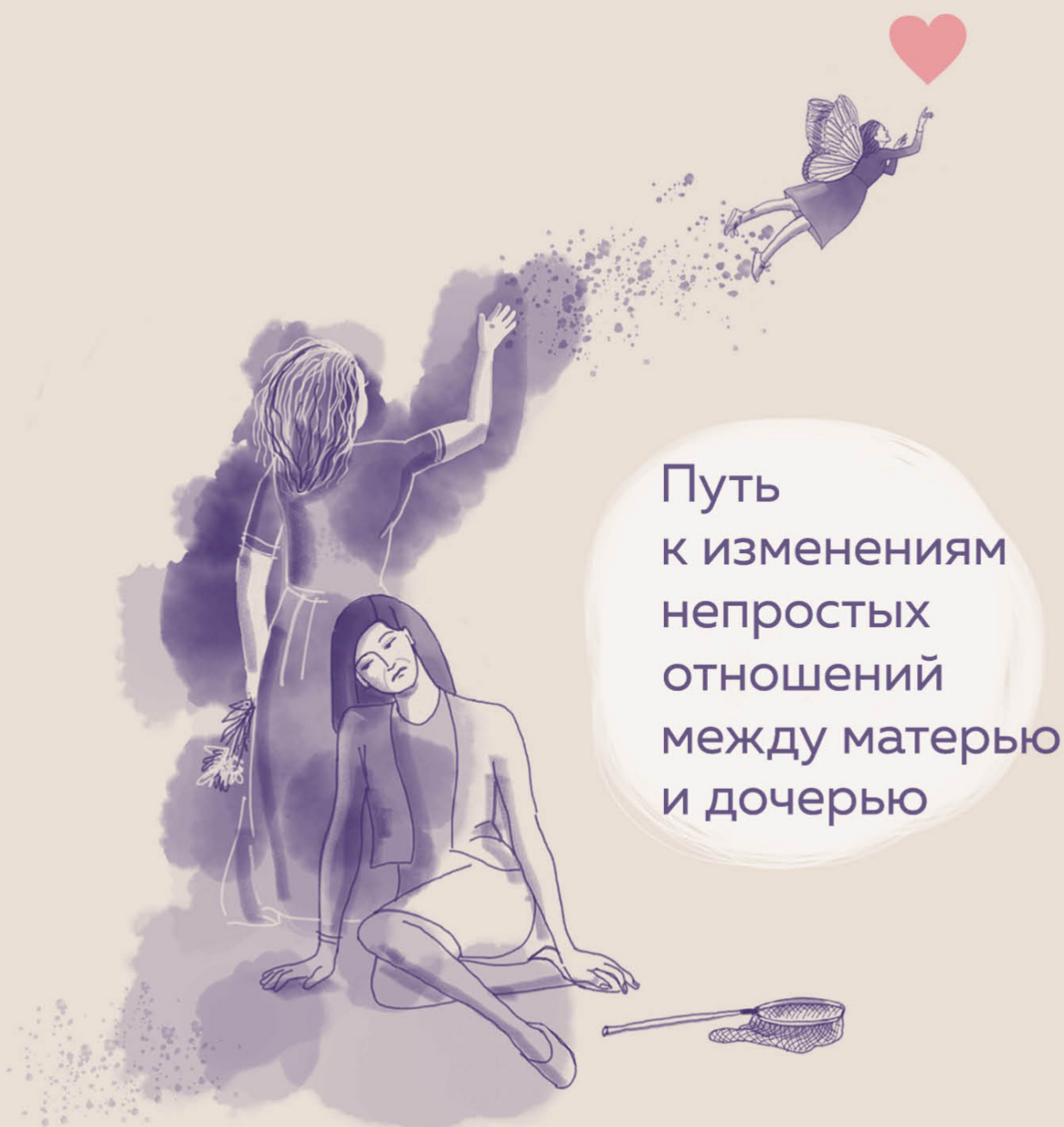


ЕВГЕНИЯ КАРЛИН

Яд и мёд материнской любви



Путь
к изменениям
непростых
отношений
между матерью
и дочерью

Практическая психотерапия

Евгения Карлин

**Яд и мед материнской
любви. Путь к изменениям
непростых отношений
между матерью и дочерью**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.92
ББК 88.5

Карлин Е.

Яд и мед материнской любви. Путь к изменениям непростых отношений между матерью и дочерью / Е. Карлин — «Эксмо», 2022 — (Практическая психотерапия)

ISBN 978-5-04-165804-5

Мама — самый главный человек в нашей жизни. Но не всегда у дочерей отношения с ней безоблачны даже в зрелом возрасте: она контролирует, ранит, винит. В своей книге психолог и доктор наук Евгения Карлин помогает читательницам по-новому взглянуть на отношения с матерью и начать общаться с ней не с позиции маленькой девочки, а как равная женщина. Вы узнаете, как именно материнское воспитание повлияло на вашу жизнь, как отношения с ней сделать более зрелыми, спокойными и поддерживающими. Разные психотерапевтические подходы, истории клиенток и опыт автора помогут вам в этом.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-165804-5

© Карлин Е., 2022
© Эксмо, 2022

Содержание

Отзыв о книге	5
Предисловие автора	7
Часть I	9
Глава 1	9
Глава 2	13
Глава 3	16
Мать биологическая и мать психологическая	16
Значение привязанности	21
Яд и мед материнской любви	29
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Евгения Карлин

Яд и мед материнской любви

Путь к изменениям непростых отношений между матерью и дочерью

Отзыв о книге

Мое первое знакомство с книгой Евгении Карлин «Яд и мед материнской любви» произошло в символический период – накануне третьего дня рождения моей дочери. Это особое время, наполненное для меня бесконечно глубокими осознаниями того, что в этом мире есть Душа, столь похожая и одновременно столь не похожая на меня, принесшая в мой мир невероятный поток хаоса, породивший совершенно новые формы жизни и контакта с собой.

Эта книга прежде всего для женщин и про женщин, независимо от статуса, возраста и периода жизни, поскольку затрагиваемые в ней вопросы будут знакомы каждой из нас. Не все женщины становятся матерями, не все матери имеют дочерей, но у всех женщин есть матери. Эта связь, через которую женщина обретает свою уникальную форму и наполненность, становится также проводником в широкий мир отношений с другими людьми и с самой собой.

Данная книга, несомненно, облегчает понимание этого сложного, тонкого и бесконечно богатого языка отношений с матерью. Языка, звучание которого мы распознаем всю нашу жизнь в мельчайших ее проявлениях, языка нашей внутренней свободы, любви к себе, права на удовольствия, красоту, любовь других людей и, в конечном счете, права становиться матерью, сохранять и передавать дальше этот опыт.

Эта книга также для мужчин среднего возраста, исследующих глубины своей психики в аспекте знакомства и принятия своей феминной части, дорога к которой проходит сквозь опыт взаимоотношений с мамой, осознанное проживание этой внутренней драмы длиной в целую жизнь, преодоление страха перед интуитивным, иррациональным и чувственным для достижения внутреннего баланса и по-настоящему мощной опоры на себя.

Эта книга для психотерапевтов, поскольку касается темы, имеющей неоспоримую важность в аспекте понимания природы и внутренней динамики клиентов, а также различных феноменов психотерапевтических отношений: от характера переноса до форм модификации контакта (защитные механизмы, прерывания, триангуляция в разных модальностях терапии).

Это книга-откровение, книга-приглашение к обнажению глубоких чувств, раскрытию сложных тем и принятию порой не простых решений. Автор умело сочетает в ней различные психологические теории с реальными историями женщин и историей своих личных отношений с матерью. Все это позволяет легко и с интересом следовать за мыслью, оставаясь открытым познанию своего внутреннего мира переживаний этой темы.

В первой части автор раскрывает сложность и многоуровневость феномена материнства, существующего в широком поле событий: от специфики индивидуального опыта у конкретной женщины до общечеловеческих представлений, отраженных в архетипических символах. Рассуждения о различиях между физическим и психологическим материнством логично перетекают в тему психологической привязанности как основы формирования невидимых уз отношений матери с ребенком, а также характеристик токсичности этих отношений.

Вторую часть книги можно сравнить с попаданием в тайную комнату отношений матери с дочерью, скрывающей невидимые простому взору процессы зарождения, развития и трансформации этой связи. Это невероятно ценный материал, которым автор щедро делится с чита-

телем, иллюстрируя примерами из практики и своими личными комментариями, позволяющий понять сложную амбивалентную природу дочерне-материнских чувств. Между любовью и ненавистью, слиянием и отвержением, отзывчивостью и отстранением, нежностью и агрессией, покорностью и бунтом, заботой и жадностью, завистью, ревностью и виной плетется невидимый узор отношений матери с дочерью. Этот узор становится либо прекрасным одеянием, в котором взрослеющая дочь отправляется в свое путешествие по жизни, либо сковывающей ее сеть, распутывать которую приходится долгие годы.

В особом состоянии возбуждения, присущем всему волшебному, читается глава, посвященная маминым сказкам. Это особенный язык, доступный женскому миру, который обслуживает механизм трансгенерационных процессов в семейной системе или, другими словами, трансляцию жизненных женских сценариев, именуемых простым языком женской Судьбой.

Завершается книга анализом процессов сепарации-индивидуализации в контексте взросления дочери и становления матерью. Эта глава вмещает в себя тысячи страниц текстов различных исследователей, изучавших эти непростые феномены. Она помогает определить наиболее важные точки в процессе отделения дочери от матери и особенно его специфику в тот момент, когда дочь сама становится мамой. Феномен интернализованной матери как части психики, актуализирующийся в момент становления матерью, на мой взгляд является очень важным акцентом данной книги, который может поддержать молодых матерей в понимании, принятии и проработке своих состояний.

Наслаждайтесь неспешным чтением, проживайте, обретайте себя! Находите в своем доме место этой книге как символу поиска своего места в жизни и осознания своей уникальности.

*Татьяна Велента-Гринина,
кандидат психологических наук (PhD),
Рига, 24.10.21*

Предисловие автора

Я писала эту книгу не только как психолог, чьи клиенты, чаще женщины, которые остро переживают боль, обиду, разочарование, отчаяние, непонимание в отношениях со своей матерью. Но будучи сама дочерью и мамой дочери, переживающей те же чувства, я задаюсь вопросами и ищу ответы об этой сложной и мощной связи. Так что книга, которую вы сейчас держите в руках, написана не только с профессиональной, но и с личной позиции.

Отношения дочери к матери разворачиваются под силой трех стремлений: *Мама, обними меня – Мама, отпусти меня – Мама, отстань от меня*. В благоприятном случае отношения начинаются со слияния, выдерживают противостояние, ведут к сепарации, позволяющей дочери обрести автономию, а матери – свободу от опеки и в конечном счете обеим – свободу жить собственной жизнью, проявляя индивидуальность. В благоприятном случае две женщины, в чем-то разные, в чем-то похожие, сохраняют или заново обретают эмоциональную близость, а их общение основывается не на чувстве долга, страха или вины, а на глубокой привязанности друг к другу и любви. Но так бывает далеко не всегда, и взаимоотношения матери и дочери складываются очень по-разному.

Мои собственные отношения с мамой непростые. На протяжении многих лет я жила в тесной связи с ней, любила, противостояла, пыталась изменить, смирялась, снова боролась. Я двигалась от зависимости к свободе через сомнения и бунт, испытывая злость, вину и сожаление. Искала способы быть собой, но оставаться с ней в контакте, училась принимать наши различия, но сохранять эмоциональную связь. Испытывая разные чувства, я переоценивала свой опыт и взрослела. Правда, потом снова периодически регрессировала. Я изучала наши отношения, пересматривала их на разных этапах, понимала, насколько одновременно и ресурсными, и ранящими они являлись для меня. Теперь я не бьюсь в попытках исправить или «исцелить» свою мать (разве что опосредованно в своем кабинете, работая с чужими матерями), равно как не идеализирую нас обеих, не сравниваю наши отношения с абстрактным эталоном. Я принимаю существующие данности с долей печали, но в целом с благодарностью, поскольку такая, какая я есть, я во многом сформировалась в контакте со своей мамой. Опыт нашего взаимодействия, радости и горечи лежат в основе моей личности. И я принимаю и ценю этот опыт, даже если он не был идеален, а иногда и откровенно болезнен. Ведь как извлечение кирпичей и блоков из несущих стен здания чревато обвалом самого строения, так и базовое в нас, во многом заложенное родителями, даже если мы недовольны им, не может быть вынuto без риска разрушения сложных личностных конструкций. Мы не можем избавиться от своего прошлого, не избавившись от самих себя. Но мы можем изменить отношение к своему прошлому и то, каким образом наши родители живут внутри нас.

Наши отношения с мамой по-прежнему непросты, и мы почти не общаемся в последнее время, но стало проще. Не потому, что теперь легко, а потому что поменялось внутреннее отношение. Ведь самые кровавые войны происходят не с реальными матерями и дочерьми, а с матерями и дочерьми, живущими в нашей душе или голове (кто чем живет). Иногда такие внутренние конфликты и войны продолжаются и после того, как одной из участниц уже нет в живых. Они изматывают, разрушают, рикошетом задевают других людей и наших собственных дочерей в первую очередь.

В этой книге я делюсь своим пониманием и опытом, как профессиональным, так и персональным. Это не опыт «победителя», сумевшего выстроить какие-то особенные отношения, на которые стоит ориентироваться, – вовсе нет, более того, какие они, «эталонные» отношения с матерью, я говорить не берусь. Но делюсь опытом, прежде всего – опытом внутренних изменений и понимания, которые происходили в моей жизни и жизни моих клиентов. Я рассказываю собственные истории и истории других женщин, случаи из практики, личные сказки

и персональные мифы отвержения и принятия, боли и любви, борьбы и смирения, истории изменений. Это книга – инструмент, чтобы лучше осмыслить, осознать, что-то принять, что-то отпустить и двигаться дальше. Я буду рада, если она позволит проанализировать и лучше понять вашу связь с мамой и со своей дочкой и, может быть, изменив ваше понимание, в какой-то мере изменит и отношения.

*Евгения Карлин,
психолог, человек, мать и дочь
Рига, 2021 год*

mom, mommy, mum, mummy, ma, mam, mammy, маа, амаа, mata – на английском и родственных ему языках;

māma (##/##) – по-китайски

máma – по-чешски;

maman – на французском и персидском;

maadar – по-дари;

մայր [mɑjɾ] – по-армянски

mamma – на итальянском и исландском;

mãe – по-португальски;

ema – по-эстонски

má или **mẹ** – по-вьетнамски;

mam – по-валлийски;

ama – по-баскски;

eomma (##, IPA: ʌmma) – по-корейски;

matka – на польском и словацком;

madre – по-испански;

matrice – по-албански;

modor – по-староанглийски;

mathrin – по-староирландски;

matr – на санскрите;

mama – в качестве заимствованного из английского используется в Японии;

(**metér**, μητήρ) **mitéra**, μητέρα или **mána**, μάνα – по-гречески;

mwt – по-древнеегипетски.

Но (и это интересно):

მამა в грузинском «мама» – это папа.

Часть I

Великая и многоликая



Глава 1

У каждого была мать

*Проживешь ли ты жизнь в наших краях,
отведаешь молока и крови горбатых зебу?
Станешь ли спать под открытым небом
и расписывать тело свежей глиной?
Черпать ладонями воду и сладкие зерна
и страдать от голода в засушливый год?
Будешь жить вольной жизнью или выберешь
город?*

*Ты стоишь на границе миров:
один уходит, другой сам себя разрушает.
Между ними лежит твой путь.
Сохрани же любовь и радость остаться собой,
полноту мгновений,
счастье быть рядом с кем-то,
решимость меняться.
Потребность делиться горем и радостью,
вместе смеяться.
Если будешь так жить день за днем,
оставаясь собой везде, даже в собственном доме,*

*научишься слушать, но не судить,
тогда ты будешь женщиной, дочка.*

Мама, Элен Дельфорж

Принимаете вы это или нет, ваши отношения с матерью – одна из самых значительных сил, сформировавших вашу жизнь. У всех была мама. У некоторых из нас мать есть до сих пор. Для кого-то это – большое счастье, для кого-то – тяжкая обуза. Чьей-то матери уже нет в живых, но ее образ продолжает оставаться важной частью психики, поддерживающей или ранящей, обнимающей или отвергающей, одобряющей или обвиняющей. Внутри каждого из нас звучит материнский голос, тон которого может варьироваться от доброжелательного до разрушающего, оказывая не всегда осознаваемое, но почти всегда мощное влияние на наш выбор и поведение. Мы пытаемся угодить маме, пытаемся противостоять ей, спорить, оправдываться, уговорить, обмануть, объяснить, отблагодарить. Нам двадцать, тридцать, сорок, пятьдесят, а мы все плачем по своим матерям, по нехватке их любви, принятия, простой человеческой доброты, такой, какой мы себе ее представляем.

Матери бывают разные. Способность быть матерью в первую очередь – вопрос физиологии, а не определенного психологического состояния, как хотелось бы многим из нас. Матерью может стать совсем юная девушка или зрелая женщина, счастливая или несчастная, психологически благополучная или психически нездоровая. Матерями становятся по собственному желанию или вопреки ему. Матери с волнением и радостью ждут своих детей или жаждут отделаться от них. Матери живут жизнью своего ребенка или сосредотачиваются на собственных потребностях и интересах, иногда идущих вразрез с детскими желаниями. Мы не выбираем своих матерей, и пусть эзотерический взгляд предлагает альтернативные идеи (например, что именно дети выбирают своих родителей) – я не разделяю эту ничем не подкрепленную теорию, которая в конечном счете вешает на детей дополнительное чувство вины за якобы их собственный выбор. Мы не выбираем родиться в определенной семье, не выбираем обстоятельства своего рождения – это то, что дано по факту, каким бы справедливым или несправедливым нам это ни казалось.

Мать – одна из существенных данностей человека. Данность, которую необходимо принять, ведь независимо от того, нравится вам ваша мать или нет – другой у вас нет и не будет. Равно как и не было другой возможности прийти в этот мир, кроме как через свою мать. Родившись у другой матери, вы не были бы собой: это был бы другой человек, с иной внешностью, наследственностью, психикой и судьбой.

Несмотря на социальный стереотип матери как источника добра (к данному мифу мы будем неоднократно обращаться на последующих страницах этой книги), в действительности образ матери противоречив, и этим она не отличается от других людей. Более того, любая мать не исчерпывается своей материнской ролью – прежде всего она человек. Человек со своими сильными и слабыми сторонами, чувствами, эмоциями, ценностями, убеждениями, мечтами, психологическими травмами, собственным детским опытом, ограничениями и ресурсами.

Возраст матерей на момент рождения и воспитания ребенка часто более юный, чем возраст их детей, когда они начинают переосмысливать и осуждать родительское отношение. Случается, что сорокалетние «мальчики» и «девочки» продолжают выставить счета за события многолетней давности, происходившие, когда их родители были вдвое младше их самих. Это, конечно, не означает, что совершенное против вас в детстве нужно оправдать, забыть или вытеснить. Нет. Но иногда этот судебный процесс над прошлым затягивается и затягивает в себя настоящего человека, ту жизнь, которую он мог бы наполнить куда более приятными вещами и смыслами, чем затяжные обиды, бесконечная изматывающая рефлексия и месть. Важно помнить, что конечная цель исследования своего прошлого – не поиск виновных, а ваша внутренняя свобода. Да, для того чтобы освободиться от груза непрожитой детской боли

и обид, необходимо встретиться с прошлым, со всей силой чувств, которые возникли тогда и остались непрожитыми, но уже не сдерживая их, не убегая, не замирая, не консервируя душевные переживания. Освободиться от этих чувств, дать себе маленькому там и тогда поддержку от взрослого себя здесь и теперь, дать возможность опереться на сегодняшний опыт и реалистичную картину мира. Для этого, конечно, вначале нужно реалистичную картину вернуть или собрать заново, а после – на время вернуться в давние события, назвать все своими именами, возмутиться, разозлиться, оплакать (например, рядом с психотерапевтом). Однако впоследствии необходимо переоценить, отпустить и идти дальше, уже самостоятельно заботясь о своем Внутреннем ребенке, чтобы жить полно и по возможности счастливо, а не запираť себя в «суде» над родителями, затянувшемся на десятки лет, пока время вашей собственной взрослой жизни стремительно движется вперед.

Нет задачи оправдать, нет задачи обвинить, но – понять. Понять, каким образом ваша мама повлияла на вас, как детский опыт отношений с ней влияет на вас сегодня, как материнские предписания и запреты живут в вашей психике. В стиле поведения женщины, особенностях ее взаимодействия с окружающими, во взглядах, ценностях и убеждениях отражается то эмоциональное наследие, которое она во многом получила от своей матери. Это правомерно и для мужчин, но все-таки для женщины материнское влияние и острее, и сложнее.

Образ матери многогранен и, как любой сложный феномен, может быть рассмотрен с разных сторон и на нескольких уровнях. Я выделила четыре таких уровня (рис. 1), но, конечно, могут быть и другие способы систематизации.



В последующих главах мы рассмотрим материнство в контексте названных уровней и углубимся в личные истории, отражающие индивидуальный опыт отношений женщин со своими матерями и общие закономерности таких отношений.

Глава 2

Материнство в социокультурном срезе

Чтобы понять другого человека или определенное событие, важно быть способным менять точку обзора или расширять перспективу. Это применительно и к нашим матерям, равно как и к отношениям с ними. Подобное расширение взгляда может происходить в нескольких направлениях, но два из них мне кажутся наиболее важными. Первое – начать смотреть на маму как на другого отдельного человека, увидеть не только ее материнскую роль, но личность с совокупностью разных качеств, со своей жизненной историей. Второй способ – углубить понимание материнства как такового, от «доброй бытовой мамочки» расшириться в многогранное понимание матери как особенного образа и сложной психической структуры, что мы постараемся сделать в данной главе через исследование Архетипа Матери.

Многочисленные материнские образы в культуре (от наскальных рисунков и древних статуэток до иконописного изображения Богородицы) отражают Архетип Матери – понятие, введенное Карлом Густавом Юнгом в 1916 году в статье «Структура бессознательного» и обозначающее универсальную психическую структуру, составляющую содержание коллективного бессознательного.

Архетип (от греч. *arche* – начало + *typos* – образ) – изначальный образ или символ, универсальный для каждого человека. Архетипы проявляются в сновидениях, повторяются в сюжетах мифов, сказок и народных преданиях, накапливаясь в коллективном бессознательном. В свою очередь, *коллективное бессознательное* – по Юнгу, форма бессознательного, которая отличается от индивидуального тем, что является общей для всех людей.

Архетип Матери имеет множество аспектов и предстает в разных формах и символах. Юнг описывает наиболее типичные из них: мать или бабушка конкретного человека, крестная мать, свекровь и теща, кормилица, няня. «В высшем, переносном смысле – богиня, особенно мать бога, дева (как помолодевшая мать, например, Деметра и Кора), София (как мать-возлюбленная, что-то вроде типа Кибелы-Аттиса или как дочь-возлюбленная – как помолодевшая мать). В более широком смысле – материя, преисподняя, луна, в более узком смысле – как место рождения или происхождения – пашня, сады, утес, пещера, дерево, родник, глубокий источник, <...> в самом узком смысле – матка, всякая полая форма, хлебная печь, чугунок; из животных – корова, заяц и вообще помогающие животные»¹.

Изначально образ Матери был связан с природой. Несмотря на то что многие предания о сотворении мира представляют Творца мужчиной или двуполым богом, существовали верования и в Богиню-Мать. Гесиод, систематизировавший греческую мифологию, поместил Гею – мать-землю – в самое начало генеалогии богов как Мать всего сущего, первопричину, старшую из всех богов греческого пантеона. Ею были рождены не только боги, но и первый человек. Почитание Матери-природы в греко-римской традиции отразилось в культе Деметры и Реи. Широкое распространение почитание женских, материнских культов получило в языке и сводится к единому образу Великой Богини-Матери, матери-земли, матери сырой земли (имени, которое встречается во многих русских былинах и пословицах): оплодотворенная дождем земля давала урожай, кормила людей, помогала продолжить род².

Богиня-Мать присутствует в большинстве мистерий и мифологий мира, и ее чаще всего наделяют двумя благостными функциями: а) созиданием в разных аспектах: участием в тво-

¹ Юнг, 1997.

² Андреева, 2009.

рении мира, плодородием, покровительством над животными; и б) покровительством семье и домашнему очагу. Эти функции во многом стали основанием женской материнской ментальности, образуя архаичный пласт культуры³. Однако следует помнить и о другом аспекте женского материнского начала – способности разрушать. По этому поводу Светлана Лютова пишет: «Человеческому рассудку трудно смириться с амбивалентностью явления, рассудку современного европейца – в особенности. И поскольку чудовищным выглядит негативный аспект материнства, фольклор и обыденное сознание отделили его от образа матери – Млекопитательницы, Заступницы, Покровительницы, Утолительницы всех печалей (можно перечислять и все прочие эпитеты Богородицы). Негативный аспект архетипического материнства вызвал к жизни ведьмовские образы мачех, свекровей и тещ всех сказок и семейных драм»⁴.

Итак, помимо матери как всеблагого начала (*англ.* all-good) этот архетип таит в себе мощную разрушающую силу (*англ.* all-malignant): мать может дать жизнь, но в ее силах и отнять жизнь. С одной стороны, она заботливая, убаюкивающая, обволакивающая, с другой – удушающая и пожирающая. Неблагоприятный архетипический срез матери также описывается как ускользающая мать⁵. Согласно Юнгу, существенные аспекты матери: «ее оберегающая и питающая доброта, ее оргиастическая эмоциональность и ее темнота, присущая преисподней»⁶. Однако из-за невозможности уместить и совместить оба материнских аспекта «тень Мадонны была перенесена в ад, где сейчас ведет ничтожное существование в качестве чертовой бабушки»⁷.

Между двумя полюсами – положительным и отрицательным – происходит скольжение материнского архетипа и динамика отношения женщины к собственной матери. Нам бывает легко принять мать бытовую и благожелательную, но сложно – противоречивую и двойственную, с ее не только созидательной, но и разрушающей силой, с ее многосторонним влиянием. Распространенных обобщений «все хорошо» или «все плохо» недостаточно для понимания отношений между людьми, тем более – отношений с матерью. Для познания собственной женской природы и жизненной истории важно развить в себе способность интегрировать противоположные материнские аспекты, не расщеплять ее на благодетельную и несущую зло, даже если первоначально эти векторы кажутся взаимоисключающими. Научиться видеть мать как часть себя и своего внутреннего мира не глазами ребенка, ищущего или даже знающего простой ответ на вопросы: «Что такое хорошо?» и «Что такое плохо?», а глазами взрослого человека, осознающего, что глубочайшая сущность всего лежит за пределами добра и зла.

Материнский образ, как и любой другой архетипический образ, представляет собой константу, обладающую межкультурной универсальностью. То есть если самым разным людям на земле показать женщину с ребенком, питающую младенца грудью или плодородную землю, то большинство из них, независимо от того, в каком обществе они живут, дадут ассоциацию с материнством. Однако особенности представлений о материнстве, понятий нормы, социальных взглядов на материнскую заботу и воспитание ребенка существенно отличаются в различных культурах. Причем трансформируются не только материнские установки, но и образ ребенка, понимание его психологии, значимость его потребностей и особенности взаимодействия с ним. В качестве примера можно привести исследование Натальи Разиной (1994), где была выявлена первостепенная роль культуры в содержании представлений о материнстве. Изучение представлений у женщин разных культур и вероисповеданий (христианство, ислам, буддизм) показало качественные различия в образе матери, ребенка и детско-родительского

³ Там же.

⁴ Лютова, 2002.

⁵ Балзам, 2005.

⁶ Юнг, 1997.

⁷ Там же, с. 241.

взаимодействия. Женщины отличались по типу отношения к будущему материнству, отношению к детям и семейным идеалам. Различия проявлялись в их представлениях об оптимальном возрасте рождения ребенка, отношении к абортам, желаемом количестве детей, особенностях воспитания. Таким образом, если на уровне архетипа материнство обладает универсальными чертами, понятными для представителей самых разных культур, то в рамках одной культуры все-таки имеются свои выраженные особенности, которые в совокупности с индивидуальным опытом (и здесь сильное влияние оказывает перенос значимости собственной матери и особенности отношений с ней) определяют индивидуальные представления о материнстве у отдельной женщины. О личном срезе материнства мы будем говорить в следующей главе.

Глава 3

Материнство в личном срезе

Мать биологическая и мать психологическая

«Каждая женщина простирается назад – в свою мать, и вперед – в свою дочь... ее жизнь простирается над поколениями, что несет с собой и чувство бессмертия».

Карл Густав Юнг

Собирая образ матери, познавая ее как человека и то влияние, которое она оказала на дочь, важно рассматривать определенный временной контекст – этап, на котором происходило то или иное событие. Неверно оценивать материнское влияние на ваше становление по ее сегодняшнему отношению к вам. Ваша Внутренняя Мать как часть вашей психики – это в первую очередь мать из вашего прошлого, часто очень далекого прошлого: начиная с периода ее беременности, затем рождения и последующего детства вплоть до подросткового возраста. Многие из того, что вас сформировало, вы не помните, но это не уменьшает его влияния.

Несмотря на то что опыт младенчества и первые детские годы являются наиболее значимым периодом для становления психики, активное развитие личности и важнейшие изменения продолжают происходить вплоть до окончания подросткового возраста. В дальнейшем полученный опыт трансформируется: компенсируется, излечивается или закрепляется, человек движется вперед или заикливается на произошедшем, замораживая себя в давних событиях, находя подтверждение выводов, сделанных много лет назад на совершенно других людях (что в психологии описывается через два феномена – проекцию и отыгрывание). Во взрослом возрасте мы, конечно, меняемся и расширяем свою идентичность (в той или иной степени), но все-таки базовое в нас формируется очень рано и закрепляется наиболее прочно. Как показывает практический опыт, очень ранние довербальные травмы (о которых мы в первую очередь знаем по рассказам, а не помним) – крайне мощные и способны на протяжении всей жизни пробивать взрослую осознанную личность, проявляясь в приступах сильнейшей, казалось бы, беспричинной тревоги, эмоциональных срывах, непонятных слезах. Такими довербальными травмами может быть раннее разлучение, пребывание в больницах и других учреждениях (где с нами не могли быть родители), физические болезни в младенческом возрасте и сопутствующие им страдания, насилие любого рода.

Если сегодня у вас гармоничные отношения с мамой и вы плохо помните (или предпочитаете не помнить) события детства, это не означает, что прошлое не влияет на вас. По этому поводу я вспоминаю одну из своих клиенток – молодую женщину, которая на первых сессиях рассказывала о своих отношениях с родителями исключительно благостно. Она говорила о том, какая дружная пара ее отец и мать, как долго они вместе, как умеют друг о друге заботиться, как много замечательного в родительской семье. И только спустя время, и то скорее случайно, она упомянула, что в первые семь лет ее жизни отец был алкогольно-зависимым, что дома царил постоянное напряжение и часто случались скандалы. С тех пор прошли годы, и поскольку семья теперь живет счастливо, моей клиентке не приходило в голову, что ранний опыт мог как-то влиять на ее сегодняшнюю личную жизнь, которой она не была удовлетворена. Например, на ее недоверие к мужчинам, стремление полагаться только на себя, низкую самооценку. Влияние детского опыта на близкие отношения во взрослом возрасте я подробно описываю в книге «Любовь и Невроз: путеводитель по вашей истории любви» (2021), а потому в данном случае не стану вдаваться в подробности этого вопроса.

Моя собственная история – противоположная. В детстве я получила достаточно любви и поддержки. Во всяком случае, на сегодняшнем этапе жизни я субъективно чувствую это именно так. Моя мама хотела ребенка, хотя и «предчувствовала», что у нее будет сын (особенности этой материнской фантазии я рассматриваю в одной из последующих глав). Она любила меня, гордилась и любовалась мною в детстве, вдохновляла на смелые поступки и формировала уверенность в собственных силах. В буквальном смысле меня, довольно опасливую малышку, она призывала забраться повыше на детской площадке, преодолевать препятствия (в том числе в буквальном смысле перелезать через заборы, с чем к школьному возрасту я уже отлично справлялась), выражать и отстаивать свое мнение даже в присутствии взрослых, имеющих противоположную точку зрения. И порицала она больше за конформизм, чем за спор. Она учила меня рисковать, без страха и с любопытством относиться к новому, иногда, правда, теряя в своем стремлении чувство меры. Так, однажды, отдыхая в Кавказских горах, мама увлеченно потащила меня, шестилетнюю, по ветхому веревочному мосту, натянутому над ущельем, о чем впоследствии сама вспоминала с ужасом. Ее отчаянность во многом была связана с собственной биографией и крайне тревожным отцом (моим дедушкой), который предельно строго ограничивал ее свободу вплоть до замужества (в которое моя мама сбежала, окончив институт).

Многие годы мама вела борьбу со своим отцом: сначала с реальным, а после – с Внутренним (той частью психики, которая была сформирована под его влиянием). Ее душа была, да и остается, на войне, где мир делится на своих и чужих. Или мы, или они. И даже девизы, созвучные ей, были не из мирной жизни, например: «Не верь, не бойся, не проси» – тюремная поговорка, о которой в частности писал Александр Солженицын в своем произведении «Архипелаг ГУЛАГ» (2021). Когда-то я была для мамы «мы», после – перешла в «они». Сможем ли мы снова повернуть наши отношения в сторону эмоциональной близости и совместности, жизнь покажет. Но прежде чем случился поворот от своего к чужому, от близкого к далекому, прошли годы моего детства, замечательность которого сводится для меня не к благоприятности определенных событий и безоблачности (идиллическим мое детство не было), но к внутреннему ощущению простой радости и звонкости бытия, предельно чуткому восприятию простых и прекрасных вещей. Ведь в конечном счете детство не исчерпывается отношениями с матерью или отцом. Детство шире и разнообразнее. И даже если родители совершали ошибки, оказываясь неправыми и нересурсными, мы не станем обкрадывать себя, забирая удивительное ощущение выпуклости жизни, которое бывает в ранние годы: ощущение волшебства, обнаженность запахов, чудо текущего момента, капли, шлепанья башмаков по первым лужам, сочности яблок из чужого сада, проказ, божьих коровок, отпускаемых с ладони вместе с желаниями, сладости бесцельного сидения на дереве и сока, высасываемого из клевера. К счастью, радость красоты мгновения я легко могла разделить со своей мамой, в молодости особой мечтательной и романтической.

Мама говорила о моих талантах и красоте, интересовалась моими чувствами и мечтами, разговаривала со мной, как со взрослой, избегая уменьшительных слов и упрощенной морали. Она рассказывала о собственной жизни, пожалуй, слишком откровенно для меня в том возрасте. В определенный момент я стала ее маленьким психотерапевтом, что имело плюсы и минусы для моей дальнейшей судьбы. Так происходило до моих двенадцати-тринадцати лет – подросткового возраста, который разыгрался классически, но оказался критическим для моей мамы. Она не принимала перемен во мне, желание действовать самостоятельно, проявлять критичность ни к кому-то другому, а теперь к ней самой: ее мнению, верованиям, ценностям. В конечном счете я действовала ровно так, как она учила – думала своей головой, отстаивала право на свободу и выбор, но теперь я подвергала сомнению ни чьи-то чужие, а ее собственные слова, спорила ни с кем-то другим, а с ней самой, отделялась не от кого-то иного, а от ее сильной и властной фигуры. Наши отношения стали портиться. Как бывает в сказках и

жизни, на смену доброй маменьке своевременно пришла злая мачеха – нервная, воинственная и отвергающая. Такие изменения стали новым значимым этапом развития, на котором я смогла научиться отталкивать и отталкиваться в направлении собственной воли и самостоятельной жизни. Без умения противостоять значимым родителям – это едва ли возможно.

Несмотря на то что в семнадцать лет я решила проблему «злой мачехи» удачным замужеством, сбежав от мамы к своему будущему мужу (как когда-то она сама), сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что эмоционально оставалась не сепарированной от нее еще долгие годы. Я негодовала и жалела ее (в частности, в том, что она теперь живет одна и, возможно, одинока), держала удар и подстраивалась, боялась быть на нее похожей, но ожидала с ее стороны одобрения. В конечном счете я прошла через важные задачи: получила опыт любви и поддержки тогда, когда мне это было действительно нужно; опыт противостояния, когда окрепла и могла освоить борьбу; опыт выдерживать сильные смешанные чувства и смирение в невозможности менять, а после – угасание желания исправить как такового. На этом пути были радость, удивление, злость, ярость, усталость и снова злость, множество ранящих конфликтов, боли непонимания и отвержения, откровений и откровенности. Но и теперь это не пройденный путь, и ощущение гармонии периодически обрушивается, обнажая болезненное и до сих пор не отпущенное.

Суть принятия – внутреннее разрешение. Как ни странно, но часто мы не даем внутреннего разрешения тем явлениям и вещам, существование которых никак от нас не зависит. Мы говорим «нет» тем данностям, которые существовали и будут существовать, нравится нам это или не нравится. Как определенная погода за окном, последовательная смена сезонов, текучесть времени, рождение и смерть. Внутреннее разрешение моей маме быть такой, какая она есть, принятие того, что ее жизнь не исчерпывается материнской ролью, понимание того, что она в первую очередь – человек, живущий не затем, чтобы соответствовать моим ожиданиям, человек со своим характером, ресурсами, ограничениями и ошибками, который не обязан строить свою жизнь и отношения с окружающими так, как этого хотелось бы мне. Как точно подметили Каролин Эльячефф и Натали Эйниш, «старая ведьма, в конце концов, имеет полное право желать маленькой принцессе всего, чего она хочет, до тех пор, пока она не переходит от предсказаний к осуществлению своих смертоносных пожеланий, ведь вокруг колыбели собирается достаточно добрых фей, чтобы обеспечить будущее малышки»⁸.

Моя мама научила меня смелости, и в конечном итоге я имею мужество жить без ее одобрения и с осознанием того, что это не страшно и не опасно для меня как взрослого человека. Как и она может жить без одобрения с моей стороны. И внутреннее разрешение быть неодобренными дает чувство свободы, возможность создавать новые идентичности и расширять себя, исходя из собственных ценностей и устремлений.

Чтобы исследовать, насколько ваша мать способствовала или препятствовала вашему психологическому рождению, необходимо обратиться к тому, какой она являлась много лет назад, когда вы были ребенком, в том числе проанализировать, насколько живой в целом и участной по отношению к вам она была. А также как менялось ее отношение по мере вашего взросления. Имели ли вы возможность меняться рядом с ней? Приветствовала ли она такие изменения? Что она одобряла, а что нет? Наказывала ли она за непослушание и несоответствие собственным ожиданиям? В данном случае речь идет о наказании самого разного рода: от грубого физического до тонкого манипулятивного (например, наказание прерыванием контакта, длительным молчанием, демонстрацией своего разочарования).

Мать не просто влияет на ребенка, она одновременно и почва, из которой он прорастает, и окружающая среда, которая на него воздействует. В совокупности это закладывает основу будущих отношений человека с самим собой, другими людьми и миром в целом. По истечении

⁸ Эльячефф, 2006.

времени у вас может меняться отношение к матери, вы можете хорошо помнить детские и подростковые ссоры, высказанные и невысказанные обиды или, напротив, забывать происходившее. Но опыт ранней привязанности и ранних отношений в любом случае формировал вашу личность и во многом и сегодня определяет вашу самооценку, способность доверять и базовые убеждения. Поэтому крайне важно взглянуть в него, восстанавливая события не только через собственные воспоминания, но и расспросы близких.

Если вы были желанным ребенком, если мама была отзывчива и психологически благополучна, если чувствовала себя защищенной в первые годы вашей жизни, достаточно носила вас на руках и обнимала, то у вас есть хорошие шансы иметь высокую самооценку и веру в себя, даже если сейчас ваши отношения с мамой изменились, а может быть, и сильно ухудшились. Но также важно, каким человеком являлась ваша мать, насколько она – «богатая почва», какими интеллектуальными, эмоциональными и физическими ресурсами обладала, передавая их через гены, собственный пример и взаимодействие.

Проявление женщины в материнстве связано с ее личным опытом и отношениями с собственной матерью. Каждая мать в чем-то похожа на свою мать, иногда яростно протестуя этому сходству и всеми силами стремясь его избежать. Но в чем-то она, конечно, иная. Даже если обнаруживаются схожие черты, человеческая уникальность строится не на них, не на отдельных личностных качествах, а на их сочетании и переплетении, дополненными пережитыми событиями, воспоминаниями, фантазиями, мечтами. В своей совокупности это создает неповторимый узор отдельной человеческой психики, одним из проявлений которой является то, как женщина раскрывается в материнстве. Оценивать такое проявление в терминах «хорошая» или «плохая» было бы недопустимым упрощением. И все-таки из раза в раз женщины задаются вопросом: *хорошая ли я мать?* На это можно ответить: иногда, *чтобы быть достаточно хорошей матерью, можно просто быть чуть лучшей матерью, чем была ваша собственная.*

Быть матерью биологически и быть матерью психологически – явления разные. Биологически стать матерью при желании (а иногда и вопреки желанию) может любая физически здоровая женщина, стать матерью психологически способна не каждая, хотя и каждая мать оказывает на своего ребенка сильнейшее психологическое влияние. Мы жаждем видеть в наших биологических матерях благостную мать – любящую, добрую, поддерживающую, взрослую, опытную, то есть позитивный архетипический срез, о котором мы говорили в предыдущей главе, а Тень матери (обратную сторону архетипа), выражаясь словами Юнга, стремимся отправить к чертовой бабушке. И это понятно, ведь пока мы – дети, мы остаемся крайне зависимыми от наших матерей. И отчасти ради собственной безопасности, а отчасти из любви к ним мы нуждаемся и хотим, чтобы они были доброжелательными и счастливыми. Мы желаем им и себе рядом с ними всего самого лучшего, а потому обращаемся: «Мамочка, будь благостной!» Мы ожидаем, что наши матери будут проявлять психологическую зрелость (ведь они же родители), но в действительности часто прозябаем годы в тщетных ожиданиях взрослых поступков от психологически незрелых людей. Ведь женщины, ставшие матерями, в первую очередь остаются людьми, часто эмоционально незрелыми и травмированными, не отделившимися от собственных родителей, не научившимися брать на себя ответственность, заботиться о себе, иногда имеющими психические расстройства и не умеющими адаптироваться в обществе. И все, что они способны дать, – это собственную боль и искаженную картину мира. Это не значит, что они не должны давать жизнь другому человеку – не нам решать. Это значит, что большое количество женщин не то чтобы не хотят быть хорошими матерями своим детям, они не могут ими быть. Но ценность дара жизни как вариации самых разных возможностей априори высока (или даже бесценна), и в этом смысле, какой бы ни являлась мать, именно через нее мы имеем возможность обрести этот дар – жить.

Биологическая мать – женщина, зачавшая, выносившая и родившая ребенка.

Психологическая мать – женщина, опекающая ребенка и берущая на себя ответственность и заботу о нем; помогающая ему физически, эмоционально и интеллектуально развиваться; в необходимой мере удовлетворяющая его физические и психологические потребности.

При этом то или иное психологическое влияние на ребенка оказывает любая мать. Даже отсутствующая в реальной жизни мать всегда присутствует в психическом/психологическом пространстве. Даже если физически мать отсутствует – отношения с ней существуют. И основная психотерапевтическая задача для взрослой женщины – налаживать отношения с матерью, живущей в собственной психике, а не отношения с реальной матерью, которые в силу разных причин далеко не всегда можно изменить.

Хотелось бы отметить и еще один момент. Когда мы ставим вопрос о том, *является ли биологическая мать матерью психологической*, то правомерно внести важное уточнение: *в чьих глазах?* Является ли алкогольно-зависимая отвергающая мать психологической матерью: а) в собственных глазах? б) в глазах родственников? в) в глазах психотерапевта? д) в глазах самого ребенка, а потом взрослого человека? И если в трех первых случаях ответ может быть отрицательным: *нет, не является*, то в глазах ее ребенка этот ответ положительный: *да, является*.

В предыдущей главе мы говорили о том, что в разных культурах существуют разные взгляды на материнство и особенности взаимодействия матери с ребенком. Социальные нормы материнства оказывают влияние на то, как отдельная женщина ведет себя со своим сыном или дочерью. Так, еще несколько десятилетий назад в западном мире матери в основном придерживались строгого режима в уходе за малышом. Кормление, сон, прогулки проходили по расписанию, а правильность наличия режима не подвергалась сомнению. Во многих странах детей рано разлучали с матерью, в том числе на какое-то время забирали от нее сразу после родов, впоследствии отдавали в ясли, круглосуточные сады, школы-интернаты. Позже специалисты стали говорить о негативном опыте и психологических травмах, которым в этом случае подвергаются и мать, и ребенок. Гуманистические взгляды, набиравшие популярность, подчеркивали важность индивидуального подхода в воспитании, значимость эмоциональной связи между матерью и младенцем, которая в случае разлуки может нарушаться, травмируя психику (далее в книге я также привожу примеры результатов исследований).

Сегодня на прилавках книжных магазинов вы обнаружите принципиально иную литературу и в другом объеме, чем могла найти ваша мама или бабушка (если у бабушки в принципе был доступ к какой-либо информации о детском развитии). В XXI веке, располагая избытком информации, включая данные многочисленных исследований и контрастно другие социальные возможности, мужчины и женщины обнаруживают множество «непростительных ошибок», которые совершали их родители. Но посмотрим реалистично: ваши родители имели иной личный опыт, формировались и жили в другое время, часто сами выходили из сложных и деструктивных семей, переживали страшные исторические события и да, иногда делали неверные выборы. Но крайне редко эти выборы осуществлялись ими осознанно с целью причинить зло и навредить именно вам. Они совершали неправильные поступки, которые тогда им таковыми не казались и пагубность которых они могли осознать спустя годы или могут не осознавать до сих пор. Их отношение к прошлому поменялось или не поменялось. Они признали свою неправоту или нет. Но, по правде говоря, в действительности это мало что меняет. Прошлое прошло. Его нет. И если вы читаете эту книгу – значит вы выжили, значит, вы пережили свое детство и, будучи биологически взрослыми, имеете множество возможностей жить так, как хотите. Вы можете действовать по-другому, чем действовала ваша мама, относиться к себе иначе, чем относилась она, разрешать себе то, что она не разрешала, говорить «нет» тому, чему она не умела сказать «нет». У вас есть возможность оставить претензии или предъявлять их, закопать их поглубже или закопаться в них. У вас есть возможность пересмотреть свое детство, что-то оставить, что-то взять с собой, к чему-то изменить отношение и жить дальше в настоя-

щем, а не в прошлом. У вас есть выбор, что делать со своим детским опытом, с расхождениями между вашей реальной матерью и идеальной, с возможными обидами и злостью на нее.

Значение привязанности

Одной верной модели воспитания не существует. Преобладающая и одобряемая модель в значительной степени – это культурно-социальный вопрос. Однако есть универсальный механизм, оказывающий влияние на отношения матери и ребенка, независимо от того, какие социальные нормы выдвигает общество к матерям, – это привязанность.

Привязанность – прочные эмоциональные связи, возникающие в результате длительных отношений между двумя людьми. Привязанность отличается от других эмоциональных связей тем, что она дает возможность чувствовать защищенность. Надежная привязанность удовлетворяет одну из главных психологических потребностей – потребность в безопасности и обеспечивает поддержку, особенно в стрессовых ситуациях.

Центральной идеей теории привязанности является представление о том, что значимый взрослый (заботящийся человек) должен присутствовать и быть доступным, чтобы ребенок мог к нему привязаться и как следствие чувствовать себя в безопасности и нормально развиваться. Прежде чем сосредоточить внимание на индивидуальных различиях в привязанности, проявляющихся в течение всей жизни, Джон Боулби, основоположник теории привязанности, сосредоточил внимание на эмоциональном состоянии детей, разлученных со своими матерями. Его ранняя работа продемонстрировала, что разлука продолжительностью всего неделю может негативно повлиять на качество отношений между матерью и ребенком (Bowlby, 1969). Позже проводились и другие исследования, показавшие такое влияние и более краткосрочных расставаний⁹. Например, в исследовании Говарда с коллегами было показано, что даже несколько часов для маленького ребенка могут оказаться критическими¹⁰.

Согласно теории привязанности, надежная привязанность является результатом оценки ребенком доступности объекта привязанности, которым чаще всего выступает мать. Доступность означает, что значимый взрослый доступен ребенку физически. Боулби назвал отсутствие доступа разделением или утратой, в зависимости от того, была ли разлука временной или постоянной¹¹. В то время как Боулби подчеркивал важность физической доступности матери, Мэри Эйнсворт обратила внимание на два других аспекта, важных для привязанности младенца. Во-первых, у ребенка должна развиться уверенность в том, что также доступно и общение с матерью. Во-вторых, что мама ответит, если к ней обратиться за помощью. По мере взросления дети с надежной привязанностью – те, у которых сформирована уверенность в доступности матери, – лучше переносят физическую разлуку с ней, потому что доверяют, знают, что она вернется, ожидая воссоединения¹².

И все-таки физическая близость матери по-прежнему считается главным показателем ее доступности. Матери, покинувшие домашнюю среду, даже если они доступны по телефону, воспринимаются как недоступные. По мнению исследователей, независимо от причины, разлука с матерью обычно связана с младенческим дистрессом и чувством утраты, которые часто проявляются в поведении ребенка на дальнейших этапах развития¹³.

⁹ Howard, et al., 2012; Kimberly, et al., 2012.

¹⁰ Howard, et al., 2012.

¹¹ Bowlby, 1973.

¹² Ainsworth, 1990; Kobak & Madsen, 2008.

¹³ Bowlby, 1969, 1973; Kobak & Madsen, 2008.

Присутствие матери особенно важно в первые два года жизни из-за невозможности понимания ребенком причин ее отсутствия и сроков возвращения. Ребенок не воспринимает перспективу будущего, а потому разлука с объектом привязанности подобна вечности. К третьему или четвертому году жизни ребенок начинает понимать, что у его матери есть собственные планы и желания, и их отношения постепенно перерастают в «целенаправленное партнерство»¹⁴. Преимущественная доступность общения ребенка с матерью позволяет ему ощутить надежность связи и безопасность, несмотря на кратковременное расставание. В результате тревога разлуки обычно заметно снижается¹⁵, хотя, конечно, ребенок может выражать нежелание расставаться и капризничать.

Несмотря на то что физическая близость со значимым взрослым является ключом к формированию привязанности, исследований, изучавших влияние временного разлучения с матерью на развитие детей, не очень много. Есть исследования, сосредоточенные на влиянии развода (например, Amato & Keith, 1991) и переезда родителей (например, Adam & Chase-Lansdale, 2002), а также длительных разлук (Bowlby, 1969, 1973; Moss et al., 2005; Crawford et al., 2009). Наиболее обширное исследование значимости короткой разлуки с матерью в раннем периоде развития было проведено Говардом Кимберли с коллегами¹⁶. Это лонгитюдное исследование влияния опыта раннего разлучения ребенка с матерью на дальнейшее развитие было проведено на широкой выборке ($N = 3,001$), где детей исследовали в течение первых пяти лет своей жизни.

Авторами исследования была обнаружена связь разлучения с детским негативизмом и агрессией на более поздних этапах развития. В частности, было показано, что влияние разлуки на агрессию ребенка в возрасте пяти лет опосредовано повышенным уровнем агрессии в возрасте трех лет, что в свою очередь определено пережитой разлукой с матерью на самых ранних этапах развития. Такие данные говорят о том, что даже относительно кратковременная разлука ребенка с матерью в первые два года жизни может иметь значение для его благополучия спустя несколько лет, что согласуется с предыдущими исследованиями социально-эмоциональных последствий нарушения привязанности¹⁷. При этом не обнаружено, чтобы ранняя разлука впоследствии влияла на проявление материнской эмоциональной теплоты, отзывчивость или, напротив, отстраненность. То есть пережитое в раннем возрасте разлучение может сказываться на повышенной агрессии у ребенка, независимо от того, как в дальнейшем проявляет свое отношение мать.

В исследовании детей дошкольного возраста¹⁸ было показано, что те, кто в ходе развития испытал переход от безопасной привязанности к небезопасной/дезорганизованной привязанности, в большинстве случаев имели в своем опыте потерю одного из родителей, бабушек и дедушек или госпитализацию родителей в период между оценками типа привязанности. Более того, длительные разлуки на месяц или дольше до достижения пяти лет были связаны с усилением симптомов пограничного расстройства личности в подростковом и взрослом возрасте¹⁹.

В зависимости от причин и обстоятельств разлука может оказывать большее или меньшее влияние²⁰. Если разлука ожидаема (планируемый отъезд или отпуск, а не чрезвычайные ситуации, такие как болезнь матери, ребенка или другого члена семьи), то матери могут предпринять подготовительные шаги, чтобы свести к минимуму последствия для своего ребенка. Например, выбрать альтернативного опекуна, с которым у ребенка установились отношения, макси-

¹⁴ Bowlby, 1969.

¹⁵ Kobak, et al., 2006; Kobak & Madsen, 2008.

¹⁶ Kimberly, et al., 2012.

¹⁷ Adam & Chase-Lansdale, 2002; Lawrence, et al., 2006.

¹⁸ Moss, et al., 2005.

¹⁹ Crawford, et al., 2009.

²⁰ Kimberly, et al., 2012.

мально сохранить привычное в жизни малыша, обеспечить, чтобы другие знакомые фигуры (например, другие родственники) находились в контакте с ним.

Кроме психологических последствий, которые разлука с фигурой привязанности имеет для ребенка, отсутствие матери также может рассматриваться как индикатор семейной нестабильности²¹. Ведь у материнского отсутствия обычно существуют значимые причины: нежелание матери заниматься воспитанием, ее серьезная болезнь, семейная трагедия (например, физическая смерть матери), существующий семейный конфликт, по причине которого мать вышла из семейной системы, или смешение ролей, при котором женщина, родившая ребенка, не смогла отстоять свое право заниматься его воспитанием. Таким образом, разлучение матери и ребенка может рассматриваться как нарушение нормальной семейной жизни и семейной системы, сигнализируя об определенных проблемах или общем хаосе. Ребенок, который в раннем возрасте переживает разлуку с матерью, часто испытывает нестабильность и хаос в других аспектах домашней среды и жизни, что обычно сопровождается эмоциональным дистрессом и ведет к социально-эмоциональным проблемам²².

Я не стану более останавливаться на описании привязанности в данной книге – литературы по этому вопросу предостаточно. Например, в контексте детско-родительских отношений данный феномен прекрасно раскрыт в книге Людмилы Петрановской «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка» (2015), а в контексте влияния привязанности на близкие отношения во взрослом возрасте я говорю об этом в одной из глав книги «Любовь и Невроз» (2021). Интересующимся я также могу рекомендовать классические работы Джона Боулби и Мэри Эйнсворт, а также сотни современных статей, посвященных вопросу феномена привязанности (*attachment phenomena*). В данном случае лишь акцентирую, что благодаря эмпирическим исследованиям, проведенным в последние полвека, о значении роли матери в психическом развитии ребенка можно говорить не голословно. Отношение ребенка к себе и к миру, его способность доверять, уровень тревоги, вера в себя и доверие к другим формируются в ранние годы на основе опыта взаимодействия с фигурой привязанности (значимым взрослым), которой часто является мать, а также присутствием или отсутствием матери как фактора стабильности и упорядоченности среды, в которой развивается ребенок.

Вопросы для самоанализа

1. Как проходил процесс вашего рождения? Были ли осложнения или родовые травмы? Оставались ли вы после родов с матерью?
2. Разлучались ли вы с вашей матерью в течение первых лет жизни? Или с другой фигурой привязанности (значимым взрослым, заботившимся о вас)?
3. Оставляли ли вас плачущую? Давали ли «прокричаться»? Учили ли «успокаиваться самой»?
4. Менялись ли люди, которые заботились о вас в раннем детстве? Как часто?
5. Оказывались ли вы младенцем в больнице? Если да, то при каких обстоятельствах и надолго ли?
6. Отдавали ли вас в ясли? Если да, то в каком возрасте? Как вы на это реагировали?

Человек, как правило, не помнит свой довербальный опыт, но это ни в коем случае не уменьшает значение его влияния. Для того чтобы понимать себя, восстановить свою целостность, необходимо восстановить и свою историю, в том числе особенности ранней детской привязанности, ее надежности или ненадежности. Чтобы в себе что-то поменять, нужно знать,

²¹ Howard, et al., 2012.

²² Ackerman, et al., 1999; Brooks-Gunn, Johnson & Leventhal, 2010; Evans, 2006.

как вы устроены. А также иметь реалистичные представления о том, в какой степени и какие именно изменения возможны. Иногда остается изменить лишь отношение к имеющемуся. Например, при сформированной ненадежной привязанности делить свою тревогу в отношениях на десять и не вешать свои проекции на другого ничем не повинного человека, ища в нем всепонимающую и всепринимаящую маменьку, которая никогда не оставит.

Если вы знаете, что в младенчестве или раннем детстве у вас была травма привязанности, то важно обнаружить в себе детскую часть, отнестись к ней с пониманием, а не отделяться от нее, принять, а не отвергать, обнять, а не осуждать. В психотерапии мы делаем это в совместном исследовании, но можно порефлексировать самостоятельно.

Упражнение

Представьте себя маленькой. Какой самый ранний образ рождается в воображении? Какой вы себя видите? При каких обстоятельствах? Присмотритесь к этому ребенку. В чем он нуждается? Чего хочет? Представьте, что сегодня будучи взрослой, возможно, и уже будучи матерью, вы оказываетесь рядом с той малышкой. Что вы могли бы сделать для нее? А что бы сделать хотели бы? Подойдите к ней, повзаимодействуйте, скажите те слова, которые ей нужно было бы услышать.

Подобный воображаемый контакт со своим внутренним ребенком крайне важен, особенно в случае пережитого в детстве травматического опыта (а у кого из нас в той или иной мере его не было?). Ежедневно, например перед сном, вы можете представлять себе то, как входите в пространство, где находится ваш внутренний ребенок, и взаимодействуете с ним: держите его ладошку, гладите, берете на руки, качаете, играете, хулиганите, разговариваете, отправляетесь вместе на прогулку... Позвольте вашему воображению развернуться, почувствуйте, что наиболее целительно в таком общении вашей взрослой и детской частей, следуйте этому.

Прошлое – в прошлом, но его опыт и образы являются частью настоящего, разворачиваясь в психике, влияя на чувства и поведение. К счастью, мы можем такие образы менять, тем самым влияя на самоощущение и самоотношение. В конечном счете, чтобы быть счастливым, каждому из нас необходимо стать хорошим родителем самому себе, и эта задача стоит перед каждым, независимо от того, насколько ресурсными и умелыми были реальные родители в прошлом.

* * *

Даже если вы не видели свою мать с рождения, у вас все равно есть с ней отношения. Отсутствующая мать также влияет на ребенка, на его жизнь и судьбу, предоставляя ему разбираться с фактом своего отсутствия. Мой опыт работы психологом говорит о том, что даже в случае наличия замещающей материнской фигуры, например, случаи, когда девочку воспитывала бабушка, тетюшка или другая родственница, отсутствие реальной матери и ее любви является значимой эмоциональной потерей. Даже если девочка окружена любовью других людей, в разные периоды жизни отсутствие матери вызывает сложные переживания, особенно в обществе, где материнское участие в воспитании воспринимается как обязательное. Подобный случай я описываю ниже в истории Катерины.

История Катерины

Когда Кате было три, ее мама ушла от Катиного отца к другому мужчине, покинув город. Девочка осталась в отцовской семье на попечении бабушки, которая и раньше много времени проводила с единственной внучкой. Бабушка была внимательная и заботливая по отношению к Кате с самого ее рождения, но враждебна по отношению к «матери-кукушке» (так она ее и называла). Катин папа второй раз не женился. Спустя несколько лет после развода он сменил профессию и стал уходить в длительные рейсы. В семье появилось больше денег, но общение с отцом практически сошло на нет.

Катина мама в ее жизни больше не появлялась, и вскоре девочка стала забывать, как она выглядела и как звучал ее голос. Голос не помнила, а вот стук ее каблуков об асфальт память удерживала. Одно из немногих воспоминаний: вид стройных ножек в изящных туфлях, идущих впереди по сухому тротуару. Фотографий матери не сохранилось (видимо, бабушка или отец уничтожили их, но об этом Катя никогда не спрашивала, а потому не могла утверждать). Казалось бы, о ком скучать, но Катя тосковала. Особенно остро тоска по матери проявилась, когда девочка пошла в школу. Многих учениц отводили и забирали из школы именно мамы, они заплетали им косы-колоски, помогали с поделками. У Кати тоже были прекрасные поделки и две тугие косички, заплетенные бабушкой, но ее не покидало ощущение подделки и того, что она сама «какая-то второсортная». А в начале второго класса произошло ужасное. Учительница решила провести урок, посвященный профессиям. «Ну, ребята, кем работают ваши мамы?» – спросила она. Катя замерла на своей парте, вопрос пульсировал в висках, и она в оцепенении следила за тем, как один за другим отвечают ее одноклассники и очередь подступает к ней. *Могла ли учительница не знать о ситуации в Катиной семье? Могла ли она не придавать значения тому, что у кого-то из учеников нет мамы?* Катя не знала ответа и не знает до сих пор. На том уроке очередь до нее так и не дошла. Но страх и стыд перед собственным ответом и правдой жизни, что мать оставила ее, на долгие годы поселились в душе. С тех пор Катя стала жить в постоянном напряжении, предвосхищая возможность, что кто-то спросит ее о маме, и с ощущением собственной ущербности (раз она не нужна родной матери). Она стала замкнутой и неразговорчивой.

Здесь правомерно заметить, что до трех лет Катя жила вместе с мамой, а потому мама была фигурой привязанности, и соответственно ее уход мог являться для девочки травмой привязанности. Однако и в случае, когда ребенок с самого рождения отлучен от матери и передан в опеку другому человеку, ее отсутствие также оказывает влияние. Характер такого влияния не биологический (во всяком случае, не первостепенно биологический), но психологический. Личная история, ее символизм и смыслы влияют на то, как человек, даже совсем маленький, ощущает себя, что чувствует и какой жизненный сценарий формирует. Подобный взгляд, в частности, отражен в книге Каролин Эльячефф «Затаенная боль» (2011) – дневнике психоаналитика, к которому можно подойти скептически и недоверчиво, а можно – с любопытством.

В сотрудничестве со Службой социальной помощи Эльячефф работала психоаналитиком с детьми до трех лет, включая младенцев, которых на сеанс психоанализа приносила нянечка. Младенец, естественно, не способен рассказать о себе с помощью речи, но предположительно он говорит о себе и своих чувствах с помощью симптомов (в широком понимании этого слова): от физических симптомов болезни до самых разнообразных паттернов поведения – плача, сбоя дыхания, физических нарушений, неясных навязчивых движений. Во всяком случае, детские психоаналитики придерживаются именно такого взгляда – через «симптомы» выражается большее, чем биологические процессы, а именно – символическая деятельность ребенка²³.

²³ Эльячефф, 2011.

К Каролин Эльячефф приносят болезненных младенцев, и она рассказывает им их истории, веря в то, что честный рассказ с приданием нового смысла и новых акцентов может менять самочувствие ребенка и поведение. В качестве примера я привожу одну из таких историй – случай Оливье, который не хотел дышать. Впервые его привезла сиделка, когда мальчику было всего два с половиной месяца, чтобы разобраться, что «у него не в порядке».

Воспитательница в присутствии Оливье рассказывает его историю.

Оливье попал в ясли, когда ему было всего двенадцать дней. Его мать, беременная уже в несчетный раз, решает родить анонимно. Она заранее оповещает Службу социальной помощи детям, что не сможет воспитать еще одного ребенка и желает, чтобы у него было лучшее будущее, чем она может ему обеспечить.

Когда подходит срок родов, она не успевает добраться до родильного дома и рождает прямо в машине «Скорой помощи». Перед тем как навсегда разлучить мать с младенцем, ей его показывают. Через сутки она покидает роддом, так как с трудом выносит плач чужих младенцев, но по телефону ежедневно спрашивает о состоянии своего сына. Когда Оливье прибывает в ясли на трехмесячный срок, в ожидании, когда его сможет усыновить приемная семья, мать приходит к сотруднице социальной службы, чтобы высказать свои пожелания относительно будущих приемных родителей для своего сына. Об отце Оливье известно лишь, что он является также отцом всех остальных детей в этой семье.

Первые пять недель своей жизни Оливье чувствовал себя очень хорошо. Но сейчас его физическое состояние внезапно ухудшилось – это и является поводом для консультации: его лицо и голова покрылись корками и струпьями, из-за бронхита он тяжело дышит, с шумом вдыхая и выдыхая воздух, но температуры у него нет.

Я смотрю на Оливье, а он смотрит на меня. Состояние у него и в самом деле плачевное: кожа покрыта сыпью, дыхание очень затрудненное, и он начинает плакать. Оливье плачет, а воспитательница рассказывает, что его мать очень понравилась персоналу роддома, а затем и яслей, и все думали (желали?), что она изменит свое решение и не откажется от ребенка. Все так думали, хотя и не говорили об этом вслух.

Во время очередной медицинской летучки сиделки стали обсуждать этот вопрос и сожалели, что, видимо, ошиблись. Сразу же после этой летучки Оливье и заболел, хотя не присутствовал на ней.

Я молча слушаю этот рассказ, делаю записи, смотрю на Оливье, а он смотрит на меня и плачет. Когда рассказ о его короткой жизни подходит к концу, он перестает плакать, и я говорю ему:

– У тебя очень хорошая и мужественная мать, она знает, что не сможет тебя воспитать, как ей хотелось бы, и она приняла решение, которое считает хорошим для тебя: пусть тебя возьмет и воспитает другая семья. Люди, которые тобой сейчас занимаются, ничего тебе об этом не говорили, но надеялись, что твоя мама изменит свое решение, – возможно, они внушили эту надежду и тебе. Сейчас они понимают, какая хорошая у тебя мама: она сказала правду, она действительно ради твоего блага хочет, чтобы тебя воспитала другая, приемная семья. Она хочет, чтобы у твоих приемных родителей кожа была не такая, как у тебя, а другого цвета. У тебя кожа черного цвета. Сейчас еще неизвестно, удастся ли найти для тебя приемных родителей с другим цветом кожи. Но тебе вовсе не нужно менять свою кожу. Ты всегда будешь сыном мужчины и женщины, которые тебя зачали, и твои настоящие, биологические родители навсегда останутся в тебе. До свидания, увидимся через неделю.

Неделю спустя Оливье прибывает ко мне на руках нянечки, которая привезла его из яслей. Я сразу вижу, что кожа у него совершенно очистилась, и это меня очень удивляет. Но я ничего об этом не говорю, нянечка тоже. Дыхание же, напротив, стало более затрудненным, чем прежде. И в яслях планируют подвергнуть ребенка серьезному обследованию. Пока

нянечка говорит, Оливье засыпает и во сне дышит так же шумно. Нянечка рассказывает, что он много плачет, стремительно опустошает рожок с питанием, следит за ним глазами и улыбается после кормления. Она также сообщает, что скоро должно состояться первое заседание семейного совета и что мать Оливье не изменила своего решения. При этих словах Оливье открывает глаза, обращает к нам туманный взгляд, затем снова засыпает, но теперь он громко дышит уже не носом, а ртом.

Я начинаю говорить ему, поглаживая пупок сквозь рубашечку:

– Когда ты находился в животе у своей мамы, ты еще не дышал. Твоя мать кормила тебя через плаценту, с которой ты был связан, соединен пуповиной. Эта пуповина шла вот отсюда, где лежит моя рука. Когда ты родился, ее перерезали. То, что я трогаю рукой, – это твой пупок. Это шрам, который остался от пуповины. Когда ты родился, ты дышал, пуповину отрезали, ты отделился от своей матери, которая этого захотела. Может быть, ты дышишь так плохо потому, что надеешься снова найти мать, чтобы все было, как прежде – когда ты находился в твоей матери и еще не дышал. Но если ты решил жить, ты не сможешь жить не дыша. Твоя мать – в тебе, в твоем сердце. Тебя разлучили с ней не потому, что ты начал жить. И даже если ты не будешь дышать, тебе это не поможет снова ее найти.

Все это я говорю спящему Оливье. Постепенно его дыхание становится тише. Когда я замолкаю, то с волнением замечаю, что он дышит носом, его дыхательные пути очистились, шумы исчезли, я ощущаю только легкое дуновение от его дыхания. Я прямо-таки ошеломлена этим результатом. Мне хочется сказать об этом вслух, обратить на это внимание нянечки, словно я не верю собственным глазам и ушам.

Через месяц я узнаю, что дыхание у Оливье полностью нормализовалось. Уже подыскали и семью, готовую его усыновить. Через несколько дней состоится ее первая встреча с ребенком – ему исполнилось три месяца и неделя.

Возвращаясь к этому случаю (одному из первых), я очень четко вспоминаю свои мысли, чувства, ощущения: как в начале консультации я сомневалась, что сумею понять смысл болезненных симптомов, которые заметила у Оливье, выявить первопричину его страдания, как учил Лакан, а не просто лечить его внешние симптомы. Вспоминаю, какое волнение и страх я испытывала: ведь теория учит лишь общим правилам, как читать подсознание, но каждый сеанс – всегда первый и неповторимый. Помню, как сильно были напряжены у меня мышцы и психика, пока я слушала рассказ о ребенке, но как уже гораздо легче мне было выражать словами чувства и мысли, которые породил у меня рассказ о его жизни. И как мне помогла внутренняя убежденность, что он меня понимает. Но какая усталость и опустошение наступили у меня после консультации! И как согревало меня воспоминание о Франсуазе Дольто, которая принимала детей, уже не расставаясь с кислородным баллоном – в одном шаге от смерти и при этом такая живая. Еще одно расставание.

Мать Оливье сознательно дала ему жизнь. Отделение одного тела от другого было запрограммировано и произошло не в больнице, а в машине «Скорой помощи», то есть почти в домашних условиях. И сразу же после появления на свет ребенок попал под заботливую государственную опеку. Благодаря этому он ощутил свое тело. И ощутил себя субъектом, желанным для окружающих.

Персонал яслей не мог удержаться от разговоров по поводу его матери и вполне естественных рассуждений, что «если она хорошая мать, то не покинет своего ребенка». Выражая подобным образом свои мысли, нянечки принимали желаемое за действительное.

Как раз после этого у Оливье начались кожные высыпания, происхождение и характер которых врачи так и не установили. Он изо всех сил старался подчиниться воле своей матери – быть усыновленным семьей с иным цветом кожи, который он тоже сможет перенять. Известно, что малыши верят, что у них тот же цвет кожи, что и у человека, который заботится о них.

Но для того чтобы Оливье естественно и без осложнений привыкал к новым родителям, он должен знать, что его биологические отец и мать всегда будут оставаться в нем.

Так как нянечки надеялись, что биологическая мать Оливье вернется за ним, ребенок, настроенный позитивно по отношению к ним, не почувствовал пустоты, которую неизбежно порождает любая разлука с матерью. Но как только они вслух признали эту пустоту, Оливье сам пытается воссоединиться с матерью в единое тело, возвратиться к тому состоянию, когда он не был в одиночестве, а находился в своей матери – до того, как была перерезана пуповина. Перерезанная пуповина, неизбежно означающая отделение одного тела от другого, для Оливье стала означать еще и то, что с материнским телом он может воссоединиться не иначе, как только внутри себя.

Каролин Эльячефф рассказывает и другие случаи, когда психоаналитический пересказ истории ребенка, по ее мнению, позволяет избавиться от соматического симптома. Вполне ожидаемо, что подход Эльячефф может показаться мистификацией, ведь он не подкреплен экспериментальными данными о произошедших изменениях и не оценивает другие параллельные факторы, которые влияли на произошедшие изменения, например, работу врачей. Как у исследователя у меня возникает множество вопросов о сделанных автором выводах. Для ясности мне требуется контрольная группа детей, с кем бы проводились сеансы психоанализа без участия медиков. А лучше и вторая группа, с которой работали бы только медики без участия психоаналитика. Однако если сместиться из области доказательной науки в область интуитивного познания, то дневники Эльячефф могут быть весьма интересными, располагающими к дальнейшим размышлениям и переосмыслению раннего опыта взаимоотношений ребенка и его родителя.

Таким образом, независимо от того, кем и как именно будет скомпенсировано отсутствие матери, насколько заботлива и отзывчива будет замещающая фигура, отношение реальной матери к ребенку, ее безразличие или отвержение оказывают сильнейшее влияние на психику дочери и становление ее личности. Но в наших силах расставить в этой истории другие акценты, наполнить ее новым смыслом, который в конечном счете поможет интегрировать пережитый опыт, делая нас сильнее, а не расщепляя на части и разрушая. И в этом случае работа с психологом или психотерапевтом может быть крайне полезной.

Фактическое или психологическое отсутствие матери (когда мать существует номинально, но эмоционально отсутствует), особенно в ситуации, если нет другого заботящегося, любящего человека в жизни ребенка, создает острый дефицит внимания и лишает чувства безопасности, вследствие чего появляется страх доверия, тревога пробовать и рисковать, а соответственно развивать многое из того, что было заложено природой. Ведь чувство безопасности, которое обеспечивается не столько объективными факторами не-угрозы, сколько субъективным переживанием защищающего и любящего взрослого рядом, является базовым для гармоничного развития.

Меня не пугают ни волны, ни ветер.

Плыву я к единственной маме на свете...

Недостаток близости с матерью в раннем детстве обычно приводит к попыткам компенсации в будущем. Если изначально близость и принятие с ее стороны отсутствовали, то впоследствии желание получить материнское одобрение и любовь становится жизненным лейтмотивом. Словно мамонтенок из старого советского мультфильма, проснувшийся после того, как все его сородичи вымерли, человек «скользит на льдине по пугающему морю» в поисках своей мамы, совершая попытки найти ее в других женщинах, а иногда и мужчинах, к которым хочется «забраться на ручки», у чьей «груди» успокоиться, чьего безусловного принятия и

покровительства добиться. В этом случае уединение и время наедине с собой может не приносить радость, а напротив, усиливать тревогу и желание немедленно войти в контакт с другим человеком (порой любимым и иногда совершенно неподходящим): написать, позвонить, пойти куда-то, к кому-то, быть с кем-то.

Многие взрослые женщины смотрят на мир через стремление обрести мать, быть ею одобренной и поэтому поступают так, как поступила бы она сама или как она хотела бы поступить, но не решалась. Через подобное подсознательное послушание они надеются быть принятыми своими матерями, обрести с ними связь, найти возможность, чтобы мама гордилась ими, продолжая действовать из детской позиции даже тогда, когда матери уже нет на свете.

Но многие женщины, наоборот, стремятся «скинуть» мать с себя, ее ожидания, ее послания, ее слова, сказанные когда-то. Но если от внешней матери убежать несложно, то от внутренней, живущей в психике, побег невозможен.

Нередко стремление быть одобренной и стремление мать отвергнуть разворачиваются одновременно, разрывая в две стороны и создавая мощнейшее внутреннее напряжение. Можно вытеснять, обесценивать, пробовать переключиться на что-то иное, но в определенный момент мы все равно оказываемся во власти Внутренней матери, если не сумели перестроить отношения с ней. От влияния Внутренней матери нельзя избавиться – его можно изменить, но прежде важно понять, как именно мама повлияла на вас, каким образом она живет внутри вашей психики, какое психологическое наследство (и ценное, и сложное) вы от нее получили.

Яд и мед материнской любви

«В меде тонет больше мух, чем в уксусе».

Жан де Лафонтен

Что есть мед? Что есть яд? Однако прежде чем искать ответы на эти вопросы, в данном случае следует взять в кавычки слово *любовь*. Потому как если это любовь, то яда в ней нет. Любовь – не поглощение, удушение или враждебное отыгрывание. Любовь там, где хорошо, где можно быть собой и есть чем дышать. Поэтому, говоря о «яде» и «меде» – о позитивном или негативном влиянии, благоприятном или травмирующем, корректнее употреблять слово «отношение».

Сегодня применительно к отношениям широко используется понятие «токсичность» (я не люблю этот термин за его яркую оценочность, но все же). Как случается со многими новыми психологическими терминами, вошедшими в обиход, им начинают называть и объяснять удивительную широту явлений. К слову, за полминуты Гугл выдает почти два миллиона результатов на слово «токсичность», где три первые страницы – исключительно про токсичные отношения и признаки токсичных людей. Если лаконично, то мораль такова: *Вам плохо?* Значит, вы в токсичных отношениях. В этой связи, конечно же, под прицел попадают и отношения с матерью, часто оцениваемые как токсичные. Но что такое токсичность и соответственно «яд» отношений?

Говоря о токсичности во взаимодействии, важно понимать, что обычно это – не какое-то универсальное поведение со стороны «токсичного» человека, но сочетание факторов: особенностей поведения одного участника общения, особенностей восприятия второго и характера контакта между ними. Кроме крайних случаев насилия и унижения, «отравляющим» для одного человека может быть то, что для другого таким не является. Здесь можно провести параллель с физическим отравлением, где один и тот же продукт в разных случаях может вызывать разную реакцию. А в случае аллергии самый безопасный, казалось бы, ингредиент может привести к сильнейшим симптомам.

Токсичность безусловно связана с личностными границами и индивидуальными ресурсами. У каждого человека есть его физическое и психологическое пространство. Оба достаточно пластичны и сужаются или расширяются в зависимости от обстоятельств. Физические границы проявляются:

- а) в дистанции;
- б) в особенностях контакта.

Ровно то же происходит и с личностными границами, только в данном случае дистанция и контакт – не физические, а психологические. Это значит, что мы можем физически взаимодействовать а) на разном расстоянии и б) разным способом. Например, можем стоять друг от друга в трех шагах (расстояние) и бросать друг другу мяч (тип взаимодействия). Или можем находиться на расстоянии вытянутой руки, но при этом не касаться друг друга. Мы можем доверять свое тело незнакомому человеку (например, врачу) или в определенные моменты не позволять подойти к себе близкому (например, будучи в ярости).

В разных ситуациях и с разными людьми нам комфортно и естественно то или иное расстояние и то или иное взаимодействие (разный тип контакта). Более того, в разное время с одним и тем же человеком нам то хочется физически контактировать, то нет; то одним способом, то другим. У кого-то большая физическая дистанция, у кого-то – меньшая. Так, например, по мере заполнения помещения кто-то садится подальше ото всех, а кто-то садится рядом, даже если вокруг много свободных мест. Иногда мы физически хотим, чтобы нас оставили в покое, не трогали, иногда нам просто хочется взяться за руки, а иногда мы желаем глубокого проникновения (например, в сексе).

Между матерью и ребенком изначально границы практически отсутствуют. Ребенок развивается в ее теле, питается из нее, после рождения – сосет ее грудь, требует внимания, тербит ее тело. Никаких границ ни мать, ни ребенок, по сути, не соблюдают. Но ребенок растет, и в определенный момент (обычно когда малыш достигает примерно двух лет, что совпадает с задачами развития постепенного отделения и обретения автономии) и мать, и дитя начинают друг на друга злиться. Злость – эмоция, сообщающая нам про границы, и в самом общем виде бывает двух типов: *злость голода* (когда что-то нужно вобрать в свои границы, наполниться) или *злость усталости* (когда, наоборот, что-то чрезмерно, оптимальные границы нарушены). Оптимальные границы начинают меняться между родителем и ребенком, то, что было нормально и полезно раньше, больше не работает. На практике мы видим, как в какой-то момент для матери оказывается чрезмерным, что ребенок продолжает виснуть у нее на руках, отнимает ее собственное время и пространство, она больше не хочет спать вместе, возникает естественная необходимость большей физической дистанции. Но в какой-то момент она снова хочет сблизиться с малышом, потискать его, провести вместе время.

Наши желания, а вслед за ними физические границы все время меняются, и это нормально. Шлепок или удар может быть переходом физических границ или нет. Равно как объятие или поцелуй. В каком-то случае они желанны, в каком-то – вызывают отвращение. И то, является ли какое-то действие по отношению к нам насилием или нет, определяется лишь тем, хотим мы этого действия или не хотим, согласны ли мы на него, или нет. То есть каждый раз мы договариваемся или передоговариваемся, в зависимости от своего желания и обстоятельств.

То же самое происходит и с нашими психологическими границами. В зависимости от своего желания и обстоятельств мы можем быть эмоционально ближе или дальше, откровеннее или скрытнее, допускать или не допускать ту или иную форму общения (характер психологического контакта), впускать в свою спальню (в буквальном или переносном смысле) или нет.

При определенных обстоятельствах мы хотим, чтобы нас ласково называли, при других это недопустимо. С некоторыми людьми и в некоторых случаях мы переходим на «ты», в других – это воспринимается как фамильярность или даже хамство.

То есть вне контекста и информации о том, чего хочет или не хочет другая сторона, не существует одностороннего действия, которое можно назвать нарушением границ. И именно потому, что универсального допустимого или недопустимого в отношениях не существует (в пределах гражданского и уголовного кодексов), нам необходимо уметь слышать самих себя и сообщать другому о том, что мы хотим, а что для нас нежелательно. И именно поэтому забота о собственных физических и психологических границах – наша собственная забота и ответственность.

Если наши границы регулярно нарушаются одним и тем же человеком – наше право на приватность, на дистанцию, на ту форму контакта, которая оптимальна для нас в определенный отрезок времени, – то мы можем говорить о том, что такие отношения токсичны. В ситуации общения двоих взрослых людей свободы обычно больше, чем в ситуации отношений родителя и зависимого от него ребенка. Взрослый физически и ментально здоровый человек в большинстве случаев может управлять контактом или не-контактом. У него намного больше ресурсов, чтобы отстаивать свои интересы и действовать самостоятельно: отделиться, не общаться какое-то время, полагаться на себя. Ребенок, как правило, не может себе этого позволить. Он зависим от своей матери, и сам контакт с ней оказывается ценнее, чем форма такого контакта, даже если данная форма взаимодействия отравляющая. Поэтому в отдельных случаях он обречен пить «яд» материнского отношения ради собственного выживания.

Яд материнского отношения – ее внутренние искажения, травмы и комплексы, которые она отыгрывает на ребенке и которые мешают его развитию и взрослению.

Токсичным может стать самое разное материнское поведение при потере чувства меры и несвоевременности. Так, слияние матери и ребенка на раннем периоде его жизни – прекрасно и необходимо, тогда как в подростковом возрасте – разрушительно для обеих сторон.

Яд материнского отношения – это удушающие, непомерные требования к ребенку и самой себе. В этом случае уровень тревоги усиливается вместе с сопутствующим контролем. Мать не оставляет пространства для возможности дышать и развиваться, по мере взросления позволить своему ребенку научиться удовлетворять голод самостоятельно, делать ошибки и быть неидеальным. Кроме того, такая мать истощает и изводит себя. Гиперзабота с потерянным чувством меры в «любви» – тесный колпак, под которым практически нет кислорода и места для роста. Такое отношение – не меньший «яд», что и отвержение.

Обобщая современные публикации про матерей и их влияние, можно выделить типы поведения, которые авторы чаще всего называют токсичными. Это:

1) *Отстранение. Безучастность по отношению к ребенку*, проявляющаяся в том числе в феномене «мертвой матери».

2) *Слияние с ребенком* (поглощение).

3) *Противостояние и борьба*.

4) *Отвержение*.

Однако все не так однозначно, поскольку токсичность поведения, как я уже говорила, определяется не столько определенным характером, сколько контекстом, несвоевременностью и потерей чувства меры. Кроме того, в токсичности практически всегда есть двойственность, которая заключается в том, что одновременно разворачиваются два вектора поведения: явный и скрытый (то, что называется «хорошей миной при плохой игре»). То есть внешне родитель может декларировать доброжелательность и заботу, а невербально (выражением лица, поведением) проявлять враждебность или равнодушие.

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.