



ОБРЕТЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ МАТЕРИ

Как проработать материнскую
травму и обрести личную силу

БЕТАНИ УЭБСТЕР

Было поздно,
Ненасная ночь,
И опавшие ветки и камни
Преграждали дорогу.
Но понемногу
Их голоса затихли вдали,
А сквозь пелену облаков
Разгорелись звезды.
И тогда ты услышала голос,
Другой, дотоле тебе неизвестный,
И постепенно ты поняла,
Что он принадлежит тебе самой.
Голос оставался рядом,
Пока ты заходила все глубже и глубже
В мир,
Решившись на единственное,
Что могла совершить,
Решившись спасти единственную жизнь,
Которую могла спасти.

Мэри Оливер «Путь»

Оглавление

От автора	19
Предисловие	21
Материнская травма — разновидность культурной и семейной травмы, специфичная для патриархального общества	24
Глава 1	
Что такое материнская травма?	30
Материнская травма исцеляется с позиции дочери	36
Что будет, если игнорировать материнскую травму	37
Польза от проработки материнской травмы	39
Гнев, стыд и вина	40
Проработать материнскую травму — не значит обвинить во всем мать	41
Патриархат: главная причина материнской травмы	42
Материнство и материнская травма	43
Материнская травма касается всех женщин	47
Бессознательное, непризнанное, табу	48
Глава 2	
Как проявляется материнская травма?	54
Отрицание, мученичество и ощущение, что весь мир у тебя в долгу	57
Компульсивное желание исцелить мать	60
Стыд, вина и изоляция	61

Как у девочек создается ложное «я»	64
Трагедия «хороших девочек» и «дочек-матерей»	65

Глава 3

Динамика распределения сил в материнской травме	74
Убийственная установка	78
Материнские истерики и «маанипуляции»	79
Как распознать «маанипуляцию»	86
Чувство долженствования	87
Когда сочувствие к матери не дает двигаться вперед	95

Глава 4

Почему материнская травма продолжает существовать повсеместно?	102
Отрицание, жесткость и презрение к чувствам	103
Ложь о вторичности женщин	105
«Я терпела, и ты терпи.	
С какой стати тебе должно быть легче?»	107
Идеализация матерей, провоцирующая стыд у ребенка	107
Стереотипное восприятие женщин как эмоциональной обслуги	108
Материнская травма и физиология человека	115
Традиция превыше всего (даже вредная)	116
Подрыв системы: переход от женской покорности к женскому самоопределению	120

Глава 5

Материнский дефицит	122
Что такое материнский дефицит?	126
Что же нужно ребенку от матери?	126
Десять лиц матери	127
Патриархат и коллективное наследие эмоционального абьюза и равнодушия	129
Три этапа проработки материнского дефицита	132

Роли, фантазии и маски:	
как компенсируется материнский дефицит	134
Семейные роли	135
Легенда: «Все хорошо»	136
Пример материнского дефицита: Карен	136
Пример материнского дефицита: Дженнифер	137
Пример материнского дефицита: Аликс	138
Поддержка необходима	139

Глава 6

Пора действовать: главные симптомы	141
Общие признаки, на которые стоит обратить внимание	144
Механика материнской травмы	148

Глава 7

Обрыв пуповины и цена превращения в «настоящую девочку»	151
--	-----

Глава 8

Границы	172
Уверенность и внутренняя опора	175
Старая парадигма: «Я люблю тебя, когда ты со мной соглашаешься»	176
Здоровые границы: отдельное «я»	177
Сострадание и прочные границы	177
Лечим синдром «хорошей девочки»	179
Как устанавливать границы, если вы финансово зависите от родителей	180
Точка в отношениях:	
как прервать контакт с матерью	185
Что может привести к прекращению отношений?	186
Прекращение контакта с матерью как толчок к самоопределению	189

Дочери, разрубившие связь с матерью, — духовные воительницы	190
--	-----

Глава 9

Табу сомневаться в матери	192
Смертоносная мать и апокалиптическая мать	193

Глава 10

Отказ от несбыточной мечты	203
Усилия, истощение, борьба и прозябание: тяготы поддержания веры в несбыточную мечту	208

Глава 11

Признание травмы	216
Соединяем расщепленное «я»	225

Глава 12

Проживание горя	227
Уверенное выражение своей индивидуальности и автономности	238
Как воплотить эту энергию в жизнь?	239
Горевание — проявление ответственности перед собой	240

Глава 13

Внутренняя мать	245
Роль триггеров и честности с собой в создании внутренней опоры	255
Чудесная сила «свидетеля боли»	256
Основные функции внутренней матери	257
Ваша внутренняя мать	259
Привязанность, которая изменит вашу жизнь	260
Как воспитать в себе «достаточно хорошую» внутреннюю мать	261

Создание безопасной среды, в которой внутренний ребенок может процветать	263
Внутренний источник неразрушимого благополучия	263

Глава 14

Жизнь, свободная от материнской травмы	269
На волне исцеления	273
Разрешите себе быть настоящей	274
Готовы ли вы начать действовать?	278
Между яростью и нежностью	283

Заключение

Новая женщина: отказ угождать и согласие быть сильной	285
--	-----

Благодарности	297
--------------------------------	-----

Приложение	299
-----------------------------	-----

Специальная литература по травмам развития, психотерапии и нейронаукам	309
---	-----

Библиография	310
-------------------------------	-----

Разрешения	314
-----------------------------	-----