енергію, звернувшись по допомогу до інших. Це дає ссавцям надзвичайну перевагу над іншими тваринами й можливість керувати стресом енергетично ефективним способом, оскільки їм не потрібно битися чи тікати у відповідь на кожен подразник.

### ***Бажання підтримувати зв'язок з іншими — це природно***

Інтерналізаторам дуже важливо навчитися сприймати свою потребу до емоційної залученості як здорову, замість того, щоб вважати її ознакою залежності й слабкості. Коли люди у стані стресу звертаються до інших по допомогу, це робить їх сильнішими та адаптивнішими. Навіть якщо безвідповідальні батьки соромили дитину за жагу уваги, її емоційні потреби свідчать про те, що інстинкт пошуку підтримки, властивий ссавцям, досі працює правильно. Сама природа підказує інтерналізаторам, що в людській взаємозалежності криється справжня сила. Тільки емоційно незрілі люди, які бояться своїх і чужих почуттів, вважають потребу у співчутті й розумінні ознакою слабкості.

### ***Налагодження емоційних зв'язків поза сім'єю***

Завдяки своїй сприйнятливості й сильній потребі в соціальній взаємодії діти-інтерналізатори зазвичай легко знаходять людей, з якими можна встановити емоційний зв'язок. Вони помічають, коли до них ставляться добре, та інстинктивно шукають стосунків із надійними людьми, щоб отримати відчуття захищеності. Багато моїх клієнтів з теплотою згадує сусідів, родичів або вчителів, які відіграли величезну роль у їхньому житті й допомогли відчути себе цінними і важливими. Деякі одержували підтримку від домашніх улюбленців або друзів дитинства. Надчутливі інтерналізатори можуть навіть отримувати емоційне підживлення, спостерігаючи

красу природи чи занурюючись у світ мистецтва. Ще одним джерелом емоційної допомоги для інтерналізаторів може стати духовність — вони відчують зв'язок із могутньою силою, яка супроводжує їх усе життя.

Екстерналізатори також прагнуть емоційного комфорту, але вони нав'язують свої потреби іншим людям. Можна сказати, що своєю імпульсивністю вони беруть інших людей в емоційні заручники. Екстерналізатори часто використовують свою поведінку, щоб викликати певні реакції з боку інших людей. На жаль, увага, яку вони отримують, вдаючись до маніпуляцій, не може задовольнити й заспокоїти їх так само, як відчуття щирої емоційної близькості. Також екстерналізатори можуть вимагати уваги, викликаючи в інших почуття провини. У результаті люди відчують, що вони мусять допомогти екстерналізатору незалежно від свого бажання, і зрештою це спричиняє тільки обурення.

## **Як емоційна незрілість змушує уникати щирого контакту**

Більшість емоційно незрілих людей — екстерналізатори, які не знають, як використовувати емоційну взаємодію для заспокоєння. Коли вони почуваються невпевнено, замість того, щоб звернутися до близьких і так відновити відчуття спокою, екстерналізатори переживають стрес і обирають якусь одну з реакцій «бий, біжи, замри». Вони реагують на тривожні моменти у стосунках шаблонною захисною поведінкою, яка розділяє, а не зближує людей. Гнів, звинувачення, критика та домінування — все це ознаки того, що в людини погано розвинені навички пошуку заспокоєння. Екстерналізатори просто не знають, як просити про підтримку.

Дуже засмучені екстерналізатори прагнуть емоційної взаємодії, але насправді в таких обставинах їхня поведінка більше нагадує паніку, ніж спробу встановити контакт. Щоб заспокоїти їх, потрібна вся ваша енергія і участь. Навіть якщо вам це вдасться, екстерналізатор все одно залишиться невдоволеним, оскільки не готовий до щирого зв'язку. Спроби заспокоїти засмученого екстерналізатора не приносять розради жодному учаснику процесу — екстерналізатор не може заспокоїтися, а людина, яка намагається допомогти, не

бачить результату своїх дій.

## **Роль емоційного зв'язку у фізичному виживанні**

Бажання заспокоїтися за допомогою зв'язку з іншими не тільки дає змогу почуватися краще, а й може врятувати життя. У важких і навіть екстремальних умовах люди, які здатні знаходити енергію і підтримку в близьких стосунках, мають вищі шанси вижити (Gonzales, 2003). Якщо людина володіє тільки одним способом подолання стресу — рефлексом «бий, біжи, замри», уявіть, яким випробуванням може стати для неї тривала ситуація, пов'язана з ризиком для життя. Дослідження історій людей, які вижили в неймовірних обставинах, підтверджують, що ці люди постійно подумки зверталися до своїх стосунків або спогадів про близьких як до джерела натхнення. Це давало їм сил.

Якщо емоційний зв'язок настільки потужний, що допомагає вижити в екстремальних умовах, тільки уявіть, наскільки він впливає на повсякденне життя. Щоб почуватися захищено, кожна людина потребує глибоких стосунків. Це не вияв слабкості.

## **Інтерналізатори відчують провину за те, що потребують допомоги**

Коли інтерналізатори нарешті звертаються по допомогу, зокрема до психотерапевта, вони почувуються ніяково, бо вважають, що не заслуговують на щире увагу. Інтерналізатори, яких виховали емоційно незрілі батьки, завжди дивуються, коли хтось ставиться серйозно до їхніх почуттів. Вони схильні знецінювати свої страждання, називаючи їх «дрібницями» або «дурницями». Деякі з них навіть вважають, що їм не слід витрачати час терапевта, коли інші люди потребують допомоги більше, ніж вони. Імовірно, це вказує на те, що в сім'ї була й дитина-екстерналізатор, яка зазвичай отримувала всю увагу батьків.

Якщо в дитинстві інтерналізаторів соромили за їхню чутливість, то в дорослому віці вони можуть забороняти собі проявляти сильні емоції. Іноді вони просять вибачення за те, що плачуть, коли розповідають свої історії на сеансах терапії. Здається, вони вважають, що мають розповісти про свій емоційний біль, не показуючи його.

Деякі з моїх клієнтів приносять серветки із собою, тому що брати ті, що завжди стоять перед ними в моєму кабінеті, їм ніяково. Вони переконані, що їхні найглибші почуття тільки дратують інших людей.

Інтерналізатори завжди дивуються, коли хтось щиро цікавиться їхніми почуттями. Колись до мене на перший сеанс психотерапії прийшла пригнічена жінка і почала розповідати свою історію. Через деякий час вона зупинилася і з подивом сказала: «Ви справді мене слухаєте». Вона відчула, що я повністю визнаю існування її внутрішнього болю, не запевняючи її, що це неможливо, адже у неї успішне життя. Здавалося, вона не очікувала такого ставлення навіть від терапевта, що не дивно, адже це типова поведінка інтерналізатора.

## **Інтерналізатори не привертають уваги, їх легко не помітити**

Екстерналізатори — найпомітніші діти в сім'ї. У ранньому дитинстві вони влаштовують істерики без приводу, потім стають підлітками, які постійно потрапляють у халепу, а подорослішавши, продовжують створювати проблеми собі й іншим. З якими неприємностями вони б не стикнулися, екстерналізатори завжди знаходяться в центрі уваги батьків і отримують більше енергії і турботи, ніж інші діти.

Інтерналізатори більше покладаються на внутрішні ресурси, тому здається, що не потребують стільки уваги й виховання, як екстерналізатори. Такі діти соромляться просити про допомогу і намагаються вирішити свої проблеми самостійно. Інтерналізатори не хочуть бути тягарем для когось. Це робить їх невибагливими дітьми, на яких легко не звертати уваги.

Їхня звичка розраховувати тільки на себе може призвести до того, що заклопотані або егоцентричні батьки бачать, що дитина добре обходиться без їхньої участі. Частково це так: діти-інтерналізатори досить самостійні та не потребують постійного контролю, але це не означає, що їхніми почуттями можна нехтувати.

Оскільки емоційно незрілі батьки вважають, що діти-інтерналізатори здатні подбати про себе, вони дозволяють цим незалежним



дітям проводити більше часу поза сім'єю. Але, незважаючи на те що інтерналізатори можуть бути досить самостійними, вони все одно хочуть налагодити стосунки з батьками і відчувати їхню увагу. Емоційна невидимість — важке відчуття для будь-якої дитини, а надто для чуйних та емоційно налаштованих інтерналізаторів.

## **Вживання в умовах обмеженого визнання**

Коли інтерналізатори дорослішають, вони продовжують вважати, що їм слід робити все самостійно, і часто в них все виходить. Оскільки інтерналізатори люблять отримувати й запам'ятовувати емоційний досвід, цей внутрішній скарб допомагає їм переживати скрутні часи, коли поруч немає близьких. Використовуючи свою чудову емоційну пам'ять, вони можуть звернутися до приємних спогадів і пережити деякий час самотності. Один із моїх клієнтів назвав це «жити впроголодь» і пояснив: «Соціальні зв'язки схожі на вітаміни чи мікроелементи. Їх не потрібно багато, але якщо їх немає взагалі, можна занедужати».

Один чоловік так звик допомагати іншим людям, що був пригломшений, коли його сестра подякувала за все, що він зробив за ці роки. Він не очікував, що його дії хтось помітить, тож доброта сестри трохи його спантеличила. Оскільки інтерналізатори постійно беруть на себе відповідальність за інших, вони глибоко вдячні навіть за найменше визнання. До речі, це одна з прикмет інтерналізатора: майже надмірна вдячність за будь-яке визнання чи особливу увагу.

## **Усвідомлення незадоволених емоційних потреб**

Діти емоційно незрілих батьків гарантовано відчувають значну емоційну занедбаність. Однак цю емоційну депривацію діти часто переживають тихо й непомітно. Вони відчувають порожнечу, але не знають, як її назвати. Дорослими вони страждатимуть від емоційної самотності, але не будуть розуміти, що з ними не так. Вони просто не відчувають справжнього емоційного комфорту. Якщо ви хочете зрозуміти, чи мали в дитинстві досвід емоційної депривації, у книжці Джеффрі Янга і Джанет Клоско «Поверніть собі своє життя» (Reinventing Your Life) 1993 року ви знайдете додаткову ін-

формацію.

Люди часто не уявляють, що були емоційно занедбаними, доки вперше про це не прочитають. Коли ці люди звертаються до психотерапевта, як правило, вони вважають, що в дитинстві їм приділяли достатньо уваги. Проте глибший аналіз часто допомагає їм пригадати ситуації, які свідчать, що в дитинстві вони не отримали достатньо піклування. Ці спогади часто містять у собі або почуття самотності й незахищеності в потенційно небезпечних ситуаціях, або відчуття того, що батьки чи опікуни недостатньо дбали про них. Зазвичай такі діти просто знали, що їм потрібно бути пильними, триматися сторожко і дбати про себе самотужки. Одна жінка згадувала, як чотирирічною дитиною залишалася на пляжі сама більше години, а мати навіть не намагалася її знайти. Цей спогад підтверджували очевидці. Інша клієнтка розповідала, як під час відвідування басейну завжди намагалася триматися подалі від краю, бо була впевнена, що мати на неї не дивиться.

Як ви вже знаєте, самодостатність дітей-інтерналізаторів може створити враження, що в них немає особливих потреб. Оточення вважає, що з ними все буде добре, навіть якщо залишити їх без нагляду. Таких дітей часто називають «маленькими дорослими», а батьки сподіваються, що вони завжди будуть діяти правильно. Діти охоче беруть на себе роль самодостатньої людини, і це призводить до того, що в дорослому житті вони витрачають левову частку своєї енергії на потреби інших.

## **ІСТОРІЯ САНДРИ**

*Коли Сандрі було одинадцять, її відправили разом із семирічним братом на літо до родичів в інший штат. Без остраху мати посадила їх у нічний автобус у подорож на 800 кілометрів, яка передбачала одну пересадку в маленькому містечку. Хоча Сандра почувалася загубленою і наляканою, вона знала, що мусить захищати свого маленького брата. У подібних обставинах дитина може запанікувати, але інтерналізатори стають зосередженими, і це дає їм змогу зрозуміти, що треба робити. Як сказала Сандра: «Мій брат насправді злякався і багато плакав. Я зберігала спокій. Я розуміла, що саме від мене залежало, чи дістанемося ми до місця призначення».*

## ІСТОРІЯ БЕТАНІ

*Одного літа десятирічну Бетані відправили до Бразилії: вона мусила допомагати нянчити немовля свого безвідповідального старшого брата і його молодій дружини. Брат і невістка любили вечірки й часто гуляли до пізньої ночі, тимчасом як десятирічна Бетані дбала про свого племінника. Оскільки це було дуже зручно для дорослих, наприкінці літа мати наполегливо запропонувала Бетані залишитися у брата і пропустити початок навчального року. Через деякий час мати нарешті схаменулася й приїхала по Бетані. Це яскравий приклад поведінки, яка властива емоційно незрілим батькам, адже ця жінка не усвідомлювала, що здібна дитина-інтерналізатор все одно дитина, яка сама ще потребує догляду.*

## Звичка ігнорувати власні почуття

У дітей, яким доводилося проявляти характер і справлятися з багатьма проблемами самостійно, може скластися зневажливе ставлення до власних почуттів. Можливо, вони навчилися дистанціюватися від емоційного болю, адже знали, що батьки не допоможуть впертися з ним.

## ІСТОРІЯ ЛІЇ

*Одного разу на сеансі терапії Лія, яка виросла в атмосфері емоційної занедбаності, вибачилася переді мною за те, що вона «досі в депресії». Вона була впевнена, що її смуток мене дратує.*

*Лія вважала, що мені кортить почути про поліпшення її настрою, адже тоді я буду почуватися успішною терапевткою. Їй було важко уявити, що мені цікаві її справжні почуття. Таке мислення стало результатом поведінки її холодної і критичної матері, яка дратувалася щоразу, коли Лія виражала емоції. Зрештою дівчина дійшла висновку, що найкращий спосіб сподобатися людям — стати «симпатичною» людиною без емоційних потреб. Тож вона приховувала свої почуття й намагалася грати роль, яка сподобається іншим.*

*У дитинстві Лія старалася бути незалежною. Вона часто запитувала себе: «Як я можу стати самодостатньою? Як зробити так, щоб почуватися безпечно?». Їй не спадало на думку, що діти не мають від-*

*повідати на такі запитання. Тільки емоційно уважні батьки могли б підказати, що їй достатньо просто бути собою.*

## **Отримання лише поверхневої підтримки**

Ще однією формою байдужості до почуттів дитини є поверхнева підтримка з боку емоційно незрілих батьків, яка не здатна заспокоїти перелякану дитину. Одна жінка згадувала, що в дитинстві їй завжди доводилося справлятися зі страхами самотійно. Коли я спитала, чи намагався хтось із батьків поговорити з нею про це, вона відповіла: «Мені таке навіть не спадало на думку. Було б добре знати, що хтось розуміє мене, але я такого не пам'ятаю. Ніхто не намагався допомогти мені подолати ті страхи. Коли я починала говорити про це, у відповідь я чула лише загальні фрази, як-от: «Та все буде добре» або «Не переймайся, все минеться».

## **Інтерналізатори занадто незалежні**

Через емоційну байдужість батьків передчасна самотійність може здаватися дитині привабливою. Багато людей, яким не приділяли достатньо уваги в дитинстві, не усвідомлює що їхня незалежність була не вибором, а необхідністю. Мої клієнти описують це різними словами, от деякі з них: «Я завжди сам дбав про себе», «Немає нічого, із чим я не могла б впоратися самотужки. Я не люблю покладатися на інших», «Ти маєш усе робити сам. Не показуй нікому, як тобі важко».

На жаль, діти, які стають настільки незалежними, в дорослому житті можуть так і не навчитися просити про допомогу. Навіть тоді, коли отримати її буде легко. Психотерапевтам або іншим консультантам часто доводиться переконувати таких людей у тому, що потреба отримувати допомогу — абсолютно нормальна.

## **Інтерналізатори погано розпізнають насильство**

Оскільки інтерналізатори завжди шукають причини проблем у собі, вони іноді не помічають насильства у ставленні до себе. Якщо батьки самі не позначають свою поведінку як образливу, дитина теж не буде її вважати такою. Навіть у дорослому віці деякі люди

не усвідомлюють, що в дитинстві пережили жорстоке ставлення батьків до себе. У результаті вони можуть не помічати насильства у своїх стосунках.

Наприклад, Вівіан довго не наважувалася говорити про агресивну поведінку свого чоловіка, вважаючи, що це безглуздо й не суттєво. Потім вона сором'язливо розповіла мені, як під час спалахів гніву він постійно щось розбивав, а одного разу жбурнув її рукоділля на підлогу, бо хотів, щоб вона приділяла більше уваги хатнім справам. Виявилося, що Вівіан боялася сказати мені про це, оскільки думала, що я буду виправдовувати поведінку її чоловіка і запевнятиму, що вона робить із мухи слона.

Інший клієнт, чоловік середніх років, спокійно розповідав мені історії зі свого дитинства, які свідчили про жорстоке ставлення до нього, вочевидь не усвідомлюючи, наскільки це серйозна тема. Наприклад, він розповів, як одного разу батько душив його, поки він не обмочився, а після цього замкнув у підвалі. Також згадавши, як колись батько жбурнув у стіну магнітофон, він визнав, що той «мав важкий характер». Поведінка цього чоловіка під час розповіді ясно вказувала на те, що таке ставлення до себе він вважав нормальним.

## **Інтерналізатори виконують більшу частину емоційної роботи у стосунках**

Інтерналізатори беруть на себе велику частину емоційної роботи у своїх особистих стосунках. Нагадаю, що емоційна робота — це використання емпатії, передбачення й самоконтролю для налагодження і підтримки стосунків з іншими. У здорових сім'ях батьки виконують більшу частину емоційної роботи у стосунках зі своїми дітьми. Але якщо батьки не справляються, дитина-інтерналізатор може спробувати заповнити цю емоційну порожнечу. Це може проявитися в надмірній відповідальності, наприклад, піклуванні про молодших братів і сестер під час сімейної кризи або в постійній увазі до кожного, щоб побачити, кому потрібна підтримка і заспокоєння.

## **Життєрадісна роль**

Дитина-інтерналізатор може взяти на себе веселу й життєрадісну

роль, щоб додати радості в похмуру сімейну атмосферу, особливо якщо батьки емоційно холодні або перебувають у депресії. Своєю жвавистію і добрим почуттям гумору вони намагаються допомогти іншим відчувати, що не все так погано. Одна жінка так описала цю роль: «Я завжди намагалася всіх підбадьорити. Наприклад, на свята я першою пропонувала повісити прикраси. Я робила це, бо мої рідні були такими відстороненими та байдужими. Тепер я розумію, що так намагалася встановити з ними хоч якийсь зв'язок». Вона виконувала багато емоційної роботи, щоб змусити членів сім'ї переживати спільні почуття, навіть якщо це означало, що їй доводилося самотужки створювати святковий настрій.

## **Виконання емоційної роботи за батьків**

Емоційно незрілі батьки уникають емоційної роботи. В результаті вони можуть ігнорувати емоційні проблеми дітей, труднощі з навчанням та увагою, пропонуючи їм розбиратися з усім самотужки. Такі батьки особливо безпорадні, коли дітям потрібна емоційна підтримка. Наприклад, вони можуть байдуже ставитися до проблем дитини у стосунках з однолітками. Замість того, щоб спробувати зрозуміти її становище, вони дають пусті або легковажні поради. Зрештою діти усвідомлюють, що батьки не допоможуть їм впоратися з емоційним болем.

Більше того, природна чутливість інтерналізаторів спонукає їх виконувати емоційну роботу для своїх батьків. Іноді дитина-інтерналізатор настільки входить у цю роль, що починає виховувати своїх батьків — вислуховує, заспокоює, навіть дає поради. Ці діти змушені грати роль людини, яка може надати емоційну підтримку, задовго до того, як стануть достатньо зрілими для цього. Найгірше те, що іноді батьки діляться з дитиною своїми болючими емоційними проблемами, а коли вона намагається висловити свою думку або дати пораду, відмовляються її слухати. Така зміна ролей може тривати і в дорослому житті. Крім того, що ця ситуація нікому не поліпшує життя, вона ще й вимагає від дитини надмірних емоційних зусиль.

## **Історія Кендес**

*З раннього дитинства і дотепер Кендес доводилося вислуховувати про безперервні проблеми у стосунках своєї матері. Коли я запитала, як вона опинилася в такій прикрій ролі, Кендес сказала: «Я емоційно стабільніша за неї. Я звикла розв'язувати свої проблеми без її допомоги. У наших стосунках вона займає нужденну позицію. Щоб почуватися захищеною, мати потребує моєї підтримки. Вона завжди вважала, що її ніхто не любить. У неї низька самооцінка. Я ж просто намагаюся допомогти їй знайти своє щастя».*

## **Інтерналізатори перевантажують себе у стосунках**

Багато дітей-інтерналізаторів оптимістично вірять, що в дорослому віці зможе самотужки побудувати задовільні стосунки з будь-якою людиною, якщо будуть сильно її кохати. Одна жінка, розмірковуючи про свій невдалий шлюб, сказала так: «Я вважала, що моїх почуттів вистачить на нас обох». Інтерналізатори звикли проявляти безмежне співчуття і робити левову частку емоційної роботи у спробах ладнати з близькими, тому протягом тривалого часу можуть не помічати, як сильно втомлюються, тимчасом як партнер взагалі не змінюється.

Інтерналізатори іноді компенсують емоційну холодність партнера, намагаючись грати за обидві сторони: вони поведуться так, ніби у стосунках є взаємність, коли насправді її немає. Наприклад, вони можуть подякувати за терпіння людині, яка завдає незручностей, або постійно проявляти щире увагу й зацікавленість до егоїстичного партнера, який ніколи не віддячить їм взаємністю. У дитинстві вони настільки добре адаптувалися до ролі, у якій вони забезпечували емоціями всіх членів сім'ї, що надалі автоматично поведуться так з усіма. Інтерналізатори компенсують нестачу залученості інших людей, сприймаючи їх як приємніших та уважніших, ніж вони є насправді.

Один чоловік розповів мені про свою сповнену надій фантазію щодо своєї дівчини: «Я думав, що зможу стати настільки бездоганним, що в неї з'являться до мене почуття, яких не було спочатку. Я був впевнений, що зможу зробити її щасливою, і тоді вона мене покохає». Він вважав, що зможе змінити почуття своєї дівчини.

Інша клієнтка розповідала про те, скільки додаткової емоційної

роботи вона брала на себе в усіх своїх дружніх стосунках: «Моя проблема в тому, що я завжди намагаюся бути приємною і люб'язною. Якщо я ставлю свої потреби на перше місце, то дуже переживаю, що інші вважатимуть мене байдужою і вередливою. Мені здається, я мушу зосереджуватися на бажаннях інших, інакше я — погана людина».

Ще одна жінка тільки після розлучення усвідомила, як багато емоційної роботи вона виконувала у шлюбі: «Мій чоловік постійно переймався через дрібниці, але я, замість того, щоб сказати, як це безглуздо, щоразу намагалася догодити йому та заспокоїти. Він був просто нездатний самостійно керувати своїми емоціями. Як я не побачила цього за десять років? Я не усвідомлювала, скільки докладаю зусиль. Замість цього я переконувала себе, що ми працюємо над стосунками вдвох. Я вважала себе поганою дружиною і постійно шукала спосіб це виправити. Мені здавалося, що проблеми у стосунках — це нормально. Можливо, шлюб і має бути таким».

Чому інтерналізатори так часто потрапляють у незбалансовані стосунки, у яких їм доводиться виконувати і свою, і чужу емоційну роботу? Однією з причин може бути те, що емоційно залежні екстерналізатори тягнуться до теплих і щедрих інтерналізаторів. На початку стосунків вони дають інтерналізатору можливість відчувати себе особливим, але щойно екстерналізатори розуміють, що людина потрапила в їхню пастку, перестають відповідати взаємності і виконувати свою частку емоційної роботи. Інтерналізаторів дивує така різка зміна, але часто вони звинувачують у цьому себе.

## **Вони приваблюють емоційно залежних людей**

З раннього віку інтерналізатори можуть здаватися такими самодостатніми, що емоційно незрілі люди не можуть втриматися від спокуси спертися на них. Інтерналізатори настільки проникливі й розсудливі, що навіть незнайомі люди можуть інстинктивно довіряти їм у стресовій ситуації. Моя клієнтка Мартіна описала це так: «До мене завжди йдуть всі, хто потребує підтримки і сповіді. Вони очікують на заспокоєння й мудру пораду. Люди нечасто бачать таке ставлення до себе, тож вони користуються моєю увагою так, ніби я — смітник для їхніх проблем. Я ж просто намагаюся бути хорошим



другом і підтримувати людей, але це спонукає їх звалювати на мене все більше й більше своїх проблем. Таке трапляється постійно».

Такі люди, як Мартіна, не підозрюють про те, що випромінюють почуття доброти й мудрості, яке надзвичайно приваблює нужденних людей. На щастя, Мартіна врешті зрозуміла, що їй потрібно ретельніше ставитися до вибору людей, поруч із якими вона може спокійно виявляти свою природну емпатію та альтруїзм. Коли вона припинила витрачати свій час і увагу на всіх охочих, у неї з'явилося більше енергії для власного життя.

Під час терапії ще одна моя клієнтка усвідомила, наскільки поширилася її звичка автоматично піклуватися про інших: вона приділяла увагу навіть тим людям, яких не знала. Вона помітила, що занадто часто спілкується з балакучими незнайомцями в ліфтах і самотніми перехожими, які намагалися зав'язати пусту розмову. «У мене що, на лобі щось написано?» — дивувалася вона. Вона відчувала себе зобов'язаною дати кожному теплу відповідь і виконувала емоційну роботу для людей, яких ніколи не бачила й не побачить знову. Справа в тому, що емоційно залежні незнайомці, яких можна зустріти в літаку, черзі або ліфті, часто зловживають увагою чутливої людини, якщо отримують таку нагоду.

## **Вони вірять у те, що зневага до себе допоможе заслужити любов**

Багато інтерналізаторів підсвідомо вірять, що нехтування своїми потребами — це ознака хорошої людини. Коли зациклені на собі батьки вимагають забагато енергії та уваги своїх дітей, вони вчать їх, що самопожертва — найцінніший ідеал. Діти-інтерналізатори сприймають цю ідею як вказівку. Вони не усвідомлюють, що саме егоцентризм батьків виховав у них схильність до самопожертви. Також емоційно незрілі батьки іноді маніпулюють релігійними принципами, щоб викликати в дітей почуття провини за те, що вони чогось хочуть для себе. Ось так релігія, яка має надихати й давати надію, перетворюється на спосіб змусити слухняних дітей надто перейматися потребами інших.

Діти не здатні збудувати особисті кордони, які можуть захистити їхні запаси енергії. Тож їх потрібно навчати піклуватися про себе.

Це може статися лише тоді, коли дорослі звертають увагу на бажання дітей і допомагають усвідомити потребу у відпочинку, співчутті й повазі. Наприклад, чуйні батьки вчать своїх дітей помічати й визнавати свою втому, а не змушують їх переживати тривогу і вважати себе ледачими через потребу у відпочинку.

На жаль, емоційно незрілі батьки настільки зосереджені на собі, що не помічають, коли їхні діти сильно переживають або занадто стараються. Вони з більшою імовірністю скористаються чутливістю й турботливістю дитини, ніж захистять її від зловживання. Якщо батьки не вчать дітей належного догляду за собою, у дорослому віці такі діти не зможуть підтримувати здоровий емоційний баланс між своїми потребами й потребами інших.

Особливо це стосується інтерналізаторів. Через свою налаштованість на інших вони можуть так сильно зосередитися на їхніх проблемах, що перестануть приділяти увагу власним потребам і не помітять, як їх руйнує роль емоційного рятувальника. Крім того, вони таємно сподіваються, що їхня самопожертва й постійна емоційна робота колись поліпшить їхні нещасливі стосунки. Що більші в інтерналізаторів труднощі, то наполегливіше вони працюють.

Якщо вам такий спосіб вирішення проблем здається нелогічним, згадайте, що цілющі фантазії базуються на уявленнях дитини про те, як покращити ситуацію. У дитинстві інтерналізатори часто беруть на себе роль рятувальника й відчують, що повинні допомагати іншим, навіть якщо доводиться ігнорувати власні потреби. Їхня цілюща фантазія завжди заснована на ідеї, що саме вони мусять все виправити. Інтерналізатори не усвідомлюють, що взялися до роботи, яку виконати неможливо: змінити людей, які не хочуть змінюватися.

Інтерналізаторам важко відмовитися від боротьби за любов, але іноді вони все ж усвідомлюють, що не можуть власноруч змінити ставлення іншої людини до себе. Кінець кінцем вони відчують роздратування й починають емоційно віддалятися. Коли вони зрештою здаються, для партнерів це велика несподіванка, адже інтерналізатори так довго протягували руку й намагалися встановити зв'язок.

## **Резюме**

Інтерналізатори дуже сприйнятливі та надзвичайно чутливі до інших людей. Через те що вони мають сильну потребу в емоційному зв'язку, дорослішання поруч з емоційно незрілими батьками завдає їм багато болю. Інтерналізатори відчувають сильні емоції, але намагаються не турбувати інших, що дає емоційно незрілим батькам змогу легко ними знехтувати. Вони обирають роль рятівника й надмірно зосереджуються на потребах інших, а їхня цілюща фантазія передбачає віру в те, що вони зможуть змінити почуття інших людей і ставлення до себе. Інтерналізатори отримують дуже мало підтримки від оточення й часто виконують забагато емоційної роботи у стосунках, що призводить до роздратування і виснаження.

У наступному розділі ми побачимо, що відбувається, коли прокидається справжнє «я» інтерналізаторів і вони усвідомлюють, що віддавали забагато.

## Розділ 7

### Криза, що допомагає прокинутися

У цьому розділі ми поговоримо про почуття людей, які нарешті усвідомили, що грали невідповідну роль занадто довго. Це усвідомлення починається з відчуття безвиході або втрати контролю над власним життям. Депресія, тривога, хронічна напруга, безсоння чи інші болісні симптоми можуть сигналізувати про те, що старі стратегії адаптації до реальності вже не працюють. Ці психологічні й фізичні симптоми можна вважати захисною системою, яка наполегливо попереджає нас, що настав час навчитися жити у згоді зі своєю природою і почуттями.

#### Що таке справжнє «я»?

Концепція справжнього «я» сягає глибокої давнини, коли зародилася ідея існування душі. Людство завжди відчувало присутність справжнього внутрішнього «я», яке все бачить і чує, але дещо відокремлене від нашої повсякденної діяльності. Це «я» — джерело нашої унікальної індивідуальності. Воно непідвладне впливу батьків, завдяки якому ми створили наше рольове «я». Внутрішнє «я» було відоме під багатьма назвами, як-от: справжнє «я», істинне «я», центральне «я» (Fosha, 2000). Усе це одне й те саме: свідомість, яка існує в центрі кожної особистості й говорить правду.

Ви можете вважати справжнє «я» надзвичайно точною неврологічною системою зворотного зв'язку, здатною самостійно збирати інформацію і вказувати кожній людині напрямок розвитку, який приведе її до самореалізації та високого рівня енергії. Фізичні відчуття, які супроводжують переживання справжнього «я», дають змогу припустити, що чим би воно не було, воно ґрунтується на біології людини. Справжнє «я» — джерело всіх дивних почуттів тіла й сплесків інтуїції, зокрема точних миттєвих вражень від інших людей. Ми можемо використовувати коливання рівня енергії нашого справжнього «я» як систему навігації, яка може повідомити нам

про те, що ми йдемо життєвим шляхом, який добре нам підходить (Gibson, 2000).

Коли ми у згоді зі своїм справжнім «я», ми поринаємо у стан потоку й починаємо ясно бачити свої цілі та бажання. Замість того, щоб зациклюватися на проблемах, ми зосереджуємося на тому, як їх розв'язати. Коли ми приділяємо увагу нашим справжнім потребам і бажанням, ми відчуваємо, що нам все під силу. У нашому житті з'являються люди й можливості, які так допомагають нам, що ми про це й не мріяли. Нам частіше «щастить».

## **Чого хоче справжнє «я»?**

Ваше справжнє «я» має ті самі потреби, що й квітуча здорова дитина: рости, бути визнаним і мати можливість виражати себе. Найважливіша річ для справжнього «я» — це розкриття вашого потенціалу, тому воно постійно підштовхує вас до розширення своїх кордонів. Щоб допомогти вам у цьому, справжнє «я» наполегливо просить вас прийняти його настанови й справедливі бажання. Йому нема діла до ваших відчайдушних дитячих вигадок на кшталт цілющих фантазій чи рольового «я». Воно хоче лише того, щоб ви залишалися собою у стосунках з іншими людьми й наполегливо шукали власний шлях.

Діти живуть у злагоді зі своїм справжнім «я», якщо важливі дорослі в цьому їх підтримують. Однак коли їх критикують або висміюють, вони звикають соромитися своїх справжніх бажань. Прикидаючись тими, кого хочуть бачити їхні батьки, діти вважають, що знайшли спосіб завоювати їхню любов. Вони замовчують своє справжнє «я», керуючись рольовим «я» та цілющими фантазіями. У процесі вони втрачають зв'язок і з внутрішнім світом, і з зовнішньою реальністю.

## **Вправа: усвідомлення вашого справжнього «я»**

Незалежно від того, інтерналізатор ви чи екстерналізатор, якщо ви ігнорували свої найглибші потреби, ваше справжнє «я» намагатиметься пробудити вас за допомогою емоційних симптомів, щоб ви почали піклуватися про себе. Воно хоче, щоб ви жили у злагоді з реальністю. Головне — розпізнати сигнали психологічного стресу й

побачити їхню рятівну природу.

Ця вправа допоможе вам краще усвідомити ваше справжнє «я». Вам знадобиться аркуш паперу та ручка. Складіть аркуш навпіл по довжині так, щоб бачити тільки одну його половину. На одному боці напишіть Моє справжнє «я», на другому — Моє рольове «я».

Спочатку покладіть аркуш так, щоб бачити тільки половину Моє справжнє «я». Згадайте себе в дитинстві. Зануртесь у найглибші спогади й будьте чесними. Якою (яким) ви були до того, як почали намагатися бути кимось іншим? Чим вам подобалось займатися до того, як ви навчилися критикувати й соромити себе? Що давало вам змогу почуватися добре? Яким було б ваше життя зараз, якби ви могли бути собою (і не перейматися через гроші)?

Я раджу детально згадати себе у віці 8 — 9 років. Що вас цікавило? Кого ви любили найбільше і що саме вам подобалося в цих людях? Що ви полюбляли робити у вільний час? У що або чим гралися? Як ви уявляли ідеальний день? Що додавало вам наснаги? Запишіть свої думки щодо цього в тому порядку, у якому вони виникають, під заголовком Моє справжнє «я».

Закінчивши цю справу, переверніть аркуш на половину Моє рольове «я». Згадайте, ким вам довелося стати, щоб здобути любов і повагу оточення. Можливо, ви займаєтеся чимось, що насправді вас не цікавить? Що ви змушуєте себе робити, щоб інші вважали вас хорошою людиною? Поруч із вами є люди, які крадуть вашу енергію, і після спілкування з якими ви відчуваєте виснаженіми? На які нудні справи вам доводиться витрачати свій час?

Як би ви описали соціальну роль, яку намагаєтеся грати? Якою (яким), на вашу думку, вас бачать інші? Які риси характеру ви намагаєтеся приховати? Чого ніхто про вас не знає, і ви цьому раді?

Закінчивши, сховайте цей аркуш принаймні на добу. Потім відкрийте його і порівняйте два тексти. Яке «я» домінує у вашому житті: справжнє чи рольове?

## **Криза усвідомлення**

Люди стикаються з глибокою внутрішньою кризою, коли біль від життя, обмеженого рольовим «я» та цілющими фантазіями, починає переважати будь-яку потенційну користь. Найчастіше психо-

логічне зростання відкриває нам очі на те, що ми вже деякий час руйнуємо своє життя. Психотерапія та інші подібні практики допомагають нам усвідомити те, що ми вже знаємо в глибині душі. Коли ви переживаєте кризу, запитайте себе: а що саме руйнується? Зазвичай ми вважаємо, що наша особистість. Але найчастіше краху зазнають наші спроби заперечити свою справжню сутність. Емоційний дистрес — це сигнал про те, що нам дедалі важче ігнорувати власні почуття. Це означає, що ми от-от віднайдемо своє справжнє «я», приховане під купою вигаданих історій.

Ваше справжнє «я» хоче, щоб ви побачили, що відбувається насправді. Воно намагається розбудити вас і пояснити, що ваші емоційно незрілі батьки не мали рації в тому, що для вас краще грати роль, а не бути собою. Воно розуміє, що не можна дозволяти фантазії керувати життям.

Психолог Жан Піаже (1963) писав, що для того, щоб людина навчилася чогось нового, її стара психічна модель мислення має зруйнуватися й відбудувати себе заново, використовуючи нові актуальні знання. Цей процес внутрішнього руйнування й адаптації — ключовий для постійного інтелектуального розвитку. Польський психіатр Казимир Дабровський (1972) також вважав, що емоційний дистрес може бути ознакою зростання, а не тільки хвороби. На його думку, причиною виникнення психологічних симптомів може бути активізований потяг до зростання. Дабровський ввів термін позитивна дезінтеграція — це процес внутрішнього руйнування особистості й створення її нової версії на вищому емоційному рівні.

Дабровський зазначав, що внаслідок таких потрясінь деякі люди можуть розвинути свою особистість, тимчасом як інші швидко повертаються до передкризового стану психіки.

Він зауважив, що психологічно несвідомі люди навряд чи сильно зміняться після емоційних потрясінь. Деякі люди сприймали «штормові» періоди як можливість дізнатися нове про себе й зустрічали кризу з цікавістю та бажанням вчитися в неї. Дабровський зробив висновок, що такі люди мають потенціал розвитку, який підштовхує їх до того, щоб стати більш компетентними й незалежними.

Дабровський вважав, що здатність витримувати негативні емоції свідчить про найвищий потенціал розвитку. Він називав негативні

емоції потужним рушієм психологічного розвитку людини, оскільки дискомфорт, який створюють ці відчуття, може спонукати амбітних людей знаходити рішення. Замість того, щоб закритися від негативного досвіду або зайняти оборонну позицію, сильні люди намагаються глибше зрозуміти себе й реальність. Заради цього вони готові займатися самоаналізом, навіть якщо це спричиняє болючу невпевненість у собі. Хоча невпевненість часто супроводжує процес самоаналізу й може мати неприємні симптоми, як-от тривога, почуття провини або депресія, пошук відповідей на найважливіші питання врешті допомагає перетворитися на сильнішу й адаптивнішу особистість.

## **ІСТОРІЯ ЕЙЛІН**

*Моя клієнтка Ейлін в ідеях Дабровського знайшла підтримку й розуміння своєї поведінки. Вона мала аналітичний розум і отримала велику користь від роботи з психотерапевтом за декілька років. Ейлін любила вчитися й хотіла зрозуміти себе та інших, але сім'я вважала її зацікавленість психологією ознакою непристосованості до життя.*

*Ейлін прийшла в терапію після стосунків, які її дуже травмували. Родичі назвали це дурістю й охрестили її «хворою». Вони не хотіли бачити, що Ейлін використовує свій емоційний біль як інструмент для зростання і саморозуміння, а тільки питали, навіщо вона витрачає стільки часу й грошей, копирсаючись у минулому.*

*Ейлін не сумнівалася в тому, що терапія їй потрібна, але переживала через таке ставлення близьких — можливо, з нею справді було щось не так. З одного боку, вона знала, що має рацію, адже її батьки були незрілими імпульсивними людьми, які уникали емоційної близькості. З іншого — їй було ніяково, що вона єдина в сім'ї відчуває потребу в психологічній допомозі.*

*Дізнавшись про позитивну дезінтеграцію Дабровського, Ейлін усвідомила, що її дистрес був ознакою зростання. А після того як ознайомила з його теорією розвитку, вона стала пишатися собою як єдиною людиною в родині, яка готова досліджувати свій біль у пошуках кращого способу життя.*

## **Усвідомлення застарілої ролі**



Дорослі люди часто продовжують грати ролі, набуті в дитинстві, тому що вважають, що це запорука стабільності та єдиний спосіб отримати визнання. Але коли справжнє «я» вирішує, що з нього досить, людина отримує тривожні сигнали у формі несподіваних емоційних симптомів.

## ІСТОРІЯ ВІРДЖИНІЇ

*Першим тривожним дзвіночком для Вірджинії стали панічні атаки, які з'являлися щоразу, коли її критикував тиранічний і жорстокий брат Браян. Також Вірджинія так сильно переймалася думкою людей про неї, що кожен світський захід втомлював її, наче марафон — вона постійно намагалася зчитувати почуття інших людей і нікого не образити, водночас уявляючи картини неминучого засудження. На роботі вона цілими днями переживала про те, що думають про неї колеги. Це змушувало її відчувати себе жалюгідною. Вірджинія прийшла на терапію, щоб впоратися з панічними атаками (їй це вдалося), але в процесі усвідомила, наскільки самотньо почувлася в дитинстві.*

*Завдяки терапії Вірджинія зрозуміла, що ставлення Браяна до неї було дуже схоже на поведінку їхнього покійного батька, який змушував Вірджинію почуватися нездідною та непотрібною. Вона побачила, що соціофобія була відображенням її дитячої ролі, метою якої було завойовання любові критичного й зневажливого батька. Її підсвідома цілюща фантазія полягала в тому, що одного разу вона нарешті стане достатньо «правильною», щоб отримати його схвалення. Вона несвідомо взяла на себе роль переляканої безпорадної дитини мудрого й могутнього батька, місце якого тепер посідав Браян.*

*Панічні атаки Вірджинії свідчили про те, що вона почала сумніватися у своєму дитячому переконанні в абсолютній правоті авторитетної людини. Вона сказала мені: «Якщо люди висловлювали мені якесь невдоволення, особливо чоловіки, я лякалася й одразу визнавала свою помилку». Але тепер вона побачила свої стосунки з братом в іншому світлі: «Я звела його на п'єдестал, ніби він якийсь бог. Йому на мене байдуже, але я дозволяю йому визначати, хороша я чи погана. Мене завжди дуже хвилювала його думка, але тепер я починаю спиратися на себе. Мені здається, зараз я тільки вчуся бути собою».*

*Без панічних атак Вірджинія, імовірно, просто продовжила б керуватися думкою інших і жити з відчуттям руйнівної тривоги. Панічні*

*атаки відкрили їй нове життя, у якому більше не існувало сакрального міфу її дитинства про чоловічу всемогутність — вигадки, яка руйнувала самооцінку дорослої жінки. Роль слабкої та розгубленої дівчинки було знищено усвідомленням, що вона має право відмовитися від спілкування з братом. Вірджинія зрозуміла свої почуття до батька і брата, які разом зробили її найменш важливим членом сім'ї. Прокляття було знято.*

## **Вправа: звільнення від саморуйнівної ролі**

Знайдіть трохи часу і стисло опишіть людину, яка змушує вас почуватися знервованими й незначними. Потім подумайте про те, як ви поведетеся поруч із цією людиною, і опишіть роль, яку ви звикли грати у спілкуванні з нею. Спробуйте зрозуміти, яка цілюща фантазія змушує вас за будь-яку ціну шукати схвалення цієї людини. Скільки часу ви витратили на те, щоб ця людина поведилася з вами інакше? Можливо, ви граєте саморуйнівну роль, яка більше вам не потрібна? Чи готові ви побачити себе з іншого боку й ставитися до цієї людини, як до будь-кого іншого?

## **Усвідомлення справжніх почуттів**

Іноді відмова від цілющої фантазії про те, як ми нарешті завоюємо любов, означає, що нам доведеться зіткнутися з небажаними почуттями до близьких людей. Багато хто з нас відчуває провину й сором за почуття, які вважає неприйнятними. Ми переконані, що хороші люди мають пригнічувати такі емоції. Однак якщо ми будемо занадто довго ховати наші справжні почуття, одного разу вони впливуть на поверхню і змусять нас зупинитися, щоб зрозуміти, що з нами не так.

## **ІСТОРІЯ ТІЛЬДИ**

*У Тільди було так багато причин бути вдячною життю, що вона почувалася винною. У неї ніколи не було батька — її виховала мати, яка наймалася хатньою робітницею, щоб прогодувати їх обох. Матір Тільди звали Кайсою, вона приїхала до Сполучених Штатів зі Швеції в пошуках кращого життя для дитини. Вона заощаджувала кожен копійку, щоб донька могла здобути гарну освіту. Тільда добре вчилася і*

зрештою здобула науковий ступінь у галузі графічного дизайну, оплачуючи навчання стипендією. Строк навчання добігав кінця, коли вона звернулася до мене по допомогу через сильну депресію. Хоч вона далі вчилася, щоранку їй потрібно було примушувати себе підводитися з ліжка. Коли їй це нарешті вдавалося, вона одразу хотіла повернутися під ковдру.

Ми простежили початок депресії Тільди і зрозуміли, що її спровокували телефонні дзвінки матері, яка під кінець навчання ставала в'їдливішою та критичнішою. Кайса завжди була емоційною і постійно нагадувала доньці, як вона самотужки виховала її та перевезла до Штатів. У кожній розмові Кайса скаржилася на свої хвороби й людей, які погано з нею поводяться. Тільда співчувала матері й весь час пам'ятала про те, що всім їй зобов'язана, але безпорадне вислуховування страждань Кайси стомлювало її. Вона відчувала, що її слова ніяк не допомагають матері.

Я запитала Тільду, що вона відчула, коли Кайса відмовилася від її заспокоювань і продовжила скаржитися. Спочатку Тільда говорила лише про свою вину за те, що не допомогла матері. Вона була поганою донькою, адже насолоджувалася життям, коли Кайса страждала. Але коли я попросила Тільду описати відчуття в тілі, які виникають, коли вона чує голос матері, дівчина нарешті почула свої емоції. Вона приголомшено прошепотіла: «Мені вона не подобається».

Це була емоційна правда Тільди, яка повстала проти її дитячої цілющої фантазії про те, що вона зможе дати матері таку любов, яка компенсує її невтішне життя. Перебільшена провина і вдячність Тільди заважали їй побачити свої справжні емоції, які вона відчувала до матері. Непорушна сімейна історія розповідала, що Кайса по-жертвувала всім, а тому завжди заслуговувала на увагу й відданість доньки. Коли Тільда почала обурюватися невпинними скаргами матері, її провина перетворила несвідомий гнів на депресію.

Депресія Тільди закінчилася, щойно вона прийняла свої справжні почуття до Кайси. Просте визнання реальності — і своїх відчуттів, і своєї вдячності матері — звільнило дівчину від зобов'язань, які неможливо виконати. Тільда зрозуміла, що тепер може спілкуватися з матір'ю, не вдаючи, що вона відчуває «правильні» емоції.

**Вправа: дослідження прихованих почуттів**

Ви можете виконувати цю вправу будь-коли, якщо відчуваєте надто сильну тривогу або у вас поганий настрій. У такі моменти запитайте себе, чи не намагаєтеся ви зараз пригнітити якісь приховані почуття? Згадайте випадки, коли ви почуваетесь найгірше — чи не пов'язано це з думками про певну людину? (З мого досвіду, людям найважче зізнатися собі в тому, що хтось їм не подобається або вони когось бояться.)

Намагаючись висловити те, що ви думаєте про цю людину, говоріть так, як це робила б десятирічна дитина — використовуйте прості, зрозумілі речення. Виконуйте цю вправу в затишному місці, щоб не турбуватися про реакцію інших людей. Тоді дозвольте собі говорити (або шепотіти) свою правду вголос. Ви можете спробувати таку фразу: «Мені не подобається, коли ця людина...», і описати її поведінку. Коли дістанетеся до своїх справжніх почуттів, ви відчуєте зменшення напруги й полегшення у своєму тілі. Не дозволяйте почуттю провини завадити вам. Ви говорите лише із собою з єдиною метою — пізнати себе. Вас ніхто не чує, це абсолютно безпечно.

Деякі люди вважають, що краще негайно розповісти про свої почуття іншій людині, але, на мою думку, це може бути непродуктивним і спричинити надмірну тривогу. Коли ви тільки починаєте налагоджувати зв'язок зі своїми справжніми почуттями, щирі розмови, до яких ви не готові, можуть дуже збентежити вас. Усе може стати гірше, якщо на ваше зізнання ви ще й отримаєте негативну реакцію. Ви завжди можете поговорити із цією людиною пізніше, якщо буде потрібно, але спочатку поверніть собі можливість зізнатися в почуттях собі. Я хочу наголосити, що вам стає легше не від того, що ви розповідаєте про свої почуття іншій людині, а від того, що ви самі розумієте, що ви відчуваєте. Просте визнання своїх почуттів і висловлення їх уголос має величезне значення для повернення вашого емоційного спокою.

### ***Усвідомлення гніву***

Гнів — найяскравіший прояв індивідуальності, тому емоційно незрілі батьки найчастіше карають своїх дітей саме за нього. Гнів може бути корисною емоцією, адже саме він дарує енергію на те, щоб досягати цілей, і створює в людини відчуття, що вона варта того, щоб стояти за себе. Коли надмірно відповідальні, тривожні чи

пригночені люди починають усвідомлювати свій гнів — це добрий знак. Це вказує на те, що до людини повертається її справжнє «я» і вона починає дбати про себе.

## **ІСТОРІЯ ДЖЕЙД**

*Джейд звикла почуватися винною через те, що часто гнівалась. Неприємні відчуття посилювало те, що гнів часто був спрямований на батьків. Упродовж багатьох років вона думала, що краще вдавати, ніби цього почуття немає. Але потай Джейд переживала, що має поганий характер, тому дратується через дрібниці.*

*Однак причиною гніву Джейд було те, як її зарозумілі й емоційно байдужі батьки ігнорували її почуття. Коли Джейд нарешті усвідомила, що гнів був реакцією на нехтування її емоційними потребами, вона змогла побачити ситуацію з іншого боку: «Тепер я думаю, що якби я не сердилася, це б було ознакою, що зі мною щось не так! У мене безліч причин для гніву, і він породжений моїм справжнім «я». Гнів дає мені багато енергії. Я не хочу більше жити в брехні. Мене розчарували мої постійні спроби налагодити стосунки з батьками. Поруч з ними я почуваюся так самотньо».*

*Прийнявши свій гнів, Джейд уперше ясно побачила свою цілющу фантазію: вона була впевнена, що зможе поліпшити стосунки в сім'ї, якщо буде люблячою донькою. Ось що вона розповіла: «Я намагалася бачити в них тільки хороше й уявляла, що всі люблять одне одного. Я була наївна. Я думала, якщо буду хорошою дівчинкою, зрештою все налагодиться. Я сподівалася, що батьки полюблять мене, моїм братові й сестрі буде цікаво спілкуватися зі мною. Але тепер я розумію, що мені потрібно більше довіряти собі. Мені дійсно подобається проводити час із собою. Я більше не хочу марнувати своє життя. Сподіваюся, я знайду людей, яким зможу довіряти. Я не намагатимуся налагодити стосунки з тими, хто тримається на відстані й не бажає взаємності. Я буду поводитися ввічливо, але не наблизитимуся, щоб не розчаруватися».*

## **Усвідомлення необхідності дбати про себе**

Однією з визначальних характеристик інтерналізаторів є те, що вони погано дбають про себе. Вони вірять, що можуть налагодити й

поліпшити абсолютно все, тож постійно нехтують своїм здоров'ям, а особливо — потребою у відпочинку. Намагаючись подбати про все, про що, на їхню думку, вони мають подбати, інтерналізатори часто пропускають базові фізичні сигнали, зокрема біль і втому.

## ІСТОРІЯ ЛЕНИ

*Незважаючи на те що Лена намагалася жити якомога простіше, у її житті було забагато стресу. У неї було таке відчуття, ніби їй не вистачає часу. Здавалося, що в її голові постійно лунав голос, який казав, що її зусиль ще замало — можна постаратися і зробити краще. Навіть улюблені заняття, як-от гра на піаніно, перетворювалися на справжні марафони, де Лені доводилося долати лійнь і викладатися на повну. Вона ніколи не дозволяла собі відпочити, доки не знесилювала-ся.*

*Крім того, що вона цілий день сумлінно виконувала свої обов'язки на роботі, її життя також було сповнене постійної турботи про всіх і все навколо, зокрема хатніх тварин і навіть птахів, яких вона годувала у своєму дворі. Зів'яла рослина могла викликати в неї почуття провини за те, що вона забула її полити.*

*Коли одного разу Лена вирішила піти на групове тренування, щоб трохи розслабитися, вона виснажилася, намагаючись виконати вправи ідеально і встигнути за тренером. Під час заняття вона повторювала собі: «Я маю це зробити. Це зможе навіть дитина». Наступного ранку Лена прокинулася в жахливому стані: вона не могла навіть думати й рухатися. Але вона не усвідомлювала, що це пов'язано з перенапруженням на тренуванні, доки не спробувала піднятися по сходах. Тільки тоді вона виявила, що їй так боляче, що вона ледь може підняти ноги.*

*Лена мала давню звичку ігнорувати сигнали власного тіла, які свідчили про втому. Цю звичку виховала в ній мати, яка лаяла її за лійнь, коли дівчинка робила щось недостатньо швидко або сумлінно. У результаті Лена ніколи не відчувала власного темпу, тому погано знала свої фізичні можливості.*

*Лену навчили вірити, що бути хорошою людиною означає старатися щосили, навіть якщо це виснажує і призводить до відчуття дисбалансу. У своєму бажанні здобути схвалення й любов матері Лена дійшла висновку, що вона чогось варта лише тоді, коли дуже стара-*

ється. Її дитяча цілюща фантазія полягала в тому, що одного разу вона буде так старатися, що мати нарешті з невдоволеної начальниці перетвориться на вдячну матусю, яка зрозуміє, яких зусиль докладає дочка, щоб догодити їй.

У наш час суспільство заохочує таких людей, як Лена, робити все з максимальною віддачею. Лише згадайте поширені слогани й написи на зразок «Старайся щосили», «Ніколи не здавайся» або «Завжди роби все можливе». Для людини з надлишковою мотивацією такі повідомлення стають справжньою отрутою для розуму. Усе життя старатися щосили — надто виснажливе завдання. Треба розуміти, коли ти можеш впливати на ситуацію, а коли буде краще просто відпочити й почекати. На щастя, коли Лена усвідомила, як впливає на неї цілюща фантазія, вона переглянула свої пріоритети й навчилася жити, зважаючи на власні потреби.

### **Усвідомлення після розриву стосунків**

Проблеми у стосунках часто допомагають прозріти. З огляду на те, що в дорослому віці ми схильні відтворювати моделі поведінки, засвоєні в дитинстві, не дивно, що так багато людей звертаються до психотерапії через проблеми у взаємодії з партнером. А оскільки близькі стосунки викликають багато емоцій, вони, як правило, активізують невирішені психологічні проблеми, які пов'язані з незадоволеними емоційними потребами. Ми часто переносимо проблеми у стосунках із батьками на наших партнерів, через це ми можемо сердитися на них ще дужче, адже до того всього, що відбувається в сьогоднішні, вони ще й нагадують нам про наше минуле.

### **ІСТОРІЯ МАЙКА**

Після руйнівного розлучення й скорочення обов'язків на роботі, Майк занурився у важку депресію. Мета його життя полягала в тому, щоб інші сприймали його як успішну людину, особливо це стосувалося матері й дружини. Він звернувся до терапії та доклав багато зусиль, щоб визначити цінності, які відповідають його справжньому «я». У процесі роботи він почав вчитися цінувати себе таким, яким він є, знаходячи свої унікальні здібності й таланти.

Одного разу, розмірковуючи про своє минуле, Майк сказав: «Я не

*приймав рішення з огляду на власні почуття, я спирався на те, чого хотіли інші люди. Я робив це впродовж тридцяти п'яти років, зокрема в шлюбі, у якому не було кохання, а тепер у мене нічого не залишилось. Можливо, десь у глибині душі я хотів, щоб усе це сталося зі мною. Можливо, я сподівався, що все розпадеться. Життя побило мене, зруйнувало й принизило. Ось-ось мене звільнять. Але кажу вам, я щасливий».*

*Незважаючи на свої матеріальні втрати й розчарування, Майк на решті відмовився від цілющої фантазії про те, що його люблять, якщо він буде піклуватися про всіх за свій кошт. Величезний фінансовий борг, який у нього з'явився після розлучення, став гарною метафорою — ось скільки коштує зрада справжнього себе.*

*Зрозумівши, наскільки відчайдушно він жадав, щоб його прийняли близькі, Майк сказав: «Я просто вважав себе гіршим за інших». Потім він подивився на мене й запитав: «А як визначити, чи досягла людина успіху?». Трохи подумавши, сам і відповів: «Я гадаю, спочатку потрібно зняти цю мішуру «успішності». Тоді й побачиш, що ти за людина».*

### **Усвідомлення ідеалізації інших**

Одна з фантазій, відмовитися від якої може бути дуже важко, — це переконання, що наші батьки мудріші й знають усе краще за нас. Дітям може бути соромно й навіть страшно бачити слабкі сторони батьків. І навіть дорослі люди часто відмовляються побачити реальну емоційну незрілість батьків. Здається, краще заплющити очі на їхні обмеження, ніж подивитися об'єктивно. Можливо, підсвідомо ми захищаємо вразливість наших батьків.

### **ІСТОРІЯ ПЕТСІ**

*Моя клієнтка Петсі була явно більш зрілою, ніж її імпульсивний чоловік чи примхлива мати, яка жила з ними. Однак Петсі стрепенулася, коли я зауважила це. «О, мені не подобається так думати!» — заперечила вона. Вона сказала, що такі думки здаються їй зрадою, вона ні в якому разі не особлива і не краща.*

*Хоча скромність може бути хорошою рисою, у цьому випадку вона нікому не приносила користі, тому що Петсі просто ігнорувала кричущу реальність. Ідеалізація матері й чоловіка, як і заперечення власних переваг, не допомагала їй. Щойно Петсі змогла визнати, що вона*



*більш емоційно розвинута, ніж її близькі, вона стала об'єктивнішою щодо їхньої поведінки. Петсі перестала приписувати їм позитивні якості, яких вони не мали, і почала контролювати спілкування з ними. Вона також перестала витрачати енергію, вдаючи, що вона гірша, ніж є, щоб рідні могли продовжити вдавати, що вони кращі, ніж є.*

### **Усвідомлення власних сил**

Людям важливо свідомо цінувати свої переваги. На жаль, діти емоційно незрілих батьків зазвичай не визнають свої позитивні якості, тому що зациклені на собі дорослі не вміють помічати переваги своїх дітей. Як наслідок, ці діти часто соромляться, коли йдеться про їхні таланти. Вони звикають до того, що в центрі уваги завжди опиняються інші, і вважають, що визнання власних переваг призводить до хвалькуватості.

Однак свої сильні сторони потрібно знати й уміти розповісти про них. Це підвищує впевненість у собі й дає вам змогу пишатися тим, що ви робите для світу. У визнанні власних переваг багато позитивної енергії. Хоча скромність і смиренність допомагають у довгостроковій перспективі, вони не мають заважати вам побачити свої найкращі якості.

### **Усвідомлення нових цінностей**

Сімейний терапевт і соціальний працівник Майкл Уайт розробив нову форму психотерапії, відому як наративна терапія (2007). Базова ідея наративної терапії полягає в тому, що людям вкрай важливо усвідомлювати зміст і значення сюжетів, за якими вони живуть. У процесі роботи терапевт намагається побачити життєву історію клієнта та виявити цінності, заради яких люди ігнорують власні потреби, після чого він пропонує клієнту змінити їх, обравши нові більш свідомо.

## **ІСТОРІЯ ААРОНА**

*Аарон був сильною та мовчазною людиною і мав переконання, що вимагати визнання не можна. У дитинстві він любив театр, йому подобалося грати, але сам він ніколи не пропонував себе на роль і не*

*просив режисера дати йому зіграти головного героя. Він думав, що просувати себе неприпустимо, адже інші вважатимуть його поганим і надто вимогливим. Самопрезентація для нього була ознакою слабкості.*

*Однак, ставши дорослим, Аарон почав розуміти, що дотримання таких принципів призводить до того, що інші люди випереджають його. Крім того, оточення часто використовувало його таланти на свою користь, не пропонуючи нічого натомість. Він побачив, що його цілюща фантазія про те, що авторитетні люди одного разу помітять його потенціал, не здійснюється. Тому він вирішив обрати для себе новий принцип — домагатися бажаного. Він почав активно шукати можливості й пропонувати себе. Розглядаючи вакансії під час пошуків нової роботи, він сказав: «Раніше я б довго вагався, чи гідний я кращого, зараз я впевнений, що так». Він нарешті зрозумів, що має відстоювати свої інтереси й розвивати свої таланти.*

### **Усвідомлення свободи від дитячих травм**

Робота з дитячими емоційними травмами — найефективніший спосіб зупинити повторення сюжетів минулого. Під роботою я маю на увазі довгий розумовий і психологічний процес прийняття болючої реальності. Думайте про це, як про нарізання чогось занадто великого, щоб проковтнути за один раз: ви будете брати лише один маленький шматочок і жувати доти, доки це не стане засвоєною частиною вашої історії.

Дослідження показують, що аналіз події впливає на людину більше, ніж сама подія. Вивчаючи особливості батьків, яким вдалося побудувати з дітьми стосунки з надійною прив'язаністю, дослідники виявили, що такі батьки часто згадували своє дитинство й розповідали про нього (Main, Kaplan, Cassidy, 1985). Незважаючи на те що деяким із цих батьків у дитинстві було дуже важко, їхні стосунки з власними дітьми були надійними, оскільки вони витрачали час на аналіз і засвоєння свого дитячого досвіду й примирилися і з негативними, і з позитивними аспектами свого минулого.

Зрозуміло, чому діти таких батьків демонстрували надійну прив'язаність. Їхні батьки не уникали реальності. Оскільки вони опрацювали власне минуле, то були відкриті для своїх дітей у теперішньому і могли встановити міцний зв'язок.

## Резюме

Справжнє «я» знайде спосіб виразитися, навіть якщо людина намагається грати роль або жити, спираючись на цілющу фантазію. Коли люди занадто довго ігнорують своє справжнє «я», у них можуть розвинутися психологічні симптоми. Усвідомлення потреб справжнього «я» спочатку може налякати й створити відчуття внутрішньої кризи. Панічні атаки, гнів і депресія — ось декілька симптомів, які можуть сигналізувати про емоційне пробудження та повернення до більш здорових цінностей. Коли люди опрацьовують проблеми свого дитинства й помічають свої сильні сторони, у них з'являється впевненість, яка дає змогу жити, зважаючи на потреби свого справжнього «я».

У наступному розділі ви дізнаєтеся, як можете використати свою нову об'єктивність і свідомість, щоб скорегувати взаємодію з емоційно незрілими батьками.

## Розділ 8

### Як припинити потрапляти в емоційні пастки незрілих батьків

Нам важко ставитися до батьків неупереджено, адже із самого дитинства ми плакаємо віру, що вони ніколи не помиляються й можуть усе. Підлітковий вік і незалежне доросле життя послаблюють таке уявлення, але не викоринюють його. Тож, коли вони не люблять нас, ми все одно вважаємо, що вони полюблять, якщо захочуть.

Деякі культурні догми також заважають нам об'єктивно побачити своїх батьків. З дитинства більшість із нас запевняють у тому, що:

- всі батьки люблять своїх дітей;
- батьки — єдині люди, яким можна довіряти;
- батьки завжди готові допомогти;
- батькам можна розповісти все, що завгодно;
- батьки будуть любити вас, незважаючи ні на що;
- ви завжди можете повернутися додому;
- батьки завжди хочуть для вас найкращого;
- батьки знають більше, ніж ви;
- що б не робили батьки, це для вашого ж блага.

Але якщо ваші батьки були емоційно незрілими, багато із цих тверджень можуть бути неправдою.

У цьому розділі я допоможу вам зазирнути за завісу дитячих надій і соціальних шаблонів, щоб об'єктивніше поглянути на своїх батьків. Ви дізнаєтеся про новий спосіб спілкування з ними, який звільнить вас від марних сподівань на те, чого вони не можуть дати. Ви навчитеся захищати свої почуття й індивідуальність, спілкуючись із батьками більш нейтрально — саме такий контакт вони можуть емоційно витримати. Але спочатку розгляньмо розповсюджену фантазію, яка заважає людям ставитися до батьків реалістично.

#### Фантазія про те, що батьки зміняться

Серед дітей емоційно незрілих батьків поширена фантазія про те, що колись батьки зміняться й почнуть проявляти любов і турботу. На жаль, зациклені на собі батьки відмовляються виконувати свою роль у цілющій історії своєї дитини. Зосереджені на своїх фантазіях, вони чекають, що дитина допоможе їм подолати власні дитячі травми.

Шукаючи цілющої любові батьків, багато людей все життя намагається привернути до себе їхню увагу й отримати якусь крихту позитивної реакції. Ставши дорослими, вони опановують навички здорового спілкування й сподіваються, що так поліпшать стосунки з батьками. Вони вважають, що одного разу все-таки знайдуть необхідну психологічну техніку, яка допоможе налагодити задовільне спілкування з батьками.

## ІСТОРІЯ ЕННІ

*Мати Енні, Бетті, жила за суворими релігійними принципами та була емоційно холодною, а її методи виховання часто містили елементи емоційного й фізичного насильства. Хоч Енні довго жила з таким ставленням, їй урвався терпець, коли Бетті образила її в присутності колег на церемонії нагородження на роботі. Це глибоко вразило Енні, до того ж їй було ніяково перед друзями. Образа була настільки очевидною, що Енні була впевнена: цього разу мати не зможе заперечувати неадекватності своєї поведінки, як зазвичай. Але Бетті відмовилася брати на себе відповідальність за свої слова й заявила, що проблеми вона не бачить.*

*Упродовж наступних кількох днів Енні намагалася пояснити Бетті, як сильно та її образила. Зрештою вона написала листа своїй матері, у якому розповіла про свої почуття й просила обговорити цю ситуацію. Енні багато думала над цим листом і докладно описала свої переживання, сподіваючись, що Бетті нарешті зрозуміє, що була несправедливою, і пошкодує, що була такою емоційно холодною всі ці роки. Але Бетті не відповіла. У їхніх стосунках настала тиша, у якій Енні постійно відчувала, наскільки матері байдуже.*

*«Я хочу сказати їй: я ж твоя дочка, — плакала Енні. — Убивць, які скоїли страшний злочин, їхні матері все одно продовжують любити! Ми ж сім'я, вона — моя мама. Як вона може отак зі мною?»*

*Це був не перший раз, коли Енні намагалася налагодити емоційний*

зв'язок із Бетті. Відколи Енні прийшла на терапію, вона старалася виражати свої почуття і розв'язувати конфлікти у здоровий спосіб, навіть якщо батьки поводитися з нею грубо й зухвало. Хоча Бетті постійно ігнорувала спроби Енні налагодити стосунки, вона завжди залишалася на зв'язку, щоб мати можливість бачити трьох своїх онуків. Але цього разу все було інакше.

«Я не можу змиритися з тим, що не отримала взагалі нічого у відповідь, навіть гніву, — сказала Енні. — Я хочу принаймні якусь реакцію, це свідчило б про те, що їй не байдуже до моїх почуттів, навіть якщо вони її просто дратують».

Енні була не тільки поранена, але й спантеличена. Хоча Бетті не відповіла на лист дочки, Енні знала, що її мати — товариська людина, здатна на доброту й щедрість у ставленні до інших людей. Енні розуміла, що стосунки з чужими людьми були більші поверхневими, але цей факт не допомагав їй вгамувати емоційний біль. «Має ж бути в моєї матері хоч якесь природне бажання поліпшити ситуацію, яка склалася між нами, — визнати, що вона помилялася, або передати мені щось через тата», — казала Енні з виразом суму і розгубленості на обличчі.

Енні дуже горювала через те, що рідна мати була не в змозі емоційно підтримати її, і опрацювання цих почуттів могло зайняти багато часу. Але вона також розуміла, що її наполегливі звернення до матері тільки погіршували ситуацію, і цю проблему теж треба було вирішити. Енні була спантеличена. Вона намагалася налагодити стосунки з матір'ю всіма відомими їй способами: зрозуміло висловлювала свою думку, ввічливо формулювала прохання й була емоційно чесною. Вона не розуміла, як можна розв'язати конфлікт, не розмовляючи про нього.

«Енні, — сказала я, — ти робиш правильно, намагаючись встановити зв'язок із мамою. Ти шукаєш емоційної близькості з нею, адже це було б логічно, але, я думаю, вона просто не може цього витримати. Хоча ти думаєш, що просто намагаєшся налагодити стосунки, твоя мама сприймає це як серйозну загрозу своїй психічній рівновазі. Зрештою, вона так жила багато років. Вона не може впоратися з твоєю відкритістю й чесністю. Уяви, що твоя мама боїться змії. А ти намагаєшся покласти їй на коліна величезну змію. Вона не може цього винести, незважаючи на те, що це вкрай важливо для тебе». Емоційна близькість вимагає певного рівня емоційної зрілості, якого в її матері

*просто не було. Але мовчання Бетті змусило Енні почуватися емоційною заручницею. Вона не могла заспокоїтися, поки мати не була нею задоволена.*

*Я сказала Енні, що єдиний спосіб налагодити стосунки з Бетті — припинити згадувати той неприємний випадок і говорити про біль, який вона відчувала. Енні потрібно було знайти такий спосіб взаємодії, який не передбачав би участі її матері. Це єдине, що працює з батьками, які бояться емоційної близькості. Я пояснила, що вона може підтримувати стосунки зі своєю матір'ю, але вони будуть не такими, про які вона мріяла. Найкращим варіантом для неї було свідоме керування взаємодією, а не пошук емоційної близькості.*

*Енні прийняла мою пораду, але все одно почувалася розгубленою. З дитинства вона пам'ятала, як важко було Бетті з власною матір'ю, коли та приходила до них, адже бабуся Енні так само не сприймала свою дочку. Після цих візитів Бетті було так боляче через те, що мати її не любить, що вона завжди ще довго плакала, а втішити її могла лише Енні. «Як вона може поводитися так само з власною дочкою?» — питала Енні. — «Якщо вона так страждала, їй має бути неприємно завдавати такого самого болю своїй дитині». Це була слушна думка. Насправді Бетті просто передавала свою травму по черзі — саме так роблять люди, які не аналізують, а пригнічують свій дитячий біль.*

*Енні так хотіла заслужити схвалення матері, що перестала звертати увагу на якість їхніх стосунків. Вона ніколи не питала себе, чи подобається їй взагалі проводити час із Бетті.*

## **Налагодження нових стосунків**

Решта цього розділу присвячена тому, як поводитися з емоційно незрілими батьками, а також з іншими емоційно незрілими людьми, змінивши свої очікування й замінивши реактивність спостереженням. Є три ключові підходи, які допоможуть вам звільнитися від впливу емоційної незрілості своїх батьків: відсторонене спостереження, усвідомлення рівня зрілості та відмова від старого рольового «я».

### **Підхід «Відсторонене спостереження»**

Перший крок до здобуття вашої емоційної свободи — усвідомлення

того, чи був хтось із ваших батьків емоційно незрілою людиною. З огляду на те, що ви досі читаете цю книжку, ймовірно, ви вирішили, що принаймні один із ваших батьків відповідає такому опису. Напевно, ця людина ніколи не зможе справдити ваші дитячі уявлення про уважне ставлення люблячих батьків. За таких обставин ваша єдина досяжна мета — діяти від власного справжнього «я», а не грати роль, яка подобається вашим батькам. Ви ніколи не зможете завоювати їхню любов, але ви зможете врятувати себе.

Своїм розумінням того, як це працює, я завдячую сімейному терапевту Мюррею Боуену, який розробив теорію сімейних систем (1978), що описує, як емоційно незрілі батьки підтримують стосунки злиття, відмовляючись бачити в дітях окремих особистостей. Нагадаю, що злиття виникає, коли батьки не поважають особисті кордони дітей, проєктують на них власні невирішені проблеми й занадто втручаються в їхні справи. У сім'ях, якими керують емоційно незрілі люди, злиттю та дотриманню ролей надають велике значення, адже саме такі стосунки вони вважають «близькими». Зазвичай, у таких сім'ях бракує справжнього спілкування й емоційної близькості. Справжнє «я» жодного члена сім'ї не отримує визнання. Ба більше, якщо в сім'ї, де панують стосунки злиття, у вас виникає конфлікт із кимось, ви не говорите прямо із цією людиною, а жалієтесь іншим членам сім'ї. Боуен назвав такий підхід триангуляцією та охарактеризував злиття як клей, що утримує такі сім'ї разом.

Боуен також досліджував, як можна виправити цю ситуацію, принаймні для деяких членів сім'ї. Він виявив, що спостереження й емоційна відстороненість дають людям можливість вийти із сімейної системи. Коли людина займає позицію відстороненого спостерігача, її не може зачепити або заманити в емоційну пастку поведінка інших людей.

### ***Як зайняти позицію спостерігача***

Спілкуючись з емоційно незрілими людьми, ви почуватиметеся впевненіше, якщо відмовитеся від емоційної реактивності й сприйматимете реальність із зосередженого спокійного стану свідомості. Для початку заспокойтеся й налаштуйтеся на відсторонене спостереження. Для цього є декілька способів. Наприклад, ви можете повільно дихати, рахуючи вдихи й видихи, напружувати та розсла-



бляти групи м'язів у певній послідовності або уявляти заспокійливі образи.

Далі ваше завдання полягає в тому, щоб триматися емоційно відсторонено й спостерігати за поведінкою оточення, як це зробив би науковець. Уявіть, що ви проводите польове антропологічне дослідження. Якими словами ви б описали вирази обличчя інших людей? Про що говорить мова їхніх тіл? Як звучать їхні голоси — спокійно чи напружено? Вони відкриті для спілкування чи навпаки? Як вони реагують на ваші спроби взаємодіяти з ними? Що ви самі відчуваєте? Чи зможете ви помітити якісь ознаки емоційно незрілої поведінки, описані в розділах 2 і 3?

Якщо ви спостерігаєте за своїми батьками або іншими близькими й відчуваєте, що вас переповнюють емоції, така стресова реакція вказує на те, що активізувалася ваша цілюща фантазія. Ви знову повірили, що не зможете бути щасливими без їхнього схвалення. Якщо ви почнете занурюватися у свою фантазію про те, що зможете змінити іншу людину, ви знову відчуєте слабкість, вразливість, тривогу й емоційну залежність. Ці вкрай неприємні відчуття вказують на те, що вам потрібно припинити емоційно реагувати на ситуацію і повернутися в позицію спостерігача.

Якщо ви відчуваєте, що емоційно залучаетесь в ситуацію, повторюйте про себе: «Відсторонися, відсторонися, відсторонися». Зосередьтеся на тому, щоб описати іншу людину простими словами — мовчки, про себе. Під час неприємної взаємодії цей внутрішній монолог допоможе вам відчути баланс і опору. Щоразу, як ви намагаєтеся знайти точні слова, щоб описати щось, це перенаправляє енергію вашого мозку подалі від емоційної реактивності. Так само можна контролювати власні емоційні реакції. Проговоривши подумки свої емоції, ви станете об'єктивнішими й заспокоїтеся.

Якщо інша людина досі дратує вас, знайдіть привід дистанціюватися: ви можете відлучитися до ванної кімнати, погратися з домашнім улюбленцем, сходити на прогулянку або у справах. Вас може заспокоїти спостереження за красою природи — просто подивіться у вікно. Якщо ви розмовляєте по телефону, знайдіть привід закінчити розмову, скажіть, що залюбки поговорите наступного разу. Використовуйте будь-яке виправдання, щоб отримати час на повернення до стану відстороненого спостерігача.

Як бачите, спостереження — не пасивна роль, а дуже активний процес. Це також найефективніший спосіб виходу зі стосунків злиття. Практикуючи спостереження, ви станете сильнішими та впевненішими у своїй здатності розуміти, що відбувається насправді, особливо тепер, коли ви так багато знаєте про емоційну незрілість. Вам більше не потрібно бути засмученою безпорадною дитиною, яка мусить вислуховувати критичні коментарі батьків. Ясний розум і відсторонене спостереження збережуть ваші сили незалежно від того, що робить інша людина.

## **Різниця між зв'язком і стосунками**

Спостереження дає вам змогу підтримувати зв'язок із батьками або іншими близькими, не потрапляючи в пастки їхніх емоцій та очікувань про те, якими ви маєте бути. Зв'язок відрізняється від стосунків. У родинному зв'язку є спілкування, але немає мети отримати задоволення від обміну емоціями. Ви підтримуєте контакт, спілкуєтеся з іншими у прийнятний для вас спосіб, не виходячи за межі вашої зони комфорту.

Навпаки, вступати у справжні стосунки означає бути відкритими та встановлювати емоційну взаємність. Якщо ви спробуєте це зробити з емоційно незрілими людьми, ви відчуєте розчарування й знецінення. Щойно ви почнете шукати емоційного розуміння з боку таких людей, ви втратите внутрішній спокій. Тому є сенс підтримувати з ними простий зв'язок, зберігаючи своє прагнення створити справжні стосунки з тими людьми, які можуть відповісти вам взаємністю.

## ***Підхід «Усвідомлення рівня зрілості»***

Коли ви вже звикнете бути спостережливими, а не орієнтованими на стосунки, можете звернути свою увагу на усвідомлення рівня зрілості. Цей підхід подарує вам емоційну свободу від нездорових стосунків, тому що дасть змогу враховувати емоційну зрілість інших людей. Оцінка ймовірного рівня емоційної зрілості людей — один із найкращих способів піклуватися про себе в будь-якій взаємодії. Щойно ви визначите рівень зрілості людини, ви зможете краще її розуміти й передбачати її наступні кроки.

Якщо ви бачите, що інша людина демонструє ознаки емоційної незрілості, про які йшлося в розділах 2 і 3, ви можете зберегти свій душевний спокій, встановивши з нею зв'язок одним із трьох способів:

- висловитися й відпустити;
- зосередитися на результаті, а не на стосунках;
- керувати, а не залучатися.

### ***Висловитися й відпустити***

Скажіть іншій людині те, що ви хочете сказати, якомога спокійніше й без осуду і не намагайтеся контролювати наслідки. Відкрито скажіть про свої відчуття й бажання і насолоджуйтеся процесом самовираження, але відпустіть будь-яку надію на те, що інша людина почує вас чи зміниться. Ви не можете змусити інших розуміти вас або співчувати вам. Ваша мета — отримати задоволення від участі в тому, що я називаю відвертим особистим спілкуванням. Інші можуть реагувати на це так, як ви сподіваєтеся, або навпаки — це не суттєво.

Важливо те, що ви змогли висловити свої справжні думки й почуття спокійно та зрозуміло. Це досяжна мета, яку ви можете контролювати.

### ***Зосередитися на результаті, а не на стосунках***

Запитайте себе, що ви насправді намагаєтесь отримати від іншої людини в цій конкретній взаємодії. Будьте чесними із собою. Якщо це ваші батьки, ви хочете, щоб вони вас вислухали? Зрозуміли? Пошкодували про своє ставлення вас? Вибачилися? Відшкодували збитки?

Якщо ви прагнете емпатії або зміни батьківського ставлення до вас, негайно зупиніться й поставте іншу мету — конкретну та досяжну. Пам'ятайте, ви не можете очікувати, що незрілі, емоційно фобічні люди миттєво зміняться. Однак ви можете встановити певну мету взаємодії з ними.

Визначте конкретний результат, якого ви хочете досягти, і орієнтуйтеся на нього. Ось кілька прикладів: «Я розповім матері про свої думки й почуття незважаючи на те, що нервуюсь», «Я скажу батькам, що на Різдво не приїду додому», «Я попрошу батька чем-

но розмовляти з моїми дітьми». Вашою метою може бути просте висловлення почуттів. Для цього попросіть інших вислухати вас, але пам'ятайте: ви не маєте сили зробити так, щоб вони вас повністю зрозуміли. Або ви можете поставити собі дуже просту ціль: наприклад, нарешті дійти згоди щодо меню на новорічну вечерю. Головне — вступати у взаємодію з умовним маршрутом, на якому позначено вашу бажану кінцеву точку.

Я хочу сказати це ще раз дуже чітко: зосередьтеся на результаті, а не на стосунках. Щойно ви переключите увагу на стосунки й спробуєте поліпшити емоційну взаємодію, спілкування з емоційно незрілою людиною погіршиться. У неї ввімкнеться захисний механізм емоційної регресії, і вона намагатиметься керувати вами, щоб ви перестали її засмучувати. Якщо ви зосередитеся на конкретній проблемі чи результаті, ви, найімовірніше, матимете справу з дорослою стороною людини.

Звичайно, якщо ви взаємодієте із чуйною людиною, вирішувати емоційні проблеми у стосунках — правильно. З емоційно зрілими людьми ви можете відкрито говорити про свої почуття, і вони також поділяться з вами своїми почуттями й думками. Якщо обое мають достатній рівень емоційної зрілості, таке відверте особисте спілкування допоможе краще пізнати одне одного й відчутти емоційну наповненість.

### ***Керувати, а не залучатися***

Замість того, щоб емоційно залучатися у взаємодію з незрілими людьми, поставте собі за мету керувати спілкуванням, зокрема його тривалістю й змістом. Імовірно, вам доведеться неодноразово перенаправляти розмову в потрібне русло. М'яко уникайте спроб іншої людини змінити тему й заманити вас в емоційну пастку. Будьте ввічливі, але приготуйтеся повертатися до необхідного вам питання стільки разів, скільки буде потрібно, щоб отримати чітку відповідь. В емоційно незрілих людей немає стратегії поведінки, щоб протидіяти наполегливості інших. Їхні спроби відволікти вас від розмови й ухилитися від відповіді зрештою припиняться, якщо ви продовжуватиме ставити одне й те саме запитання. Нагадую: щоб уникнути несвідомих реакцій, під час взаємодії керуйте власними емоціями, спостерігаючи за іншими й подумки називаючи

свої почуття.

Деякі поширені побоювання щодо використання підходу, заснованого на усвідомленні рівня зрілості

Люди, які вперше чують про цей підхід, мають певні побоювання, особливо щодо використання його у спілкуванні з батьками. Я відповім на кілька з тих, які чую найчастіше.

**Побоювання:** цей підхід до взаємодії з батьками здається дуже холодним і навряд чи принесе задоволення. Я не хочу думати кожну секунду поруч із ними.

**Відповідь:** якщо ви добре почуваетесь поруч із батьками і вам подобається проводити з ними час, немає необхідності використовувати цей підхід. Але якщо вас охоплюють емоції, ви відчуваєте гнів або розчарування, вам краще перейти у стан відстороненого спостереження й почати керувати взаємодією. Ви не стаєте емоційно холодною людиною, а зосереджуєтеся на тому, що допомагає вам підтримувати емоційну рівновагу.

**Побоювання:** через те, що мені треба створити таку психологічну відстань у спілкуванні з батьками, я відчуваю провину і вважаю таку поведінку нечесною. Я хочу поводитися з ними відкрито й природно.

**Відповідь:** свідоме спостереження не означає, що ви поводитесь нечесно або обманюєте когось. Це спосіб утриматися від потрапляння у круговерт реакцій, які погіршують ситуацію для всіх. Ставши дорослим, ви можете мислити як особистість, зокрема у взаємодіях з іншими людьми. Мати власну свідомість не означає зраджувати батьків.

**Побоювання:** пропонувати контролювати свої емоції поруч із батьками — це чудова ідея, але ви просто не знаєте, якими вимогливими і маніпулятивними можуть бути мої батьки! Мене приголомшує інтенсивність їхніх реакцій.

**Відповідь:** ми всі можемо бути приголомшені емоціями іншої людини. Цей феномен називається емоційним зараженням. Але ви почуватиметеся безпечніше, якщо поставите мету спостерігати за тим, що відбувається, а не занурюватися в це. Навіть нетривале спостереження допоможе позбутися напруги, що народжується від співчуття до страждань інших людей. Це їхній стрес, а не ваш. Ви

можете відчути його певною мірою, але вам не потрібно переживати його повністю.

**Побоювання:** мої батьки дуже добре до мене ставилися. Вони оплатили мою освіту й позичили мені гроші. На мою думку, це неповага — вважати їх емоційно незрілими. Це неправильно.

**Відповідь:** думки не можуть бути правильними або неправильними. Ви не виявляєте неповагу, визнаючи емоційні обмеження батьків. Щоб бути емоційно зрілим дорослим, ви повинні дозволити собі спостерігати за іншими й подумки оцінювати їх. Немає нічого поганого в тому, що ви маєте власну позицію.

Ви можете поважати батьків за все, що вони дали, але ви не мусите вдавати, що в них немає людських вад. У розділі 2 ми обговорювали, що задоволення фізичних і фінансових потреб дитини — не те саме, що задоволення її емоційних потреб. Наприклад, якщо вам був потрібен хтось, хто міг би вислухати вас і забезпечити емоційною підтримкою, отримання грошей або здобуття гарної освіти могло б відволікти вас від цієї потреби, але не задовольнити її.

**Побоювання:** як взагалі можна зберігати спокій і спостерігати, якщо батьки намагаються викликати в мене почуття провини?

**Відповідь:** зосередьтеся на своєму диханні. Немає необхідності відчувати провину саме зараз. Спостерігайте за тим, що відбувається, і розповідайте це про себе простими словами. Опис актуальної ситуації подумки допомагає переключитися з емоційних центрів на більш об'єктивні — логічні. Інша стратегія — рахувати. Скільки секунд ваш батько (мати) вже говорить? Ви можете подивитися на годинник і вирішити, скільки ще ви можете його (її) слухати. Коли цей час мине, ввічливо перервіть його (її) і скажіть, що вам потрібно йти, а якщо це телефонна розмова, знайдіть інший привід її закінчити. Скажіть, що у вас невідкладна справа й попрощайтеся. Ви також можете ласкаво поговорити із собою: «Немає причин відчувати провину. Він (вона) намагається нав'язати мені свої почуття. Я не роблю нічого поганого. Я маю право на свою думку». Спробуйте нагадати собі, що ваш батько (мати) намагається привернути вашу увагу, і це схоже на спілкування із засмученим малюком: неприємні відчуття пройдуть швидше, якщо ви залишитеся спокійними і зосередженими на бажаному результаті, замість того, щоб піддаватися емоціям.

**Побоювання:** я вчу й практикую ці методи у спокійному стані на самоті, але коли батьки починають мене критикувати, я одразу все забуваю. Я нервуюся, як бігун перед стартом. Як мені навчитися заспокоюватись, щоб мати змогу перейти в позицію спостерігача або керувати нашою взаємодією?

**Відповідь:** бігун теж нервується, але не сумнівайтеся, що він намагається зробити все можливе, щоб заспокоїтися. У спортивній психології велике значення має вміння розслабитися у стресових ситуаціях. Ваша мета — нервуватися трохи менше, ніж попереднього разу, і зосередитися на бажаному результаті. Це не олімпійський забіг. На вас більше нічого не тисне, бо ви не намагаєтеся щось здобути. Вам не потрібен той негатив, який пропонують батьки. Ви не програєте, не перемагаєте, а просто звільняється від емоційного зараження з боку батьків.

**Побоювання:** я дуже турбуюся про своїх батьків. Вони завжди чимось незадоволені. Я просто хочу зробити так, щоб вони почувалися краще.

**Відповідь:** ви не можете. Можливо, ви помічали, що, незалежно від того, що ви робите, щастя батьків довго не триває. Те, що вони скаржаться, не обов'язково означає, що їхня мета — почуватися краще. Це ви так розумієте. Поводьтеся з ними добре, але не втрачайте здорового глузду. Можливо, вони страждають і жаліються, тому що такі їхні цілющі фантазії та рольові «я». Ви не мусите відмовлятися від власного шляху, щоб спонукати батьків жити. Якщо ви почнете це робити, вони, імовірно, стануть ще складнішими й неприємнішими.

## ПРОДОВЖЕННЯ ІСТОРІЇ ЕННІ

*Упродовж кількох місяців Енні терпіла вперте мовчання матері, але зрештою вирішила спробувати підхід, заснований на усвідомленні рівня зрілості. Вона запросила батьків піти з нею на футбольний матч її синів. Саме стільки часу, на думку Енні, вона зможе залишатися об'єктивною і контролювати свої емоції. Бажаним результатом цієї зустрічі для Енні було спілкування без драми, вона просто хотіла відновити контакт із батьками. Замість того, щоб намагатися щиро поспілкуватися з Беті, Енні зайняла позицію нейтрального спостерігача, чомно розмовляла, але не чекала теплоти від матері. Батьки,*

як завжди, запізналися, але Енні люб'язно привітала їх, сказавши: «Я рада, що ви прийшли».

Енні злегка обійняла матір і запропонувала їй перекусити. Бетті видавалася засмученою і схвильованою, знову намагаючись зробити себе центром їхньої взаємодії, але, як сказала потім Енні: «Я цього ніби не помітила й не відреагувала». Енні змогла відмовитися від своїх спроб встановити емоційну близькість із Бетті, тому що тепер вона зрозуміла, що емоції Бетті, імовірно, були пов'язані з її внутрішнім самопочуттям, а не з бажанням поспілкуватися з донькою. Дійсно, Бетті майже не розмовляла з Енні під час матчу.

Коли гра закінчилася і вони збиралися йти, здавалося, що Бетті ось-ось заплаче. Але до доньки вона не промовила ні слова. Енні була морально підготовлена до цього й, замість того, щоб дратуватися, спокійно спостерігала, як Бетті уникає справжнього спілкування і поводиться так, ніби її образили.

Згодом Енні підсумувала свій досвід із матір'ю, сказавши: «Я нарешті розумію, що моя мати ось така. Справа не в мені. Я рада, що цього разу не повірила в історію про те, що це вона постраждала від мене, а не навпаки. Я пишаюся тим, що тепер можу відокремити її поведінку від мого власного почуття гідності».

У день народження матері Енні зателефонувала й залишила декілька повідомлень, але не запросила її до себе. Енні була задоволена тим, що зробила саме стільки, скільки могла витримати емоційно. Вона не образилася на те, що Бетті не перетелефонувала. Коли через кілька днів Енні нарешті набрала її, мати відповіла холодним стриманим тоном. Енні вирішила бути чесною і сказала: «Я здивована, що тоді ти мені не перетелефонувала. Ти ж отримала мої повідомлення?». Коли Бетті відповіла ствердно, не подякувавши й не проявивши ніякого тепла, Енні вирішила закінчити розмову і сказала: «Давай якось зустрінемося, мам. Зателефонуєш мені? І ми домовимось».

Після цієї розмови Енні відчула себе більш емоційно вільною. Вона вже не переймалася тим, що мати її відштовхнула. Їй вдалося поспілкуватися з Бетті як дорослій людині з дорослою людиною, замість того, щоб знову грати роль маленької дівчинки з відкритим серцем, яка сподівалася одного разу завоювати любов своєї незадоволеної матері.

На наступному сеансі вона сказала: «Я більше не відчуваю, що зро-



*била щось не так. Мені сумно, що ці важливі стосунки, за які я стільки боролася, не матимуть щасливого фіналу.*

*Те, що мати не реагує на мене, ніяк мене не характеризує. Це просто ознака того, що вона не здатна підтримувати зі мною близькі стосунки. Навіть якщо моя теплота так сильно її дратує, я не можу її позбутися. Я не хочу її позбутися».*

### **Підхід «Відмова від старого рольового «я»**

Справжня емоційна свобода починається зі здатності абстрагуватися і спостерігати не тільки за батьками, а й за власним рольовим «я». Коли ви відчуваєте, що граєте роль або намагаєтеся реалізувати цілющу фантазію, у вас з'являється шанс свідомо змінити свою поведінку.

### **ІСТОРІЯ РОШЕЛЬ**

*У Рошель була вимоглива мати, яка вважала, що донька завжди буде в її розпорядженні. Як одного разу сказала Рошель: «Раніше я вважала, що стану нормальною тільки тоді, коли моя мати зміниться й зрозуміє мене». Але коли Рошель вирішила поспостерігати за ознаками емоційної незрілості матері, вона відчула суттєві зміни: «Вперше я побачила її поведінку неупереджено. Я не відчувала гніву або розчарування, як раніше, коли я постійно намагалася змусити її зрозуміти мене». Оскільки Рошель працювала над визнанням себе й своїх щирих почуттів до матері, вона більше не вважала, що має грати якусь роль або реалізовувати цілющу фантазію своєї матері, приділяючи їй надмірну увагу. «Зараз я не відчуваю необхідності негайно втручатися й бути «хорошою дочкою». Мені більше не потрібно брати її проблеми на себе». Тепер Рошель телефонує матері, тільки коли їй хочеться, і навіть навчилася їй відмовляти. Й оскільки вона не відчуває себе зобов'язаною виконувати роль слухняної доньки, Рошель почувається поруч із матір'ю спокійніше.*

### **Контролюйте свої думки й почуття**

Головна мета будь-якої взаємодії з батьками або іншими емоційно незрілими людьми — контролювати свої думки й почуття. Для цього вам потрібно зайняти позицію спостерігача й звертати увагу

на свої почуття та поведінку іншої людини. Діючи в такий спосіб, ви збережете власну точку зору й уникнете емоційного зараження.

У взаємодії з батьками вам допоможе зосередження уваги на бажаному результаті — так ви не втратите об'єктивність і втримаєте позицію спостерігача незалежно від їхньої поведінки. Це дасть вам змогу спиратися на логічні центри мозку, замість того, щоб керуватися емоціями або рефlekсами.

Так зосередження на меті взаємодії допомагає вам триматися свого справжнього «я», незважаючи на активізацію ролей і цілющих фантазій.

### ***Будьте обережними з новою відкритістю***

Згідно з дослідженням Мюррея Боуена (1978), коли дитина дорослішає і стає окремою особистістю, емоційно незрілі батьки можуть несвідомо робити щось, щоб повернути її у стосунки злиття. Якщо дитина не клюне на наживу, батьки можуть почати спілкуватися з нею більш відкрито.

Я раджу бути обережними, якщо батьківська поведінка зміниться, коли ви спілкуватиметеся з ними з позиції спостерігача, дотримуючись своєї цілі. Вони можуть проявити нехарактерну їм ширість. Якщо ваші батьки почнуть ставитися до вас із більшою повагою або відкритіше, ви можете піддатися спокусі знову поринути у свою цілющу фантазію (Вони нарешті дадуть мені те, що потрібно!). Будьте обережними! Ваша внутрішня дитина завжди буде сподіватися, що батьки нарешті зміняться й запропонують те, про що ви завжди мріяли. Але ваше завдання — продовжувати спостерігати й взаємодіяти з батьками як окрема доросла людина. Зараз ви хочете спілкуватися з ними нарівні, а не відтворювати динаміку батьківсько-дитячих стосунків, чи не так?

Якщо ви дозволите собі піддатися впливу старих дитячих надій, незвична відкритість ваших батьків, найімовірніше, миттєво розтане, тому що вони більше не будуть почуватися поряд із вами безпечно. Пам'ятайте про те, що ваші батьки, можливо, бояться емоцій і не здатні витримувати справжню близькість. Якщо ви повернетеся до дитячої відкритості, вони відреагують за старим батьківським шаблоном, намагаючись вивести вас із рівноваги й повернути під свій контроль. Для таких людей це єдиний спосіб захистити

себе від вразливості, спричиненої близькістю. Зрештою, загальна динаміка стосунків не зміниться. Емоційна доступність ваших батьків обернено пропорційна тому, наскільки сильно ви потребуєте їхньої уваги. Вони не бачитимуть у вас загрози, тільки якщо ви будете спілкуватися з ними з позиції дорослої об'єктивної людини. Прикро визнавати це, але емоційні потреби вашої внутрішньої дитини справді лякають їх.

Спілкуючись із ними, спостерігайте за тим, що відбувається в теперішньому моменті, а потім дійте, керуючись своїм справжнім «я». Воно добре знає всіх учасників ситуації та обставини, тому, дуже ймовірно, ваша реакція буде правильною. Але для цього вам потрібно зберігати об'єктивність і спостережливість.

## **Резюме**

Залежність від батьків у ранньому дитинстві змушує нас постійно шукати їхньої любові й уваги. Однак ми маємо відмовитися від дитячих ролей, якщо не хочемо грати їх знову й знову в наших особистих стосунках. Підхід, заснований на усвідомленні рівня зрілості, допоможе вам ефективніше взаємодіяти з емоційно незрілими батьками або з будь-якою іншою самозакоханою людиною з важким характером. Ваші результати будуть набагато кращими, якщо ви будете спілкуватися з батьками нейтрально, замість того, щоб налагоджувати справжні стосунки. По-перше, вам необхідно оцінити рівень зрілості ваших батьків і підходити до взаємодії з ними з позиції спостерігача, фокусуючись на власних думках,

а не на емоційних реакціях. Потім ви можете використати три кроки, які передбачено в підході, заснованому на усвідомленні рівня зрілості: висловитися й відпустити; зосередитися на результаті, а не на стосунках; керувати взаємодією, не залучаючись емоційно.

У наступному розділі ми розглянемо шлях до свободи від застарілих моделей стосунків батьків і дітей. Читаючи далі, ви побачите, як приємно нарешті відмовитися від шаблонів, які руйнували ваше життя.

## Розділ 9

### Життя без ролей і фантазій

У цьому розділі ми дослідимо, як змінюється життя, коли припиняєш грати роль, яка допомагала підтримувати стосунки з емоційно незрілими батьками. Ми побачимо, як у процесі відновлення емоційної свободи нові думки та дії допомагають долати емоційну самотність, створену вашим рольовим «я». Ви дізнаєтеся, що шлях до свободи може бути важким, але це того варте.

#### **Сімейні моделі поведінки, які можуть вас стримувати**

Перш ніж ми почнемо досліджувати й плекати ваше справжнє «я», поговоримо про певні сімейні моделі поведінки, які заважають людям відмовитися від своїх старих ролей.

#### ***Несхвалення індивідуальності***

Якщо вас виховували емоційно незрілі батьки, все своє дитинство ви ходили навшпиньки навколо страхів людини, яка боїться емоцій. Сім'ї, які створили такі люди, тримаються на стосунках злиття і схожі на фортецю, яка захищає своїх творців від страху індивідуальності. Емоційно нестабільні і незрілі батьки сприймають індивідуальність дитини як загрозу, оскільки відчувають страх, що колись вони їх покарають і покинуть. Якщо ви міркуєте незалежно, то можете одного разу почати критикувати їх або взагалі піти. Вони почуваються набагато безпечніше, сприймаючи членів сім'ї як передбачуваних вигаданих персонажів, а не окремих особистостей.

Для батьків, які одночасно бояться і справжніх емоцій, і того, що їх покинуть, щирість і відкритість дітей — тривожне свідчення їхньої індивідуальності. Ці батьки відчувають загрозу, коли діти висловлюють справжні почуття, оскільки це робить спілкування непередбачуваним і, як вони вважають, може зруйнувати сімейні усталені зв'язки. Саме тому діти, намагаючись захистити дорослих від тривоги, часто приховують свої справжні думки, почуття чи ба-

жання, які можуть порушити відчуття безпеки батьків.

### ***Заперечення індивідуальних потреб і вподобань***

Батьки, яким потрібно все контролювати через своє постійне відчуття тривоги, часто вчать своїх дітей не тільки того, як вони мають поводитись, але й того, що їм відчувати і думати. Діти-інтерналізатори сприймають такі настанови близько до серця й іноді доходять висновку, що їхній особистий внутрішній досвід якийсь неправильний. Емоційно незрілі батьки вчать своїх дітей соромитися будь-яких своїх проявів, якщо вони не властиві батькам. Саме так діти можуть почати сприймати свій унікальний характер і навіть таланти як щось незрозуміле й неприйнятне.

Діти-інтерналізатори, яких виховали емоційно незрілі батьки, часто соромляться проявляти таку поведінку:

- ентузіазм;
- спонтанність;
- сум і горе, які вони відчувають через біль,
- втрати або зміни;
- нестримні вияви любові;
- звичка говорити те, що вони справді думають і відчувають;
- вираження гніву у відповідь на несправедливість чи неповагу.

З іншого боку, їх навчають, що такі переживання й почуття нормальні або навіть бажані:

- слухняність і шанобливе ставлення до авторитетів;
- захворювання або фізична травма, які дають батькам більше сили й контролю;
- невпевненість у собі й сумніви у власній цінності;
- такі самі вподобання, як у батьків;
- відчуття провини й сорому через недосконалість або несхожість;
- готовність завжди вислухати, особливо страждання й скарги батьків;
- стереотипні гендерні ролі: як правило, дівчатка мають усім догоджати, хлопчики — бути сильними.

Якщо ви були дитиною-інтерналізатором, яку виховали емоційно незрілі батьки, вас навчили багатьох шкідливих правил,

за якими треба будувати своє життя. Ось деякі з найпоширеніших:

- Завжди думай, чого від тебе хочуть інші.
- Не захищай себе.
- Не звертайся по допомогу.
- Не бажай нічого для себе.

Діти-інтерналізатори емоційно незрілих батьків засвоюють, що «бути хорошим» означає бути дуже скромним, щоб батьки мали змогу задовольнити свої потреби першими. Інтерналізатори сприймають свої почуття й потреби в найкращому разі як неважливі, а в найгіршому — як ганебні. Однак тільки-но вони усвідомлюють, наскільки хибний цей спосіб мислення, усе може змінитися досить швидко.

Наприклад, цілюща фантазія Каролін була такою: якщо вона буде дуже покірною донькою і дасть матері головну роль у своєму житті, та нарешті почне цінувати її. Але в терапії Каролін дещо збагнула: «Моя сімейна роль була вигадкою. Я зрозуміла, що я не персонаж чиеїсь книжки — я можу зараз же вийти із цього роману. Я взагалі не хочу жити у книжці».

## **Підпорядкування інтерналізованому батьківському голосу**

Але як батьки привчають дитину діяти всупереч власним бажанням та інстинктам? Це відбувається за допомогою процесу, який я називаю інтерналізацією батьківського голосу. У дитинстві ми вбираємо в себе принципи й переконання батьків і потім чуємо їх як голос, який постійно коментує наші дії. Нам здається, що це наш внутрішній голос. Він часто говорить щось на кшталт: «Ти маєш зробити...», «Тобі б краще...» або «Тобі треба...», але також він може негативно коментувати вашу цінність, розум чи характер.

Хоча ці коментарі звучать як ваш власний голос, насправді це відлуння людей, які піклувалися про вас у дитинстві. Якщо ви хочете дізнатися більше про це, вам стане у пригоді книжка «Як впоратися з внутрішнім критиком» (Conquer Your Critical Inner Voice by Firestone, Firestone, and Catlett, 2002), яка допоможе вам зрозуміти, звідки взялися ці внутрішні голоси і як звільнитися від їхнього не-

гативного впливу.

Всі ми інтерналізуємо голоси батьків, саме так починається процес нашої соціалізації. І хоча в деяких людей цей голос прихильний і доброзичливий, він підтримує і допомагає вирішувати проблеми, але багато хто чує лише агресивні, критичні й зневажливі коментарі. Невгамовне звучання цих негативних голосів може завдати більшої шкоди, ніж самі батьки. Саме тому вам потрібно перервати цей голос, коли він намагається засмутити вас, — так ви зможете відокремити власну гідність від його критичних оцінок. Ваша мета — усвідомити його як щось чужорідне, імпортоване, відокремити від справжнього «я». Тоді його коментарі більше не здаватимуться вам власними думками. Один зі способів зробити це — використати підхід, заснований на усвідомленні рівня зрілості, описаний у розділі 8. Застосовуючи його, ви зможете взаємодіяти із цими голосами так само, як ви робили б це з батьками.

Коли ви станете об'єктивнішими щодо своїх емоційно незрілих батьків, ви також зможете переоцінити своє ставлення до внутрішніх голосів і почати звільнитися від їхнього надмірного впливу. Ви можете спостерігати за тим, що каже вам голос, так само, як спостерігаєте за поведінкою батьків. Поставтеся критично до того, що чуєте. А потім прийміть зважене рішення про те, чи хочете ви слухати цей голос далі.

## **Свобода бути недосконалою людиною**

Інтерналізований батьківський голос, імовірно, походить із лівої півкулі мозку, яка відповідає за мову й логіку. Коли активна ліва півкуля мозку, перфекціонізм та ефективність домінують над почуттями, а критика — над співчуттям (McGilchrist, 2009). Більш суб'єктивна та інтуїтивна права півкуля мозку забезпечує баланс, без якого ліва півкуля буде оцінювати за вас за допомогою логіки та категорій «правильно» і «неправильно». Її моралізаторський голос обов'язково скаже вам, хороші ви чи погані, ідеальні чи недосконалі — все залежатиме від ваших досягнень. Така осудливість вказує на ригідне мислення, яке завжди супроводжує емоційну незрілість.

## **ІСТОРІЯ ДЖЕЙСОНА**

Джейсон, успішний професор коледжу та художник-аматор, уже кілька років перебував у депресії. Він виріс із зарозумілим критичним батьком і егоцентричною матір'ю. Жоден із батьків не виявляв до хлопчика терпіння й поваги.

Джейсон інтерналізував дуже негативний, перфекціоністський батьківський голос, який постійно оцінював його. Що б не робив Джейсон, внутрішній голос завжди знав, що сказати, щоб вивести його з рівноваги. Щоразу, коли Джейсону не вдавалося зробити щось так ідеально, як того вимагав внутрішній голос, він миттєво реагував самокритикою і ненавистю до себе. Крім того, Джейсон ніколи не міг сказати, чи він справді хотів щось зробити, чи просто думав, що хоче, тому що так наказав голос.

На щастя, під час терапії Джейсон усвідомив зв'язок між цим голо-сом і своїми осудливими батьками. Як і його батьки, цей негативний голос критикував усі його рішення, постійно підриваючи його впевненість у собі. Замість того, щоб і далі вважати його голосом розуму, як це було протягом багатьох років, Джейсон нарешті впізнав у ньому голоси своїх батьків і зрозумів його руйнівні наміри.

Щойно він усвідомив справжню природу внутрішнього голосу, то зрозумів, що йому більше не потрібно вірити в те, що він постійно чув: ніби він поганий, егоїстичний або ледачий. Замість того, щоб змушувати себе робити все ідеально за наказом голосу, Джейсон почав ставити собі запитання, щоб з'ясувати, чого хоче він. Коли раніше він відчував страх перед чимось, він примушував себе робити це, але тепер зупинявся й питав себе: «Чи дійсно мені потрібне те, що я збираюсь зробити? Чи для себе я це роблю? Я зараз керуюся своїми потребами чи наказами голосу?».

Усе своє свідоме життя перед виконанням важливих справ Джейсон думав: «Чорт, мені доведеться це робити». Тепер він намагався дивитися ширше й питав себе: «Мені справді потрібно робити це просто зараз? І якщо це необхідно, як і коли я буду займатися тим, що хочу я?». Джейсон навчився спочатку дослухатися до своїх бажань і свідомо робити вибір всупереч внутрішньому голосу. Виробивши звичку давати собі хвилину на роздуми про свої відчуття, він нарешті звільнився від тиранії внутрішнього голосу.

**Свобода мати свої справжні думки й почуття**



Якщо в дитинстві ваші думки і почуття спричиняли батькам дискомфорт, ви могли навчитися пригнічувати внутрішні переживання. Можливо, ви дійшли висновку, що справжні емоції та переконання небезпечні, адже віддаляють від вас близьких людей. Також ви дізналися, що те, погані ви чи хороші, залежить не тільки від вашої поведінки, але й від того, про що ви думаєте. Саме так у вас могла народитись абсурдна ідея, що ви — погана людина, адже маєте певні думки й почуття. Можливо, ви досі в це вірите.

Однак для відчуття спокою вам потрібно мати вільний доступ до всіх своїх внутрішніх переживань, не відчуваючи вини або сорому за них. Крім того, якщо ви дасте своїм думкам і почуттям природно текти, не турбуючись про те, як вони характеризують вас, ви отримуєте більше енергії. Думка чи почуття означає тільки те, що у вас є думка чи почуття. Якщо ви повернете собі природну свободу думати й відчувати без обмежень та осуду, ви відчуете неймовірне полегшення.

Річ у тім, що ви не плануєте щось думати або відчувати, це відбувається мимоволі, тому ви не можете контролювати ці процеси. Спробуйте подивитися на це так: ваші думки й почуття — органічна частина природи, що висловлює себе через вас. Природа не може наділити вас хибними відчуттями, і не ви обираєте, які думки викликає у вас природа. Прийняття своїх справжніх почуттів і думок не робить вас поганою людиною. Це робить вас цілісною особистістю, достатньо зрілою для того, щоб пізнавати власний розум.

### ***Свобода перервати контакт***

В ідеалі ви, ймовірно, хотіли б мати свободу бути собою і захищати себе, водночас підтримуючи стосунки з батьками. Проте іноді ви можете дійти висновку, що вам необхідно призупинити спілкування, щоб захистити своє емоційне здоров'я. Хоча це може викликати сильне почуття провини й невпевненості в собі, подумайте про те, що у вас можуть бути вагомі причини дистанціюватися. Наприклад, хтось із ваших батьків може завдавати вам емоційного болю або не поважати ваші особисті кордони: нав'язливо спілкуватися, обмежуючи ваше право бути собою. Можливо, ви захочете зробити перерву у спілкуванні із цією людиною.

Деякі батьки мають такий низький рівень самоаналізу, що, не-

зважаючи на численні пояснення, просто не визнають, що їхня поведінка створює проблеми. Крім того, дехто з них може мати садистичні нахили й ставитися до своїх дітей зловмисно, насолоджуючись болем і розчаруванням, яких завдають. Дітям таких людей потрібно усвідомити, що найкращим варіантом буде припинення контактів. Той факт, що людина є вашим біологічним батьком або матір'ю, не означає, що вам потрібно підтримувати емоційний або соціальний зв'язок.

На щастя, щоб звільнитися від впливу батьків, вам не обов'язково бути з ними у стосунках. Якби це було не так, люди не змогли б емоційно відділитися від батьків, які живуть далеко або померли. Справжня свобода від нездорових ролей і стосунків починається всередині кожного з нас, а не в наших взаємодіях або конфліктах з іншими.

## ІСТОРІЯ АІШІ

*Аїші було двадцять сім років. Вона зробила успішну кар'єру на телебаченні, але страждала від депресії та низької самооцінки. Її мати, Елла, завжди називала доньку проблемною дитиною і ставилася до неї дуже вимогливо. А от молодшого брата Аїші Елла просто обожнювала. Аїша відчувала, що ніколи не зможе догодити матері, але все одно намагалася зробити так, щоб Елла нею пишалася. Знову й знову Елла критикувала доньку за все, що вона робила неідеально. Також мати ніколи не відмовляла собі в задоволенні поглузувати над Аїшею в присутності інших людей, зокрема її хлопців.*

*Хоч Аїша багато разів докоряла матері за таку поведінку, це не допомагало. Елла завжди робила здивований вигляд і навіть використовувала сльози й гнів Аїші як доказ того, що та була поганою дитиною і нешанобливо ставилася до матері. Аїша стала настільки чутливою до принизливих висловлювань Елли, що проста сімейна вечеря часто закінчувалася для неї сльозами.*

*Щойно Аїша припинила спілкуватися з Еллою, її рівень стресу помітно знизився. Відмовившись від травмівної взаємодії з матір'ю, Аїша почувалася щасливішою, ніж будь-коли. Звісно, вона переживала через те, що не спілкується з матір'ю, і навіть вважала себе поганою, але не могла заперечити, наскільки поліпшилося її самопочуття й виросла самооцінка. Навіть хлопець Аїші зауважив, що вона стала*

спокійнішою.

*Через кілька місяців на сеанс терапії Аїша принесла лист від матері, щоб прочитати мені. Мабуть, Елла зробила це для того, щоб відновити контакт, але зміст листа свідчив про те, що Аїша вчинила правильно, перервавши його. Елла намагалася виправдати себе й писала тільки про свої почуття і про те, що вона ніколи нічого поганого Аїші не робила, а тільки любила її. Вона не виявляла емпатії до доньки і не брала відповідальності за свою принизливу поведінку.*

*Аїша багато разів пояснювала матері свої образи, тож не було ніякої таємниці в тому, чому вона вирішила розірвати контакт. Але таємниця існувала у свідомості Елли. Вона бачила себе люблячою матір'ю, і ця ідеалізована фантазія просто не залишала місця для почуттів Аїші.*

### **Свобода встановлювати кордони та самостійно вирішувати, скільки віддати**

Хоч іноді буває необхідно перервати контакт, деякі люди вміють так ефективно встановлювати кордони, що їхні батьки вже не можуть заподіяти їм шкоди. Один зі способів зробити це — контролювати, як часто ви спілкуєтеся з батьками. Обмеживши контакт з ними, ви зможете спрямувати більше енергії на власні потреби. Ваші батьки можуть обуритися тим, що ви приділяєте їм менше часу й уваги, ніж раніше. Але такі переломні моменти дадуть вам безцінну можливість подолати ірраціональне відчуття провини за те, що ви маєте власні потреби.

Якщо ви інтерналізатор, пам'ятайте: ви схильні вважати, що зможете вирішити будь-яку проблему, зокрема поліпшити поведінку інших, якщо докладете більше зусиль. Усвідомлення того, що це неправда, полегшить вам життя. Як правило, поки інтерналізатори докладають максимум зусиль, екстерналізатори цим користуються. Зрозумійте, що ваша цінність не залежить від того, скільки ви віддасте у стосунках, і встановлювати обмеження для людей, які продовжують брати, — це не егоїзм. Ваше завдання — піклуватися про себе, незалежно від того, що, на думку оточення, ви повинні для них робити.

Звертайте увагу на те, як ви почуваетесь поруч з іншими людьми — якщо відчуваєте виснаження, це означає, що ви віддасте їм

забагато. Навіть у незначних взаємодіях ви можете контролювати, скільки ви готові дати, не виснажуючись у спробах задовольнити потреби інших.

Я рекомендую використовувати підхід, заснований на усвідомленні рівня зрілості, і поспостерігати за тим, як реагують ваші батьки на прохання поважати ваші кордони. Зверніть увагу, чи намагаються вони викликати у вас відчуття провини й сорому, поводячись так, ніби вони мають право робити все, що хочуть, незалежно від того, як це впливає на вас.

## ІСТОРІЯ БРЕДА

*У Бреда були важкі часи: відповідальна робота, четверо дітей і хиткий шлюб. Незважаючи на сильний стрес, він дозволив своїй дратівливій матері, яку звали Рут, оселитися в його будинку, адже вона мала виїхати з орендованої квартири, бо посварилася з власником. Невдовзі після її переїзду Бред дізнався, що в його дружини був роман. Це майже зруйнувало їхній шлюб. Приблизно в той самий час дочку-підлітка Бреда спіймали за курінням марихуани в школі. Але Рут не виявляла чутливості до сімейної кризи. Насправді вона навіть посилювала її, висловлюючи свою думку, коли їй заманеться. Якщо вона почувалася ображеною, вона грюкала дверима, кричала на дітей і лаяла хатніх тварин. Бред відчував, що до нервового зриву недалеко.*

*Бред зрозумів, що йому потрібно вибрати між своїм здоров'ям і можливістю підтримувати впевненість матері, що їй всі винні. Він неодноразово намагався поговорити з Рут про її поведінку, але це не допомагало. Рут і далі хазяйнувала як у себе вдома і часто зневажливо ставилася до дітей і їхніх друзів. Нарешті Бред попросив Рут переїхати в будинок, який раніше вони здавали в оренду. На протилежний кінець міста.*

*Рут була приголомшена. Вона ніколи не уявляла такої розв'язки, але так само вона досі не розуміла, чому власник попередньої квартири наполіг на тому, щоб вона з'їхала. Бред був тактовний, але залишався непохитним. Як і очікувалося, Рут кричала про те, що син її не любить.*

*Але Бред був налаштований рішуче:*

*— Ми можемо змінити щось у житті без гучних сцен. Ми любимо тебе, але тобі час поїхати. Ми не зобов'язані піклуватися про тебе,*

*адже зараз ти здатна подбати про себе сама.*

*— Ти збираєшся брати з мене орендну плату?*

*— Так, і комунальні послуги ти також маєш сплачувати.*

*На наступному сеансі Бред проаналізував їхню розмову й розповів, як не дозволяв собі потрапити в пастку. Він сказав собі: «Цього разу все буде інакше», і тримав у голові тільки бажаний результат цієї розмови — Рут мусить виїхати.*

*Бред нарешті усвідомив, скільки стресу додавала Рут і без того складній життєвій ситуації: «Коли вона жила з нами, у мене постійно був підвищений тиск. Раніше я казав собі, що маю все виправити, але річ у тім, що я не хочу нічого виправляти у стосунках із нею. У мене ще є сили, але я не хочу їх витратити тільки на матір». Бред почав дивитися на речі по-іншому: «Те, що ти частина родини, не дає тобі права ставитися до інших, як до сміття».*

### **Свобода співчувати собі**

Для того, щоб піклуватися про себе, потрібно собі співчувати (McCullough et al., 2003). Знання власних почуттів і симпатія до себе — два основні складники розвинутої особистості. Навчитися ставити кордони й подолати звичку віддавати забагато енергії можна тільки тоді, коли ви собі співчуваєте.

Прояв співчуття до себе може бути дуже цілющим, але спочатку може здатися чимось неприродним. Одна жінка описала це так: «Я пригадала ту маленьку дівчинку, якою колись була, і побачила, скільки вона пережила. Вперше в житті я пожаліла себе. Було таке відчуття, ніби я нарешті видихнула після того, як довго-довго затримувала подих. Це дивне відчуття: сумне, сильне, заспокійливе — стільки всього одночасно. Тепер я співчуваю тому, яким болісним і виснажливим було моє дитинство. Побачити себе маленькою дитиною було схоже на якийсь містичний досвід. Нарешті я змогла сказати: «Яка ж ти нещасна дівчинка!», а раніше я про таке навіть не думала».

Інша жінка пережила таке саме співчуття до себе, коли натрапила на стару шкільну фотографію. Вона усвідомила, що промовляє до фото: «Ти смілива дівчинка — усміхаєшся в об'єktiv навіть тоді, коли на тебе стільки всього навалилося».

Горе й сльози — це нормальна реакція на зародження співчуття,

яке з'являється, коли ми стикаємося з болючою правдою, яку важко прийняти. Якщо ви жили багато років, не отримуючи схвалення, ви, ймовірно, пригнічували смуток більше, ніж будь-яку іншу емоцію. Деніел Сігел, відомий психіатр і автор книжок, докладно описав цілющу силу емоцій (2009). Він казав, що, якщо ви усамітнитеся й будете спостерігати за появою своїх почуттів, цей досвід може змінити вас. Проживання глибоких емоцій — це наш спосіб обробки важливої інформації. Усвідомлення своїх емоцій, зокрема горя, — необхідна внутрішня робота для психологічного розвитку.

На думку Сігела, коли ми відчуваємо емоції, ми поглинаємо нову інформацію та інтегруємо її у свідомість (2009). Я часто кажу клієнтам, що сльози можуть бути фізичною ознакою процесу інтеграції, який відбувається в наших серцях та умах. Коли ви плачете, тому що усвідомили якісь глибокі почуття, яких раніше не усвідомлювали, врешті вам стає легше. Такі сльози допомагають вам розвинути й стати більш цілісною і багатогранною людиною. Після себе вони залишають відчуття балансу та здатності змінюватися.

Здатність співчувати собі — нестабільне відчуття, воно схоже на хвилю. Деякі з них можуть бути дуже високими. Якщо вам доводиться інтегрувати багато неопрацьованих емоцій, цей процес може бути приголомшливим. У такі моменти слушно звернутися до співчутливого друга чи терапевта по підтримку, але не бійтеся цього природного процесу. Ваше тіло вміє плакати й горювати. Якщо ви дозволите своїм почуттям бути і спробуєте їх зрозуміти, ви вийдете із цього досвіду більш цілісною, зрілою людиною з розвиненішим співчуттям і до себе, і до інших.

### ***Свобода від надмірної емпатії***

Інтерналізатори настільки емоційно чутливі, що часто надмірно співчують проблемам інших людей або тому, якими вони уявляють їхні страждання. Іноді вони переймаються навіть більше, ніж ці люди. Але якщо ви здатні на здорову емпатію, ви можете співчувати іншій людині, не забуваючи про свої потреби.

## **ІСТОРІЯ РЕБЕККИ**

*Літня мати Ребекки, Ірен, була екстерналізатором і постійно*

скаржилася на життя. Все завжди було не так, хоча Ребекка щосили намагалася зробити матір щасливою. Насправді Ребекка вмiла встановлювати особисті кордони у стосунках з Ірен, але вона мала одне слабе місце. Одного разу на сесії Ребекка виявила фундаментальну помилку у своєму мисленні, сказавши: «Нема ж нічого поганого в тому, що я хочу, щоб вона почувалася краще».

«Звичайно, є!» — вигукнула я. Це переконання лежало в основі савовідданої ролі Ребекки у стосунках із матір'ю. Постійні спроби допомогти Ірен почуватися краще були серйозною проблемою, адже це підживлювало емоційне злиття доньки з матір'ю. Я запитала Ребекку, чи має вона докази того, що Ірен справді хоче почуватися краще? Її мати не робила нічого для того, щоб поліпшити своє життя, і я не бачила ніяких ознак того, що вона позитивно реагує на те, що робить для неї донька. Гарне самопочуття, очевидно, не було метою Ірен, тому всі старання Ребекки були приречені на невдачу. Вона намагалася дати матері те, чого та не хотіла. Справді, лейтмотивом життя Ірен було те, що вона ніколи не отримує бажаного. Чому ж Ребекка вирішила, що може це змінити?

Одного вечора, коли Ребекка збиралася йти від матері після дуже важкого дня, який вона провела в марних спробах допомогти їй, Ірен подивилася на доньку й сказала: «Просто приходь мене провідати». Ребекка була приголомшена. Після всього, що вона намагалася зробити для матері, зрештою їй було потрібно тільки це? Ребекка вирішила повірити Ірен на слово, стримувати емпатію та бажання допомогти — і позбулася тривоги перед приїздами до матері. Нарешті вона побачила, що Ірен ніколи не буде щасливою, але вона не зобов'язана вирішувати цю проблему.

## **Свобода діяти на власний розсуд**

Те, що вас виховували емоційно незрілі батьки, могло стати причиною вашого почуття безпорадності і в дитинстві, і в дорослому віці. Через брак батьківської емоційної уваги здається, що ваші бажання не мають значення. Можливо, ви навіть вважаєте, що вам залишається тільки чекати, поки хтось дасть вам те, що вам потрібно.

Важливо усвідомити, що дитячий досвід повної безпорадності може травмувати. Коли в дорослому віці такі люди знову стикаються із цим переживанням, це може спричинити у них відчуття кра-

ху й призвести до таких думок: «Я нічого не можу зробити, і ніхто мені не допоможе». У дитинстві чутливих інтерналізаторів могло настільки вразити це почуття, що вони й далі вважають себе жертвами, які не можуть нічого контролювати і перебувають під владою могутніх людей, які відмовляються давати їм те, що їм вкрай потрібно.

Навіть якщо вам притаманне таке відчуття жертви, ви завжди можете повернути собі право просити про допомогу і що найважливіше — просити так часто, як це необхідно. Звичка діяти на власний розсуд — це протиотрута від травмивного почуття безпорадності. Хоча дитинство поруч з емоційно незрілими батьками дало вам обмежене уявлення про те, що може запропонувати життя й стосунки, сподіваюся, ви починаєте розуміти, наскільки широкі ваші можливості. Ваше зобов'язання перед собою — просити про те, що вам потрібно.

## ІСТОРІЯ КАРІССИ

*Після того як Карісса зрозуміла, що її владний батько Боб виховав у ній безпорадність і страх перед авторитетами, вона вирішила провідати батьків. Вона приготувалася спостерігати, виражати справжню себе, керувати взаємодіями й досягати бажаних результатів. Карісса була вражена тим, як добре пройшла ця зустріч. Завдяки допомозі свого чоловіка Александро їй вдалося зробити так, що батько не зміг весь вечір розповідати про політику чи скаржитися на все, що його дратує. Щойно він почав гарячкувати, Александро раптово змінив тему — такий несподіваний поворот подій збив Боба з пантелику й обірвав його розмову.*

*Наступного разу вся родина зібралася на терасі, щоб випити й поспілкуватися. Усі сіли так, що Боб опинився на протилежному боці стола обличчям до всіх інших — ідеальне місце, щоб читати лекції уважній аудиторії. Карісса побачила, що відбувається, і миттєво це виправила. Пізніше вона сказала мені: «Раніше я б подумала: «О, зараз почнеться. Це надовго». Але цього разу я вирішила взяти ситуацію у свої руки». Вона сіла поруч із татом, щоб не дати йому стати центром уваги. Це спрацювало, і всі могли брати участь у розмові, а не слухати одного Боба. Використовуючи підхід, заснований на усвідомленні рівня зрілості, Карісса могла керувати взаємодією і досягла*



*бажаного результату — можливості спілкуватися на рівні.*

## **Свобода виражати себе**

Можливість виражати себе з емоційно незрілими людьми — важливий акт самоствердження, який показує ваш намір бути окремою особистістю з власними думками й почуттями. Раніше ми говорили про цей важливий крок у підході, заснованому на усвідомленні рівня зрілості: висловитися й відпустити.

Важливо відмовитися від переконання, що, якби батьки вас любили, вони б вас зрозуміли. Ви — незалежна доросла людина й можете жити без розуміння батьків. Можливо, у вас ніколи не буде таких стосунків із батьками, про які ви мріяли, але ви можете зробити кожен взаємодію з ними більш комфортною для себе. Ви можете чемно говорити з ними, коли вам захочеться, і відрізнятись від них, не виправдовуючись за це. Висловлюючись перед батьками в такий спосіб, ви залишатиметеся собою, навіть коли вони вас не розуміють. Сенс вираження своїх почуттів полягає в тому, щоб бути вірним собі, а не змінювати батьків. І завжди є імовірність того, що вони можуть любити вас, не розуміючи.

## **ІСТОРІЯ ГОЛЛІ**

*Батько Голлі, Мел, був перукарем і жив у невеликому містечку на півдні. Здебільшого їхні телефонні розмови були про новини його громади. Голлі, яка була високопосадовою федеральною слідчою, завжди мріяла, щоб батько визнав її заслуги. Але коли вона розповідала про свою роботу або про інші важливі моменти свого життя, батько ніби не знав, що сказати. Замість реакції на слова доньки, Мел раптово перебивав її і говорив про те, що з ним сталося. Голлі продовжувала розповідати йому про своє життя, тому що хотіла встановити з ним більш щирий зв'язок, але його типовою реакцією була відсутність інтересу. Знову й знову Голлі просто відпускала цю ситуацію, кажучи собі, що вона має поважати батька.*

*Коли Голлі переживала важкі часи на роботі, вона зателефонувала Мелу в надії на моральну підтримку. Але коли вона саме розповідала йому про свої труднощі, він раптово змінив тему й почав говорити про ремонт будівлі окружного суду. Цього разу Голлі була готова впо-*

*ратися з ситуацією інакше, використовуючи відверте особисте спілкування.*

*«Тату! — вигукнула вона. — Я хочу ще трохи поговорити про себе. Я переживаю справді важкі часи. Мені цікаві твої новини, але зараз ти можеш просто мене послухати? Мені потрібно поговорити з тобою». Голлі була приємно здивована, коли виявила, що батько зрозумів її і просто слухав. Через свою емоційну незрілість Мел не мав змоги відчувати, коли потрібно змінювати тему, а коли ні. Висловившись, Голлі прояснила свої потреби й нарешті відчула, що батько її вислухав.*

### **Свобода підходити до старих стосунків по-новому**

Подібно до Карісси й Голлі, ви можете взаємодіяти зі своїми батьками по-новому, змінивши старі шаблони поведінки та зосередившись на бажаних результатах. Діючи крок за кроком, ви можете експериментувати й відмовлятися від нереалістичних бажань про щирий емоційний зв'язок або підтримку з боку батьків. Ви не заперечуєте свого минулого, а просто приймаєте своїх батьків такими, якими вони є, без очікувань.

Іноді у відповідь на чесність і нейтральне ставлення батьки реагують емоційною відкритістю. Хоча це може здатися парадоксальним, але щойно ви припиняєте спроби змінити їх, вони можуть стати емоційно доступнішими. Коли батьки вважають вас самодостатньою людиною і бачать, що вам більше не потрібне їхнє схвалення, вони можуть трохи заспокоїтися. Якщо ви припините спроби завоювати їхню увагу, емоційна напруга між вами знизиться до такого рівня, що іноді вони зможуть витримати більшу емоційну відкритість. Оскільки вони вже не боятимуться того, що ваші потреби заманять їх у пастку нестерпної емоційної близькості, тому можуть почати спілкуватися з вами, як із будь-яким дорослим — більш розумно й ввічливо.

Підступність ситуації полягає в тому, що все це може статися тільки тоді, коли ви дійсно відмовитеся від потреби у глибоких стосунках із ними. І навіть у такому разі немає ніяких гарантій. Але якщо ви залишитися вірними собі, емоційно дистанціюєтеся й відмовитеся від очікувань, ви значно зменшите захисну реакцію батьків на емоційну близькість. Щоб дозволити батькам бути самими собою, потрібно позбутися цілющої фантазії про те, що ви їх

зміните. Якщо батьки не відчуватимуть цього тиску, вони можуть змінити своє ставлення до вас. Або ні. Ваше завдання — почуватися добре в будь-якому випадку.

### ***Свобода нічого не хотіти від батьків***

Емоційно незрілі батьки стають найбільш неприємними тоді, коли їхнім дітям від них щось потрібно. Чи то увага, чи любов, чи спілкування, багато обділених турботою дітей продовжують шукати доброзичливого ставлення з боку батьків і в зрілому віці, навіть якщо батьки належать до такого типу людей, який не може цього дати.

Емоційно незрілі батьки зазвичай підтримують міф про те, що успішність і самооцінка дітей повністю залежать від батьківського ставлення. Багатьом самозакоханим батькам подобається, коли дитина відчуває емоційну потребу в них, тож вони радо беруть на себе роль головної людини в її житті. Коли вони бачать, що дитина повністю залежить від них, то почувуються безпечно і впевнено. Якщо дитина приймає такі правила, батьки отримують повний контроль над її емоційним станом.

Можна спробувати зробити крок назад і запитати себе: «Мені справді настільки потрібна увага батьків? Чи це їм потрібна така моя поведінка?». Ці запитання можуть здатися занадто радикальними. Але якби не сімейні ролі й цілющі фантазії, ваші батьки могли б не бути тими людьми, від яких ви хотіли б щось отримати. Отож подумайте, чи ваша потреба в них реальна, чи це наслідок незадоволених дитячих бажань. Чи мають вони те, що ви хочете зараз?

Це питання актуальне у взаємодіях із будь-якою емоційно незрілою людиною: партнером, другом чи родичем. Ви можете свято вірити в те, що вам необхідно підтримувати стосунки із цією людиною, хоча насправді вам навіть не подобається з нею взаємодіяти.

### **Резюме**

У цьому розділі ви побачили, що відчувають люди, які звільняються від ролей і планів, створених для того, щоб догодити емоційно незрілим батькам. Можливо, ви мали критичний внутрішній голос, який вимагав досконалості й привчав вас ігнорувати власні потре-

би. Попри це, ви можете повернути своє справжнє «я» та щирі думки й почуття, не переймаючись тим, як реагують на це інші. Вже зараз ви можете користуватися повною свободою самовираження і діяти на власний розсуд. Ви маєте право співчувати собі й горювати про те, що втратили внаслідок виховання емоційно незрілих батьків. Тепер ви знаєте, що ваше головне завдання — турбота про себе, зокрема встановлення обмежень на те, скільки ви можете дати іншим. У вас є право припинити контакт із батьками, якщо вважаєте за необхідне. Вам більше не потрібно виснажувати себе надмірною емпатією до інших людей. Крім того, ви можете виявити, що ваші стосунки з батьками стали спокійнішими, щойно ви перестали потребувати емоційного прийняття. Відмовившись від своєї старої сімейної ролі, ви зможете більш щиро ставитися до своїх батьків, не очікуючи, що вони зміняться.

У наступному розділі, який завершує цю книжку, ми розглянемо, як ви можете використовувати підхід, заснований на усвідомленні рівня зрілості, щоб знайти більш емоційно зрілих друзів і партнерів. Я також дам кілька порад, як сформувані нові погляди й цінності, які допоможуть вам у майбутньому побудувати взаємні стосунки.

## Розділ 10

### Як розпізнати емоційно зрілих людей

У попередньому розділі ви побачили, як повернути собі емоційну свободу: поважати своє справжнє «я» у стосунках із батьками й іншими людьми, встановлювати обмеження і діяти на свій розсуд. У цьому розділі ви дізнаєтеся, як знайти емоційно зрілих людей, з якими можна побудувати задовільні стосунки. Я також розповім, як змінити своє ставлення до стосунків і поводитися так, щоб емоційна самотність назавжди залишилася в минулому.

На жаль, дорослі діти емоційно незрілих батьків часто скептично ставляться до того, що стосунки можуть збагатити їхнє життя. Натомість вони схильні думати, що приємні стосунки — це нездійсненна мрія, у яку важко повірити. Як правило, за цією думкою ховається страх, що вони не зможуть знайти людину, яка насправді ними зацікавиться. Такі негативні очікування тільки підживлюють відчуття емоційної самотності, але ви зможете змінити їх, якщо усвідомите.

### Привабливість старих моделей поведінки

Нагадаю, Джон Боулбі (1979) стверджував, що всі люди наділені примітивним інстинктом, який змушує їх вважати знайоме безпечним. Тому, якщо ви вирости поруч з емоційно незрілими батьками, вас можуть підсвідомо приваблювати егоцентричні люди, які звикли використовувати інших. Багато моїх клієнтів, які опинилися в аб'юзивних стосунках, пригадують, що в старших класах «хороші» хлопці їм не подобалися. Ба більше, уважні чоловіки зазвичай здавалися їм нудними, тобто якщо поведінка хлопця не була достатньо егоїстичною або домінантною, він їх не приваблював.

Цих жінок збуджувало відчуття невідомості, яке викликали в них егоцентричні чоловіки. Але чи була це справжня пристрасть? Чи це — відгомін дитячої тривоги у відповідь на дії егоїстичної людини, яка бажала їх використати? Один із принципів схема-терапії, яку

розробив Джеффри Янг (Young and Klosko, 1993), полягає в тому, що люди, яких ми вважаємо дуже харизматичними, підсвідомо спонукають нас повернутися до сімейних негативних моделей поведінки. Янг попереджає, що така миттєва хімія може бути ознакою небезпеки і вказує на те, що в глибинах психіки активізувалися саморуйнівні дитячі ролі.

Цей розділ допоможе вам змінити цю динаміку. Замість того, щоб повторювати старі моделі поведінки, які призводять до відчуття емоційної самотності, використовуйте свої нові навички спостереження, щоб знайти емоційно зрілих людей і встановити з ними справжній зв'язок.

## **Риси емоційно зрілих людей**

Рекомендації з наступних підрозділів допоможуть вам розпізнати більш емоційно зрілих людей. Після ознайомлення з ними ви зможете вже свідомо обирати спілкування з людьми, які виявляють позитивні риси, про які йдеться далі. Незалежно від того, обираєте ви когось, з ким можна піти на побачення, шукаєте нового друга чи проводите співбесіду, ви можете використовувати наведені далі характеристики емоційної зрілості, щоб розпізнати людину, з якою можна побудувати довготривалі стосунки. Ця стратегія спрацює і в спілкуванні офлайн, і онлайн. Ніхто не ідеальний, але людина, яку ви шукаєте, повинна мати достатню кількість характеристик емоційної зрілості. Тоді стосунки збагачуватимуть ваше життя, а не забиратимуть енергію.

## ***Вони реалістичні та надійні***

Реалістичність і надійність можуть здаватися банальними, але це основа стосунків, ці якості ніщо не замінить. Думайте про цей набір рис характеру, як про проєкт будинку: колір стін не матиме значення, якщо жити в ньому буде незручно. Хороші стосунки схожі на добре спроектований будинок, у якому так комфортно жити, що ви не помічаєте, скільки зусиль було витрачено на його облаштування.

## ***Вони взаємодіють із реальністю, а не воюють із нею***

Хоч емоційно зрілі люди намагаються змінити те, що їм не подо-

бається, вони повністю визнають правила об'єктивної реальності. Замість того, щоб зациклюватися на уявленні, як усе має бути, вони бачать проблеми та вирішують їх. Якщо змінити щось неможливо, вони знаходять спосіб якнайкраще скористатися тим, що мають.

### ***Вони можуть відчувати й думати водночас***

Емоційно зрілі люди здатні думати, навіть коли вони засмучені, тому з ними можна домовитися. Оскільки такі люди можуть думати і відчувати одночасно, з ними легко з'ясовувати стосунки. Вони не втрачають здатності дивитися на ситуацію з різних боків тільки тому, що не отримали бажаного. Вирішуючи проблему, вони обов'язково зважають на емоції.

### ***Послідовність робить їх надійними***

Оскільки емоційно зрілі люди цілісно сприймають себе, вони зазвичай послідовні у своїх діях. Ви можете розраховувати на те, що у різних ситуаціях вони поводитимуться однаково. У них добре розвинене власне «я», а їхня внутрішня послідовність робить їх надійними людьми.

### ***Вони не сприймають усе особисто***

Емоційно зрілі люди дивляться на все достатньо реалістично, тож не ображаються через дрібниці й можуть посміятися із себе або своїх недоліків. Вони не перфекціоністи і вважають себе й інших звичайними недосконалими людьми, які просто роблять те, що можуть.

Якщо людина бере все занадто близько до серця, це може бути ознакою нарцисизму або низької самооцінки. Обидві ці риси спричиняють проблеми у стосунках, оскільки змушують людей постійно шукати схвалення від інших. До того ж люди, які сприймають усе занадто особисто, часто відчують, ніби їх оцінюють, тому бачать зневагу й критику там, де їх нема. Така захисна поведінка поглинає енергію стосунків як чорна діра.

Емоційно зрілі люди, навпаки, розуміють, що кожен із нас іноді може сказати щось не до ладу. Якщо ви одразу визнаєте, що бовкнули дурницю, вони не будуть наполегливо шукати потаємну суть у ваших словах, щоб виявити підсвідоме негативне ставлення. Емо-

ційно зрілі люди можуть відрізнити нетактовність від свідомої образи. Вони досить реалістичні, щоб не перейматися через те, що ви помилились.

### ***Вони ставляться до людей із повагою і проявляють взаємність***

Емоційно зрілі люди ставляться до інших як до особистостей, гідних поваги й справедливості. Наведені далі риси характеру свідчать про їхню налаштованість на співпрацю — ви одразу виявите це в процесі спілкування з ними. У вас буде відчуття, що вони дбають про вас, а не зосереджені виключно на власних інтересах. Ці риси емоційно зрілих людей можна порівняти з інфраструктурою будинку — опаленням і водопостачанням, які необхідні для того, щоб у домі можна було жити.

### ***Вони поважають ваші кордони***

Емоційно зрілі люди невимушено ввічливі, бо поважати особисті кордони для них — природно. Вони намагаються встановити зв'язок і близькість, а не втрутитися у ваш простір. Натомість зближення з емоційно незрілою людиною призводить до того, що до вас починають ставитися зневажливо. Здається, вони вважають, що в близьких стосунках хороші манери не потрібні.

Емоційно зрілі люди поважатимуть вашу індивідуальність. Вони ніколи не будуть стверджувати, що ви маєте поділяти їхні смаки, якщо любите їх. Вони беруть до уваги ваші почуття й особисті кордони під час кожної взаємодії. Це може здатися важкою роботою, але це не так: емоційно зрілі люди автоматично налаштовуються на почуття інших. Завдяки емпатії для них природно ставитися до інших із повагою.

Важливою ознакою ввічливості та встановлення здорових кордонів у стосунках є навик не говорити партнерам чи друзям, що вони мають відчувати чи думати. Також треба з повагою ставитися до того, що інші краще розуміють мотиви власних вчинків. Емоційно незрілі люди, навпаки, прагнуть контролю й злиття, тому можуть грати роль психоаналітика і пояснювати ваші вчинки так, щоб отримувати від цього користь. Вони можуть розповідати вам, що саме ви мали на увазі і як вам потрібно змінити своє мислення. Це



означає, що вони не поважають ваші кордони. Водночас емоційно зрілі люди можуть сказати вам, як вони ставляться до того, що ви зробили, але вони не вдають, що знають вас краще.

Якщо в дитинстві емоційно незрілі батьки вами нехтували, ви можете миритися з непроханим аналізом ваших почуттів і небажаними порадами. Цей спосіб взаємодії поширений серед людей, яким бракує зворотного зв'язку від інших, який би доводив, що хтось думає про них. Але такі «поради» — не справжня увага, а бажання контролювати іншу людину.

## ІСТОРІЯ ТАЙРОНА

*Дівчина Тайрона, Сільві, часто намагалася контролювати його. Тайрону було від цього некомфортно, а останнім часом ситуація тільки погіршувалася. Наприклад, коли Тайрон хотів розійтися, Сільві пояснила йому, що насправді це ознака того, що вона назвала «страх перед зобов'язаннями». Сільві сказала, що він не бачить її справжню, а дивиться на неї крізь призму її минулої поведінки.*

*Поки Тайрон ставав дедалі нещаснішим у цих стосунках, Сільві змушувала його поводитися так, ніби він щасливий. Вона весь час говорила йому, щоб він більше усміхався, адже їй цього так не вистачало. Але Тайрону теж чогось не вистачало: партнерки, досить уважної, щоб прийняти його почуття й припустити думку, що її поведінка може бути частиною проблеми.*

### **Вони віддають у міру**

Справедливість і взаємність — основа хороших стосунків. Емоційно зрілим людям не подобається ні використовувати інших у своїх інтересах, ні відчувати, що хтось використовує їх. Вони охоче допомагають і не шкодують свого часу, але також просять уваги й підтримки, коли їм це потрібно. Деякий час вони готові давати більше, ніж отримують, але терпіти дисбаланс довго вони не будуть.

Якщо ви вирости з емоційно незрілими батьками, у вас можуть бути труднощі з взаємністю: ви навчилися давати іншим або багато, або недостатньо. Егоїстичні вимоги батьків могли спотворити ваше інстинктивне відчуття справедливості. Якщо ви були інтерналізатором, ви вважали, що для того, щоб вас любили і прийма-

ли, потрібно віддавати більше, ніж отримуєш — інакше ви не маєте цінності для інших. Якщо ви були екстерналізатором, ви можете мати хибне переконання, що інші не люблять вас, якщо не доводять цього, завжди ставлячи вас на перше місце й постійно перенапружуючись заради вас.

## **ІСТОРІЯ ДЕНА**

*Спершу Ден прийшов на терапію, щоб пережити розлучення зі своєю егоцентричною дружиною, яка користувалася його щедрістю і нічого не давала натомість. Під час терапії він усвідомив, що в цих стосунках віддавав забагато й порушив принцип справедливості так само, як і його дружина, яка брала забагато. Коли Ден почав краще піклуватися про себе, менше виявляючи щедрість, він зауважив, що дедалі більше цікавиться жінками, які здатні на взаємність.*

*Такий спосіб спілкування спочатку здавався йому незвичним. Наприклад, після того, як він заплатив за дорогу вечерю зі своєю новою дівчиною, вона запросила його на концерт, квитки на який придбала сама. Це здивувало Дена. Вона сказала, що хоче зробити для нього щось приємне, адже він подарував їй чудовий вечір. Дена приголомшила її взаємність і щедрість, і він правильно інтерпретував ці якості як ознаки емоційної зрілості.*

### **Вони гнучкі й легко йдуть на компроміс**

Зазвичай емоційно зрілі люди проявляють гнучкість і намагаються бути справедливими й об'єктивними. Важлива ознака, на яку потрібно звернути увагу, — реакція інших на ситуації, коли вам потрібно змінити свої плани. Чи можуть вони відрізнити небажання спілкуватися від несподіваної зміни обставин? Чи здатні висловити вам своє розчарування без претензій? Якщо вам доведеться підвести емоційно зрілу людину, вона, найімовірніше, поставиться до ваших обставин із розумінням, особливо, якщо ви самі будете поводитися емпатично й запропонуєте відшкодування чи компроміс, щоб полегшити її розчарування.

Більшість емоційно зрілих людей згодна з тим фактом, що зміни й розчарування — це частина життя. Вони приймають свої почуття й шукають альтернативні способи отримати задоволення, коли

розчаровані. Вони готові співпрацювати і відкриті для пропозицій інших людей.

Якщо вам потрібно піти на компроміс з емоційно зрілою людиною, ви не матимете відчуття, що чимось жертвуєте, а навпаки — обоє почуватиметеся задоволеними. Оскільки емоційно зрілі люди схильні до співпраці й не намагаються перемогти за всяку ціну, ви не відчуватимете, що вас використовують. Компроміс — це не взаємні жертви, а взаємне збалансування бажань. Якщо компроміс вдалий, обидві людини відчують, що отримали достатню частину бажаного. Емоційно незрілі люди, навпаки, змушують інших поступатися своїми інтересами й часто пропонують несправедливі рішення.

Люди, які мають нещасливі стосунки, часто говорять щось на кшталт: «Стосунки засновані на компромісі, чи не так?». Але їхній вираз обличчя мені підказує, що йдеться не про компроміс, а про те, що хтось змушує їх робити те, чого вони не хочуть. Справжній компроміс відчувається інакше — ніби ваші потреби враховані, навіть якщо ви не отримали всього, що хотіли.

Вірте чи ні, але якщо ви домовляєтеся з емоційно зрілими людьми, компроміс може бути приємним, а не болісним. Вони настільки уважні й відкриті для спілкування, що робити з ними щось разом — одне задоволення. Вони дбають про те, як ви почуваетесь, і не хочуть, щоб ви залишалися невдоволеними. Оскільки такі люди володіють емпатією, то не заспокоються, поки ви не будете задоволені результатом. Вони хочуть, щоб вам теж було добре! Таке уважне ставлення перетворює спільний пошук компромісу на приємний досвід.

### ***Вони врівноважені***

Що швидше людина проявляє дратівливість у стосунках, то гіршими можуть бути наслідки. На початку стосунків більшість людей намагається поводитися якнайкраще, тому остерігайтеся тих, хто одразу демонструє свій характер. Це може вказувати на нестабільність психіки людини і на впевненість у тому, що всі їй винні. Звісно, така поведінка у стосунках із вами також є ознакою того, що вас не поважають. Запальні люди, які вважають, що життя повинне підкорятися їхнім бажанням, не складуть вам гарну компанію.

Якщо ви помічаєте, що рефлекторно намагаєтеся зменшити чийсь гнів, будьте обережні.

Люди по-різному переживають і виражають свій гнів. Емоційно зрілим людям довго гніватися неприємно, тому вони намагаються швидше знайти спосіб, щоб подолати це відчуття. Натомість емоційно незрілі люди можуть підживлювати свій гнів і поводитися так, ніби реальність повинна підлаштуватися під їхні вимоги. Щодо таких людей майте на увазі: їхня впевненість у тому, що всі їм винні, може одного разу зробити вас мішенню їхнього гніву.

Особливо небезпечні люди, які проявляють свій гнів, відмовляючи в любові. Така поведінка не розв'язує проблеми у стосунках, а тільки змушує іншу людину почуватися винною. Навпаки, емоційно зрілі люди зазвичай говорять вам, що їм не подобається, і просять діяти інакше. Вони не мовчать і не дуються довго, змушуючи вас ходити коло них навшпиньки. Зрештою, вони готові взяти на себе ініціативу й покласти край конфлікту, замість того, щоб карати вас мовчанкою.

А втім, людям зазвичай потрібен час, щоб заспокоїтися, перш ніж вони зможуть поговорити про причину свого гніву. Це не залежить від рівня емоційної зрілості. Прискорювати перебіг подій і намагатися порозумітися, коли обидві сторони ще зляться, — не дуже вдала ідея. Вчасно зроблена пауза допоможе вам уникнути запалу суперечки і врятує від слів, про які ви згодом можете пошкодувати. Крім того, іноді людям потрібно побути на самоті, щоб спочатку розібратися з власними почуттями.

### ***На них можна вплинути***

Емоційно зрілі люди мають стійке відчуття власного «я». Вони не відчувають загрози, якщо інші не поділяють їхніх поглядів, і не боються здатися слабкими, коли чогось не знають. Тож, коли ви хочете поділитися з ними своїми ідеями, вони вас слухають і обмірковують ваші слова. Емоційно зрілі люди можуть не погоджуватися з вами, але завдяки своїй природній цікавості вони спробують зрозуміти вашу думку. Джон Готтман, відомий своїми дослідженнями стосунків і шлюбу, описує цю рису як готовність піддаватися впливу інших і зараховує її до семи принципів побудови міцних і щасливих стосунків (1999).

Чоловіки особливо схильні відмовлятися від порад близької людини, оскільки соціум вимагає від них впевненості в собі й здатності протистояти надмірному впливу. У деяких випадках такі культурні правила можуть заважати гармонійній взаємодії в особистих стосунках. Однак це не гендерне питання, адже багато жінок також відмовляється піддаватися будь-якому впливу свого партнера й можуть позмагатися в негнучкості з чоловіками. Незалежно від статі небажання враховувати думку іншої людини вказує на емоційну незрілість і проблеми в майбутньому.

### ***Вони правдиві***

Вміння казати правду є основою довіри й ознакою високих моральних якостей людини. Крім того, говорячи правду, ми виявляємо повагу до іншої людини. Емоційно зрілі люди розуміють, чому ви засмучуетесь, якщо вони брешуть вам або справляють хибне враження.

Іноді всім нам важко говорити чисту правду. На це є багато причин. Наприклад, коли нас хтось критикує або нам доводиться спілкуватися з розлюченою людиною, може виникнути спокуса збрехати, щоб захистити себе. Але ви можете розраховувати на те, що емоційно зріла людина буде щирою і відвертою у випадках, коли це дійсно важливо.

### ***Вони просять вибачення і намагаються загладити провину***

Емоційно зрілі люди хочуть нести відповідальність за власну поведінку й готові вибачитися, коли це потрібно. Такий вияв поваги і взаємності допомагає відновити зруйновану довіру й ображені почуття, а отже допомагає підтримувати добрі стосунки.

Хоч емоційно незрілі люди також можуть просити пробачення, часто це порожні балачки, щоб заспокоїти інших, без реального наміру змінитися (Cloud and Townsend, 1995). Ці вибачення не від щирого серця — вони зазвичай більш схожі на обхідний маневр, ніж на бажання відновити стосунки. Натомість щирі люди не просто просять вибачення, а чітко кажуть про те, що змінять у своїй поведінці.

Коли ви говорите людям, що вони вас образили або розчарували, спостерігайте за їхньою реакцією. Вони просто захищаються чи намагаються змінитися? Вони просять вибачення, щоб заспокоїти

вас, чи розуміють вас і піклуються про ваші почуття?

## **ІСТОРІЯ КРИСТАЛ**

*Крістал знайшла в електронній пошті докази того, що в її чоловіка Маркоса був роман. Маркос благав вибачити його, але наслідки цього відкриття майже зруйнували їхній шлюб. Після тимчасової розлуки Крістал вирішила, що готова працювати над стосунками, але за однієї умови: вони продовжать говорити про те, що сталося. Вона хотіла зрозуміти це, тому їй було потрібно більше інформації. Маркос не міг збагнути цього і сказав їй: «Я ж уже вибачився! Чого ти ще хочеш? Чому ти продовжуєш про це говорити? Що ти хочеш, щоб я зробив?».*

*Відповідь була проста. Крістал хотіла, щоб Маркос проаналізував свою поведінку, пояснив, чому в нього був роман, і зрозумів, як важко їй було пережити зраду. Також їй було потрібно, щоб Маркос вислухав її, а не закривався. Люди, яких зрадили, часто хочуть знати всі деталі. Можливо, це децю хвороблива цікавість, але те, що вони отримують відповіді на всі запитання, може допомогти їм впоратися з болем. Недостатньо просто вибачитися: Маркос мав бути готовий відповісти на запитання Крістал, поки вона намагалася зрозуміти, що сталося.*

### **Вони чуйні**

Переконавшись, що людина має всі вищезгадані базові риси, можна звернути увагу на характеристики, які створюють відчуття теплоти й радості у стосунках. Ці риси мають велике значення у створенні повноцінних стосунків, їх можна порівняти з фарбою і меблями, які перетворюють будинок на дім.

### **Їхня емпатія дає вам змогу почуватися в безпеці**

Саме емпатія дає людям змогу почуватися в безпеці у стосунках. Емпатія і самосвідомість — ось дві основи емоційного інтелекту (Goleman, 1995). Вони спрямовують людей до соціальних взаємодій і допомагають бути справедливими до інших. Неемпатичні ж люди, навпаки, ігнорують ваші почуття, адже не уявляють собі ваші переживання або нечутливі до них. Це важливо запам'ятати, тому що людина, яка не реагує на ваші почуття, стане емоційно небез-

печною, коли у вас виникнуть розбіжності в поглядах.

## **ІСТОРІЯ ЕЛЛЕН**

*Хлопець Еллен здебільшого був нездатний на емпатію. Якщо вона намагалася розповісти йому про свій день, він слухав тільки до того моменту, коли міг використати її слова як трамплін, щоб почати говорити про те, що сталося з ним. Зрештою, Еллен набралася сміливості й попросила вислухати її і проявити більше співчуття. Але він вирішив, що так вона стверджує, що він погана людина. Він грубо відповів, що вона теж не ідеальна. Він не міг задовольнити емоційну потребу Еллен, адже сприймав її прохання як особисту критику, від якої мав захищатися.*

### ***Вони допомагають вам відчутти себе побаченими й почутими***

Можливість поговорити з людиною, яка зацікавлена вашим внутрішнім світом, — справжній дар! Замість того, щоб вважати себе дивакуватою людиною, яка має певні думки чи почуття, ви відчуваєте, що вас розуміють, тому що хтось резонує з вами на емоційному рівні.

Якщо ви подобаєтеся емоційно зрілим людям, вони виявляють до вас зацікавленість. Їм подобається слухати ваші історії і знайомитися з вами ближче. Вони запам'ятовують ваші розповіді й можуть посилатися на цю інформацію в наступних розмовах. Емоційно зрілим людям до вподоби саме ваша індивідуальність, їм цікаво, чим ви відрізняєтеся від них. Так проявляється їхнє бажання по-справжньому пізнати вас, а не шукати спільні риси.

Емоційно зрілі люди бачать вас у позитивному світлі й запам'ятовують ваші найкращі якості. Вони часто посилаються на ваші сильні сторони, а іноді здається, що вони знають вас краще, ніж ви самі. В атмосфері такого щирого інтересу і прийняття ви відчуваєте, що можете бути собою. Ви можете з подивом зрозуміти, що розповідаєте такій людині те, чого не планували, або ділитесь особистим досвідом, який зазвичай тримаєте в собі. Ви також помітите, що чим більше ви розповідаєте про себе, тим більше розповідають вони вам. Саме так розвивається й розквітає справжня близькість. Щой-

но між вами з'явиться довіра, вони почнуть спілкуватися відкрито й пустять вас у свій внутрішній світ. Якщо в минулому вам довелося зіткнутися з емоційним нехтуванням, таке ставлення може стати для вас новим і захопливим досвідом.

Ви також виявите, що коли ви переживаєте стрес, емоційно зрілі люди не закриваються від вас. Вони не бояться ваших емоцій і не кажуть вам, що ви маєте почуватись інакше. Вони приймають ваші почуття й хочуть послухати те, що ви хочете їм розповісти. А розповісти вам захочеться обов'язково. Зустріти людину, яка справді вміє слухати, — чудово, оскільки це допомагає відчутти свою значимість.

### ***Вони люблять заспокоювати й отримувати заспокоєння***

Чуйні емоційно зрілі люди мають інстинкт емоційного залучення, який працює безперебійно. Їм подобається налагоджувати зв'язок з іншими, і для них природно давати й отримувати заспокоєння в умовах стресу. Вони вміють співчувати і знають, наскільки важлива дружня підтримка.

### ***Вони розмірковують над своїми діями й намагаються змінитися***

Емоційно зрілі люди здатні поглянути на себе збоку й проаналізувати свою поведінку. Можливо, вони не володіють психологічними термінами, але вони чітко розуміють, як люди емоційно впливають одне на одного. Якщо ви скажете, що їхня поведінка завдає вам клопоту, емоційно зрілі люди сприймуть ваші слова серйозно. Вони готові до такого зворотного зв'язку, бо їм подобається підвищена емоційна близькість, яку створює таке відверте спілкування. Це свідчить про зацікавленість до того, як інші люди сприймають світ, а також про бажання пізнати й удосконалити себе.

Дуже важливо, щоб у результаті самоаналізу з'являлося бажання щось змінювати у своїх діях. Недостатньо просто попросити вибачення або сказати те, чого від вас чекають. Якщо ви чітко скажете, що вам заважає, емоційно зрілі люди запам'ятають це і будуть робити певні кроки, щоб зменшити або вирішити проблему.

## **ІСТОРІЯ ДЖИЛЛ**



*Джилл роками намагалася змусити свого чоловіка звернути увагу на те, що він її ігнорує, але кожна спроба пробудити в нього емпатію викликала захисну реакцію — він стверджував, що Джилл неможливо догодити. Згодом його відмова аналізувати власні дії призвела до того, що Джилл припинила спроби налагодити з ним щирий контакт. Не дивно, що врешті-решт Джилл пішла від нього до чоловіка, якому важливо, що вона думає та відчуває. Коли проблема виникла у стосунках з її новим партнером, той переглянув свою поведінку, а потім спробував поводитись інакше.*

### ***Вони вміють сміятися й розважатися***

Гумор — це чудова форма реагування, а також один з ефективних механізмів психологічної адаптації (Vaillant, 2000). Емоційно зрілі люди мають гарне почуття гумору й можуть занурюватись у стан безтурботності, щоб подолати стрес. Сміх — це форма розваги, яка надає всім рівні права, можливість відмовитися від контролю й довіритися іншим.

Емоційно незрілим людям часто буває важко використовувати гумор, щоб встановити зв'язок з іншими. Замість цього, вони нав'язують іншим жарти, які ніхто не вважає дотепними. Їм також подобається сміятися з когось, намагаючись у такий спосіб підняти власну самооцінку. Наприклад, вони можуть насолоджуватися гумором, який передбачає обман людей або змушує їх здаватися дурними чи недолугими. Ця риса яскраво свідчить про те, що згодом вони будуть ставитися до вас так само.

Гумор із гостротою, як-от сарказм, краще подавати як приправу, а не основну страву. У помірних кількостях це додає трохи приємної напруги, але в надлишку такі жарти відображають цинізм, великі порції якого ніхто не хоче приймати щоденно. Надмірний цинізм і сарказм — ознаки замкнутої людини, яка боїться щирого зв'язку і шукає емоційного захисту, зосереджуючись на негативі.

### ***З ними приємно бути поруч***

Доволі важко описати стан, коли вам просто приємно бути поруч із людиною, але для задовільних стосунків це відчуття має вирішальне значення. Переглянувши вищезгадані риси характеру, ви можете зауважити, що емоційно зрілі люди створюють загальну

позитивну атмосферу, бути в якій приємно. Звичайно, це не означає, що вони завжди щасливі, але здебільшого вони здатні самостійно підтримувати гарний настрій і насолоджуватися життям. Одна жінка, яка нарешті зустріла свого майбутнього чоловіка після декількох невдалих стосунків, зрозуміла, що це її наречений, тому що їй завжди подобалося проводити з ним час, навіть якщо це була просто поїздка до супермаркету.

## **На що слід звернути увагу, знайомлячись в інтернеті**

Характеристики, описані в цьому розділі, також допоможуть вам у пошуку партнерів на сайтах знайомств і в соціальних мережах. Насправді інтернет — чудове місце для тренування навички визначати рівень емоційної зрілості людини. Для цього уважно читайте та аналізуйте інформацію, якою інші діляться в соцмережах або розповідають вам у повідомленнях.

Хоч деякі люди вміють висловлювати думки за допомогою тексту краще, ніж інші, усе, що пише людина, є відображенням її думок, цінностей і вподобань. Така взаємодія допоможе вам зрозуміти, чи має людина почуття гумору й наскільки вона чутлива до інших. Крім того, спілкуючись письмово, ви маєте час, щоб помітити, які почуття викликають у вас слова іншої людини. Перші телефонні дзвінки також дають вам можливість спостерігати й відзначати, що говорить інша людина, приховуючи від неї свої невербальні реакції та вираз обличчя.

На початку знайомства буде корисно ставити собі такі запитання щодо співрозмовника чи співрозмовниці:

- Чи подобається вам те, який час він / вона обирає для взаємодії з вами?
- З якою інтенсивністю він / вона взаємодіє з вами?
- Чи поважає він / вона ваші кордони?
- Чи ставиться він / вона з розумінням до того, який темп знайомства ви обираєте?
- Ви відчуваєте тиск через те, що він / вона занадто швидко прагне близькості?
- Як багато часу потрібно йому / їй щоб відповісти на ваше повідомлення?

- Чи є у вас відчуття, що він / вона покладає на вас великі надії ще до того, як познайомиться з вами?
- Скільки зусиль вам треба докладати, щоб підтримувати спілкування? Чи є у вас відчуття, що він / вона — закрита людина?
- Він / вона проявляє взаємність?
- Чи відповідає він / вона на те, про що ви розповідали в попередніх повідомленнях, чи одразу переходить до тем, які цікаві йому / їй?
- Чи підтримує він / вона розмову, ставлячи додаткові запитання, щоб краще зрозуміти вас або дізнатися вашу думку щодо певної теми?
- Вам легко домовитися чи ви часто відчуваєте, що не можете порозумітися одне з одним?

Прочитавши інформацію у профілі, лист або повідомлення, знайдіть час, щоб записати свої враження. Звичка аналізувати допоможе вам навчитися фокусувати свою увагу на інтуїції. Такі тренування будуть легшими, ніж спілкування віч-на-віч, адже ви не відчуватимете тиску. Опишіть свої почуття після того, як прочитаете нове повідомлення. Вам комфортно і ви залишаєтеся собою, чи відчуваєте, що вам потрібно контролювати те, що і як ви кажете? Спостереження за своєю реакцією — найважливіша навичка для виявлення емоційно зрілих людей, і спілкування в інтернеті надає вам чудову можливість практикуватися.

## **Вправа: оцінка емоційної зрілості інших людей**

Я поєднала характеристики емоційно зрілих людей, які ми розглянули в цьому розділі, у чекліст. Ним ви можете користуватися щоразу, коли потрібно визначити, чи зможе людина налагодити з вами такі стосунки, яких ви прагнете.

**Реалістичність і надійність:**

- вони взаємодіють із реальністю, а не воюють із нею;
- вони можуть відчувати й думати водночас;
- їхня послідовність робить їх надійними;
- вони не сприймають усе особисто.

**Повага та взаємність:**

- вони поважають ваші кордони;

- вони віддають у міру;
- вони гнучкі й легко йдуть на компроміс;
- вони врівноважені;
- на них можна вплинути;
- вони правдиві;
- вони просять вибачення і намагаються заглибити провину.

### Чуйність:

- їхня емпатія дає вам змогу почуватися в безпеці;
- вони допомагають вам відчувати себе побаченими й почутими;
- вони люблять заспокоювати й отримувати заспокоєння;
- вони розмірковують над своїми діями й намагаються змінитися;
- вони вміють сміятися й розважатися;
- з ними приємно бути поруч.

Що більше цих якостей має людина, то ймовірніше, що ви зможете встановити з нею справжній задовільний зв'язок.

## **Розвивайте нові звички у стосунках**

Тепер, коли ви можете розпізнати емоційно зрілих людей, настав час поговорити про останній компонент стосунків — вашу власну поведінку. У цьому завершальному підрозділі ми коротко розглянемо деякі нові підходи до взаємодії з іншими, які допоможуть зробити ваші стосунки більш взаємними та щирими. Розвивайте їх — і ваші стосунки розквітнуть. Зрештою, поліпшення власної здатності взаємодіяти як емоційно зріла людина — важливий внесок у створення задовільних стосунків.

### **Вправа: досліджуємо нові способи поведінки у стосунках**

Створімо опис емоційної зрілості, який допоможе вам зрозуміти, у якому напрямку ще потрібно працювати. Подані далі тези змальовують, як емоційно зріла людина спілкується й поводить у стосунках. Коли ви прочитаєте цей перелік нових способів поведінки, переконань і цінностей, виберіть декілька, щоб попрактикуватися. Не беріть більше двох одночасно і будьте лагідні до себе, коли працюватимете над ними. Деякі з них даватимуться вам важче, ніж

інші.

## Готовність просити про допомогу

- Я проситиму про допомогу щоразу, коли мені буде потрібно.
- Я нагадуватиму собі, що, якщо мені щось знадобиться, більшість людей буде рада допомогти, якщо зможе.
- Я використовуватиму навички відвертого особистого спілкування, щоб просити про те, чого я хочу, пояснюючи свої почуття й причини мого прохання.
- Я вірю, що більшість людей вислухає мене, якщо я їх про це попрошу.
- Бути собою незалежно від того, приймають мене інші чи ні
- Коли я висловлюватиму свої думки чітко й ввічливо, без агресії, я не намагатимуся контролювати те, як це сприймуть інші.
- Я не віддаватиму іншим людям більше енергії, ніж маю.
- Замість того, щоб намагатися догодити, я буду чесно говорити іншим людям про те, що я відчуваю.
- Я не пропонуватиму щось зробити, якщо вважаю, що згодом можу про це пошкодувати.
- Якщо хтось скаже щось неприємне для мене, я запропоную альтернативну точку зору.
- Я не намагатимуся змінити думку іншої людини; просто не залишу її висловлювання без реакції.

## Уміння підтримувати й цінувати емоційний зв'язок

- Я докладу зусиль, щоб підтримувати зв'язок із близькими мені людьми, і завжди відповідатиму на їхні дзвінки або повідомлення.
- Я вважатиму себе сильною людиною, яка заслуговує на допомогу друзів і може допомогти їм.
- Навіть якщо люди говоритимуть щось таке, що мені неприємно чути, я спробую зрозуміти, чи не намагаються вони мені допомогти в такий спосіб. Якщо їхні зусилля дадуть мені відчуття емоційної підтримки, я подякую їм.
- Якщо мене хтось дратуватиме, я добре подумаю над тим, що я хочу сказати, щоб покращити наші стосунки. Я зачекаю, поки заспокоюсь, а потім запитаю, чи готова інша людина вислухати мене.

## Адекватне ставлення до себе

- Я пам'ятатиму, що не потрібно завжди бути досконалою людиною. Я робитиму те, що потрібно, не зациклюючись на ідеї, що треба зробити все ідеально.
- Коли я втомлюся, я відпочину або займуся чимось іншим. Мій рівень фізичної енергії підкаже мені, коли я перевантажую себе. Я не чекатиму травми чи хвороби, яка змусить мене зупинитися.
- Коли я зроблю помилку, я визнаю, що це — частина людської природи. Навіть якщо я думаю, що все передбачила(в), може статися щось неочікуване.
- Я пам'ятатиму, що кожна людина несе відповідальність за власні почуття й чітко висловлення своїх потреб.
- Я буду поводитися з людьми ввічливо, але я не маю здогадуватися, чого вони хочуть.

Відверте спілкування й активне прагнення бажаних результатів

- Я не очікуватиму від інших, що вони знають, чого я хочу, якщо я про це не говорила(в). Якщо людина піклується про мене, це не значить, що вона автоматично знає, що я відчуваю.
- Якщо близькі мене засмутять, я проаналізую свої болісні відчуття, щоб зрозуміти, яка за ними ховається потреба. Після цього я прямо скажу, як вони можуть задовольнити її.
- Коли хтось поранить мої почуття, спочатку я спробую зрозуміти свою реакцію. Щось у діях цієї людини викликало емоції з мого минулого чи вона зробила щось, не подумавши про мої почуття? Якщо людина справді виявила нечутливість до мене, я попрошу її вислухати мене.
- Я уважно ставитимуся до почуттів інших людей і, якщо вони не будуть відповідати мені взаємністю, попрошу їх бути уважнішими, а потім відпущу ситуацію.
- Я запитуватиму стільки разів, скільки буде потрібно, щоб отримати від людини чітку відповідь.
- Коли я втомлюся від спілкування, я ввічливо скажу про це й запитаю, чи зможемо ми продовжити іншим разом. Я спокійно поясню, що зараз у мене просто закінчилися сили.

Ви відчуваєте, наскільки більше енергії та легкості ви б мали,

якби всі ці твердження були про вас? Ви були б активними й виражали себе у стосунках, доброзичливо ставилися до себе та розраховували на те, що інші вас почують. Ви б звільнилися від емоційної самотності. Навіть якщо в дитинстві ви не мали змоги засвоїти ці цінності й способи взаємодії, ви можете розвинути їх зараз. Емоційно незрілі батьки негативно вплинули на ваше сприйняття себе та самовираження, зруйнували вашу віру у справжню емоційну близькість, але зараз ви доросла людина і вас ніщо не стримує.

## **Резюме**

У цьому розділі перераховано загальні риси емоційно зрілих людей, за якими вам буде легше їх розпізнати. Ви також дізналися про нові способи спілкування, за допомогою яких зможете побудувати стосунки, які дадуть вам більше підтримки й задоволення. Тепер, коли ви знаєте, що таке емоційна зрілість, ви не погодитеся на стосунки з кожним, хто зверне на вас увагу чи запропонує крихту від того, що можна отримати у справжніх стосунках. Ви зможете шукати саме те, що хочете, і спокійно спостерігати за іншими, поки не знайдете. Розмірковуючи про свої емоційні переваги й здібності до спілкування, ви зрозумієте, що ключі до щасливих стосунків завжди були у вас.

## Епілог

Розуміння свого минулого та початок нового життя — процес, який може викликати змішані почуття. Коли ви усвідомлюєте те, що з вами сталося в минулому, і бачите, як це впливало на ваші життєві рішення, ви можете сумувати за тим, що втратили. Або ніколи й не мали.

Це як увімкнути світло. Воно осяює все, а не лише те, що ми хочемо бачити. Коли ви вирішите розкрити правду про себе й сімейні стосунки, знайте, що ваші відкриття можуть здивувати вас, зокрема тим, як певні моделі поведінки передавалися з покоління в покоління. Іноді ви запитуватимете себе, чи не краще було жити без цього знання? Будуть дні, коли здаватиметься, що краще.

Зрештою, це залежатиме від того, що ви цінуєте в житті. Чи важливий для вас пошук правди й самопізнання? Яке він має значення для вас?

Тільки ви можете відповісти на це запитання. З мого досвіду, а також досвіду незліченної кількості людей, краща обізнаність приносить власні дари, зокрема, глибший і повніший зв'язок зі світом і собою. Опрацьовуючи проблеми минулого, ви отримуєте більш реальне й цінне сьогодні. Нарешті зрозумівши себе і свою сім'ю, ви, імовірно, почнете цінувати життя, як ніколи раніше. Позбувшись сумнівів і розчарування, викликаних поведінкою емоційно незрілих людей, ви відчуєте, що життя стало легшим і простішим. Я сподіваюся, що ця книжка не лише допомогла вам зрозуміти себе і своїх близьких, але й подарувала свободу жити, керуючись своїми справжніми думками та почуттями, а не застарілими сімейними моделями поведінки.

Коли я дивлюся на своїх клієнтів, які вперше усвідомлюють свої справжні почуття й нарешті бачать емоційну незрілість інших людей, їхні обличчя виражають здивування і спокій. Я без перебільшення можу назвати це просвітленням. Жоден із них не відмовився б від цього знання. З кожним кроком до власної правди, яку вони знайшли в собі, вони відчувають, що відроджуються. Незважаючи на всі нарікання, їх охоплює ні на що не схоже відчуття цілісності, і вони відчувають, що це — нова точка відліку їхнього життя.



Так і є. Люди, які займаються самопізнанням й емоційним розвитком, отримують шанс на друге життя — життя, яке вони не могли уявити, залишаючись під владою старих сімейних ролей і цілющих фантазій. Якщо ви відкриєтеся для нового уявлення про себе й про події у вашому житті, ви дійсно зможете почати все спочатку. Як сказала одна людина: «Я тепер точно знаю, хто я. Інші не повинні змінюватися, але я це можу зробити».

У вас є все для того, щоб почати щасливе життя просто зараз. Я навіть думаю, що створити для себе таке життя в дорослому віці краще, ніж мати його із самого початку. Це неймовірне відчуття — спостерігати за становленням нового дорослого себе. Скільки людей може змінити своє життя й стати тими, ким їм судилося? Скільки людей живе двічі?

Тож скажіть мені, чи був цей біль вартий того, щоб народитися наново? Ви раді, що обрали шлях свідомості?

Так?

Я теж.

## Список літератури

Ainsworth, M. 1967. *Infancy in Uganda: Infant Care and the Growth of Love*. Baltimore, MD: Johns Hopkins Press.

Ainsworth, M., S. Bell, and D. Stayton. 1971. "Individual Differences in Strange-Situation Behaviour of One-Year-Olds." In *The Origins of Human Social Relations*, edited by H. R. Schaffer. New York: Academic Press.

Ainsworth, M., S. Bell, and D. Stayton. 1974. "Infant-Mother Attachment and Social Development: 'Socialization' as a Product of Reciprocal Responsiveness to Signals." In *The Integration of a Child into a Social World*, edited by M. Richards. New York: Cambridge University Press.

Bowen, M. 1978. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Rowman and Littlefield.

Bowlby, J. 1979. *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. New York: Routledge.

Cloud, H., and J. Townsend. 1995. *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't*. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing.

Conratt, E., J. Measelle, and J. Ablow. 2013. "Poverty, Problem Behavior, and Promise: Differential Susceptibility Among Infants Reared in Poverty." *Psychological Science* 24(3): 235–242.

Dabrowski, K. 1972. *Psychoneurosis Is Not an Illness*. London: Gryf.

Dalai Lama and P. Ekman. 2008. *Emotional Awareness: Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion*. New York: Henry Holt.

Erikson, E. 1963. *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton.

Ezriel, H. 1952. "Notes on Psychoanalytic Group Therapy: II. Interpretation and Research." *Psychiatry* 15(2): 119–126.

Firestone, R., L. Firestone, and J. Catlett. 2002. *Conquer Your Critical Inner Voice*. Oakland, CA: New Harbinger.

Fonagy, P., and M. Target. 2008. "Attachment, Trauma, and Psychoanalysis: Where Psychoanalysis Meets Neuroscience." In *Mind to Mind: Infant Research, Neuroscience, and Psychoanalysis*, edited by E. Jurist, A. Slade, and S. Bergner. New York: Other Press.

Fosha, D. 2000. *The Transforming Power of Affect: A Model for Accelerated Change*. New York: Basic Books.

Fraad, H. 2008. "Toiling in the Field of Emotion." *Journal of Psychohistory*, 35(3): 270–286.

Gibson, L. 2000. *Who You Were Meant to Be: A Guide to Finding or Recovering Your Life's Purpose*. Far Hills, NJ: New Horizon Press.

Goleman, D. 1995. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

Gonzales, L. 2003. *Deep Survival: Who Lives, Who Dies, and Why*. New York: W. W. Norton.

Gottman, J. 1999. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Three Rivers Press.

Grossmann, K. E., K. Grossmann, and A. Schwan. 1986. "Capturing the Wider View of Attachment: A Re-Analysis of Ainsworth's Strange Situation." In *Measuring Emotions in Infants and Children*, vol. 2, edited by C. Izard and P. Read. New York: Cambridge University Press.

Hatfield, E., R. L. Rapson, and Y. L. Le. 2009. "Emotional Contagion and Empathy." In *The Social Neuroscience of Empathy*, edited by J. Decety and W. Ickes. Boston: MIT Press.

Kohut, H. 1985. *Self-Psychology and the Humanities*. New York: W. W. Norton.

Libby, E. W. 2010. *The Favorite Child: How a Favorite Impacts Every Family Member for Life*. Amherst, NY: Prometheus Books.

Main, M., N. Kaplan, and J. Cassidy. 1985. "Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation." In *Growing Points of Attachment Theory and Research*, edited by I. Bretherton and E. Waters. *Monographs of the Society for Research in Child Development* 50: 66–104.

McCullough, L., N. Kuhn, S. Andrews, A. Kaplan, J. Wolf, and C. Hurley. 2003. *Treating Affect Phobia: A Manual for Short-Term Dynamic Psychotherapy*. New York: Guilford.

McGilchrist, I. 2009. *The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World*. New Haven, CT: Yale University Press.

Piaget, J. 1960. *The Psychology of Intelligence*. Totown, NJ: Littlefield, Adams.

Porges, S. 2011. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. New York: W. W. Norton.

Siebert, A. 1996. *The Survivor Personality*. New York: Penguin Putnam.

Siegel, D. 2009. "Emotion as Integration." In *The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development, and Clinical Practice*, edited by D. Fosha, D. Siegel, and M. Solomon. New York: W. W. Norton.

Spock, B. 1978. *Baby and Child Care: Completely Updated and Revised for Today's Parents*. New York: Simon and Schuster. (Original work published 1946)

Tronick, E., L. B. Adamson, and T. B. Brazelton. 1975. "Infant Emotions in Normal and Perturbed Interactions." Paper presented at the biennial meeting of the Society for Research in Child Development, Denver, CO, April.

Vaillant, G. 2000. "Adaptive Mental Mechanisms: Their Role in a Positive Psychology." *American Psychologist* 55(1): 89–98.

White, M. 2007. *Maps of Narrative Practice*. New York: W. W. Norton.

Winnicott, D. 1971. *Playing and Reality*. London: Tavistock Publications.

Young, J., and J. Klosko. 1993. *Reinventing Your Life: How to Break Free from Negative Life Patterns*. New York: Dutton.

## Про авторку

Ліндсі К. Гібсон — клінічна психологиня, докторка психологічних наук. Вона веде приватну практику, спеціалізується на індивідуальній психотерапії дорослих, які мали емоційно незрілих батьків. Також вона викладала на кафедрі психології в дослідницькому державному університеті Вільгельма та Марії (Вірджинія) — найстарішому університеті США після Гарварду — та в дослідницькому університеті Старого Домініону (Вірджинія).

Ліндсі Гібсон написала чотири книжки: «Ким ви мали стати», «Дорослі діти емоційно незрілих батьків», «Зцілення від стосунків з емоційно незрілими батьками» та «Як подбати про себе дорослим дітям емоційно незрілих батьків».

Живе й працює в місті Вірджинія-Біч, штат Вірджинія.

Науково-популярне видання

Дорослі діти емоційно незрілих батьків: як позбутися психологічних травм дитинства, полюбити себе і налагодити стосунки з батьками / Ліндсі К. Гібсон ; пер. з англ. Н. Переверзевої. — Київ : Видавець ФОП Переверзева Н. С., 2021.

Переклад з англійської Наталії Переверзевої  
Редакторка Олена Філоненко

Видавець ФОП Н. С. Переверзева  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 7196 від 23.11.2020  
[www.npbooks.com.ua](http://www.npbooks.com.ua)

