

Как проявляется материнская травма?

В детстве я вжилась в роль хорошей девочки, отличницы и посредницы в семейных конфликтах. Я стала доверенным лицом матери и ее лучшей подругой; иногда она рассказывала мне о проблемах в отношениях с моим отцом, неприятностях на работе, конфликтах с друзьями, перемывала косточки родственникам. В этой роли я чувствовала себя важной, но также ощущала пустоту, внутренний вакуум, и лишь намного позже поняла, насколько это неправильно.

Помню, однажды я сидела с матерью и тетками, и одна из них вдруг сказала: «О, а я и не заметила, что ты здесь, какая хорошая девочка». На поверхности я была невидимой и всегда готовой помочь, но под этой маской жила в страхе и вечно была настороже, выжидала, когда случится что-то плохое. Я уяснила, что хорошие девочки невидимы, они словно перестают существовать для взрослых — и только тогда становятся хорошими.

В подростковые годы я начала общаться с людьми за пределами семейного круга. У меня появилось много прекрасных друзей, и они стали поддерживать меня так, как никогда никто не поддерживал дома, открыв мне путь для безопасного бунта. Друзья ценили во мне присутствие, а не отсутствие, яркость, а не непримет-

ность. Но «хорошая девочка» все еще жила во мне, и именно я из всей нашей компании всегда была готова первой прийти на помощь тем, кто в ней нуждался.

В девятнадцать лет я неожиданно забеременела. Этот момент стал переломным: я поняла, что мне нельзя рожать, потому что я сама еще, можно сказать, не родилась по-настоящему. Я сделала аборт и начала психотерапевтическое лечение. Я твердо решила выяснить, кто я и чего хочу от жизни.

Тогда я взяла академический отпуск, стала работать официанткой и снимать квартиру. На первых сеансах терапии я говорила о том, какая прекрасная у меня семья и как я восхищаюсь мамой. При этом я непрерывно плакала. Я не понимала, почему мои эмоции в таком беспорядке. Я знала лишь, что ощущаю полную внутреннюю пустоту. Я бросилась в изучение духовных течений и восточных религий — техника избегания, которую я позднее назвала «религиозный обезд». Я бессознательно пыталась использовать духовные практики, чтобы не сталкиваться с детской травмой.

В кабинете психотерапевта мы прорабатывали мои поиски карьерного пути, проблемы с пищей и восприятием тела, серию неудачных отношений. Об отношениях с матерью я не заикалась. Я избегала даже смотреть в ту сторону, потому что меня это слишком пугало, казалось слишком угрожающим. Мне не хотелось прослыть неблагодарной дочерью. Не хотелось нарушать видимость мира в своей семье, так как я всегда чувствовала за собой ответственность за хрупкое равновесие между нами. Мне казалось, что это я спасла мать от депрессии, защищала отца от ее эмоций, оберегала брата от насильственных вспышек отца. Я верила, что они во мне нуждаются. Одного я не понимала: что с рождения я подвергалась токсичному воздействию, и теперь оно отравляло меня изнутри, жило во мне, грозясь прорваться из бессознательной в сознательную сферу. И долго ждать оно не собиралось.

Проанализировав все свои проблемы, кроме отношений с матерью, я поняла, что все в итоге сводится к ним. Трудности в отношениях, восприятие тела, неопределенность в карьере —

причиной всего этого были одни и те же проблемы, установки и паттерны, в основе которых лежали отношения с матерью, как-то связанные с преследовавшим меня ужасным ощущением, что я лишняя и должна вечно оставаться в тени, что со мной что-то не так.

Я была высокофункциональным человеком и не думала о себе как о жертве, пережившей травматический опыт. Но постепенно, со временем я узнала, что страдаю от сложной травмы развития. Мне понадобились годы, чтобы осознать обширность и глубину моей травмы и то, как она покорежила мое самовосприятие, вызвав чрезвычайно болезненные и всепроникающие симптомы на всех уровнях моей личности. Среди этих симптомов был постоянный страх, как будто у меня вырвали почву из-под ног. Иногда он перерастал в настоящий ужас и предчувствие чего-то плохого, что обязательно должно произойти, чувство вины, неуверенность в себе, стыд, перфекционистское достигаторство, заниженную самооценку. В компании я намеренно пыталась слиться со стеной, так как боялась, что меня отвергнут, если я покажусь слишком сильной. Я испытывала смутное чувство угрозы и опасности, где бы ни находилась, диссоциативные чувства затуманенности рассудка и навязчивые кошмары, как кто-то преследует меня или врывается в мою квартиру. Все это хранилось за фасадом «хорошей девочки», и всему этому в процессе проработки травмы предстояло выйти на свет.

Наконец я ощутила в себе достаточно сил и смогла взглянуть на свои отношения с матерью прямо, главным образом потому, что поняла: отказ анализировать их не дает мне продвинуться вперед ни на шаг. Я понимала, что откладывать эту проработку больше нельзя, как нельзя откладывать жизнь, к которой я стремилась всем сердцем.

*Отношения между матерью и дочерью —
первые отношения, разрушаемые патриархатом.*

Адриенна Рич

Отрицание, мученичество и ощущение, что весь мир у тебя в долгу

Способность женщин к эмпатии нещадно эксплуатируется нашей культурой и в искаженном виде превращается в чувство вины и долженствования, роль эмоциональной obsługi, созависимость и склонность винить во всем себя. Эти искажения могут парализовать нас, не давая занять активную, сильную жизненную позицию.

Тем из нас, чьи матери по жизни занимали позицию слабости, может быть очень страшно изменить этот паттерн и заявить о себе с позиции силы. Мы не привыкли любить себя, это кажется чуждым. Нам все время твердят, что этому навыку надо научиться, но перед глазами нет ни одной ролевой модели. Большинство взрослых дочерей следуют более распространенному примеру, испытывая компульсивную потребность спасать, исправлять и исцелять своих матерей. Дело осложняет тот факт, что многие матери, принадлежащие к старшему поколению, часто делятся с дочерьми эмоциональными проблемами и считают, что вправе рассчитывать на абсолютную поддержку.

Боль матери может проявляться по-разному:

- несчастливый брак;
- химическая зависимость;
- психические расстройства;
- драмы и конфликты в личных отношениях;
- болезнь, проблемы со здоровьем, инвалидность;
- одиночество, страх старения;
- финансовые проблемы.

При этом существуют совершенно приемлемые способы поддержки, которые не истощают нас эмоционально. Но есть и другие способы, другие поступки, которых может требовать от нас мать и которые не являются приемлемыми, нарушают границы и помещают нас в замкнутый круг вины, усталости и неуверенности. Мы можем соглашаться с неадекватными требованиями матери из любви

и сострадания, но этот метод нежизнеспособен, ведь со временем он все больше и больше истощает силы и мешает благополучию.

Чтобы стать уверенными в себе и начать действовать с сильной позиции в жизни, мы должны разрубить все нити дисфункциональных отношений, связывающие нас с матерью.

Дисфункциональность в отношениях может проявляться по-разному.

- Мать использует дочь как успокоительное средство и контейнер для слива своих непереработанных эмоций.
- Дочь нуждается в одобрении матери во всех вопросах и без него не может почувствовать удовлетворение собой и своим выбором.
- Мать довольна лишь тогда, когда дочь играет роль ее домашнего питомца, который во всем с ней соглашается и не противоречит ее взглядам и установкам. Мать отвергает дочь, если та проявляет самостоятельность.
- Мать использует дочь как нарциссическое расширение, присваивая себе все внимание и похвалу, достающиеся дочери.
- Дочь чувствует, что мать предъявляет к ней непомерные требования, и тратит неадекватное количество сил и энергии, переживая из-за проблем матери и поисков путей их решения.
- Мать чувствует, что для поддержания эмоциональной стабильности ей необходимо разговаривать с дочерью по несколько часов в день или несколько раз в день.
- Матери кажется, что она имеет право вмешиваться в основные сферы жизни дочери и контролировать их; этот контроль может распространяться на предметы, материальную ответственность и на личную жизнь и личную информацию.
- Мать критикует дочь из страха показаться плохой матерью и воспринимает нормальные проявления отрицательных эмоций ребенка как угрозу своему контролю и признак своей родительской несостоятельности.

Такое поведение матерей, как правило, совершенно бессознательно и ненамеренно; они ведут себя так, чтобы облегчить свою

боль и избежать столкновения с неразрешенными внутренними проблемами. Но при этом мать эксплуатирует дочернюю способность к эмпатии точно так, как это делает патриархат.

Чтобы восстановить внутреннее равновесие и положить конец эмоциональной эксплуатации, дочери должны отказаться чувствовать вину за свои желания и способность быть сильными и независимыми — даже если это означает, что мать отвергнет нас после того, как мы установим в отношениях с ней четкие и здоровые границы.

Матери же должны осознать, что бессознательно ограничивают свободу дочерей из-за собственных нерешенных проблем, и разглядеть эти бессознательные паттерны контроля и манипуляций. Очень важно, чтобы наши матери признали, что в них живут патриархальные установки. Если мать не хочет этого, дочь должна проявить твердость и затребовать себе право быть собой и жить по своим правилам.

Можно быть хорошей дочерью и одновременно поддерживать здоровые границы отношений с матерью. При этом ваша убежденность в том, что вы поступаете правильно, не должна зависеть от мнения матери по этому поводу. Мы должны установить такие границы в отношениях, в рамках которых будем чувствовать свою силу и безопасность.

Эмоциональная стабильность матери не входит в сферу ответственности дочери. Нужно признать тот факт, что мы, дочери, не можем исцелить своих матерей, — в этом мы бессильны. Можно погоревать по этому поводу и жить дальше, наконец затребовав себе свою силу и способность иметь настоящую, радостную, изобильную жизнь без чувства вины.

Некоторые матери активно манипулируют дочерьми из-за бессознательного страха остаться в одиночестве и чувства ущемленности — и это настоящая трагедия. Трагедия и в том, что некоторым дочерям так и не удастся достигнуть самоопределения и стать личностями, поскольку их сковывает парализующее чувство вины по отношению к матери.

Если в матери живет обиженный ребенок, не получавший поддержки, она может обращаться к дочери за эмоциональной

подпиткой, которую никогда не получала от собственной матери. Собственно, так материнская травма и передается из поколения в поколение. При этом самопожертвование и созависимость дочери никак не помогают матерям. Они лишь усугубляют их отрицание и безвыходность проблемы. На дочь подобная ситуация действует разрушающе и напрямую мешает ее способности уверенно ощущать собственное, отдельное «я».

В нашей культуре самопожертвование идеализируется, тому виной остаточные установки предыдущих поколений, которые гласят следующее.

- Мученики достойны восхищения.
- Женщины от природы только рады обслуживать окружающих и заботиться о них.
- Женщины не должны проявлять инициативу, высказывать свое мнение и отстаивать свои убеждения.
- Женщины, которые не принимают комплименты и склонны принижать свои заслуги, достойны уважения и похвалы («скромницы»).

Компульсивное желание исцелить мать

Если копнуть глубже, мы обнаружим в себе бессознательное инфантильное убеждение: якобы мы, дочери, можем спасти или исцелить своих матерей, и тогда они превратятся в таких матерей, в которых мы всегда нуждались, — сильных, безусловно любящих, счастливых, заботливых. А мы, дочери, наконец удостоимся материнской любви, которой нам всегда не хватало. Но это невозможно. Это невозможно, потому что детство закончилось, и мы никогда уже не сможем вернуться назад и получить то, в чем нуждаемся. Нужно смириться с этим фактом, погоревать и оплакать его — это ключ к свободе.

Существует прямая связь между инфантильным желанием спасти мать от ее боли и страхом перед самостоятельной жизнью.

Все материнско-дочерние отношения разные. Каждая взрослая дочь в этой ситуации должна подумать и четко постановить, что она готова делать и с чем готова мириться в отношениях с матерью, а что не будет делать и с чем не будет мириться. Затем необходимо уважительно донести это до матери. Это личный выбор, и понять, где проходят ваши границы, получится, возможно, не сразу. Но главное, о чем следует помнить: дочь должна быть прежде всего верна и преданна себе. Парадокс, но именно этого хочет для своей дочери каждая мать, если ее видение не искажено нездоровыми установками: чтобы дочь не вредила себе и делала то, что лучше для нее.

Когда в матери живет непроработанная травма, а в раннем детстве ее базовые потребности не удовлетворялись, желание удовлетворить их сейчас может быть сильнее способности воспринимать и любить свою взрослую дочь как отдельного самостоятельного полноправного человека, имеющего право говорить «нет» и не испытывать при этом чувство вины.

Стыд, вина и изоляция

«Я не могу продвинуться в карьере. Не понимаю, почему я сама саботирую свой успех».

«Когда я делаю что-то для себя, то чувствую себя виноватой. Я застряла в порочном круге вины и недовольства».

«Я поняла, что фактически состою в браке со своей матерью!»

«Я очень успешна в профессиональном плане, но все мои отношения заканчиваются крахом».

«Дети постоянно выводят меня из себя. Такое ощущение, что я ничего не могу сделать правильно».

Поскольку материнская травма затрагивает наше «я» на самом глубинном уровне, ее проявления всплывают в самых разных сферах взрослой жизни: в каких-то больше, в каких-то меньше. От супружеских отношений до родительства, карьеры и восприятия тела —

материнская травма всегда готова проявиться, ограничивая наше восприятие себя, сужая спектр возможностей и приводя к ощущению «застревания», бега на месте. Одни и те же проблемы возникают снова и снова, являясь в новом обличье. Материнская травма возводит вокруг нас невидимые стены, загоняя нас в ловушку бессознательных паттернов, повторяющихся мыслей и поведения. При этом на поверхностном уровне может казаться, что проблемы объясняются другими причинами; мы можем не понимать, что причина одна, и она сокрыта глубоко внутри. Боль от невозможности сдвинуться с мертвой точки нередко и вынуждает нас найти нужную мотивацию и силы для поиска глубинной причины и первых шагов, ведущих к переменам в жизни.

Вот в чем может проявляться материнская травма.

- Вам кажется, что вы хуже остальных.
- Вы сравниваете себя с окружающими.
- Завидуете другим женщинам и ощущаете тягу конкурировать с ними.
- Ваши внутренние установки противоречивы. («Надо быть умной, но не слишком умной. Надо быть сексуальной, но не чересчур».)
- Вы работаете на убой, выгораете, постоянно обессилены.
- Вы чувствуете, что с вами что-то не так.
- Вам кажется, что вы должны притворяться счастливой; не показываете свое настоящее лицо.
- У вас возникает ощущение, что вы «застряли», парализованы, не можете ничего изменить.
- Вы страдаете от одиночества, депрессии, отчужденности.
- Чувствуете необходимость доминировать.
- Вы педантка и перфекционистка.
- Избегаете долгосрочных отношений.
- Берете на себя слишком много функций и выполняете роль эмоциональной obsługi для окружающих.
- Вы созависимы, не отделяете себя от окружающих, склонны сливаться с ними.

- Вы жестоки с самой собой, не жалеете себя.
- Бойтесь остаться в одиночестве.
- Не умеете устанавливать границы.
- Страдаете от зависимости, депрессии, расстройств пищевого поведения и прочих недугов.

Многие дочери считают молчание о своей боли проявлением преданности матерям.

Ваша мама могла делать для вас все возможное. Может быть, ей пришлось пережить невероятные страдания и тяготы в жизни. Но ваши чувства тоже имеют значение. Они не менее важны. И вы не должны выбирать между собой и матерью, между ее болью и своей. Наше сострадание к матерям никогда не должно перевешивать сострадание к самим себе.

Прежде чем ступить на путь проработки материнской травмы, женщины часто испытывают сопротивление, особенно если в отношениях с матерью присутствует болезненное напряжение. Но чем больше сопротивления вы чувствуете, тем важнее для вас скорее начать работу. Болезненные проявления могут помочь в том смысле, что заставляют осознать травму и начать работать с ней.

Когда женщины разрешают себе в полной мере испытать гнев и возмущение от лица маленьких девочек, которыми когда-то были, их сила, истинность, ясность и уверенность начинают проявляться в полную силу. Эмпатия, обнаруженная в процессе проработки травмы, рождает глубокую нежность к себе; женщина понимает, что больше не позволит никому навредить этой маленькой девочке, что живет у нее внутри.

«Я так боюсь, что стану похожа на мать».

Страх стать похожей на мать — нормальное чувство, ведь каждый человек боится, что не проживет свою жизнь самостоятельно, по своим правилам. Страх, что тебя затянут подводные течения семейных и культурных мифов, приказывающие нам вести незаметную, тихую жизнь — совсем не такую, которой требует душа, — вполне оправдан и имеет право на существование. Мы боимся,

что жизнь пройдет мимо, пока мы тратим свои силы, следуя привычным паттернам долженствования, эмоционального обслуживания и конформизма. Этот страх — признак того, что мы почувствовали в непрожитой жизни матери увядший женский потенциал, горечь и недовольство, прячущиеся за вымученными улыбками и скрытой агрессией, оскаливающей зубы в самый неожиданный момент. Вся жизнь матери кажется предупреждающим сигналом, и мы не хотим повторить ее ошибки и передать ее травмы следующему поколению. Важно произнести эти причины, вывести их из бессознательного, проговорив, почему мы так себя чувствуем и какие обстоятельства привели нас к этому.

Как у девочек создается ложное «я»

Чтобы выжить во враждебной эмоциональной среде, существующей в семье, многие девочки с раннего детства научаются подавлять свою индивидуальность в угоду матери. В книге «Взрослые дети эмоционально незрелых родителей» Линдси Гибсон* объясняет: «Эмоционально незрелые и неуверенные в себе родители рассматривают индивидуальность ребенка как угрозу, так как она будит в них страх быть отвергнутыми и брошенными». «Именно поэтому их дети в попытке унять тревогу родителей нередко подавляют все свои настоящие мысли, чувства и желания, чтобы не навредить родительскому чувству безопасности». Вот лишь несколько болезненных установок, которые усваивают эти дети. Всегда сначала думай, чего от тебя хотят другие. Не обращай за поддержкой. Не защищай свои интересы. Хотеть что-то для себя стыдно. Ребенок может бессознательно начать воспринимать свое существование (самостоятельное существование, с отдельными потребностями и чувствами) как предательство матери. Это создает внутренний раскол: внутри ребенка постоянно идет война,

* Л. Гибсон. Взрослые дети эмоционально незрелых родителей. М. : Издательство Елены Терещенковой, 2018.

конфликт между преданностью матери и фактом своей отдельности, ведь ребенок представляет собой самостоятельную личность.

Для «настоящей» девочки места не остается: способность к естественному трению полностью поглощается родительской ситуацией.

Равновесие в дисфункциональных семьях часто бывает настолько хрупким, что естественное трение, возникающее, когда члены семьи проявляют свою индивидуальность, считается чем-то недопустимым. В таких семьях членов семьи сплачивает отсутствие границ и созависимость, а не эмоциональная близость и истинное чувство привязанности. Трение возникает и вызывается различными проблемами — зависимостью, финансовыми трудностями, домашним насилием, проявлениями психических расстройств. Размытые границы и супружеские проблемы становятся плодородной почвой для смены ролей: дети нередко берут на себя роль родителей и начинают опекать их. Если дети замечают, что трение вызвано их потребностями, они начинают видеть в этом проблему и усваивают установку, что они по природе своей плохие, неправильные, ущербные и должны стать лучше. Так создается ложное «я», чья единственная цель — угодить родителю. Ребенок не может понять, что болезненное трение в семье, на которое они реагируют, на самом деле не имеет к нему никакого отношения, а вытекает из среды — возникает по вине самих родителей и из-за их неумения управлять своей жизнью — факторов, которые ребенок никак не в силах контролировать.

Трагедия «хороших девочек» и «дочек-матерей»

В детстве ребенок полностью зависит от матери и ждет от нее физической, ментальной и эмоциональной поддержки. Именно поэтому динамика отношений между маленькой девочкой и ее матерью в идеале представляет собой дорогу с односторонним движением, где поддержка непрерывно поступает от матери к дочери. Однако одной

из многих разновидностей материнской травмы является распространенная обратная динамика, когда мать требует от дочери оказывать ей интеллектуальную и эмоциональную поддержку. Эти требования неадекватны, а подмена ролей наносит невероятный вред дочери, пагубно влияя на ее самооценку, уверенность в себе и чувство собственной значимости.

Чтобы выполнить требования матери и удовлетворить ее эмоциональные нужды, маленькой дочери приходится подавлять собственные потребности, естественные на данном этапе развития. Мать должна зеркалить эмоции дочери, а вместо этого дочь становится эмоциональным зеркалом для матери. Мать должна стать для дочери надежной эмоциональной опорой для исследования мира, а вместо этого дочь чувствует себя обязанной стать надежной эмоциональной опорой для матери.

Дочь уязвима, ее выживание зависит от матери, поэтому у нее нет выбора: или она подчиняется и удовлетворяет потребности матери, или бунтует.

Можно говорить об эксплуатации дочери, когда мать вынуждает ту играть взрослую роль — суррогатного супруга, лучшей подруги, психотерапевта. Когда дочь просят стать для матери «эмоциональным сливом», она больше не может рассчитывать, что мать удовлетворит ее естественные для развивающегося ребенка потребности.

Дочери, которым навязывают родительские функции — «дочки-матери», — могут реагировать на эту динамику по-разному.

- «Если я буду вести себя очень хорошо (послушно, тихо, не буду ни о чем просить), мама наконец заметит меня и позаботится обо мне».
- «Если я буду сильной и стану защищать маму, она меня заметит».
- «Если я дам маме то, что ей нужно, она перестанет обижать меня».

Повзрослев, мы можем начать переносить эту динамику на других людей. Например, на личные отношения: «Если я буду достаточно хорошей, он не станет изменять». Или в профессиональную сферу:

«Если я буду работать по выходным, то стану достаточно хорошей и меня повысят».

Незрелые матери конкурируют с дочерьми: кто больше заслуживает, чтобы у нее была мама?

При этом ребенок усваивает, что материнской заботы и любви может не хватить на всех. Девочки растут с мыслью, что любви, одобрения и поддержки в мире очень мало и нужно работать не покладая рук, чтобы заслужить эти драгоценные дары. Повзрослев, они притягивают ситуации, в которых воспроизводится этот паттерн. (Все это в равной степени характерно и для мальчиков, вынужденных выполнять родительские функции в семье.)

Детство у «дочек-матерей» украдено. Дочь не получает подтверждение своей самооценки как человека; ее хвалят, только когда она выполняет определенную функцию (избавляет мать от боли).

Матери ждут от дочерей, что те выслушают жалобы на их проблемы, а потом просят успокоить их и унять их взрослые страхи и тревоги. На дочь может возлагаться ответственность спасать мать от неприятностей, разгребать физические или эмоциональные последствия материнских поступков. Ее могут регулярно призывать в качестве рефери или «решателя проблем».

При этом мать доносит до дочери, что она, мать, слаба, сгибается под грузом забот и не справляется с жизнью. Дочь усваивает, что ее естественные детские потребности — это «слишком» для матери, и винит себя в самом факте своего существования. Маленькая девочка получает четкий послы: ты не имеешь права иметь потребности и не имеешь права требовать внимания и поддержки просто потому, что ты есть.

Роль «хорошей девочки» сопровождается многочисленными и на первый взгляд заманчивыми бонусами. Например, дочь могут хвалить и поддерживать, когда она ведет себя как защитница матери, спасает ее и утешает. Ребенок осваивается в этой роли, она дает ему чувство контроля в непредсказуемой среде. Уже повзрослев, «дочки-матери» могут жаждать этой роли и ее преимуществ.

Бывает, что мать отталкивает дочь или подвергает ее унижениям, если дочь выражает свои потребности.

Взрослея, дочь начинает бояться, что мама «легко расстраивается», и может скрывать от матери свое истинное «я», опасаясь, что с ней что-то случится, если она узнает. Матери подпитывают этот страх, притворяясь жертвами; дочери кажется, что она нарушит материнское спокойствие, если осмелится проявить свою индивидуальность. Это может привести к бессознательной установке: «Со мной что-то совсем не так. Мое истинное „я“ ранит окружающих».

Хотя такие дочери для своих матерей являются проекцией «хорошей матери», они также могут стать проекцией «плохой матери». Такой сценарий может разыграться, когда взрослая дочь готова эмоционально сепарироваться от матери. Мать бессознательно приравнивает сепарацию дочери к отчужденности со стороны собственной матери и может отреагировать инфантильной яростью, пассивной обидой или враждебной критикой.

Матери, которые эксплуатируют дочерей таким образом, часто говорят им: «Как ты смеешь обвинять меня!» или «Ах ты неблагодарная!», когда дочь выражает недовольство их отношениями или даже хочет просто обсудить их. Мать, лишившая свою дочь детства и заставившая ее эмоционально обслуживать себя, часто приходит в ярость при одной мысли, что дочь осмелилась даже предложить обсудить динамику их отношений, и реагирует агрессией.

Такие матери не хотят знать правду о своей причастности к боли дочерей, потому что это слишком болезненно для них самих. Скорее всего, они не хотят знать правду и о том, как на них повлияли отношения с их матерями. «Как ты смеешь обвинять мать!» — эти слова нужны для того, чтобы вызвать у дочери чувство стыда и заткнуть ей рот, помешав сказать правду о боли, которую ей пришлось вытерпеть.

Если мы, женщины, хотим вернуть себе силу, мы должны захотеть признать, что наши матери несут истинную ответственность за боль, пережитую нами в детстве, но лишь мы,

взрослые женщины, несем ответственность за исцеление этих ран.

Понятие «силы» подразумевает способность причинить намеренный или ненамеренный вред. Мать может не отдавать себе отчет, что причинила дочери вред намеренно, не желая признать этого, но именно она несет ответственность, как взрослый человек в отношениях с ребенком. Дочери же остается признать, что она имеет право испытывать боль. Если этого не произойдет, не случится и излечения от травмы. Осознание масштаба страданий, пережитых вами в детстве, — процесс болезненный и неприятный, но без него вам не видать свободы. Дочери с непроработанной травмой будут продолжать саботировать себя и бессознательно не давать себе стать счастливыми и успешными, пока не выявят паттерны, ведущие к корневой причине.

Патриархат до такой степени эмоционально вычерпывает женщин и вызывает у них такой сильнейший дефицит поддержки и социального одобрения, что, становясь матерями, они обращаются за поддержкой, признанием и одобрением к своим маленьким дочерям. Но маленькие дети не могут удовлетворить этот голод. Вместе с тем в течение многих поколений невинные дочери приносят себя в жертву и укладываются на алтарь материнских страданий и голода в надежде, что однажды станут «достаточно хорошими девочками». Они питают инфантильную надежду, что, если мать «подпитать», она в итоге начнет питать дочь. Но этого не происходит. Получить питание, которого требует ваша душа, можно лишь одним способом — начав процесс проработки материнской травмы, утвердившись в своей самооценности и признав, что ваша жизнь принадлежит только вам.

Нам нужно перестать жертвовать собой ради матерей, потому что в конечном счете наша жертва не подпитывает их. Реальную помощь вашей матери окажет лишь работа с болью и горем с ее стороны, и тут вы ей не помощница.

Если мы откажемся признать, что наши матери виноваты в страданиях, пережитых нами в детстве, мы проживем всю взрослую

жизнь, чувствуя, что с нами что-то не так, что мы плохие и ущербные. Ведь испытывать стыд проще, чем столкнуться с болью и осознать правду: мать бросила нас или эмоционально эксплуатировала. Стыд становится защитным буфером от болезненной правды.

Маленькая девочка внутри нас готова испытывать стыд и ненависть к себе, потому что это сохраняет иллюзию, что ее мама была «хорошей».

Мы цепляемся за стыд, потому что цепляемся за мать. Когда мы стыдим себя, мы чувствуем, что мать рядом. Именно поэтому стыд становится одним из главных проявлений материнской травмы.

Мы должны найти в себе смелость избавиться от боли, которую мать нам навязала и вынудила повсюду носить с собой. А избавиться от нее можно, поняв, кто на самом деле несет ответственность: взрослый в паре, мать, а не ребенок. Дети не отвечают за выбор и поведение окружающих взрослых. Когда мы это усвоим, мы сможем взять на себя полную ответственность за проработку травмы и признание того, как она повлияла на нашу жизнь, и впоследствии в своей взрослой жизни поступать в соответствии со своим истинным «я».

Многие женщины стремятся пропустить этот шаг и перейти сразу к прощению и эмпатии. Это тоже не дает продвинуться вперед. Нельзя уйти от чего-то, если вы не понимаете, от чего уходите. Как нельзя просто взять и «простить» человека. Истинное прощение — результат процесса трансформации, в ходе которого боль нужно признать, переработать, принять и преобразовать в знание. Тогда прощение становится не действием, которое мы совершаем по отношению к другому человеку, а, скорее, шагом к обретению собственной целостности. Когда нас заставляют прощать — мы сами или другой человек, — нельзя поддаваться этому давлению, процесс исцеления травмы не происходит в одночасье.

В детстве многих из нас преследовало ощущение, что в семье нет никого «у руля». По разным причинам мы жили с чувством, что родители самоустранились из нашей жизни и мы предоставлены сами себе.

Нервная система отвечала на это реакцией «бей или беги» или оцепенением, закладывая шаблонную реакцию на стресс и перемены.

Женщинам, которые в детстве научились быть «хорошими девочками», кажется, что люди их используют, что они должны сворачивать горы, чтобы понравиться. Они испытывают непроходящее чувство пустоты. Хорошая девочка верит в установку: «Однажды мама/папа наполнят свой ресурс и смогут дать мне то, что мне нужно». Проблема в том, что этот день никогда не наступит. Такие девочки вырастают во взрослых, которые испытывают высокий уровень стресса и гипернастороженности, сталкиваясь с повседневными ситуациями: например, когда они разочаровывают кого-то; слышат комплименты; устанавливают границы или пытаются заботиться о себе.

Женщинам внушают, что их выживание зависит от того, насколько хорошо они будут обслуживать мужчин в рамках патриархальных отношений. Многие «хорошие девочки» и «дочки-матери» были свидетельницами того, как их матери потворствовали токсичному мужскому поведению: или сами были его воплощением, или терпели его от мужчин в семье, или и то и другое. Многие из нас интернализировали опасные убеждения: «Если я не отдам себя полностью, я потеряю их одобрение», «Чтобы нравиться, я должна забыть о себе». Мы могли видеть, как наши матери ловили крошки одобрения от невежественных мужчин. Как другие взрослые женщины молча мирились с недопустимым поведением и абюзом. Мы терпели вторжение в наше личное пространство со стороны матерей или полное отчуждение матери в результате ее собственной эмоциональной опустошенности.

Выздоровливающим «хорошим девочкам» важно понять, что мы бессознательно согласны, чтобы нас использовали, и отвоевать свою суверенность самым непримиримым образом.

Внутри нас живет ребенок, которого не приняли таким, какой он есть, и использовали. Больше всего ему хочется, чтобы его любили бескорыстно, а не только когда он надевает маску «хорошей девочки» и соответствует патриархальным ценностям (продуктивная, идеальная, соответствующая ожиданиям, не причиняющая

неудобств окружающим, жертвенная, замалчивающая истинные чувства). Непринятый ребенок жаждет любви, даже когда разочаровывает окружающих, когда обижается, когда ведет себя «неудобно», пачкается, растерян, ничего не делает, ведет себя непоследовательно, не знает, что ответить, передумывает и так далее. Главный вопрос: насколько мы готовы полюбить себя в эти моменты? Чем больше мы любим себя такими, какие мы есть, тем больше чувствуем себя достойными любви окружающих.

Вопросы для размышления

- Каким образом ваша мать передала вам свои убеждения и установки — открыто, на словах, или скрыто, посредством своих действий, решений, жизненного выбора?
- Каких убеждений придерживалась ваша мать по части основных жизненных вопросов, касающихся денег, мужчин, сексуальности, карьеры, тела, брака, женской дружбы, собственной матери, норм поведения в семье и так далее?
- Как проявляются убеждения вашей матери в вашей жизни? Могли ли вы бессознательно присвоить ее убеждения и начать воспринимать их как свои?
- Подумайте, как можно поступать в соответствии со своими истинными убеждениями, своим истинным «я». Как проще всего это сделать? Бойтесь ли вы, что ваш выбор и убеждения повлияют на отношения с матерью?

Вопросы для матерей, которые помогут разобраться в себе и дадут возможность дочерям вырваться из замкнутого круга

- Что я недополучила от матери, в чем сильно нуждалась? Может ли быть, что я бессознательно проецирую эти неудовлетворенные нужды на дочь или других людей из своего окружения?

- Получаю ли я достаточно заботы и поддержки в повседневной жизни? Если нет, как удовлетворить эти нужды (друзья, занятия, методы, профессиональная помощь)?
- Не пренебрегаю ли я эмоциональными нуждами дочери? Становится ли мне «неудобно», когда она демонстрирует свои эмоциональные нужды? Если да, о каких ситуациях идет речь? Почему это является триггером? Какие ситуации из прошлого «поднимает» этот триггер?
- Требую ли я от дочери быть мне матерью? Если да, как можно получить необходимую поддержку из другого источника, чтобы не обременять этим дочь?
- Вызывает ли материнство у меня чувство ярости и недовольства? Если да, как безопасно проработать и пережить эти эмоции?
- Завидую ли я дочери, чувствую ли с ее стороны угрозу? Если да, то почему? Как это проявляется в повседневном общении с дочерью? Можно ли безопасно проработать эти эмоции?
- Какие ограничения я бессознательно приняла и наложила на себя в детстве, в возрасте своей дочери? Как это повлияло на мою жизнь? Как сделать, чтобы дочь не интернализировала те же ограничения?
- Как показать дочери, что я ценю себя?
- Что я чувствую, размышляя о том, что у дочери больше возможностей, чем у меня?
- Не проявляются ли мои чувства на этот счет бессознательно в виде ограничений? Как можно этого не допустить?