

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНЦЕСТ как вид современного рабства

Взгляд психолога на проблему,
которую мало кто считает таковой

Ю.Ю. Вревская,
Украинский научно-исследовательский институт
социальной и судебной психиатрии и наркологии МЗ Украины, г. Киев

*Ребенок — гость в твоём доме. Накорми, выучи и отпусти...
(Индийская мудрость)*

Специалисты считают, что прямое физическое (и психологическое) насилие применяют чаще всего мужчины — отец, дедушка, дядя. А вот психологический инцест почти всегда совершают матери. Почему так происходит? Можно было бы пошутить, что мужчины более прямолинейны, поэтому насилуют физически, а женщины чувствуют тоньше, поэтому действуют сложнее и гибче. Но на самом деле, если попытаться исследовать причины возникновения этого явления, то, вероятно, имеет смысл говорить о явлении симбиоза и процессе сепарации.

Вот родился ребёнок. И состояние симбиоза с ним совершенно нормально — лет до двух. Волшебное «мы», наполненное всеобъемлющей любовью, абсолютным контактом, счастьем слияния. И потребность в этом состоянии присутствует, пожалуй, у каждой мамы, а вот возможности бывают не всегда. Возникает послеродовая депрессия (она может затянуться на год-два), случается, что мешают старшие родственники («что ты его всё время на руках таскаешь, положи...»). Появляются бытовые сложности, когда молодой (или не очень) маме надо, и постирать, и помыть, и приготовить, а она уже падает с ног от усталости. Особенно если мама перфекционистка (или прочитала, что обязательно надо быть «хорошей мамой»), и напряжённо старается сыграть эту роль.

Длительное время доминировали различные теории воспитания, согласно которым ребёнка буквально с первых дней нужно ставить в жёсткие такие рамки: не кормить по требованию, не подходить, когда плачет и т. д. Были и такие периоды: в роддомах новорождённого «выдавали» матери только на второй день после родов, а потом «по часам».

У мамы иногда возникают психологические проблемы, которые ей не дают возможности быть в контакте, в отношениях. Бывает, обнаруживается слишком высокий уровень тревоги, который захлестывает и мешает ментально находиться с малышом. И вот не получается у неё быть полностью поглощённой ребёнком, пребывать в постоянном контакте. Не выходит сполна реализовать потребность в слиянии с ребёнком. То, что не удалось прожить вовремя, мама пытается добрать всю оставшуюся жизнь. По всей вероятности, это и является одним из основополагающих

факторов, способствующих развитию такого неприятного явления, как психологический инцест.

Во взрослом возрасте не так часто даётся та подлинная безусловная любовь, которой связаны мать и младенец. И эту ценность нужно сохранить любой ценой. Поскольку симбиоз начала жизни — отношения двоих (диадные), то прежде всего нужно удалить из отношений третьего («правило номер один»). Скорее не допустить возникновения триады, то есть не пускать этого третьего в свой круг. Потому как это замкнутая, гармоничная и самодостаточная система, и третий только помешает. Этот третий (муж, а в некоторых редких случаях жена) слишком ненадёжен, может разлюбить, уйти к кому-то другому, может видеть наши недостатки и несовершенства. Он позволяет себе высказывать свои взгляды и иметь своё (отличное от нашего) мнение, а вот ребёнок нет. Детская любовь безусловна и совершенно гарантирована. Ребёнок бессознательно рассматривается как более «выгодный» партнёр, а «менее выгодный» постепенно вытесняется из отношений. Это тот случай, когда «мама с дитём, а папа деньги зарабатывает», «Я мама, и я лучше знаю, что полезно нашему сыну (дочери)» или даже «...поспи в гостиной на диване, потому что малая спит со мной». Отношения становятся всё более формальными, их ценность утрачивается, причём процесс происходит бессознательно, и партнёры не замечают, как оказываются совсем далеки друг от друга. Тем ценнее те «настоящие, правильные» отношения с ребёнком. Поэтому вступает в силу «правило номер два» — нужно закрыть клетку как можно надёжнее, чтобы твой идеальный партнёр никуда не делся. И каков же способ стать постоянно, пожизненно нужной ребёнку? Правильно, нужно не давать ему набирать свой личный опыт, учиться строить свои отношения ни с кем, кроме мамы, а в идеале — не позволять ему вообще ничего: мыть посуду, стирать свою одежду, отвечать за кота, самостоятельно делать уроки... Но до такого идеального варианта не все родители дотягивают, поэтому наиболее частое проявление присвоения себе ребёнка — выученная беспомощность: «без мамы ты пропадёшь», «только мама всегда придёт тебе на помощь», «глупенький, что бы ты делал без меня». Или как вариант: «папа — главный мужчина в твоей жизни, остальные вообще не мужики». Вероятнее всего, от нас не сможет уйти тот, кто не умеет ходить,

«Пусть только попробует какой-нибудь козёл к ней приблизиться, из этих её прыщавых вонючих одноклассников. Пусть знают – у неё папа есть!»

«Господи, был такой родной, мамин медвежонок, всегда обнимал меня, целовал, а теперь не притронься. Как же больно!»

«Я не знаю, кто у него будет жена, но я её уже ненавижу!»

«Доктор, помогите. Иначе я что-нибудь или с дочерью, или с собой сделаю. Вы спрашиваете, что случилось?! Она легла под мужчину! А я-то думала, что мы вместе с ней будем на свидания ходить»

«Моей дочери двадцать, и для меня нет лучшей подруги, чем она. Мы вместе ездим в отпуск, ходим в кино, мы очень близки, и никакие мужчины нам не нужны, от них одни проблемы»

«Совершенно очевидно, что моему сыну не нужен этот дурацкий театральный кружок, там не девочки, а маленькие шлюхи, к тому же он должен освоить реальную мужскую профессию, вот как у меня, офицера...»

то есть инвалид. Добавим к выученной беспомощности ещё и неподъёмную ответственность за себя, семью, обязанность быть «заместителем» кого-то, с кем не сложились отношения. Всё, и клетка захлопнулась!

Итак, что происходит в семье, где ребёнок становится жертвой психологического инцеста? Взрослеющему человеку жизненно необходимо личное пространство, возможность чувствовать себя отдельным существом, которое имеет свои собственные мысли и желания. Это возможно при условии чётко простроенных границ личности — физических и психологических. Однако в «инцестных семьях» родителям даже не приходит в голову, что ребёнок может иметь что-то своё, отличное от их мнения. Подобные семьи характеризуются полным отсутствием чёткой иерархии, в них не простроены границы — физические, психологические, между поколениями (вообще любые). Многие из них существуют не в качестве союза нескольких личностей, а как слияние всех со всеми. Как правило, в этих семьях очень любят использовать местоимение «мы». Зачастую в таких домах не принято закрываться в ванной или туалете, или стучаться, заходя в комнату, а попытки ребёнка это сделать — вызывают яростное сопротивление. Это чрезвычайно мешает выстраивать своё физическое пространство. Также способствует этому отсутствие у ребёнка своего, чётко закреплённого, спального места — то он спит с мамой, то в своей кровати, а то в гостиной на диване.

Построению психологических границ препятствует и «путаница» семейных ролей (бабушка замещает маму в вопросах воспитания, папа рассказывает ребёнку о своих похождениях, делая его соучастником и как бы ставя на одну возрастную ступеньку, ребёнок называет мать и отца по имени, даёт им советы на равных и т.д.). Этому явлению также способствует и постоянный сверхконтроль: у ребёнка не должно быть никакой своей жизни, его разговоры подслушивают и переписку

прочитывают. Разумеется, такое поведение родителей обусловлено скорее тревогой, чем желанием навредить, но выглядит как стремление «получить ребёнка в полную собственность». Все эти перечисленные признаки указывают на то, что взрослые даже не рассчитывают в дальнейшем на возможность для сына или дочери уйти в свою, отдельную жизнь. Не предполагают никакого сопротивления или отстаивания себя как личности.

Ребёнок в результате всех этих манипуляций вырастает с определённой картиной мира, в котором без родителей он совершенно беспомощен. В его сознании есть волшебный супергерой (обычно мама), он всегда придёт на помощь, все время будет его любить, а к тому же этот герой является единственным, кто понимает его истинную ценность, в то время как остальной мир отказывается понимать. Мир воспринимается как враждебный, а потенциальные партнёры как опасные и непредсказуемые. Животные, выросшие в неволе, не выживают в дикой природе...

«Не нужно ждать Люцифера, чтобы он купил твою душу. Её запросто может забрать твоя мама. Только бесплатно...»

Этот текст о безграничном владении, о повсеместном использовании, о том, как живую душу присваивают, держат в рабстве, не дают расти, жить, становиться собой. Как в известной приталике: «Я тебя породил, я тебя и убью!». Потому что жертва инцеста — это тот, кто немножко «умер». И психологического инцеста тоже. Словом, как не дают ребёнку жить его собственную жизнь, а проживают в нём свою, как не дают ему малейшего шанса пройти сепарацию. О том, как страшно терять, как ужасно лишаться единственного в мире человека, который тебя любит беззаветно и преданно, и оставаться одному, а значит, быть бесполезным существом и никому не нужным. Раздать свои богатства и остаться абсолютно нищим. Тут уж, по всей вероятности, поневоле станешь запира́ть клетку, хватаясь за подол с мольбой «не уходи...».

Вот как красиво и с какой болью и страхом потери пишет о своем взрослеющем сыне моя подруга, очень умная женщина (цитирую с согласия автора).

Я спросила его:

— Ты меня ненавидишь?

— Не настолько, чтобы не разговаривать с тобой, — ответил он мне пренебрежительно.

И я замолчала, глядя с тоской в небо:

— Нет моего маленького зайчика, у которого не было иного мнения, кроме моего. Канул, сгинул, пропал, исчез. Теперь это почти взрослый мужчина. Юный наглый субъект, который от семи собак «отъестся» (тихо, не повышая голоса, убийственно логично и слегка презрительно). Как я сама, когда говорю с теми, кто мне неприятен и кого я никогда не полюблю...

Или ещё:

Померялись с N ростом перед зеркалом, в который раз моя макушка чуть ниже его затылка. Я расстроилась:

— А такой был котик маленький... А сейчас такая дылда.

— Не расстраивайся, мам, — утешил меня сын. — Это не я вырос, это у тебя позвоночник деградирует.

— Чтобы я еще что-нибудь сказала ласковое этому ужасному ребенку!..

Или:

Соскучилась по N, пока работала. Напала на него с воплями:

— Кошатица моя, «зайчу-у-ундель»! УУУУУ!!!

— Ты в Фейсбуке не наговоришься что ли?

— А что? Ты мой сын!

— И что?

— И всё. Мама тебя любит, а ты ее бесишь.

— Это еще кто кого.

— Подростки ужасны.

Здесь хорошо просматривается стремление сына правильно поставить рамки, отделиться от матери. Именно поэтому он нередко бывает нарочито груб. А как же отделиться, если тебя держат изо всех сил? Так что же не общаться, не заботиться, не делиться новостями? Не заваривать чай с лимоном, если мама заболела?..

Важно понимать и чувствовать разницу между хорошими, дружескими (или деловыми) отношениями в правильных границах и инцестом. При здоровых взаимоотношениях дети и родители нуждаются друг в друге, но при этом могут и обходиться без этого. С удовольствием проводят время вместе, однако спокойно остаются на расстоянии. Помощь оказывают друг другу обязательно, но при этом не в ущерб себе или своей семье, и, не навязывая её, а по просьбе. Спокойно могут воспринять отказ второй стороны, безмятежно принять тот факт, что мнение партнёра является диаметрально противоположным. В гармоничных отношениях люди участвуют в жизни друг друга, но не в ролях, навязанных без их согласия. Как нередко бывает, что старший ребёнок в семье меняет подгузники младшему, кормит его, отвечает за него (выполняет функции родителя). Заботится о маме, когда она устала после работы или заболела (исполняет роль супруга). Или папа осуществляет роль «супруга» дочери, отправляясь с ней купить кружевное бельё. Или дочь реализовывает функцию «матери» для своей мамы, обеспечивая её материально, обслуживая её быт, выслушивая жалобы и утешая.

Когда в семье особый ребенок

Поскольку я работаю с пациентами, имеющими расстройство аутистического спектра, хочется отдельно сказать о таких детях (семьях). По моему опыту, практически все дети с аутизмом живут в состоянии психологического инцеста. К сожалению, таковы реалии. На первый взгляд, состояние такого пациента не предполагает возможности «отпустить его». Мамы таких деток чаще всего лишены «радостей симбиоза», поскольку ребёнок много кричит, плохо ест и мало спит. «Чего вы ожидаете от работы психолога с вашим ребёнком?» — спросила я у папы мальчика (9 лет) с аутизмом. Он ответил: «Чтобы сын был счастлив. Чтобы играл в теннис, любил ходить в кино, заводил друзей и полезные связи в обществе... Выглядел как нормальный человек...». И во всем этом читалось, чтобы он был счастлив, то есть выглядел так, чтобы «Я» был счастлив, и мне не было за него стыдно. Этот папа любил повалить мальчика на ковёр, навалиться сверху и щекотать (совершал и прямые абьюзивные действия).

«Ты не личность, ты объект для постоянной работы над тобой... Я постоянно тебя формирую, нормирую, шлифую... У меня не остается в сердце сил для любви. Я буду жить твою жизнь, строить за тебя планы...»

«Я буду полностью владеть тобой, потому что я же мать (или отец), и я делаю великий подвиг реабилитации. Я буду подбирать тебе друзей, потом работу, потом девушку.., а нередко и не буду, потому что мне легче, когда ты со мной»

В свою очередь, аутичный ребёнок постоянно ломает рамки, нередко играет роль «старшего», желания которого исполняет вся семья.

«Почему вы с ним спите, — спрашиваю я, — ему же 9 лет?» Отвечают: «А он иначе всю ночь не уснёт, и нам не даст отдохнуть!»

«Почему вы даёте ему столько сладкого?» «А он сам берёт, — говорят, — а если не дать, то будет истерика часа на полтора...»

То есть ребёнок с аутизмом становится как бы «главой семьи» и «самым старшим» в доме. Рискну предположить, что те же проблемы и в семьях, где есть дети с другими особенностями. С ними трудно. Остаётся мало сил на любовь.

Последствия

Последствия психологического инцеста опасны и для человека, и для общества. Основное — это то, что жертвы не могут создать свою собственную семью, или создают формальную, продолжая оставаться в отношениях с родителями. Многие молодые люди обоего пола боятся близких интимных отношений. Такой мужчина становится символически «мужем» своей матери, поэтому место другой спутницы у него «занято». Кстати, медаль, как обычно, имеет две стороны: и мать тоже не может выйти замуж, потому что у неё уже есть «муж». Дочь не может выстроить собственную идентичность, оставаясь проекцией (придатком) матери. Для таких людей семья — «слишком сложный проект». Создание брака становится трагедией для матери (если ребёнок так и не выходит из симбиоза с ней), для супруга или супруги «героя». Поскольку симбиоз предполагает диадные отношения, как я писала выше, места для третьего в них нет.

Человек, выросший в условиях психологического инцеста (запрета на сепарацию), остаётся незрелой личностью, по факту — ребёнком. Он не может справляться в сложных ситуациях, и не только в семье, но подчас и на работе, и в социальных контактах. Не может быть опорой собственным детям, создать им безопасную среду с чётко простроенными внутрисемейными границами, что продолжает «традицию» инцеста из поколения в поколение. Некоторые специалисты полагают, что более далеко идущие последствия проявляются в виде психоза в третьем поколении семьи. По моим личным наблюдениям, у всех моих клиентов, обравившихся с тяжёлым расстройством психики, инцест (как психологический, так и обычный, или хотя бы один из них) присутствует минимум у трёх поколений данной семьи.

Бывает, что подростки дети, наконец, начинают понимать, как им тесно в маминых объятиях. Предпринимают попытки сепарироваться, кто более решительно, кто

с опаской, и всегда это вызывает яростное сопротивление. Что еще больше осложняет сепарацию, потому как дети боятся «убить маму», которая начинает страдать, болеть, рассказывать, как она «всю себя вложила». Намного легче, хотя и не менее травматично, когда мама проявляет агрессию. Тогда можно и самому ответить тем же. Вот хороший пример из сети (комментарий с форума мам).

«Добрый день! А мой сын вчера меня избил (в больнице зашивали руку и голову), потому что разбудила и попросила его девушку, которая ещё с ним спала в 11:00 утра, помочь мне почистить картошку, пока я пожарю котлеты... Она тут же стала на меня кричать. Я опешила... и стала ей объяснять, что я не «мать Тереза» (для 24-летней девушки) и не обязана каждый день ей готовить, а должна и она помогать... Ведь спать все ложимся в одно время, сын и муж работают, а она спит и ест... Не жизнь, а санаторий! Мужа не было дома, сын бил и таскал меня за волосы по квартире, а девушка сидела в кресле, наблюдая и подзадоривая его... Спасли мои крики... Они с сыном уехали... Он мне сказал, что у него больше нет матери... Все это для меня шок! PS: до этого он каждую ночь перед сном целовал меня и желал спокойной ночи... Вот, как бывает...»

К сожалению, в нашем социуме слишком много предпосылок для подобных отношений. Образ «героической матери», всю себя отдающей детям, отказывающейся от себя, очень идеализирован и популярен. Долгое время это было единственной возможностью стать уважаемым членом общества. Тоже самое с образом «идеальной жены», но женой в нашем мире из-за революций, войн и алкоголизма мужской части населения приходилось быть значительно реже, чем матерью. Женщина может перестать быть молодой и красивой, из неё может не получиться профессионал высокого класса, а вот быть хорошей матерью можно до конца дней.

Как быть

Теперь, когда вы вооружены знаниями о том, что происходит в вашей жизни, у вас есть выбор. Вы можете продолжать, а можете попробовать что-то изменить. Начать жить своей жизнью. Понимать, что ребёнок должен решать свои проблемы, а не проблемы своих родителей. Причём понять это должен и родитель, и ребёнок — каждый для себя. Как это можно выполнить в реальной жизни?

Если вы не хотите стать такими родителями. Для того, чтобы ребёнок мог созреть в самостоятельного взрослого и выйти в мир, этот мир должен восприниматься как дружеский. При этом процесс сепарации всегда сопровождается страхом разрушить родителя. Покажите детям, что вы достаточно сильны, чтобы не «умереть»:

1. Поймите, что ваш ребёнок — это не «часть вас», а совершенно отдельный организм.
2. Работайте над своей тревогой, которая заставляет вас постоянно контролировать и чрезмерно опекать своё чадо.
3. Старайтесь не выполнять за него то, что он в состоянии сделать сам (соответственно возрасту).
4. Активно наполняйте свою жизнь собственными делами и интересами, не связанными с вашим ребёнком.
5. Проверьте состояние ваших отношений с супругом/партнёром/любовником. Если вы одиноки, то это хороший

повод задуматься о новых отношениях. Они должны быть со взрослым, иначе вы заполните эту нишу своим потомком.

6. Советуйтесь со своим психологом и читайте литературу о правильном воспитании детей.

Что делать, если...

Вы родитель

Если вы уже стали такими родителями, попробуйте представить, что смысл вашей жизни не только в детях, а в чём-то ещё. Начните активно проживать свою собственную жизнь:

1. Вспомните, что вам нравилось делать до того, как вы стали мамой (или папой), вернитесь к своему забытому хобби, возможно, освоите новый вид деятельности.
2. Уделите внимание своему здоровью, подумайте о более полезном образе жизни, системе питания, спорте.
3. Изучите пару-тройку новых языков и отправьтесь в путешествие.
4. Займитесь своей личной жизнью. Если вы ещё не помните, что это значит — отношения с партнёром противоположного (чаще всего) пола, не с целью его воспитания, а в поисках взаимного удовольствия. Если у вас нет мужа или жены, обратите свой взор на сверстников. Проявите более заботливое внимание к тому, кто уже есть рядом.

Вы ребенок

Если же вы поняли, что вы такой ребёнок. Мужайтесь. Вам будет непросто отстаивать свою территорию. Для того чтобы сделать отношения с родителями более зрелыми, нужно иметь определённый ресурс:

1. Начните отделять свои проблемы от проблем ваших родителей.
2. Научитесь отличать свои желания от их желаний.
3. Будьте готовы пережить обиду мамы, недоумение отца, нередко ещё гнев бабушки и истерики тёти.
4. Оцените тот факт, что если вы освободите для родителя роль мужа (или жены), то таким образом дадите шанс создать здоровые и гармоничные отношения, причём для всех поколений семьи.

Вместо выводов

Нужно сказать, что проблема сепарации — одна из самых сложных в психотерапии, и с этим практически невозможно справиться в одиночку. Иначе бы вы уже преодолели это. Не стесняйтесь принимать помощь, особенно если вы заметили, что «ходите по кругу» (попытался сказать маме, что это мне не нравится, а она стала плакать и заболела — пришлось сделать то, что хочет она; попробовал сказать маме, но стало плохо от чувства вины — и я заболел). Именно так и происходит сепарация: как растянутая резинка пытается сжаться, так и отношения в симбиозе стараются вернуться в комфортную зону. Только для кого комфортную? Если жить так тяжело? Скорее всего, речь идет о комфорте с точки зрения того, что «там было хорошо» (фактически, там было лучше всего на свете), а вот как будет в новых отношениях, в новом мире — ещё неизвестно.

Но если уж совсем не получается сепарироваться, идите к психотерапевту. И всё обязательно будет хорошо!