

Марина Осборн

ЕСЛИ МАМА – ТОКС...



Как освободиться
из враждебных отношений



Марина Осборн
Если мама – токс...
Как освободиться из
враждебных отношений
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68766669

Если мама – токс... Как освободиться из враждебных отношений:

Питер; Санкт-Петербург; 2023

ISBN 978-5-4461-2270-7

Аннотация

Человек, у которого была любящая мама, никогда не поймет того, кто побывал в концлагере материнского насилия: эмоционального, ментального, физического и даже сексуального. Да и сами взрослые дети таких матерей всю жизнь живут с клеймом жертвы в состоянии фрустрации и когнитивного диссонанса: «За что она так со мной?», «В чем моя вина?» Автор книги, профессиональный психолог, специализирующийся в гештальт- и когнитивно-поведенческой терапии, щедро делится опытом из своей практики консультирования и психологической поддержки. Объяснение причин токсичного поведения нелюбящих матерей показано на реальных ситуациях. Уникальный авторский подход и упражнения в каждой главе

помогут читателям существенно облегчить свою эмоциональную боль и сориентируют, как жить дальше полной и радостной жизнью.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Вступление[1]	14
Часть 1	16
Глава 1	21
1.1. Психотипы матерей по аналогии с небесными и космическими телами	23
1.1.1. Мама-солнце	26
1.1.2. Мама-земля	28
1.1.3. Мама-луна	30
1.1.4. Мама-звезда	32
1.1.5. Мама – черная дыра	34
1.1.6. Мама – ущербная луна	35
1.1.7. Мама – солнечное затмение	38
1.1.8. Мама-астероид	39
1.2. Безусловная материнская любовь – это миф	42
1.3. Техника психологической безопасности при самопомощи	50
1.4. Тест интенсивности переживаний по выбранному эпизоду	52
1.5. Задание № 1. КТЭ (ключевой травмирующий эпизод)	53
1.6. Резюме	55
Глава 2	57

2.1. Что значит токсичные отношения и токсичная мать	57
2.2. Трудности диагностики нелюбящих матерей	59
2.3. Сами себе Биг Боссы	64
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Марина Осборн

Если мама – токс...

Как освободиться из враждебных отношений

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

© ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «Сам себе психолог (твердый переплет)», 2022

© Марина Осборн, 2022



«Книга Марины – это хорошо проработанный самоучитель по регуляции собственного эмоционального состояния и даже способ получения ресурса из собственной травмы.

Мир сойдет с ума, если однажды откроется вся правда о человеческой природе. В дебрях бессознательных мотивов мы с трудом обнаружим и причины боли психопатов, и неадекватность людей с биполярным расстройством. Здорово, если бы все это можно было исцелить словом, лекарством или еще каким-то видом терапии, но для того, чтобы началось лечение, необходимо признание, и это первый шаг на пути к исцелению.

Мы все больше говорим о насилии и учимся не стесняться этого, так как акт насилия накладывает отпечаток и на насильника, и на жертву насилия, и на тех, кто является культурно-социальным контекстом, в котором это насилие существует.

Марина предложила прекрасный способ не отворачиваться от этого бельма и, не стыдясь, искренне посмотреть на свою любовь и свое поведение в отношении любимых. Насилие живет внутри каждого из нас. Оно способно принимать разные формы: наказания, отвержения, мести или просто отказа от контакта. Но ответственность за наш выбор лежит на

нас.

Материнская любовь – это красивая выдумка с элементами мифа, который разбивается о реальность в кучу мелких историй, описанных в книге. В результате прочтения (а на это вам нужны силы) вы придете к тому, что сможете не только отрегулировать отношение к своему прошлому, но и, самое главное, сможете изменить свое будущее, потому что прощение нужно не тому, кого прощают, а тому, кто прощает.

Искренне рекомендую эту книгу к прочтению всем, кто уже является матерью, тем, кто только задумывается о материнстве. Честный и очень искренний труд».

Сергей Насибян, психолог, тренер личностного роста. Совладелец тренинговой компании «Тренком». Консультант и соавтор сценария сериала о провокативной психотерапии «Триггер». Программный директор клуба персонального развития Forbes Ontology

«Книга интересная. Эта тема актуальна для моих слушателей и клиентов. Первое, что хочу отметить, – много практических упражнений. Слово “концлагерь” из первоначального рабочего названия книги часто встречается у моих клиенток. Некоторые так называемые матери буквально пытаются своих детей, например всаживают иголки, обматывают полиэтиленом, душат, бьют, с ножами кидаются. И не только физические издевательства, но и моральные, когда ты ничего не можешь доказать, потому что нет синяков и ран от побоев, а душа болит. И эта боль

еще сильнее, оттого что ты один и никто тебе не верит. И это состояние действительно похоже на концлагерь, тюрьму, откуда ты не можешь выйти. Поэтому мне понравилась в книге метафора нездоровых отношений с матерью – она созвучна моим клиентам.

В книге говорится о любви и нелюбви матери: “В обществе до сих пор существует стойкое убеждение в том, что любая мама все делает из лучших намерений по отношению к своему ребенку, однако во все века и времена были и есть матери бессердечные, неоправданно жестокие и равнодушные к чувствам своих детей”. Действительно, существует культ “святой матери” и миф о том, что мать не может желать плохого, что она желает только хорошего, что она любит “как-то по-своему”. Согласна с тем, что есть такие расстройства личности, тот же нарциссизм, из-за которых матери просто не способны любить своего ребенка.

Также хочу отметить классификацию матерей по аналогии с космическими телами – очень образно и легко воспринимается. Согласна по многим аспектам с отношением к прощению: нужно принять свою боль и перестать жить “на паузе”. Понравилось, как описывается “отпускание” боли и принятие матери как части своего мира, которая никуда не денется, а мы просто учимся жить с тем, что есть, ничего не ожидая от нее.

В книге много полезного: техника уменьшения абьюзера, “Внутренний фонарик”, “Внутренний прожектор” и др. Думаю, что все читатели,

пострадавшие от токсичных матерей, приобретут много пользы от этой книги и исцелятся от последствий “концлагеря”. Спасибо».

Татьяна Дьяченко, кризисный психолог, кандидат психологических наук, директор Международного института кризисной психологии, преподаватель психологии в колледже (США, Аризона)

«Я не психолог, а простой обыватель, для которого тема психопатии представляет интерес... Что делать, если психопат, не дай бог, стал родителем?

Я благодарен Вам за мужество сказать вслух о том, что человек имеет право выйти из любых токсичных отношений, даже с родителями. Это очень, очень важно и смело! Вы рискуете навлечь на себя “праведный” гнев очень многих читателей, которые начнут свою обычную демагогическую шарманку от “Так не бывает, ты врешь!” до “Почитай отца своего и мать свою”, “Тебе жизнь подарили, а ты – сволочь неблагодарная!” и пр. Заметьте, при этом никакие аргументы восприниматься не будут... Да не просил я рожать меня на свет, это вы, родители, хотели меня рожать! Мне не нужен был такой “дар”, за который вы хотите взять сторицей! Я не хочу такой жизни, когда надо мной глумятся, издеваются, открыто оскорбляют и плюют в душу, пинками заставляя вас почитать!

Библейские “знатоки”, конечно, выдергивают из текста фразы, которые, как им кажется, аргументируют их точку зрения. Но зачастую почему-то не обращают

внимания на те, которые осуждают токсичные отношения. Мне очень приятно, что Вы встали на защиту людей, страдающих от психопатов-родителей. <...> Так что тема эта очень сложная, и низкий Вам поклон за Ваш вклад в ее освещение!

Восстановиться. Это вообще темный лес. Вы, Марина, первый русскоязычный автор, которого мне довелось читать и который в явном виде постулирует, что после выхода из токсичных отношений нужно восстанавливаться. А в случае с родителями это вообще проблема. Например, книга Сюзан Форвард “Токсичные родители” [52, 56] – одна из немногих, если не единственная, посвящена родителям, совершающим физическое и эмоциональное насилие над детьми. Там есть классификация, советы по методике выхода (в том числе написание конфронтационного письма), но восстановление описано весьма скупо. <...> В любом случае, огромное спасибо за Вашу книгу. Думаю, выстраданный Вами на собственном опыте подход и решимость бороться с мраком в лице психопатов если не решит все проблемы мира, то уж точно поможет множеству людей, безвинно страдающих из-за чужих психологических проблем».

Руслан Рачин

«Спасибо, что встретила Ваши публикации! Я выжила».

Ирина Колесникова

«Вы – невероятная женщина! Многие и у себя-то

не могут разобраться с эмоциональными проблемами, а Вы помогаете сотням других. Долгих Вам лет процветания и успешной работы!»

Vera Kleinschmidt

«Спасибо Вам, дорогая Марина, за бесценные знания и поддержку. Вы реально можете вытащить человека “оттуда” и вернуть к нормальной, полноценной жизни! Низкий Вам поклон, наш добрый и прекрасный ангел!»

Екатерина Ашимова

«Марина, спасибо большое за Вашу доброту и человечность! Вы меня спасли! Теперь я живу полной жизнью!»

Elena Shcherbyna

«Привет всем из Австралии! Марина, благодарю Вас за Ваш труд. Вы несете в этот мир знания, в которых нуждается много людей. Всем известно, что многие травмы идут из детства. Но не все знают, что с этими травмами можно и нужно работать, так как они очень сильно влияют на качество взрослой жизни.

Я благодарю Вас за нашу совместную работу. За те упражнения и объяснения, которые Вы мне давали, за индивидуальный подход, за четкое отношение. Я работала по двум направлениям: “Я мать – мой ребенок” и “Я дочь – моя мать”. Мне удалось решить собственные проблемы с Вашей помощью. Пусть Ваша книга приходит к тем, кто нуждается в такой

информации. Она стоит того, чтобы читать, думать и делать.

В обществе существует стереотип, что родители не пожелают и не сделают плохого детям, а образ матери вообще возводится на пьедестал. Реальность очень далека от этого стереотипа, но мало кто может открыто в этом признаться. Отношения матери и дочери тоже могут быть совершенно не в розовых тонах. Выросшие дочери при доминантных матерях потом не знают, что делать со своей жизнью, и собирают себя по кусочкам. Хорошо, если такая дочь найдет поддержку и ей покажут путь, куда идти. Я – такая дочь, и мне указали правильное направление. Полученные знания я применяю теперь при воспитании собственной дочери и очень надеюсь, что у нас с ней все будет хорошо».

Мария Камянская

Вступление¹

Я считаю, что в России до сих пор неоправданно мало узкоспециализированных и научно-популярных книг на данную тему, хотя в мифах и литературе всех времен и народов образ деспотичной, жестокой, бессердечной матери наравне с образами токсичного мужа и отца-абыюзера встречаются довольно часто. Как и в блогосфере и в художественных фильмах.

Однако недостаточно просто во всей некресе показать токсичную мать – тирана. Взрослому ребенку такой матери необходимы знания о том, как себя вести, как исцелиться и научиться быть счастливым, являясь жертвой самого близкого человека, ближе которого в прямом смысле никого не бывает. Дети, выращенные подобными матерями, повзрослев, всю жизнь несут груз низкой самооценки, тяжелой вины и клеймо жертвы.

У меня есть крамольные, но обоснованные убеждения, что психологи и психиатры до сих пор мало об этом пишут и говорят, потому что пережили опыт токсичных отношений с собственными матерями. Им тяжело быть полностью объективными и отстраненными от своих проекций и триггеров².

¹ Дополнительные материалы см. по ссылке <https://clck.ru/32drLv>

² Триггер в психологии – это «спусковой крючок» неконтролируемых эмоциональных состояний у человека (паника, страх, агрессия и др.). Триггером может

В худшем случае нелюбимые дети нелюбящих матерей – потенциальные пациенты психиатрических клиник, социально безмолвные и ведомые рабы или даже преступники. В лучшем – бойцы и воины, которые вопреки внутренним комплексам, страхам и внешней социальной обусловленности сумели самостоятельно или с помощью специалистов найти путь к радостной и счастливой жизни. Часто именно они делают этот мир лучше.

стать событие, объект или некая особенность другого человека (особенность голоса или речи, внешний вид, запах и т. п.).

Часть 1

Осознание

Ранней весной 2021 года по электронной почте мне пришло короткое письмо:

«Здравствуйте. Меня зовут Татьяна, мне 42. Почитала Ваши статьи о токсичных матерях. Мне нужна помощь в психологической сепарации от матери-психопата. Вы поможете мне?»

Помогу. Для этого у меня есть необходимые компетенции³. Я переехала из России к мужу в Новую Зеландию в октябре 2015 года и с этого времени погрузилась в изучение специфического направления в психологии на стыке психиатрии и клинической психологии. Мы с мужем часто говорили о психопатах и нарциссах, потому что, прежде чем познакомиться, оба пережили странные и необъяснимые обычной логикой разрушительные и опустошительные отношения. К счастью, и он, и я – позитивные, оптимистичные люди, поэтому решили вместе разобраться в своих прежних потерях, эмоциональной боли и начали изучать Cluster B⁴.

³ Компетенции – совокупность опыта, знаний, навыков, умений, талантов, способности и мотивации.

⁴ Cluster B – группа личностных расстройств согласно американскому справочнику DSM-5, куда входят антисоциальное, пограничное, истерическое и нарциссическое расстройства личности.

Тема захватила нас, одну за другой мы заказывали книги по ней, и каждую я читала нам с мужем вслух, от корки до корки. Это были знания из лучших работ по антисоциальному, диссоциальному и нарциссическому расстройствам личности, заодно я практиковала язык, потому что все книги американских, канадских и европейских специалистов изданы на английском. Дополнительно мы находили и скачивали литературу о психопатах и нарциссах на русском.

В 2017 году я прошла двухнедельный онлайн-тренинг по самодисциплине для писателей и сценаристов, после которого на одном дыхании написала книгу «Антипсихопатия. Токсичные отношения и выход из них» и в мае опубликовала ее на ridero.ru. Параллельно создала в одной из соцсетей и на «Ютубе» группу психологической поддержки для жертв абьюза с таким же названием. Чуть позже на базе своего первого высшего образования я прошла полугодовое онлайн-обучение по специальности «психология», защитила аттестационную работу по гештальт-терапии, получила диплом и сертификат психолога. Затем, тоже в онлайн-формате, год обучалась позитивной психологии и клинической психологии в австралийском и американском университетах, получила сертификаты.

В Новой Зеландии я стала проводить психологические онлайн-тренинги и консультации по «Скайпу». Моя группа выросла до семи с половиной тысяч человек, а книгу «Антипсихопатия...» прочитали около пяти тысяч человек. Люди

пишут отзывы с благодарностью за то, что я помогаю им исцелиться от болезненных, зависимых отношений с токсичными женами и мужьями, родителями и коллегами.

На тот момент, когда пришло короткое письмо от Тани⁵, я уже помогла тысячам людей ощутить психологическую свободу. Почти все они имели проблемы с родителями, в основном с матерями. В моей копилке чужих жизненных драм имелись страшные истории, и я была уверена, что меня трудно чем-то удивить. Но я еще не знала историю Тани. Вместе с ней вы преодолеете путь от первой до последней главы, протестируете себя и, если выполните все упражнения, то к моменту, когда перевернете последнюю страницу, почувствуете себя свободными от чувства вины, стыда, ненависти и желания отомстить.

Вместе с Таней и авторами других историй вы пройдете по раскаленным углям воспоминаний о материнской жесто-

⁵ Таня – за этим именем скрывается реальная женщина, которая пережила тяжелейшее эмоциональное, ментальное, моральное, физическое и сексуальное материнское насилие. Она вынуждена была со своей семьей уехать тайком от матери в другой регион. Проходила психотерапию у разных психологов, обратилась ко мне с незавершенным гештальтом, признаками глубокой тревожности и психосоматическими проблемами. Мы отработали с ней более 27 травмирующих эпизодов из детства, а также выработали стратегию отношений с матерью, которая к этому времени разыскала дочь и продолжила нападки. В итоге женщина восстановилась настолько, что нашла новую любимую работу, теперь может самостоятельно решать возникающие трудности, а также сумела существенно трансформировать свое отношение к матери и расширить диапазон тактик во взаимодействии с ней. Далее в книге используется нумерация эпизодов из нашей рабочей переписки с Таней.

кости, окунетесь в глубины океана собственного подсознания, очистите каждую клетку своего тела под струями водопада из живой воды очищающей энергетической медитации и научитесь летать, поднимаясь не только над рутинной старых привычек, но и над временем. **Задача – к финалу книги выйти из концлагеря материнской нелюбви в новую вселенную с ощущением, что вы – самое любимое существо на планете и свободный человек, достойный исполнения своих истинных желаний.**

Если вы держите в руках мою книгу, значит настало время разобраться в себе и женщине, которая вынашивала вас в своем чреве девять месяцев, вскармливала грудным молоком, учила держать ложку, говорить, ходить и многому другому – плохому и хорошему. Я помогла Тане, а она поможет читателям этой книги выбраться из-под пыльной кровати, куда забираются несчастные дети, прячась от нелюбящих матерей.

Мы с Таней покажем вам – взрослым девочкам и мальчикам, – как избавиться от эмоциональной боли и научиться доверять вселенной, Богу, людям и самим себе. Вы станете сильными, уверенными в себе и осознаете свой путь. В моей практике все истории исцеления от последствий токсичных отношений, за редким исключением, имеют счастливое продолжение или как минимум двигаются в этом направлении.

Первая часть книги поможет осознать, что проблема токсичных отношений с матерями существует независимо от ва-

шего характера, поведения и взгляда на жизнь. Осознание этой проблемы как объективной реальности откроет глаза тем, кто верит в мифы «Мать – это святое» и «Каждая мать безусловно любит своего ребенка». Я их развею, а первую главу посвящаю любящим матерям – чтобы починить сбитые настройки или создать новые, обозначив четкие критерии, как должно быть. Тем более что многие читатели уже сами стали матерями и отцами.

Глава 1

Любящие мамы

Какой должна быть хорошая, психологически здоровая мать? Некоторые дети этого просто не знают. Подтверждение тому – результаты опроса (рис. 1) в моей группе психологической поддержки, где все участники подвергались какому-либо виду насилия в семье, любовных отношениях, на работе или в других ситуациях.

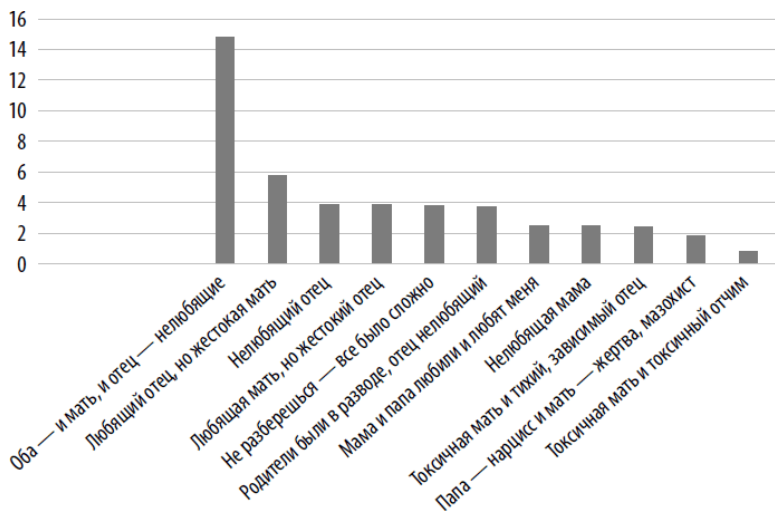


Рис. 1. Соотношение любящих и нелюбящих родителей в группе психологической поддержки

Из 49 человек, принявших участие в опросе, только 12 % (7 человек) ответили, что их мама – любящая. 51 % (25 человек) считают, что мама их не любила и не любит. У остальных опрошенных возникли трудности с ответом на этот вопрос, что само по себе говорит о проблемных отношениях с матерью.

Начните относиться к себе так, как хотели бы, чтобы к вам относилась ваша мама. С детства вы слышали: «Относись к людям так, как хочешь, чтобы они относились к тебе». Этот евангельский принцип хорош, когда вы общаетесь с адекватными, психологически здоровыми людьми. А если перед вами – насильник, садист, опасный бандит, сквернослов? Следуя данному принципу, сможете ли вы, будучи ребенком, проявлять искреннюю любовь и внимание к «темным» людям? Не лучше ли бежать от них? А вот **к себе нужно относиться так, как вы хотите, чтобы к вам относились другие люди, – с любовью, доверием и уважением.** Если вы родитель, то к своим детям следует относиться так, как вы хотели бы, чтобы к вам относилась ваша мама, и как хотели бы, чтобы к вашим детям относились окружающие.

Мой мир изменился, когда я перестала ждать от своей мамы любви, поддержки, уважения, внимания, доверия; стала все это давать себе и собственным детям. Многие дети нелюбящих матерей дают себе слово в подростковом возрасте:

«Когда у меня появится семья, я никогда не буду относиться к своим детям так, как ко мне относится моя мама».

В картине мира ребенка нелюбящей матери – настоящий хаос и глубокая неразделенная любовь: ребенок любит маму, а она не отвечает взаимностью. Так вырастает человек с опытом безответной любви. Формируется импринт быть нелюбимым. Поэтому бессознательно такой взрослый обычно влюбляется в людей, которые не отвечают на его любовь или поначалу делают вид, что любят, а потом отвергают. Точь-в-точь как токсичные мамы.

Дети нелюбящих матерей не имеют правильных психологических настроек, но, к счастью, мир полон примеров того, как другие любящие матери относятся к своим любимым детям, как принимают их, помогают с детства получить необходимые для жизни навыки, эмоционально поддерживают, ни с кем не сравнивают, уважают, оберегают от своих жалоб.

1.1. Психотипы матерей по аналогии с небесными и космическими телами

Матерей можно сравнить с космическими и небесными телами. Одни светят и греют, другие далеки и холодны, третьи ужасно опасны, а на планете Земля мы живем, и она – наша главная опора в жизни. Знать материнские психотипы полезно не только для того, чтобы разобраться в характере своей мамы, но и чтобы дать ориентиры психологиче-

ски правильного материнского поведения девушкам и женщинам, которые готовятся стать мамами или уже имеют детей.

Предлагаемая **система индивидуальных материнских установок и поведенческих стереотипов** поможет вам понять разницу между психологическими здоровыми, токсичными и проблемными, но не токсичными матерями. Психотипы матерей я описываю на основе нескольких сотен историй из персональных источников: закрытых групп в соцсетях, комментариев на «Ютубе» под моими видео, личной переписки и, конечно, консультаций.

В основу классификации я положила несколько критериев:

- 1) диагностические маркеры расстройств личности Cluster B (антисоциальное, истерическое, нарциссическое и пограничное расстройства личности);
- 2) ключевые проявления других расстройств (по DSM-5);
- 3) поведение матери в отношениях с ребенком;
- 4) отношение матери к ребенку: любит, не любит, непонятно;
- 5) плюсы и минусы для ребенка.

На рисунке 2, в центре – четыре стабильных и предсказуемых в своем поведении психотипа: Мама-Солнце, Мама-Земля, Мама-Звезда и Мама-Луна. Из них два психотипа – любящие, теплые, ресурсные (Земля и Солнце) и два – нелюбящие, отстраненные, холодные (Звезда и Луна). Кро-

ме того, я выделяю четыре психотипа, характеризующихся нестабильностью, непредсказуемостью и наличием трудно-разрешимых психологических или даже психических проблем.



Рис. 2. Восемь базовых психотипов матерей по аналогии с небесными телами

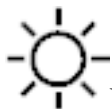
Стратегии поведения с ними очень разные – от регулярного общения, тесного контакта и доверительных коммуникаций с уважением личных границ друг друга до полной самоизоляции и максимального дистанцирования.

С одними матерями происходит ресурсный энергообмен и психологически здоровые отношения. Их дети вырастают

счастливыми людьми, вовремя начинают жить независимо, обрывая пуповину энергетической связи, всю жизнь поддерживают теплые, доверительные и душевно близкие отношения. Мама-Солнце и Мама-Земля всегда остаются для своих детей авторитетными, мудрыми, поддерживающими родителями.

С другими матерями взрослые дети переживают конфликтные, дисфункциональные или токсичные отношения, об этом подробно написано в главе 4. Примерьте предложенные психотипы на свою маму и себя, если у вас есть дети.

1.1.1. Мама-солнце



Божественная, бесконечно ресурсная, восхитительная, полная энергии мама. Она любит, светит и греет. В ее лучах вырастают в любви и ласке не только собственные, но и чужие, приемные или приехавшие погостить дети. Эта мама мотивирует и вдохновляет на самые невероятные достижения.

Если такая мама – статусная, она поможет войти в высокие слои общества, одним движением головы, телефонным звонком или щелчком пальцев продвинет вашу карьеру, поспособствует успешному браку, прибыльному творческому или бизнес-проекту, перформансу.

Если у вас неудача, провал или нездоровье, она сделает

все, чтобы ваш ад поскорее закончился, найдет правильные слова и действия для вашего восстановления.

Этот тип мамы поистине волшебный. От нее всегда исходит тепло и поддержка. Она всегда искренне радуется за своего ребенка и дает правильный стратегический совет по поводу будущего. Даже если тучи неприятностей закрывают Мама-Солнце, ребенок всегда чувствует себя любимым.

Мама-Солнце – это Биг Босс, человек дела. Какими-то невероятными способами она может вытащить своего взрослого ребенка из самой неприятной ситуации без обвинений, но с пониманием. Не будет его укорять и наказывать за провинности. Самое строгое, что она скажет: «Оступился, с кем не бывает? Я в тебя верю». И взрослый ребенок постарается впредь не оступаться.

Минусы? Ее бывает слишком много в жизни ребенка. Но даже в этом случае вы будете счастливы иметь именно такую мать, потому что на самом деле она не любит контролировать детей, предоставляя им с момента совершеннолетия полную свободу и независимость. Дети таких матерей идут по жизни легко и свободно, ломая шаблоны, реализуя самые сумасшедшие проекты, всегда ощущая божественный материнский свет, который всю жизнь, даже после смерти матери освещает их путь.

Особенности взаимодействия

Вам повезло. С такой мамой можно просто быть собой и

наслаждаться ее сердечной теплотой и светом. Мама-Солнце настолько самодостаточная и радостная по жизни, что вы можете забыть о необходимости проявлять знаки внимания, а они ей тоже нужны, как любому человеку. Подарки для такой мамы могут быть самыми неожиданными – путешествия, интересные книги, билеты на шоу, концерт и в театр; многое другое, что кажется непрактичным, но дает яркие эмоции и ощущения.

1.1.2. Мама-земля



Очень ресурсная, надежная, любящая, стабильная, мать-опора. Ее любовь – глагол. Минимум слов и максимум тепла, поддержки и заботы с раннего детства и до глубокой старости. Ее мудрость безгранична, а душевное тепло бесконечно.

Объятия, поцелуи, телесный контакт с раннего детства дают ребенку на всю жизнь ощущение того, что он – самое желанное и любимое существо. В доме такой мамы всегда вкусно пахнет, она готовит лучше заправских поваров и создает такой уют и комфорт, что вы с радостью спешите к ней в гости и не торопитесь уходить. Такая мама лучше всех умеет слушать и слышать, всегда найдет самые точные слова для утешения.

Скорее всего, она поддержит даже не словами, а вовлекая

вас во что-то, что быстро избавит от тяжелых переживаний. Это мама-пристань, мама-порт, куда вы любите возвращаться из своих бурных, наполненных приключениями путешествий. Рядом с ней вы ощущаете себя абсолютно защищенным и безусловно любимым человеком.

Мама-Земля любит и принимает своего ребенка любым, не пытаясь его исправить, даже если, став взрослым, он совершает ошибки. При этом она ясно и однозначно выразит свое негативное отношение к плохому поведению ребенка, которое посчитает разрушительным для него и окружающего мира. То есть не останется в стороне, будет честной и прямой, но если ребенок взрослый, ясно даст понять ему о его ответственности и возможных последствиях.

Минусы? Разве что вас может расстроить трезвая и критичная, приземленная оценка Мамой-Землей какой-то оторванной от реальности ситуации, когда вы поддались иллюзиям, а она тактично возвращает вас на землю. Но эта критика никогда не перейдет на личность: Мама-Земля оценивает исключительно практические аспекты вашей проблемы, а ее интуиция никогда не подводит.

Особенности взаимодействия

Счастливы дети, у которых такая мама. Им не надо казаться лучше, можно быть самими собой. Такие мамы с благодарностью примут практичные подарки, облегчающие быт и делающие ее жизнь более комфортной.

1.1.3. Мама-луна



Как известно, Луна светит отраженным светом. Сама Луна холодна и безжизненна, подобно психопатам. Мать-Луна олицетворяет собой **темноту, страхи, сомнения**, и все это **она проецирует на своего ребенка, видя в нем лишь темные стороны и пороки**. При этом она не замечает свои темные черты и пороки, потому что в отражении зеркала видит вполне привлекательное с виду существо.

Такая мама не знает, что значит любить, что есть тепло и радость. Она сама с детства не получила то, в чем нуждается каждый ребенок, поэтому всю жизнь вынуждена отражать то, что демонстрируют другие. Матери-Луны учились выживать как могли, они имеют магическое мышление, поистине дьявольскую интуицию и чувствительность, но эта чувствительность не имеет отношения к эмпатии, больше напоминает звериное чутье ночного хищника.

Плюсы? Если такая мама осознает теневую сторону своей личности и хотя бы уважает собственного ребенка, то она научит его выживанию в этом жестоком и несправедливом мире, каким она его ощущает. Дети такой мамы сами часто вырастают хищниками среди людей, превращаются в волков-оборотней или рано уходят из семьи в самостоятельную жизнь, много лет пытаюсь проработать свою психологиче-

скую травму, полученную в отношениях с холодной и нелюбящей матерью.

Поскольку все системы стремятся к равновесию и балансу, многие дети, которых воспитала Мать-Луна, вырастают эмпатичными и любящими людьми, любви и эмпатии которых хватает на двоих, а то и больше.

Такие матери обычно токсичны по отношению к своим детям да и к окружающим, относятся к ним потребительски. Признают только более могущественную силу и власть, нежели их собственная. Чтобы заслужить признание Матери-Луны, нужно подняться по социальной лестнице на самый верх. Но у детей такой матери для этого редко хватает энергии, личной силы и мотивации.

Особенности взаимодействия

С Матерями-Лунами на первом месте стоит соблюдение личных границ и ранняя сепарация. Чем быстрее вы начнете жить самостоятельно и независимо, тем быстрее сможете исцелиться и восстановиться после детской травмы. С Мамой-Луной детская травма неизбежна. Ее детям необходимы уверенность в себе и умение говорить «нет».

Дети таких матерей могут носить на себе клеймо жертвы до самой смерти, считая своим долгом положить жизнь на алтарь материнского одобрения. Оптимальный вариант – сделать топовую карьеру и стать недостижимыми для мамы. Но так как этот вариант подходит не каждому, нужно хотя

бы воспитать в себе твердость характера и при этом не заразиться от матери жестокостью.

1.1.4. Мама-звезда



Мама-Звезда – олицетворение яркой нарциссической личности. **Такая мать всегда бесконечно далека от своего ребенка как в прямом, так и в переносном смысле.** Обычно она хороша собой, ухожена, блестяща, востребована обществом, любит быть на виду, нуждается в постоянном восхищении, поклонении, обожествлении и успехе.

Дети таких матерей почти ее не видят, у нее на первом месте всегда успех, карьера, связи, любовники, статусные покровители, деньги и вещи. В условно лучшем случае дети будут использованы как объекты для украшения интерьеров, в качестве своеобразного «эскорта» для демонстрации красоты, талантов и достижений. Матери-Звезды не способны дать детям тепло и ласку, но дают суррогат любви, который во время запланированного совместного времяпрепровождения будет преподнесен окружающим так искусно, что со стороны может выглядеть искренним проявлением чувств. Матери-Звезды, как правило, покупают любовь и привязанность своих детей, а по факту откупаются от них вещами, деньгами и дорогим образованием. Дети таких матерей чув-

ствуют отверженности, но обычно гордятся своими матерями и мечтают на них походить, хотя внешние критерии материнской звездности часто иллюзорны и недостижимы.

Плюсы? Материальная и финансовая поддержка, связи и протекции. **Такие матери часто**, но не всегда **токсичны**, это проявляется в их ревности к детям и страхе потерять власть и контроль над ними. Они считают себя избранными, всех людей делят на избранных и ничтожеств.

Особенности взаимодействия

С такой матерью важнее всего избежать комплекса неполноценности и выработать внутренний локус контроля⁶. Следует научиться оценивать себя самостоятельно, а не ждать от матери одобрения и похвал.

Постарайтесь не соревноваться с Мамой-Звездой, найдите свой путь и занимайтесь тем, чем вам хочется, даже вопреки материнскому давлению и контролю. Если Мать-Звезда не будет видеть в вас конкурента, она может поддержать ваши начинания. Чтобы не страдать от ее холодности и отстраненности, учитесь сами давать тепло и внимание близким людям.

⁶ Внутренний локус контроля – это когда человек в большей степени опирается на собственное мнение, а не чужие мнения и оценки.

1.1.5. Мама – черная дыра



Это Мать-Луна в квадрате или даже в четвертой степени. Реальное проявление букета личностных расстройств, даже включая антисоциальное (социопатия) расстройство личности, что превращает жизнь ребенка в настоящий ад. Такие матери – садистки и монстры в прямом смысле слова.

Эмоциональное, ментальное, физическое и даже сексуальное насилие со стороны матери проходит красной нитью с раннего детства до старости ребенка. Просветов в токсичных отношениях взрослые дети таких матерей не помнят. На вопрос «Любила ли тебя твоя мама?» они всегда отвечают как угодно, но никогда «Да, любила и любит». Такие матери – прототипы киношных и книжных вампиров, только вместо крови они питаются энергией своих детей, постоянно издеваясь над ними, даже когда одной ногой находятся в могиле.

Плюсы? Их тут нет и быть не может. **Это настоящие токсичные матери-вампиры**, которые, к сожалению, не меняются до самой смерти.

Особенности взаимодействия

Детям таких матерей можно только посочувствовать. Са-

мые глубокие детские травмы и разнообразная тяжелая психосоматика ставят для них на первое место вопрос буквального выживания. Здесь необходимы как можно более ранняя сепарация, хороший психолог, понимающий доктор и многолетняя работа над восстановлением своего здоровья.

1.1.6. Мама – ущербная луна



Это мать с психическим расстройством личности либо диагностированным психическим заболеванием. Биполярное или пограничное расстройство, алкогольная или наркотическая зависимость, истерическое или асоциальное расстройство (последнее не путать с антисоциальным!). Сюда же я отношу депрессивных и невротических матерей. Шизофреники, шизоиды и прочие «шизо» – тоже здесь.

Всех этих матерей объединяет их сфокусированность на своих разрушительных состояниях. Энергии на детей по объективным причинам не хватает. Дети таких матерей, как правило, становятся объектами, через которые они самоутверждаются.

Такие матери часто искренне привязываются к своим детям, принимая за материнскую любовь созависимость. Гиперопека – еще одна их особенность. Так они компенсируют собственные комплексы и начинают чувствовать себя хорошими матерями.

Нельзя обвинять таких матерей. По возможности следует найти для них специалиста, который поможет им выйти из сумеречной зоны расстройства или болезни. Эти матери могут быть очень красивыми, невероятно талантливыми, с переменным успехом – успешными, способны достичь грандиозной цели и вмиг все разрушить только потому, что они не стабильны и не способны психически стабилизировать достигнутое или не осознают ценности своих достижений, либо им этого недостаточно из-за перфекционизма.

В своих детях они видят отражение своих качеств, бывают неадекватно требовательны и деспотичны, пытаются вырастить из ребенка идеальную версию себя. А так как это невозможно по определению, дети таких матерей часто становятся «неудачным проектом» или, наоборот, «удачным», но ценой потери собственной идентичности при исполнении материнской воли.

Поскольку моя классификация не носит научный характер, не нужно зарываться в дебри нездоровых психотипов. **Главная характеристика данного типа – осознаваемая матерями собственная ущербность, попытки справиться с проблемами и низкий уровень контроля за своим поведением в отношениях с детьми,** которые постоянно и бессознательно зеркалят матерей, усугубляя непрекращающийся конфликт.

Однако такие матери – не токсичные. Они скорее глу-

боко и постоянно несчастны, потому что живут в разладе с самими собой. С ними можно выстроить нормальные отношения, если прекратить отзеркаливать их поведение, поддерживать их в стремлении и попытках выздороветь. Из таких матерей получаются плохие родительницы, но хорошие друзья, вдохновители, партнеры и помощники своим детям.

Особенности взаимодействия

Статистика показывает, что **таких мам больше всего**. Их детям я рекомендую разобраться, что двигает разрушительным поведением матери. Если вы чувствуете материнскую любовь, но устали от негатива и эмоциональных качелей, постарайтесь найти момент в отношениях, когда мама способна поговорить с вами трезво и самокритично. Окажите ей поддержку, помогите найти хорошего психотерапевта или другого специалиста, чтобы подобрать подходящую терапию.

Постарайтесь не обвинять такую мать – она и без того страдает от комплексов, какой-либо зависимости и низкой самооценки. Чаще давайте положительное подкрепление материнского хорошего поведения, поощряйте ее добрые поступки, игнорируйте грубость, периоды замкнутости и любой другой негатив. В периоды ремиссий и просветов в темноте психических девиаций с такими матерями вы можете пережить самый позитивный опыт и незабываемые минуты, за которые вы все простите маме.

1.1.7. Мама – солнечное затмение



Речь о тех самых Мамах-Солнышках, на которых по каким-то причинам нашло психическое затмение. Это могут быть последствия сильного стресса или травмы, осложнения после серьезной болезни либо неистового увлечения учением, религией, оккультными практиками. Такие мамы становятся настоящими фанатками нового хобби, затягивая в него своих детей. Это может быть секта свидетелей Иеговы, сетевой маркетинг, холотропное дыхание, сыроедение, ЗОЖ, астральные путешествия, йога-ретриты, астрология, финансовая пирамида – да что угодно. И все бы ничего, но эти матери столь убедительны и увлечены в периоды затмения, что им не составляет труда затянуть в орбиту новой жизни людей, которым экстремальные новшества не нужны и даже могут навредить.

Единственный плюс в отношениях с такими матерями – то, что они, в отличие от токсичных психотипов, по-прежнему уважают личные границы других людей и не станут навязывать им через сопротивление чуждые ценности.

Особенности взаимодействия

Такие мамы встречаются нечасто. В раннем детстве ребенка из-за материнских экспериментов с разными система-

ми воспитания или персональных увлечений ему будет казаться, что он теряет маму, будто она постоянно куда-то исчезает. Самый простой совет – постарайтесь как можно раньше осознать свои цели и задачи на будущее, начните жить самостоятельно и независимо от мамы. Тогда редкие встречи с ней превратятся в праздник, потому что под панцирем очередного хобби скрывается любящая, но беспокойная душа.

1.1.8. Мама-астероид



Это мать, которая стала матерью случайно, неосознанно. По одной из своих тайных причин она оставила ребенка в роддоме или была лишена родительских прав и даже не знает, где ее ребенок.

В лучшем случае такая мать сплавляет ребенка на воспитание близким родственникам, обычно своей матери. В худшем – продает его. Назвать матерью такую женщину трудно, разве что биологической.

Поскольку такая мать не принимает участия в жизни рожденного ребенка, ее функция ограничивается тем, что она дает ему жизнь и определенную генетическую предрасположенность.

Это психотип отстраненной, нелюбящей матери, какие бы причины не заставили ее отказаться от ребенка. Можно ли назвать ее токсичной? Нет. Известны редкие случаи, когда

дети, рожденные подобными матерями, находят их и прощают, даже материально и финансово помогают. Но эти случаи характеризуют не мать, а выросшего ребенка, который не озлобился, не возвращал обиду, а достиг духовного уровня, на котором не сводят счеты, а платят по счетам, не считая свои выплаты потерями.

Особенности взаимодействия

Если вам не повезло, то, как в случае с Мамой – Черной дырой и Мамой-Луной, одна из главных задач – поискать вокруг себя женщин, которые являются любящими мамами для своих детей. Они щедры на любовь к окружающим, включая чужих детей. Просто общайтесь с ними почаще, чтобы у вас был пример и сформировались настройки психологически здоровых отношений матери и ребенка.

По результатам опроса в группе психологической поддержки самые распространенные психотипы следующие. На первом месте – проблемная Мама – Ущербная Луна; ее назвали 26 % опрошенных. На втором – нарциссическая Мама-Звезда. А третье место делят психопатически безнадежные Мама-Луна и Мама – Черная Дыра (рис. 3).

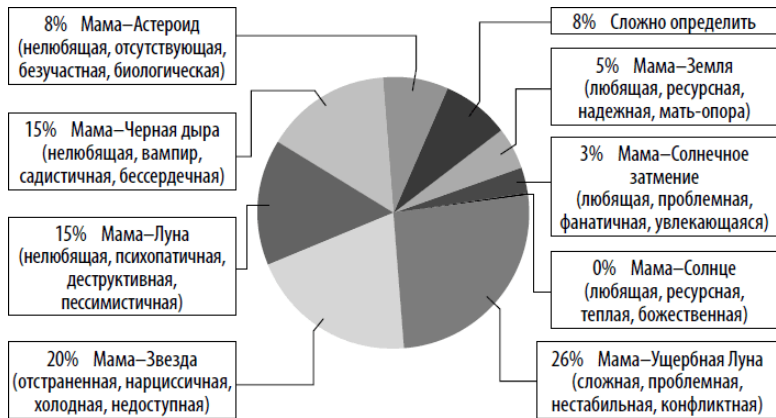


Рис. 3. Статистика материнских психотипов среди взрослых с детской травмой материнской нелюбви по итогам опроса в одной из моих групп психологической поддержки в соцсетях

Особенности взаимодействия с каждым психотипом зависят от конкретной ситуации и множества факторов: ваш и материнский возраст и здоровье, наличие детей и внуков и, главное, диагноз, скрывающийся за девиантным поведением матери.

Основное правило: со всеми матерями должна произойти сепарация не позднее чем в 18 лет. Если вы старше и до сих пор живете в созависимых отношениях с матерью, срочно отсоединяйтесь эмоционально, ментально и территориально. В главе 13 я разберу варианты совместного и

раздельного проживания со стареющей токсичной матерью. Но прежде надо разорвать невидимую психологическую пушпину, которая связывает каждую токсичную мать со взрослым ребенком.

1.2. Безусловная материнская любовь – это миф

Мать Тани, моей клиентки, – яркий пример психотипа Черная дыра. Поведение такой матери более преступно, чем поведение нацистов в концлагерях. Потому что те выполняли приказы, у них мозги были промыты вермахтом. А матери Тани никто не приказывал издеваться над дочерью. На работе и с друзьями она выглядела вполне нормальной женщиной, а дома превращалась в монстра, давая выход своим темным инстинктам. К матерям-психопатам я буду возвращаться еще не раз. Вы сможете определить тип психопатии, если ваша мать имеет признаки этого расстройства, а также получите рекомендации по освобождению от материнского гипноза токсичной матери. Кроме того, постарайтесь выполнить все упражнения и задания из книги, если мать вас не любила.

Таня обратилась ко мне после того, как прошла не один курс психотерапии у других специалистов, но ее эмоциональная боль по-прежнему оставалась сильной и глубокой, давала около –8 баллов по шкале на рисунке 4.

Первый шаг, который должны сделать жертвы материнского насилия, – осознать, что они не сошли с ума, что мама действительно допускала по отношению к ним преступные действия, а не просто использовала воспитательные наказания и повышение голоса. Когда я увидела Таню, мне было трудно представить, что эта красивая, уверенно ведущая себя женщина – глубоко травмированный ребенок, внутри которого ежедневно что-то звенит, тело рассыпается, а мысли постоянно возвращаются к собственной никчемности и бессилию.

На первой встрече в кабинете или по «Скайпу» психолог должен удостовериться, что сама жертва – не психопат и не нарцисс, потому что для многих из них характерно выставать себя жертвой. С Таней в этом плане было все в порядке. Она тяготилась тем, что ей приходится осознавать себя реальной жертвой, но при этом успела сделать несколько важных шагов: сумела сепарироваться от матери географически, фактически сбежав от нее со своей семьей на другой край страны. Осталось завершить психологическую сепарацию и избавиться от дурманящих ум фрустрации и когнитивного диссонанса.

Должна признаться, из всех ранее виденных мною детских травм травма Татьяны оказалась самой глубокой и вязкой, в первую очередь из-за ригидности, обусловленной категорическим неприятием матери. Такое бывает с жертвами материнского насилия, которым кажется, что легче отказаться от

нелюбящей матери, чем признать ее природную бессердечную, жестокую и в чем-то нечеловеческую данность. Но парадокс заключается в том, что **пока вы не примете в качестве непреложного факта, что именно такой недочеловек является вашей матерью, то отказаться от нее как от матери вы не сможете.** Да и какой смысл, если вы стали взрослым и независимым человеком? Ограничьте контакты до экстренно необходимых, но не делайте вид, что у вас нет матери. Яростное отрицание нелюбящего родителя – признак незавершенной сепарации и зависимости.

Реальность такова, что **в природе безусловная материнская любовь к своему ребенку существует не у всех особей.** Некоторые матери после рождения ребенка не испытывают к нему любви, только раздражение, брезгливость, страх, растерянность и даже отвращение. Причины этого бывают разные, я перечислю лишь основные.

1. *Генетически обусловленные в связке нарциссизм – психопатия*, когда лобная доля мозга, отвечающая за эмпатию и совесть, у матери не функционирует. В этом случае мать, тем не менее следуя животным инстинктам, все же не бросает ребенка в роддоме, а выращивает его «для себя». Если мать – маргинал-психопатка, то может и оставить в роддоме или позднее будет лишена материнских прав. Такие матери неисправимы. Их, как говорится, «могила правит».

2. *Перенос отношения к биологическому отцу ребенка на*

самого ребенка. Такая беда случается, если ребенок появился вследствие сексуального насилия над женщиной или когда его отец проявлял другие виды насилия по отношению к матери. Такая женщина может бессознательно мстить обидчику, видя его в своем ничем не виноватом ребенке. Она может «очнуться» и изменить свое отношение к ребенку, особенно если ей в этом поможет окружение и если сам ребенок, вырастая, внешне и по характеру будет больше походить на родственников по материнской линии.

3. *Токсичная беременность и травматичные роды.* Спектр причин этой беды так широк, что в этой книге нет возможности описать их все. От врожденных и приобретенных инфекционных и хронических заболеваний, конфликта материнской и отцовской структуры ДНК до внешних травм и стрессов в ходе беременности и самих родов. Такая мать имеет все шансы полюбить ребенка после того, как ликвидирует свои проблемы со здоровьем.

4. *Врожденные уродства, болезнь Дауна, аутизм и другие пожизненные проблемы* со здоровьем у ребенка. Конечно, мы с интересом читаем, слушаем и смотрим истории известных матерей типа Ирины Хакамады, Эвелины Бледанс и некоторых других, кто не только не отказался от своих «солнечных» детей, но и создал им все условия для наилучшего развития с учетом диагноза. Но личности такого масштаба и уровня известности принимали решение оставить ребенка и воспитывать его не только благодаря безусловной любви,

но и в силу своей ответственности, которую они, как матери, взвалили на себя вместе с рождением нестандартного ребенка.

Я не хочу говорить в этом пункте об имиджевой и кармической составляющей в связке «мать – неизлечимо больной или уродливый ребенок». Такие матери по-своему любят таких детей и заслуживают наивысшего уважения и поддержки, тем более что на другом полюсе находятся нелюди – «недоматери», которые зарабатывают на детях-уродцах, кланча деньги или продавая их в бизнес попрошайничества. Это существует во многих странах.

Я не знаю, стоит ли осуждать матерей, которые оставляют неполноценных детей в роддомах. Во всяком случае это честнее, чем, не имея средств, мучать себя и ребенка, когда есть приемные родители, готовые взять на воспитание и любить неполноценных детей.

Л.: «Я знаю таких неполноценных детей, которых забрали из семьи уже не младенцами, и они обижены на весь белый свет, а о матерях и говорить не хотят. Когда еще были отроки-подростки, ждали – вот-вот мама приедет, все объяснит и заберет, – совершали «подвиги» для нее, непременно прося воспитателей сообщить об этом. Но там, к сожалению, стена. Машенька, Андрюша, Ванечка...»

Если вы читаете эту книгу, то последний, четвертый пункт к вам не относится. Но если вы осознаете, какая из первых

трех причин сделала вашу маму нелюбящей (а может, вам это лишь кажется), то в любом случае процесс сепарации, исцеления и восстановления будет проходить легче, без иллюзий и неоправданных ожиданий, что мама сама по себе возьмет и изменится.

А сейчас посмотрите на рисунок 4 и оцените свои отношения с мамой с раннего возраста по сей день. Нарисуйте кривую по годам, чтобы увидеть динамику и повторяемость.

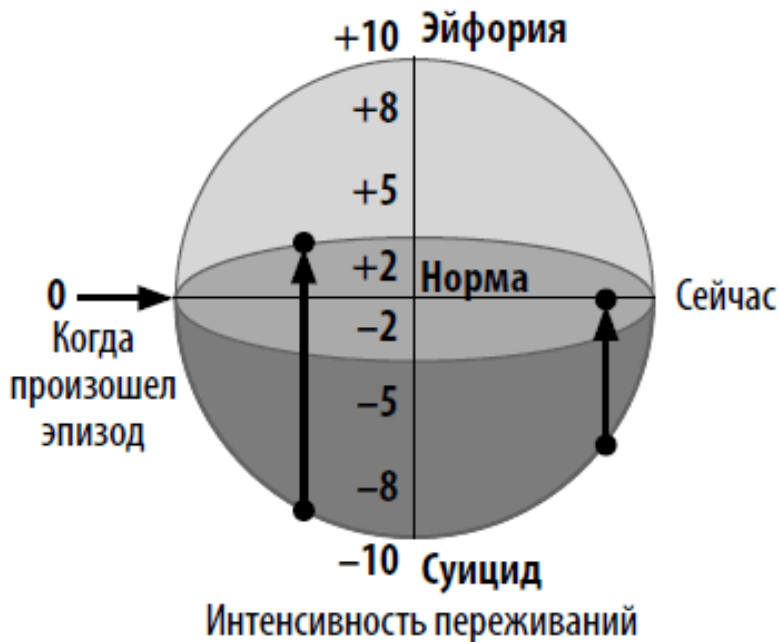


Рис. 4. Шкала интенсивности эмоциональных пережива-

ний по выбранным травмирующим эпизодам

В таблице 1 вы найдете подсказку для самооценки интенсивности эмоциональных переживаний при работе с травмирующими эпизодами прошлого. Научитесь честной самооценке интенсивности эмоциональных переживаний каждого своего контакта с мамой. Записывайте в дневник и поставьте цель добиться снижения интенсивности до $-1-0$ до конца текущего года. Это стоит того.

Таблица 1. Шкала интенсивности эмоциональных переживаний

+10	Эйфория на уровне религиозного экстаза
+9	Эйфория с потерей ощущения реальности
+8	Радостный экстаз
+7	Ощущение счастья
+6	Глубокая радость до слез
+5	Сильная радость
+4	Радость
+3	Радостное возбуждение
+2	Приятно
+1	Хорошо
0	Ровно, никаких эмоций, спокойствие, НЕбезразлично
-1	Дискомфорт
-2	Неприятные ощущения
-3	Плохо
-4	Очень плохо
-5	Сильные негативные эмоции
-6	Страхи, невротические реакции, желание плакать
-7	Признаки депрессии, слезы
-8	Глубокая эмоциональная боль, глубинные страхи
-9	Клиническая депрессия (необходимо обратиться к врачу, онлайн не лечить)
-10	Суицидальное состояние

Эмоциональные переживания от -4 до $+4$ диагностируют психологически здоровое состояние с отклонениями в сторону негатива или позитива. Остальные оценки характеризуют патологические эмоциональные состояния от легкой степени невроза до глубокого психоза.

Исключение – самооценка от $+3$ до $+7$. Это ресурсное состояние, хотя по биохимическим показателям состояние счастья можно считать расстройством психики. Самооценка

от +8 до +10 – отражение невроза или неустойчивости психики.

1.3. Техника психологической безопасности при самопомощи

Во время выполнения упражнений и заданий, особенно при работе с ключевыми травмирующими эпизодами, вы можете испытать симптомы панической атаки⁷:

- учащенное сердцебиение и пульс;
- потливость;
- озноб или ощущение жара;
- тремор (дрожание рук, тела);
- нехватка воздуха и удушье;
- головокружение;
- обморок;
- страх смерти;
- дереализация (происходящее кажется нереальным);
- деперсонализация (собственные действия воспринимаются как бы со стороны и сопровождаются ощущением невозможности управлять ими);
- другое.

При первых признаках панической атаки используйте сле-

⁷ Внезапный, часто кажущийся беспричинным приступ невротического расстройства в виде тяжелой тревоги и ряда сопутствующих симптомов, которые могут вызвать парализующий страх.

дующие приемы, чтобы прийти в норму.

1. Переключите внимание на окружающие предметы. Начните перечислять (про себя или вслух) то, что видите, и считайте: «Я вижу ноутбук – один, свои ладони – две, стулья в комнате – три» и т. д.

2. Сделайте глубокий вдох, при этом поднимите обе руки вверх, как бы раскрыв грудную клетку. После этого задержите дыхание, сильно втянув живот, досчитайте до восьми и сделайте медленный выдох, опуская руки и расслабляя все мышцы. Выдох должен быть в несколько раз длиннее вдоха.

3. Произнесите свой адрес с почтовым индексом.

4. Выпейте стакан прохладной воды.

5. Прочитайте молитву «Отче наш» или известное стихотворение, которое помните.

Миндалевидное тело мозга⁸ интерпретирует нечто как сигнал угрозы. Мозг реагирует так, будто прямо сейчас случится инсульт, инфаркт, безумие или что-то другое ужасное. Вы можете почувствовать прилив адреналина и симптомы, описанные выше. Мозг снова интерпретирует это как сигнал опасности. При этом с точки зрения физиологии с организмом все в порядке, есть только ложная интерпретация мозга, которая приводит к описанным проявлениям.

⁸ Миндалевидное тело – небольшой отдел мозга, который отвечает за формирование страха, памяти, а также играет важную роль в принятии решений и эмоциональных реакциях.

1.4. Тест интенсивности переживаний по выбранному эпизоду

Цель: контакт со своими чувствами и эмоциями и калибровка внутренней шкалы интенсивности эмоциональных переживаний.

Выполните задание № 1 (ниже) и оцените силу своих негативных эмоций по шкале интенсивности эмоциональных переживаний. Если ваша самооценка эмоциональной боли от -9 до -10 , необходимо срочно обратиться к специалисту-психиатру или клиническому психологу. Возможно, вам требуется медикаментозное лечение или даже лечение в стационаре.

Если у вас от -6 до -8 , то желательно получить консультацию психолога или психотерапевта.

От -3 до -5 – вы вполне способны самостоятельно справиться с эмоциональной болью, используя техники самопомощи.

В некоторых случаях можно работать самостоятельно, даже если интенсивность негативных переживаний достигает -8 баллов.

В моих группах много людей, которые из-за финансовых проблем или проживания в местах, где нет возможности встретиться с русскоговорящим психотерапевтом, вполне эффективно работают самостоятельно, используя книги,

видео на «Ютубе» или бесплатные вебинары и прямые эфиры психологов.

Закончив читать книгу, проверьте себя еще раз.

После того как вы выполните все задания из книги, интенсивность негативных переживаний при воспоминаниях о травмирующих эпизодах прошлого значительно снизится, вплоть до полной потери актуальности переживаний о прежних событиях.

1.5. Задание № 1. КТЭ (ключевой травмирующий эпизод)

Цель: войти в контакт со своими негативными эмоциями и тем самым ослабить их. А также откалибровать внутреннюю шкалу интенсивности эмоциональных переживаний.

Далее вы научитесь менять свое состояние и получите инструменты управления собственными мыслями и эмоциями.

Опишите один из ранних ключевых травмирующих эпизодов с вашей мамой или самый травмирующий эпизод с другим человеком. Главное, чтобы у вас был эмоциональный доступ к нему. Если боитесь панической атаки, опишите любой эмоционально доступный эпизод, когда вы пережили глубокую эмоциональную боль. Схема описания эпизода (истории):

- Ваш возраст на момент эпизода (кульминации истории).
- ЧТО произошло, событие (ссора/конфликт/насилие/...).

- Ваши чувства, эмоции (список эмоций дан ниже).
- Кто был вашим антагонистом (кем вам приходится этот человек).
- Чем все закончилось.
- В каком участке тела и КАКИМИ ОЩУЩЕНИЯМИ это событие откликается в мышцах или внутренних органах.

Самые распространенные локализации: область солнечного сплетения, грудь, горло, верхняя часть спины, нижняя часть спины, промежность, ступни ног, руки, голова и др.

Список наиболее часто переживаемых эмоций:

- безразличие, беспомощность, бессилие;
- вина, возмущение;
- гнев, горе, грусть;
- досада;
- жалость;
- зависть, заискивание, замешательство, злорадство, злость;
- испуг;
- напряжение, настороженность, негодование, неловкость, нетерпение;
- обескураженность, обида, обреченность, омерзение, оскорбленность, осторожность, отвращение, оторопь, отстраненность, отчаяние, оцепенение;
- печаль, плаксивость, подавленность, подозрительность, покорность, потерянности, презрение;
- раздражение, рассеянность, растерянность;

- скорбь, смущение, смятение, сожаление, стеснительность, страдание, страх, стыд;
- тревога;
- удивление, удрученность, уныние, усталость;
- ярость.

Если в этом списке нет вашей эмоции, добавьте ее туда и работайте с ней.

1.6. Резюме

- Если ребенок считает, что он должен поддержать маму, значит мама этого ребенка не поддерживает.

- Мамы бывают любящие, нелюбящие и проблемные. **Любящие мамы – ресурсные, стабильные и мудрые. Нелюбящие – разрушительные, ядовитые и вампиричные. Проблемные мамы – несчастные, они могут быть любящими, но при этом деструктивными.** Далее вы узнаете, как отличать проблемных матерей от токсичных и, главное, как жить с эмоциональной болью, трансформировать ее и научиться радоваться жизни, даже если ваша мать по-настоящему токсична и разрушительна.

- **Если вас эмоционально задевает и выбивает из колеи тема отношений с матерью, значит ваша детская травма не излечена.** Постарайтесь выполнить все тесты, упражнения и задания, описанные в книге и дополнительно предложенные в конце каждой главы, а также следуйте мо-

им рекомендациям и технике психологической безопасности при самопомощи.

- Ведите дневник работы над собой. Используйте красивую толстую тетрадь или ежедневник для выполнения тестов, заданий и упражнений из этой книги, чтобы видеть процесс, прогресс и движение к новому качеству отношений с мамой и самим собой. **Ваши записи помогут не только наглядно увидеть и сохранить результаты, но и анализировать собственный прогресс.** Последовательность заданий в книге плюс-минус такая же, как в ходе моих консультаций с жертвами насилия.

Глава 2

Не святые «святые» матери

Очень часто на их базовую патологию накладываются и другие расстройства личности (истерическое, обсессивно-компульсивное, маниакально-депрессивное, параноидальное, эксцентрическое и др.), что делает этих людей не поддающимися ремиссии (уменьшению симптоматики и облегчению) и излечению (психопатия и нарциссизм неизлечимы). При этом в общем и целом токсичные люди как психопаты, так и нарциссы, внешне и по поведению совершенно ничем не выделяются и не обращают на себя внимания, за исключением публичных людей и выраженных истероидов и эксцентриков.

2.1. Что значит токсичные отношения и токсичная мать

В своих статьях и книгах я называю токсичными людей с нарциссическим и антисоциальным расстройством личности, а также психопатов (диссоциальное расстройство), у которых также могут быть поведенческие маркеры истерического и пограничного расстройств личности. В клинической психологии это сосуществование различных расстройств на-

зывают коморбидностью⁹.

Токсичность человека проявляется в том, что он намеренно делает больно словами и действиями другим людям. Токсичный человек выбирает жертву, изучает ее, обнаруживает слабые, уязвимые стороны, может какое-то время поиграть с жертвой, как кошка играет с мышью, а потом исподтишка или предательски наносит болезненный удар. Воздействие токсичных людей, как и действие обычных ядов, разрушительно, часто не позволяет восстановиться, всегда глубоко и очень болезненно.

Токсичностью в отношениях я считаю прежде всего эмоциональное и ментальное насилие над личностью. Физическое насилие – это скорее проявление хищнических инстинктов как результат доминирования рептильного мозга над лобной долей мозга, отвечающей за эмпатию.

Я уже упоминала Cluster B (психопаты, социопаты, к этому же кластеру относится нарциссическое расстройство). Это НЕ психическая болезнь, а устойчивые девиации поведения и характера, вызванные тем, что в лобном отделе мозга нейронные связи чаще генетически или под воздействием социальной среды сформированы таким образом, что люди не имеют эмпатии, совести, сострадания и не способны раскаиваться.

⁹ Коморбидное состояние усиливает негативное и разрушительное влияние совместно существующих заболеваний и расстройств личности на организм человека; бывает затруднено взаимоисключающими требованиями к контролю разных симптомов.

Эти люди – патологические лжецы и злостные манипуляторы, своим поведением они похожи на хищников и вампиров. Далее я буду иногда называть токсичных людей нарцеспсихопатами, потому что у них проявлены базовые черты как нарциссического расстройства, так и психопатии.

2.2. Трудности диагностики нелюбящих матерей

Редко кто решается говорить и писать о своих проблемах с мамой из-за страха показаться неблагодарным, плохим ребенком. А кроме того, никто не может поставить собственной матери диагноз «психопат» или «злокачественный нарцисс» по нескольким причинам.

1. Не диагностируемо.

Психиатрический диагноз имеет право поставить только специалист. Вряд ли вам удастся отправить токсичную мать к психиатру, невропатологу или клиническому психологу.

2. «Свято» и неприкосновенно.

С раннего детства сама токсичная мать, общество и большинство близких людей внушают нам мысль: мать – это святое. Традиционные семейные установки вгоняют в чувство неподъемного долга перед матерью по причине одного единственного факта, что мать вас родила. При этом никого не волнует, что мать часто рождает без любви, «по залету», после безуспешных попыток вытравить плод на первых меся-

цах беременности или после того, как ей по каким-то причинам не удалось сделать аборт. Или рождает целенаправленно, с подсознательным стремлением получить бесплатную прислугу, раба или рабыню, того, кто «принесет стакан воды» к ее постели, когда она станет беспомощной.

Итак, вас с раннего детства приучают к тому, чтобы вы не посягнули на святое. При этом не берется во внимание, что **для того, чтобы быть причисленным к лику святых, нужны доказательства чудес, добрых и светлых дел на благо других.** Вот лишь четыре признака истинно святого человека.

- Человек живет ради Бога, по Божьим заповедям, как говорится, «во Христе».
- Публично признанные и официально доказанные факты чудес, которые совершались в присутствии этого человека или им самим.
- Человек совершает только добрые деяния для блага конкретного человека, многих людей и всего мира.
- Нетленные мощи (останки святого человека истлевают без гниения и дурных запахов).

Попробуйте попросить свою токсичную мать предоставить вам доказательства ее святости.

3. Ваши претензии к ней мама перекрутит и повернет против вас.

Проекции нелюбящей матери с раннего детства превратили вас в чудовище. Далее я привожу реальные эпитеты, ко-

торыми токсичные матери награждают своих детей – громко, гневно, издевательски, унизительно и уничтожающе: *неблагодарная тварь, чудовище, чучело, паразитка, гадина, ненавистный тайный плод любви несчастной, тварь ненавистная, уродина, скотина неблагодарная, бессовестная дрянь, обманищица и притворищица, с*ка неблагодарная, б***ь конченная, проститутка грязная, шлюха конченная, чертова сволочь, дьявольское отродье, убийца, дрянь такая, идиотка, г**но в проруби.*

Именно такими словами токсичные матери называют своих детей, с ненавистью глядя им в глаза; не только в порыве гнева, но часто и в своих жалобах на детей другим людям, иногда даже не очень хорошо знакомым.

Вы можете представить себе святого человека, который издевается над своим ребенком и называет его непотребными словами? Я – нет.

Любые попытки ребенка, подростка или уже взрослого человека защитить себя будут тут же повернуты против них с обвинениями в том, что это они их, родных матерей, используют, очерняют, издеваются над ними, ненавидят, стремятся сжить со свету, убивают, тогда как должны ноги им мыть и воду эту пить.

Страшно то, что все перечисленные эпитеты я взяла из реальных историй, которые люди рассказали на консультациях и тренингах или которыми поделились в моей закрытой группе поддержки жертв насилия. **Детям любящих мате-**

рей трудно в это поверить, но именно такими грязными, оскорбительными и чудовищными словами токсичные матери программируют своих детей на низкую самооценку.

A.Z.: «Марина, я знаю одну такую токсичную маму <...>! Врач <...> – 2 дочери от разных браков/влюбленностей! Вся семья – писанные красавцы, родители – первые и самые крутые люди в <...>. Первую, старшую дочь мать выгнала из дома, из своей 3-комнатной квартиры, когда та забеременела! Она просто сказала: “Ты большая, и ты беременная – уходи и сама себе делай жизнь!” А младшую послала, сказав: “Ты что, наркотики любишь? Так иди к ним, раз тебе нравится твоя жизнь. Убирайся, наркоманка!” Эта дочь умерла в 20 с чем-то лет от заражения крови. Их мама осталась в 3-комнатной квартире с кучей женихов, и каждый из них был ей должен по полной программе. Вот настоящая тварь – и как мама, и как человек! Таких еще поискать надо».

Ниже описана история другой женщины, которую мать не только обесценивала, но и сексуально растлевала, подкладывая девочку в постель своего сожителя.

«Марина! Напишу фактически и тезисно, потому что много всего. Мне 57 лет. У нас двое взрослых деток, двое внучат. Живем 40 лет вместе. Родилась я то ли семи-, то ли восьмимесячной. Грудью не кормилась, потому что... вот мамины варианты: “Не было молока,

так как была очень худенькой”, “Декрет был 2 недели, вышла на работу, а в школе нервы трепали, и молоко пропало”, “Молоко перегорело, потому что папа и бабушка пили”. Папа и бабушка – это мой папа и его мама. Поэтому меня забрала в другой город другая бабушка и выращивала как умела и могла: на коровьем молоке и манной каше. До 3–4 лет. Был старший (на 10 лет) брат. Он погиб, когда мне было 8 лет.

Я всегда знала, что папа любил ее, а она его – нет. Про брата вообще не знаю правды, а очень хочу, потому что он всегда рядом со мной. Мама неоднократно мне говорила, что лучше бы я умерла, а не брат. Потому что он хотел забрать ее и меня от пьющего папы, когда пойдет работать. Что брат все понимал правильно и не любил папу и его родственников-пьяниц. А бабушка говорила мне, что брат, когда учился в техникуме, часто ездил на выходные <...> к другой бабушке, чтобы выпить. И что он вообще любил выпить, даже несколько раз бабушка говорила, что, может, и хорошо, что он умер, а то было бы на одного пьяницу в семье больше.

Мне все равно, пьяница – не пьяница, я помню папу и брата как любимых и дорогих моей душе, близких людей. Я их любила и буду любить, что бы кто ни говорил. Потому что я точно знаю, что и они любили меня крепко, и неважно, какая я была бы. Папа любил очень <...>, но мама его обвиняла и в своей несложившейся жизни (по ее словам), и во всех смертных грехах. Да, он выпивал, но любил ее. Боролся как мог. Помню, дома делал все женские дела:

кушать готовил, убирал, стирал, со мной возился, много смеялись. Он был большим юмористом. <...> Развелась с папой, когда мне было 10 лет, через 2 года после смерти брата. И тут же привела в дом <...>, который был на 7 лет моложе ее, и, как я узнала уже потом, за ним тянулся шлейф мерзостей.

Он растлевал меня год. Мать намывала меня (у меня были густые, длинные черные волосы), давала мне коротенькую рубашечку и без трусиков отправляла к нему спать, а сама спала с бабушкой на диване в соседней проходной комнате с открытой дверью. Марина, извините, дальше не могу писать: руки затряслись и внутренний мандраж пошел. Не ожидала от себя такого, думала, что отпустило этим козлом».

2.3. Сами себе Биг Боссы

Дорогие читатели, вторая и третья главы – самые тяжелые. Простите за чернуху, но все, что я сейчас процитирую, взято из жизни. Именно в такой абсурдной и кошмарной реальности жила умная и талантливая девочка Таня.

«Еще один эпизод вспомнила, когда бабушка, уже лежащая, просила, чтобы я залезла ей в анальное отверстие и помогла покакать. Я никогда не делала этого, да и мать, вместо того чтобы раздобыть ведро-унитаз, на которое я могла бы бабушку посадить, почему-то всегда выковыривала г**но у лежачей. Я начала звонить матери на работу и просить, чтобы она

поскорее приехала, но та не торопилась. Между тем бабушке становилось все хуже. Час, другой, третий... Я звоню матери постоянно, но она не отвечает.

Когда она приехала, я была на грани срыва, а у бабушки случился гипертонический криз. Мать выколупала дерьмо и сказала мне, что из-за меня бабушка очень мучилась и я виновата в том, что она чуть не умерла. Я помню свое состояние, как безнадежность прямоком пошла мне в голову. Как со мной что-то стало происходить. Мертвечина какая-то. Тогда еще у меня не было диагностировано заболевание¹⁰».

На первой консультации я предложила Татьяне описать свою жизнь как проект, предприятие, фирму, собственником которого она является (рис. 5). Попробуйте вместе с Таней применить этот подход к своей жизненной ситуации, к любой проблеме.

Представьте, что ваша жизнь – это большая компания. В ее структуре вы как личность, ваше всеобъемлющее «Я» – Босс, собственник со своей миссией. Ценности – это топ-менеджеры, совет директоров. Ум и логика – генеральный директор и главный бухгалтер. Эмоции – менеджеры среднего звена. Ощущения – сервисное подразделение. Тело, клетки,

¹⁰ У Татьяны диагностированы рассеянный склероз, плохое зрение с периодом полной потери зрения, гипертонус (нарушение тонуса мышц тела, связанное с их перенапряжением), мигрень, гипертония, тиннитус (звон в ушах и в голове), запоры, хроническая усталость и др.

системы жизнеобеспечения и внутренние органы – исполнители: рабочие, строители, охранники и т. д.

БОГ / АЛЛАХ / БУДДА... = ВЫСШИЕ СИЛЫ / ДУХ

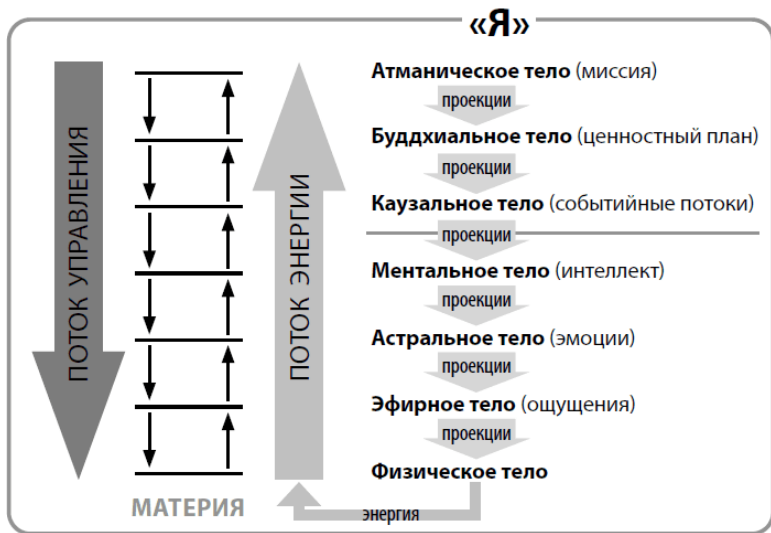


Рис. 5. Схема структуры личности человека [44]

Вы, Босс, управляете всем персоналом и всеми подразделениями – от совета директоров до уборщицы, «спуская» решения и приказы через руководителей высшего и среднего звена на уровень низовых исполнителей.

Контролирует работу компании генеральный директор (ум). Успех компании зависит от слаженной работы всех подразделений и исполнителей. Генеральный директор, как

проводник вашей («Я») большой, дерзкой, амбициозной мечты (ваши жизненные цели), должен быть хорошим руководителем: донести до всех сотрудников стратегические цели компании, поставить перед ними четкие задачи, найти эффективные способы мотивации персонала, наладить систему контроля за решением поставленных задач.

Чем больше негатива и когнитивных искажений на уровне эмоций и ума, тем хуже будет работать система. Компания, вместо того чтобы получать прибыль, погрязнет в долгах, потеряет свою долю рынка или совсем исчезнет. Точно так же, как больной человек, полный негативных убеждений, унылый, без мечты и целей, теряет смысл жизни и начинает влачить скучное, болезненное и бедное существование, жалуясь на проблемы и перекладывая ответственность на внешние обстоятельства.

Давайте рассмотрим, с кем ассоциируется токсичная мать в такой системе. В вашей компании это диверсант, серый кардинал, который пытается взять власть над всеми; ее задача – отравить все своим ядом и разрушить компанию. Ваша задача – найти практическое применение яду, например травить им тараканов, крыс или уничтожать сорняки, либо вычислить врага и уволить без выходного пособия. **В случае реально токсичных отношений правильный выход – разрыв. Полный разрыв с минимумом контактов до полного вашего восстановления.**

Тане эта аналогия¹¹ помогла избавиться от клейма жертвы. Говоря простыми словами, из состояния жертвы она буквально за несколько минут перешла в состояние хозяйки своей жизни. Одно дело – быть обесцененной, разобранной на мелкие детали игрушкой нелюбящей матери или ее рабыней, выколупывающей чужие кашки, и совсем другое – стать Биг Боссом своей жизни и судьбы. **Новая жизнь начинается с новых установок, целей и задач.**

¹¹ Аналогия – это частично соответствие, сходство или равенство отношений между предметами, явлениями, процессами, величинами и т. д.

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.