

Келли Мак-Дэниел



# В ПОИСКЕ МАТЕРИНСКОЙ ЛЮБВИ

Как взрослой дочери  
исцелиться от травм прошлого  
и улучшить отношения  
с окружающими и с собой

МИОО

**Келли Мак-Дэниел**  
**В поиске материнской**  
**любви. Как взрослой дочери**  
**исцелиться от травм прошлого**  
**и улучшить отношения с**  
**окружающими и с собой**  
Серия «МИФ Психология»  
Серия «Психология МИФ.Ответы внутри тебя»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67152987](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67152987)*

*Келли Мак-Дэниел. В поиске материнской любви. Как взрослой дочери исцелиться от травм прошлого и улучшить отношения с окружающими и с собой: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2022*

*ISBN 9785001951575*

### **Аннотация**

Терапевтическая и практическая книга о материнской травме, способная помочь женщинам переосмыслить свою жизнь, понять

причины внутренней дисгармонии, справиться с деструктивным поведением, улучшить отношения с окружающими и с собой.

Для всех, кто хочет избавиться от груза прошлого и посмотреть на себя и жизнь новым взглядом.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Введение	6
Глава 1. Что такое материнский голод	13
Конец ознакомительного фрагмента.	40

**Келли Мак-Дэниел**  
**В поиске материнской**  
**любви. Как взрослой**  
**дочери исцелиться**  
**от травм прошлого и**  
**улучшить отношения с**  
**окружающими и с собой**

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© 2021 by Kelly McDaniel Originally published in 2021 by Hay House Inc. USA

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

\* \* \*

# Введение

В своей великолепной автобиографической книге «Пресвятая Дева неизбывного голода» (Our Lady of Perpetual Hunger) Лиза Донован пишет: «Мы, женщины нашей семьи, в сокровенной глубине храним боль друг друга. Она словно дополнительный орган или разрушенная камера в сердце, которую никто не в силах исправить. Боль не дает нашим сердцам работать нормально, как у всех»<sup>1</sup>.

Донован говорит о тяжелой печали, которая порой переходит от матери к дочери. Пока я работала над этим текстом, меня поддерживали целительные слова Лизы. Они же укрепили в мысли, что разбитое сердце наследуется от предков. Однако говорить и писать об этом сложно. На два года я почти забросила рукопись: отчасти из-за постоянных напоминаний о том, насколько людям не хочется поднимать данную тему, но в основном из-за собственной боли. Я постоянно спрашивала себя, зачем это делаю, и продолжала писать по одной причине: именно такой книги мне не хватало в молодости.

Среди женщин в моем роду было принято воспитывать детей *наилучшим* образом, и, как на многих, на мне лежал тяжкий груз прошлого. У меня были белая кожа, качествен-

---

<sup>1</sup> Donovan Lisa. Our lady of perpetual hunger: A Memoir. New York: Penguin Press, 2020; 83.

ное образование и другие привилегии, но даже такая образцово-показательная жизнь не могла избавить от тоски по материнской любви, которую я называю материнским голодом.

Бабушку по материнской линии еще совсем малышкой оставила ее мать, моя прабабушка: вместе с другой дочерью она уехала из города к своему возлюбленному, а потом вышла за него замуж. Он был одним из пяти ее мужей – со всеми она развелась. Брошенная маленькая девочка в итоге стала моей бабушкой, которую я обожала. Мы навещали ее всего раз в год, и эти встречи всегда казались волшебными. Мама не слишком ее любила. Несомненно, из прошлого за бабушкой тянулось ощущение покинутости, вызывая у нее неведомый голод – голод, который моя мать не могла утолить. Думаю, как дочери ей приходилось непросто. Подробностей я не знаю, потому что мама мало что помнит о своем детстве и вообще не любит обсуждать такие вещи.

У меня не получалось полностью осознать концепцию материнского голода, пока я сама не повзрослела и не стала матерью. Я и раньше догадывалась, что с нашей семьей что-то не так, но в то время, когда меня опекала мама, от новой информации вряд ли был бы толк. Я изо всех сил старалась быть хорошей дочерью и просто пыталась выжить. К счастью, лет в двадцать в моей жизни едва ли не случайно появились женские курсы, которые буквально открыли мне глаза. Там я получила все необходимое для того, чтобы появилась концепция материнского голода. Два десятка

лет спустя вышла моя первая книга Ready to Heal («Готова к исцелению»), где я назвала материнский голод ключевой причиной аддиктивной (зависимой) любви. С тех пор я помогаю женщинам познать глубокую печаль в сердце, которая порождается болезненными детскими привязанностями. Помогаю освободиться от нее. В книге «В поиске материнской любви» вы найдете полезные рекомендации, которые я тридцать лет собирала буквально по крупицам. Материалом для них стали исследования, практическая работа и образовательные программы. Эта книга – письмо вам, от одной дочери – другим дочерям. Здесь я рассказываю, как жить с доставшимся в наследство разбитым сердцем, и обсуждаю биологические, психологические, культурные и духовные аспекты этого явления.

Безусловно, у каждой своя история, но я обнаружила, что всем женщинам с материнским голодом недостает одного и того же. Они тоскуют по любви – той, что принимает, защищает и вдохновляет. Именно ее мы расцениваем как материнскую. Она необходима нам, чтобы жить с уверенностью в себе и мире. Это *безусловная* любовь, которую никогда не смогут заменить романтические отношения, дружба или сладости.

Многие полагают, что такую исключительную любовь может дать отец. Разумеется, у дочерей, которых воспитали внимательные, заботливые папы, много преимуществ. Но все же материнская фигура незаменима. Я вовсе не пытаюсь

обесценить роль отца и других опекунов. Не собираюсь обвинять матерей, что они обделяют детей. Я хочу, чтобы вы разобрались, из каких важнейших элементов строится материнская забота, осознали, каких из них вы были лишены, и восполнили нехватку.

Из книги вы узнаете, чем может быть вызван материнский голод и как с ним справляться. Читая, вы совершите множество открытий. Сила познания целительна, хотя и не всегда безболезненна. Однако она точно даст вам надежду и наделит обновленной энергией. Вам не нужны физическое присутствие матери и разговоры о вашей печали, чтобы излечиться. Ваш поиск не означает, что вы задумываетесь о собственном материнстве или хотите сблизиться со своей мамой. Он не зависит от того, кто вас воспитал: родная или приемная мать, кормилица, отец, две матери, двое отцов, мать-одиночка или несколько опекунов. Поиск говорит не о том, кто вас вырастил, а о том, какие ваши потребности остались неудовлетворенными в период развития и становления. Он олицетворяет неутоленное желание, с которым вы живете, – тоску по любви определенного свойства.

Книга структурирована так, чтобы стать для вас надежной и мягкой опорой. В [первой главе](#) мы дадим определение материнскому голоду так, чтобы вы сразу почувствовали облегчение. Затем подробно изучим три основных элемента материнской любви. Начнем с материнской опеки, рассмотрим, как она проявляется у животных, поговорим о привязанно-

сти и внимательно исследуем сложные отношения с едой и сексом, которые тоже являются частью материнского голода. После мы перейдем ко второму элементу – защите. Рассмотрев тревожные культурные тенденции, которые оказывают пагубное влияние на женщин, мы узнаем, почему у многих из нас есть симптомы голода по матери. Реальная история Грязного Джона наглядно показывает, какая трагедия может случиться, если мать не в состоянии защитить дочь, и как оттенки страха омрачают портрет женщины. Затем мы исследуем третий элемент – материнское наставничество: узнаем, как матери вдохновляют дочерей. Далее обсудим материнский голод третьей степени – отношения, оставляющие сильные ожоги и способные разрушить жизнь женщины. Именно это произошло с Джуди Гарленд и Эдит Пиаф. И наконец поговорим о горе, накрепко сплетенном с феноменом, которому посвящена книга.

Материнский голод принимает разные формы, более или менее тяжелые, поэтому лечение у всех протекает по-разному. Некоторые из вас уже навсегда попрощались с матерью, поэтому ваш путь к исцелению будет отличаться от тех, у кого матери до сих пор живы. Независимо от того, жива ли ваша мама, процесс лечения подразумевает восполнение пробелов, оставшихся с детства и юности. Не все изложенное в книге совпадет с вашим личным дочерним опытом. Но в любом случае где-то в ней вы непременно найдете нужные слова, которые смягчат терзающую вас боль. Как только она

уйдет, чистота и ясность запустят внутренний процесс исцеления.

Для каждой из вас этот процесс будет уникальным, однако есть несколько общих признаков, которые вы отметите в итоге. Чувство эмоциональной защищенности окрепнет, вы начнете быстрее принимать решения. Вы избавитесь от утомительной тревоги и поймете, по какому типу у вас сформировалась привязанность. Вы с состраданием взглянете на события прошлого (даже на те, о которых сильнее всего сожалеете). Вам будет проще выбирать друзей и партнеров, относящихся к вам с добротой и уважением. Если у вас есть дети, вам станет легче их любить.

Материнский голод – не редкость. Неузнанный нами, он кроется в семейных тайнах и чувстве стыда. Разрешите себе встретиться с ним и заговорить о душевных травмах. Это важный и очень смелый шаг на пути к восполнению недостающей любви.

Если вы – мама, не воспринимайте книгу как руководство по материнству или как способ переосмыслить моменты, о которых сокрушаетесь. Постарайтесь удержаться от этого. *Пожалуйста, читайте с позиции дочери*. Помогите себе выяснить, что упустили в период становления личности. Верните нежные аспекты своего «я», которые вы принесли в жертву, чтобы добиться материнской любви или пережить ее отсутствие. Складывая все фрагменты истории детства и отношений с матерью, вы обретете новые источники заботы,

защиты и наставничества. Исследуя глубинную печаль, влияющую на вашу жизнь, вы откроете двери радости и искреннему общению.

Пока вы читаете и совершаете ошеломляющие открытия, я всегда буду рядом и поддержу вас.

# Глава 1. Что такое материнский голод

Если бы материнство считалось профессией, то объявление о найме могло быть примерно таким:

«Идеальная кандидатка – инициативная и самодостаточная. Умеет утешать беззащитного человека и поддерживать с ним прочную связь: находится с ним в тактильном контакте, кормит, считывает невербальные сигналы и отзывается на них. Другие обязанности: защита человека от внешних угроз, активное участие в его образовательном, духовном и социальном развитии. Соискательница должна в равной степени быть нежной и твердой, способной держать себя в руках в трудной ситуации и устанавливать разумные рамки. Работа не оплачивается».

Кто бы согласился на такие условия добровольно? Ответственность огромная, а денег и благодарности не дождешься. Работа на износ. К списку непомерно завышенных требований добавьте изоляцию, финансовые трудности и дискриминацию по половому признаку. Матери надо всячески опекать и оберегать новорожденного, а потом наставлять и поддерживать подрастающего ребенка в сложные периоды его развития. К тому же в обществе материнство чрезмер-

но романтизируют (или драматизируют): его принято описывать не иначе как божественный дар (или чудовищную обузу). Но между этими крайностями заключен реальный многогранный опыт. Когда женщину заставляют чувствовать себя «недостаточно пригодной» на роль матери, когда ее осуждают за стремление выстроить карьеру и следовать своим интересам, это означает: с нашим коллективным мышлением что-то не так.

Наши первые представления о любви связаны с матерью, а ее опека закладывает основы самоощущения на всю жизнь. Материнство – проект, требующий невероятных сил. И все же, пытаясь дать определение хорошей матери, мы с трудом находим правильные слова. У нас нет универсального и полного определения таких понятий, как *мать* и *материнство*.

Слово *материнство* в Кембриджском толковом словаре английского языка определяется как «процесс заботы матери о своих детях или проявление заботы о людях материнским способом». Толковый словарь Мерриам – Вебстера определяет *материнство* как способность «рождать из утробы, давать жизнь». Эти формулировки не содержат четкого описания: они сводят материнство к простой биологической функциональности.

Чтобы помочь женщинам освободиться от голода по матери, мне прежде всего требовалось толковое определение материнства. Я несколько лет выслушивала несчастных взрослых женщин и кропотливо исследовала теорию привязан-

ности, чтобы выстраивать исцеление на надежном фундаменте. Со временем я пришла к выводу, что у материнства три фундаментальных элемента: опека, защита и наставничество. Первые два – опека и защита – касаются удовлетворения самых примитивных потребностей малыша. Третий – наставничество – вступает в силу позднее. Если одна или несколько потребностей не удовлетворяются вовремя, взрослый человек страдает от симптомов небезопасной привязанности. Например, не получив материнской опеки, он тоскует по прикосновениям и душевной близости. Тот, которого мать не защищала в детстве, постоянно тревожится и боится. Без материнского наставничества человек лишен внутреннего компаса, который помогает принимать решения. Все это признаки материнского голода.

Может показаться, что эта концепция – очередной повод переложить ответственность за наши проблемы на матерей. Нет, это не так. Более того, все как раз наоборот. Если осознать, что матери изо всех сил любят нас так, как сами понимают любовь, места для обвинений не останется. Мать может дать ребенку только то, что у нее есть.

Материнский голод возникает в наследственной среде, охватывающей разные поколения. Наша личность формируется в культуре, где предпочтение отдается мужчинам, маскулинности и независимости, а женщины, феминность и взаимозависимость обесцениваются. Пора покончить с обвинением матерей и необоснованными выводами в духе «жен-

щина не может жонглировать карьерой и семьей одновременно». Тогда коллективное понимание материнского голода вдохновит и поддержит женщин, готовящихся вступить в мир материнства. В долгосрочной перспективе каждый человек получает пользу от опеки, защиты, материнской заботы и наставничества.

## **НАМ НУЖНЫ НАШИ МАТЕРИ**

Если вы когда-нибудь чувствовали себя нуждающейся в эмоциональной поддержке и зависимой, этот раздел поможет вам понять, почему это случилось. Наши матери нам необходимы. Эта потребность встроена в организм и мозг на биологическом уровне. Если мы не получили достаточно материнского тепла, то в нас поселяется жажда любви. Здесь я прежде всего имею в виду биологическую мать, однако материнство – не только состояние, но и действие. Взрослый человек, способный и готовый опекать, защищать и наставлять ребенка, может стать матерью. Психологический консультант Эрика Комисар в своей книге *Being There* («Будучи там») написала: «Мы отрицаем особую, исключительную физическую и эмоциональную роль матери в жизни ребенка, чтобы казаться современнее, и таким образом действуем вопреки интересам детей и их потребностям»<sup>2</sup>. Как

---

<sup>2</sup> Komisar Erica. *Being there: Why prioritizing motherhood in the first three years matters*. New York: TarcherPerigee, 2017; 36.

и Комисар, я тоже работаю с людьми и узнаю из первых уст, что бывает, когда рвется важнейшая связь между мамой и младенцем.

Материнство – всепоглощающее занятие, потому что малыши рождаются с сильнейшими инстинктами выживания. С первых дней жизни инстинкты побуждают новорожденного находиться вблизи биологической матери, потому что ее голос, запах и тело ему уже знакомы. Здесь его *дом*. Как взрослый человек, который тянется к возлюбленному / возлюбленной или лучшему другу, первые месяцы после рождения ребенок расцветает в этих знакомых успокаивающих отношениях – чистая биология.

Если биологической матери нет рядом, основным опекуном становится какой-то другой человек. Порой раннее отлучение от материнского тела (в чрезвычайных ситуациях, в случае ее смерти или удочерения/усыновления) может помешать развитию близких отношений с опекуном. Как говорит эксперт по приемному родительству Марси Акнесс, «природа – строгий руководитель. Никакие лучшие побуждения и разумные доводы не заставят ее переписать законы нейрофизиологии»<sup>3</sup>. Исследования и статьи Акнесс в основном касаются приемных детей. Она пытается решить «социологическую загадку»: почему у приемных детей больше проблем с психическим здоровьем, чем у ребят, живущих с

---

<sup>3</sup> Axness Marcy. Parenting for peace: Raising the next generation of peacemakers. Boulder, CO: Sentient, 2012; 192.

биологическими родителями? Акснесс ссылается на доктора Габора Матэ, который считает: взрослые, усыновленные в младенческом возрасте, несут «пожизненный груз сильнейшего чувства отвержения»<sup>4</sup>. Работы Матэ и Акснесс многое рассказывают о процессах, протекающих в первые моменты жизни, и о том, насколько рискованным может быть отделение от матери. Мне очень близка эта мысль Акснесс:

«Усыновление или удочерение – огромное благо для всех, но не надо забывать, что за этим благом стоит потеря: биологические родители лишаются возможности вырастить своего ребенка, приемные – возможности родить столь желанного собственного младенца, приемный ребенок может утратить биологические, генеалогические и, возможно, культурные связи... Сострадательную заботу о новорожденном, который перенес сепарационную травму, утрату и горе из-за усыновления, суррогатного материнства, пребывания в ОРИТН (отделении реанимации и интенсивной терапии новорожденных), не стоит откладывать ни на минуту. Она необходима ребенку безотлагательно»<sup>5</sup>.

Ребенок, внезапно отлученный от биологической матери, переживает сепарационный стресс и потому нуждается в по-

---

<sup>4</sup> Maté Gabor. In the realm of hungry ghosts: Close encounters with addiction. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2010; 436. As cited in Axness, parenting for peace; 193.

<sup>5</sup> Axness. Parenting for peace; 194.

вышенном внимании. Когда же он не получает такого внимания, столь резкий перелом становится причиной пожизненной душевной боли. Если вы узнали в этом описании себя, то, надеюсь, вы готовы признать: ранняя сепарация от матери – это поистине тяжелое испытание.

## **НЕДОСТАТОК МАТЕРИНСКОЙ ЗАБОТЫ**

Материнский голод описывает, каково это – вырасти без материнской любви, которая дает эмоциональную ценность и безопасность в отношениях. Он ощущается как пустота в душе, которую трудно описать. Она может возникнуть в младенчестве или прежде чем успеет оформиться речь, поэтому практически сразу становится привычной. Материнским голодом я называю неодолимую, ненасытную жажду любви – и не обычной, а той, о которой мы мечтаем, но никак не можем найти. Многие путают ее с желанием окунуться в романтические отношения. Но на самом деле мы остро нуждаемся в любви, которую не получили в первые моменты, месяцы или годы после рождения.

Фундаментальные элементы материнской заботы создают условия, в которых развивается жизнестойкий здоровый мозг, готовый учиться и формировать новые связи. Грудным детям необходима надежная и нежная человеческая близость, чтобы в их мозге развились зоны социального взаимодействия, которые нужны для создания отношений с

людьми. Первая в жизни любовь – любовь матери – показывает нам, каким это чувство станет для нас в будущем. «Сегодня отцы больше участвуют в воспитании детей – небывалое прежде явление, поэтому идея уникальности и незаменимости матери в жизни ребенка постепенно устаревает. Тем не менее есть веские доказательства, что биология заставляет мужчин и женщин по-разному выражать заботу. По данным новейших исследований, именно присутствие матери – важнейший фактор для нормального эмоционального развития и психического здоровья детей в первые годы жизни»<sup>6</sup>.

## ГОЛОД ПО ПРИВЯЗАННОСТИ

Если вас заинтересовала эта книга, то, скорее всего, порой вы чувствуете себя безумной, пристыженной и несостоявшейся, хотя на самом деле это не так. Материнский голод в основном воспринимают неправильно, и люди, которым он незнаком, просто не могут понять его сути. Рядом с ними мы, изголодавшиеся и тоскующие, чувствуем себя одинокими. Нас терзают противоречивые эмоции, мы совершаем неоднозначные поступки.

В 2008 году я использовала распространенный медицинский термин – *расстройство привязанности*. Я сожалею,

---

<sup>6</sup> Komisar. Being there; 36.

что прибегала к этому словосочетанию, потому что материнский голод – это не нарушение, а *травма*. Это глубинная печаль человека, которому не хватило материнской опеки, защиты и наставничества в раннем детстве. Слово *травма* удачно передает смысл голода по матери, связанного с беспрерывной болью. Он похож на сложное переживание горя, когда вы словно несете тяжкий груз – незримый, неведомый окружающим.

Если ребенку недостает опеки и защиты (фундаментальных элементов материнской заботы), он не перестает любить мать. Он просто не может научиться любить себя.

Вот в чем суть материнского голода. Это душевная рана, которая накладывает отпечаток на все грани вашей жизни, в особенности на отношения с другими и чувство собственной значимости. В книге я рассматриваю эту концепцию с различных точек зрения – биологической, эмоциональной и физиологической, чтобы вы больше никогда не чувствовали себя растерянной, безумной или одинокой.

Говоря научным языком, материнский голод – это новое, расширенное и уточненное название для *небезопасной привязанности*. Термин «небезопасная привязанность» меня не вполне устраивает: он подразумевает, что с вами или с вашим способом взаимодействия с людьми что-то не в порядке. Никому не хочется считать себя небезопасным. Однако привязанность такого типа не говорит о слабости характера. Это понятие было введено исследователями. Оно необходи-

мо для классификации типов привязанности, которые являются прямым результатом качества опеки и защиты в детском возрасте. Как минимум у 50 % населения Земли формируется небезопасная привязанность (подробнее об этом – в [следующей главе](#)). Если в раннем детстве у вас был опыт нежелательных и недоверительных отношений, вы далеко не одиноки<sup>7</sup>.

Когда младенческие потребности в опеке и защите не удовлетворяются, материнский голод усиливается. От него страдают многие взрослые, причем у всех он проявляется по-разному. В зависимости от того, какой элемент отсутствует и как долго человек его недополучал, варьируется и степень голода – от умеренной до сильной.

Материнский голод провоцируют события, которые происходят до формирования речи, когда материнская забота составляет весь ваш мир. Чтобы осознать эту концепцию, представьте биологическую мать как свой первый дом. Ее тело, объятия и эмоции составляли первичную окружающую среду, неотделимую от вашего – только-только явившегося в мир – тела и психического состояния. Новорожденный воспринимает материнское тело как естественную среду обитания, которая управляет дыханием, внутренней температурой, режимом сна и бодрствования и частотой сердечных сокращений. По замыслу природы мать должна оставаться ря-

---

<sup>7</sup> Levine Amir, Heller Rachel. Attached: The new science of adult attachment and how it can help you find – and keep – love. New York: TarcherPerigree, 2010.

дом с ребенком, чтобы он полноценно развивался.

Когда ребенок беспокоится из-за голода, боли или сепарации, естественным образом утешительное прикосновение и голос матери действуют на него умиротворяюще. Со временем отзывчивость матери и позитивное взаимодействие с ней помогают укрепить системы поощрения в головном мозге, которые развиваются в этот период. Они позволяют нам доверять другим и справляться со стрессом. Таким образом, общение матери и ребенка днем и успокаивающий контакт ночью становятся «нейробиологическим клеем для создания всех будущих здоровых отношений»<sup>8</sup>.

Если по какой-то причине ваша мать не была готова к материнству или, как большинство, не знала о концепциях, предложенных в этой книге, вы могли перенять ее неуверенность, страх и гнев. К таким выводам психологи пришли в итоге наблюдений. Готовность мамы удовлетворить ваши потребности и ее физическое присутствие проявлялись в недостаточной степени. Хотя вы не помните, как о вас заботились в первые годы жизни, ваше тело ничего не забыло. Когда фундаментальные элементы материнской заботы отсутствуют, возникает травма привязанности. Она закладывает основу для образа мышления и чувствования.

---

<sup>8</sup> Szalavitz Maia, Perry Bruce D. Born for love: Why empathy is essential – and endangered. New York: William Morrow, 2011; 20.

# ИМПЛИЦИТНАЯ ПАМЯТЬ

Ваше тело помнит, как ощущалась самая первая любовь. Именно поэтому основной акцент в данной книге делается на первые два года жизни, когда еще не появились эксплицитная память и когнитивные способности. В этот период мышления в строгом смысле еще нет – оно существует на уровне ощущений. «Мысли» грудничков и малышей завязаны на телесных ощущениях и эмоциях, источник которых – окружение<sup>9</sup>.

«Думающий мозг», вернее неокортекс, интенсивно развивается после трех лет (когда ребенок начинает то и дело спрашивать: «Почему?»), а до этого момента логическое мышление отсутствует<sup>10</sup>. Это можно представить следующим образом: для новорожденного чувства являются фактами. Если ребенку страшно или хочется есть и отзывчивый взрослый решает эти проблемы – всё в порядке. Если же рядом никого нет – всё плохо. Сепарация от значимого опекуна означает опасность.

Эмоции хранятся в теле и создают определенную реаль-

---

<sup>9</sup> Dewar Gwen. Newborn Cognitive Development: What Do Babies Know, and How Do They Learn? Parenting Science; December 2, 2020; <https://www.parentingscience.com/newborn-cognitive-development.html>.

<sup>10</sup> Siegel Daniel J., Bryson Tina Payne. The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind. New York: Bantam, 2012.

ность или систему убеждений: «*Мир безопасен, и я в безопасности*» или «*Мир страшный, и я совсем одна*». Эти глубоко таящиеся ощущения становятся имплицитными воспоминаниями. В отличие от эксплицитной памяти, которая работает осознанно и использует речь, имплицитные воспоминания хранятся глубоко в лимбических структурах мозга и подспудно посылают сигналы безопасности или угрозы всему телу. Переживания раннего детства влияют на развитие центральной нервной системы через чувства и телесные ощущения. Таким образом, «запоминание» событий периода младенчества – это скорее ощущение, чем сознательное восприятие.

Чувства создают имплицитную память из доречевых, докогнитивных моментов при участии матери или без нее. Детские переживания буквально встраиваются в архитектуру вашего мозга<sup>11</sup>. Когда хрупкая нервная система грудного младенца сталкивается с небезопасными переживаниями, например из-за ранней сепарации от матери или недостатка заботы, природа заставляет его испытывать страх. Реакция страха высвобождает кортизол и адреналин, которые оказывают токсичное воздействие на развивающиеся области мозга. Если страх никто не унимает и он возникает регулярно, память о нем «накапливается» в клетках организма. В результате в мозге и теле формируется напряженное ожидание

---

<sup>11</sup> Black Maureen M. et al. Early childhood development coming of age: Science through the life course. Lancet 2017; 389 (10064): 77–90.

угрозы: женщина жаждет любви, но с подозрением относится к связям между людьми.

Понятие имплицитной памяти объясняет, почему иногда мы не можем разобраться в мотивах своих поступков. Стресс, укоренившийся глубоко внутри, невидим. Ранние воспоминания отделены от сознания, однако они управляют настроением и состоянием здоровья в течение всей жизни<sup>12</sup>. Доктор медицинских наук, психиатр Дэниел Сигел говорит о том, как важно интегрировать имплицитную и эксплицитную память, чтобы понять влияние прошлого. Вы делаете это прямо сейчас, признавая материнский голод и прилагая усилия, чтобы унять его.

## **ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ**

Первое окружение в жизни любого ребенка – это его биологическая мать. Пока мы еще находимся в матке, эмоции и питание матери знакомят нас с внешним миром и жизнью в нем. Здесь берет начало наше чувство принадлежности. Взаимодействие между людьми, а точнее способность создавать связи и доверять другим, формируется уже в материнской утробе. Они продолжают развиваться внутри первичных отношений, подготавливая нас к социальному взаимо-

---

<sup>12</sup> Hambrick Erin P. et al. Beyond the ACE Score: Examining relationships between timing of developmental adversity, relational health and developmental outcomes in children. Archives of Psychiatric Nursing 2019; 33 (3): 238–247.

действию.

Известно, что основной показатель счастья и здоровья человека – это не материальное благосостояние и статус, а количество наполненных любовью взаимосвязей. Фундамент пожизненного психобиологического благополучия закладывается в первую тысячу дней жизни. Ведущий специалист по теории привязанностей доктор Аллан Шор подчеркивает значимость первой тысячи дней жизни, которая включает в себя столь важный для нас период до двух лет. Шор называет этот отрезок жизни «источником субъективного имплицитного “я”»<sup>13</sup>.

По наблюдениям нейробиологов, для мозга нет разницы между эмоциональной и физической болью. Для организма все едино, будь то перелом кости или душевные терзания. Младенец в состоянии голода или одиночества испытывает боль. Когда рядом не оказывается заботливого человека, который утешит ребенка, боль усиливается. Мозг малыша не может объяснить организму, почему ему больно. Если в первые три года жизни ребенок недополучает материнскую заботу, то недостаток опеки разбивает ему сердце.

С наукой не поспоришь: детям нужны опека, защита и наставничество родителя для развития необходимых процессов в мозге, без которых невозможно нормально жить. Центры по контролю и профилактике заболеваний США опре-

---

<sup>13</sup> Schore Allan. The American Bowlby: An interview with Allan Schore. Telephone interview by Roz Carroll in March 2001.

деляют «безопасные, стабильные и заботливые отношения (БСЗО) как основу оптимального социального и эмоционального развития детей». В контексте БСЗО взрослые могут смягчить детскую реакцию «бей или беги», вызванную различными факторами стресса. Такие отношения в дальнейшем позволяют детям оптимизировать позитивное личностное развитие и улучшить социальные навыки. БСЗО можно описать следующим образом:

- безопасные: степень свободы ребенка от страха и защищенность от физического и психологического вреда в пределах социального и физического окружения;
- стабильные: уровень предсказуемости и постоянства социальной, эмоциональной и физической среды, в которой растет ребенок;
- заботливые: показатель сочувственного и стабильного удовлетворения физических и эмоциональных нужд ребенка и его потребности в развитии<sup>14</sup>.

Специалисты также подчеркивают важность БСЗО для взрослых: эта связь описывается терминами *социальная поддержка* или *социальный капитал*. Она помогает родителям поддерживать заботливые отношения с детьми. Важнейший

---

<sup>14</sup> Centers for Disease Control and Prevention. Essentials for childhood: Creating safe, stable, nurturing relationships and environments for all children; <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/essentials-for-childhood-framework508.pdf>, accessed November 18, 2020.

результат БСЗО – безопасная привязанность<sup>15</sup>.

Нельзя ожидать, что у грудных младенцев и малышей не будет потребностей просто потому, что нам неудобно их удовлетворять. Если игнорировать желания детей, за это приходится платить очень дорого. Как сказала Эрика Комисар, «мы боремся с расстройствами психического здоровья у детей – депрессией, тревожностью и жестокостью, – но не желаем вникать в суть этих проблем»<sup>16</sup>. Если же присмотреться внимательнее, мы поймем, что нужны значительные изменения: пора разобраться с систематическими проблемами декретных отпусков и мизогинной средой, где женщин объективируют и лишают их прав и возможностей. Подробнее о патриархате мы поговорим в [главе 6](#), посвященной защите.

## **ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ РАВНОЦЕННА ВЫЖИВАНИЮ**

Родиться не значит покинуть дом. Появившись на свет, младенец и дальше ощущает физическую близость с биологической матерью, ведь она обеспечивает ему уже знакомое внешнее окружение. Мама дает убежище и питание. Первые

---

<sup>15</sup> Bair-Merritt Megan H. et al. A framework for thriving: A comprehensive approach to child health – CHCS Blog. Center for Health Care Strategies 2010; October 13; <https://www.chcs.org/a-framework-for-thriving-a-comprehensive-approach-to-child-health>.

<sup>16</sup> Komisar. Being there, 207.

шесть или девять месяцев жизни младенец не может провести границу между собой и матерью<sup>17</sup>. Так задумано природой, чтобы обеспечить выживание ребенка. Мозг и тело новорожденного настроены на тесный контакт с матерью – так, чтобы его носили, держали на руках и укачивали. Малыши просто не приспособлены к тому, чтобы много часов находиться вдали от основного опекуна. Незрелые развивающиеся системы, такие как дыхательная, сердечно-сосудистая, а также температурная регуляция и эмоциональная защищенность, полностью зависят от человеческой близости и прикосновений.

«*Я хочу к маме*», – именно так чаще всего говорят малыши, стоит им огорчиться. Каждая из нас слышала эти жалостливые слова, а возможно, и сама произносила их. Эта мольба находит горячий отклик в наших сердцах. Но что происходит, если на жалобную просьбу никто не отвечает? Или на нее реагируют с раздражением и нетерпением? Тогда мама становится не нужна? Вовсе нет. Со временем, не получая материнского утешения, мы учимся закапывать эту потребность как можно глубже, но она не исчезает. Неудовлетворенное желание получить материнскую опеку и защиту распространяется, как опасная инфекция. Тело хранит память об эмоциональной боли, и постепенно развива-

---

<sup>17</sup> Robledo Jhoanna. Developmental milestone: Separation and Independence. BabyCenter 2018; December 12; [https://www.babycenter.com/baby/baby-development/developmental-milestone-separation-and-independence\\_6577](https://www.babycenter.com/baby/baby-development/developmental-milestone-separation-and-independence_6577).

ются хронический стресс и неуверенность. Когда горестное состояние становится привычным, оно начинает нас отравлять. Токсический стресс вызывает физиологическую воспалительную реакцию и ослабляет иммунную систему. Недостаток опеки и защиты в раннем возрасте – неблагоприятный фактор, который провоцирует травму привязанности. Испуганный и брошенный ребенок никуда не уходит, он остается с нами, даже когда мы вырастаем. С ним связаны разрушения в нашем организме, отношениях и работе<sup>18</sup>. Материнский голод рождается в разбитом детском сердце.

## **«НИКТО НЕ ЛЮБИТ ТЕБЯ ТАК, КАК МАМА»**

По правде сказать, никто из нас не перерастает потребность в маме, которая бы утешала, радовалась нашим успехам или кормила супом. Если говорить словами писательницы Адриенны Рич, то «внутри нас всегда живет маленькая девочка, которая жаждет женской опеки, нежности и одобрения»<sup>19</sup>. Дочерям всегда приятно получать естественную ма-

---

<sup>18</sup> Harvard University Center on the Developing Child. ACEs and toxic stress: Frequently asked questions; accessed September 20, 2020; <https://developingchild.harvard.edu/resources/aces-and-toxic-stress-frequently-asked-questions>; Adrienne Rich. It is hard to write about my own mother: On the deep complexity of the mother – daughter relationship. Literary Hub 2018; August 24; <https://lithub.com/adriennerich-it-is-hard-to-write-about-my-own-mother>.

<sup>19</sup> Rich. It is hard to write about my own mother.

теринскую любовь. Матери и дочери, сохраняющие теплые отношения на протяжении всей жизни, всегда счастливее и благополучнее тех, кто потерял друг друга из виду.

Если мама опекает, защищает и наставляет в достаточной мере, между ней и дочерью формируется безопасная привязанность. Подрастая, девочка будет проходить через жизненные испытания без лишних потрясений. Однако миф о том, что все мамы любят своих дочерей, идет вразрез с правдой, известной многим женщинам. Этот миф сбивает с толку дочерей, которые никогда не знали заботливой нежности.

Глубокая тоска по материнской любви возникает, когда мама действовала из лучших побуждений, но не могла быть рядом. Или она была рядом и желала бы выразить свою любовь, но в ее психике просто отсутствовали структуры, позволяющие создать привязанность. Материнский голод не зависит от расы или социального статуса, потому что потребности новорожденных детей одинаковы. Забота, которую мы получаем в младенчестве и раннем детстве, показывает, насколько сильно нас можно ценить, любить и оберегать. Более того, можно сказать, что жизнь с отстраненной, неотзывчивой мамой, которая пренебрегает ребенком, влияет на его психику столь же пагубно, как если бы матери не было вообще.

Дочери отстраненных матерей всегда надеются, что однажды мама, которая у них *есть*, превратится в маму, которая им *нужна*. Неотступная надежда перерастает в патологию.

ческую фантазию, которая удерживает женщин в замкнутом круге разочарования и огорчения. Они расценивают необходимость выбора как принуждение. Они принимают решения под внешним давлением, а не на основе собственных ценностей. Таким женщинам требуется чем-то заполнять разрастающуюся внутреннюю пустоту. В детстве для этого прекрасно подходят торты, мороженое и сказки. Затем на смену приходят водка, наркотики, безоглядные и рискованные любовные связи. На всех этапах жизни материнский голод, если его не лечить, заставляет женщину затыкать зияющую брешь в душе сиюминутными удовольствиями.

## **ДОЧЕРИ «БЕЗ МАТЕРЕЙ»**

После выхода моей первой книги Ready to Heal («Готова к исцелению») женщины, обнаружившие у себя материнский голод, обращались ко мне за поддержкой. У меня не хватало слов описать то безмолвное отчаяние, которое преследовало взрослых дочерей буквально повсюду – на совещании, за ужином в ресторане, на романтическом свидании и в моменты общения со своими детьми. И вот чудесным образом ко мне пришла книга Хоуп Эдельман «Дочери без матерей. Как пережить утрату»<sup>20</sup>. Талантливая писательница и журналистка Эдельман потеряла маму в раннем возрасте и смогла

---

<sup>20</sup> Эдельман Х. Дочери без матерей. Как пережить утрату. СПб.: Питер, 2012.

облечь в слова эмоциональное наследие осиротевшей дочери. Она мастерски описала, как нарушается эмоциональное, социальное и психологическое развитие без материнской заботы. Меня восхищает эта книга, потому что приведенное в ней описание дочери, лишенной матери, очень подходит к ситуациям моих клиенток, хотя у большинства из них мамы живы.

Чтобы разобраться в этом явлении, я обратилась к знаковой работе о двусмысленной утрате доктора Полин Босс, специалистки по проблемам семьи и детства. *Двусмысленной утратой* она называет то ощущение, когда любимый человек на наших глазах меняется из-за деменции, болезни Альцгеймера или травмы головного мозга. В этот момент психологическое отсутствие сосуществует с физическим присутствием. Другими словами, человек физически жив, но психологически и эмоционально его уже нет. Описание Босс помогло мне понять, почему мои клиентки так похожи на осиротевших дочерей Эдельман.

У дочери могут развиваться симптомы сиротства, потому что ей не хватает внимания и чуткости со стороны мамы. Внимание – неотъемлемая часть опеки и защиты. Чтобы ребенок чувствовал себя любимым, ему необходимы заботливое отношение матери и ее физическое присутствие. Нехватка эмоциональной доступности у матери напрямую влияет на качество ее заботы. Мама может отстраняться по многим причинам, например из-за работы, смартфона, развлекатель-

ных экранов, различных зависимостей и проблем со здоровьем. Если проблемная стратегия по избавлению от стрессов у матери остается без лечения, то у нее не хватает ресурсов на внимание и чуткость. Как следствие, она теряет ощущение настоящего момента и свою дочь.

## **МАТЬ СНАЧАЛА БЫЛА ДОЧЕРЬЮ**

Когда я искала слова для описания голода по матери, я вдохновлялась произведениями Адриенны Рич. Вот что она пишет:

«Мы получали мамину заботу непостижимым для нас образом. Мы просто знали, что мать во что бы то ни стало примет нашу сторону. Но если мама покинула нас – умерла, отдала на удочерение, из-за жизненных обстоятельств пристрастилась к алкоголю и наркотикам, погрузилась в хроническую депрессию или сошла с ума, если ей пришлось перепоручить нас безразличным, безучастным незнакомым людям, чтобы зарабатывать деньги на пропитание... если она пыталась быть «идеальной матерью» и под давлением этого образа стала тревожной, беспокойной, пуританской хранительницей девственности или если она просто бросила свою дочь, потому что хотела жить без ребенка... то маленькая девочка внутри нас, которая выросла в контролируемом мужчинами мире, до сих пор временами чувствует страшную нехватку

материнской любви»<sup>21</sup>.

Многие мамы руководствуются лучшими побуждениями, но не дают дочерям достаточной опеки, защиты и наставничества – просто потому, что неспособны делиться тем, чего у них нет. Эти женщины прежде сами были дочерьми и, скорее всего, тоже живут с невыявленным и неизлеченным голодом по матери. Каждая женщина несет в себе источники боли, убеждения и травмы своих предшественниц по материнской линии. И для каждой из нас «мать, оставшаяся без дочери, и дочь, оставшаяся без матери, – истинная трагедия женщины»<sup>22</sup>.

По многим причинам информация из этой книги может стать триггером. Выявление голода по матери необходимо, чтобы удовлетворить неутоленные фундаментальные потребности уже во взрослом состоянии. От страницы к странице ваше настроение может колебаться от злости на мать до ощущения, что вы предаете ее, читая подобные вещи. Большинство женщин приучены быть хорошими дочерьми, и мы склонны идеализировать материнское поведение, невзирая на наносимые им раны. С другой стороны, может возникнуть желание обвинять. Это естественный этап горя, который вполне вписывается в концепцию голода по матери, но в обвинении ни в коем случае нельзя застревать. Если вы об-

---

<sup>21</sup> Rich. It is hard to write about my own mother.

<sup>22</sup> Rich Adrienne. Of woman born: Motherhood as experience and institution. New York: W. W. Norton, 1986; 237.

наружите, что не можете отпустить обиды, то, скорее всего, вам потребуется дополнительная помощь для избавления от этой боли.

Если у вас есть дети, читать будет еще тяжелее. Материнство – не для слабых духом. Хотя мы биологически запрограммированы опекать и защищать детей, мамы часто получают резкие и противоречивые советы, которые заметно усложняют эту и без того нелегкую работу. Вам уже наверняка приходилось терзаться чувством вины, потому что вы не соответствуете надуманным стандартам материнства. Вам случалось временами терять терпение и выходить из себя, едва ли не утрачивая рассудок. Возможно, вы задавались вопросом, почему вы должны жить в первую очередь ради детей. Все это нормальные мысли и чувства, которые возникают под невероятным давлением на мать в той уродливой культурной среде, которая нас не поддерживает.

Если ваши дети уже выросли, отдалились или для них наступили трудные времена, вас может охватывать отчаяние оттого, что вы не рядом. Но все же, углубляясь в эту книгу, попробуйте проживать ее с позиции *дочери*. Я уделяю внимание принципам материнства, но не пишу руководство по воспитанию детей для родителей. Подобная информация нужна лишь затем, чтобы помочь вам обнаружить пробелы, которые до сих пор остались незаполненными. Наша цель – исцелить материнский голод, а не оценить ваши успехи в сфере материнства.

Повторюсь, что вас привели ко мне отношения именно с *вашей* матерью. Пока вы не восстановите утраченные части своей личности, пожалуйста, не идите к своим детям (сколько бы им ни было лет) и не выплескивайте на них неоформившиеся эмоции, вызванные у вас чтением. Когда же ваше сердце исцелится, дети примут плоды проделанной вами работы безо всяких объяснений. В книге *My Grandmother's Hands* («Руки моей бабушки») писателя и социального работника Ресмаа Менакема есть прекрасная формулировка: «Лучшее, что может сделать каждый из нас (не только для себя, но и для своих детей и внуков), – переварить свою боль и исцелиться от душевной травмы»<sup>23</sup>. Если у вас есть дочь, будьте уверены: мама нужна девочке постоянно. Выстроить связь заново можно практически на любом жизненном этапе, особенно если это мощный переходный период: и в подростковом возрасте, и когда дочь сама заводит детей и снова нуждается в любви и наставничестве своей мамы.

Возможно, триггерные моменты в книге всколыхнут болезненные воспоминания из детства. Если это произойдет, я настоятельно рекомендую обратиться к опытному специалисту, который работает с травмами привязанности. Он поможет вам разобраться с пугающими эмоциями и воспоминаниями. Лечение голода по матери не проходит в изоляции. Это травма отношений, которая требует отношенческо-

---

<sup>23</sup> Menakem Resmaa. *My grandmother's hands: Racialized trauma and the pathway to mending our hearts and bodies*. Las Vegas: Central Recovery Press, 2017; 42.

го подхода. Чтобы не завязнуть в отчаянии, необходима поддержка заслуживающего доверия наставника.

## **МУЖЧИНЫ, ЖЕНЩИНЫ И МАТЕРИНСКИЙ ГОЛОД**

Меня часто спрашивают, могут ли мужчины тоже страдать от голода по матери. Если коротко, то да. Всем младенцам нужна материнская опека и защита, и если их нет, то мальчиков и девочек изводит материнский голод. Но когда мальчики становятся мужчинами, их потребность в наставничестве переносится с матери на отца. Мальчики обычно поворачиваются к миру мужчин, где находят своих учителей и добиваются соответствия культурному идеалу мужественности. У недоминантных юношей этот процесс осложнен, но материнский голод не имеет к ним отношения.

# 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.