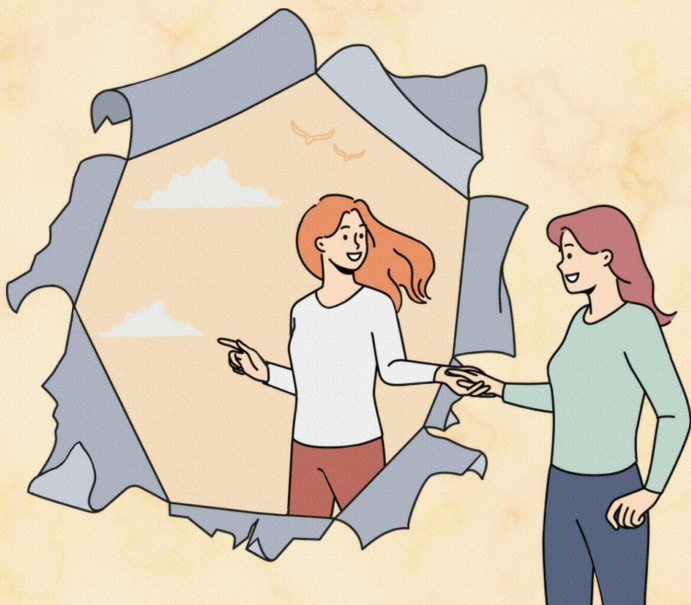


ТАТЬЯНА ЯКУБОВСКАЯ

МАТЬ И ДОЧЬ

как исцелить свою внутреннюю девочку
от душевных ран и стать счастливой

КНИГА
О СЛОЖНЫХ ОТНОШЕНИЯХ С МАТЕРЬЮ



Татьяна Якубовская
Мать и дочь. Как исцелить
свою внутреннюю
девочку от душевных
ран и стать счастливой
Серия «Психолог про отношения
с мужем, ребенком, родителями»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69376129
SelfPub; 2024

Аннотация

Когда отношения матери и дочери можно назвать сложными? Почему взрослая женщина так зависит от своей мамы и временами (или постоянно) испытывает злость к ней? Как справиться с болью от такого общения? Если вы испытываете эмоциональные качели от любви до ненависти, то с этим важно разобраться уже сейчас. Психолог Татьяна Якубовская дает понимание о глубинных механизмах связи «мать-дочь» и конкретные шаги, чтобы эмоционально отделиться от матери, больше не зависеть от ее настроения, чувств и манипуляций. Эта откровенная книга для взрослых дочерей, которые хотят

залечить душевные раны, полученные от материнской нелюбви и научиться жить по-другому, не возвращаясь в прошлые детские переживания. Вы можете стать счастливой, не оглядываясь на маму. Достаточно прочесть книгу, чтобы увидеть доступ к своему счастью.

Содержание

Об авторе	5
Введение	6
Глава 1. Роль матери в жизни ребенка	10
Глава 2. Почему так больно? Отношения матери и взрослой дочери	18
Глава 3. Как мать влияет на принятие внешности	21
Глава 4. Почему дочь всегда виновата	24
Глава 5. Психологические травмы от матери	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Татьяна Якубовская **Мать и дочь. Как исцелить** **свою внутреннюю** **девочку от душевных** **ран и стать счастливой**

Об авторе

Татьяна Якубовская – практикующий семейный, детский и перинатальный психолог, действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги, аккредитованный специалист по методу эмоционально-образная терапия, автор курсов и книг по психологии, дочь, жена и мама четырех детей.

Введение

Проблема взаимоотношений матери и взрослой дочери не нова и до сих пор остается распространенной независимо от социального статуса семьи. Диада «мать-дочь» – одна из самых сложных в детско-родительских отношениях. Эта близкая связь несет в себе не только теплые чувства, но и негативные. Кто-то считает, что мама – это святое, а кто-то ненавидит и не может с ней общаться. Часто заботливые матери эмоционально цепляют дочку, оправдывая свое поведение желанием помочь и уберечь от ошибок. Безразличные матери, напротив, слишком заняты собой. Каждый раз соприкасаясь с таким поведением мамы, дочка вынуждена испытывать мучительную вину, стыд, страх или неконтролируемую злость. Из любящей и заботливой, мама может превращаться в абьюзера и продолжать «тиранить» свою девочку, которой, между прочим, уже за 20,30, а то и 40 лет.

Если вы до сих пор испытываете эмоциональные качели от любви до злости и даже ненависти, то с этим важно разобраться уже сейчас. Не ждите, что мама одумается сама, – этого может не произойти никогда. Ваше отношение к поведению мамы можно изменить путем эмоционального разделения с ней. Сделать это гораздо быстрее, если осознать токсичность взаимоотношений с матерью и начать психологически взрослеть. Общаясь с мамой, дочка становится

той маленькой девочкой, которой просто хочется безусловного принятия и любви. Такая детская позиция лишь усугубляет дальнейшее взаимодействие, поскольку мать ощущает власть над своим ребенком и его беспомощность. Разумеется, она этого не осознает и воспринимает как нормальное явление.

Вот только куда ведут такие отношения? Поддержит ли такая мама, когда дочке плохо? Скорее нет, чем да. Обычно она кидает фразы типа «Сама виновата», «Я же тебя предупреждала», «Ты меня расстраиваешь», «Ты получила по заслугам». В результате такой «поддержки», дочь испытывает еще большую подавленность и безысходность ситуации, что, в свою очередь, делает ее несчастной. Если оставить все как есть в отношениях, то велика вероятность, что похожая модель поведения будет транслироваться дочерью уже на собственных детях, делая их тоже несчастными, передавая травматический опыт по наследству.

Почему я пишу эту книгу

Когда я только начала консультировать, стало удивительно, что каждая взрослая женщина, обращающаяся ко мне, имеет сложности с матерью. Углубившись в эту тему, нашла там себя в роли такой же недолюбленной и обиженной дочери. А еще заметила, что поведение с собственным ребенком схожее с маминым.

Именно тогда начался путь по обретению себя. Справед-

ливо, думаю, говорят, что на психолога учатся прежде всего, чтобы решить свои проблемы. Мои крутились вокруг отношений с матерью. Было сложно становиться взрослой, хоть на тот момент уже был и свой опыт воспитания троих малолетних детей. Много ошибок в материнстве я совершила, многое осознала, многое исправила. Теперь помогаю в этом другим женщинам, поскольку понимаю, как трудно общаться с мамой, когда она не слышит, дает непрошенные советы, контролирует, стыдит, упрекает, принижает достоинства, критикует без повода и винит во всех бедах. Это огромная боль той маленькой девочки, для которой мама – целая вселенная. И если вселенная тобой недовольна, значит, ты какая-то не такая, неполноценная, плохая, виноватая, никчемная и не заслуживаешь лучшей жизни.

В своей книге я дам вам последовательные шаги, чтобы эмоционально отделиться от матери, стать независимой от ее настроения и чувств, исцелить душевные раны когда-то маленькой девочки и стать счастливой, проживая свою собственную жизнь, не оглядываясь на прошлый негативный опыт. Поскольку тема болезненная, то вы можете, всколыхнув воспоминания, испытать негативные эмоции. В таком случае лучше отложить выполнения практики и вернуться в более ресурсном состоянии.

Книга не заменит профессиональную помощь психолога, но поможет многое осознать, исправить, сделать анализ и выводы из сложившейся ситуации, подготовиться к более глу-

бокой работе со специалистом. Во всех приведенных клиентских случаях имена изменены. Все совпадения с реальными людьми случайны.

Глава 1. Роль матери в жизни ребенка

Исследования, проводимые в течение последних 20 лет, утверждают, что благополучное физическое и психическое развитие ребенка в перинатальном периоде напрямую связано со здоровьем матери. Доказана тесная взаимосвязь душевного состояния мамы и переживаний малыша. Все чувства, которые испытывает беременная, передаются ему с помощью гормонов, которые вырабатываются при каждом эмоциональном всплеске: страх, тревога запускают адреналин, состояние радости, счастья – дофамин и эндорфин, стресс – кортизол, злость, гнев – норадреналин. В связи с этим психика ребенка накапливает опыт, который навсегда останется в памяти. Ученые утверждают, что младенец в утробе обладает сознанием и реагирует на условия внешней среды, воспринимает как радостные, так и травмирующие ситуации.

Если мы обратимся к культуре разных народов, то увидим, что беременность женщины считалась священным процессом. К будущей мамочке относились с особой теплотой и заботой. Ее оберегали от негативных переживаний и предлагали различные варианты творческого совершенствования, чтобы передать этот опыт малышу внутриутробно. Среди них были рекомендации:

- окружать себя природой: гулять на свежем воздухе, созерцать ее красоту, мечтать;
- слушать спокойную музыку, петь колыбельные песни;
- совершать дела любви и милосердия;
- избегать шума, сварливых людей, неприятных новостей;
- находиться в молитве и размышлении.

Нужно не забывать: еще не рожденный младенец – существо слышащее, чувствующее, ощущающее.

Кроме этого, и основные реакции начинают проявляться в лоне матери. Он усваивает некоторые жизненные ценности: приятные или болезненные, спокойные или тревожные, бережное отношение или пренебрежение. Имеется множество доказательств, что младенец в утробе остро чувствует, что мать говорит, делает, интуитивно понимает, долгожданный он или нет. Осознанная потребность матери иметь ребенка играет ключевую роль. Именно желанные дети в будущем преуспевают в психомоторном развитии, а во взрослой жизни легко коммуницируют с окружающими, имеют оптимистический настрой, раскрывают свои творческие способности. Есть эмпирические данные о том, что у эмоционально беспокойных матерей дети более восприимчивы к болезням, неуравновешенны, а в будущем не уверены в себе и хуже справляются со стрессовыми ситуациями.

Особое внимание в этой главе хочу обратить на возникновение беременности в разном возрастном периоде. Ранняя

беременность, не входящая в планы будущей мамы, протекает без понимания той ментальной связи с ребенком, которую важно развивать. Если беременность в этот период сопровождается неопределенностью в отношениях с отцом ребенка, осуждением близких и окружающих людей, неустойчивым материальным положением, желанием прервать беременность, то это причиняет колоссальный вред малышу и создает для него опасность и страх мира, в который он появится. Да и сама мама не является той безопасной гаванью, где любая буря не страшна. Беременность в подростковом возрасте протекает без формирования психологической готовности к материнству, а родительские чувства наступают только после опыта общения с рожденным младенцем.

Внутриутробная жизнь ребенка – особый период обучения для адаптации к условиям выживания. Все, что происходит с матерью во внешней среде, а также те взаимоотношения и духовная связь, которые складываются с малышом, отображаются в его памяти, как на флешке, и хранятся без возможности удаления. Такой процесс запечатления в психике ребенка событий внутри матери и вовне получил название импринтинга. Суть его: в мозге прочно фиксируются определенные образы, которые формируют личность и поведение человека в будущем. Для этого достаточно единственного контакта с объектом запоминания. Такой феномен был открыт Конрадом Лоренсом. Ученый наблюдал за поведением птиц. Животным достаточно было сразу после рожде-

ния увидеть любой родительский объект, и они следовали за ним, принимая за своего родителя.

Все взаимосвязано: как мать относится к своему ребенку, так и ребенок будет относиться к окружающему миру. Это касается и нерожденного дитя.

Пример из практики

В целях анонимности имя клиентки изменено, разрешение на использование случая получено, а любые совпадения случайны.

Анна уже полгода в терапии. Мы встречаемся раз в неделю и работаем над актуальным состоянием. Основной запрос: нет уверенности в себе и низкая самооценка. На одной из сессий благодаря приемам эмоционально-образной терапии мы вышли на переживания Анны в своем перинатальном периоде. Те чувства, с которыми она столкнулась сейчас в глубокой работе, Анна охарактеризовала, как панический страх, тревогу. И, действительно, как оказалось, мама не была готова к рождению дочки по причине того, что муж имел проблемы с алкоголем, и ей было страшно рожать в таких условиях. Всю беременность мама тревожилась из-за скандалов с супругом. По сути Анна в начале зарождения жизни была нежеланным ребенком. Тогда она не осознавала, почему мама так переживала, но чувствовала ее страх, который часто возникает в обыденной жизни в форме панических атак. Анна мало доверяет этому миру и многих

людей воспринимает враждебно. То, что произошло тогда, в прошлом раннем опыте, откликается сейчас и не дает возможности жить спокойно и счастливо. Произошла как бы фиксация в прошлом негативном опыте, и все, что сейчас хоть как-то похоже на те ощущения (триггеры), тянет клиентку назад.

В ситуациях нежелательной беременности женщина своим эмоциональным состоянием передает еще не рожденному дитя самое страшное послание «Не живи». Последствия могут оказаться плачевными: случится выкидыш или замершая беременность. В случае если ребенок родится, мать своим поведением может начать демонстрировать свое отношение: редко брать на руки, раздражаться, игнорировать, прибивая чувство вины, – «лучше бы тебя не было».

У меня есть и свой печальный опыт, связанный с беременностью младшего сына. В то время о психологии я не знала ничего, потребности к осознанности происходящего не было, даже работала в другой сфере. Я только вышла из второго отпуска по уходу за ребенком и планировала идти на повышение в должности. И вот опять... спустя три месяца – снова беременность. В тот момент меня поддержал лишь отец, который на сомнения «что же делать?», сказал, выход один – рожать. Помню двойственные чувства: радость от того, что во мне зарождается новая жизнь, и печаль от того, что не успею реализовать себя в профессии, да и вообще могу ли-

шиться работы. Отработав пятидневку, приходила домой и все два выходных дня практически не вставала с постели по причине плохого самочувствия, переживаний и сомнений. И такое состояние не прошло бесследно. На 12 неделе меня госпитализировали с угрозой выкидыша. Слава Богу, все обошлось, и я поняла, насколько дорог сын, которого носила под сердцем.

Чтобы поглубже познакомиться с чувствами детей, которых не хотели рожать, предлагаю прочесть эссе, написанное одним «нежеланным ребенком» из статьи психолога Елены Ахунзяновой «Дети, которых не хотели».

Моя альтернативная жизнь

«Когда-то Я была точкой. В этой точке соединились чувства моих родителей... Благодаря какому-то из этих чувств появилась Я... Моя мама была очень озадачена, узнав, что Я появилась, потому что Я появилась внепланово, ВНЕ-ПЛА-НА... Мама подумала, что проблема сама собой как-нибудь исчезнет. Рассосется. Возможно, она ждала какое-то время. Но проблема осталась – Я...

Я затаилась. Я старалась ничем не выдать своего присутствия. Мне казалось, что можно спрятаться, и про меня забудут... Как будто бы меня и не существует...

А когда Я стану чуть больше, ко мне привыкнут и, может быть, оставят жить... Это не сработало»¹.

Весь текст эссе можно найти в свободном доступе в сети

Интернет.

Нежеланный ребенок – это малыш, рождение которого не входило в планы родителей или было связано с негативными обстоятельствами. Причины такого отношения матери к дитя могут быть разными, но суть остается неизменной: ребенок является ненужным. Этот факт оказывает негативное воздействие на его психологическое развитие и состояние.

В будущем последствия отражаются на качестве жизни: низкая самооценка, неуверенность в себе, ощущение никчемности, нестабильное эмоциональное состояние, необъяснимая тревога и страх быть отвергнутым.

Часто матери бессознательно демонстрируют неприязнь и дают меньше любви и заботы ребенку. В связи с этим он вынужден искать подтверждения своей значимости вне семьи среди других людей. Любовь, внимание, забота – главные условия гармоничного развития личности детей.

Какой бы не был детский опыт, стоит помнить, что каждый человек является уникальным и ценным сам по себе, независимо от того, как его приняли родители.

Если присутствует травмирующий опыт, то целесообразно пройти терапию, чтобы осознать собственную ценность и принять себя. Это важные шаги на пути к психологическому благополучию и гармонии.

Практическая часть

Если вам известно, что вы были нежеланным ребенком,

или столкнулись сейчас с негативными чувствами, то можете выполнить практику, которая поможет восстановить спокойное эмоциональное состояние. Представьте в своем воображении или нарисуйте матку мамы и малыша в ней. Пусть этот малыш лежит на красивых цветах. Там спокойно и тепло, уютно, комфортно. Разрешите ему родиться, а роды представьте волшебным процессом, где все благополучно завершается. Можете взять малыша на ручки и прижать к себе, покачать. Можно сказать ему, что он хороший, и вы его очень любите, что вы рады встречи с ним, и с вами он в безопасности. Разрешите ему расти и развиваться в своем темпе, ведь теперь ему ничего не угрожает, потому что вы взрослая и защитите его от любых угроз.

1. <https://b17-ru.turbopages.org/turbo/b17.ru/s/article/267677/>

Глава 2. Почему так больно? Отношения матери и взрослой дочери

Из своей практики и личного опыта могу с уверенностью сказать, в каком бы возрасте не находилась дочь, ей всегда неприятно, если отношения с матерью не ладятся, есть дистанция или борьба за правоту.

Когда ко мне приходит клиент (а это, в основном, женщины) с конкретной трудностью, то рано или поздно мы находим причину ее возникновения в отношениях с матерью. В прошлом опыте клиентов на разных возрастных этапах развития происходили неприятные ситуации. Для большей ясности приведу примеры.

Примеры из практики

Лариса обратилась с запросом: «Постоянно хожу по врачам, боюсь пропустить или хочу найти какую-нибудь болячку. Сама понимаю, что бессмысленно так часто обследоваться, но в клинике чувствую себя как рыба в воде». Стали разбираться и выяснили, что отношения с мамой были всегда холодные. До 2 лет мама вообще не участвовала в воспитании. Воспитывала тетка (сестра отца), отец погиб. На вопрос какая выгода болеть, нашелся ответ – мама при-

ходит навещать, заботится, чего не делает, когда Лариса здорова. Вот он – скрытый смысл быть больной и ходить по врачам.

Ася не могла дышать полной грудью, задыхалась, подключался страх смерти и постоянная тревога. Доктора поставили диагноз – психогенная одышка и отправили к психологу. На первой консультации мы сразу вышли на проблему отношений с матерью. В свои 43 Ася не может комфортно общаться с мамой, которая постоянно наставляет, обесценивает, унижает, контролирует. У Аси с самого детства накопилось много обид к маме.

Светлане пришлось полностью исключить контакты с матерью по причине физического и психологического насилия со стороны родственницы. Запрос на психологическую помощь Светлана сформулировала так: «Хочу общаться с матерью так, чтобы не позволять себя обижать и при этом не давать ей повода, чтобы обидеться». С самого детства и до настоящего возраста: 35 лет Светлана до сих пор ждет, что мама будет любить, поддерживать, давать материнское тепло.

В общении с матерью взрослая дочь часто становится в роль маленькой девочки или подростка. В тот момент хотелось, чтобы мама безусловно любила и принимала. При

неудовлетворении в детстве этих потребностей дальнейшая взрослая жизнь становится трудной во многих аспектах: своей семье, если удалось ее создать, карьере, здоровье, финансах, отношениях, духовном и личностном росте, отдыхе. И только по-настоящему внутренне повзрослев, можно все исправить.

Глава 3. Как мать влияет на принятие внешности

«Мама – первое слово, главное слово в каждой судьбе. Мама жизнь подарила, мир подарила мне и тебе».

Помните строки этой доброй и нежной песни?

Мама — главный человек для каждого малыша, его вселенная. В момент вынашивания дитя, мать уже создает портрет нового человека, наделяет его определенными чертами характера и способностями, выстраивает с ним контакт. В первый год жизни ребенка, именно она формирует его представление об окружающем мире, доверие или недоверие к нему.

Мать помогает ребенку создать представление о себе самом. Отношение к себе, своему телу, внешнему облику появляется исходя из отношения матери к дитя.

Диада «мать-дочь» – одна из самых сложных с точки зрения психологии. Рассмотрим подробнее, как мама влияет на дочь, вызывая у нее неприятие внешности.

Примеры из практики

«Что за ушки у тебя? Торчат смешно. А икры ног?» – вспоминает мамыны фразы Дарья у меня на консультации.

Она обратилась для решения проблемы, связанной с низкой самооценкой и неуверенностью. Ей 35 лет, а она до сих пор прикрывает уши волосами, они же «торчат смешно».

15-летняя Арина два года втайне «сидит» на мочегонных таблетках, потому что считает вес 50 кг при росте 170 см – катастрофой. Иногда, когда сорвется с диеты, вызывает у себя рвоту. Подобные симптомы свойственны для нервной булимии, которая является психиатрическим диагнозом и нуждается в комплексном подходе: наблюдение у психиатра и терапия с психологом.

Первые проблемы с принятием тела начались, когда Арина вошла в младший подростковый возраст. До этого она занималась художественной гимнастикой, а мама – следила, чтобы дочь не «поправилась», что сопровождалось двойными посланиями: «хватит есть так много» и «что-то ты худенькая совсем». Впоследствии у девочки сформировалось неадекватное представление о своем теле и его неприятие.

Лена не любит свое лицо без косметики. Каждый раз, когда случается выйти в люди без макияжа, чувствует себя неуверенно, нелепо. «Вжимаю голову в плечи, сутулюсь», – открылась она. Стали разбираться, и Лена вспомнила, что мама сравнивала черты ее лица с бабушкой, которая всю

жизнь провела «в обнимку с алкоголем». Отца Лены она не воспитывала, бросила. По сути, бабушка для семьи являлась плохим человеком, негативной персоной. Мать сформировала у дочери отрицательное отношение к внешности, используя сравнение, подкрепленное негативной оценкой.

Таких историй, когда мать неосознанно критикует внешность дочери, очень много. А бывают случаи, когда она делает это специально. Из зависти, борьбы за главенство, ревности. Матери бывают разные. В связи с этим, дочерям, приходится разгребать свои проблемы, сидя напротив психотерапевта. В них до сих звучит тот внутренний голос, который так похож на мамин.

Практическая часть

Попробуйте отследить внутренний голос, который постоянно вас критикует, и отключите его, заменив на слова поддержки. Например, мы часто можем говорить о себе в негативном ключе: «Какая я страшная. Как плохо выгляжу. Отъела бока. Вот я растяпа! Вот я дура!»

Если применять слова поддержки вместо критики, то это может выглядеть так: «Не очень выгляжу, но на это есть причина... Обязательно позабочусь о себе». Причина: усталость, болезнь, стресс, недосыпание. Решение: отдохнуть, полечиться или сходить к доктору, борьба со стрессом, выспаться.

Глава 4. Почему дочь всегда виновата

Мать винит взрослую дочь в своих трудностях и проблемах. Она считает, что дочь – неудачница, неумеха, она ничего не сможет сделать правильно. Но так ли это на самом деле?

Взрослая дочь, вероятнее всего, уже достигла многого в жизни. Она, возможно, получила профессиональное образование, имеет работу, где ей доверяют и уважают, создала семью и родила ребенка. Все это и есть достижения, которые матери стоило бы признать и ценить.

Одной из причин такого отношения к дочери могут быть личные внутренние и внешние трудности самой матери или собственные нереализованные ожидания от себя. В связи с этим мама смотрит на дочь как на объект, который не оправдывает ее надежд и мечтаний. Она может просто не понимать, что дочь уже выросла и что она больше не может контролировать ее жизнь.

Если вы сталкиваетесь с таким отношением матери к себе, то знайте: вы не одиноки. Эти трудности знакомы многим дочерям, в том числе и мне. Каждая вторая женщина, обратившаяся ко мне, имеет вину, которую вменяет ей род-

ная мама. Вот лишь часть переживаний моих клиентов.

Примеры из практики

Олеся, 29 лет.

Уже почти 2 недели мы не общаемся с матерью. Дело в том, что я простыла, подхватила инфекцию. В последнем разговоре мать упрекнула меня в том, что у меня слабый иммунитет, я не занимаюсь спортом, не ищу себе мужа и живу скучно. На мою реплику «мама, не начинай», она сказала, что тогда вообще не будет со мной разговаривать. Мне очень тяжело и больно. Я понимаю, что мама – это святое, и она всегда права. Но постоянно считать себя виноватой уже нет сил. Из-за этого у меня появляются суицидальные мысли. Сама звонить боюсь, не хочу тревожить маму, и боюсь, что она опять наговорит мне обидных слов. Мы живем в разных городах, общаемся только по видеосвязи. До этой ссоры созванивались каждый день по скайпу. Теперь мама туда принципиально не заходит. Мне морально очень тяжело.

София, 35 лет.

Я рождена от женатого мужчины, который со мной не общается всю жизнь. Мама потом встретила другого, полюбила, вышла замуж, развелась. До сих пор одна. На мне срывалась всю жизнь из-за того, что отец бросил сразу, как узнал о беременности. Мать работает много лет учите-

лем, очень эмоциональная. Сколько себя помню, постоянно ругаемся с ней. Я была замужем, родила дочь. Стали жить с мамой. Всегда мечтала уйти от нее и обзавестись своим жильем, но муж оказался наркоманом, и долго мы не прожили. На мне клеймо виноватой. Мать винит меня из-за своих неудач с мужчинами. Она очень властная, постоянно критикует, ругает. Это все слышит моя 12-ти летняя дочь. Я стала замечать, что так же веду себя с ней. Как будто бы тоже виню ее в своих любовных неудачах.

Вера, 52 года

У меня уже совсем взрослая дочь, не замужем. Молодого человека никогда не было, умница, отличница, домашняя девочка, а теперь два года как в секте, обработанная на отрыв от семьи, принимает алкоголь. И мама на девятом десятке имеет кучу обид на меня. Обвиняет в том, что я неправильно построила жизнь, родила без мужа, из-за чего и дочка не замужем. Сложно взаимодействовать с неадекватными, но родными людьми. Мать любые мои действия воспринимает с критикой. Дочь же считает меня врагом, агрессии не скрывает, оскорбляет, открыто идет на разрыв с семьей и манипулирует отношениями с моей старенькой мамой. Говорит, что не желает подчиняться матери, как это делаю я. Выразила дочери мнение о причастности к секте и зависимости от алкоголя, но только осложнила отношения. На старенькую маму не обижаюсь, но чувство вины

просто съедает меня. Прекратить общение с каждой я не могу и, думаю, не вправе. Два года приходилось выживать рядом с ними. Теперь съехала, но постоянно думаю, правильно ли поступила, пытаюсь все контролировать.

Татьяна, 35 лет

Мать видит во мне «гадкого утенка» тогда, когда не соглашаюсь с ее мнением. Разговор, который она начинает с конфликта, в 90% заканчивается обвинением меня во всех тяжких поступках. А именно: не так воспитываю детей, не уважаю мать, плохая хозяйка и жена, плохой специалист. Мама часто угрожает неприятными последствиями. Если я не заглажу свою вину, сделав так, как она хочет, то меня ожидают беды, психиатрическая больница, ближайшая смерть. Со всем этим тяжело жить и дышать, когда мать рядом. Я становлюсь мгновенно маленькой и напуганной девочкой, которая осталась одна и не может попросить помощи. Манипуляции мамы на чувстве вины выбивают из семейного и рабочего процесса так, что я внезапно становлюсь никчемной, неуверенной, плохой дурочкой. Жить в таких отношениях очень тяжело, ведь мама остается в моем сознании как самая главная женщина – любящая, поддерживающая и заботливая. Но по факту это не так. Сложно признать, что мать не является таковой и это моя иллюзия.

В таких ситуациях маловероятно адекватно общаться с матерью, показывая ей свои достижения и успехи. Слишком велик риск, что она все обесценит, и это еще больше выведет дочь на негативные чувства. Она не понимает, что у дочери есть своя жизнь, свои интересы, свой опыт. Многие матери остаются в несгибаемой позиции по отношению к дочери: контролирующей, властной, эгоистичной, обвиняющей, осуждающей и деспотичной, потому что были такими всегда и принимают свое поведение за норму. Поэтому часто бессмысленно ожидать от них изменений. Гораздо эффективнее меняться самой, избавляясь от иллюзий, учась не реагировать переживаниями на материнское поведение.

Я убеждена, что адекватная мать будет поддерживать дочь, гордиться ею, а не винить за все, что происходит.

Практическая часть

Представьте себя той маленькой девочкой, которой мать вменяла чувство вины, и скажите ей: «Я разрешаю тебе не быть виноватой, потому что я так решила. Я уже взрослая и принимаю самостоятельные решения». Говорите до тех пор, пока ваш голос не станет убедительным и уверенным. Обнимите себя маленькую за плечи и примите в воображении девочку как часть своей личности.

Глава 5. Психологические травмы от матери

Мать — самый родной человек, которому хочется доверять на все сто процентов. Но, к сожалению, далеко не все матери являются такими. Некоторые из них могут наносить детям психологические травмы, которые потом сопровождают их на протяжении всей жизни.

Одной из основных причин психологических травм от матери является ее отсутствие в жизни ребенка. Некоторые из них работают на двух работах, чтобы обеспечить домочадцев, но забывают, что для детей самое главное — это любовь и внимание. Если мама постоянно занята работой и не находит времени для общения с ребенком, это может привести к психологическим проблемам.

Еще одной причиной может быть излишняя опека. Некоторые матери могут сильно защищать своих детей, заставляя их чувствовать себя беспомощными и зависимыми. Это может привести к развитию у ребенка комплекса неполноценности, привязанности к матери и невыносимой тревоге при мысли об отделении от нее.

Другой причиной психологических травм от матери может быть ее агрессивное поведение. Если мать не уме-

ет управлять своими негативными эмоциями, то ребенок невольно станет испытывать страх, стыд, вину, злость. Психологические травмы могут оказаться серьезной проблемой, которую лучше всего решать с помощью психолога или психотерапевта. Специалисты помогут вам преодолеть трудности и начать новую жизнь.

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.