

Ліндсі К. Гібсон

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

Видавництво Наталії Переверзевої  
Київ, 2021

# Зміст

Подяка .....	7
Вступ.....	10
Розділ 1 Як емоційно незрілі батьки впливають на життя дорослих дітей.....	16
Розділ 2 Як розпізнати емоційно незрілих батьків .....	35
Розділ 3 Що відчувають діти у стосунках з емоційно незрілими батьками.....	63
Розділ 4 Чотири типи емоційно незрілих батьків .....	85
Розділ 5 Як різні діти реагують на емоційно незріле виховання .....	103
Розділ 6 Як це — бути інтерналізатором .....	125
Розділ 7 Криза, що допомагає прокинутися .....	148
Розділ 8 Як припинити потрапляти в емоційні пастки незрілих батьків .....	167
Розділ 9 Життя без ролей і фантазій .....	186
Розділ 10 Як розпізнати емоційно зрілих людей .....	206
Епілог.....	228
Список літератури .....	230
Про авторку.....	234

# 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 зцілитися 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 можна 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 відчуваєтеся 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 ними, а також сумнівів у власних силах і перевагах.

Із цієї книжки ви дізнаєтеся, 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 ізоляції.

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.



# 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 відчути, 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 відчути, 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 відчувається. 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 потребувати 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 недосконалыми. 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 відчувала 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 вечір 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 питання 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 база-ва 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 схвильованість, 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 мало ймовірно, 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 поведився так, як вона хотіла, одразу відчував себе слабким і не гідним любові.

Зрештою Джейк зміг зрозуміти свої почуття і стати більш ширим із Кайлою, яка повністю його прийняла. Але він був вражений тим, скільки в ньому гніву на матір. «Не могу 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 на-самперед 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 знаєте, 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 її не влаштовувало, 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 переважували 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