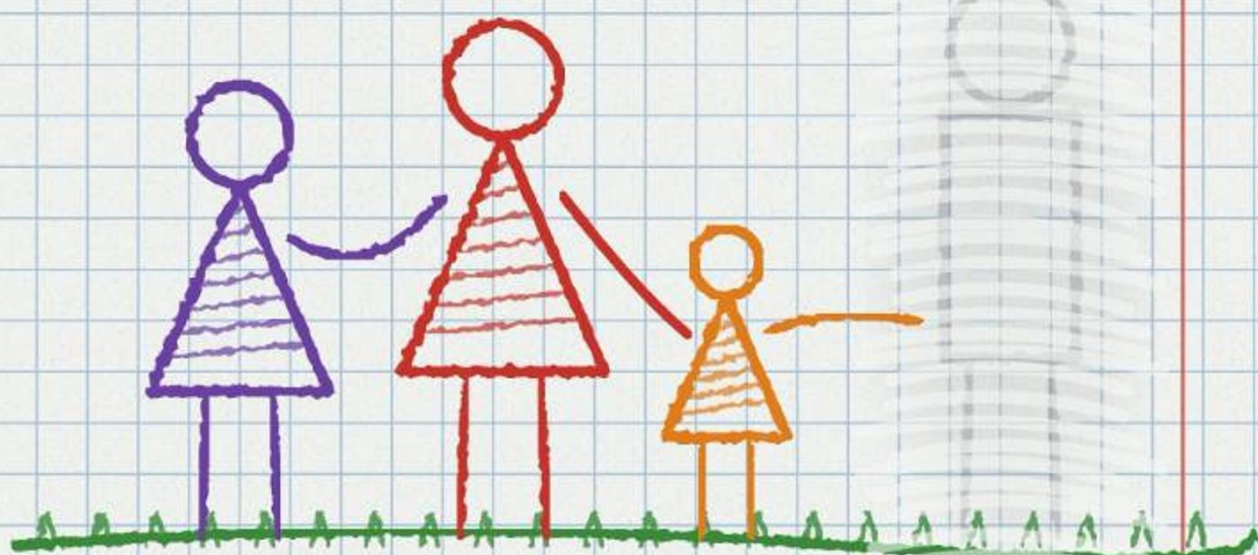


Детские обиды

взрослых людей



Дмитрий Русов

Дмитрий Русов

Детские обиды взрослых людей

«Автор»

2026

Русов Д. Я.

Детские обиды взрослых людей / Д. Я. Русов — «Автор», 2026

«Меня били — и ничего, человеком вырос». Каким именно человеком? Детские обиды не проходят. Они застывают, как бетон, и становятся фундаментом, на котором человек строит всю жизнь: брак, работу, отношения с собственными детьми. Эта книга о том, как обида передаётся от бабушки к матери и от матери к дочери, почему мальчики вырастают без мужского примера, почему раненые идут в психологи и почему никто на самом деле не хочет лечиться. О взрослых, которые неделями молчат из-за пустяка, и о стариках, для которых обида стала последней властью над семьёй. Без утешений, без советов и без «с другой стороны». Жёсткая авторская позиция и правда, от которой больно.

© Русов Д. Я., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Эта книга не будет вас лечить	5
Детские обиды взрослых людей	6
Норма	7
Что в этой книге	8
Это моя позиция	9
Глава 1. Фундамент из трещин	10
Бетон	10
Решение пятилетнего	11
Пять фундаментов	12
Тело помнит	14
«Я такой человек»	15
Глава 2. «Так было у всех»	16
«И ничего, человеком вырос»	16
Словарь оправданий	17
Страна, где холод был нормой	18
Оправдать мать — оправдать себя	19
Почему вы злитесь	20
Эпидемия, которую называли нормой	21
Глава 3. Цепь	22
Клятва	22
Как это передаётся	23
Ещё до рождения	24
Под кожей	25
Дочь, ставшая матерью своей матери	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Дмитрий Русов

Детские обиды взрослых людей

Вступление

Эта книга не будет вас лечить

Она не обнимет. Не скажет, что вы молодец и всё делаете правильно. Не предложит дыхательную практику в конце главы и упражнение на выходные. В ней нет шагов к исцелению, нет списка аффирмаций, нет письма внутреннему ребёнку.

Если вы искали утешение, закройте её сейчас. Здесь его не будет.

Эта книга о том, что вы — результат. Результат чужих обид, чужих криков, чужих молчаний. Результат кухни, на которой вам в восемь лет объяснили, как устроен мир. Результат отца, который ушёл, или отца, который остался, но лучше бы ушёл. Результат матери, которая « всю жизнь вам отдала » и до сих пор выставляет счёт.

Вы не выбирали, каким вырасти. Это правда. Но вы выбираете каждый день не замечать, каким выросли. И это тоже правда.

Детские обиды взрослых людей

Посмотрите вокруг.

Взрослые люди с должностями, машинами, ипотеками и детьми. Уверенные, серьёзные, состоявшиеся. И почти каждый из них ведёт себя как обиженный ребёнок в дорогом пальто.

Женщина, которая ненавидит мужчин, не успев ни с одним толком познакомиться. Потому что так говорили мама и бабушка. Мужчина, который не знает, кем быть рядом с женщиной. Потому что рядом с ним никогда не было отца. Дочь, которая в пятнадцать лет клялась «не быть как мать», а теперь становится ею с точностью до интонации. Муж, который неделями молчит из-за забытого вопроса. Старуха, которая держит взрослых детей на поводке своих болезней.

И психологи. Люди, которые пришли в профессию, чтобы разобраться со своим детством, так и не разобрались и теперь разбираются с вашим. С дипломом, с кабинетом, с полной уверенностью, что знают, как надо.

Все они уверены, что это норма.

Норма

Норма — это когда так у всех.

Так вот: если так у всех, это ещё не значит, что с этим всё в порядке. Если каждый второй кашляет, кашель становится нормой. Но болезнью от этого быть не перестаёт. Он просто перестаёт быть заметным.¹

Две трети. Не бездомные, не заключённые, не пациенты психбольниц. Обычные люди. Такие же, как вы. Как ваши соседи. Как ваш начальник. Как ваш психолог.

У всех — значит эпидемия. Только её никто не лечит, потому что её никто не признаёт.

¹ Исследование неблагоприятного детского опыта (ACE), Винсент Фелитти и Роберт Анда, 1998 — среди 17 000 обычных людей со средним достатком и медицинской страховкой почти две трети вспомнили хотя бы один тяжёлый детский опыт.

Что в этой книге

Книга проходит весь путь обиды: от детства до старости.

Сначала — детство. Как обида застывает в ребёнке, как бетон, и становится фундаментом, на котором потом строится всё. Почему пятилетний всегда выбирает виноватым себя. Как семья прячет жестокость за словами «так было у всех». Как боль передаётся по цепи из поколения в поколение. Что происходит с девочками без отцов и с мальчиками без мужчин.

Потом — те, кто взялся нас лечить. Почему раненые идут в психологию. Как диплом превращается в броню. Что происходит в кабинете, где терапевт лечит клиента своей собственной болью. И почему на самом деле никто не хочет лечиться.

Потом — взрослая жизнь. Как обижаются взрослые и почему за каждой взрослой обидой стоит тот же ребёнок. Как обижаются старики и почему обида становится их последней властью. Как обида превращается в образ жизни, в смысл, в философию.

И в конце — финал. Без утешения.

Это моя позиция

Я не учёный, и это не научный труд. В сносках внизу страниц вы встретите исследования, имена, даты. Они там не для того, чтобы что-то доказать. Они там для того, чтобы вы не могли сказать, что я всё это придумал.

Всё остальное — моё мнение. Моя позиция. Моё видение. Я утверждаю его без оговорок и без «с другой стороны». Я не прошу со мной соглашаться. Не согласны — это ваше право. Напишите мне. Напишите свою книгу. Спорьте.

Но сначала дочитайте.

Я беру на себя ответственность за каждое слово здесь. И предупреждаю: вам будет неприятно. Вы узнаете на этих страницах свою мать. Свою бабушку. Своего бывшего. Своего психолога. А может быть, и себя.

Если вы почувствуете злость — не спешите отбрасывать книгу. Возможно, именно эта злость и есть самое точное подтверждение моих слов.

Глава 1. Фундамент из трещин

Бетон

Вам говорили, что детские обиды проходят. Что вырастешь — забудешь. Что время лечит.

Это ложь. Удобная, тёплая, семейная ложь. Её придумали те, кто обижал, чтобы не отвечать. И её с радостью повторяют те, кого обидели, чтобы не вспоминать.

Время ничего не лечит. Время только прячет. Оно засыпает рану слоями лет, работы, свадеб, ипотек, и через двадцать лет вы уже не видите, где она. Но она там. Под всем этим. И всё, что вы построили, стоит прямо на ней.

Детская обида не проходит. Она застывает.

Представьте бетон. Пока он жидкий, ему можно придать любую форму. Он заполняет опалубку, принимает её очертания до последнего изгиба. А потом твердеет. И уже никогда не станет другим. Его можно только разбить.

Ребёнок — это жидкий бетон. Каждый крик, каждый холодный взгляд, каждое «отстань, не до тебя» — это стенка опалубки. Ребёнок растекается по ним, принимает их форму. К подростковому возрасту бетон схватывается. К двадцати пяти — застывает полностью.

И на этом основании человек строит всё остальное. Дружбу. Брак. Карьеру. Отношение к деньгам, к власти, к собственному телу. Отношение к своим детям — особенно к ним.

Вот что важно понять с самого начала. Речь не о больших трагедиях. Не только о побоях, насилии, пьяных отцах с ремнём. Это тоже есть, и об этом будет. Но большинство фундаментов отлиты из вещей куда более обыденных.

Из маминого молчания, которое длилось три дня за то, что ты разбил чашку. Из фразы «вот у Светы дочь нормальная». Из того, что на твоём выпускном отец смотрел в телефон. Из того, что никто ни разу не спросил, как ты. Не «как в школе» — а как ты.

Взрослому это кажется мелочью. Ребёнку это — вся вселенная. Потому что другой у него нет.²

Две минуты. Не годы — две минуты материнского безразличия ломают младенца на глазах у исследователей. А теперь умножьте это на детство, в котором такие минуты были каждый день.

Это и есть бетон.

² Эксперимент «Каменное лицо», Эдвард Троник, 1970-е — достаточно матери на пару минут перестать реагировать на младенца, и он проходит путь от попыток вернуть её внимание до полного отчаяния.

Решение пятилетнего

Взрослый, которого обидели, может сказать: «Ты поступил со мной несправедливо». Может уйти, хлопнуть дверью, найти других людей.

Ребёнок не может ничего.

Он не может сказать матери: «Ты сейчас срываешь на мне свою злость на отца, и это твоя проблема». У него нет для этого ни слов, ни права, ни понимания. И главное — у него нет другой матери. Уйти некуда. Жаловаться некому. Он заперт с этими людьми на восемнадцать лет.

И тогда ребёнок делает единственное, что ему доступно. Он решает, что проблема в нём.

Это не слабость. Это расчёт. Жестокий, бессознательный, безошибочный расчёт выживания. Подумайте, какие у него варианты.

Вариант первый: мама плохая. Тогда я, пятилетний, живу с человеком, который опасен, и от которого зависит, будет ли у меня еда, тепло и крыша. Это ужас, с которым невозможно жить.

Вариант второй: я плохой. Тогда мама хорошая, а мне просто нужно стать лучше. Тише. Послушнее. Удобнее. Тогда у меня есть шанс. Тогда мир под контролем.

Ребёнок всегда выбирает второй вариант. Всегда.³

Кричат — значит, заслужил. Не обнимают — значит, недостойн. Отец ушёл — значит, из-за меня. Родители ругаются — значит, я что-то сделал не так. Ребёнок берёт на себя вину за всё, что происходит в доме, потому что вина даёт ему иллюзию власти. Если виноват я, я могу исправить. Если виноваты они — я беспомощен.

Так рождается первое и главное решение жизни. Оно принимается в пять лет, иногда раньше. Оно не произносится вслух. Оно не осознаётся. Оно просто становится законом.

«Со мной что-то не так».⁴

А теперь самое страшное. Это решение не пересматривается. Ребёнок вырастает, получает образование, становится начальником отдела, матерью троих детей, кандидатом наук. Его ум взрослеет. А решение остаётся пятилетним.

Сорокалетняя женщина получает сухое сообщение от начальника — и внутри неё пятилетняя девочка уже знает: сейчас накажут. Пятидесятилетний мужчина видит, что жена молчит за ужином, — и пятилетний мальчик внутри него уже ищет, что сделал не так.

Это решение принято в пять лет. А живут с ним всю жизнь. И почти никто не догадывается, что живёт по законам, которые написал испуганный ребёнок.

³ Рональд Фейрберн, британский психоаналитик, 1940-е — «моральная защита»: ребёнку легче считать грешником себя в мире, которым правит Бог, чем жить в мире, которым правит дьявол.

⁴ Жан Пиже — дети дошкольного возраста эгоцентричны в мышлении: они искренне считают себя причиной событий вокруг, включая чужие чувства.

Пять фундаментов

Фундаменты бывают разные. Но если присмотреться, почти все они отлиты по нескольким формам. Я назову пять. Вы узнаете в них знакомых. Если повезёт — не узнаете себя.⁵

Первый: «Меня не видят».

В детстве её кормили, одевали, водили в музыкалку. Всё было. Кроме одного: никто не смотрел на неё. Мама смотрела в сериал, в телефон, на отца, в свою усталость. Девочка рассказывала о рисунке — и слышала «угу». Плакала — и слышала «не выдумывай».

Взрослой она делает всё, чтобы её заметили. Громкий смех, яркая одежда, драмы на ровном месте. Или наоборот — сдаётся заранее и живёт тенью, уверенная, что её всё равно никто не увидит. В отношениях она то требует внимания, как голодный требует еды, то исчезает, не дождавшись, пока её не заметят снова. Ей всегда мало. Потому что ту, пятилетнюю, так никто и не увидел.

Второй: «Любовь надо заслужить».

Его хвалили за пятёрки. Только за пятёрки. За четвёрку — молчание. За тройку — скандал. Он быстро понял правило: ты хорош, пока ты полезен.

Взрослым он работает по четырнадцать часов. Он незаменим. Он лучший в отделе. Он не умеет отдыхать, потому что отдых для него — это когда тебя перестают любить. Он не может просто быть рядом с женой — ему нужно что-то чинить, приносить, решать. А когда проекты заканчиваются и хвалить его не за что, он проваливается в пустоту и не понимает почему. Он не человек. Он функция. Так его вырастили.

Третий: «Мир опасен».

В её доме никогда не знали, каким придёт отец. Иногда весёлым. Иногда — с кулаками. Она научилась слышать шаги в подъезде и по ним определять, что будет вечером.

Взрослой она слышит всё. Каждую интонацию, каждую паузу, каждое изменение в лице собеседника. Её называют чуткой. На самом деле она просто всё ещё стоит у двери и слушает шаги. Она не доверяет никому, проверяет всех, ждёт удара от тех, кто рядом. Спокойный мужчина кажется ей подозрительным: слишком тихо, так не бывает. Её тянет к тем, кто непредсказуем. С ними хотя бы понятно, чего бояться.

Четвёртый: «Мои чувства лишние».

«Мальчики не плачут». «Нечего реветь». «Ты что, девчонка?». Каждое чувство, которое он показывал, встречали насмешкой или раздражением. Он научился не чувствовать. Точнее — не показывать. Ещё точнее — не знать, что чувствует.

Взрослым он спокоен. Слишком спокоен. Жена кричит, плачет, умоляет поговорить — а он смотрит в стену. Не потому что ему всё равно. А потому что внутри у него нет слов для того, что там происходит. Там только глухой шум, который он заливает пивом, работой, футболом. Однажды этот шум выходит наружу — взрывом, который пугает всех, включая его самого.

Пятый: «Меня бросят».

Отец ушёл, когда ей было шесть. Сказал, что ненадолго. Больше не приходил. Мама потом говорила при ней: «Кому мы с тобой нужны».

Взрослой она цепляется. За мужчин, за подруг, за работу, которую ненавидит. Она терпит то, что нельзя терпеть, потому что одиночество для неё страшнее унижения. Или наоборот — уходит первой. Всегда первой. Рвёт отношения, как только становится хорошо, потому что хорошее обязательно закончится, а так хотя бы она контролирует, когда.⁶

⁵ Джеффри Янг, основатель схема-терапии, 1990-е — описал «ранние дезадаптивные схемы»: устойчивые убеждения о себе и мире, которые складываются в детстве и управляют взрослой жизнью.

⁶ Гарри Харлоу, опыты с детёнышами обезьян, 1950-е — лишённые матери детёныши выбирали мягкую тряпичную «маму»

Пять форм. Пять приговоров. Почти у каждого взрослого есть хотя бы один. У многих — два или три сразу. И почти никто не знает, на каком из них стоит его жизнь.

Тело помнит

Если вы думаете, что детская обида — это только про психику, про настроение, про «тонкие материи», — вы ошибаетесь. Она уходит в тело. В сердце, в сосуды, в печень, в иммунитет. Она буквально убивает. Медленно, десятилетиями, но убивает.

В 1990-х в Калифорнии провели одно из крупнейших медицинских исследований детства. Опросили семнадцать тысяч обычных людей. Не бездомных, не заключённых, не пациентов психбольниц. Средний класс. Белые воротнички. Люди с медицинской страховкой и высшим образованием.

Их спросили о детстве: били ли, унижали ли, бил ли кто-то в семье, разводились ли родители, сидел ли кто-то в тюрьме. А потом сопоставили ответы с их здоровьем.⁷

В четыре-двенадцать раз. Вдумайтесь. Не на десять процентов. Не в полтора раза. В разы.

И дело не только в психике. У этих людей чаще находили болезни сердца, лёгких, печени. Они чаще курили, чаще имели лишний вес, раньше умирали. Детство, о котором они давно «забыли», сидело у них в артериях.⁸

Как это работает? Ребёнок, который живёт в страхе, постоянно находится в режиме тревоги. Его организм годами вырабатывает гормоны стресса. Для короткой опасности это спасение. Для детства длиной в пятнадцать лет — это медленный яд. Система, которая должна включаться на минуту, работает без выключения. И ломает всё, до чего дотягивается.⁹

Взрослый человек приходит к кардиологу с давлением в сорок лет. К гастроэнтерологу с язвой. К неврологу с мигренями, от которых не помогает ничего. Врачи назначают таблетки. Никто не спрашивает: «А как вас воспитывали?»

А зря. Потому что таблетка лечит симптом. А причина сидит там, в детской, где маленький человек годами слушал шаги отца в подъезде.¹⁰

Ваше тело помнит то, что вы решили забыть. И рано или поздно оно предъявит счёт.

⁷ Исследование неблагоприятного детского опыта (ACE), Винсент Фелитти и Роберт Анда, 1998 — у людей с четырьмя и более видами тяжёлого детского опыта риск алкоголизма, наркозависимости, депрессии и попыток самоубийства оказался в 4–12 раз выше.

⁸ Андреа Данезе и соавторы, Данидинское исследование, 2007 — у взрослых, переживших жестокое обращение в детстве, уровень воспаления в организме был заметно выше, чем у остальных.

⁹ Надин Бёрк Харрис, «Самый глубокий колодец», 2018 — о «токсическом стрессе»: хронический детский страх меняет развитие мозга, гормональную и иммунную систему.

¹⁰ Бессел ван дер Колк, «Тело помнит всё», 2014 — травма хранится не только в памяти, но и в теле: в напряжении, реакциях, болезнях.

«Я такой человек»

Самое страшное в фундаменте то, что его не видно. Вы стоите на нём каждый день. Но смотрите вверх — на стены, на крышу, на то, что построили. Под ноги не смотрит никто.

И когда кто-то указывает на трещину, человек не благодарит. Он защищается.

«Я просто прямолинейный». Нет. Вы грубите, потому что в вашей семье нежность считалась слабостью.

«Я просто не доверяю людям». Нет. Вам с детства показали, что самые близкие бьют сильнее всех.

«Я просто много работаю». Нет. Вы убегаете от дома, в котором не умеете быть.

«Я просто такой человек». Нет. Вы не такой человек. Вы такой ребёнок. Которого никто не вывел из детской.¹¹

Попробуйте сказать взрослому мужчине, что его вспыльчивость — это страх, который он носит со времён отцовского ремня. Он не задумается. Он взорвётся. И тем самым докажет вашу правоту, так и не поняв этого.

Попробуйте сказать женщине, что её вечная подозрительность к мужчинам — не жизненный опыт, а мамины слова, выученные в восемь лет. Она расскажет вам про бывшего, который изменял, и про второго, который пил. Она не заметит, что сама их выбрала. Что из сотни нормальных мужчин вокруг её тянуло именно к этим. Потому что с ними всё было знакомо. С ними фундамент совпадал.

Люди защищают свои трещины, как защищают родной дом. Потому что другого дома у них нет. Признать, что фундамент треснул, — значит признать, что всё, что на нём стоит, может рухнуть. Брак. Карьера. Образ себя. Образ матери. Проще сказать «я такой» и больше никогда об этом не думать.

И вот так человек проживает жизнь. Десятилетие за десятилетием, сколько бы их ни было. На фундаменте, который залили чужие руки, по форме, которую выбрал не он. Он называет это характером. Судьбой. Невезением. Чем угодно — только не тем, чем это является на самом деле.

А под ним тем временем растут дети. И для них его трещины — уже их опалубка.

Вы построены на трещинах. И дом, который на них стоит, рано или поздно начинает падать. Не только на вас. На всех, кто живёт рядом.

¹¹ Леон Фестингер, теория когнитивного диссонанса, 1957 — человек скорее изменит своё восприятие фактов, чем признает, что его представление о себе ложно.

Глава 2. «Так было у всех»

«И ничего, человеком вырос»

«Меня били — и ничего, человеком вырос».

Эту фразу я слышал сотни раз. На кухнях, в курилках, за праздничными столами. Её произносят с гордостью, как медаль. Как будто ремень был прививкой, после которой человек стал крепче.

И каждый раз мне хотелось спросить: а каким именно человеком?

Тем, кто бьёт своих детей и говорит, что «по-другому не понимают»? Тем, кто пьёт каждую пятницу, чтобы ничего не чувствовать? Тем, кто третий раз разводится и каждый раз уверен, что не повезло с женой? Тем, кто не может обнять собственного сына, потому что «мужики так не делают»?

Посмотрите на того, кто говорит эту фразу. Внимательно посмотрите. На его руки, на его голос, на его семью. На то, как с ним разговаривают дети. Или как они с ним не разговаривают.

«Ничего» — самое страшное слово в этой фразе. Оно не означает, что ничего не случилось. Оно означает: я запретил себе знать, что со мной случилось.¹²

Семьдесят пять лет науки. Сто шестьдесят тысяч детей. И ни одного доказательства, что ремень кого-то сделал человеком. Зато горы доказательств, что он делал людей злее, тревожнее и несчастнее.

Но попробуйте показать это исследование тому, кто «вырос и ничего». Он скажет, что учёные ничего не понимают. Что раньше было строже, и люди были крепче. Что сейчас детей распустили.

Он будет защищать ремень, которым его били. Потому что если ремень был ошибкой, значит, его отец был не прав. А если отец был не прав — значит, всё, чему он научился, построено на лжи.

¹² Элизабет Гершофф и Эндрю Грогэн-Кейлор, 2016, метаанализ 75 лет исследований и более 160 000 детей — физические наказания связаны с ростом агрессии, антисоциального поведения и психических проблем; пользы не обнаружено.

Словарь оправданий

У травмированной семьи есть свой язык. Словарь, в котором для каждой жестокости заготовлено объяснение. Его передают из поколения в поколение вместе с сервизом и квартирой.

«Мама кричала — потому что уставала».

Уставала. Конечно. А ребёнок, на которого кричали, — он не уставал? Он не уставал жить в доме, где любой пустяк мог стать поводом для скандала? Усталость матери объясняет всё. Страх ребёнка не объясняет ничего. Его просто нет в словаре.

«Отец пил — потому что время было такое».

Время. Удобный виновник, который никогда не ответит. Девяностые, перестройка, развал, безработица. Всё это правда. Но почему-то в то же самое время одни отцы пили и били, а другие работали на трёх работах и приходили домой трезвыми. Время было одно. Выбор был у каждого.

«Бабушка неделями не разговаривала — потому что характер».

Характер. Слово, которым в русских семьях называют жестокость, если она длится достаточно долго. Молчать неделями в наказание — это не характер. Это пытка. Тихая, без синяков, после которой ребёнок до старости боится чужого молчания больше, чем крика.

«Он же любил тебя по-своему».

По-своему. Это значит — так, что ты этого не чувствовал. Любовь, которую ребёнок не может почувствовать, для ребёнка не существует. Её не бывает «по-своему». Она либо доходит, либо нет.

«Мы тебя одевали, кормили, учили».

Как будто это подвиг. Как будто это не минимальная обязанность любого, кто решил завести ребёнка. Этой фразой выставляют счёт. Ребёнок, которого кормили, теперь должен молчать о том, что его не любили.

Всему найдено объяснение. Ничему не дана оценка. Вот главный закон этого словаря.

Страна, где холод был нормой

Нельзя говорить о наших семьях и не сказать о том, откуда они выросли.

Война. Потом голод. Потом восстановление, в котором некогда было жить. Поколение, которое выжило, не умело любить — оно умело терпеть. Оно передало детям не нежность, а инструкцию: не реви, не жалуйся, не высывайся, работай.¹³

А дальше система довела это до совершенства. Ясли с самых первых месяцев, потому что мать должна выйти на работу. Кормление строго по часам, даже если младенец кричит от голода. Советы не брать на руки, «чтобы не приучить». Пятидневки, когда ребёнка забирали домой только на выходные.

Это не было жестокостью отдельных людей. Это было нормой. Так делали все. Так советовали врачи. Так было правильно.

И миллионы детей выросли с фундаментом, в который залита одна простая мысль: плакать бесполезно, никто не придёт.

Эти дети стали родителями восьмидесятых и девяностых. Они растили вас. Или растили тех, кто растил вас. И они искренне не понимали, почему дети от них отдаляются. Они ведь делали всё как положено.¹⁴

Я не говорю, что эти люди — монстры. Я говорю, что они передали вам то, что получили сами. Без проверки. Без сомнения. Как передают старую мебель: неудобную, скрипучую, но «ещё бабушкину».

¹³ Людмила Петрановская, «Травма поколений» — поколения, пережившие войну и послевоенные годы, сделали холодность, сдержанность и жёсткость нормой воспитания на десятилетия вперёд.

¹⁴ Катарина Рючки, 1977, и Алиса Миллер, «В начале было воспитание», 1980 — описали «чёрную педагогику»: систему жестокости к детям, которую общество веками называло правильным воспитанием.

Оправдать мать — оправдать себя

Теперь посмотрите, как работает ловушка.

Человек вырос. У него свои дети. И однажды он кричит на сына так, как кричали на него. Потом ему плохо. Потом он вспоминает: а ведь на меня тоже кричали. И я же нормальный вырос.

Вот он, момент выбора. Можно признать: меня растили неправильно, и сейчас я повторяю. Или можно сказать: со мной всё было нормально, значит, и с сыном всё нормально.

Почти все выбирают второе.

Потому что человек, который оправдал свою мать, получает право оправдать себя. Если с мамой всё было в порядке — значит, и я в порядке, когда кричу на сына. Круг замыкается. Оправдание родителя становится индульгенцией для себя.¹⁵

Так жертва становится преемником. Не потому что она злая. А потому что стать на сторону того, кто бьёт, — единственный способ перестать быть тем, кого бьют.

Ваш сын сейчас смотрит на вас. И записывает. Точно так же, как вы когда-то записывали своего отца.

¹⁵ Анна Фрейд, 1936 — «идентификация с агрессором»: ребёнок, беспомощный перед тем, кто его обижает, перенимает его черты и позже сам ведёт себя так же.

Почему вы злитесь

Вы замечали, как агрессивно люди защищают своё детство?

Скажите взрослому человеку, что его мать была жестокой. Не громко, не обидно, просто назовите вещи своими именами. И посмотрите на реакцию. Он бросится на вас. Он будет кричать, что вы ничего не знаете, что мама отдала ему всё, что вы не имеете права.

Не потому что вы неправы. А потому что если вы правы, рушится вся картина.

Картина, в которой было трудное, но нормальное детство. Строгие, но любящие родители. В которой всё, что было, — было ради него. Эту картину человек рисовал всю жизнь. Он повесил её на самое видное место. И закрыл ею дыру в стене.

А под картиной — пустота. Та самая, которую он чувствовал в пять лет, когда плакал в кровати и никто не приходил. Та самая, которую он потом тридцать лет заполнял чем угодно. Страшно снять картину. Страшно увидеть, что за ней.

Поэтому злость — это не аргумент против моих слов. Злость — это их подтверждение. Спокойный человек, у которого действительно было нормальное детство, просто пожмёт плечами. Кричит тот, кто держит картину двумя руками.

Эпидемия, которую назвали нормой

«Так было у всех». Это последний довод, когда закончились остальные.

Да. Так было у всех. Почти у всех. И именно поэтому это так страшно.

Норма — это не то, что здорово. Норма — это то, что встречается часто. Если каждый второй кашляет, кашель становится нормой. Но от этого он не перестаёт быть болезнью. Он просто перестаёт быть заметным.

Целые поколения выросли на «не реви», «сам виноват», «не позорь меня», «вот я в твоём возрасте». И выросли не закалёнными, как им кажется. Выросли глухими. К себе, к детям, к чужой боли. Они не слышат, как кричат на детей в соседней квартире, потому что это нормально. Не видят, как их дочь боится их шагов, потому что это нормально. Не замечают, что их сын перестал с ними разговаривать, потому что подростки все такие.

Всё нормально. Всё как у всех.

«Так было у всех» — это не аргумент. Это диагноз. Его поставили целой стране, и никто не собирается его лечить. Потому что лечить можно только то, что признал болезнью.

А признавать никто не хочет. Ведь тогда придётся признать, что больны все. И ты тоже.

Глава 3. Цепь

Клятва

«Я никогда не буду как моя мать».

Эту клятву дают в пятнадцать лет. Хлопая дверью, глотая слёзы, запираясь в ванной. Дают искренне, всем сердцем. Кажется, что достаточно просто помнить, как было больно, — и никогда не повторишь.

А в тридцать пять стоят над своим ребёнком и произносят её же фразы. Её же голосом. С её же интонацией, от которой когда-то хотелось исчезнуть. «Я кому сказала». «Сколько можно повторять». «Посмотри, на кого ты похож».

И даже не слышат.

А если и слышат — то через секунду, когда слова уже вылетели. Внутри что-то холодеет: это же мама. Это же она говорила. Но ребёнок уже стоит с тем самым лицом. С тем лицом, которое было у тебя.

Клятва не работает. Никогда. Потому что её даёт голова, а воспитывает — тело. Голова помнит, что было больно. А тело помнит, как это делается. И в момент усталости, злости, страха побеждает тело. Всегда.

Как это передаётся

Травма передаётся не через рассказы. Никто не садится с дочерью и не говорит: «Сейчас я передам тебе свою боль». Это было бы слишком просто. От этого можно было бы защититься.

Она передаётся через мелочи. Через то, чего никто не замечает.

Через то, как мать замирает, когда отец поворачивает ключ в замке. Ребёнок ещё ничего не понимает, но уже знает: этот звук — опасность. Через то, что в семье не принято плакать, и никто никогда об этом не говорил, просто все плачут в одиночку. Через то, как любовь выдают только за пятёрки, и никто это не объявлял, просто по-другому не бывает.

Через то, как мать смотрит на своё отражение в зеркале. Дочь запоминает этот взгляд и потом смотрит так же на себя.

Через то, как отец разговаривает с официантом. Сын запоминает, как мужчина обращается с тем, кто слабее.

Через то, о чём в семье молчат. Про деда, который сидел. Про тётю, которая пила. Про первого мужа матери. Каждая тайна — это комната, в которую нельзя заходить. Ребёнок растёт в доме, где половина дверей закрыта, и учится: о главном не говорят.

Ребёнок считывает всё это раньше, чем научится говорить. И записывает как инструкцию: вот так устроен мир. Вот так устроены мужчины. Вот так устроены женщины. Вот так выглядит любовь.

А потом живёт по этой инструкции и называет её «собой».

Ещё до рождения

Вот факт, от которого мне до сих пор не по себе.¹⁶¹⁷

Вдумайтесь. Ребёнок ещё не родился. Он ещё ничего не видел, ни одного крика не слышал. А его будущая способность доверять людям уже почти предрешена. Её можно предсказать, просто поговорив с его матерью о её матери.

Не о том, что с ней было. А о том, как она об этом рассказывает. Разобралась ли. Может ли говорить о своём детстве связно, без провалов, без «всё было нормально, не помню». Та, что не разобралась, — передаст. Та, что разобралась, — имеет шанс.

Это значит, что воспитание начинается не с рождения ребёнка. Оно начинается с детства его родителей. С того, что они сделали — или не сделали — со своей болью до того, как решили завести детей.

А теперь посмотрите вокруг. Кто из ваших знакомых, прежде чем стать родителем, хоть раз честно разобрался со своим детством? Кто вообще считает, что это нужно?

Детей заводят, потому что пора. Потому что мама ждёт внуков. Потому что все уже. Потому что «может, ребёнок спасёт брак». А свою собственную разбитую детскую тащат в новую семью, как чемодан, который так и не распаковали.

¹⁶ Питер Фонаги, Говард и Мириам Стил, Лондон, 1991 — по интервью беременных женщин о собственном детстве удалось предсказать, какой будет привязанность их детей в год.

¹⁷ Ван Эйзендорн, 1995, метаанализ — то, как родитель осмысляет своё детство, устойчиво предсказывает тип привязанности его ребёнка.

Под кожей

Есть уровень, на котором цепь становится почти физической.¹⁸¹⁹

Мать, которая мало заботится, растит тревожное потомство. Тревожное потомство само мало заботится. И так дальше, поколение за поколением. Никто ничего не решал. Никто не хотел. Просто цепь.

Люди не крысы, скажете вы. Да. Люди хуже. У крысы нет выбора. У человека он есть, и человек его не делает.

¹⁸ Рэйчел Иегуда — исследования детей людей, переживших Холокост: следы родительской травмы находят в их гормональной системе, хотя сами они войны не видели.

¹⁹ Майкл Мини и соавторы, 2004 — у крысят, которых мать мало вылизывала, менялась работа генов, отвечающих за реакцию на стресс; такие крысы вырастали тревожными и сами хуже заботились о потомстве.

Дочь, ставшая матерью своей матери

Есть особенно жестокая форма цепи. Когда ребёнок растит родителя.

Мать разведена, несчастна, одинока. Ей не с кем поговорить. И она говорит с дочерью. Про отца, про деньги, про то, как ей тяжело. Девятилетняя девочка слушает о мужских изменах и долгах за квартиру. Утешает. Обнимает маму, когда та плачет. Готовит ужин, потому что мама лежит.

Она больше не ребёнок. Она мамина подруга, мамин психолог, мамина мама.²⁰

Её хвалят: какая взрослая, какая умница, какая опора. А у неё украли детство, и никто этого не заметил.

Эта девочка вырастет женщиной, которая всех спасает. Мужа-алкоголика, подругу в депрессии, коллегу, которого уволили. Она не умеет просить помощи — её никто никогда не спасал. Она не знает, чего хочет сама, — всю жизнь угадывала, чего хотят другие.

²⁰ Иван Бузормени-Надь, 1973 — описал «парентификацию»: ребёнок берёт на себя роль родителя для собственных родителей, жертвуя своим детством.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.