
ОТЗИВИ ЗА КНИГАТА

„Порасналите деца на емоционално незрели родители“ е книга, събрала мъдростта и отдадеността на опитен терапевт, както и аналитичния научен подход на психолог, посветил десетилетия на изследвания и проучване на различни теории в областта. Линдзи Гибсън безпроблемно комбинира това впечатляващо по обем знание с истинските житейски истории на клиентите си, за да получите едно наистина достъпно четиво... В него целта не е обвинението, а постигането на дълбинно разбиране на прошката и нейното случване.

Естер Лерман Фрийман, доктор
на психологическите науки,
професор в Медицинското училище на Орегонския
университет по здравеопазване и природни науки

След години, прекарани в проучване на литература, изследвания, работа с пациенти, психологът Линдзи Гибсън е създала великолепа книга, посветена на множеството начини, по които емоционално незрелите родители въздействат върху живота на своите деца. Убедено я препоръчвам на всеки, който иска да разбере динамиката родител – дете. Това е вдъхновяваща книга, която дава надежда и съдейства за изграждането на забележителни стратегии за справяне на онези, на които е трудно или невъзможно да общуват с родителите си, лишени от емпатия и чувствителност... Четиво, изпълнено с мъдрост, което ще ви позволи да установите по-близки връзки с близките и приятелите си по възможно най-здравословния начин – независимо на каква възраст сте. След прочитането му ще можете дори да разпознаете какво се крие зад някои от формите на непродуктивно общуване, с които се сблъскваме в новините и в популярната култура.

Робин Кътлър, доктор по философия, историк
и автор на книгата „Изпитанието на душата“

Децата не могат да избират родителите си. За нещастие, мнозина израстват, понасяйки трудностите, коренящи се във факта, че имат емоционално незрели родители, които ги пренебрегват. И това моделира по-нататъшния им живот. Линдзи Гибсън помага на читателите да разпознаят и по-добре да разберат тези токсични отношения, както и да проправят пътя си към емоционалното здраве. Книгата предоставя невероятната възможност да си помогнем сами и е прекрасен източник, който терапевтите биха могли да препоръчат на клиентите си.

Томас Ф. Кеш, заслужил професор по психология към
университета „Олд Доминиън“
и автор на книгата „Образът на тялото“

Проницателната книга на Линдзи Гибсън предлага на „емоционалните самотници“ пътешествие, в което стъпка по стъпка ще се приближат към състояние на самоосъзнатост и емоционално здраве. Авторката ни предлага комбинация от остроумни наблюдения, отвеждащи към нови лични прозрения, упражнения, разкриващи нови хоризонти, и искрени преценки – това позволява постигане на по-добро разбиране на пълноценната свързаност със самите нас и с другите. Отлична книга за всеки, който се чувства изолиран от семейството си и се стреми към живот, наситен с повече емоционална близост.

Пеги Сиджсуърда, редактор и автор в Tidewater Women
(tidewaterwomen.com) и Tidewater Family (tidewaterfamily.com);
автор на „Тихият живот със Сиера“

Книгата на Линдзи Гибсън е проникновен и изпълнен със състрадание пътеводител за всеки, който се опитва да разбере и преодолее дълготрайното влияние на детството, прекарано в семейство, лишено от емоционална близост. Ще намерите мъдри съвети и лесни практики, които ще ви помогнат да се отърсите от старите модели, да се свържете по-дълбинно със себе си и с другите и накрая – да станете личността, която винаги сте били.

Роналд Фредерик, психолог
и автор на „Живей, както го разбираш“

Линдзи Гибсън

**ПОРАСНАЛИТЕ ДЕЦА
НА ЕМОЦИОНАЛНО НЕЗРЕЛИ РОДИТЕЛИ**

КАК ДА ПРЕОДОЛЕЕМ ТРАВМАТА ОТ ЛИПСАТА
НА БЛИЗОСТ И ПОДКРЕПА В ДЕТСТВОТО

София, 2020

Нито издателят, нито авторът са ангажирани с предоставянето на професионални съвети или услуги за отделния читател. Концепциите, практиките и предложенията в тази книга не са предназначени и нямат за цел да заместят консултациите с вашия лекар. Всички въпроси, свързани със здравето ви, изискват медицинско наблюдение. Нито издателят, нито авторът биха били отговорни за каквато и да е загуба или вреда, произтичаща от информация или предложение в тази книга.

Преводът е направен по изданието

Lindsay C. Gibson, PsyD

ADULT CHILDREN OF EMOTIONALLY IMMATURE PARENTS

How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-Involved Parents

Copyright © 2015 by Lindsay C. Gibson

New Harbinger Publications, Inc.

All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2020

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Ина Димитрова, превод, 2020

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2020

ISBN 978-619-01-0593-0

Линдзи Гибсън

**Порасналите
деца на
емоционално
незрели
родители**

КАК ДА ПРЕОДОЛЕЕМ ТРАВМАТА ОТ ЛИПСАТА
НА БЛИЗОСТ И ПОДКРЕПА В ДЕТСТВОТО

Превод от английски
Ина Димитрова



На Скип с цялата ми любов

СЪДЪРЖАНИЕ

Благодарности	9
Увод	13
1 Как емоционално незрелите родители въздействат върху живота на порасналите си деца.	19
2 Как да разпознаем емоционално незрелия родител	39
3 Какво означава да имаш емоционално незрял родител ..	67
4 Четири типа емоционална незрялост у родителите. ...	87
5 Как различните деца реагират на емоционално незрелите си родители.	105
6 Какво представлява склонната към интернализиране личност?	127
7 Пречупване и пробуждане	151
8 Как да се предпазим от зависимост от емоционално незрял родител.	171
9 Какво означава освобождаването от роли и фантазии?	191
10 Как да разпознаваме емоционално зрелите хора	211
Послепис	233
Библиография	235
За автора	237

БЛАГОДАРНОСТИ

Настоящата книга е моя осъществена мечта – едновременно лична и професионална. Идеите, изложени в нея, направляват работата ми като психотерапевт от много време и нямах търпение да ги споделя. Това, което не очаквах обаче, бе огромната загриженост и подкрепа, които получих. Почувствах ги дълбоко в сърцето си по начин, който далеч надхвърляше написването на самия текст.

Започнах да работя над него в Хавай, когато случайно се запознах с Тесилия Ханауер – както по-късно се оказа, тя стана моят редактор от издателство „Ню Харбингър“. Нейният ентузиазъм ми помогна да премина през дългия процес на разработване, писане, редактиране. Тя беше винаги насреща с полезен съвет и неуморно работеше за каузата на книгата много преди публикуването ѝ да стане нещо сигурно. Дълбоко съм благодарна за вратата ѝ в мен и за това, че прегърна идеята така истински.

Екипът от издателство „Ню Харбингър“ ми оказа такава подкрепа, каквато не си бях представяла, че е възможна. Благодаря специално на Джес Бийби за невероятната редакция на ръкописа и за начина, по който ме вдъхнови да направя промените, които предложи. Дълбоко съм благодарна и на Мишел Уотърс, Джорджина Едуардс, Карън Хатауей, Ейдиа Колар, Кейти Пар, както и на отдела по маркетинг, за огромното им старание книгата да стигне точно до онези хора, които биха имали нужда от нея. Благодаря също на Жасмин Стар, която неуморно усъвършенстваше завършения текст, внасяйки все повече яснота и ритъм в него, благодарение на уникално достъпния си стил, който подобряваше всяко изречение.

Специални благодарности на литературния ми агент Сюзън Крауфорд, която направляваше всяка малка стъпка до публикуването и дори се съгласи да отидем на излет, защото исках да обсъдя с нея ужасно много неща. Няма как дори да си представя

по-голяма помощ. Благодаря още на Том Бърд, чиито семинари бяха безценни за овладяване на стила на писане, необходим при публикуване на книги.

Имам огромния късмет да се радвам на подкрепата на семейството и приятелите ми. Те повдигаха духа ми и дори бяха готови да споделят лични преживявания от детството си, за да обогатят книгата. Благодаря на Арлийн Инграм, Мери Ан Кирли, Джуди и Джил Снайдър, Барбара и Дани Форбс, Мира и Скот Дейвис, Скоти и Джуди Картър, моята братовчедка и също така на Робин Кътлър. Изказвам специални благодарности на Лин Зол, която неспирно ме стимулираше да пиша, изпращайки ми писма и картички, както и на Александра Кедрок, чийто талант ми помогна да проявя много от нещата в текста, с които не се справях достатъчно добре.

Естер Лерман Фрийман беше мой истински приятел в нужда. Тя ми се притече няколко пъти на помощ, за да обсъждаме различни аспекти на книгата, както и всеки път, когато я помолах да чете и редактира. Мнението ѝ беше неоценимо, а приятелството ѝ – от фундаментално значение за мен още от времето, когато подготвяхме дисертациите си.

На прекрасната ми сестра Мери Бабкок благодаря с цялата си обич за несекващата подкрепа и интерес към работата ми. Тя винаги е била моя опора и оптимизмът ѝ по отношение на творческите ми опити винаги ме е вдъхновявал. Малцина имат късмета до тях неизменно да стои най-близък приятел, несравним съветник и верен роднина – и всичко това да е събрано в един човек. Мери е всичко това за мен.

Синът ми, Картър Гибсън, през цялото време ме даряваше със заразния си ентузиазъм и възклицанието „Уау, мамо!“. Толкова съм благодарна, че всеки ден мога да се радвам на неговата жизнерадостност и добронамереност и на това, че когато е до мен, всичко изглежда възможно.

И накрая бих искала да изразя моята дълбока обич и благодарност към невероятния ми спътник в живота и съпруг – Скип. Трябваше му само да чуе, че тази книга е моята мечта, за да започне да ми съдейства по всички възможни начини. Освен че се

грижеше за мен по време на дългия процес на събъждането ѝ, той също така бе готов да вложи всичките си усилия в тази мисия и в кариерата ми като писател. Едно от най-невероятните преживявания в живота ми е тъкмо възможността да бъда изслушвана и обичана от такъв грижовен и истински човек. Моят автентичен Аз процъфтя благодарение на неговото присъствие до мен.

Ние сме свикнали да мислим, че възрастните са по-зрели от децата. Но дали понякога не е възможно децата да се окажат изключително чувствителни и за няколко години да станат емоционално по-зрели от своите родители? Какво се случва, когато такива незрели възрастни не притежават необходимия усет за адекватен емоционален отклик и се оказват неспособни да посрещнат емоционалните нужди на децата си? Резултатът е емоционална лишеност, която има точно толкова реални последици, колкото и всеки тип пренебрегване на физическите потребности.

Неполагането на грижи за детето в емоционален план води до болезнено усещане за самота, което може да има дългосрочно отрицателно въздействие върху по-късните избори, свързани с взаимоотношенията с хората и с интимните партньори. Тази книга обсъжда въпроса как емоционално незрелите родители въздействат негативно върху децата си, особено когато те са твърде чувствителни, и подсказва начини, по които можем да излекуваме болката и объркването, породени от факта, че имаме родител, който ни е отказвал емоционална близост.

Емоционално незрелите родители се страхуват от преживяване на истински чувства и заради това се оттеглят от такъв тип близост. Те използват механизми за справяне, които по-скоро отхвърлят реалността, вместо да се борят или адаптират към нея. Не са склонни към саморефлексия, поради което рядко са готови да поемат вина или да се извинят. Тяхната незрялост ги прави непоследователни и емоционално неустойчиви. Те остават слепи за нуждите на децата си; достатъчно за тях е всичко да протича така, както са предвидили. В тази книга ще научите, че когато възрастните са такива личности, емоционалните потребности на децата им почти винаги остават на заден план.

Векове наред подобни родители са описвани в легенди и приказки. Само помислете в колко много от тях се разказва за изоставени деца, принудени да търсят помощ от животни или други персонажи, защото възрастните са безотговорни, отсъстващи или неспособни да бъдат родители. В някои приказки дори се налага децата да вземат съдбата си в свои ръце, защото родителите им съвсем не им мислят доброто. Подобни истории са толкова популярни столетия наред, защото засягат една обща тема – как децата са принудени да съхранят себе си, след като родителите им са ги пренебрегнали или изоставили. Очевидно незрелите родители са проблем от време оно.

Темата за емоционалното пренебрегване от страна на възрастни, прекомерно фокусирани върху самите себе си, може да се открие и сред най-въздействащите истории в нашата култура. В книги, филми и телевизионни сериали изобилстват истории за емоционално незрели родители и за последиците, които имат върху живота на децата си. В някои от тях динамиката между родител и дете е във фокуса, в други по-скоро присъства фоново. В настоящата книга ще научите повече за емоционалната незрялост и тогава ще можете да идентифицирате като такива множество известни персонажи от театъра и литературата, да не говорим за всекидневните новини, които ни заливат.

Познаването на различията в спектъра на емоционалната зрялост ще ви помогне да разберете защо може да се чувствате емоционално самотни дори ако околните ви уверяват в своята обич и преданост. Надявам се, че след прочитането на тази книга ще можете да си отговорите на въпроси, които дълго са ви мъчвали, например защо отношенията ви с някои от членовете на семейството са толкова болезнени и фрустриращи. Добрата новина е, че разбирането на понятието за емоционална незрялост ще ви позволи да изградите по-реалистични очаквания, приемайки нивото на близост, на което са способни близките ви, вместо да се терзаете от неспособността за адекватен отклик.

Сред психотерапевтите отдавна е известно, че освобождаването от токсичното въздействие на подобни родители е пътят към възстановяване на вътрешния мир и самодостатъчност. Но

как да бъде постигнато? На първо място е важно да разберем с какво си имаме работа. Онова, което липсва в литературата, посветена на родителите, фокусирани предимно върху себе си, е добро обяснение защо тяхната способност за обич е ограничена. Настоящата книга попъва тази празнина, показвайки, че причината е в тяхната емоционална незрялост. След като веднъж разберете спецификите им, ще можете сами да прецените каква степен на близост е възможна. А когато знаете това, ще можете да се обърнете към себе си и да заживеете собствения си живот, вместо да се фокусирате върху родителите си, които отказват да се променят. Разбирането на емоционалната незрялост ни освобождава от емоционалната самота, защото осъзнаваме, че сме били пренебрегвани не заради някакви наши недостатъци, а заради техните. Когато осъзнаем, че тези хора не могат да се променят, най-сетне ще се освободим от фрустрацията и от съмненията в собствената ни способност да обичаме.

От тази книга ще разберете защо единият или и двамата ви родители не са успели да ви осигурят онзи тип взаимоотношения, които да задоволяват емоционалните ви нужди. Ще научите защо сте се чувствали като невидими непознати въщи и защо са се проваляли всичките ви усилия да установите пълноценна комуникация.

В Първа глава ще научите защо хората, израснали с емоционално незрели родители, често се чувстват самотни. Ще прочетете разкази за болезнена липса на дълбока емоционална свързаност, която е оказала силно въздействие в по-късна възраст, и в детайли ще бъдете запознати с възможните образи на емоционалната самота. Също така ще узнаете как осъзнаването на проблема ще съдейства за преодоляване на чувството за изолация.

Следващите две глави са посветени на характеристиките на емоционално незрелите родители и на различните видове проблеми във взаимоотношенията с тях. Много от елементите в тяхното поведение, които са били озадачаващи за вас, ще започнат да изглеждат по-разбираеми, разглеждайки ги през призмата на емоционалната незрялост. Поместен е и списък с характери-

ки, който ще ви помогне да оцените емоционалната незрялост на родителите си. Наред с това ще придобиете и представа за възможните причини те да са станали такива.

Четвърта глава описва четири основни типа емоционално незрели родители. Тя ще ви съдейства да идентифицирате кой тип родителство е част от личния ви опит. Ще разберете и кои са навиците, които децата развиват в опитите си да се адаптират към един или друг от тези четири типа.

В Пета глава ще видите как хората губят контакт с истинското си Аз, за да поемат дадена роля в семейството, и как изграждат несъзнавани фантазмени образи за това как другите би трябвало да действат, за да им помогнат да излекуват травмите от миналото си. Ще научите повече за двата напълно различни типа деца, които се формират в контекста на незряло родителство: склонни към интернализиране и склонни към екстернализиране личности. (Това ще хвърли светлина и върху въпроса защо братята и сестрите в едно семейство могат да са напълно различни при функционирането си в социума.)

В Шеста глава ще опиша по-подробно склонните към интернализиране личности. Те са във висока степен рефлексивни и се стремят към личностно израстване. По тази причина по-скоро такива ще са читателите и на настоящата книга. Склонните към интернализиране са много чувствителни хора със силен усет за другите и за начините за свързване с тях. Ще разберете дали вие сте от този тип, съдейки най-вече по склонността ви да изпитвате вина, че имате нужда от помощ, по емоционалната ви инвестиция в отношенията с околните и по това дали поставяте на първо място чуждите желания.

Седма глава се фокусира върху последствията, когато старите матрици от отношения най-сетне рухнат и започнем да се пробуждаме за своите пренебрегнати потребности. Това е моментът, в който обикновено се обръщаме за помощ към психотерапевт. Ще разкажа истории за отърсване от самозаблуди и за решения за ново начало. В този процес на признаване на истината пред самите себе си клиентите възвръщат способността си да се доверяват на инстинктите си и да опознават себе си.

В Осма глава ще ви запозная с начин на свързване с другите, който наричам подход на осъзнатата зрялост. Използвайки понятието за емоционална зрялост при оценката на нивото на функциониране, ще започнете да виждате поведението им по по-обективен начин, както и да идентифицирате ключовите симптоми за незрялост. Ще разберете какво е ефективно и какво не е в отношенията с емоционално незрели личности и как да предпазите себе си от травмите, които те могат да нанасят. Това ще ви помогне да постигнете вътрешно спокойствие и да имате повече доверие в себе си.

В Девета глава ще ви разкажа за хора, които са се издигнали до ново ниво на свобода и интегритет след прилагане на предложения от мен подход. Личните им истории ще ви помогнат да разберете как се чувства човек, когато най-сетне се освободи от вината и усещането за неяснота, които родителската незрялост може да причини. Съсредоточавайки се върху собственото си личностно израстване, можете да поемете по пътя към освобождението от емоционално незрелите си родители.

Десета глава описва как да разпознавате хората, които биха се отнасяли добре с вас и които са емоционално стабилни и отговорни. Тя също така ще ви помогне да промените травматичните взаимоотношения, каквито децата на незрели родители традиционно формират. Възприемайки този нов подход, емоционалната самота ще се превърне в спомен за вас.

След като прочетете книгата, ще можете да идентифицирате зони на емоционална незрялост и да разбирате защо често изпитвате самота. Ще осъзнаете най-сетне защо усилията ви за постигане на емоционална близост не сработват. Ще се научите да управлявате свръхразвитата си способност за емпатия, която може до този момент да ви е държала в плена на манипулативни хора, неспособни на реципрочни отношения. Ще можете да разпознавате хората, способни на автентична емоционална близост и удовлетворяваща комуникация.

Вълнувам се, че ще споделя постигнатото от мен след години изследвания и проучване на темата, както и твърде показателните истории на клиентите ми. През по-голямата част от профе-

сионалния ми живот съм се опитвала да науча повече за този тип опит. Струва ми се, че една важна истина е само на ръка разстояние, но е все още скрита от социалните стереотипи. Щастлива съм да споделя моите открития и изводи, които се препотвърждават през годините.

Надявам се да осигуря възможност за облекчаване на чувството за обърканост и болка, което незрелите родители са причинили на своите деца. Ако настоящата книга ви помогне да разберете емоционалната си самота или съдейства да изградите по-дълбоки връзки и по-удовлетворяващи форми на близост, то тя ще е изпълнила мисията си. Ако ви помогне да видите себе си като ценна сама по себе си личност, която вече не зависи от чуждата милост, ще съм свършила работата си добре. Знам, че читателите очакват много, и ще съм до тях през цялото време, доказвайки им, че няма да ги предам.

Бъдете щастливи!

Как емоционално незрелите родители въздействат върху живота на порасналите си деца

Емоционалната самота извира от липсата на достатъчно дълбока близост с другите. Тя може да започне още от детството и причината за нея да е усещането, че си невидим за своите родители, които са твърде заети със самите себе си; може да се появи и в зрелостта, ако значима емоционална връзка бъде прекъсната. Когато е усещане, което ни преследва през целия ни живот, то по-вероятно е източникът да е чувството за отхвърленост, преживяно в детството.

Израстването в семейство с емоционално незрели родители е самотно преживяване. Подобни родители могат да изглеждат и да се държат напълно традиционно: полагат грижи за физическото здраве на децата си, осигуряват им храна и сигурност. Отсъствието обаче на дълбока емоционална връзка с тях ще остави огромна празнина, която всъщност поставя под въпрос автентичното чувство за сигурност.

Подобна емоционална самота е също толкова фундаментално болезнено преживяване, колкото е и сериозното физическо нараняване, но просто не личи отвън. Емоционалната самота е трудно уловим и твърде личен опит, който не е лесно да бъде наблюдаван или описан. Можем да го наречем усещане за празнота или за захвърленост в света. Неколцина са го наричали и усещане за екзистенциална изоставеност, но всъщност в него няма нищо екзистенциално. Ако се чувствате така, то причината е просто във вашето семейство.

Децата не могат да идентифицират липсата на емоционална близост в отношенията си с родителя, тъй като дори не разполагат с подобно понятие. Още по-малко вероятно е да могат да разберат, че родителите им са емоционално незрели. Всичко, което имат, е едно дълбинно усещане за празнота – именно така детето преживява самотата. Когато родителите са емоционално зрели възрастни, тогава лек за детската самота е всеки акт, преутвърждаващ изпълнената с обич връзка между родител и дете. Но ако родителите се страхуват от силни чувства, у детето в крайна сметка ще остане чувството за срам, че е почувствало нужда от близост.

С порастването тази фундаментална празнота остава, дори всичко да изглежда нормално на пръв поглед. Самотата може да стане техен основен спътник в зрелостта им, ако несъзнателно избират да се въвлечат във взаимоотношения, които не могат да им осигурят достатъчна емоционална близост. Тези деца ще завършат училище, ще започнат работа, ще сключат брак и ще имат свои деца, но през цялото време ще ги преследва усещането за изолация. В тази глава ще разгледаме по-подробно преживяването на емоционалната самота, както и начините, по които осъзнаването на проблема помага да разберем какво ни липсва и как да го променим.

ЕМОЦИОНАЛНА БЛИЗОСТ

Емоционалната близост означава да имаме на кого да кажем всичко, да споделим чувствата си, независимо за какво става дума, и да се чувстваме напълно сигурни и спокойни, когато се разкриваме – с думи, с погледи или просто в мълчание. Това е дълбинно удовлетворяващо преживяване и създава усещането, че в тези моменти сме по автентичен начин себе си. Подобна близост може да съществува само когато другият се опитва да ви опознае, но не и да ви съди.

Докато сме деца, основата на усещането ни за сигурност е емоционалната ни свързаност с възрастните, полагащи грижи за

нас. Емоционално ангажираните родители създават усещането у децата си, че винаги има към кого да се обърнат. Този тип сигурност изисква реално емоционално взаимодействие с родителите и когато те са емоционално зрели възрастни, могат да са постоянно въвлечени именно на това ниво в общуването с децата си. Те са постигнали достатъчно висока степен на самоосъзнаване, за да могат да приемат както собствените си чувства, така и тези на другите.

Още по-важно е, че когато са постигнали необходимата емоционална настроеност спрямо децата си, те са в състояние да забелязват промените в настроеността им и да посрещат емоциите им с интерес и ангажираност. Взаимоотношенията с такъв родител дават сигурност, независимо дали детето има нужда от утеха, или иска да сподели радостта и ентузиазма си от нещо. Зрелите родители имат интензивен и балансиран емоционален живот и като цяло са последователни във вниманието и интереса, които проявяват към децата си. На тях може да се разчита в емоционален план.

ЕМОЦИОНАЛНА САМОТА

Родители, които са емоционално незрели, от друга страна, са толкова заети със самите себе си, че изобщо не забелязват преживяванията на своите деца. Освен това за тях чувствата остават на заден план и близостта буди страх. Те не могат да се справят със собствените си емоционални потребности и по тази причина нямат представа как да бъдат емоционална опора на някой друг. Такива родители могат дори да демонстрират нервност и гняв, ако децата им са разстроени, и да ги накажат, вместо да ги утешат. Подобни реакции „пресичат“ в корен инстинктивния детски стремеж към близост и правят невъзможен емоционалния контакт по-късно.

Ако единият или и двамата ви родители са били недостатъчно зрели, за да са в състояние да ви осигурят емоционална подкрепа, вероятно вие сте усещали последиците, но не сте били

наясно какво не е наред. Може би сте си мислели, че чувството за празнота и самота е ваше лично, особено преживяване, което ви прави различни от останалите. Докато сме деца, няма как да знаем, че то е нормална, универсална реакция, когато сме лишени от близост. „Емоционалната самота“ е понятие, което самò сочи към своя лек, а именно да имате възможността да се радвате на добронамерен интерес към чувствата ви. Този тип самота не е странно или глупаво преживяване, а е очакван резултат от израстване, лишено от емпатично отношение от страна на близките. Разказите на двама мои клиенти, които ясно помнят точно този тип усещане от детството си и го описват много добре, ще помогнат и на читателите да разберат за какво точно става дума.

===== Историята на Дейвид =====

Ето как реагира моят клиент Дейвид на думите ми, че детството в семейство като неговото изглежда доста самотно преживяване: „Да, аз бях изключително самотен, все едно в пълна изолация. Това беше факт в живота ми, беше нещо нормално. В семейството ми всеки беше напълно откъснат от останалите, всички бяхме емоционално изолирани. Все едно бяхме паралелни вселени, без точка на контакт. Когато бях в гимназията, ме преследваше следният образ – рея се из океана и съм напълно сам. Така беше въщи.“ Когато го помолих да каже още нещо за това усещане за самота, той продължи така: „Все едно усещаш самата празнота, нищото. Нямаше как да знам, че повечето хора не се чувстват така, защото за мен това беше всекидневието.“

===== Историята на Ронда =====

Ронда сподели подобен опит от детството си. Била е заедно с родителите си и тримата си по-големи братя и сестри пред старата им семейна къща, наблюдавайки камиона, който отпътувал с покъщината към новия им дом. Въпре-

ки че в действителност са били „заедно“, тя се е чувствала напълно сама: „Стоях там със семейството си, но никой не ми бе казал и дума защо се местим и какво означава това. Усещах тотална самота и не разбихах какво става. Бях с близките си, но все едно бях сама. Спомням си чувството на изтощение и на страх как ще преживея всичко това толкова сама. Не можех да задавам въпроси. Другите просто ги нямаше, а аз така исках да споделя с тях. Но знаех, че всичко трябва да посрещам сама.“

Посланието на емоционалната самота

Този тип емоционална болка всъщност е послание, че сме вътрешно здрави. Тревожността, изпитвана от Дейвид и Ронда, идва, за да им каже, че имат остра нужда от емоционален контакт. Но тъй като родителите им изобщо не са забелязали как се чувстват децата им, единственото, което са могли да направят те, е да преживяват всичко дълбоко в себе си. За щастие, когато започнем да се вслушваме в емоциите си, вместо да ги потискаме, те ще ни насочат по пътя на автентичната близост с другите. Осъзнаването на причината за емоционалната ни самота е първата стъпка към установяване на по-удовлетворяващи отношения.

Как децата се справят със самотата

Емоционалната самота е толкова тежък опит, че детето, което я преживява, би направило всичко, само и само да установи някакъв тип връзка с родителя си. Такива деца се научават да поставят чуждите потребности на първо място, разглеждайки това като „пропуск“ за близост. Вместо да очакват другите да им осигуряват подкрепа или да демонстрират интерес към тях, те възприемат ролята на подкрепящи и успяват да убедят околните, че собствените им емоционални нужди са по-малко или са помаловажни. За съжаление, това създава още повече самота, тъй като прикриването на най-дълбоките ни потребности ни пречи да установим действителни връзки с другите.

Понеже са лишени от адекватна родителска подкрепа, много деца искат максимално бързо да оставят детството си в миналото. За тях най-доброто решение е да пораснат бързо и да станат самостоятелни. Подобни личности се развиват по-бързо, но са самотни дълбоко в себе си. Често те буквално скачат в зрелостта, намират си работа възможно най-рано, както и интимни партньори, сключват брак или пък започват военна служба. Все едно заявяват: *Тъй като вече мога сам да се грижа за себе си, имам право и да се наслаждавам на ползите от това да съм възрастен*. Те бързат да съзреят, вярвайки, че така ще намерят освобождение и усещане за принадлежност. За съжаление, бързайки да напуснат дома си, те могат да сключат брак с неподходящ партньор, може да толерират злоупотреба с тях или да приемат работа, която ги изцежда, а не дава нищо в замяна. Те често приемат да са самотни и във взаимоотношенията си като възрастни, защото това е нормалното състояние за тях, доколкото са свикнали да се чувстват така още в първия си дом.

ЗАЩО МИНАЛОТО СЕ ПОВТАРЯ

Ако липсата на емоционална връзка с незрели родители е толкова болезнена, защо мнозина възпроизвеждат същия тип отношения и по-късно? Най-примитивната част от мозъка ни ни казва, че сигурността се крие в добре познатите неща и ситуации (Bowlby 1979). Ние гравитираме около контексти, за които имаме предходен опит, защото знаем как да се справим с тях. Като деца не сме осъзнавали ограниченията на родителите си, защото е стряскащо да разглеждаш родителя си като незрял или изпълнен с недостатъци. За нещастие, отричайки болезнената истина за родителите си, по сходен начин ние не успяваме да разпознаем и другите хора, които ни нараняват в новите ни взаимоотношения. Отричането ни кара да повтаряме една и съща ситуация отново и отново. Разказът на Софи илюстрира тази динамика много добре.

Историята на Софи

Софи и Джери имат връзка от пет години. Тя е медицинска сестра, обича работата си и е щастлива, че има стабилни, дълготрайни интимни отношения. На трийсет и две години е и вече иска да има истинско семейство. Джери обаче не бърза и не търси промяна. Той е забавен по характер, но не обича да встъпва в особена емоционална близост и обикновено се дистанцира, ако Софи подхване подобни теми. Тя се чувства дълбоко объркана и се обръща към психотерапевтична помощ с надеждата да разбере как е най-правилно да постъпи. Дилемата ѝ не е лека: тя обича Джери, но времето ѝ за създаване на семейство с деца изтича. Също така се чувства виновна и се притеснява, че иска твърде много от него.

Един ден Джери предлага да отидат на вечеря в същия ресторант, където е била първата им среща. Нещо в поведението му кара Софи да се замисли да не би да е решил да ѝ предложи брак. Тя очаква вечерта с огромно нетърпение.

И действително след края на вечерята Джери изважда малка кутийка от джоба си и я плъзва по лепената покривка към Софи, която едва си поема дъх от възлание. Но когато отваря кутийката, се оказва, че там няма пръстен, а само малко късче хартия с въпросителен знак на него. Тя не разбира какво се случва.

Джери се ухилва насреща ѝ.

– Сега вече можеш да кажеш на приятелките си, че съм ти „поставил въпроса“!

– Предлагаш ли ми? – пита тя объркана.

– Не, шегувам се. Не схващаш ли?

Софи е шокирана, гневна и дълбоко наранена. Обаждат се на майка си, за да сподели, която обаче застава на страната на Джери и казва, че шегата си я бива и Софи не трябва да се сърди.

Самата аз трудно мога да си представя ситуация в една връзка, в която подобна шега да е на място – твърде унищителна и груба е. Но както Софи по-късно осъзна, майка ѝ

и Джери всъщност доста си приличат по липсата на усет и чувствителност към преживяванията на другите. Всеки път, когато се е опитвала да сподели нещо за себе си пред майка си, се е чувствала пренебрегната.

В хода на терапията тя започна да открива все повече общи неща между липсата на емпатия у майка си и емоционалната нечувствителност на Джери. Така постепенно разбра, че връзката с него всъщност ѝ носи същата емоционална самота, в която е израснала. Объркването, което ѝ причиняваше неговата дистанцираност, всъщност не беше нещо ново за нея – тя беше живяла винаги досега в подобно отсъствие на близост.

ЧУВСТВОТО НА ВИНА, ПОРОДЕНО ОТ ТОВА, ЧЕ СМЕ НЕЩАСТНИ

В сърцето си имам специално място за хора като Софи, която функционира толкова безпроблемно на пръв поглед, че за останалите изглежда, сякаш няма никакви проблеми. В действителност техните качества не позволяват дори на самите тях да вземат на сериозно страданието си. „Имам всичко – все едно казват те, – трябва да съм щастлив(-а). Но защо не се чувствам така?“ Това е класическата дилема на всеки, чиито физически нужди са били напълно задоволени през детството му, но не и емоционалните.

Хора като Софи често се чувстват виновни, когато се оплакват. И мъжете, и жените от този тип са склонни да изброяват нещата, за които трябва да са благодарни в живота си, все едно въпросът е просто в калкулиране и ако сумата на положителните неща е по-голяма, то значи всичко е наред. При все това те не могат да се отърсят от чувството, че са напълно самотни и няма никой, с когото емоционалната близост да бъде достатъчно дълбока и удовлетворяваща.

Когато такива хора станат мои клиенти, те вече са или пред прекратяване на интимната си връзка, или пък имат паралелна, която им дава поне част от това, за което копнеят. Други

пък изцяло се въздържат от сериозни романтични връзки, защото ги разглеждат като клопка, от която е по-добре да стоят настрана. Трети избират да запазят връзката заради децата си, но започват терапия, за да се научат да не се поддават на гнева и обидата.

Малцина от всички тези хора влизат в кабинета ми с предположението, че отсъствието на удовлетворяваща емоционална близост се дължи на нещо в детството им. Обикновено изобщо не са наясно защо настоящата им житейска ситуация ги кара да се чувстват нещастни и се борят с чувството на вина, породено от факта, че искат нещо повече от живота. Както Софи каза в началото: „Във връзките винаги има проблеми. Трябват усилия и старание, нали?“ Отчасти тя беше права. Успешните взаимоотношения изискват усилия и търпение. Но не трябва да полагаме усилия и да се стараем дори само да бъдем забелязани от другия. Емоционалната свързаност трябва да бъде лесната част от отношенията.

ЕМОЦИОНАЛНАТА САМОТА НЕ ЗАВИСИ ОТ ПОЛА

Въпреки че жените, които се обръщат към психотерапевт, все още са повече от мъжете, аз съм работила с много мъже, които са били в същата ситуация – да се чувстват самотни в рамките на основната си връзка. В известен смисъл тя е още по-тежка при тях, защото стереотипната представа е, че мъжете по принцип имат по-малко емоционални потребности. Но един поглед към статистиките за насилие и за самоубийства показва, че това не е така. Страдащите мъже са по-склонни да проявят насилие или да направят успешен опит за самоубийство. Като всеки друг, и те могат да чувстват емоционална празнота, да им липсва усещане за принадлежност или пък загрижено внимание от страна на близките им. Мъжете обаче полагат усилия да не показват нищо от преживяванията си. Емоционалната близост е основна човешка нужда, независимо от пола.

Децата, които усещат, че не могат да общуват пълноценно вкъщи, често се опитват да поправят ситуацията, възприемайки роли, за които вярват, че биха допаднали на родителите им. Но дори това да им спечели някакво временно одобрение, то няма да създаде истинска емоционална близост. Емоционално хладните личности не развиват внезапно умение за емпатия просто защото детето им е направило нещо, което ги радва.

И жените, и мъжете, на които им е липсвала подобна близост в детството, често дори не могат да повярват, че някой ще иска близост с тях просто заради това, което са. Те мислят, че ако получават подобно отношение, в замяна от тях се изисква винаги да поставят другия на първо място.

===== Историята на Джейк =====

Джейк наскоро е сключил брак с Кайла, жизнерадостна и енергична жена, която го кара да се чувства истински обичан. Когато са се оженили, е бил щастлив, но в момента не може да се отърси от усещането, че потъва емоционално.

– Би трябвало да съм щастлив – каза той, – аз съм най-големият късметлия на света и полагам всички усилия да бъда човекът, който тя иска да бъда. Но усещам, че се *преструвам*, че се насилвам да бъда много по-весел и оптимистичен, отколкото всъщност съм. И мразя чувството, че се преструвам.

Попитах го какъв смята, че трябва да бъде, за да е с Кайла.

– Трябва да съм някой, който е много щастлив, също като нея. Трябва да я карам да се чувства обичана и да я направя щастлива. Така трябва да бъде.

Джейк ме погледна очаквателно, но аз мълчах и той продължи:

– Когато се прибира вкъщи, аз се опитвам да съм истински весел и въодушевен, но всъщност усещам най-вече изтощение.

Попитах го какво мисли, че би станало, ако сподели с нея напрежението, което усеща. Според него тя „би била

напълно разбита и много ядосана“. Казах му, че сигурно в миналото му подобен тип споделяне е разгневил някой негов близък, но сега Кайла не би реагирала по такъв начин. Думите му повече ми напомняха за случка с майка му, която вероятно бързо се разгневявала, ако близките ѝ не постъпвали така, както тя искала. Сигурността, която Джейк изпитваше във връзката си, го караше да копнее да се отпусне и да бъде такъв, какъвто е, но в същото време бе уверен, че не може да си позволи да спре да се старее. Когато предположих, че с Кайла най-сетне би могъл да бъде обичан просто заради това, което е, той се смути от самото споменаване на емоционалните му нужди. Изглеждаше засрамен и каза:

– Когато говорите така, звучи все едно съм достоен единствено за съжаление.

Очевидно в детството си основното послание, което е получил от майка си, е било, че демонстрирането на емоционалните му потребности означава слабост и че ако не се държи така, както тя иска, няма да е достоен за любовта ѝ.

В крайна сметка Джейк започна да осъзнава чувствата си, да става все по-искрен с Кайла, която изцяло го прие такъв, какъвто е. Но бе удивен от това колко много гняв, насочен към майка му, избликна в този процес. „Не мога да повярвам колко много съм я мразел“, сподели веднъж той. Това, което не разбираше тогава, беше, че омразата е нормална и спонтанна реакция, когато някой се опитва да те контролира безпричинно. Тя е сигнал, че емоционалният ни живот е застрашен от изискването чужди нужди да бъдат винаги от първостепенна важност.

КОГАТО ГРИЖАТА ЗА РОДИТЕЛИТЕ СЕ ПРЕВЪРНЕ В КАПАН

Ние можем да изпитваме емоционална самота не само в контекста на романтичните си връзки. Работила съм с клиенти, които нямат интимна връзка, но споделят сходни преживявания,

предизвикани от затруднения в отношенията им с родители или приятели. Обикновено връзката с родителите е особено изцеждаща и те нямат емоционална енергия за романтични връзки. Опитът с родителите им ги е научил, че взаимоотношенията с хора водят до усещане за изоставеност и едновременно с това за понасяне на бреме. За тези хора близките взаимоотношения изглеждат като капан. Всъщност те вече са в капана на родителите си, които се държат така, все едно ги притежават.

===== Историята на Луиз =====

Луиз, самотна учителка в края на двайсетте, се чувства напълно подчинена на властната си майка, която е грубовата бивша служителка в полицията. Тя очаква дъщеря ѝ да живее с нея и да полага необходимите грижи. Изискванията ѝ стават толкова прекомерни, че Луиз започва да обмисля самоубийство. Терапевтът ѝ я предупреждава, че вече самото ѝ оцеляване зависи от това да се отърси от властта на майка си. Когато Луиз съобщава, че се изнася, майка ѝ просто заявява: „Няма да стане. Ще се чувстваш ужасно, ако постъпиш така. Освен това аз не мога без теб.“ За щастие, Луиз успя да събере сили и да започне собствен, независим живот. Постепенно разбра, че вината е чувство, с което може да се живее, и си струва да платиш тази цена за свободата си.

КОГАТО НЕ ВЯРВАМЕ НА ИНСТИНКТИТЕ СИ

Емоционално незрелите родители не знаят как да санкционират емоциите и инстинктите на своите деца, а без подобна санкция децата се научават постепенно да бъдат водени от онова, в което вярват другите. Така, когато съзреят, те заскобяват инстинктите си до степен, в която инициират и поддържат отношения, които всъщност не желаят. Впоследствие често приемат, че единстве-

но те трябва да обгрижват въпросните отношения, използвайки различни рационализации за обосноваване на усилията, които полагат. Несъмнено нужно е старание за поддържане на комуникацията и близостта в една връзка, но то не бива да се преживява като постоянен и неблагодарен труд.

Истината е, че ако партньорите си допадат, разбират се и се подкрепят по позитивен начин, то връзката ще им носи предимно радост, а не усещане за безкрайна инвестиция на усилия. Не е нужно много, за да се чувстваме щастливи, когато виждаме партньора си или очакваме часовете, които ще прекараме заедно. Когато хората казват „не можеш да имаш всичко“, те всъщност казват, че им липсва тъкмо онова, от което имат най-голяма необходимост.

Човешките същества трябва да вярват на интуицията си, когато тя им казва, че са или не са емоционално удовлетворени. Ние знаем кога сме достигнали предела си и не сме неизчерпаем източник за удовлетворяване на чужди изисквания. Можем да вярваме на вътрешното си чувство, когато то ни подсказва, че нещо липсва. Но ако сте пораснали в среда, която ви е научила да прикривате чувствата си, вие ще изпитвате вина, ако се оплачете, и в същото време всичко ще изглежда идеално отвън. Ако имате подслон, сигурен доход, достатъчно храна, партньор и приятели, обикновено се казва: „Колко ли зле може пък да ти е наистина?“ Мнозина могат лесно да изброят безброй причини, поради които трябва да се чувстват удовлетворени от живота си, но заедно с това те няма да посмеят да споделят, че всъщност съвсем не са щастливи, и ще обвиняват себе си, че не изпитват „правилните“ чувства.

===== Историята на Меган =====

Меган се разделя на два пъти с приятеля си, но в крайна сметка забременява от него още през първата си година в университета. Въпреки че той иска да сключат брак, тя не е напълно сигурна. Родителите ѝ обаче направо обожават момчето, което на всичкото отгоре произхожда от богато

семејство, и оказват натиск върху нея, използвайки аргумента, че чака дете. Меган се предава. Съпругът ѝ става успешен брокер, което още повече се харесва на родителите ѝ. Години по-късно, когато децата им вече са студенти, тя е готова да прекрати брака си, но изпитва вина.

При първата ни среща Меган каза: „Не знам как да изразя това, което чувствам.“ Нито съпругът ѝ, нито родителите ѝ някога са разбирали защо тя не е напълно удовлетворена от живота си и Меган не е била в състояние да намери точните думи, за да се защити. При всеки опит да обясни какво чувства те са я контрирали с поне няколко аргумента, които да докажат, че не е права. Не са взимали на сериозно думите ѝ, защото обясненията ѝ били в емоционалния регистър – че никой не я изслушва, че нейните предпочитания и чувства не се уважават, че не се забавлява, когато е със съпруга си. Меган се е опитвала да обясни, че двамата са социално и сексуално несъвместими, че не умеят да правят нищо заедно. Истинският ѝ проблем не беше, че не може да изрази себе си, а че семейството ѝ никога не е пожелавало да се вслуша в думите ѝ. Съпругът и родителите ѝ дори не са се опитали да я чуят, защото са били прекалено заети с това да я накарат да осъзнае, че греши.

Меган се чувстваше виновна и засрамена, защото емоционалните ѝ нужди надделяват над дълга и поетите ангажменти. Но както аз ѝ казах, дългът и обещанията не са истинското гориво на интимните връзки. Те се поддържат от удоволствието на емоционалната близост, от усещането, че някой е наистина готов да отдели време да слуша и да разбира преживяванията ни. Ако това отсъства, връзката няма да процъфти. Взаимността на емоционалния отклик е единственият съществен компонент на човешките отношения.

Меган се страхуваше, че е лош човек, защото иска да напусне съпруга си. Когато вече не можем да толерираме една неудовлетворителна връзка, как следва да наречем породилото се от това желание да си тръгнем? Дали то е егоистично, импулсивно или коравосърдечно? Дали е знак, че се предаваме твърде бързо, или пък че сме чисто и просто неморални? Ако едни отношения са просъществували тол-