

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТЗЫВ О КНИГЕ.....	7
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА.....	11

ЧАСТЬ I

ВЕЛИКАЯ И МНОГОЛИКАЯ

<i>Глава 1. У КАЖДОГО БЫЛА МАТЬ.....</i>	17
<i>Глава 2. МАТЕРИНСТВО В СОЦИОКУЛЬТУРНОМ СРЕЗЕ.....</i>	23
<i>Глава 3. МАТЕРИНСТВО В ЛИЧНОМ СРЕЗЕ.....</i>	29
Мать биологическая и мать психологическая.....	29
Значение привязанности.....	42
Яд и мед материнской любви.....	63

ЧАСТЬ II

МЕЖДУ ДОЧЕРЬЮ И МАТЕРЬЮ

<i>Глава 4. АМБИВАЛЕНТНОСТЬ ОТНОШЕНИЙ.....</i>	75
<i>Глава 5. ОТСТРАНЕНИЕ, СЛИЯНИЕ, ПРОТИВОСТОЯНИЕ, ОТВЕРЖЕНИЕ.....</i>	88
Отстранение, или «Мертвая» мать.....	94
Слияние. Поглощающая мать.....	96
Противостояние.....	112
Бунт дочери.....	113
Развивающая и разрушающая конкуренция.....	131
Отвержение.....	138

<i>Глава 6. МАМИНЫ СКАЗКИ</i>	156
Сказки, рассказанные на ночь	164
Материнские предписания	168
«Сказка», в которой растет девочка	175
<i>Глава 7. МАТЕРИНСКАЯ ТРАВМА, ИЛИ КТО КОМУ МАМА?</i>	183

ЧАСТЬ III

ДОЧЬ СТАНОВИТСЯ МАТЕРЬЮ

<i>Глава 8. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ: СЕПАРАЦИЯ</i>	193
<i>Глава 9. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ</i>	207
<i>Глава 10. ОТ ДОЧЕРИ К МАТЕРИ</i>	212
Интернализованная мать	214
Мать матери	222
<i>Глава 11. УПРАВЛЕНИЕ КОНТАКТОМ И НЕ-КОНТАКТОМ</i>	230
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	246
ЛИТЕРАТУРА	249

ОТЗЫВ О КНИГЕ

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

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

Данная книга, несомненно, облегчает понимание этого сложного, тонкого и бесконечно богатого языка отношений с матерью. Языка, звучание которого мы распознаем всю нашу жизнь в мельчайших ее проявле-

ниях, языка нашей внутренней свободы, любви к себе, права на удовольствия, красоту, любовь других людей и, в конечном счете, права становиться матерью, сохранять и передавать дальше этот опыт.

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

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

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

В первой части автор раскрывает сложность и многоуровневость феномена материнства, существующего в широком поле событий: от специфики индивидуально-

го опыта у конкретной женщины до общечеловеческих представлений, отраженных в архетипических символах. Рассуждения о различиях между физическим и психологическим материнством логично перетекают в тему психологической привязанности как основы формирования невидимых уз отношений матери с ребенком, а также характеристик токсичности этих отношений.

Вторую часть книги можно сравнить с попаданием в тайную комнату отношений матери с дочерью, скрывающей невидимые простому взору процессы зарождения, развития и трансформации этой связи. Это невероятно ценный материал, которым автор щедро делится с читателем, иллюстрируя примерами из практики и своими личными комментариями, позволяющий понять сложную амбивалентную природу дочерне-материнских чувств. Между любовью и ненавистью, слиянием и отвержением, отзывчивостью и отстранением, нежностью и агрессией, покорностью и бунтом, заботой и жадностью, завистью, ревностью и виной плетется невидимый узор отношений матери с дочерью. Этот узор становится либо прекрасным одеянием, в котором взрослеющая дочь отправляется в свое путешествие по жизни, либо скрывающей ее сетью, распутывать которую придется долгие годы.

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

ОТЗЫВ О КНИГЕ

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

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

Татьяна Велента-Григина,
кандидат психологических наук (PhD),
Puga, 24.10.21

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

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

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

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

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

В этой книге я делюсь своим пониманием и опытом, как профессиональным, так и персональным. Это не опыт «победителя», сумевшего выстроить какие-то особенные отношения, на которые стоит ориентироваться, — вовсе нет, более того, какие они, «эталонные» отношения с матерью, я говорить не берусь. Но делюсь опытом, прежде всего — опытом внутренних изменений и понимания, которые происходили в моей жизни и жизни моих клиентов. Я рассказываю собственные истории и истории других женщин, случаи из практики, личные сказки и персональные мифы отвержения и принятия, боли и любви, борьбы и смирения, истории изменений. Это книга — инструмент, чтобы лучше осмыслить, осознать, что-то принять, что-то отпустить и двигаться дальше. Я буду рада, если она позволит проанализировать и лучше понять вашу связь с мамой и со своей дочкой и, может быть, изменив ваше понимание, в какой-то мере изменит и отношения.

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

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

māma (妈妈/媽媽) — по-китайски

máma — по-чешски;

maman — на французском и персидском;

maadar — по-дари;

մայր [majr] — по-армянски

mamma — на итальянском и исландском;

mãe — по-португальски;

ema — по-эстонски

má или **mẹ** — по-вьетнамски;

mam — по-валлийски;

ama — по-баскски;

eomma (엄마, IPA: ʌmma) — по-корейски;

matka — на польском и словацком;

madre — по-испански;

matrice — по-албански;

modor — по-староанглийски;

mathrin — по-староирландски;

matr — на санскрите;

mama — в качестве заимствованного из английского используется в Японии;

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

mwt — по-древнеегипетски.

Но (и это интересно):

ძაღვ в грузинском «мама» — это папа.

Часть I

ВЕЛИКАЯ И МНОГОЛИКАЯ

