

Вступление¹

Я считаю, что в России до сих пор неоправданно мало узкоспециализированных и научно-популярных книг на данную тему, хотя в мифах и литературе всех времен и народов образ деспотичной, жестокой, бессердечной матери наравне с образами токсичного мужа и отца-абьюзера встречается довольно часто, как и в блогосфере и в художественных фильмах.

Однако недостаточно просто во всей некресе показать токсичную мать — тирана. Взрослому ребенку такой матери необходимы знания о том, как себя вести, как исцелиться и научиться быть счастливым, являясь жертвой самого близкого человека, ближе которого в прямом смысле никого не бывает. Дети, выращенные подобными матерями, повзрослев, всю жизнь несут груз низкой самооценки, тяжелой вины и клеймо жертвы.

У меня есть крамольные, но обоснованные убеждения, что психологи и психиатры до сих пор мало об этом пишут и говорят, потому что пережили опыт токсичных отношений с собственными матерями. Им тяжело быть полностью объективными и отстраненными от своих проекций и триггеров².

¹ Дополнительные материалы см. по ссылке <https://clck.ru/32drLv>

² Триггер в психологии — это «спусковой крючок» неконтролируемых эмоциональных состояний у человека (паника, страх, агрессия и др.). Триггером может стать событие, объект или некая особенность другого человека (особенность голоса или речи, внешний вид, запах и т. п.).

В худшем случае нелюбимые дети нелюбящих матерей — потенциальные пациенты психиатрических клиник, социально безмолвные и ведомые рабы или даже преступники. В лучшем — бойцы и воины, которые вопреки внутренним комплексам, страхам и внешней социальной обусловленности сумели самостоятельно или с помощью специалистов найти путь к радостной и счастливой жизни. Часто именно они делают этот мир лучше.

Часть 1

ОСОЗНАНИЕ

Ранней весной 2021 года по электронной почте мне пришло короткое письмо:

«Здравствуйте. Меня зовут Татьяна, мне 42. Почитала Ваши статьи о токсичных матерях. Мне нужна помощь в психологической сепарации от матери-психопата. Вы поможете мне?»

Помогу. Для этого у меня есть необходимые компетенции¹. Я переехала из России к мужу в Новую Зеландию в октябре 2015 года и с этого времени погрузилась в изучение специфического направления в психологии на стыке психиатрии и клинической психологии. Мы с мужем часто говорили о психопатах и нарциссах, потому что, прежде чем познакомиться, оба пережили странные и необъяснимые обычной логикой разрушительные и опустошительные отношения. К счастью, и он, и я — позитивные, оптимистичные люди, поэтому решили вместе разобраться в своих прежних потерях, эмоциональной боли и начали изучать Cluster B².

Тема захватила нас, одну за другой мы заказывали книги по ней, и каждую я читала нам с мужем вслух, от корки до корки. Это были знания из

¹ Компетенции — совокупность опыта, знаний, навыков, умений, талантов, способности и мотивации.

² Cluster B — группа личностных расстройств согласно американскому справочнику DSM-5, куда входят антисоциальное, пограничное, истерическое и нарциссическое расстройства личности.

лучших работ по антисоциальному, диссоциальному и нарциссическому расстройствам личности, заодно я практиковала язык, потому что все книги американских, канадских и европейских специалистов изданы на английском. Дополнительно мы находили и скачивали литературу о психопатах и нарциссах на русском.

В 2017 году я прошла двухнедельный онлайн-тренинг по самодисциплине для писателей и сценаристов, после которого на одном дыхании написала книгу «Антипсихопатия. Токсичные отношения и выход из них» и в мае опубликовала ее на ridero.ru. Параллельно создала в одной из соцсетей и на «Ютубе» группу психологической поддержки для жертв абьюза с таким же названием. Чуть позже на базе своего первого высшего образования я прошла полугодовое онлайн-обучение по специальности «психология», защитила аттестационную работу по гештальт-терапии, получила диплом и сертификат психолога. Затем, тоже в онлайн-формате, год обучалась позитивной психологии и клинической психологии в австралийском и американском университетах, получила сертификаты.

В Новой Зеландии я стала проводить психологические онлайн-тренинги и консультации по «Скайпу». Моя группа выросла до семи с половиной тысяч человек, а книгу «Антипсихопатия...» прочитали около пяти тысяч человек. Люди пишут отзывы с благодарностью за то, что я помогаю им исцелиться от болезненных, зависимых отношений с токсичными женами и мужьями, родителями и коллегами.

На тот момент, когда пришло короткое письмо от Тани¹, я уже помогла тысячам людей ощутить психологическую свободу. Почти все они имели проблемы с родителями, в основном с матерями. В моей копилке чужих жизненных драм имелись страшные истории, и я была уверена, что меня трудно чем-то удивить. Но я еще не знала историю Тани. Вместе с ней вы преодолеете путь от первой до последней главы, протестируете себя, и если выполните все упражнения, то к моменту, когда перевернете последнюю страницу, почувствуете себя свободными от чувства вины, стыда, ненависти и желания отомстить.

Вместе с Таней и авторами других историй вы пройдете по раскаленным углям воспоминаний о материнской жестокости, окунетесь в глубины океана собственного подсознания, очистите каждую клетку своего тела под струями водопада из живой воды очищающей энергетической медитации и научитесь летать, поднимаясь не только над рутиной старых привычек, но и над временем. **Задача — к финалу книги выйти из концлагеря материнской нелюбви**

¹ Таня — за этим именем скрывается реальная женщина, которая пережила тяжелейшее эмоциональное, ментальное, моральное, физическое и сексуальное материнское насилие. Она вынуждена была со своей семьей уехать тайком от матери в другой регион. Проходила психотерапию у разных психологов, обратилась ко мне с незавершенным гештальтом, признаками глубокой тревожности и психосоматическими проблемами. Мы отработали с ней более 27 травмирующих эпизодов из детства, а также выработали стратегию отношений с матерью, которая к этому времени разыскала дочь и продолжила нападки. В итоге женщина восстановилась настолько, что нашла новую любимую работу, теперь может самостоятельно решать возникающие трудности, а также сумела существенно трансформировать свое отношение к матери и расширить диапазон тактик во взаимодействии с нею. Далее в книге используется нумерация эпизодов из нашей рабочей переписки с Таней.

в новую вселенную с ощущением, что вы — самое любимое существо на планете и свободный человек, достойный исполнения своих истинных желаний.

Если вы держите в руках мою книгу, значит, настало время разобраться в себе и женщине, которая вынашивала вас в своем чреве девять месяцев, вскармливала грудным молоком, учила держать ложку, говорить, ходить и многому другому — плохому и хорошему. Я помогла Тане, а она поможет читателям этой книги выбраться из-под пыльной кровати, куда забираются несчастные дети, прячась от нелюбящих матерей.

Мы с Таней покажем вам — взрослым девочкам и мальчикам, — как избавиться от эмоциональной боли и научиться доверять вселенной, Богу, людям и самим себе. Вы станете сильными, уверенными в себе и осознаете свой путь. В моей практике все истории исцеления от последствий токсичных отношений, за редким исключением, имеют счастливое продолжение или как минимум двигаются в этом направлении.

Первая часть книги поможет осознать, что проблема токсичных отношений с матерями существует независимо от вашего характера, поведения и взгляда на жизнь. Осознание этой проблемы как объективной реальности откроет глаза тем, кто верит в мифы «Мать — это святое» и «Каждая мать безусловно любит своего ребенка». Я их развею, а первую главу посвящаю любящим матерям — чтобы починить сбитые настройки или создать новые, обозначив четкие критерии, как должно быть. Тем более что многие читатели уже сами стали матерями и отцами.

Глава 1

Любящие мамы

Какой должна быть хорошая, психологически здоровая мать? Некоторые дети этого просто не знают. Подтверждение тому — результаты опроса (рис. 1) в моей группе психологической поддержки, где все участники подвергались какому-либо виду насилия в семье, любовных отношениях, на работе или в других ситуациях.

Из 49 человек, принявших участие в опросе, только 12% (7 человек) ответили, что их мама — любящая. 51% (25 человек) считают, что мама их не любила и не любит. У остальных опрошенных возникли трудности с ответом на этот вопрос, что само по себе говорит о проблемных отношениях с матерью.

Начните относиться к себе так, как хотели бы, чтобы к вам относилась ваша мама. С детства вы слышали: «Относись к людям так, как хочешь, чтобы они относились к тебе». Этот евангельский принцип хорош, когда вы общаетесь с адекватными, психологически здоровыми людьми. А если перед вами — насильник, садист, опасный бандит, сквернослов? Следуя данному принципу, сможете ли вы, будучи ребенком, проявлять искреннюю любовь и внимание к «темным» людям? Не лучше ли бежать от них? А вот к себе нужно относиться так, как вы хотите, чтобы к вам относились другие люди, — с любовью, доверием и уважением. Если вы родитель, то к своим

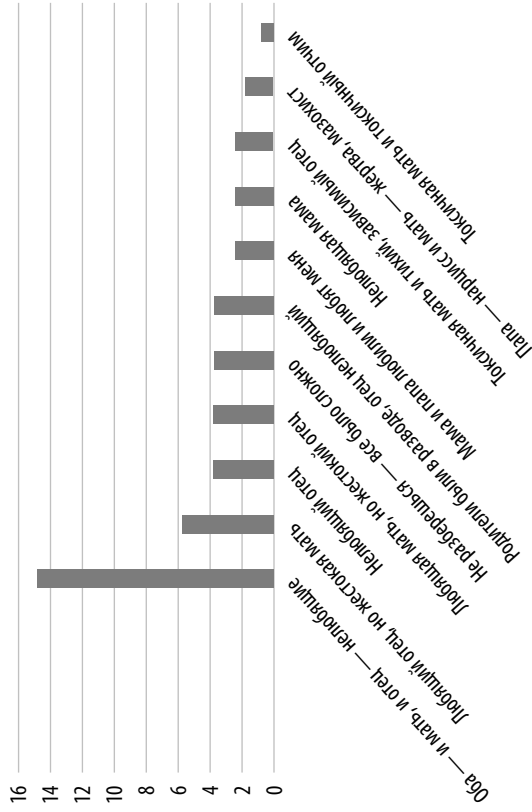


Рис. 1. Соотношение любящих и нелюбящих родителей в группе психологической поддержки

детям следует относиться так, как вы хотели бы, чтобы к вам относилась ваша мама, и как хотели бы, чтобы к вашим детям относились окружающие.

Мой мир изменился, когда я перестала ждать от своей мамы любви, поддержки, уважения, внимания, доверия; стала все это давать себе и собственным детям. Многие дети нелюбящих матерей дают себе слово в подростковом возрасте: «Когда у меня появится семья, я никогда не буду относиться к своим детям так, как ко мне относится моя мама».

В картине мира ребенка нелюбящей матери — настоящий хаос и глубокая неразделенная любовь: ребенок любит маму, а она не отвечает взаимностью. Так вырастает человек с опытом безответной любви. Формируется импринт быть нелюбимым. Поэтому бессознательно такой взрослый обычно влюбляется в людей, которые не отвечают на его любовь или поначалу делают вид, что любят, а потом отвергают. Точь-в-точь как токсичные мамы.

Дети нелюбящих матерей не имеют правильных психологических настроек, но, к счастью, мир полон примеров того, как другие любящие матери относятся к своим любимым детям, как принимают их, помогают с детства получить необходимые для жизни навыки, эмоционально поддерживают, ни с кем не сравнивают, уважают, оберегают от своих жалоб.

1.1. Психотипы матерей по аналогии с небесными и космическими телами

Матерей можно сравнить с космическими и небесными телами. Одни светят и греют, другие далеки и холодны, третьи ужасно опасны, а на планете Земля мы живем, и она — наша главная опора в жизни. Знать

материнские психотипы полезно не только для того, чтобы разобраться в характере своей мамы, но и чтобы дать ориентиры психологически правильного материнского поведения девушкам и женщинам, которые готовятся стать мамами или уже имеют детей.

Предлагаемая **система индивидуальных материнских установок и поведенческих стереотипов** поможет вам понять разницу между психологическими здоровыми, токсичными и проблемными, но не токсичными матерями. Психотипы матерей я описываю на основе нескольких сотен историй из персональных источников: закрытых групп в соцсетях, комментариев на «Ютубе» под моими видео, личной переписки и, конечно, консультаций.

В основу классификации я положила несколько критериев:

- 1) диагностические маркеры расстройств личности Cluster B (антисоциальное, истерическое, нарциссическое и пограничное расстройства личности);
- 2) ключевые проявления других расстройств (по DSM-5);
- 3) поведение матери в отношениях с ребенком;
- 4) отношение матери к ребенку: любит, не любит, непонятно;
- 5) плюсы и минусы для ребенка.

На рисунке 2, в центре — четыре стабильных и предсказуемых в своем поведении психотипа: Мама-Солнце, Мама-Земля, Мама-Звезда и Мама-Луна. Из них два психотипа — любящие, теплые, ресурсные (Земля и Солнце) и два — нелюбящие, отстраненные, холодные (Звезда и Луна). Кроме того, я выделяю четыре психотипа, характеризующихся нестабильностью, непредсказуемостью и наличием трудноразрешимых психологических или даже психических проблем.