



# ОБРЕТЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ МАТЕРИ

Как проработать материнскую  
травму и обрести личную силу

БЕТАНИ УЭБСТЕР

Было поздно,  
Ненастная 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

<b>От автора</b> . . . . .	19
<b>Предисловие</b> . . . . .	21
Материнская травма — разновидность культурной и семейной травмы, специфичная для патриархального общества . . . . .	24
<b>Глава 1</b>	
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
<b>Глава 2</b>	
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
--	-----

<b>Благодарности</b> . . . . .	297
--------------------------------	-----

<b>Приложение</b> . . . . .	299
-----------------------------	-----

<b>Специальная литература по травмам развития, психотерапии и нейронаукам</b> . . . . .	309
---	-----

<b>Библиография</b> . . . . .	310
-------------------------------	-----

<b>Разрешения</b> . . . . .	314
-----------------------------	-----