

Личная мифология

Шесть важных историй о собственном происхождении

Каждый из нас — набор историй. Мы — то, что мы о себе знаем. Мы помним себя лет с четырех. Про первые годы жизни рассказывают родители. Но есть еще то, что предшествовало рождению. «Сначала был хаос... потом...» История личного «сотворения» — первооснова. Как мои родители встретились, как они меня захотели, как они меня ждали, родили, приняли. Это мощный психологический ресурс — если история рассказана правильно.

Но если начало не задалось, его можно «перерассказать». На то она и праистория, чтобы отвечать потребностям — неважно, целого народа или конкретного человека. В том, что и как нужно говорить детям об их рождении и как это влияет на их жизненные выборы, мы решили разобраться вместе с психологом, гештальт-терапевтом Натальей Осминой. Мы не исключаем, что для кого-то этот текст может поднять очень болезненные проблемы. На всякий случай в конце каждой главки помещены краткие рекомендации насчет того, что стоит делать и родителям, и детям (в том числе очень взрослым детям). Однако, если проблема серьезная, стоит обратиться к психотерапевту.

О том, как родители встретились

Хорошая история «Мы с папой познакомились, полюбили друг друга и стали жить вместе. Однажды мы уехали на юг и месяца три жили на море. Папа был очень видным мужчиной и прекрасно танцевал. Я даже пошла на танцы для того, чтобы тоже хорошо научиться. У нас часто бывали гости, да и сейчас это не редкость». Или: «Мы с твоей мамой познакомились случайно, но я сразу узнал ее, я понял в первую же минуту, что это та девушка, которая станет моей женой. Она, правда, так не думала, и мне пришлось добиваться ее благосклонности. Я уехал учиться в другой город. Но мы писали друг другу длинные письма... которые заканчивали рисунками... И вот однажды она нарисовала в конце письма сердечко! С тех пор мы уже много лет так подписываем все записки, даже если это помой посуду».

Плохая история «Я бы никогда не вышла замуж за твоего папу, но из тех вариантов, что были, он был самый приличный. По крайней мере не пил...» Или «Я очень хотела уехать из этого маленького, проклятого Богом городка, а твой отец мог меня увезти. Вот я и согласилась. А потом родилась ты, и ничего не оставалось делать, как вместе остаться...» Или «Жили мы очень бедно, я плохо одевалась и стеснялась подходить к мальчикам, которые мне нравились. А твой отец сам ко мне подошел», «Если бы не ты — я бы не вышла замуж за твоего отца...».

Почему это важно? Если родители жили полноценной жизнью и были счастливы до появления ребенка, это означает, что он может и сам идти за своим счастьем, когда вырастет, а не оставаться заложником: «Как же они будут без меня жить?» Кроме того, в таких родительских историях можно обнаружить мотивы выбора партнера, которые воспроизводит и ребенок, когда вырастает. Например: «Если кто-то обратил на меня внимание — это уже счастье, и нужно за него держаться». Родительская история должна сообщать ребенку: «Ты можешь полюбить. Ты достоин того, чтобы тебя тоже полюбили. Случается всякое, но ты точно можешь встретить своего человека и быть счастливым».

Что делать детям и родителям? Ну, а если действительно родители расстались и рассказать о любви им нечего? Так бывает. Но они ведь сколько-то времени были вместе? По крайней мере, понравились друг другу? Зачали ребенка? «Мы всего 20 минут с твоим папой были знакомы, и я даже не помню его имени, но в этот момент нам так хорошо было вместе, и такая любовь вспыхнула, что появился ты». Пусть это была очень короткая любовь, но она была. И это важно сказать ребенку.

О том, как захотели ребенка

Хорошая история «Нам с папой было хорошо вместе, но мы хотели, чтобы появился (появилась) ты. Я представляла, какое это счастье — держать на руках пахнущий молоком сверток. Еще не была беременна, но уже читала журналы для родителей. Мы не знали, будешь ты девочкой или мальчиком, и поэтому придумали два имени. Когда папа узнал, что я беременна, он был в восторге и притащил мне огромный букет роз и бутылку кефира». Или: «Мы с самого начала знали, что у нас будет много детей, и ты — первая! Мы тебя очень ждали — я забеременела не сразу, но когда это случилось, я даже не могла поверить своему счастью».

Плохая история «Ты появился случайно, по неосторожности... Твой отец сразу испарился. Впрочем, я видела его всего-то раза три. Я хотела сделать аборт, но бабушка настояла, чтобы я родила, даже без мужа». Или: «Так получилось, что беременность обнаружилась только на пятом месяце. Пришлось рожать — ничего не поделаешь». Бывает так: «Мы, конечно, планировали ребенка, но не так сразу. К тому же папа хотел мальчика. Но родилась ты, и мы смирились, привыкли». Еще: «Когда стало ясно, что твой старший брат умирает — у него был рак, мы решили родить другого ребенка. Так ты и появился. Я забеременела сразу, и мы решили назвать тебя его именем, в его честь».

Почему это важно? Это про право быть. Одно из самых важных посланий: «Ты не случайность, не ошибка, ты — желанный ребенок, имеешь право на эту

жизнь. Ты — ценный». Люди, которые в этом не уверены, либо опасаются себя проявлять («Кто я такой, чтобы решать, чего-то хотеть, иметь свое мнение, что-то высказывать»). Либо, напротив, пытаются доказать изо всех сил, что они существуют по праву. Бывает, родители рассказывают такие истории с иронией: дескать, мы три аборта делали, а ты — каков молодец! — выжил, не понимая, насколько глубокую рану они могут нанести ребенку. К этому же случаю относится рождение детей вместо умершего — получается, что живого ребенка на самом деле не существует, а есть как бы замена того, который погиб. Или «хотели мальчика, родилась... эх...» — девочка, которая должна быть для своих родителей немножко мальчиком. Это про признание и принятие ребенка.

Что делать? Можно поискать тех членов семьи, которые были рады ребенку. «А бабушка, когда узнала, что ты родишься, без конца вязала тебе носочки». Если и этого нет — набраться окаянства и придумать ту историю, которую бы хотелось, которая была бы целительна. Реальность — это здорово. Но для того, чтобы жить, человеку нужны силы, опора. Если выбить изначальную опору, базовую — может оказаться, что жить нечем.

О том, как протекали беременность и роды у мамы

Хорошая история «Я очень гордилась своим животом, как будто какое-то таинство происходило внутри меня. Я чувствовала, что мы уже вместе, хотя ты еще не родился (не родилась). Мы разговаривали с тобой, папа клал руку на живот и что-то тебе мурлыкал. Я шила для тебя игрушки, чтобы у тебя были какие-то свои, предназначенные только для тебя вещи. Мы выбирали кровать, коляску, папа поклеил новые обои и подарил мне кольцо». Или: «Мы вместе с папой готовились к твоему появлению. Я ходила на гимнастику, а он — на специальные курсы для будущих пап, потому что мы решили рожать тебя вместе».

Плохая история «Когда я была беременная, я постоянно отекала. Я набрала лишний вес, и мое тело стало уродливым. Твой отец начал засматриваться на других женщин. Мы едва не развелись с ним. Я сказала, что никогда больше не буду рожать детей». «Беременность — это ужасно. Ходишь как слон целый год, а потом этот ад — роды».

Почему это важно? Это послание о том, что «ты ценный, мы тебя ждали, мы тебе были рады изначально». В плохих историях родители ребенку как бы предъявляют счет: «Вот чего нам стоило твое появление, теперь ты должен вести себя идеально, не доставлять хлопот и огорчений». Уже будучи взрослым, человек мучительно пытается этот счет «оплатить» — поступает в тот вуз, который выбрали родители, живет той жизнью, которую выбрали родители.

Потому что он им дорого достался. И вечное чувство вины — в качестве короткого поводка.

К тому же таким образом формируется страх перед отцовством и материнством: «Я никогда не буду заводить детей, это слишком тяжело».

Что делать? Беременность и роды, и, правда, непростое испытание. Но вместе с отеками и тяжестью в пояснице будущая роженица обретает статус мамы. Переживает чудесные мгновения, когда ребенок начинает шевелиться, когда на УЗИ впервые говорят, «мальчик или девочка», когда мечтает о том, каким ребеночек родится... Это все тоже было, и именно это нужно рассказывать ребенку (или спрашивать об этом свою маму). Бывает так, что родители забывают о том, сколько радости им приносят дети, а помнят и предъявляют только трудности и боль.

О том, как ребенок повлиял на жизнь своих родителей

Хорошая история «Я помню этот день, когда мы принесли тебя домой из роддома. Дедушка ходил на цыпочках и улыбался — он боялся тебя разбудить. Мы были уставшие, но очень счастливые — было такое ощущение, что мы разбогатели. Потом ты научился сидеть, ходить, и скоро тебе понадобился велосипед. Помнишь, как ты еще думал, что я придерживаю тебя, а на самом деле ехал сам? А море? Первый раз ты просто ошеломлен, когда его увидел. Когда ты пошел в школу, папа каждый вечер собирал тебе бутерброды — и очень гордился этой обязанностью. Ты вырос славным, и мы гордимся тобой».

Плохая история «Когда ты родился, мне пришлось бросить институт, и я осталась без высшего образования. Ну да... Было трудное время, отец твой был без работы, и я так нервничала, что у меня началась экзема. Я пошла работать нянечкой в детский сад — только для того, чтобы ты был накормлен и присмотрен». Или: «Я бы, конечно, вышла замуж, если бы ты не родился, но женщина с ребенком никому не нужна. К тому же ты все время болел, и приходилось тебе уделять много внимания. Мне при этом никто не помогал — бабушка с дедушкой считали, что я «навлекла позор на семью», родив ребенка без мужа, и мы из-за тебя не общались несколько лет».

Почему это важно? Это история о продуктивности. Если сам факт нашего появления на свет — первое, что мы «сделали», — оказался разрушительным, это ставит под сомнение, что мы вообще на что-то хорошее способны. И возникает страх: «Я не могу сделать ничего хорошего. Я влияю на жизнь людей плохо. Я разрушил жизнь моих родителей».

Что делать вспомнить о том, что на самом деле любой ребенок дает родителям очень много: он их любит. Любых. Всегда. Он всегда хочет быть с ними, обнимать их. Он всем своим существом сообщает: «Вы — главные люди для меня!» Это дорогого стоит. Женщина, которая родила ребенка, уже никогда не столкнется со словом «бесплодна». Мужчина, даже если он не общается с ребенком, будет знать, что кто-то после него останется. И когда мама говорит: «Это ради тебя я бросила институт / растолстела / жила с алкоголиком», — это неправда. Это ее попытка переложить ответственность за свою жизнь с себя на ребенка. Если она бросила институт — значит, ей это было не так важно. Это ОНА бросила, а не ребенок.

О том, на кого похож ребенок

Хорошая история «Я умная, я красивая, а ты — моя дочь, и ты на меня похожа и будешь еще лучше меня». «Ты молодец, у тебя все получится, ты такая же талантливая, как твой отец». «Я написала книгу / провела тренинг / станцевала партию в балете — и меня очень высоко оценили. У тебя успешные и умные мать и отец, и ты — наше дитя — тоже добьешься всего, чего захочешь». «Тебе есть на кого опереться, мы в тебя верим, ты со всем справишься — ты такой же сильный, как твой дедушка, который поставил себе цель (стать летчиком) и добился ее».

Плохая история «И в кого ты такой пошел? Никакого толку из тебя не будет. Отец твой — неудачник, болтун и пьяница, и ты — его копия». Или: «С Ивановыми все понятно, у них папа бизнесмен, а мама профессор. А ты куда лезешь? Не по Сеньке шапка. Закончишь училище, будешь по крайней мере профессию в руках иметь». Возможно строго обратное: «Не повторяй моих ошибок! Не поступишь в институт — что с тебя будет? Разрушишь свою жизнь. Вот я когда был... А сейчас весь в дерьме...»

Почему это важно? Ребенку важно идентифицировать себя с родом, со своей семьей. И эта идентификация должна быть опорой, а не дырой, в которую можно провалиться. Если родители говорят, пытаюсь «взбодрить» сына, что она похож на «пьяницу дядю Васю», или дочке — что она «непутевая, как наша Варька», то они выбивают у него или у нее почву из-под ног: они в ребенка не верят, и ему сложно самому в себя поверить. Если родители своими успехами недовольны, то они как бы сомневаются в том, что ИХ ребенок может что-то из себя толковое представлять. Из этой же неуверенности может произрастать и обесценивание ребенка («Вот я... а вот ты»), здесь ощущается мотив конкуренции.

Что делать? Бывает так, что родители на самом деле не самые успешные и реализовавшиеся люди, с которыми хорошо было бы идентифицироваться.

Например, неблагополучная семья, отец бродяжничает. Ребенок знает, что он его сын — сын такого вот отца. История в таком случае выстраивается точно: «Как мой отец, я такой же чуткий и ранимый, но я (я сам!) умею справляться со своими эмоциями и не уходить в запой. Как мой отец, я такой же высокий и сильный, но я (как я!) выбираю здоровый образ жизни. Как мой отец, я очень темпераментный, но пускаю эту энергию в творчество, а не в драки».

Про сексуальные отношения мужчины и женщины

Хорошая история «Ты, когда вырастешь, будешь мамой. Ты станешь хорошей мамой. Ты взрослеешь, и очень хорошо, что у тебя вовремя пришла менструация. Это здоровье женщины: гормональная система в порядке, она может родить — тогда, когда придет время, когда она сама будет готова. Я буду рада твоим детям. Я буду помогать тебе в том, в чем тебе будет нужна помощь».

Плохая история «Смотри, не принеси еще ребенка в подоле! Я уже вижу, что у тебя мальчики в голове. Ничего хорошего от этого — останешься одна с ребенком, как я. Будешь мыкаться всю жизнь!» Или: «Так и знай: мне твои дети не нужны! Родишь — я сидеть с ним не буду». Или: «Раз уже родила — давай сюда ребенка: какая из тебя сейчас мать? Что делать, мы с отцом его поднимем. Тебя как-то вырастили — вырастим и его».

Почему это важно? Время летит стремительно, вчерашняя мама завтра может стать бабушкой и озвучивает установки, которые влияют и на подрастающего ребенка, и на условия появления внука. Или — не появления. У бесплодия есть, как правило, чисто соматические причины, но бывает так, что совершенно здоровая женщина годами не может забеременеть — потому, что ей мешает какая-то родительская установка. При хороших историях мать первая признает за дочерью право материнства. Но менструация дочери, ее юность и репродуктивность — это закат матери. И это бывает сложно принять. Иногда отец теряет интерес к дочери, когда она вырастает, начинает ее высмеивать. Сам образ беременности отрицательный: «Фу, какое платье — как для беременных», «Что ты живот выпятила, как будто беременная». Часто мать стыдит и пугает дочь из страха, что та забеременеет слишком рано, но, как правило, именно в таких семьях бывают ранние беременности. Или, наоборот, слишком долгожданные и поздние дети после многолетнего лечения и ЭКО.

Что нужно делать? Если в родительской семье тема сексуальных отношений была связана со стыдом и не обсуждалась, стоит попробовать подружиться со своим телом, лучше его узнать (это касается и мужчин, и женщин). Подумать о том, что женское тело — это не капкан, где сплошная опасность. Это прекрасный подарок. А дочери нужно говорить о том, что она

прекрасна, что с ней все хорошо, что она будет хорошей матерью и что она со всем справится. Подтверждать ее. Впрочем, в подтверждении и принятии нуждаемся мы все, независимо от пола, возраста и семейных историй. К счастью, это то, что мы можем делать друг для друга хоть каждый день.

Источник: научно-популярный журнал «[Кот Шрёдингера](#)»