

*Ребенку без матери,  
сумевшему выжить  
несмотря на все, чего он был лишен,  
даже когда мать была рядом.  
Эта книга для тебя*

# Содержание

Предисловие .....	16
-------------------	----

## **ЧАСТЬ I. ЧТО НАМ НУЖНО ОТ МАТЕРИ**

<b>1. Материнство .....</b>	<b>25</b>
Мать — это Древо жизни .....	25
Мамочка — это то, из чего мы сделаны .....	27
Кто может быть матерью? .....	29
Достаточно хорошая мать .....	30
Послания Хорошей Матери .....	32
Что происходит, когда послания Хорошей Матери отсутствуют? .....	37
Что значит лишиться внимания матери? .....	41
<b>2. Многочисленные лики Хорошей Матери .....</b>	<b>42</b>
Мать-источник .....	44
Мать — место прикрепления .....	46
Мать — первая помощь .....	48
Мать-утешительница .....	50
Мать-кормилица .....	54
Мать-зеркало .....	55
Мать-вдохновительница .....	59
Мать-наставница .....	61
Мать-защитница .....	65
Мать-дом .....	67

<b>3. Привязанность: Наше первое основание</b> .....	70
Как мы формируем привязанности и что такое надежная привязанность? .....	71
Почему привязанность так важна? .....	73
Как можно понять, существовала ли у вас надежная привязанность к матери? .....	76
Что если у вас не было надежной привязанности? На что это было похоже? .....	78
Самодостаточный стиль .....	78
Озабоченный стиль .....	80
Что такое травма привязанности? .....	86
Может быть, у вас и не было надежной привязанности к матери, но справедливо ли возлагать ответственность на нее за это? .....	87
Можете ли вы сформировать надежную привязанность, если в прошлом вам это удавалось не совсем? Как это вам пригодится? .....	88
Определение фигур привязанности .....	89
Какой стиль привязанности у вас? .....	90
Может ли у вас быть больше чем один стиль? .....	94
Действительно ли ваши с матерью взаимоотношения влияют на более поздние привязанности? .....	95
Насколько трудно изменить модели привязанности? .....	96
<b>4. Больше «кирпичиков»</b> .....	98
Чувствовать себя под надежной защитой .....	98
Счастливый дом .....	100
Когда что-то идет не так, это можно исправить! .....	102
Чувство принадлежности .....	103
Распускающееся «я» .....	104
Место для роста .....	105

Поддержка ребенку .....	107
Прикосновение .....	110
Любовь — это посредник, любовь — это послание .....	113

## **ЧАСТЬ II. КОГДА МАТЕРИНСТВО ПОШЛО НЕ ТАК**

<b>5. Мамочка, где ты была?</b> .....	117
Пустота на месте, где должна была быть мать .....	117
Потребность в физическом присутствии матери .....	120
Что происходит, если мать не присутствует эмоционально? .....	122
Почему мать была настолько эмоционально недоступна? .....	127
Как ребенок объясняет для себя отсутствие матери .....	128
Когда, кроме матери, больше никого нет .....	130
Почему некоторые дети страдают больше .....	131
Взаимное противостояние .....	134
<b>6. Жизнь с эмоционально отсутствующей матерью</b> .....	136
Кто эта женщина в маске? .....	136
Жалкие крохи от мамы .....	138
Отсутствие наставничества .....	140
Отсутствующие связи .....	142
Механическая мама .....	143
Кто-нибудь это замечает? Неужели всем безразлично? .....	146
Невежество .....	148
Некуда обратиться за помощью .....	149
Чувство сиротства .....	151
Отсутствие якоря .....	154
Нет матери, нет меня .....	155

<b>7. Эмоциональное пренебрежение и жестокость в отношении детей</b> .....	156
Что такое эмоциональное пренебрежение? .....	156
В чем отличие эмоциональной жестокости?	
Могут ли они присутствовать в паре? .....	158
Насколько они плохи? .....	160
Последствия эмоционального пренебрежения детей .....	163
Дополнительное влияние эмоциональной жестокости .....	171
<b>8. Что не так с матерью?</b> .....	184
По-другому она просто не умеет .....	184
Она эмоционально закрыта .....	185
Она так и не повзрослела .....	187
Почему мать не способна давать? .....	189
Страдает ли она психическим заболеванием? .....	190
Берегись злости матери! .....	196
Подлая мать .....	198
«Сумасшедшие» матери .....	198
Изменяющееся лицо матери .....	200
Матери, не способные выстраивать отношения .....	202
Что мать не может позволить себе увидеть .....	203

### **ЧАСТЬ III. ИСЦЕЛЕНИЕ РАН, ПРИЧИНЕННЫХ МАТЕРЬЮ**

<b>9. Процесс исцеления</b> .....	207
Вы скрываете свои раны .....	207
Вы находите свою рану .....	209
Переосмысление «недостатков» в недостаточность .....	211
Проработка чувств .....	212
Ведение дневника .....	216

Исцеляющая сила злости .....	218
Скорбь .....	223
Оставить прошлое .....	226
<b>10. Соединяясь с энергией Хорошей Матери .....</b>	<b>228</b>
Открыться навстречу Хорошей Матери .....	228
Архетипы .....	229
Работа с образами и символами .....	231
Помощь от Богоматери .....	232
Принимать «добро» от Хорошей Матери .....	234
Второй шанс обрести Хорошую Мать .....	235
Удовлетворение потребности в материнской заботе с партнерами .....	237
Повторить прошлое .....	241
Исцеляющая сила надежной романтической привязанности .....	243
Ваша карманная Хорошая Мать .....	246
<b>11. Работа с внутренним ребенком .....</b>	<b>249</b>
Введение в работу с внутренним ребенком .....	250
Ребенок как мать для «я» .....	253
«Работа с внутренними частями» .....	254
Дары и бремя .....	259
Когда работа с внутренним ребенком усложняется .....	260
Без взрослых на борту .....	261
Страдания в настоящем восходят к страданиям в прошлом .....	264
Оторваться от матери .....	266
Стать своей лучшей матерью .....	271
Создать безопасное место для ребенка .....	277

Время вместе .....	278
Работа с посланиями Хорошей Матери .....	279
Исцеление нелюбимого ребенка .....	281
Изменение ваших взглядов .....	282
<b>12. Психотерапия: проблемы, связанные с матерью и потребностями в материнском отношении .....</b>	<b>284</b>
Параллели с Хорошей Матерью .....	287
Особенности работы, основанной на теории привязанности .....	290
Прикосновения в психотерапии .....	293
Восстановление материнского отношения .....	295
От изоляции к надежной привязанности .....	299
От фрустрации к удовлетворению .....	302
Психотерапевт как «Обучающая мамочка» .....	303
Совет психотерапевтам .....	304
<b>13. Дополнительные исцеляющие шаги и практические стратегии .....</b>	<b>307</b>
Определение конкретных «пробелов» .....	308
Берем за основу инициативный подход .....	311
Отсутствие поддержки .....	313
Получить поддержку сейчас .....	315
Чувство уверенности в себе .....	318
Обретение чувства хозяина собственной жизни .....	320
Защищать то, что дорого .....	322
Выйти на свет и стать видимым .....	324
Место в ткани жизни .....	325
Ориентироваться в мире эмоций .....	328
Принять свои потребности .....	331

Формировать способность к близости .....	334
Получать приятные прикосновения .....	336
Выйти из сознания собственной обездоленности .....	336
Вбирать хорошее .....	338
Практиковать правильную заботу о себе .....	341
Общие тонизирующие средства .....	345
<b>14. Изменение истории .....</b>	<b>347</b>
История вашей матери .....	348
Ваша история .....	352
Ваш с ней танец .....	354
Оценить свои возможности .....	355
Поддерживать вежливые, но сдержанные отношения .....	357
Укрепить личные границы .....	357
Говорить о наболевшем .....	360
Расстаться с матерью .....	362
Ощущение внутренней обособленности .....	364
Навстречу более здоровым отношениям .....	365
Следует ли простить? .....	368
Могу ли я быть хорошим родителем, если не получил хорошего родительского отношения? .....	371
Контролировать процесс и контролировать себя .....	374
Закончится ли когда-нибудь процесс исцеления? .....	375
<b>Приложение. Три матери, три послания: управляемая визуализация .....</b>	<b>377</b>
<b>Примечания .....</b>	<b>383</b>
<b>Литература по теме .....</b>	<b>391</b>
<b>Благодарности .....</b>	<b>397</b>
<b>Об авторе .....</b>	<b>399</b>

# Предисловие

В жизни не так много настолько же глубоких переживаний, как те, что мы испытываем к нашим матерям. Некоторые их корни теряются в темных тайниках доречевого опыта. Ветви расходятся во все стороны: одни несут дивные, пропитанные солнцем моменты, а другие обломаны, с острыми и неровными сучьями, за которые мы постоянно цепляемся. Мать — непростая тема.

Как на культурном, так и на психологическом уровне наши чувства к матерям часто противоречивые и смешанные. Мама и яблочный пирог\* — мощные символы, почитаемые в нашей национальной культуре, но игнорируемые в национальной политике, что отражено, например, в нашей скудной по сравнению с другими развитыми странами политике в отношении отпусков «по семейным обстоятельствам»\*\*. Если бы мы действительно серьезно относились к материнству, мы бы предоставили матерям больше финансовой и социальной помощи, а также больше возможностей для получения образования. Сейчас же ситуация крайне шаткая.

---

\* В российской культуре, скорее, это образ маминых пирожков или блинов. — Здесь и далее примечания редактора, если не указано иное.

\*\* Отпуск по уходу за ребенком в США составляет всего 12 недель, и работодатель не обязан его оплачивать.

Мы, взрослые, хорошо об этом осведомлены. Мы знаем, что матерей следует почитать, и понимаем, что матерей часто воспринимают как должное, а приносимые ими жертвы недооцениваются. Но тем не менее многие из нас втайне (и не совсем втайне) не удовлетворены тем, что получили от своих матерей, и раздосадованы, что те не смогли обеспечить нас всем необходимым. И теперь мы за это расплачиваемся.

Это чувствительные вопросы для матерей и для всех нас. Кажется, что те, кто боится критиковать своих матерей, готов критиковать тех, кто позволяет себе осуждать свою мать. Таким образом такие люди снимают с себя ответственность за свои страдания. Хотя я и не отрицаю того, что некоторые используют обвинения, чтобы отвлечься от главного, потому что не могут взять на себя ответственность за непростую задачу по исцелению. Я, как психотерапевт, чаще сталкиваюсь с огромным чувством вины и сопротивлением, которые необходимо проработать для того, чтобы прекратить защищать своих матерей. Будто даже наедине с собой мы боимся критиковать их. Мы защищаем образ матери внутри себя, защищаем наши хрупкие с ней отношения путем отрицания всего, что могло бы его расшатать, и защищаем себя от разочарования, злости и боли. В последующих главах я объясню, почему многие не рискуют обнажить болезненную истину о своих матерях и не готовы иметь дело с тем, что это за собой повлечет.

Любые отношения, как, например, отношения матери и ребенка, сложные, они непременно включают в себя и любовь, и ненависть. Большинство детей младшего

возраста, когда их потребности или желания ущемляются, испытывают злость, хотя многие и не посмеют этого выразить; их связь с мамочкой чересчур хрупка. Все дети чувствуют любовь к матери, даже если они эту любовь похоронили или отгородились от нее стеной. Как красноречиво описал в своем сборнике исследований по теории привязанности клинический психолог Роберт Карен:

На деле все дети, даже подвергавшиеся жестокому обращению, любят своих родителей. Это врожденное свойство ребенка. Они могут быть обижены, разочарованы, втянуты в деструктивные уклады бытия, которые блокируют любую возможность добиться такой желанной ими любви, но при этом будут испытывать привязанность, привязанность тревожную, но все равно любить. С каждым годом любовь может становиться все более труднодостижимой; с каждым годом ребенок может отвергать свое желание связи все более твердо; он может даже отречься от своих родителей и отрицать, что хоть немного их любит; но любовь жива (так же, как и стремление деятельно ее выразить и однажды вернуть), невидимая, как раскаленное солнце<sup>1</sup>.

Слова Карена дают некоторое представление о сложности этих отношений. Никто не может избежать желания материнской любви.

Материнство — очень болезненная тема и для самих матерей. Когда я только начала работать над этой книгой, то заметила чувство вины и защитное поведение у женщин с детьми, когда делилась с ними тем, о чем пишу. Они как бы пытались сказать: «Не наделяй меня такой властью. На жизнь ребенка влияет и множество других

вещей. Не только я виновата в том, какими они стали». Все это более чем справедливо. Мы приходим в мир с такими индивидуальными различиями, которые просто потрясают. Есть и другие моменты, включая очередность рождения в семье, отношения с отцом и его адекватность как родителя, воздействие окружающей среды и генетических особенностей на общую физиологию ребенка, внутрисемейные отношения и важные события в семье, такие как серьезные заболевания, и стрессы в более широкой культурной среде.

Несмотря на эти многочисленные факторы, влияние матери уникально. Внимательная, умелая, заботливая мать помогает восполнить многие другие недостатки, а отсутствие такого материнского отношения может быть самым большим затруднением из всех, потому что у детей наблюдается существенная нехватка опоры.

Я сконцентрировалась на теме матери не потому, что хочу нагрузить их еще большим чувством вины или ответственности, а потому что от качества материнства зависит наше развитие. Я надеюсь, что понимание этих влияний приведет нас к лучшему пониманию себя и, самое важное, поможет завершить задачи развития и излечить травмы, вызванные неудовлетворительным материнством.

Надеюсь, что читательницам, которые уже стали матерями или собираются ими стать, мой разбор материнских ролей и освещение важности заботы поможет сфокусироваться на главном. Несмотря на то что проявления материнства во многом основаны на инстинктах и передаются из поколения в поколение женщинами, многим

приходится подходить к материнству сознательно. Если вы недополучили от своей матери необходимого, ваша задача будет двойной: залечить собственные раны и освоить иной способ существования со своими детьми, чем тот, что был у вашей матери с вами.

Во время своей психотерапевтической практики я наблюдала за взрослыми, которые были лишены внимания матери\*. Для написания книги у меня не было всей информации, поэтому я пригласила для беседы «недополучивших внимания взрослых». Меня немедленно завалили огромным количеством откликов. Как и следовало ожидать, женщины были склонны беседовать о своем опыте с незнакомым человеком в большей степени, чем мужчины, хотя и доступа к женщинам у меня было больше. Никакого научного подхода к формированию выборки у меня не было, поэтому я не могу претендовать на научность с точки зрения демографии и социологии, но думаю, что их смелые и часто пронизательные исповеди обладают ценностью для всех нас. Некоторые из моих находок разбросаны по всем главам, но большинство из них можно найти в главе 6 «Жизнь с эмоционально отсутствующей матерью», где я описываю детское окружение опрошенных мною людей и те трудности, с которыми они столкнулись во взрослой жизни.

---

\* В оригинальном тексте автор употребляет *undermothered*, что образовано по аналогии от *underparented*, но делает акцент именно на фигуре матери. Это означает неадекватное воспитание и невозможность родителя в достаточной мере взаимодействовать с ребенком, отсюда ребенок вырастает в эмоционально невоспитанного взрослого. Здесь и далее термин будет переводиться как «лишенный любви и внимания матери», «недополучивший внимания».

Сейчас книга состоит из трех частей:

Часть 1 касается того, что необходимо получать от матери детям. В ней рассматриваются элементы хорошего материнства и важность этой первой привязанности.

Часть 2 рассказывает о том, что происходит, когда материнство не заладилось, каковы последствия эмоционального пренебрежения и насилия и что приводит матерей к подобному обращению со своими детьми.

Часть 3 прорабатывает вопрос исцеления. После обзора процесса исцеления мы погружаемся в психотерапию, воспитываем своего внутреннего ребенка и восполняем его неудовлетворенные потребности, а также налаживаем ваши отношения с матерью.

В книге я предлагаю ряд упражнений, которые вы можете выполнить, если захотите. Также здесь предусмотрены паузы, приглашающие вас осмыслить материал и подумать над собственной ситуацией. Призываю вас уделить время, чтобы задуматься над этими вопросами, и прислушаться к тому, что приходит в голову, пока вы их читаете, даже если и решили не отвечать на каждый из них.

Прочитав эту книгу, вы почерпнете многое для понимания и исцеления себя. Вам потребуется время, чтобы понаблюдать за собой в процессе работы над предложенными темами. Если это будет слишком болезненно, то стоит подумать о том, какая поддержка вам может понадобиться. Тренируйтесь быть себе хорошей матерью и беритесь за то, с чем вы можете справиться. Вы всегда сможете вернуться к трудной теме в другое время. Некоторые читатели подмечают, что первый раздел по хорошему материнству, прочитанный в самом начале, слишком

многое воскрешает в их памяти, и предпочитают вернуться к нему позднее. Так что, хотя каждая глава построена на том, что было сказано раньше, вы можете читать главы в порядке, подходящем именно вам.

Я написала эту книгу, чтобы:

- помочь вам получить более четкую картину того, какое у вас было материнство;
- помочь вам увидеть связь между пережитым вами материнским отношением и трудностями в вашей жизни. после этого то, что вы считали личными *недостатками*, можно будет отнести к *упущениям* материнства. это снизит интенсивность самобичевания;
- дать рекомендации о том, как эти отсутствующие элементы можно восполнить сейчас: через психотерапию, близкие отношения или обеспечивать их себе самостоятельно;
- помочь вам решить, как продолжать свои отношения с матерью во взрослой жизни, давая вам больше инструментов и вариантов, чем те, с которых вы, возможно, начали.

Хорошая новость состоит в том, что упущения ненадлежащего материнства можно исправить позднее, пусть и не полностью, но в более значительной степени, чем мы обычно предполагаем. Мы можем излечить нелюбимого ребенка внутри себя и стать уверенными в своих силах, любящими взрослыми. Этот путь стоит того, чтобы его пройти.