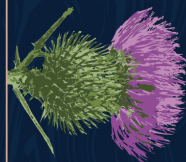


СЬЮЗАН ФОРВАРД
ДОННА ФРЕЙЗЕР ГЛИНН

БЕЗРАЗЛИЧНЫЕ МАТЕРИ



ИСЦЕЛЕНИЕ
ОТ РАН
РОДИТЕЛЬСКОЙ
НЕЛЮБВИ



Как женщине вылечить рану,
нанесенную матерью,
и прожить полноценную жизнь

№ 1
БЕСТСЕЛЛЕР
NEW YORK
TIMES



**Донна Фрейзер Глинн
Сюзан Форвард
Безразличные матери.
Исцеление от ран
родительской нелюбви
Серия «Сам себе психолог (Питер)»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51590149

*С. Форвард, Д. Ф. Глинн. Безразличные матери. Исцеление от ран родительской нелюбви: ООО Издательство «Питер»; Санкт-Петербург; 2020
ISBN 978-5-4461-1513-6*

Аннотация

Мама контролирует каждый ваш шаг?

Вы постоянно чувствуете на себе ее оценивающий и обесценивающий взгляд? Все ваши действия подвергаются критике? Сюзан Форвард более 35 лет работает психологом с женщинами, которые вынуждены бороться со своими матерями. Они много лет подвергаются критике, конкуренции, удушающему контролю, эмоциональному пренебрежению и насилию со стороны своих матерей. Эти женщины страдают от тревоги и депрессии, проблем в отношениях, отсутствия уверенности и

трудности с доверием. Они сомневаются в своей ценности и способности любить.

Форвард описывает нарциссическую мать, мать-соперницу, мать, помешанную на контроле, мать, запутавшуюся в жизни, матерей, которые не защищают дочерей от насилия или сами агрессивны к своим дочерям.

Автор описывает методы самопомощи, которые она разработала в сотрудничестве со своими клиентами, направленные на изменение жизни, отделение от травмирующих матерей, обучая женщин, как преодолеть боль детства и научиться действовать в своих интересах.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

Вступление	6
Что такое хорошая мать?	9
Высокая цена нехватки материнской любви	10
Почему я пишу эту книгу сейчас	12
Нельзя назвать это любовью	15
О чем эта книга	19
Часть первая. Выявление ран, полученных от матерей	21
Глава 1. Запрет на сомнения в материнской любви	21
«Не смей говорить плохо о матери»	21
Другие не видят того, что видите вы	23
Как непринятие матерью становится частью вас	27
Борьба с запретами	30
Повторяющиеся модели поведения	34
Глава 2. Чрезмерно нарциссическая мать	36
«А как же я?»	36
Спектр нарциссизма	37
Повелительница трех «О»: обыграть, отвлечь, отрицать	40
Зависимость от поклонения	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

**Сьюзан Форвард,
Донна Глинн
Безразличные матери.
Исцеление от ран
родительской нелюбви**

Susan Forward

Donna Frazier Glynn

Mothers Who Can't Love. A Healing Guide for Daughters

© 2013 by Susan Forward

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер»,
2020

© Издание на русском языке, оформление ООО Издатель-
ство «Питер», 2020

© Серия «Сам себе психолог», 2020

* * *

Посвящается моей драгоценной дочери Уэнди

Вступление

«Однажды я ездила в штат Висконсин по работе. Целый день пришлось тогда просидеть в четырех стенах. Выглянуло солнце, и в обеденный перерыв я решила немного прогуляться, подышать свежим воздухом, несмотря на то что было достаточно прохладно. Мне хотелось найти местечко, согретое солнечными лучами, но все было тщетно: солнце выглядело как обычно, было ярким как обычно, но ни капельки не грело. Мне вдруг стало так грустно, потому что... солнце было совсем как моя мать».

Хизер, невысокая тридцатичетырехлетняя женщина, работающая торговым представителем в большой фармацевтической компании, прослезилась во время рассказа. Она была беременна первым ребенком и боялась, что станет такой же матерью, какой была ее собственная.

Хизер: «Долгое время я даже думать не могла о том, чтобы стать мамой. После целого ряда неудачных отношений мне повезло встретить Джима, и я поняла, что кто-то может любить меня по-настоящему. Мы давно думали о ребенке, но я очень боялась, что со мной что-то не так. Боялась, что, забеременев, стану столь же равнодушной, как моя мать. Мысль о том, что я могу быть такой со своим собственным ребенком, была для меня невыносима».

Такова классическая грустная история, которую я слышу снова и снова от женщин, страдающих под грузом боли, страха и потрясений от глубоких психологических травм, которые они получили от собственных матерей.

За тридцать пять лет работы психотерапевтом я встречала множество таких женщин, как Хизер: они, осознанно или неосознанно, попали под психологически разрушающее влияние женщин, которые воспитали их в свое время, и теперь старались освободиться от него. Они приходят на сеанс терапии с чувством тревоги и подавленности, с проблемами в отношениях, отсутствием уверенности в себе, сомнениями в умении постоять за себя и даже любить. Некоторые понимают, что их отношения с матерью и проблемы в жизни взаимосвязаны. Другие говорят: «Мама сводит меня с ума», но считают, что эта проблема не такая значимая, как те, что привели их ко мне.

Часто они пытаются разобраться в неоднозначных, неочевидных мотивах поступков матери, надеясь избавиться от боли, доставшуюся в наследство от прошлого.

Мне было необходимо, чтобы Хизер рассказала больше о страхах, связанных у нее с материнством, поэтому я попросила ее уточнить фразу о равнодушии ее матери, повторить которое с собственным ребенком она так боялась. Она неуверенно начала:

Хизер: «Такое ощущение, что у мамы было две роли. С одной стороны, она устраивала мне праздники в честь дня рождения, приходила на мероприятия в школу, даже могла быть милой с моими друзьями. Но вот с другой...»

«Расскажите об этом поподробнее», – попросила я.

Хизер: «Она много критиковала меня, но если честно, чаще всего просто меня игнорировала, как будто я не стоила ее времени. Не знаю, может быть, все хорошее, что она делала, было показным. Но я точно могу сказать, что рядом с ней никогда не чувствовала себя в безопасности, будто между нами не существовало настоящей связи или сердечности... У меня никогда не было ощущения, что я важна для нее. Я являлась чем-то, с чем приходилось возиться, и только тогда, когда это было ей удобно. Она всегда была занята. Бессмысленно обвинять мать-одиночку в недостатке внимания».

Подобно многим женщинам, Хизер теперь могла откровенно рассказать, как к ней относились в детстве. Однако она цеплялась за любую возможность уменьшить свои страдания и изо всех сил старалась видеть в матери ту, которой та бывала редко, – любящую.

Что такое хорошая мать?

От хорошей матери не ждут совершенства и самопожертвования до умопомрачения. У нее свой эмоциональный багаж, свои шрамы, свои потребности. У нее может быть работа, которой она не хочет жертвовать, и иногда она будет недоступна для дочери. Она может срываться – и говорить или делать вещи, о которых впоследствии пожалеет. Но если *преобладающее* поведение матери рождает в дочери веру в собственную ценность и подпитывает ее самоуважение, уверенность в себе и чувство безопасности, то такая мать отлично справляется с задачей, неважно, какая она – замечательная или просто достаточно хорошая. Она ощутимо и стабильно проявляет настоящую любовь к своему ребенку.

Такая материнская забота очень отличается от того отношения, о котором помнит Хизер и многие другие женщины. Их подпитывали любовью и вниманием буквально по капельке. За закрытыми дверьми эти редкие выплески тепла неизбежно сменялись реальностью, которую посторонние видели редко: матери срывались на них, соревновались с ними, жестоко игнорировали, приписывали себе их достижения, оставляли без защиты и даже оскорбляли. Но любили ли? Нет. Любовь выражается в последовательном, всеобъемлющем поведении, а такие дочери, как Хизер, были лишены заботы и тепла.

Высокая цена нехватки материнской любви

В результате такого воспитания остаются раны и боль. Девочки постигают свою женскую сущность, отождествляя себя с матерью и связывая себя с нею. Но если этот жизненно важный процесс нарушен, потому что матери ругают, критикуют, подавляют, игнорируют, дистанцируются и впадают в депрессию, то дочерям приходится справляться в одиночку, пытаясь сформировать адекватное восприятие себя и своего места в мире.

Им редко приходит в голову, что матери их не любили, а в отдельных случаях и вообще были настроены враждебно. Это слишком сложно признать, и одна мысль об этом способна стать причиной опасной тревожности у детей, всецело зависящих от своего опекуна. Детям намного безопаснее верить, что «если что-то не так между нами, то лишь потому, что что-то не так со мной». Обидное поведение матери получает для девочки объяснение только тогда, когда она превращает его в самобичевание и чувство собственной неполноценности и никчемности — тех чувств, которые останутся с ней во взрослой жизни, вне зависимости от того, насколько она будет успешна и любима своим окружением, включая собственных детей.

Маленькая девочка, которую критикует, игнорирует,

оскорбляет или подавляет нелюбящая мать, становится взрослой и говорит себе, что она никогда не будет достаточно хорошей или любимой, никогда – достаточно умной, красивой или достойной успеха и счастья. *«Потому что если бы ты действительно заслуживала уважения и любви, – шепчет внутренний голос, – то твоя мать дала бы их тебе».*

Если вы были той маленькой девочкой, чья мать не смогла дать ей желанной любви, то скорее всего, живете, как Хизер, с ощущением пустоты и уныния, а также с огромной неуверенностью в себе. Вам неуютно с самой собой. Вы не верите в свою способность любить. И вы не можете полноценно вступить в свою жизнь, пока не вылечите эту зияющую рану, нанесенную отношениями с собственной матерью.

Почему я пишу эту книгу сейчас

Мои сеансы с Хизер в очередной раз напомнили мне о печальной действительности, и после ухода пациентки я еще долго думала о ней. Будучи умной, красивой и успешной, она, казалось, не замечала своих достоинств. Она сомневалась в умении любить и быть любимой. Кроме того, Хизер чувствовала себя обманщицей и всегда боялась, что с ней что-то не так, несмотря на то что все факты говорили об обратном. Поглощенная самокопанием, в свои тридцать четыре года она все еще нуждалась в материнском одобрении ее как женщины, партнера, будущей матери. Но этого, скорее всего, не случится. Когда прочная связь с родительницей отсутствует, женщина обычно всю жизнь страдает от непонятного чувства потери и лишения.

Я посвящаю много сил тому, чтобы пролить свет на неприятную правду о наших истинных отношениях, которые мы скрываем за красивыми определениями вроде «идеальная пара» или «счастливая семья». Мне казалось, что в книге «Вредные родители» я сказала все, что требовалось, о людях, которые нас воспитывают. Однако по мере того как все больше и больше дочерей обращались ко мне с полученными от матерей душевными ранами, я поняла, что таких пострадавших миллионы, и им требуется «женский разговор» о том, какие последствия для их нынешней жизни имеет при-

сутствие нелюбящих матерей в их детстве.

Мое решение написать эту книгу опиралось еще на одну, весьма показательную, причину. Несмотря на то что я давно разобралась с потрясениями, которые были вызваны мной собственной матерью, до самой ее смерти я не могла позволить себе написать книгу о матерях, не умеющих любить. У моих клиенток часто бывали сложные отношения с отцами, имеющими ворох своих проблем и уделяющими дочерям мало времени. Однако именно ущербные отношения с матерью всегда лежат в корне всех проблем, которые дочь будет испытывать в браке, карьере и материнстве.

Если вы жили с нелюбящей матерью, то этот багаж сопровождает вас ежедневно, осложняя личную жизнь и мешая вам развивать уверенность в себе и самоуважение. Я понимаю, что это известие может расстроить, озадачить или смутить вас. Но мне хочется, чтобы вы знали: в этой книге мы вместе будем работать над тем, чтобы обрести ясность и успокоение, ускользавшие от вас все это время. Я буду шаг за шагом вести вас к изменениям в отношениях с матерью и самой собой, чтобы излечить раны, столько времени приносившие много боли.

Мы начнем с того, что внимательно и беспристрастно приглядимся к поведению вашей матери и рассмотрим его влияние на вас. Продвигаясь далее по главам, вы увидите ее – и вашу – модель поведения в подробностях. Я предложу действующие стратегии для изменения мешающих вам убежде-

ний и манеры поведения. Я помогу вам – возможно, впервые – обрести понимание того, как выглядит и ощущается настоящая родительская любовь (или любовь какого-либо другого человека). Это мощная и надежная опора, которая поможет перестроить вашу жизнь.

Нельзя назвать это любовью

Ниже приведен составленный мною чек-лист, который поможет вам объективно взглянуть на приемы, применявшиеся вашей матерью при воспитании вас. Для начала давайте разберемся, что происходит сейчас.

Ваша мать постоянно:

- Унижает или критикует вас.
- Делает вас козлом отпущения.
- Приписывает себе все, что получается, и обвиняет вас во всем, что не получается.
- Относится к вам так, будто вы не можете сами принять решение.
- «Включает» свое обаяние для общения с чужими людьми, но становится холодна наедине с вами.
- Соревнуется с вами.
- Флиртует с вашей второй половинкой.
- Пытается прожить свою жизнь через вас.
- Звонит, пишет, заставляет уделять ей время так часто, что вы чувствуете давление с ее стороны.
- Говорит или намекает на то, что именно вы стали причиной депрессии, отсутствия ее личных достижений или успеха в жизни.
- Говорит или намекает на то, что не справится без вас (и

только *вы* сможете помочь).

- Использует деньги или обещание денег для манипуляции вами.
- Угрожает усложнить вашу жизнь, если вы не сделаете того, что она хочет.
- Игнорирует или преуменьшает ваши чувства и желания.

Положительные ответы указывают на то, что ваша мать переступает или уже переступила черту, отделяющую любящих матерей от нелюбящих. Такое поведение не ново и, скорее всего, проявлялось большую часть вашей жизни. Вы сразу это поймете, если поставите глаголы в этих вопросах в прошедшем времени и вспомните, как это было, когда вы были маленькой.

Следующий список вопросов поможет понять, как именно ваши отношения с матерью повлияли на вас.

Вы:

- Задумываетесь, любит ли вас ваша мать, и стыдитесь, что она может и не любить.
- Чувствуете себя обязанной делать счастливыми всех, кроме себя.
- Считаете, что потребности, желания и ожидания матери по отношению к вам важнее, чем ваши собственные.
- Считаете, что любовь надо заслужить.
- Уверены: что бы вы ни сделали для своей матери, этого будет недостаточно.

- Считаете, что ее нужно защищать даже от осознания того, что она причиняет вам боль.
- Чувствуете вину и считаете себя плохим человеком, если не идете на поводу у желаний других людей, особенно вашей матери.
- Скрываете чувства и подробности личной жизни от матери, так как знаете, что она найдет возможность использовать правду против вас.
- Понимаете, что вам постоянно требуется одобрение.
- Чувствуете страх, вину и ничтожность, несмотря на достигнутые успехи.
- Задумываетесь, все ли у вас в порядке, а если нет, то не помешает ли это найти партнера, который полюбит бы вас.
- Боитесь иметь детей (если вообще хотите), потому что они вырастут «такими же неудачниками, как я».

Все эти чувства и убеждения – наследие душевных ран, полученных вами от матери, и они тоже уходят корнями в детство. Но даже если вы ответили «да» на каждый из вышеперечисленных вопросов, будьте уверены: это вовсе не значит, что вы обречены на неудачу и «не подлежите восстановлению». Вы можете прямо сейчас ввести изменения, чтобы улучшить собственную жизнь, восприятие себя и свои отношения.

Женщины, которых вы встретите в этой книге, во многом на вас похожи. На следующих страницах вы увидите, как бесстрашно они изучают свое прошлое и используют новое ви-

дение своих матерей и себя, чтобы произвести огромные положительные сдвиги в жизни. Я проведу вас по тому же пути исцеления, который они проходят на моих сеансах, и обеспечу вас инструментами для долгожданного освобождения себя от тяжелого багажа – воспитания нелюбящей матерью.

О чем эта книга

Главы первой половины книги познакомят вас с пятью обобщенными типами матерей, не умеющих любить. Я приглашу вас на сеансы терапии их дочерей, таких как Хизер, и вы увидите каждый тип материнского поведения глазами дочери. Вам представится возможность послушать рассказы дочерей о возникающих сейчас трудностях с их родительницами и о том, как это влияет на остальную их жизнь. Вы также узнаете о приемах, которые они использовали в детстве, чтобы защитить себя от лишнего любви поведения матери, и увидите, что эти поступки и убеждения сформировались в конце концов в удручающую и пагубную модель поведения.

Вы сможете взглянуть на поведение, очень похожее на то, которое присуще вашей матери, в контексте, лишённом объяснений и обоснований, которые вам приходилось слышать всю жизнь, и станете понимать свою мать намного лучше. Уверена, что и самих себя вам станет легче понять. Вероятно, вы заметите элементы вашего прошлого не в одной главе, так как многие нелюбящие матери подпадают сразу под несколько категорий, и дочери, лишённые здоровой материнской опеки, вне зависимости от типа родительницы, обладают схожими душевными шрамами.

Во второй половине книги мы переходим от исследования

к восстановлению. Я покажу вам приемы и стратегии, которые позволят изменить ваши отношения с матерью и улучшить вашу жизнь. Мы будем работать вместе над тем, чтобы полученные нами в первых главах теоретические выводы стали неотъемлемой частью вашей эмоциональной сферы, что позволит прийти к заметным переменам в восприятии и себя, и собственной матери. А затем я познакомлю вас с техниками, которые помогут вам восстановить уверенность, самоуважение и хрупкое чувство собственной привлекательности.

Те из вас, чьих матерей уже нет в живых, могут задать вопрос, стоит ли прорабатывать вторую часть книги. Мой ответ: «Да!» Ведь ваши матери живы в вашем сознании. Вы до сих пор слышите их критику и уничижительные комментарии. Вы до сих пор чувствуете боль от их оскорблений. Упражнения, которые я покажу, в значительной степени уменьшат эту боль.

По собственному опыту и опыту тысяч других дочерей могу сказать, что нам вполне по силам изменить вашу давнюю убежденность в том, будто внутри вас что-то надломилось в детстве и с тех пор не может быть исправлено. Обещаю, что во время нашей совместной работы на страницах этой книги вы приобретете потрясающее чувство цельности. В себе и в мире вокруг вы найдете пути к самоуважению, мудрости и заботе, о которых так давно мечтали.

Часть первая. Выявление ран, полученных от матерей

Глава 1. Запрет на сомнения в материнской любви

«Не смей говорить плохо о матери»

Может показаться, что в наше время все разбираются в психологии, однако мы до сих пор не можем избавиться от мифического образа материнства: этот стереотип утверждает, что мать по определению способна на любовь, защиту и доброту. Данный миф служит отличным прикрытием для нелюбящих матерей, спокойно существующих, пока мужа, родственники и общество воздерживаются от критики и обвинений в их адрес.

Во многих странах превозносят матерей, как будто после рождения ребенка они неожиданно обретают умение воспитывать. А ведь это не так. Нет волшебного переключателя, запускающего «материнский инстинкт» и гарантирующего, что женщина, особенно тревожная, вдруг привяжется к своему ребенку, поймет и удовлетворит детские потребности и

даст ему соответствующее воспитание. Конечно, фрейдистская традиция бичевания матерей – обвинение их во всех своих ошибках – несправедлива, но столь же далека от истины убежденность в том, что роль матери непременно связана со здоровой любовью.

Эта убежденность очень сильна и распространена в обществе. Поэтому если ваша мать была нелюбящей и вы попытаетесь рассказать правду о прошлом – как она на самом деле относилась к вам, – то неизбежно упретесь в стену сопротивления других людей (включая собственную мать), которые встанут на ее защиту.

Данная тема связана с огромным количеством запретов и относится скорее к области эмоционального восприятия, нежели рационального анализа, так что реакцией окружающих вполне могут быть скепсис, резкая критика и непрошенные советы. Если вы пытались проложить новый курс отношений с матерью, то уже знаете, что может произойти:

- Вы стараетесь заключить с ней мир, но в итоге оказываетесь в паутине критики и манипуляций. И снова вы – неблагодарная. Эгоистичная. Злопамятная. Вечно обязанная ей, что бы она ни делала.

- Вы обращаетесь за помощью к родным и иногда – к друзьям, которые отвечают: «Как ты можешь говорить такое о своей матери? Она подарила тебе жизнь. Что с тобой *не так?*»

- Вы имеете несчастье консультироваться у бестолковых

психотерапевтов, призывающих к тому, чтобы вы «простили и забыли», помирились с матерью, как бы психологически трудно вам ни было.

- Вы ищете поддержки у священника или духовного наставника, но вас встречают фразами: «Чти мать свою»; «Ты не исцелишься, пока не простишь»; «Семья – это все».

- Вы пытаетесь поговорить с вашим партнером, а он советует: «Не позволяй ей себя задевать. Всегда она так».

И после всего этого вы опять в начале пути – в замешательстве и одиночестве, и вам даже стыдно за свою попытку взглянуть в лицо собственному прошлому и преодолеть его. Вы начинаете сомневаться, имеете ли вы право чувствовать то, что чувствуете.

Другие не видят того, что видите вы

Борьба с болью и последствиями нелюбви матери может привести к полному одиночеству и изоляции. Людям с достаточно здоровыми матерями трудно принять тот факт, что не все матери такие же, как их собственные. Часто даже доброжелательный друг или родственник может относиться без должной серьезности к переживаниям женщины, которая была нелюбимой дочерью, или осуждать ее, когда она ищет сочувствия. Моя тридцатидвухлетняя клиентка Валери, работающая программистом, пришла ко мне, чтобы побороть стеснение и тревожность, из-за которых она чувство-

вала, что потеряла стимул на работе и в жизни. По ее словам, ей было трудно выбраться из своей раковины, потому что люди просто ее не понимали.

Когда я попросила привести пример, она описала недавний случай.

Валери: «Месяц назад я записалась на уроки рисования. Это была моя давняя мечта. Преподаватель Терри очень хвалила мои акварельные работы, и, несмотря на двадцатипятилетнюю разницу в возрасте, мы очень сблизились. Терри сказала, что сделает выставку работ учеников, и я очень обрадовалась, что она выбрала две мои работы. Вдруг я разрыдалась. Когда она спросила, что случилось, я рассказала, что тем утром сильно поругалась с мамой по телефону и не хотела ее приглашать.

Она ответила, что очень хотела бы познакомиться с моей матерью, дизайнером интерьера (и несостоявшимся художником – впрочем, об этом я умолчала). Терри несколько раз заговаривала со мной о матери, поэтому, вопреки голосу разума, я отправила ей электронное письмо. И вот мама приходит на выставку и начинает расхваливать все остальные работы, а мои будто не замечает. С Терри она была в высшей степени очаровательна и разговорчива. После ее ухода Терри сказала мне: “Как бы я хотела, чтобы у меня была такая замечательная мама. Я отдала бы что угодно, чтобы моя мать была жива. Надеюсь, ты понимаешь, насколько тебе повез-

ло”.

Я ответила: “Не все то золото, что блестит. Моя мама бывает очень самовлюбленной, требовательной и амбициозной”».

Валери была расстроена, что женщина, которую она считала своим другом, не услышала ее. Если подобные переживания тяжелы для взрослого человека, то представьте, насколько сложно бывает маленькой зависимой девочке (или вспомните, каково было вам в детстве), когда она пытается быть понятой.

Коллин, одинокая девушка двадцати восьми лет, работающая менеджером в сети супермаркетов, рассказала мне, что, насколько себя помнит, всегда страдала хронической слабо-выраженной депрессией. Она принимала препараты, которые помогли, но ей хватило проницательности понять, что ее подавленному состоянию во многом способствуют вопросы из ее прошлого, оставшиеся без ответа. Чтобы разобраться с ними, она обратилась ко мне за помощью.

Узнав ее получше, я попросила рассказать немного о детстве.

Коллин: «Мне было не с кем поговорить... Жизнь была не сахар. Никто меня не слушал, я только подавляла свою печаль. Если я пыталась поговорить о маме с отцом, он отвечал: “Просто будь с ней мила”. Однажды я осталась ноче-

вать у тети Джины. Она спросила, как дела дома. С ней я чувствовала себя в безопасности, она хорошо ко мне относилась, поэтому я ответила: “Мне кажется, с мамой что-то не так. Она постоянно орет на меня и говорит, что я ничего не стою”. Джина молча выслушала и, как мне показалось, поняла, но потом сказала: “Ты должна стараться радовать ее. На самом деле она так не думает. Она очень несчастлива с твоим отцом и, если бы не ты, давно бы ушла от него. Ты ей обязана. Не принимай все близко к сердцу”. Это прозвучало так, будто я огорчила тетю Джину. Я еще больше расстроилась оттого, что призналась ей, и подумала: “Вот здорово! Она тоже будет теперь на меня злиться”. Я пожалела, что открылась».

Всех женщин, у которых были нелюбяще матери, объединяет желание подтверждения – стремление найти того, кто скажет: «Да, то, что ты испытала, абсолютно реально. Да, твои чувства оправданны. Я тебя понимаю».

Дочери, которых не любили, испытывают огромное давление: они не должны рассказывать о словесной, психологической и даже физической жестокости, пережитой ими в прошлом и настоящем. Дети рано постигают основные правила: *Не говори никому. Не говори даже себе.*

Так учатся скрывать, преуменьшать и подвергать сомнению собственную правду.

Как непринятие матерью становится частью вас

Стремление максимально использовать свои возможности, особенно в тех случаях, когда это касается вашей матери, кажется нормальным, но оно скрывает целую сеть трещин вашей жизни, будто после эмоционального землетрясения. Вариант «улыбаемся и терпим» помогает сохранить мирные отношения, но это не многим лучше, чем быть парализованным от стыда и страха. Отсутствие должного выражения своих эмоций чревато тем, что вы продолжите оставаться «в темноте».

Все внешние установки, полученные вами при попытке сказать правду о матери, отражаются в сильнейших эмоциях, идущих изнутри:

- Вы чувствуете себя предателем, ведь рассказывая правду, вы «критикуете мать». «В конце концов, она подарила тебе жизнь».
- Вы чувствуете стыд. «Все матери любят своих детей – а если не любят, то у них на это серьезные причины».
- Вы сомневаетесь в собственных ощущениях и задаетесь вопросом: вы «принимаете все слишком близко к сердцу» или просто жалеете себя?

Эти мысли и чувства очень сильны и для многих из нас оказываются невероятно пугающими. Они способны распах-

нута перед нами такую бездну страданий и неуверенности, что единственной реакцией на подобный опыт будет только ужас. Это ужас перед тем, какими могут быть последствия нашего решения позволить себе испытывать то, что мы чувствуем, то есть признать наконец, что наши матери нелюбящие, и попытаться изменить эти отношения.

Вот какие ответы я часто слышу от дочерей, объясняющих, почему они не могли назвать своих матерей, даже в самых запущенных случаях, нелюбящими:

- Для меня было невыносимо чувство вины.
- Я не могла терпеть грусть.
- Для меня было невыносимо ощущение потери.

Маленький испуганный ребенок внутри взрослой женщины говорит: «Если ты скажешь правду, у тебя больше не будет мамы». Слыша шепот этого внутреннего ребенка, даже самые успешные и умудренные опытом женщины забывают, что они взрослые и больше не нуждаются в близкой связи с матерью, чтобы выжить.

Как только вы твердо решите, что больше не будете терпеть чувства, вызванные искажением правды, у вас останется только одно средство: разумное объяснение, которое разрушит ваши представления о самих себе и о вашей матери.

«Слушай, ей тяжело пришлось, – говорите вы себе. – Не суди ее строго».

Коллин долго сопротивлялась, хватаясь за малейшее доказательство, что ее мать «не так плоха», и ее желание оправ-

дать мать было понятным.

Коллин: «Не думайте, что я делаю из мамы злодея. Это не так. Я хочу сказать, что она следила, чтобы у нас всегда была крыша над головой и еда. Мы никогда не голодали. У меня были учебники для школы и хорошая одежда. Честно говоря, в детстве я была сорвиголовкой. Неудивительно, что она обижалась на меня».

Коллин все еще надеялась отстоять хоть немного положительных воспоминаний об отношениях с матерью, которая физически кормила досыта, но морила эмоциональным голодом. Подобное поведение нелюбящей матери, как правило, приводит дочь к самобичеванию, которое оказывается для той странно успокаивающим и уютным прибежищем.

Видите, какой получается круговорот? Боль, вызванная отношениями с матерью, превращается в страх, перерастающий в логические оправдания и самобичевание. Это замкнутый круг, в котором застреваешь без возможности что-либо изменить. Вполне возможно, что наш мозг понимает, что происходит, однако эмоции говорят совершенно другое, а ведь в большинстве случаев мы прислушиваемся именно к эмоциям.

Дочери нелюбящих матерей часто говорят: «Моя мама в депрессии», «Моя мама полностью занята своими мыслями», «Моя мама сводит меня с ума». Бывают и такие вари-

анты: «Моя мама – алкоголичка», «Моя мама часто ругалась на меня и до сих пор ругается» и даже «Моя мама – такая тварь». Слова грубые, но осознанные, хотя это осознание не дает никакого облегчения. Потому что до тех пор, пока вы окончательно и бесповоротно не порвете с мифом о материнстве, вы не сможете остановить круговорот эмоций, запрограммированный на единственное объяснение: «Что бы ни сделала мама, это только моя вина».

Всю жизнь вы обманывали себя, полагая, что бракованной являетесь вы, а не ваша мать. Такое неправильное представление о себе сформировало ваше осознание себя как женщины, и вы прихватили его во взрослую жизнь в качестве багажа. Опираясь на собранную в юном возрасте коллекцию страхов и непонимания себя самой, вы продолжаете вести разрушительный образ жизни.

Борьба с запретами

В книге описан подробный портрет материнства без любви, и он поможет вам развеять миф о матерях раз и навсегда. В последующих главах вы узнаете о большом разнообразии родительниц, которые вследствие психологических или физиологических нарушений либо не хотят, либо не могут обеспечить ребенка любовью, играющей огромную роль в формировании его психологического здоровья. Они не умеют любить по-настоящему.

Я хочу подчеркнуть, что ни одна из таких матерей не просыпается утром с мыслями: «Как бы сегодня навредить дочери?» Большая часть их поступков обусловлена силами, действующими вне их сознательного понимания, или эмоциями, которым они боятся противостоять: разрушительное чувство неуверенности в себе, стойкое чувство пустоты и глубокое разочарование в жизни. В поисках способов устранения собственных страхов и печалей эти женщины укрепляют ощущения власти и контроля с помощью собственных дочерей. Отличительная особенность таких матерей – недостаток сочувствия, а их чрезмерный эгоизм закрывает им глаза на страдания, которые они несут другим. Они редко стараются взглянуть на ситуацию с точки зрения другого человека. Зато они абсолютно точно знают, чего хотят, и требуют этого от других, поэтому им сложно, если не невозможно, увидеть связь между своими пороками и оскорбительным поведением, которое оказывает определяющее воздействие на их отношения с дочерьми.

Не отводите взгляд от страницы, если описанный сценарий материнского поведения покажется вам до боли похожим на тот, что вы наблюдали в детстве. Важно воспринимать его как противоположность любви, и вы должны почувствовать это восприятие как можно глубже и полнее, даже если для этого понадобится много времени и усилий. Я понимаю, что будет трудно, но невозможно нейтрализовать ущерб, причиненный мифом о матерях, без объективного

анализа действий вашей матери и того следа, который они оставили в вашей жизни.

В этой части книги вы познакомитесь с пятью запоминающимися типами матерей. В классификации нет четких границ, поэтому нелюбящие матери могут одновременно подходить под несколько описаний. Вы узнаете, как проявляют себя:

- **Чрезмерно нарциссическая мать.** Исключительно неуверенная и заиклившаяся на себе, она обладает неутолимой потребностью в восхищении и колоссальным чувством собственной важности. Она должна привлекать всеобщее внимание, поэтому каждый раз, как только его центр смещается в вашу сторону, она старается вернуть его на свою персону. Она может относиться к дочери как к сопернице, подрывающей ее чувство уверенности, привлекательности и женской власти. Стремление критиковать и конкурировать вспыхивает каждый раз, когда мать чувствует угрозу, особенно если взрослая дочь добивается успеха.

- **Излишне вмешивающаяся мать,** которая подавляет свою дочь, постоянно требуя времени и внимания, стирая границы между ними и настаивая на том, чтобы быть главным человеком в жизни дочери, чего бы это ни стоило. Она использует роль матери для того, чтобы удовлетворять свои эмоциональные потребности, и это не позволяет ей помочь дочери воспитать здоровую независимость. Она обычно называет дочь «лучшей подружкой», хотя редко проявляет уча-

стие, если нужды и предпочтения дочери не согласуются с ее собственными.

- **Мать, одержимая контролем.** Она чувствует свое бессилие во многих сферах жизни и использует дочь для того, чтобы заполнять эту пустоту. Для матери этого типа дочь является человеком, чья роль состоит в том, чтобы делать свою мать счастливой и действовать по ее указке. Такие матери четко выражают свои нужды, желания и требования, угрожая тяжелыми последствиями в случае, если дочери расставляют другие приоритеты. Они оправдывают свои поступки тем, что только им известно, чем должны заниматься их дочери, а постоянная критика с их стороны вынуждает дочерей верить этому.

- **Мать, нуждающаяся в заботе**, потому что она не в состоянии справиться самостоятельно. Обычно они поглощены депрессией или зависимостью, они вынуждают дочерей взять на себя роль заботливого опекуна над ними, а порой и над другими членами семьи. Классический случай смены ролей сильно влияет на дочь, которую «выдернули» из детства и заставили заботиться об инфантильной родительнице, в то время как она сама так нуждается в помощи и защите, что не в силах ей дать собственная мать.

- **Мать, для которой характерны жестокое обращение, рукоприкладство, предательство.** Такие матери занимают самый темный участок спектра, потому что из-за своей холодности не способны источать ни капли тепла,

оставляя дочерей без защиты от оскорблений, наносимых другими членами семьи, или даже самолично поднимая на них руку. Вред, который они наносят, губителен и оставляет глубокие шрамы у дочерей.

Мы увидим на реальных примерах, как эти матери подрывают основы жизни своих дочек, и вы поймете, как жизнь с нелюбящей матерью повлияла на ваше умение любить, доверять и добиваться успеха, тем самым во многом определив ваш жизненный путь.

Повторяющиеся модели поведения

Клише «женщины выходят замуж за своих отцов» устарело. Шокирующая правда в том, что мы выходим замуж за наших матерей. То есть, выбирая партнера и обстоятельства во взрослой жизни, мы часто активизируем сильную бессознательную потребность в повторении семейных скандалов, вызвавших обиду на мать.

Как вы видели ранее в нашем чек-листе, проблематичные модели отношений с окружающими и неуверенность в себе часто «растут» из детства. Под воздействием нелюбящей матери у дочери развивается высокий уровень терпимости к плохому обращению, и в худшем случае девочка, которую бьют, станет женщиной, которую бьют или которая даже будет бить сама. Но каков бы ни был сценарий поведения, унаследованный от матери, в ваших силах обнаружить связи

между прошлым и настоящим, а это даст вам желание и силы изменить все навсегда.

Глава 2. Чрезмерно нарциссическая мать

«А как же я?»

Древнегреческая легенда гласит: жил-был красивый молодой человек по имени Нарцисс, и был он настолько привлекателен, что и мужчины и женщины безнадежно влюблялись в него с первого взгляда.

Однажды Нарцисс сидел на берегу озера, и взгляд его упал на воду, где он увидел отражение молодого человека удивительной красоты. Не зная, что смотрит на себя самого, он был настолько околдован этим образом, что отказывался есть, спать и двигаться с места. Одержимый мерцающим отражением в прозрачной воде, он умер. А белые цветы, названные в честь него, расцвели рядом с его телом.

Это известный миф и источник многих ложных представлений. Мы используем термин «нарциссический» для описания самовлюбленного человека, такого как Нарцисс. Однако мне довелось работать со многими взрослыми, у которых есть нарциссический партнер или родитель. Мне кажется, что нарциссы совершенно не любят себя, несмотря на то что кажутся тщеславными, самоуверенными и чрезвычайно высокомерными.

На самом деле они очень не уверены в себе и мнительны. Если бы они такими не были, отчего у них такая неутолимая жажда одобрения и поклонения? Откуда постоянное желание быть в центре внимания? И зачем нарциссической матери мешать развитию у дочери уверенности и самоуважения, чтобы таким образом повесить собственные?

Нарциссические матери лишают нас любви не потому, что слишком любят себя. Они оставляют нас без любви, потому что настолько поглощены тем, чтобы казаться важными, безупречными и исключительными, что для других просто не остается места.

Дочери нарциссических матерей быстро усваивают, что, стоит им попасть в центр внимания, матери обязательно вмешаются и переключат его на себя. Эти девочки привыкают к тому, что их оттесняют, воспринимают как дополнение или вынуждают скрываться в длинной маминой тени. Их уверенность и энтузиазм испаряются, как только нарциссическая мать приписывает себе все достижения и обвиняет во всех несчастьях. Дочери уже выучили, что не их, а материнские потребности, самолюбие и покой почти всегда стоят на первом месте.

Спектр нарциссизма

Губительный для дочерей нарциссизм матерей находится на самом краю широкого спектра поведения, именуемого

нарциссическим. Когда вы смотрите в зеркало и говорите: «Я сегодня выгляжу отлично!» – или открыто хвалите себя и восхищаетесь собственными талантами, вы действуете почти автоматически: такое поведение поддерживает чувство собственного достоинства, помогает действовать в личных интересах и стоять за себя.

Немного дальше по шкале любовь к себе начинает граничить с эгоизмом. В этой категории самовлюбленные люди повышают свою самооценку, требуя постоянного внимания к своим потрясающим способностям. Такое поведение может раздражать, но оно не опасно. Женщина с долей нарциссизма может быть тщеславной и заметно эгоистичной, доминируя в разговоре и игнорируя намеки, что собеседник или «аудитория» теряют терпение. Но если ей предъявить претензию или упрекнуть за какие-либо действия, то она может извиниться.

Зато извинений не услышишь, если человек чрезвычайно нарциссический: это душевная болезнь, которую специалисты называют нарциссическим расстройством личности (НРЛ).

Две определяющие черты расстройства – это нарциссическая мания величия и ее неутолимое стремление к вниманию. Нормально, когда дети воображают, что они всемогущие и ими все восхищаются, особенно если реальность далека от желаемого, но по мере взросления и обретения самостоятельности в большинстве случаев люди расстаются с по-

добными фантазиями. Мать с НРЛ, однако, так и не вышла из периода мечтаний, она вцепилась в них, потому что они защищают ее, маскируя ощущение глубокой несостоятельности. Ее чувство собственного достоинства и уверенность в себе зависят от мнения окружающих, которое служит ей зеркалом и заставляют гнаться за чужим одобрением. Поэтому она постоянно озабочена тем, что доказывает (или хотя бы пытается это сделать), что она более красивая, более способная, более талантливая, более желанная, чем другие. Ей кажется, что это дает ей право на особое отношение к себе, и если остальные с этим не согласны, ее реакция будет, мягко говоря, отрицательной. Столкнувшись с отсутствием поддержки, женщина начинает ревновать, завидовать и активно защищаться. Как несложно догадаться, ее чувство соперничества серьезно ослаблено; ей нет дела до других людей и их чувств, кроме тех случаев, когда они способны улучшить ее собственное самочувствие.

Нарциссизм не считали расстройством личности до 1980 года. До этого было принято не придавать значения даже чрезмерным случаям его проявления, отделяясь такими ярлыками, как «эгоцентричный», «тщеславный» или «самовлюбленный». Теперь же мы понимаем, что хотя нарциссы не сумасшедшие (то есть они нормально функционируют и не отрезаны от реальности), тем не менее их система принципов сильно отличается от общепринятой. Никто не знает точно, почему так происходит, и эксперты в области психо-

логического здоровья много лет задаются вопросом, что вызывает это расстройство личности. Одно время считалось, что травма в раннем возрасте и вседозволенность приводят людей с расстройством к созданию искусственного «я», но новые исследования показывают, что на его возникновение может влиять как наследственный, так и психологический фактор.

Достоверно известно, что люди с НРЛ ведут себя крайне не экспрессивно, эмоционально и иногда странно. Известно также, что поведение чрезвычайно нарциссических матерей является неадекватным и опасным для их дочерей.

Если вы узнали собственную мать в этом описании, то вы, скорее всего, испытали облегчение, услышав правду, неприятную, но изложенную максимально полно. Однако какой бы полезной ни была попытка сформулировать основные черты данного явления, на бумаге она выглядит вырванной из контекста. Она даже близко не затрагивает те психологические страдания и боль, которые причинила вам мать. Такой термин, как «недостаток сочувствия», не может передать пустоту, испытываемую вами, когда вы ожидаете проявления чуткости от чрезвычайно нарциссической матери.

Повелительница трех «О»: обыграть, отвлечь, отрицать

Дана: побеждена и отвергнута «королевой»

Дана, умная и обаятельная тридцативосьмилетняя женщина, поведала мне, насколько она устала балансировать между желаниями мужа, работой в сфере связей с общественностью, двумя маленькими сыновьями и чрезвычайно нарциссической матерью. Она отметила, что у нее хорошая жизнь, кроме тех случаев, когда ей приходилось общаться с матерью. Это вызывало у нее большую тревожность, отражавшуюся на отношениях с мужем и детьми. Она рассказала о недавнем случае, который привел ее в ярость.

Дана: «На семейном ужине я объявила, что жду третьего ребенка. Мои родственники – тети, дяди, двоюродные братья и сестры и мой брат – были очень рады, они все окружили меня, обнимали и улыбались. В этот момент мама вышла из-за стола и наигранно упала в обморок на пол. Это было неожиданно, и, конечно же, оставив меня, все бросились к ней. Я не поняла, что с ней произошло, а отец побежал за стаканом воды. Поднявшись, она посмотрела на меня и спросила: “Что ты со мной делаешь? Зачем ты заставляешь меня беспокоиться? Ты знаешь, что я очень чувствительна. Теперь мне придется сопровождать тебя к доктору каждый раз!” А я не понимала, о чем она говорит! Я чувствую себя прекрасно. И она не ходила со мной по врачам с предыдущими двумя детьми. Зачем она превратила прекрасный вечер в греческую трагедию?»

Дана была возмущена, но совсем не удивлена. Падение в обморок было типично для ее матери Эвелин и случалось на протяжении большей части ее жизни.

Дана: «Мне кажется, королевной она была всегда. У меня есть одно яркое воспоминание из детства. Мне было около пяти, и к нам в гости пришли друзья родителей. Я тогда занималась степом и ходила по дому в туфлях с металлическими набойками, потому что обожала звук, который они производили при ходьбе по деревянному полу. Кто-то поставил музыку и попросил станцевать. Я была довольно стеснительной, но вышла и стала показывать несложные движения, которые разучила. Мама практически выскочила из-за стола и сама стала выделять сложные движения. Народ засвистел, захлопал и забыл обо мне. Я была в замешательстве: что плохого было в том, чтобы ребенок получил свою минуту славы? Как бы то ни было, вот так проходило мое детство. Так было **всегда**, когда я получала немного внимания. С таким же успехом я могла быть невидимой рядом с мамой».

Дана рассказала, что с самого детства она понимала: чем бы она ни занималась и что бы с ней ни случилось, ее мать пользовалась любой возможностью, чтобы привлечь внимание к себе. Когда в четвертом классе Дана вывихнула руку, ее родительница, едва пожалев дочку, стала рассказывать о своих травмах от катания на лыжах, которые были «намно-

го страшнее этого». К большой досаде Даны, ее мать заявила на школьный выпускной в откровенном экстравагантном платье, «притянув все взгляды на себя». Хотя Дана уже взрослая, поведение матери в стиле «королевны» никуда не делось. Почти все, что касалось дочери, Эвелин обращала в свою пользу. Так поступают нарциссы.

Зависимость от поклонения

Нередко бывает так, что нарциссическая мать почти физически «сдувается», выпадая из центра внимания. Поклонение для нее – наркотик, поддерживающий чувство собственной важности, без которого она чувствует себя потерянной. В старом фильме «Гробница мумии» с Лоном Чейни в центре сюжета выступает существо, которому для выживания требуются листья редкого растения тана, и в поисках пропитания оно несет смерть и разрушения. Нарциссам требуются свои листья таны – то есть поклонение – для психологического выживания, и они могут далеко зайти, чтобы обеспечить бесперебойные поставки товара.

Из-за неправильного восприятия себя и недостатка базового чувства собственного достоинства, позволяющего быть довольной собой даже в отсутствие похвалы и внимания от окружающих, мир такой женщины рушится, если вокруг нее нет ажиотажа. Это печально. Она будто боится исчезнуть, если все люди от нее отвернутся, поэтому требует, чтобы

они не отводили взглядов. Все внимание должно быть сконцентрировано на ней, и неважно, в чем она принимает участие: в легком соперничестве или большом представлении, — в ход идут драматические эффекты, чтобы это внимание получить.

Такую мать успокаивает только положительное внимание. Критика или малейшее несогласие провоцируют у нее внутренние страдания, причиняющие столько неудобства, что у женщины включается защитная реакция, которая заставит вас пожалеть о том, что вы вообще сделали замечание о ее поведении. Для начала она перенаправит свое чувство дискомфорта на вас, чтобы акцентировать внимание на ваших, как она это называет, недостатках в противовес собственным. Это обычно срabатывает, чтобы отразить любые жалобы и серьезные разговоры. Но если продолжать настаивать, то она просто будет отрицать вашу версию событий. Поведение нарцисса описывается тремя «О»: обыграть, отвлечь, отрицать. Это сочетание, сводящее близких с ума и вызывающее у них чувство вины, гарантированно вызывает у них проблемы с самовыражением и защитой собственных интересов.

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.