



ЖАСМИН ЛИ КОРИ

МАМИНА НЕЛЮБОВЬ

Как исцелить скрытые раны
от несчастливого детства

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 616.89
ББК 56.14
Л55

Jasmin Lee Cori

THE EMOTIONALLY ABSENT MOTHER:
A GUIDE TO SELF-HEALING AND GETTING
THE LOVE YOU MISSED

Copyright © 2010 by Jasmin Lee Cori
Originally published in the U.S. in 2010 by The Experiment,
LLC. This edition published by arrangement
with The Experiment, LLC.

Ли Кори, Жасмин.

Л55 Мамина нелюбовь. Как исцелить скрытые раны от несчастливого детства / Жасмин Ли Кори ; [перевод с английского С. Богданова]. — Москва : Эксмо, 2023. — 480 с. — (Карманный психолог. Готовые решения на все случаи жизни).

В жизни не так много переживаний настолько же глубоких, как чувства, которые мы испытываем к нашим матерям. Корни некоторых этих чувств теряются в темных тайниках дочеревевого опыта. Ветви расходятся во все стороны, одни несут дивные, пропитанные солнцем моменты, а другие обломаны, с острыми и занозистыми краями, за которые мы постоянно цепляемся. «Мать» — непростая тема. Мы защищаем образ матери внутри себя, защищаем наши хрупкие с ней отношения путем отрицания всего, что могло бы его расшатать, и защищаем себя от разочарования, злости и боли, которые вытесняем из сознания. В своей книге психотерапевт Жасмин Ли Кори рассказывает, как исцелиться от детских психологических травм и стать уверенным в своих силах любящим взрослым.

УДК 616.89
ББК 56.14

© Богданов С., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-184855-2

*Ребенку без матери,
сумевшему выжить
несмотря на все, чего он был лишен,
даже когда мать была рядом.
Эта книга для тебя*

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-------------------|----|
| Предисловие | 19 |
|-------------------|----|

Часть I

ЧТО НАМ НУЖНО ОТ МАТЕРИ

| | |
|----------------------------|----|
| Глава 1. МАТЕРИНСТВО | 31 |
|----------------------------|----|

| | |
|------------------------------|----|
| Мать — это Древо жизни | 31 |
|------------------------------|----|

| | |
|---|----|
| Мамочка — это то, из чего мы сделаны | 34 |
|---|----|

| | |
|-------------------------------|----|
| Кто может быть матерью? | 35 |
|-------------------------------|----|

| | |
|-------------------------------|----|
| Достаточно хорошая мать | 37 |
|-------------------------------|----|

| | |
|-------------------------------|----|
| Послания Хорошей Матери | 40 |
|-------------------------------|----|

| | |
|---|----|
| Что происходит, когда послания Хорошей Матери отсутствуют? | 45 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| Что значит лишиться внимания матери? ... | 49 |
|--|----|

Глава 2. МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ЛИКИ

| | |
|----------------------|----|
| ХОРОШЕЙ МАТЕРИ | 51 |
|----------------------|----|

| | |
|---------------------|----|
| Мать-источник | 53 |
|---------------------|----|

| | |
|---------------------------------|----|
| Мать — место прикрепления | 55 |
|---------------------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| Мать — первая помощь | 57 |
|----------------------------|----|

| | |
|--------------------------|----|
| Мать-утешительница | 60 |
|--------------------------|----|

| | |
|----------------------|----|
| Мать-кормилица | 65 |
|----------------------|----|

| | |
|-----------------------------|----|
| Мать-зеркало | 67 |
| Мать-вдохновительница | 71 |
| Мать-наставница | 74 |
| Мать-защитница | 79 |
| Мать-дом | 81 |

Глава 3. ПРИВЯЗАННОСТЬ:

| | |
|--|-----|
| НАШЕ ПЕРВОЕ ОСНОВАНИЕ | 84 |
| Как мы формируем привязанности и что такое надежная привязанность? | 85 |
| Почему привязанность так важна? | 87 |
| Как можно понять, существовала ли у вас надежная привязанность к матери? | 91 |
| Что если у вас не было надежной привязанности? На что это было похоже? | 93 |
| Самодостаточный стиль | 93 |
| Озабоченный стиль | 96 |
| Что такое травма привязанности? | 102 |
| Может быть, у вас и не было надежной привязанности к матери, но справедливо ли возлагать ответственность на нее за это? .. | 103 |
| Можете ли вы сформировать надежную привязанность, если в прошлом вам это удавалось не совсем? Как это вам пригодится? | 105 |
| Определение фигур привязанности | 106 |

| | |
|--|-----|
| Какой стиль привязанности у вас? | 107 |
| Может ли у вас быть больше чем один стиль? | 111 |
| Действительно ли ваши с матерью взаимоотношения влияют на более поздние привязанности? | 112 |
| Насколько трудно изменить модели привязанности? | 114 |
| Глава 4. БОЛЬШЕ «КИРПИЧИКОВ» | 116 |
| Чувствовать себя под надежной защитой .. | 116 |
| Счастливый дом | 119 |
| Когда что-то идет не так, это можно исправить! | 121 |
| Чувство принадлежности | 122 |
| Распускающееся «я» | 123 |
| Место для роста | 124 |
| Поддержка ребенку | 127 |
| Прикосновение | 129 |
| Любовь — это посредник, любовь — это послание | 133 |

Часть II

КОГДА МАТЕРИНСТВО ПОШЛО НЕ ТАК

| | |
|---|-----|
| Глава 5. МАМОЧКА, ГДЕ ТЫ БЫЛА? | 137 |
| Пустота на месте, где должна была быть мать | 137 |

| | |
|---|-----|
| Потребность в физическом присутствии матери | 141 |
| Что происходит, если мать не присутствует эмоционально? | 143 |
| Почему мать была настолько эмоционально недоступна? | 148 |
| Как ребенок объясняет для себя отсутствие матери | 150 |
| Когда, кроме матери, больше никого нет .. | 152 |
| Почему некоторые дети страдают больше | 153 |
| Взаимное противостояние | 156 |

Глава 6. ЖИЗНЬ С ЭМОЦИОНАЛЬНО

| | |
|--|-----|
| ОТСУТСТВУЮЩЕЙ МАТЕРЬЮ | 159 |
| Кто эта женщина в маске? | 159 |
| Жалкие крохи от мамы | 161 |
| Отсутствие наставничества | 163 |
| Отсутствующие связи | 165 |
| Механическая мама | 168 |
| Кто-нибудь это замечает? Неужели всем безразлично? | 171 |
| Невежество | 173 |
| Некуда обратиться за помощью | 174 |
| Чувство сиротства | 177 |
| Отсутствие якоря | 180 |
| Нет матери, нет меня | 181 |

Глава 7. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ И ЖЕСТОКОСТЬ В ОТНОШЕНИИ ДЕТЕЙ 183

| | |
|---|-----|
| Что такое эмоциональное пренебрежение? | 183 |
| В чем отличие эмоциональной жестокости? Может ли она присутствовать в паре? | 185 |
| Насколько они плохи? | 188 |
| Последствия эмоционального пренебрежения детей | 192 |
| Дополнительное влияние эмоциональной жестокости | 201 |

Глава 8. ЧТО НЕ ТАК С МАТЕРЬЮ? 217 |

| | |
|---|-----|
| По-другому она просто не умеет | 217 |
| Она эмоционально закрыта | 218 |
| Она так и не повзрослела | 221 |
| Почему мать не способна давать? | 223 |
| Страдает ли она психическим заболеванием? | 224 |
| Берегись злости матери! | 231 |
| Подлая мать | 233 |
| «Сумасшедшие» матери | 234 |
| Изменяющееся лицо матери | 236 |
| Матери, не способные выстраивать отношения | 238 |
| Что мать не может позволить себе увидеть | 239 |

Часть III
ИСЦЕЛЕНИЕ РАН,
ПРИЧИНЕННЫХ МАТЕРЬЮ

| | |
|---|-----|
| Глава 9. ПРОЦЕСС ИСЦЕЛЕНИЯ | 245 |
| Вы скрываете свои раны | 245 |
| Вы находите свою рану | 247 |
| Переосмысление «недостатков» в недостаточность | 249 |
| Проработка чувств | 250 |
| Ведение дневника | 255 |
| Исцеляющая сила злости | 258 |
| Скорбь | 264 |
| Оставить прошлое | 268 |
| | |
| Глава 10. СОЕДИНЯЯСЬ С ЭНЕРГИЕЙ ХОРОШЕЙ МАТЕРИ | 270 |
| Открыться навстречу Хорошей Матери | 270 |
| Архетипы | 272 |
| Работа с образами и символами | 273 |
| Помощь от Богоматери | 275 |
| Принимать «добро» от Хорошей Матери | 277 |
| Второй шанс обрести Хорошую Мать | 278 |
| Удовлетворение потребности в материнской заботе с партнерами | 281 |

| | |
|--|-----|
| Повторить прошлое | 285 |
| Исцеляющая сила надежной романтической привязанности | 288 |
| Ваша карманная Хорошая Мать | 292 |
| | |
| Глава 11. РАБОТА С ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ | 295 |
| Введение в работу с внутренним ребенком | 295 |
| Ребенок как мать для «я» | 300 |
| «Работа с внутренними частями» | 301 |
| Дары и бремя | 307 |
| Когда работа с внутренним ребенком усложняется | 309 |
| Без взрослых на борту | 310 |
| Страдания в настоящем восходят к страданиям в прошлом | 314 |
| Оторваться от матери | 316 |
| Стать своей лучшей матерью | 323 |
| Создать безопасное место для ребенка | 330 |
| Время вместе | 331 |
| Работа с посланиями Хорошей Матери | 332 |
| Исцеление нелюбимого ребенка | 335 |
| Изменение ваших взглядов | 336 |