

## ОТЗЫВ

У вас в руках уникальная книга! Действительно все мы родом из дома родителей, и в процессе взросления вынуждены пройти через зависимость от матери и нашу абсолютную беспомощность. Особенно это сложно для девочки, которая вынуждена опираться на этот опыт как свою идентичность. Представленная книга позволяет многое понять и начать размышлять о себе и своих близких.

Позвольте все же обратиться к истории.

Изначально мужской мир психоанализа трансформировал свои идеи, находя место и женскому взгляду на окружающую реальность, в особенности на ее психологию. Открытие внутреннего пространства маленькой девочкой проявилось в работах таких авторов как Карен Хорни и Диноры Пайнз. Несмотря на то что до сих пор идут споры между сторонниками первичной (признающей изначальную женскую идентичность) и вторичной женственности (настаивающей на примате пениса), для многих клиницистов остается очевидным тот факт, что девочка уже в очень раннем возрасте знает многое о своем теле, и ее психическое созревание более конфликтно, чем развитие мальчика.

Мы заложники своей анатомии, и пол — это действительно судьба. Сколько не размышляй о ролях и статусе, а между мужчиной и женщиной есть существенная разница — женщина может родить. Понимание красоты рождения, не только как естественного природного процесса, пришло не сразу. Наверное, уместно будет сказать, что *весь двадцатый век мы искали маму*. Ее тепло, поддержку, принятие нашей боли, а главное ее тайные знания о том, как стать девушкой, затем возлюбленной, женой и матерью. Ведь теперь уже нам предстоит передать это наследие следующему поколению.

Как много радости и несчастья может принести рождение ребенка, особенно если это девочка. Да, вы не ослышались. Именно дочь в состоянии примирить мать с ее новой ролью или окончательно разрушить все надежды на обретение новых возможностей. Рождение ребенка женского пола заставляет заново столкнуться со всеми нерешенными конфликтами в психике молодой женщины. Желание родить тоже не определяется лишь одной мотивацией дать продолжение своему роду. Свой род, как и пол, можно ненавидеть. Да и вообще, с чего вы взяли, что мама «а ргіогі» любит своего ребенка? Это заблуждение до сих пор не дает нам в полной мере понять противоречивость материнства и всех опасностей, которое оно в себе таит.

Блестящая книга «Когда мама причиняет боль» является крайне вовремя. Мы остро нуждаемся в развенчании мифа об идеальном и желанном материнстве. И перед нами колоссальный труд, основанный на многолетнем опыте работы «по обе стороны баррикад». Проникая в самый эпицентр конфликта и взаимной нуждаемости, автор детально воспроизводит откровения матерей и их дочерей. Настолько привычно говорить о слиянии и симбиозе матери и ребенка, как о чем-то поддерживающем и взаимодополняющем, что поначалу сложно поверить в феномен токсичных матерей. Мы уверены, что «мама лучше знает, и она не желает тебе плохого».

Марина Маркатун приглашает нас взглянуть на мир женщин под другим углом и поговорить откровенно, не утаивая и не обманывая себя. А представленная категоризация позволит многим специалистам в сфере психического здоровья опереться на новые знания, и найти в себе силы работать с таким сложным и непростым явлением, как дочка-матери.

*Ольга Секова, клинический психолог,  
психоаналитически-ориентированный психотерапевт*

МАРИНА МАРКАТУН

# МАМА, КОТОРАЯ НЕ ЛЮБИТ

взгляд психотерапевта  
на сложные отношения  
матери и дочери

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.92  
ББК 88.5  
М26

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
IrenaStar / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Маркатун, Марина Владимировна.**

М26 Мама, которая не любит : взгляд психотерапевта на сложные отношения матери и дочери / Марина Маркатун. — Москва : Эксмо, 2023. — 256 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-164501-4

Психотерапевт Марина Маркатун более 36 лет наблюдает в своем кабинете за сложными отношениями между матерью и дочерью. Она убедилась, что недостаточно описать личность и определить тип отношений. Нужно понять, как видит мир мать, а как на те же самые события смотрит дочь. 12 матерей и их взрослые дочери рассказывают историю своей жизни. Каждую сопровождает комментарий специалиста, в котором автор объясняет поведение матерей и дает свои рекомендации для выхода из конфликта. Все истории — основаны на реальных случаях из практики.

УДК 159.92  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-164501-4

© Маркатун М.В., текст, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2023

*Посвящается моему учителю  
Короленко Цезарю Петровичу*



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	9
Глава 1. НАРЦИССИЧЕСКАЯ МАТЬ, или «СМОТРИТЕ НА МЕНЯ!» .....	13
Глава 2. ДЕПРЕССИВНАЯ МАТЬ, или «ЧТО ВСЕ ОТ МЕНЯ ХОТЯТ?» .....	43
Глава 3. ПОГРАНИЧНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ, или НЕПОНЯТНАЯ МАТЬ .....	61
Глава 4. ДИСФОРИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ, или НАПАДАЮЩАЯ МАТЬ .....	73
Глава 5. МАТЬ, КОТОРАЯ ШАНТАЖИРУЕТ, или «МОЯ ЖИЗНЬ ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ» .....	95
Глава 6. КОНТРОЛИРУЮЩАЯ МАТЬ, или «МАМА ЛУЧШЕ ЗНАЕТ» .....	111
Глава 7. НАВЯЗЧИВАЯ МАТЬ, или «ЖИЗНЬ НА ДВОИХ» .....	127
Глава 8. ПРОТИВОРЕЧИВАЯ МАТЬ, или «ДОЧЬ, БУДЬ МНЕ МАМОЙ» .....	141

МАМА, КОТОРАЯ НЕ ЛЮБИТ

Глава 9. МАТЬ С ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ ЛЮБОВЬЮ, или «ПОДУМАЙ О СВОЕЙ СЕСТРЕ» .....	167
Глава 10. ПЬЮЩАЯ МАТЬ, или «ЖИВУ КАК ХОЧУ» .....	183
Глава 11. МАТЬ-ПРЕДАТЕЛЬНИЦА, или «Я ЖЕ НИЧЕГО НЕ ЗНАЛА» .....	203
Глава 12. Я МАТЬ, КОТОРАЯ НЕ ЛЮБИТ, или «НЕОПРАВДАНЫЕ НАДЕЖДЫ МАТЕРИНСТВА» .....	221
Заключение .....	250
Список использованной и рекомендуемой литературы .....	254



## ВВЕДЕНИЕ

**П**сихотерапевтом я работаю более тридцати шести лет. За это время часто приходилось уделять время вопросам травматичных отношений некоторых матерей и их детей.

Важно сделать акцент на том, что некоторые пациенты, в основном женщины, долго пытаются изменить отношение матери к себе или свое к ней.

Хотя данному вопросу уделяется достаточно внимания — существует много книг и лекций, — некоторые дочери продолжают ходить по кругу, оставаясь эмоционально привязанными к реакции матери на любое их решение, поведение и даже собственную возникшую мысль. Нередко слышишь: «Я только подумала и сразу поняла, что скажет мама...»

В работе с теми, кто имеет или имел травмирующую мать, я убедилась: не всегда достаточно

описания личности матери или типа отношений между матерью и взрослым ребенком. Необходимо понять и то, как складывалось отношение самой матери к миру. Как она воспринимает себя и других, что думает об отношении окружающих к себе. Ключевым моментом в процессе психологических изменений является принятие невозможности перемен в характере собственных родителей (особенно если у них нет собственной мотивации) — отказ от ожиданий соответствия реальной личности образу волшебной мамы, предвосхищающей желания и требования ребенка.

В этой книге я предлагаю заглянуть в мир таких матерей, как если бы мы читали дневник их чувств и мыслей. Это даст шанс понять, как отзываются сигналы со стороны дочери в мозгу матери. Именно мозг, т. е. сформировавшиеся за много лет нейронные связи, определяют мышление, восприятие и реакцию.

Конечно, взрослый человек способен многое изменить в системе собственного восприятия и реагирования, если будет испытывать потребность в этом или иметь мотивацию. Но в описываемых случаях матери не считают нужным что-то менять, поскольку их мир — это сложившаяся система убеждений и способов реагирования, не всегда комфортная, однако понятная и привычная.

**Взрослый ребенок должен смириться с тем, что основная работа по изменению отношения к матери, по организации оптимального варианта в общении с ней, а главное, по созданию новой системы ожиданий от родительской фигуры ляжет на его плечи.**

В примерах вариантов родительского реагирования в книге немного внимания уделяется официальной диагностике. Я считаю, не так важно знать «диагноз» матери, гораздо полезнее принять ее мир, где нет или мало места надеждам ребенка на безусловную любовь. Есть лишь деформированный собственным детством и генетическим наследием иной мир, из которого, как из аквариума, мать смотрит на окружение, включая собственных детей.



## Глава 1

# НАРЦИССИЧЕСКАЯ МАТЬ, или «СМОТРИТЕ НА МЕНЯ!»



## Классики о нарциссических матерях

**Д**авайте вспомним двух классиков: Агату Кристи и Максима Горького.

Я люблю истории Агаты Кристи, в них автор описала практически все варианты отношений между людьми. В одной из серий фильма с Джоан Хиксон, «Отель “Бертрам”», очень хорошо представлен портрет героини с нарциссической личностной организацией в сочетании с антисоциальным поведением.

Мать Эльвиры — авантюристка и преступница. Жесткая, насмехающаяся над другими, постоянно находящаяся в состоянии эмоционального возбуждения: либо эйфоричного, либо негативного. Это образ матери, отдавшей двухлетнюю дочь на воспитание опекунам. В фильме, когда уже взрослая двадцатилетняя Эльвира пришла к ней в номер отеля, между матерью и дочерью состоялся такой диалог.

Эльвира: «Я сама нашла вас».

Мать: «Что ты хочешь?»

Эльвира: «Встретиться с вами».

Мать: «Ну вот, встретились».

Эльвира: «И это все, что вы можете сказать?»

Мать: «А что тут еще говорить? Мы ведь чужие. Тебе было два года, когда я видела тебя последний раз».

Эльвира: «Почему вы не взяли меня с собой?»

Мать: «Извини, но я не хотела лишних забот. Я знала, что отец позаботится о тебе».

Эльвира: «А когда он умер?»

Мать: «Тебе в чем-нибудь отказывали?»

Эльвира: «Я не о материальном».

Мать: «Я ничего не могла тебе дать. Я не создана для материнства. Извини, но это так».

Эльвира: «А мы не могли бы встречаться хоть изредка?»

Мать: «Не вижу в этом смысла».

Эльвира: «Все эти годы я возносила вас на пьедестал, я верила, что вы романтическая, нежная женщина, которая в глубине души любит меня».

Мать: «Теперь ты видишь, что я не такая. Эльвира, тебе будет лучше без меня, правда».

Ее мать, авантюристка и убийца, в конечном счете закончила суицидом, так как разоблачение для нее было неизбежно, а для людей с нарцисси-



ческой личностной организацией смерть не так страшна, как фиаско разоблачения.

Эта женщина могла бы сказать, что она заботилась о дочери наилучшим образом, сделав ее богатой, обеспечив образование и воспитание. Самое главное, она в этом уверена, как и в том, что не способна дать дочери душевного тепла.

Люди с нарциссическими чертами часто говорят правду, но мы не верим, поскольку «так не должно быть». Мы считаем, что «где-то в глубине души» мать всегда любит, «потому что она мать».

Это миф, который поддерживается в связи с потребностью маленького ребенка в заботе и внимании. Его жизнь и безопасность в руках матери. Ожидается, что и душевная связь с ребенком появится с его рождения и сохраняется на протяжении жизни. Часто так и бывает, но не в случае, когда матерью становится нарциссическая личность.

**Нарциссической матери, если она имеет возможность жить так, как хочется, не до ребенка. Кроме тех вариантов когда ребенок становится продолжением я-образа матери, ее нарциссическим расширением.**

Она искренне не понимает, почему подобный вариант не принимается обществом. Выслушивая претензии со стороны ребенка и окружающих,

долго не думает об этом, так как мозг этих людей очень активен и быстро переключается на что-то актуальное, — мать живет дальше, не делая выводов. Особенно если они не в ее пользу.

Более того, она много раз слышит высказывания окружающих о душе, любви, привязанности. Да и сама может очень хорошо об этом рассуждать. Когда же за этими человеческими свойствами обращаются непосредственно к такой личности, это скорее приводит ее в состояние яростного возбуждения, нежели заставляет задуматься о собственных чувствах.

Другим примером может быть Нунча, персонаж «Сказок об Италии» Максима Горького. В истории об этой жизнерадостной, активной, имеющей свой взгляд на жизнь женщине вначале ничто не воспринимается читателями как нарциссизм. Но ошеломляющая ревность и зависть к выросшей красавице дочери заставляет Нунчу включиться в соревнование с ней по бегу. И, даже победив, женщина продолжила соревнование в танце.

Танец закончился смертью Нунчи. Впереди ее ждала собственная старость и расцвет молодой женщины, ее дочери. Остаться победительницей навсегда можно было только умерев.

Не уверена, знал ли Горький, что подобные люди не в состоянии жить с нанесенной им нар-

циссической раной, не уничтожив морально, а иногда лишив жизни соперника — даже, если это собственный ребенок, — но описал процесс точно.

Нарциссизм как черта характера присущ в какой-то степени всем людям. До определенного уровня представленности качества в структуре личности специалисты (психологи, психиатры, психоаналитики) называют его «здоровым». Как организующая часть личности он характерен для многих матерей, травмирующих детей. Например, матерям игнорирующего, истероидного, контролирующего и противоречивого типа.

### **Взгляд матери, Елена<sup>1</sup>**

Да, моя жизнь насыщена и интересна, и всегда была такой. Я хорошо чувствую гармонию мира. Это мое особое свойство, я опираюсь на это чувство в своих суждениях и решениях. Я знаю, что предложить другим людям.

К примеру, подруги всегда рады, когда я предлагаю им выбранное мной в магазине. Даже если не сразу соглашаются, когда я аргументированно показываю им пользу и красоту того, что мне понравилось, соглашаются. Например, совсем недавно я нашла

---

<sup>1</sup> Все имена изменены. Речь пациентов максимально сохранена.

прекрасную сумку для подруги, она сначала отнекивалась, но позже согласилась.

Я купила и привезла ей эту сумку. Позже я переспрашивала несколько раз, нравится ли ей, и она всегда отвечает утвердительно. Все близкие отмечают мой вкус.

Мои советы подругам, дочери и внучке всегда важны. Правда, дочь соглашается редко, но у нее такой характер. Не слушает меня до конца, возражает, раздражается. В детстве была совсем другим ребенком!

Я всегда хотела мальчика, даже придумала ему имя — Сергей. Но родилась девочка. Это не так уж сильно меня расстроило. Главное, я стала матерью. Это необычное чувство, переполняющее меня после ее рождения. Помню, как иду по железнодорожному вокзалу, на одной руке держу трехлетнюю дочь, а в другой тяжелый чемодан. Но иду гордая собой и своим ребенком, представляя, что я как Сикстинская мадонна с младенцем на руках.

Я очень гордилась тем, что я стала мамой. Мы с мужем делали много фотографий. Я всегда любила фотографироваться, так как я красивая. Муж тоже был красив, похож на цыгана. Я была влюблена в него. Мы развелись только потому, что он превратился в алкоголика. Но любовь свою я пронесла через всю жизнь. Ни один мужчина больше не вызвал во мне столь же ярких чувств.

Я посвятила свою жизнь дочери! Я решила дать ей все, что только смогу. Много работала в институте, стала начальником, зарабатывала больше, чем многие женщины. Откладывала деньги на путешествия. Мы ездили ежегодно, а то и два раза в год, к родственникам в разные города. Везде посещали интересные места, выставки, музеи, театры.

Я показывала ей мир прекрасного. Я умею видеть и чувствовать красоту, всегда раскрывала дочери природу, особенные места.

Помню, как мы добрались до Алтая. Меня никогда не смущали физические преграды, трудные и долгие дороги, не очень комфортабельные места проживания. Главное — это увидеть красоту, почувствовать. Я всегда хотела делиться впечатлениями с дочерью и подругами. Я брала дочь с собой, чтобы разделить с ней свой прекрасный мир.

Я преодолевала финансовые трудности, смогла обеспечить нас жильем. Так как с мужем я развелась, когда дочери было восемь лет, алиментов не было, он уехал к родителям, и больше я о нем ничего не знаю. У меня не было мужчин, но зато была дочь. Она, конечно же, хорошо училась, я отправила ее в музыкальную школу, на фигурное катание. Устраивала дни рождения, у нас были гости, и мы ходили в гости. Пока мои родители были живы, и мы часто бывали у них. Даже школу выбрали рядом, чтобы до-

чери было удобно самой добираться до них после уроков. Мой папа стал на пенсии садоводом. Они с мамой много времени проводили на даче.

Я всю жизнь старалась заботиться и о них. Но родители предпочитали мою младшую сестру, хотя в конце жизни папа признал, что был не прав в столь строгом отношении ко мне. С сестрой я не общаюсь давно, она ужасный и дурацкий человек, даже говорить о ней не хочу.

Я много работала. Ездила на дачу. А после смерти папы мы стали вести дачное хозяйство с дочерью. Конечно, она помогала, не могло быть по-другому. Я же все делала для нее. И дачный участок сохранила, чтобы было место для отдыха. Мне нравится выращивать не только цветы, но и всякие ягоды и овощи.

Я выращивала цветы, а сестра выкапывала их и уносила на свою половину. После смерти папы мы поделили участок. Конечно, у меня все красивее, так как я умею выбирать. Но совесть-то надо иметь! Я находила свои растения на ее стороне. Я окончательно порвала общение, даже не здоровалась с ней!

Я всегда читала много и сейчас тоже. Старалась поделиться эмоциями. Даже рисовала то, что вызывало у меня восхищение.

**У меня много способностей, я человек творческий.**

Я шью и перешиваю одежду, вяжу, хорошо готовлю. Люблю украшения, даже на даче не снимаю кольца. Дочь спрашивает, зачем я копаюсь в земле, не снимая колец с изумрудами и бриллиантами. А я отвечаю, что без них не чувствую себя собой.

Я хотела, чтобы она вышла замуж. Но ее выбор вызвал у меня ужас. Он мне сразу не понравился. Я и сейчас его терпеть не могу и слышать о нем не хочу, хотя они давно в разводе.

Помню, как утром в день свадьбы мне было плохо как никогда. Но я все делала, чтобы дочери было хорошо, терпела. Когда у них родился ребенок, а меня сократили на работе, я взяла заботу о внучке на себя. Мы жили вместе, я терпела ужасного зятя. Старалась с ним поменьше разговаривать и ни о чем не просить. Я считаю, что люди, которые живут рядом, сами должны видеть и понимать, в чем нуждается другой человек. Я не должна объяснять и просить. А они ничего не видели, особенно зять. Дочь вышла на работу, внучка оставалась со мной до трех лет, пока не пошла в детский сад, но и потом я часто ее забирала к себе, так как родители были на работе.

Я ее вырастила. Отдавала все время. Я могла бы выйти на работу, но посвятила себя ей. Мне было очень трудно, но я позволила дочери работать, как ей хотелось.

А потом, когда они съехали, продолжала быть рядом. Меня раздражало, когда дочь спрашивала о моих планах на завтра. Какие могут быть планы, если я живу для них! Если у меня появлялось дело, а дочери нужно было оставить внучку, она сердилась и спрашивала, нельзя ли отложить. Я, конечно же, откладывала и ничего не говорила.

Я многое помню, как со мной несправедливо обращались. Но когда пытаюсь сказать об этом дочери, она злится и говорит, что не хочет слышать мои бесконечные воспоминания двадцатилетней давности. Дочь часто обвиняет меня непонятно в чем, а мои обиды выслушивать не хочет.

Она резкая, быстро все решает. Настаивает на своем. Я уже и так соглашаюсь. Всегда предлагаю ей сесть и поговорить спокойно обо всем. Но не было такого, чтобы она согласилась. Поэтому общение всегда на бегу, я даже не успеваю сообразить, что хотела сказать. Она говорит, будто я перебиваю и со мной невозможно разговаривать. А как по-другому, если тебя не хотят спокойно выслушать.

Я плохо переношу негатив, никогда не распечатаю конверты, если мне кажется, что там что-то неприятное. Когда у дочери были проблемы с разводом через суд, я не хотела ничего знать. Это рушит мой мир, построенный на красоте и гармонии. Я не могу слышать о болезнях внучки и дочери, мне страшно,



когда она начинает посвящать меня в это. Я долго прихожу в себя, не сплю. Мне страшно звонить, если у них что-то не так. Жду и боюсь. Невыносимо, когда что-то не в порядке. Я стараюсь дать совет и помочь, как могу. Но они редко меня слушают.

Внучкой я восхищаюсь, но боюсь за ее судьбу. Она совершает какие-то невыносимые поступки, даже рассказывать об этом страшно. Например, ходит с кольцом в носу, и это еще самое легкое. Я все жду, когда она будет жить как положено, но боюсь сказать. Говорю дочери, чтобы она повлияла на нее. Я так много вложила в воспитание внучки, она должна быть счастливой. Я так этого хочу.

## **Взгляд дочери, Ирина**

Ненавижу свою мать. Точнее, я не могу ее любить и за это ненавижу. В ее присутствии я чувствую напряжение по разным поводам. Сейчас, когда я взрослая и могу оценить причину этого, мне не легче.

А в детстве это напряжение росло вместе со мной и воспринималось как что-то естественное. Как дышать... ты же не забываешь дышать. Ну, вот и про мать не забываешь, даже когда ее нет рядом, она всегда в твоей голове... постоянная оценка откуда-то сверху, как высшая сила. Она

и казалась Божеством... Так хотелось ее радовать, заранее готовить подарки, соответствовать всему, о чем она говорила. Ведь говорила же все правильно, красиво, логично и последовательно. Очень многое делалось именно для меня, и это принесло пользу. И я испытываю благодарность и уважение, но не любовь.

Я так удивлялась подруге, которая хотела проводить время с мамой, предпочитая это прогулке во дворе. «Я с мамой иду гулять», – говорила Лена из соседнего подъезда. И я сначала никак не могла поверить, что этого можно хотеть, а потом еще больше удивилась, когда увидела, что этого действительно можно хотеть!

Мамы было всегда много, а после развода с отцом еще больше. Исчезли какие-то редкие радости без напряжения, когда мы проводили время с отцом.

Например, как-то раз мы с папой жарили картошку с яйцом и смеялись. А потом пришла мама и не обрадовалась, потому что картошка с яйцом – «недостойная еда». Она никогда так не говорила, но не присоединялась к нашей радости, а с недовольным выражением лица уходила из кухни. И радость тоже уходила...

Радоваться можно было чему-то высокому, достойному. Например, опере или балету. Походам

по музеям и выставкам. В поездках тоже важны исторические места, прежде всего, театры, выставки. Важно, как ты одет, но не модно, а классически. Мода – это что-то неважное, точнее, общая мода, а не собственная. Как и спорт – для неучей. Почему? Мама считала, что спорт и образованность несовместимы. Можно, конечно, интересоваться чем-то прекрасным, например фигурным катанием, но все остальное – не серьезно...

Это не насаждалось, просто исключалось из жизни. А поскольку жизнь была насыщенной – школа, музыкальная школа, фигурное катание, – я и не задумывалась, что кто-то живет иначе. Мне все казалось правильным, хотя каким-то тяжеловесным...

Я была очень жизнерадостным ребенком, но все вокруг не располагало к выражению этого состояния. Нужно было что-то постоянно делать. Или рассказывать маме, как прошел день, выслушивать ее оценку. И уяснить, что нужно было сделать правильнее, а что вообще не так. Главное – всегда можно лучше, чем уже есть. Это настолько связано с моей самооценкой, что потребность слушать авторитетных и умных людей, учиться, развиваться стало наркотиком, без которого плохо.

И, конечно, сомнение в правильности собственного мнения, вкуса. Во всем, кроме мате-

матики. Умение решать приносило наслаждение, особенно когда логика направляет мышление к правильному ответу. Ты уже знаешь, как шаг за шагом придешь к результату. Прекрасное предвкушение и удовольствие от процесса! Это тоже превратилось в потребность выстраивать логические цепочки в жизни автоматически. И умение, как мне казалось, в эти моменты увидеть лучшую дорогу к цели давало и дает хорошие результаты.

**Но не все логичное для меня, с точки зрения мамы, — лучшее...**

Как-то я спросила, почему она так уверена в том, что говорит, и услышала: «Я чувствую гармонию». Я тогда еще не знала, что мир состоит из множества гармоний, а не только маминой.

Напряжение, напряжение, напряжение. Задержалась, не тем тоном ответила (самая частая претензия – «Каким тоном ты разговариваешь!»), что-то сказала не соответствующее приличиям. И я стала конформным ребенком, послушным, предсказуемым, радующим маму. Точнее, не очень-то радующим, так как нужно еще лучше. И лучше, и лучше. Постоянно указывались недостатки, а на мои попытки возмутиться сразу

откат: «Я просто сказала». Как я ненавижу это «просто сказала». Хотелось крикнуть, так не говори, если это «просто сказала»!

Однако я верила в красивую, модную, умную, сильную маму, которая знает, как лучше.

И верила долго. Оттого была правильной занудой, боялась проявления чувств к мальчишкам (не прилично). От окружающих ждала такого же правильного поведения. Подружки от меня не так уж далеко ушли, вели себя прилично. Но у них была еще какая-то жизнь, которую со мной мало или совсем не обсуждали. И это касалось любви. А мне нравилось учиться, особенно математика. Нравилось, чтобы все было по правилам. Учителя и взрослые меня любили. Хотя до сих пор не понимаю, как со мной дружили сверстники, ведь, с моей точки зрения, я была редкостной занудой. А так хотелось жить легко и весело, в смысле настроения. Все могли задержаться на вечеринке, просто поболтать во дворе, а я нет. Нужно было идти домой. Я не хотела, любила, когда мамы не было. Однако это случалось редко.

Я постоянно чувствовала, что не дотягиваю до уровня, чтобы мама была счастливее. Причем, в отличие от других матерей, это был скрытый запрос. Некоторые напрямую говорят детям, что их здоровье, настроение и счастье в личной

жизни зависит от ребенка. Например, поведение моей подруги регулируется высказываниями мамы: «Ты меня в гроб загонишь, я все для тебя, а ты... у меня из-за тебя личная жизнь не сложилась...» Она боится что-нибудь сделать «не то».

Моя мама ничего подобного не говорила, она жила интересной жизнью, но я должна была быть рядом, везде и всегда. Даже когда меня начали отпускать к друзьям, в голове звучали строгие наказания, как прилично вести себя, какие люди хорошие и какие плохие...

Один раз я купила бабочку-брошь и раскрасила крылья масляной краской. Радостно ждала, когда краска высохнет. И вот день настал. Возмущение от увиденного со мной до сих пор. Мама заново, ничего не сказав и не спросив, раскрасила мою бабочку. Ей показалось, что «так будет красивее». Ужаснее было то, что она так и не поняла, в чем трагедия. Она просто считала, что имеет право редактировать мое творчество, не спрашивая разрешения, вот и все... Потому что, с ее точки зрения, она сделала бабочку красивее...

Внутри меня бурлила радость и жизнь, но обрменная приличиями, ограничениями и обязанностями.

Пока были живы бабуля и особенно дед, дача была уголком счастья, игр в карты, походов в лес и на речку. Хотя дед был строгий. Говорил: «Нет слова “хочу”, есть слово “надо”», но оно было конкретным, например час собирать смородину.

За выполненную работу хвалили меня мне, а не кому-то в мое отсутствие, как делала мама.

А потом, после «надо», была свобода передвижений без осуждений. Собственно говоря, что осуждать-то – «мама в моей голове» всегда наблюдала за приличиями. Но все же с дедом и бабулей я чувствовала себя прекрасно. Думаю, они тоже не любили ее, поскольку мать тяжелый человек, пристально следящий, как именно относятся к ней люди.

Недавно на семинаре я услышала от коллеги важную мысль: «Многие супруги пытаются получить власть над эмоциями другого». Да, мама пыталась заставить себя любить... и это ужасно. Она просто требовала: обняться, поцеловаться при прощании и встрече... я с удовольствием это делаю с другими, но не с мамой...

Страшный процесс – предписание. То, что хочешь сам, в момент предписания забирает у тебя радость, легкость и желание... Ты должен, обязан и все, ничего нет...

Первой серьезной победой было поступление в медицинский институт. Мама помогла перейти в сильную школу, оплачивала репетиторов, не препятствовала занятиям в кружках медицинского института. Но часто и настойчиво предлагала подать документы на биологический факультет. Так как выдающимся биологом, известным в стране генетиком была старшая сестра бабушки, а также моя тетка.

Но я не согласилась...

После моего поступления в институт мама не вмешивалась в учебу и пристрастия. Однако приличия и требования (точнее, непреклонные ожидания) возвращаться в определенное время продолжались. И только на пятом курсе я серьезно задумалась над словами парня, с которым только что вернулись из похода: «Ты, как ребенок, боишься нарушить запреты мамочки и остаться со всей группой на вечеринке». Я должна была быть дома до 23:00. Мне было двадцать четыре года.

Мама имела другое мнение, непоколебимое. Хотя сама никогда не признавалась в этом. Сказанное превращалось либо в «я просто сказала», либо «я этого не говорила никогда».

Как и в том, что замуж нужно выходить девственницей и «за достойного». А рядом «достойных» не было. Когда позже мама спросила о пар-



нях из нашей группы, я ответила: «Там же одни алкоголики». И действительно тогда считала их алкоголиками, таков был стандарт, заданный в детстве. При этом ни один таковым не был и не стал. Мы дружим до сих пор.

**Все совместные, более или менее продолжительные разговоры сводились к выяснению отношений.**

Мама вспоминала все, что только можно, а что нельзя – придумывала. Причем в придуманное верила свято. Переубедить ее было невозможно. Эти разговоры заканчивались моими слезами и отчаянием. Все разговоры заканчивались воспоминаниями о том, где, когда и как я вела себя неправильно по отношению к ней, что сказала и т. п. Сам процесс, очевидно, у таких людей (а я их уже видела много) вызывает наслаждение, сходное с оргазмом. После слез или отчаянного крика собеседника они успокаиваются и становятся миролюбивыми.

В тот момент, когда мама доказывает мне что-то из того, в чем я ужасно себя вела и веду, лицо ее выражает ненависть. Помню, как она орала на меня за что-то в электричке, а я была на 9 месяце беременности... Не помню из-за чего. Помню

только, о чем думала: «Разве это важно, чтобы так орать на беременную дочь?»

Вот в этот момент и думаешь: она тебя любит или ненавидит?

Я сбежала от матери замуж, как делают многие, и уехала в другой город. Я любила мужа только за то, что он не мама. Но после родов, по его настоянию, мы вернулись к ней.

Помню указания после родов, когда и что делать. За ночь приходилось вставать по десять-двенадцать раз, я боялась засыпать, чтобы не испытывать муки просыпания, когда ребенок снова плакал. Помню мамин крик: «Вставай, у тебя ребенок плачет», я взглянула на часы – девять утра, – прошло тридцать минут с тех пор, как я заснула. Зато, когда мы с мужем встали на крик детища в четыре утра в чем мать родила, мама оказалась в комнате, даже не постучав... А зачем? Она же лучше знает, что делать и как...

И опять не удалось объяснить недопустимость врваться в комнату взрослой дочери, тем более супружеской пары. У нее свои объяснения, доводящие до состояния отчаяния...

А мой мозг все продолжал рассчитывать, что умной, интеллигентной женщине можно объяснить, казалось бы, очевидные вещи. Или надеяться, что она выполнит просьбу просто потому,

что тебе так лучше. Но мама уверена, что знает, как мне лучше... И круг замкнулся.

Когда дочери было одиннадцать месяцев, я сбежала из этого ада. Сбежала на работу, бросив ребенка маме. Сейчас жалею, но зато не сошла с ума.

Летом мы всей семьей улетели к родителям мужа. В какой-то день, оставив малышку свекрови, поехали в лес и задержались часа на полтора. Я возвращалась с ужасом предстоящего недовольства. Свекровь намного старше мамы, с болезнями и деревенскими заботами... Как же я была потрясена, когда зашла в комнату, где внучка с бабушкой смеялись, разбирая какие-то тряпочки... Свекровь с радостью рассказала, как они замечательно провели время без нас. Ей было хорошо, а не ужасно трудно... И я не была ни в чем виновата!!!

Мир перевернулся! Оказывается, можно все воспринимать по-другому. Вот оно, вернувшееся чувство свободы, которое я обрела, уехав в другой город после замужества. Оказывается, мама может не мешать этой свободе, правда, это мама мужа.

С этого момента я знала, что мы будем жить отдельно. С начала детского сада дочери свобода вернулась! Я поняла, что нужно держать дис-

танцию и границы. Причем пришло осознание, что эта позиция должна быть пожизненна.

Я стала прерывать всяческие попытки выяснять отношения, просто положив трубку. Сначала сердце замирало, как же мама, обиделась же. Потом убедилась, что если не торопиться, выждать пару дней, иногда сутки, она продолжает разговаривать, будто ничего не произошло. И так каждый раз. Потом я стала прерывать ее в очном разговоре, если начинались попытки вспомнить: «А ты помнишь, как я... а как ты...» Уже по тону и выражению лица, да и по внутреннему напряжению понятно, что сейчас будут разборки двадцатилетней давности. Я предлагала закончить или уходила. И уходила, если мама продолжала... Великая сила дистанции! Возможность уйти или не приходиться.

Отношения становились лучше, легче для меня. Такая личность, как моя мама, будет всегда начеку, чтобы сократить разрыв. Поэтому, повторюсь, дистанцию нужно держать пожизненно. Отношения могут стать чуть доверительными, но разговоры короткими, иначе снова пойдут воспоминания, кто, где и не так, как нужно...

Что бы у меня ни выросло в саду или какие бы успехи ни были достигнуты – это потому, что мама поливала, вкладывала и т. п. Да, мама это делала, и спасибо ей. Однако держаться от нее

хочется подальше настолько, насколько позволяет сознание, оберегающее мою душу от чувства вины и злости.

## **Взгляд специалиста**

Елена мало в чем сомневается, у нее всегда есть свое мнение и уверенность в его правильности. Она редко чувствует себя подавленной или скрывает эти состояния. Хотя позже может рассказать, как ей было плохо в определенный период. По умолчанию предполагается, что дочь должна почувствовать себя виноватой.

В ее мире всегда есть объяснения, так как она не оправдывается (не в чем), почему поступает тем или иным образом. Объяснения четкие, с ее точки зрения логичные. Когда поведение других не вписывается в ее представления, это вызывает возмущение, а по отношению к близким — злость и обиду. Если она обиделась, то ждет, когда обидчик догадается и исправит ошибку.

В сущности, она одинока, но не дает этой мысли проникнуть в сознание. Просто близкие слишком заняты собой и эгоцентричны. Зато есть подруги юности. Они принимают ее такой, какой она является, слегка держат дистанцию, но восхищаются ее способностями.

**Для таких матерей ребенок в большей или меньшей степени — отражение и продолжение себя, собственных успехов и достоинств. Заслуги ребенка не становятся его самостоятельным достижением.**

Все недостатки и комплексы они прячут глубоко в себе и от себя. Таким людям невозможно принять, что они не являются знатоками «гармонии мира». Поэтому в том, что с ними эмоционально тяжело, иногда скучно, виноваты другие. Их неправильно понимают, не делают того, что «правильно». У них есть только своя точка зрения, остальное слегка или совсем не соответствует истине. Причем доказывать собственную правоту они будут до конца, иначе им непонятно, как жить...

Отсюда столько критики в адрес окружающих. А если кто-то стал кумиром, то остается им до конца, несмотря на недостойное поведение и т. п. Так как их кумир не может быть развенчан, они же не ошибаются.

## **Рекомендации**

Ирине важно принять, что мать может видеть мир только как отражение себя.

Причем себя прекрасной, лучшей. В этом сущность нарциссизма. Люди — это свита, которая