



ОБРЕТЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ МАТЕРИ

Как проработать материнскую
травму и обрести личную силу

БЕТАНИ УЭБСТЕР

МИФ Культура

Бетани Уэбстер

**Обретение внутренней матери.
Как проработать материнскую
травму и обрести личную силу**

«Манн, Иванов и Фербер»

2020

УДК 159.923.2
ББК 88.9

Уэбстер Б.

Обретение внутренней матери. Как проработать материнскую травму и обрести личную силу / Б. Уэбстер — «Манн, Иванов и Фербер», 2020 — (МИФ Культура)

ISBN 978-5-00-169557-8

Очень часто в отношениях матери и дочери есть сложности, но об этом не говорится открыто. Из-за табу на открытый разговор о болезненных отношениях с матерью сценарий, заложенный материнской травмой, остается вне поля зрения и только усугубляется. Перед вами новаторское исследование личных, культурных и глобальных последствий травмы поколений, которая передается от матери к дочерям, а также методы преодоления этого деструктивного цикла. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.923.2
ББК 88.9

ISBN 978-5-00-169557-8

© Уэбстер Б., 2020
© Манн, Иванов и Фербер, 2020

Содержание

От автора	7
Предисловие	8
Материнская травма – разновидность культурной и семейной травмы, специфичная для патриархального общества	10
Глава 1. Что такое материнская травма?	13
Материнская травма исцеляется с позиции дочери	17
Что будет, если игнорировать материнскую травму	18
Польза от проработки материнской травмы	19
Гнев, стыд и вина	20
Проработать материнскую травму – не значит обвинить во всем мать	21
Патриархат: главная причина материнской травмы	22
Материнство и материнская травма	23
Материнская травма касается всех женщин	26
Бессознательное, непризнанное, табу	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Бетани Уэбстер

Обретение внутренней матери. Как проработать материнскую травму и обрести личную силу

Научный редактор Тамара Шапошникова

Издано с разрешения автора при содействии William Morrow, импринта HarperCollins Publishers

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Бетани Уэбстер, 2020 Published by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers. All rights reserved.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



Книга посвящается всем женщинам, которые отчаянно стремятся жить в соответствии с личными идеалами, разрушить цикл травмы в своей семье и дать проявиться силе и потенциалу. Излечиваясь от личной и коллективной травмы, мы приумножаем женскую силу в этом мире. Почувствуйте поддержку множества отважных женщин, даже если вас разделяют века и большие расстояния. Пусть они будут рядом и мотивируют вас

*Настал день, и ты наконец поняла,
Что нужно сделать, и начала,
Хотя голоса со всех сторон
Вывкрикивали
Дурные советы;
Хотя весь дом
Задрожал,
И ты ощутила,
Как тебя тянут за щиколотки –
Старое знакомое чувство.
«Спаси сначала меня!» –
Кричал каждый голос.
Но ты не остановилась.
Ты знала, что нужно делать,
Хотя ветер цепкими пальцами
Хватался за самые основы,
А печаль их сжимала сердце тисками.
Было поздно,
Ненастная ночь,
И опавшие ветки и камни*

*Преграждали дорогу.
Но понемногу
Их голоса затихли вдали,
А сквозь пелену облаков
Разгорелись звезды.
И тогда ты услышала голос,
Другой, дотоле тебе неизвестный,
И постепенно ты поняла,
Что он принадлежит тебе самой.
Голос оставался рядом,
Пока ты заходила все глубже и глубже
В мир,
Решившись на единственное,
Что могла совершить,
Решившись спасти единственную жизнь,
Которую могла спасти.*

Мэри Оливер «Путь»

От автора

Природа памяти и восприятия субъективна и коренится в личном опыте наблюдателя.

Личные примеры из этой книги отражают мое восприятие людей и событий, происшедших в моем детстве; я пишу о том, как все это повлияло на мою взрослую жизнь, и это то, что я чувствую.

Я старалась быть как можно более точной и справедливой в описании своих воспоминаний, но все же хочу подчеркнуть, что мой взгляд – это не непреложный факт, а мое личное мнение и результат моего субъективного восприятия.

Предисловие

С раннего детства я чувствовала, что в моих отношениях с матерью что-то не так, и инстинктивно справлялась с этой проблемой, стараясь помалкивать, быть послушной и играть роль хорошей девочки. Годам к девятнадцати симптомы настолько обострились, что я обратилась за профессиональной помощью. Так началось мое необычное путешествие длиной в несколько десятилетий в компании психотерапевтки, специализирующейся в глубокой корректирующей реляционной¹ терапии. Эта работа продолжается до сих пор. Вначале я избегала затрагивать свои отношения с матерью, но мне очень хотелось докопаться до главной причины своего отчаяния, которое годами казалось мне необъяснимым. Проходили недели, годы и десятилетия, а мне все продолжала открываться новая информация; я прокладывала связи и совершала прорывы, чего мне никогда бы не удалось, если бы я просто читала литературу по саморазвитию, психологии и самопомощи.

В 2013 году я начала вести блог, так как мне не терпелось поделиться всем, что я узнавала о материнской травме. Об этом явлении никто не говорил, а мне хотелось помочь другим женщинам, которые, как и я, мучительно пытались докопаться до главной причины своих симптомов. Почти сразу же после того, как я начала вести блог, мои заметки обрели вирусную популярность, а блог стал известен во всем мире. Мне начали писать женщины, рассказывать свои истории и благодарить меня за то, что облекла в слова опыт, о котором им было затруднительно и страшно говорить вслух.

Дальше все синхронизировалось само собой. Через несколько месяцев я запланировала поездку в Барселону – редкий для меня отпуск – и на следующий день получила письмо от ведущей семинаров, которая спрашивала разрешения перевести одну из моих статей на испанский для женского семинара. Я согласилась и добавила, что буду в Барселоне и с радостью выступлю на семинаре. Слово за слово, и вышло так, что я провела два воркшопа за одни выходные; все билеты были раскуплены. Моя знакомая из Барселоны представила меня своим европейским коллегам, и вскоре я вернулась в Испанию с обучающим туром. Я побывала в Барселоне, Бильбао, Мадриде, Вальядолиде и многих других городах. На эти семинары съезжались женщины со всей Европы. Вскоре я отправилась в тур по Великобритании; я преподавала в Лондоне, Тотнесе, Фруме, Ноттингеме и других британских городах. Потом меня пригласили в Будапешт, Берлин, Вену и другие австрийские города, в Италию, Хорватию, Бельгию, Польшу и Нидерланды, а из более далеких мест – в Индию, на Бали, в Японию и Таиланд.

Куда бы я ни приезжала, повсюду меня встречали залы, под завязку набитые женщинами: любопытными, взволнованными и горящими желанием пообщаться с себе подобными и проработать свою травму. Среди них были руководительницы компаний, терапевтки, ученые, мамы, сидевшие дома с детьми, студентки колледжей, бабушки, предпринимательницы и миллениалки. В конце каждого воркшопа тяжелая атмосфера в зале сменялась необычайной легкостью, свободой и радостным возбуждением. А я была поражена, какие глубокие связи налаживаются мгновенно, стоит лишь углубиться в проработку табуированной темы.

Чуть позже в том же году я вернулась с женской конференции злая на то, насколько поверхностно там обсуждались женские проблемы. Я поняла, что даже у самых успешных женщин материнская травма, что называется, прячется на самом виду, но ее усердно избегают. Чувствуя острую необходимость вынести этот вопрос на публичное обсуждение, я написала эссе «Почему женщинам важно проработать материнскую травму». Эта статья, как оказалось, способствовала быстрому распространению осведомленности о материнской травме и вывела

¹ Реляционная, или реляционно-культурная терапия – метод, основанный на идее, что взаимно удовлетворяющие отношения с окружающими необходимы для эмоционального благополучия. *Здесь и далее прим. пер.*

обсуждение проблемы на совершенно новый уровень. Женщины стали широко использовать мой термин в новостях, подкастах, семинарах и в соцсетях.

Я давно поняла, что хочу написать книгу о материнской травме, но идея так и оставалась нереализованной, хотя мое дело расширилось, и я продолжала писать статьи, путешествовать с выступлениями и преподавать. Наконец у меня появилась возможность уволиться с работы – я занимала административную должность в университете – и полноценно сосредоточиться на своей новой деятельности. Со временем я заметила, что одной из типичных примет женщины, излечивающейся от материнской травмы, является острое желание подорвать и изменить привычный ход вещей, сильнейшая тяга быть верной себе, жить в соответствии с тем, что диктует внутренний голос, на своих условиях. Я видела, как женщины уходят от мужей, бросают работу и отношения, не приносящие им никакой пользы, или начинают менять их изнутри. В обоих случаях они становились вдохновляющей и электризирующей силой для окружающих, и вся их жизнь переходила на качественно новый уровень.

Когда Трамп победил на выборах, я почувствовала острую необходимость наконец написать свою книгу, чтобы донести информацию до как можно большего числа женщин и рассказать им о материнской травме, о том, какая связь между преодолением материнской травмы и борьбой с патриархатом и почему так важно проработать ее. Однажды утром я проснулась, отчетливо ощущая, что нужно написать эту книгу как можно скорее; мир менялся на глазах, и в моем послысе сейчас нуждались, как никогда. Я планировала ответить одному из издателей, хотя у меня не было литературного агента, но оказалось, у Вселенной были на меня другие планы: на следующий день я получила неожиданное письмо от агента, заинтересованного работать со мной. Книга, которая перед вами, – результат этого сотрудничества.

Другими словами, книга о материнской травме стала естественным следствием моих исследований и скрупулезной внутренней работы, длившейся более двадцати лет. Это та самая книга, которой мне так не хватало, когда мой путь начался. Она также очень необходима в наше время, когда женщины по всему миру пробуждаются от векового сна; без этого пробуждения невозможно наше коллективное выживание.

В книге я расскажу о том, как обнаружила, что страдаю от материнской травмы, и поделюсь арсеналом, который помогает мне и тысячам других женщин прорабатывать травму (а эта работа все еще продолжается). Я также поведаю вам о глубоких открытиях, которые совершила, обнаружив в себе свою внутреннюю материнскую ипостась – «внутреннюю мать», и о мыслях касательно феминизма, трансгенерационной передачи травмы и человеческого потенциала, которые возникли у меня в результате этой работы.

Материнская травма – разновидность культурной и семейной травмы, специфичная для патриархального общества

Материнская травма бывает и у женщин, и у мужчин. Последствия травмы проявляются на личном, культурном, духовном и планетарном уровнях. Тема эта настолько характерна для нашей культуры, что о ней можно – и нужно – написать десятки книг: эта, первая, является всего лишь введением, знакомством, и в ней речь пойдет главным образом о личных последствиях материнской травмы. В книге я сосредоточилась на том, какой кажется материнская травма, когда вы впервые с ней сталкиваетесь: на вашем личном опыте. Я верю, что глубокая проработка материнской травмы на индивидуальном уровне хорошо подготовит нас к предстоящим общественным преобразованиям, которые просто необходимы. Суть этой работы не в том, чтобы винить во всем матерей. Нужно не искать виноватого, а осознать ответственность, которую несут представители одного поколения по отношению к другому. Мы должны осознать, что мы, женщины, обладаем силой, и создать новое равновесие сил и гармонию здоровых проявлений мужского и женского в нашем мире.

Термин «материнская травма» встречается в психотерапии уже давно (его, в частности, употребляли в своих трудах Адриенна Рич² и Кристиана Нортроп³), но никто еще подробно не говорил о том, что это, собственно, такое и почему материнская травма остается универсальным опытом для женщин со всего мира. В этой книге я стремлюсь заполнить зияющий пробел в понимании женской психологии и самоопределения, даю обширное определение материнской травмы, объясняю, как она проявляется в жизни женщин, и предоставляю полномасштабный анализ проблемы. Также книга является практическим руководством по проработке травмы.

Хотя у меня есть степени бакалавра и магистра по психологии, я коуч, а не психотерапевт и не специалист по проработке травм. Моя психотерапевт Николь Диц разработала [приложение](#), в котором те, кто хочет узнать больше, найдут более подробную техническую информацию по механизмам работы мозга и сложным травмам развития.

В «Обретении внутренней матери» мы лишь поверхностно затронем темы интерсекциональности, гендера, сексуальности, расы, религии и прочих культурных векторов, неразрывно связанных с материнской травмой. Неглубоко затронем мы и смежные, очень важные темы: материнскую травму у сыновей и паттерны взаимодействия отцов и дочерей. Точки пересечения этих тем с материнской травмой заслуживают качественного и глубокого анализа, но в одной книге проработать такой объем материала просто невозможно. Я подробно расскажу об этих темах в своих будущих трудах.

Раз я об этом заговорила, хочу подчеркнуть, что мой личный опыт существует в неразрывной связи с моей идентичностью и привилегиями моего происхождения: я образованная белая женщина из среднего класса. Протяженность личного опыта ограничивает нас, и то, что я пережила, может отличаться от того, что пережили другие. Я понимаю, что мой опыт и идентичность ограничивают мой взгляд и понимание вопроса. Моя история – всего лишь один пример из возможных и приглашение к дискуссии; надеюсь, она поможет вам пролить свет на вашу уникальную ситуацию.

² Американская поэтесса и публицистка, представительница второй волны феминизма (1929–2012).

³ Американская врач-гинеколог, исследовательница, написала несколько популярных книг по женскому здоровью. Основные выводы ее работ в том, что распространенные проблемы женского здоровья, такие как предменструальный синдром, эндометриоз, заболевания матки, являются следствием психологической и эмоциональной травмы, наносимых нашей культурой, которая не оказывает женщинам никакой поддержки.

Я написала эту книгу, будучи белой женщиной, обладающей незаслуженными привилегиями по цвету кожи. Мои привилегии – результат болезненного наследия моих предков, но я упорно работаю над собой, занимаюсь общественной деятельностью с целью покончить с расизмом и системами подавления и глубоко осознаю свою ответственность. Мои исследования и опыт общения с тысячами женщин показали, что явление материнской травмы откликается у женщин всех рас и культур. Однако у многих женщин к материнской травме добавляются факторы системного институционализированного расизма и расистского подавления их травмы, что усложняет проблему и делает ее более многоликой.

Говоря о материнской травме в контексте патриархальных культур, я имею в виду всепроникающую патриархальную капиталистическую культуру с колонизаторским прошлым, характерным свойством которой является тяга к разрушению Земли. Эта культура ныне доминирует на большой территории нашей планеты. Эта книга, в которой я описываю свой личный опыт и наблюдения, является призывом, вслед за которым – я надеюсь – зазвучит громкий хор голосов женщин из всех социальных слоев, культур и рас, стремящихся поделиться своим переживанием материнской травмы.

Хотя в центре внимания моего труда женщины, любой человек, который его прочтет, почерпнет для себя ценную информацию. Матерям я советую читать книгу с позиции дочери, так как материнская травма исцеляется именно с этой позиции. В результате открывшейся вам информации о вашем воспитании и о том, как оно на вас повлияло, ваше собственное материнство, скорее всего, изменится к лучшему, а связь с детьми станет крепче и здоровее.

В книге я перехожу от личного к общекультурному, начав с обсуждения, что такое материнская травма, как она проявляется и какой динамикой сил подпитывается. Затем мы погрузимся в процесс проработки травмы в вашей конкретной семье, обсудим необходимую внутреннюю работу и изменения, которые должны произойти, когда вы вынырнете по другую сторону процесса исцеления. В конце каждой главы вас ждет список вопросов для обдумывания, который поможет проанализировать изученный материал в контексте личного опыта. Тем, кто почувствует готовность глубже погрузиться в процесс проработки травмы, советую заглянуть на мой сайт, где можно найти больше информации и источников.

Фигура матери не главное в исцелении материнской травмы. Суть этого процесса – в принятии себя и своих качеств без стыда. В обретении способности выявлять источник эмоциональной боли и трансформировать его в осознанное знание. В восстановлении баланса, нарушенного патриархальной культурой давным-давно. Хватит бессознательно ощущать себя брошенными детьми в отчаянии и проецировать бессознательную боль на окружающих. Исцеляя материнскую травму, мы открываем в себе любимого ребенка и становимся воплощением благосклонного и одобряющего женского начала, которое во многих женщинах спит крепким сном. Исцеление травмы поколений требует от нас, чтобы мы научились воплощать собой все то, чего были лишены: любящее материнское присутствие, которого нам так не хватало, безусловное положительное начало, остающееся с нами, несмотря ни на что. Когда этот процесс запускается, мы начинаем понимать, что внутри нас содержится неисчерпаемый и всегда доступный источник поддержки. Мы одновременно становимся той, кто поддерживает, и той, кого поддерживают; той, кто тянется к источнику, и той, к кому тянутся, – коллективным вместилищем чего-то нового и беспрецедентного, что должно проявиться в мире.

Коротко о том, что мы приобретаем, прорабатывая материнскую травму

Возвращение ярких ощущений от жизни. Мир снова становится из черно-белого цветным. Мы перестаем воспринимать действительность сквозь призму отупляющих ярлыков и пелену травматичных проекций и обретаем способность видеть природную красоту, глубину и ценность жизни в окружающем мире.

Восприятие мира – целостным, а не разделенным. Мы начинаем воспринимать жизнь как целое и взаимосвязанное и чувствовать свое место в сети взаимосвязей. Замечать больше общего, чем различного. Увиденные различия не воспринимаются как угроза. Мы перестаем сопротивляться обратной связи.

Умение видеть в триггерах (запусках неадекватной эмоциональной реакции) возможности. Острые реакции указывают на больные места из прошлого, которые следует проработать в первую очередь. Умение распознавать триггеры позволяет нарушить цепь привычных реакций и поступить по-новому, чего в силу детской неосознанности нам не удавалось сделать в прошлом.

Уверенность в том, что только вы знаете, как лучше. Проработанный опыт становится источником мудрости и информации. Наши поступки поддерживаются знанием себя и доверием к себе. Мы обретаем внутренний авторитет, основанный на опыте. Учимся доверять своим наблюдениям и интуиции.

Главенство «быть» над «делать». Мы начинаем прислушиваться к своей потребности в отдыхе, тишине, личном пространстве и свободном времени. Нам больше не кажется, что, если мы не будем продуктивны, случится что-то ужасное.

Разъобъективация окружающего мира. Становясь эмоционально доступными для травмированного внутреннего ребенка, мы становимся эмоционально доступными и для окружающих, глубже ощущаем эмпатию и взаимосвязь с другими живыми существами и самой Землей.

Способность ценить уязвимость. Осознавая масштаб и глубину эмоциональных страданий, пережитых нами в детстве, мы начинаем видеть ценность в таких эмоциях, как гнев и горе, и приветствуем их появление, вместо того чтобы критиковать и стыдить себя за них. Они несут обновление и регенерацию, а вслед за ними всегда возникает ясность, и потому мы не подавляем эти чувства.

Проработка материнской травмы – процесс небыстрый, непростой и неприглядный. Но мы должны пройти этот путь по исцелению травмы поколений и трансформации, чтобы в мире произошли качественные изменения на благо будущих поколений. В результате этой работы мы создадим лучший мир для себя, своих семей, детей и всей нашей планеты.

Глава 1. Что такое материнская травма?

*Все великие истины поначалу кажутся богохульством.
Джордж Бернард Шоу*

Я выросла в Новой Англии, в семье, принадлежащей к среднему классу. У моих родителей была стабильная работа, мы жили в хорошем районе. У меня была крыша над головой и еда на столе, а летом мы ездили в отпуск. Мне покупали новую одежду для школы и устраивали праздники в честь завершения учебного года. Но несмотря на то, что мои родители не желали мне ничего плохого, наш дом казался мне эмоциональной зоной военных действий, где я неизменно находилась в эпицентре. Родители поженились очень рано и, полагая, бессознательно воспроизводили дисфункциональные паттерны семейных отношений, «унаследованные» из их семей.

Когда мне было шесть лет, мать сказала, что я ее лучшая подруга и никто не любит меня так сильно, как она. Примерно в то же время я заметила, что отец стал часто задерживаться допоздна и пить в барах. Мама плакала, а я ее успокаивала и вместе с ней злилась на отца, когда тот наконец возвращался домой. Я стала ее союзницей и защитницей, а в эмоциональном плане заменила ей мужа. Я чувствовала, что моя безопасность зависит от того, буду ли я оказывать ей эмоциональную поддержку. Когда отец задерживался допоздна, мы смотрели телевизор в ее кровати и разговаривали. Она так зависела от меня, что я чувствовала себя нужной и важной, но одновременно несвободной, ведь только я могла унять ее боль. Я очень надеялась, что однажды кто-нибудь вспомнит и о моих потребностях.

Шли годы, и я все чаще играла роль семейного рефери. Я кричала на отца от имени матери, а потом оберегала его от материнской ярости. Вмешивалась и защищала брата, когда отец проявлял насилие. Я стала семейной губкой, впитывающей все нежелательные чувства, кризисным буфером, решательницей проблем и контейнером, куда можно было сваливать весь эмоциональный мусор. В результате мои потребности, наблюдения, чувства и искренние реакции оказались похоронены где-то глубоко внутри. Я пожертвовала собой, пустив всю свою функциональность на поддержание мира в семье. Я оставалась внешне спокойной, но в глубине души всегда была настороже и жила в постоянном ожидании надвигающейся катастрофы.

Лет в семь мне начал сниться повторяющийся сон: я мечтала о настоящем младенце, который был бы только моим и о котором я смогла бы заботиться. Мне хотелось быть девочкой, не куклой, не объектом, а живой девочкой, заслуживающей эмоциональной заботы и пристального любящего внимания от здорового взрослого. В начальных классах я питала нежную привязанность к Деве Марии. Родители не были религиозными людьми, и моя любовь к Деве Марии стала для меня чем-то особым, отдельным от них, спасательной шлюпкой в бушующем океане. Иногда я гостила у прапрабабушки, и та научила меня молиться. Мне было десять, когда она умерла, и мне отдали все ее религиозные атрибуты: статуэтки, карты с молитвами, четки и книги. Я сделала в своей комнате алтарь и молилась, чтобы Дева Мария явилась мне по пути из школы или на заднем дворе нашего дома, как детям из Фатимы⁴. Тайком от всех я делала добрые дела: помогала отстающим в школе, делилась с братом, и все эти дела были посвящены ей. Я старалась несколько дней подряд не совершать ни одного греха.

⁴ Португальский город, в котором в 1917 году трем детям, по их уверению, явилась «дама» и передала пророчества – три «секрета», которые впоследствии были раскрыты.

Помню, когда мне было одиннадцать лет, днем никого не оказалось дома, и стояла оглушительная тишина. Я достала из кухонного ящика большой зазубренный нож, приставила его кончиком к груди и закрыла глаза. Так всем будет лучше, думала я, все без меня станут счастливее. Мне казалось, что, если я сотру себя из их жизни, прекратится и их боль, и моя. В конце концов я испугалась и ничего не сделала. Теперь я ясно вижу, что тогда мне казалось, будто главная проблема – в моем существовании. Это заблуждение возникло у меня оттого, что все детство я ощущала себя лишней.

В колледже я оставалась «хорошей девочкой», а мать с ее потребностями неотступно следовала за мной. Со временем она стала казаться зловецей тенью, которая всегда стоит за спиной. С самого раннего детства она изливала на меня все, что ее беспокоит, будь то ее дисфункциональные отношения с отцом или рабочие конфликты. Я становилась старше, а мать укреплялась в уверенности, что я ее исповедник, и воспринимала это как само собой разумеющееся; во мне же рос гнев и обида за дисбаланс в наших отношениях, так как при такой расстановке от меня требовалось, чтобы мои нужды оставались невидимыми. Кажется, она ожидала, что я избавлю ее от тревог. Стоило мне заикнуться о своих проблемах, как она моментально отстранялась или даже проявляла неприкрытую враждебность. Моя роль эмоциональной obsługi была чем-то вроде крышечки, не дававшей выкипеть ее гневу. Я чувствовала, что не могу перестать выполнять эту роль, не понеся наказания.

Хотя мать внешне гордилась моими успехами в учебе и творчестве, к гордости всегда примешивалось острое невысказанное требование: «Только не бросай меня. И не превосходи меня. Не становись для меня угрозой». Я отчетливо ощущала в ней голодную зияющую бездну, которую она показывала только мне одной, и удерживать ее от падения в эту бездну могла только я до тех пор, пока продолжала соответствовать ее ожиданиям и оставалась ее домашним питомцем, личной группой поддержки и лучшей подругой. Стоило мне выразить мнение хоть сколько-нибудь противоречащее ее мнению, попытаться установить границы или продемонстрировать уверенность в себе и самостоятельность, как она воспринимала это как предательство. И отвечала, резко осаждая меня, раздраженно фыркая или отмахиваясь от того, что я сказала. Иногда она реагировала лишь гневным недоуменным взглядом, как будто осмелившись предположить, что существует какая-либо отдельная реальность, кроме ее собственной, я причинила ей резкую физическую боль. Мне стали сниться повторяющиеся сны, что я сижу в тюрьме, где моя мать служит охранницей, усаживает меня и заставляет смотреть, как она ест, в то время как я сама умираю от голода.

В колледже я ощущала себя потерянной. Я начала жить жизнью своей матери и формировать отношения, похожие на ее отношения с отцом, я даже профессию выбрала ту же – школьной учительницы. Потерянность, депрессия и пустота усиливались, и мне уже с трудом удавалось их скрывать. Боль стала прорываться наружу, но я не умела заботиться о себе, я не понимала, что это. В девятнадцать лет я неожиданно забеременела, и это стало вынужденной остановкой: мне пришлось задуматься о том, кто я и кем хочу быть.

Помню, однажды в магазине здорового питания я подошла к доске объявлений и стала разглядывать листовки и визитные карточки, втайне надеясь найти контакты психотерапевтов. Там я увидела карточку с изображением богини. Позвонила по указанному номеру. Через неделю после аборта я пошла на первый прием к психотерапевту. Так началась глубокая, интенсивная, обширная реляционная терапия моей травмы развития, которая длится уже двадцать два с лишним года. Работа с психотерапевтом стала и остается моим спасением, продолжается до сих пор и все эти годы была регулярной.

В отличие от более привычной нам психотерапии, являющейся кратковременным облегчением симптомов – краткосрочной терапией с акцентом на быстрый результат, исполь-

зующей подход «сверху вниз»⁵, – моя терапевтка Николь предложила интенсивную терапию травмы, в основе которой лежит глубокий восстанавливающий реляционный процесс, полностью преобразивший мой искаженный внутренний мир, исцеливший моего внутреннего ребенка и возрастивший во мне способность проявлять материнские качества. В основе нашей с Николь работы лежит формирование корректирующей, надежной и исцеляющей первичной привязанности – метод, на который повлияли различные теории и практики из многих других направлений психотерапии.

Этот стиль терапии во многом завязан на сотрудничестве, при этом Николь всегда глубоко уважала мою индивидуальность, глубоко прислушивалась ко мне и была внимательна даже в моменты враждебного переноса, возникавшего в результате бессознательного проецирования моей материнской травмы на Николь. Именно потому, что в течение долгого времени отношение Николь ко мне было ровно противоположно тому, к которому я привыкла в семье, мне удалось глубоко проработать материнскую травму и открыть в себе способность поддерживать других женщин на пути к ее исцелению.

После аборта я взяла академический отпуск на один семестр и решила изменить специализацию с педагогики на психологию. Я подала заявление в аспирантуру и вернулась к родителям, но обеспечивала себя сама, работая официанткой. Все это время я намеренно общалась с родителями вежливо и отстраненно. Примерно в то время, когда я получила степень магистра и поступила в докторантуру, я полюбила своего коллегу и старого знакомого Дэвида. Его невестка подыскивала жильцов в свою манхэттенскую квартиру. Я решила не учиться в докторантуре и переехала с Дэвидом в Нью-Йорк, где получила работу писателя и редактора в медицинской школе Лиги плюща. Никогда не забуду, как ненастным сентябрьским утром ехала в грузовике со всеми нашими вещами в Адскую кухню, на юг по шоссе I-95, а Дэвид ехал рядом на машине. Мать прислала мне открытку с надписью «Люблю тебя больше всех на свете». Я сунула ее в сумку, глубоко вздохнула и порадовалась, что у меня будет свой дом. С этого момента я поддерживала в отношениях с матерью тщательно просчитанную дистанцию, стараясь, чтобы на поверхностный взгляд они казались гармоничными. Даже после многих лет психотерапии весь масштаб материнского влияния на меня открылся мне лишь после того, как между нами возникло физическое расстояние и я довольно долго жила вдали от нее. Именно тогда я открыла в себе громадные запасы злобы и неизбежного горя из-за того, как мать обращалась со мной все это время, и из-за того, что отец не смог меня защитить.

Сознательно исследуя свою боль на глубочайших уровнях в рамках психологически корректных, глубоко сонастроенных корректирующих отношений с терапевтом, я медленно, почти по крупицам, начала формировать новое ощущение своего «я», чувствуя, как под ногами наконец вырастает твердая почва. Мало-помалу, от сеанса к сеансу и от года к году я освобождалась от влияния травмы и испытала радость и облегчение. Этот процесс был медленным и трудным, но он позволил мне задышать полной грудью.

Тяжелые, сложные отношения матерей и дочерей – острая и распространенная проблема, но вслух о ней никто не говорит. Признать и обсуждать, что в отношениях с матерью может наблюдаться болезненная динамика, в нашей культуре запрещено. Замалчивание правды об отношениях матерей и дочерей отчасти является причиной того, что материнская травма продолжает игнорироваться и превращаться в нарыв незаметно ото всех. Но в последние годы все больше женщин стремятся нарушить молчание и поделиться своей правдой, исцелить материнскую травму и разрушить порочный круг, дабы не вовлечь в него следующие поколения.

⁵ Подход «сверху вниз» в психотерапии – когда психотерапевт работает с «думающим мозгом», новой корой, то есть пациент корректирует свое поведение за счет мышления, рассчитывая, что изменения в мышлении повлекут за собой изменения в эмоциональной сфере. Подход «снизу вверх», считающийся более эффективным в проработке травм, – когда терапевт начинает проработку с низших уровней, то есть с «рептильного ума». См. гипотезу о триедином мозге.

Это важный шаг для исцеления и самоопределения женщин в целом. Давайте углубимся в определение материнской травмы и узнаем, как она проявляется в нашей жизни. Материнская травма – общественное явление, причиной которого является патриархат, – существует на четырех уровнях: личном, культурном, духовном и планетарном.

Личная материнская травма: ряд глубоко усвоенных ограничивающих установок и паттернов, которые закладываются в результате взаимодействия с матерями в раннем детстве и приводят к проблемам во многих сферах взрослой жизни, влияя на самовосприятие, восприятие окружающих и своего потенциала.

Культурная материнская травма: системное обесценивание женщин в большинстве сфер патриархальных колониальных культур, которые ныне доминируют на большей территории нашей планеты, и дисфункциональный дисбаланс в мире как результат этого обесценивания.

Духовная материнская травма: ощущение разобщенности и отчуждения от высшей силы и самой жизни.

Планетарная материнская травма: вред, причиняемый Земле (уничтожение лесов, массовое вымирание видов, климатический кризис) и угрожающий жизни на планете.

Все начинается на личном уровне. Прорабатывая материнскую травму на личном уровне, мы усиливаем связь с собой, друг с другом и Землей.

Материнская травма исцеляется с позиции дочери

Не каждая женщина – мать, но все женщины – дочери. Процесс проработки материнской травмы не подразумевает, что мы будем стравливать матерей и дочерей. Это коллективный процесс, в ходе которого все женщины обретают силу. Лучшее, что мать может сделать для дочери, – проработать свою материнскую травму. В процессе исцеления в женщине развивается способность к эмпатии, она учится сопереживать как себе самой, так и – впоследствии – своей дочери, и становится более эмоционально доступной. Тогда в материнско-дочерних отношениях происходит качественный сдвиг, и они перестают быть взаимоисключающими: от парадигмы «или я, или она» («лишь одна из нас может быть любимой и сильной») они переходят к отношениям, в которых обе стороны – и мать, и дочь – могут быть одинаково любимыми и сильными. Они ощущают свое родство и вместе с тем осознают себя отдельными личностями. Процесс проработки травмы разрушает «срастание» или слияние матери и дочери, насаждаемое патриархальной культурой, и открывает новые возможности и формы для проявления истинной взаимосвязи.

Чтобы начать процесс проработки материнской травмы, необязательно поддерживать отношения с матерью. Поскольку травма существует внутри нас и больше нигде, мы можем излечиться от нее, даже если наших матерей нет рядом, они умерли или отказываются состоять с нами в здоровых отношениях. Некоторые женщины после проработки материнской травмы сближаются с матерями, другие, напротив, отдаляются. Исход нельзя предугадать заранее. Но в любом случае первичным и главным результатом этого процесса является исцеление травмы у дочери и ее самоопределение. От вас требуется поверить, что каким бы ни был результат, вы непременно наладите более здоровую и прочную связь с самой собой, необходимую для процветания в жизни.

Что будет, если игнорировать материнскую травму

Материнская травма способствует отчуждению женщин от самих себя, друг от друга и от процесса истинного самоопределения. Наша коллективная травма поколениями отравляла нам жизнь, искажая материнско-дочерние отношения и превращая их в борьбу за власть, в которой не может быть победителей. Цена избегания материнской травмы слишком велика. Если игнорировать травму, непроработанная боль так и будет передаваться из поколения в поколение.

На личном же уровне игнорирование травмы означает, что нам придется, возможно, до конца дней своих делать следующее.

- Жить с неотступным ощущением «Со мной что-то не так».
- Так и не реализовать свой потенциал из страха неудачи или неодобрения.
- Иметь размытые личные границы и нечеткое представление о том, кем мы являемся.
- Чувствовать себя недостойными или неспособными реализовать свои истинные устремления.
- Не ощущать себя в безопасности и потому бояться отстаивать свои позиции и высказывать свое мнение.
- Ходить на цыпочках и выстраивать свою жизнь вокруг принципа «Не мутить воду».
- Бессознательно препятствовать узнаванию правды о себе и мире.
- Бессознательно ждать одобрения или разрешения матери, не решаясь взять ответственность за свою жизнь в собственные руки.

Цена же избегания материнской травмы на уровне общества и мира такова, что целые поколения женщин стремятся «не высовываться», чтобы никого не обидеть. Им прививают чувство вины, и они лишаются возможности полностью реализовать свой потенциал. Таким образом мир лишается гения, силы, любви и талантов бесчисленного количества женщин. Это трагедия, и так продолжаться не должно.

Что до отрицательного воздействия на нашу планету, его хорошо сформулировал Экхарт Толле: «Загрязнение планеты – лишь внешнее отражение внутреннего загрязнения психики: миллионы людей живут бессознательно и не берут на себя ответственность за свое внутреннее пространство».

Польза от проработки материнской травмы

Пока мы не докопаемся до глубинных причин нашего страдания – основополагающих паттернов, заложенных в самом раннем детстве, – и не позволим себе оплакать ситуации, которые в итоге привели к глубокому усвоению этих паттернов, все наши потуги в сфере личностного развития и духовной работы будут в лучшем случае поверхностными. Многие внешние симптомы, которые по-прежнему будут проявляться в повседневной жизни, в том числе проблемы в отношениях, карьере, здоровье, будут обусловлены общей коренной причиной: болью, связанной с материнской травмой, и установками, восходящими к тем первостепенным в нашей жизни отношениям: отношениям с матерью. Я убеждена, что исцеление материнской травмы является самым важным, на чем женщина должна сосредоточиться, потому что этот процесс несет невероятный потенциал и открывает многочисленные возможности для трансформации. Лишь отношения с матерью способны в такой высокой степени ограничивать нас или даровать свободу.

Вот лишь немногие преимущества проработки материнской травмы.

- Проработка травмы учит ориентироваться в мире эмоций, грамотно выражать их и видеть в них источник мудрости и информации.
- Учит устанавливать здоровые границы, способствующие самоактуализации.
- Помогает развить прочную ипостась «внутренней матери»: источник безусловной любви, поддержки и утешения.
- Развивает уверенность в своей компетентности и чувство, что все возможно, открытость чудесам и всему хорошему.
- Мы перестаем сомневаться в том, что с нами «все так», и во всех поступках руководствуемся уверенностью в своей нормальности.
- Мы начинаем глубже сострадать себе и окружающим.
- Перестаем принимать себя слишком серьезно, отпадает необходимость в стороннем одобрении, чтобы нормально себя чувствовать.
- Мы верим, что жизнь дает нам то, что нужно в данный момент.
- Чувствуем себя в безопасности в своем теле и не боимся быть собой.
- Отделяем себя от матери; не считаем материнские ограничения своими.
- Ощущаем благодарность за то, что наши матери смогли нам дать, и сожаление и признание того, что они не смогли нам дать.

Гнев, стыд и вина

Материнская травма существует, потому что матери лишены возможности безопасно выражать гнев по поводу жертв, которые общество вынудило их принести. В эссе под названием «Большинство ваших знакомых женщин в ярости. И в этом нет ничего странного», опубликованном в журнале Teen Vogue, Лори Пенни пишет:

Женский гнев – табу, и не случайно: ведь если бы мы заговорили о нем напрямую и нас было бы слишком много – так много, что это число нельзя было бы проигнорировать, – пришлось бы изменить кое-что в обществе. Сколько раз мужчины у власти, включая Дональда Трампа, пытались заткнуть и принизить критикующих их женщин, заявляя, что наше мнение – лишь разбушевавшиеся гормоны, нечто иррациональное, не соответствующее действительности? Эти шутки никогда не бывают просто шутками. Это стратегия контроля. Патриархат так боится женской ярости, что сами женщины тоже научились ее бояться.

Многие взрослые дочери до сих пор бессознательно боятся быть отвергнутыми за то, что предпочли не приносить такие же жертвы, что и женщины из предыдущих поколений, и этот страх часто бессознательно всплывает в общении с их детьми. Маленькая дочь – мощный магнит для материнской ярости, ведь ей пока не пришлось отказаться от своей личности ради материнства. Маленькая дочь может напоминать матери о ее непрожитом потенциале. А если дочь ощущает себя достаточно самоценной и уверенной и отвергает патриархальные требования, которые ее матери пришлось когда-то проглотить, она тем самым может пробудить в матери настоящий вулкан подавленного гнева.

Проработать материнскую травму – не значит обвинить во всем мать

Просто сваливая всю вину на мать, мы избегаем ответственности. Но суть проработки материнской травмы в том, чтобы взять на себя личную ответственность за свою жизнь.

Вот признаки того, что вы во всем вините мать, но не прорабатываете травму.

- Вы смирились с ролью жертвы.
- Вы прячетесь от своей силы и ответственности.
- Проецируете непроработанный гнев на окружающих.
- Стараетесь не думать о детстве, так как эти мысли вызывают много горя.

Напротив, проработка материнской травмы подразумевает, что мы:

- анализируем отношения между матерью и дочерью с намерением обрести ясность и узнать информацию, необходимую для изменения жизни к лучшему;
- отбрасываем ограничивающие установки, унаследованные от предков, и приобретаем новые, способствующие самоактуализации;
- берем на себя ответственность за свой путь, начиная распознавать бессознательные паттерны поведения и принимать решения, исходя из своих истинных потребностей.

В последнее время много говорят о феминизме и о том, как важно женщине жить осознанно, посмотрев на мир через его призму. Но реальность такова, что женское самоопределение невозможно до тех пор, пока мы избегаем рассмотрения самой болезненной темы, связанной с женским началом, – материнской. Первое и первостепенное знакомство с женской силой в жизни каждой дочери происходит в лице ее матери. И пока мы не осмелимся нарушить табу и взглянуть в лицо боли, пережитой в отношениях с матерями, все наши представления о «женской силе» будут оставаться лишь волшебной сказочкой, фантазией о том, как появится прекрасная фея-мама и спасет нас (а этого не произойдет). Ожидание спасителя не дает повзреть. Чтобы стать истинными носительницами осознанной женской силы, мы должны отделить свою настоящую мать от архетипической матери. Нам нужно разрушить патриархальную ложь, искажения и подгнившие структуры внутри себя и лишь тогда возвести новый фундамент, который сможет вместить эту энергию. До тех пор мы останемся в некоем промежуточном состоянии, где любые попытки самоопределения не будут иметь сколько-нибудь долговечного результата, а разумно объяснить все происходящее в нашей жизни можно будет, лишь ввалив всю вину на себя.

Патриархат: главная причина материнской травмы

Материнскую травму возвращает патриархат. В культурах, где доминируют мужчины, женщин с детства приучают считать себя вторым сортом, малоценными, не заслуживающими того же, что мужчины. Это чувство второсортности стало второй натурой женщины и передавалось из поколения в поколение на протяжении многих веков.

Вот перечень разлагающих принципов патриархата, из-за которых материнская травма возникает и продолжает существовать.

- Расстановка приоритетов: мужчины первичны, женщины вторичны.
- Доминирование и захват власти мужчинами.
- Подавление чувств как норма.
- Любое выражение чувств как проявление слабости, как что-то плохое.
- Стыд за то, что у нас тоже есть потребности.
- Стыд, когда мы отдыхаем или замедляем темп жизни.
- Ценность только тех, кто что-то производит.
- Нарушение границ.
- Постоянное ощущение недостатка денег, времени, любви, сил.
- Чувство одиночества и отчуждения.
- Объективация, неумение видеть в человеке человека.
- Требование от женщин покорности и согласия во всем.
- Насилие как признак силы и власти.
- Восхищение отсутствием эмпатии.
- Динамика доминирования / подчинения как романтический и эротический идеал.
- Насмешливый, презрительный взгляд на все качества, считающиеся женскими.
- Восприятие мужчины как человека по умолчанию.
- Расистское убеждение в том, что «я белый – значит, прав».
- Убежденность в том, что гетеросексуальность – норма и идеал.

Материнство и материнская травма

Исторически в патриархальной культуре материнство воспринимали не только как нечто обязательное для женщин, но и использовали как инструмент подавления, заставляя матерей соответствовать неадекватному стандарту и требуя, чтобы они:

- отказались от личных амбиций, чтобы заботиться о семье;
- тратили и истощали свои ресурсы, чтобы поддерживать свои семьи и воспитывать детей;
- являлись основными исполнителями функций заботы в семье;
- постоянно обслуживали окружающих и их потребности, пренебрегая собственными нуждами;
- делали все с легкостью и ни на минуту не уставали; их дети должны быть послушными, сами матери должны соответствовать стандартам красоты, обладать высоким сексуальным аппетитом, иметь успешную карьеру и крепкий брак.

Патриархальное общество исподволь внушает матерям следующие установки.

- «Если тебе трудно дается материнство, это твоя вина».
- «Стыдись, что ты не сверхчеловек».
- «Есть “прирожденные матери”, которым материнство дается легко. Если ты не одна из них, с тобой что-то не так».

В результате этих ограничивающих установок и сверхчеловеческих стандартов женщины пренебрегают своими мечтами, убирают свои желания на самую дальнюю полку и подавляют собственные потребности в угоду соответствия культурному идеалу о том, какой должна быть женщина. Это давление действует на большинство женщин удушающе, порождая гнев, депрессию, тревожность и эмоциональную боль, которые, если ничего с ними не делать – а в патриархальных культурах чаще всего с ними ничего и не делают, – бессознательно передаются дочерям посредством пассивных, а часто и агрессивных форм эмоционального отчуждения (в состоянии стресса мать не может оказать дочери должную эмоциональную поддержку), манипуляции (стыд, чувство вины и долженствования) или отторжения. В результате этих моментов материнского неучастия, отторжения и манипуляций у детей возникают следующие установки: «Со мной что-то не так»; «Я виновата в том, что маме плохо»; «Мама будет счастлива, если я буду хорошей девочкой». С точки зрения ребенка, который в силу недостаточного интеллектуального развития считает себя причиной всего происходящего вокруг него, все это очень логично. И если не пытаться избавиться от этих бессознательных и ошибочных установок, являющихся причиной возникновения материнской травмы, их отрицательное воздействие распространится на все сферы жизни женщины.

Матерям, которые в самом деле пожертвовали многим, чтобы родить детей, – а в нашей культуре обычно так и бывает, – успехи дочери и тот факт, что дочь превосходит их в чем-то или реализует мечты, которые матери пришлось задвинуть, действительно могут казаться обидными. У матери может возникнуть чувство, что дочь ей что-то должна, обязана ей, что мать нужно ценить и уважать, а это тонкая, но очень мощная манипуляция. Эта динамика может привести к тому, что следующее поколение дочерей предпочтет «не высовываться», дабы не проявить «неуважение» к матери и не лишиться ее привычной роли, ради которой она пожертвовала многим, в ответ не получая ни поддержки, ни признания.

Во многих матерях живет глубокая ярость на мир, которую они могут бессознательно проецировать на детей самым утонченным образом. Но на самом деле эта ярость направлена не на детей. Ее причина – патриархальная культура, требующая от женщин жертвовать всем и вычерпывать себя до дна ради того, чтобы стать матерью. Дочь, нуждающаяся в матери,

нередко приносит себя в жертву бессознательно, чтобы облегчить материнскую боль, и принимает это решение очень рано. Впоследствии же мало кому удастся копнуть достаточно глубоко и обнаружить, что на самом деле является причиной проблем, возникших уже во взрослой жизни дочери.

Все, что я только что описала, обычно остается невидимым для общества и не произносится вслух, потому что в патриархальной культуре материнство окружено множественными табу и стереотипами. Например, считается, что:

- мать всегда заботлива и добра;
- мать никогда не должна испытывать гнев и недовольство своими детьми;
- матери и дочери должны быть лучшими подругами.

С прошествием десятилетий стереотипы менялись – у каждого поколения были свои, – но подспудный посыл оставался тем же: безжалостная критика матерей. В 1950-е матери были слишком строгими; в 1970-е – недостаточно строгими; в 1980-е – слишком амбициозными; в 1990-е – заикленными на идее «Главное – участие, а не победа» и потому вырастившими детей, считающих, что все им должны просто потому, что они есть; в 2000-е пришли мамы-тигрицы, помешанные на раннем развитии. Стереотип «Все матери должны быть любящими все время» лишил женщин их человеческой сущности. Поскольку женщинам запрещают быть полноценными людьми, общество чувствует за собой совершенно законное право не относиться к матерям с уважением, не предоставлять им поддержку и необходимые ресурсы – ведь они не совсем люди.

Правда же в том, что матери тоже люди, и у всех матерей бывают моменты, когда они не могут быть любящими на 100 %. Кроме того, есть матери, которые не могут любить в принципе – из-за зависимости, психического расстройства или других личных проблем. И до тех пор, пока мы не захотим признать эту неудобную реальность, материнская травма будет оставаться в тени и передаваться следующим поколениям.

Одно, впрочем, не оставляет сомнений: **большинство матерей желают своим дочерям самого наилучшего.**

Но если мать не проработала свою боль и не примирилась с жертвами, которые ей пришлось принести, к ее материнской поддержке будут примешиваться другие послы, незаметно провоцирующие в дочери чувство вины, ответственности и стыда. Эти бессознательные установки будут проникать даже в самые невинные ситуации, как правило принимая форму критики или присваивания дочерних заслуг матерью. Обычно не сами слова, а тон, каким они сказаны, несет скрытое недовольство.

Патриархальные культуры не только искажают отношения матери и дочери, внося в них динамику борьбы за власть, но и помещают дочерей в двойной капкан. Если дочь интернализовала бессознательные установки матери («Я недостаточно хороша» в той или иной форме), то заработает материнское одобрение, но предаст себя и свой потенциал. Однако если дочь не соглашается присвоить материнские бессознательные установки как собственные ограничения, а реализует свой потенциал и личную силу, мать может бессознательно воспринимать это как неприятие и отторжение со стороны дочери.

Дочь не хочет рисковать лишиться материнской любви и поддержки, поэтому присвоение ограничивающих бессознательных установок становится разновидностью преданности и залогом эмоционального выживания. Дочери может казаться, что полностью реализовать свой потенциал опасно, так как мать в таком случае отвергнет ее. Дочь может интуитивно чувствовать, что ее полное самоопределение вызовет горе и ярость матери, поскольку той пришлось жертвовать собой в жизни. Сострадание к матери, желание угодить ей и боязнь конфликта могут убедить дочь в том, что безопаснее быть незаметной и не высовываться. Таким образом,

дочери в патриархальной культуре вынуждены делать выбор: или ты самореализуешься и становишься сильной, или остаешься любимой.

Материнская травма касается всех женщин

Спектр материнской травмы обширен: на одном его конце располагаются здоровые, взаимно поддерживающие отношения между матерью и дочерью, а на другом – насильственные и травматичные отношения между ними. Наше место в спектре определяется многими факторами, в частности степенью проработки материнской травмы самой матерью, присутствием в семейном анамнезе домашнего насилия, истории зависимости и финансовых трудностей.

Даже если отношения дочери и матери здоровые и любящие, дочь может не переживать серьезных последствий материнской травмы на личном уровне, но сталкиваться с ее последствиями на уровне общекультурном. Поскольку в патриархальной культуре женщин и все «женское» обесценивают, культурная материнская травма влияет на восприятие тела, собственного потенциала и отношений. Однако прочные, здоровые, любящие отношения с матерью, в которых нас ценят и принимают как отдельную личность, но в которых при этом мы ощущаем глубокую взаимосвязь с матерью, становятся буфером между нами и миром и оберегают от зловредного воздействия патриархальных культурных установок о женщинах.

Писатель и психолог Марио Мартинес говорит о том, что матери выполняют функцию «важного культурного ориентира», своим поведением и установками определяя границы возможного. В раннем детстве мы, дети, бессознательно усваиваем эти установки как свои. Ограничивающие убеждения, унаследованные от матерей, прочно переплетаются с первичными человеческими потребностями в любви, безопасности и родстве. Отказ от ограничивающих убеждений может восприниматься как отторжение самой матери. Наша задача – отделить унаследованные установки от потребности в любви, безопасности и родстве, чтобы впоследствии избавиться от них. Поскольку они исходят от того самого человека, к которому мы, дочери, должны быть привязаны, чтобы выжить, они вредят нам больше любых культурных установок.

Глубина материнской травмы больше всего зависит от того, как сильно навредили нашим матерям их собственные. При наилучшем раскладе мать будет неосознанно проецировать свое чувство вторичности, слабости и уязвимости в невинном стремлении защитить дочь от потенциального отторжения обществом и общественного осуждения: «Не будь слишком напористой, сильной, заметной. Если будешь, тебя отвергнут, и ты останешься одна». При худшем раскладе матери с глубокой материнской травмой делают дочерей козлами отпущения, проецируя на них свою непрожитую боль, игнорируя их и подвергая безнаказанным унижениям.

Бессознательное, непризнанное, табу

Бессознательный ум защищает нас от непрожитой боли. В предисловии к книге «Сначала сделал, потом подумал: бессознательные причины наших поступков» (Before You Know It: The Unconscious Reasons We Do What We Do) Джон Барг пишет: «Когда мы начинаем понимать механизмы взаимодействия сознательных и бессознательных функций ума, нам открываются новые возможности. Мы можем научиться залечивать травмы, избавляться от привычек, преодолевать предрассудки, перестраивать отношения и открывать в себе скрытые способности». Далее он продолжает: «Десятилетия исследований и многочисленные эксперименты подтверждают, что бессознательное не является непроницаемой стеной; это дверь, которую можно открыть». В моих любимых строках из этого раздела книги говорится о важнейшем последствии этих открытий: «Представьте, какую способность к контролю вы приобретете, выявив и начав учитывать эти [бессознательные] влияния, вместо того чтобы притворяться, что их не существует, тем самым позволяя им контролировать вас».

Одна из главных установок, внушаемых нам патриархальной культурой, гласит, что чувства – проявление слабости и их нужно подавлять. Некоторые эмоции снабжены ярлыком «отрицательные», и на их проявления смотрят с осуждением: люди, которые испытывают такие эмоции, считаются слабыми, непривлекательными, «неудобными» и «плохими». Хотя раз в жизни каждая из нас испытывала отрицательные эмоции по отношению к матери, когда та не могла или не хотела удовлетворить наши потребности. Хотя многочисленные исследования психологии человеческого развития подтверждают, что эти чувства нормальны, естественны, их следует ожидать, детей стыдят за проявление негативных чувств к матери. В результате эти эмоции подавляются и нарывают, приводя к формированию болезненной динамики, влияющей на самосознание ребенка и его способность к благополучной жизни.

В классической книге Нэнси Фрайдей «Моя мать / мое я» (My Mother / My Self) писательница наблюдает за нашей тенденцией формировать полярное отношение к матерям: мы или идеализируем их («Мать надо уважать»), или осыпая клеветой («Во всем виновата мать»). На индивидуальном уровне такое отношение – наш самый примитивный защитный механизм. Мы, дочери, не хотим становиться союзниками патриархальной культуры, которая продолжает наносить вред нашим матерям, поэтому отвергаем возможность проанализировать наши отношения, выяснить нужную информацию и проработать травму. Нас заставляют думать, что это неведение по собственному желанию идет на пользу и нам, и нашим матерям и оберегает обе стороны. Фрайдей пишет: «Мы годами будем ждать ее [хорошей матери] возвращения, убежденные в том, что женщина перед нами – та, что вынуждает нас испытывать вину, злость и чувство собственной неадекватности, – не наша мать».

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.