

ЮЛИЯ ЛАТУНЕНКО
психолог

Материнский сценарий

Как наши детские травмы
влияют на взрослую жизнь
и воспитание собственных детей

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923
ББК 88.8
Л27

Латуненко, Юлия Евгеньевна.

Л27 Материнский сценарий : как наши детские травмы влияют на взрослую жизнь и воспитание собственных детей / Юлия Латуненко. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-122482-0

Осознанность мамы — это огромный подарок для ребенка, залог его внутреннего счастья. Идеальных мам не бывает, в какой-то момент каждая поступает по отношению к ребенку эгоистично. Это неизбежно. Поэтому материнская вина преследует маму с самого рождения ребенка. Вина порождает тревогу, тревога ведет к необдуманным поступкам и словам, которые могут ранить сердце ребенка на всю жизнь. Эта книга поможет прервать негативные материнские сценарии, и мягко, шаг за шагом выстроить новые, более здоровые и доверительные отношения с ребенком.

УДК 159.923
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-122482-0


© Латуненко Ю.Е., текст, 2022
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025



Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ПРОЛОГ. Все мамы травмируют детей	11
ГЛАВА 1. Невротичная мать	17
ГЛАВА 2. Вся правда о токсичных матерях	31
ГЛАВА 3. Убийственная сила упрека и критики	37
ГЛАВА 4. Непоследовательная мать — Ирина	63
ГЛАВА 5. Семь базовых чувств. Как понять свои эмоции	75
ГЛАВА 6. Нарциссическая мать — Виктория	97
ГЛАВА 7. «Я-сообщения», или Как общаться конструктивно	107
ГЛАВА 8. Гиперопекающая мать — Юлия	121
ГЛАВА 9. Материнская вина. Как себя простить	137
ГЛАВА 10. Атакующая мать — Вероника	159
ГЛАВА 11. Кто ответственен за наши чувства? Что такое истинная любовь и эмпатия?	169
ГЛАВА 12. Расщепляющая мать — Марина	179
ГЛАВА 13. А должны ли дети что-нибудь своим роди- телям?	193

ГЛАВА 14. Мама-перевертыш — Светлана	205
ГЛАВА 15. Почему нельзя наказывать. Модель материнской власти.	217
ГЛАВА 16. Эмоционально-отстраненная мать — Ольга . . .	235
ГЛАВА 17. Личные границы родителей и детей	245
ГЛАВА 18. Жертвенная мать — Наталья	259
ГЛАВА 19. Психологическая сепарация от родителей. Зрелая любовь.	271
ПОСЛЕСЛОВИЕ	289
ПРИЛОЖЕНИЯ С ОТВЕТАМИ НА ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ	301

 Предисловие

Дорогая читательница, ты держишь в руках книгу, идея которой вынашивалась много лет. Имея свой собственный опыт материнства, я помогла многим женщинам осознать свои детские травмы и избежать их повторения в процессе воспитания собственных детей.

Дети часто приходят в нашу жизнь раньше того времени, как мы психологически становимся зрелыми и осознанными, и, возможно, именно дети призваны нас научить зрелости, мудрости, гуманности, истинной любви, отказу от эгоизма и использования, осознанию и проработке наших детских травм, ответственности и радости. Но мы почему-то уверены в обратном, что это мы должны научить наших детей, как жить. Именно поэтому процесс воспитания часто похож на интуитивное катание на роликах: резкий поворот, внезапный камень на пути, падение, ссадины, боль...

Дети вырастают, храня детские обиды в своем сердце, ведь мам идеальных не бывает, и в какой-то

момент каждая мама поступает по отношению к ребенку эгоистично. Это неизбежно. Поэтому материнская вина преследует маму с самого рождения ребенка. Вина порождает тревогу, тревога ведет к необдуманным поступкам и словам, которые мо-

Осознанность мамы — это огромный подарок для ее ребенка, залог его внутреннего счастья.



гут ранить сердце ребенка на всю жизнь.

«Так что же со всем этим делать?» — спросите вы. Становиться более осознанными и более свободными от капканов своих детских травм. Именно для этого и пред-

назначена моя книга «Материнские сценарии».

Конечно, я понимаю, что эта книга не избавит вас полностью от ваших тревог, страхов и вины, от вашего гнева на ребенка, который может вас пугать или целиком поглощать ваше внимание, приводя к срывам. Но я полагаю, что содержание этой книги поможет вам значительно снизить ваши негативные переживания в отношениях с вашим ребенком. И не только. Вы можете использовать приемы и методы, описанные в этой книге, также и в отношениях с вашим мужем, партнером, родителями, строя вокруг себя более здоровое пространство любви, близости, теплоты, доброты и искренности. Она поможет вам стать более осознанными, открытыми в ваших чувствах, потребностях, побуждениях, с вашим окружением, но прежде всего с самой собой.

Осознанность мамы — это огромный подарок для ее ребенка, залог его внутреннего счастья. Осознан-

ность мамы — это мир на нашей планете, жизнь без войн, жестокости, преступлений.

Все войны и преступления против человека зарождаются в колыбели ребенка, в ладонях его матери, в ее голосе, взгляде, прикосновениях. Никто не станет отрицать, что у всех преступников было очень трудное детство. Потому что люди на всю жизнь впитывают в себя модель отношений с матерью — материнский сценарий, в рамках которого они потом строят свою собственную жизнь, передавая его последующим поколениям.

Эта книга призвана превратить негативные материнские сценарии, шаг за шагом, страница за страницей помочь вам выстроить новые, более здоровые модели поведения с вашим ребенком.

Да, что случилось в детстве, то случилось, и это никуда уже не исчезнет, но у каждой из нас есть выбор: продолжать ли психологическое насилие, переданное в наследство от предыдущих поколений, или прервать этот порочный круг и дать шанс нашим детям на лучший сценарий, а значит, дать шанс нашей планете на лучший вариант развития будущего.

Вся сила в ваших руках, в вашем стремлении к развитию, осознанности.

Дети вырастают, храня детские обиды в своем сердце, ведь мам идеальных не бывает.

Искренне ваша Юлия Латуненко

ПРОЛОГ



Все мамы
травмируют детей

Уставшая Елена Евгеньевна приходит домой. На пороге ее встречает старый, помнивший лучшие времена кот Мотя. Дома тихо. Муж Елены Евгеньевны — простой дальнбойщик — сейчас в очередном рейсе. После двух неудачных браков с успешными, богатыми, статусными мужчинами она вышла замуж за «парня с душой», немного моложе нее. Расставания и встречи делают их отношения нежными и крепкими. Им нравится после разлуки обниматься на пороге, ночами беседовать о дальних странах и психологии. Их брак словно дыхание: вдох — и вот они вместе, выдох — расставание.

Сейчас его нет рядом, и Елена Евгеньевна, чтобы не скучать, погружается в работу над докладом. Завтра большой «мама-форум» в бизнес-центре столицы, на котором она делает доклад «Вся правда о токсичном материнстве». Наливая чашку чая, в тишине, под мурлыканье Моти Елена Евгеньевна погрузилась в воспоминания. Трудные роды, появился сын Гле-

бушка. Ей было всего двадцать. Понимала ли тогда, на что идет? Нет, была незрелая, как многие мамы. Вспомнился весь кошмар материнства. Как она, разочарованная юная мама, спросила у своей матери: «А где же радость материнства, о которой пишут все журналы?» Полтора года без сна, дикая, зашкаливающая тревога — а вдруг ребенок умрет? Вспомнила, как после нескольких бессонных ночей схватила пятимесячного сына и трясла его, как тряпичную куклу, в безысходной ярости, а он еще больше закричал, испугался и обиделся. До сих пор его плачущее личико перед глазами.

Слезы покатались по щекам, но надо себя простить. Не этому ли учит она теперь всех женщин? «Да, иначе я не могла, просто сама не знала, что такое материнская любовь». Вспомнились шлепки по попе, ремень, которым угрожала сыну за непослушание, — все в точности так, как обращалась с ней ее «святая мать» в детстве. Та маечка, в которой сын прогрыз дыру, и изгрызенные до мяса ногти десятилетнего мальчика заставили ее искать психолога. Ходила сама и водила сына. Проходила свою личную терапию с усердием, просила прощения у сына-подростка. Просила искренне, не ища оправданий. Не могла и не хотела оправдывать крик и манипулирование беззащитным ребенком.

Его слова «Я прощаю, мама. Если бы ты не извинилась, я бы всю жизнь носил на душе камень» перевернули ее мир. Тогда она поняла, что должна помогать матерям и их детям, таким же токсичным из-за своих детских травм, из-за незнания, неумения,

какой когда-то была она сама, какой была ее собственная мать. Этому нужно посвятить жизнь, чтобы искупить свою вину перед сыном и уберечь других детей от боли.

Телефонный звонок прервал ее воспоминания. На экране высветилось: «Сынок».

— Мам, привет, соскучился.

— Как ты, родной мой?

— Ой, мам, все отлично! Повысили в должности!

— Поздравляю, ты долго к этому шел!

— Ты всегда в меня верила, спасибо тебе!

Когда в трубке зазвучали гудки, Елена Евгеньевна подумала: дети всегда стараются не вспоминать плохое и оправдывают родителей, даже самых жестоких: «ведь у них у самих было плохое детство». Дети — наилучшие адвокаты для своих родителей. Не это ли развязывает руки родителям? Ведь дети никогда не посмеют сказать о той боли, которую родитель причинил в детстве. Не посмеют из-за жалости, любви и страха: вдруг сердце родителя не выдержит и он умрет, узнав правду о собственной жестокости? И дети молчат. Молчат многие поколения детей. Потом они становятся родителями и воспитывают своих детей, используя ту же модель, что применялась к ним.

Они не в состоянии сдерживать себя и сознательно причиняют боль своим детям, которые всецело от них зависимы. Те, чья воля была сломлена в детстве, обязательно попытаются сломить волю других, более слабых людей. И самой первой мишенью становятся

дети. Они точно знают, что их дочери и сыновья никогда не обвинят их. Когда вырастут, они сами, скорее всего, будут психологически «ломать и портить» других людей, но не своих родителей. «Ведь родители — это святое». Эту фразу, конечно же, придумали токсичные родители, чтобы подчинить своей воле детей, сделать их удобными и послушными.

Мысли увели Елену Евгеньевну далеко, и она не заметила, как в раздумьях прошел час. Доклад еще не был завершен, а сомнения уже поселились в сердце: «Смогу ли я донести завтра до мам, что можно навредить ребенку, даже не прибегая к физическим наказаниям? Сумеют ли они понять, что есть тысячи «невидимых» инструментов психологического насилия над ребенком, к которым родители прибегают почти в каждой современной семье? Не вызовет ли тема токсичного материнства у мам защитную реакцию сопротивления?» Все эти вопросы пронеслись в голове у Елены Евгеньевны, но она отбросила сомнения и перевернула страницу своего блокнота, где по старинке вручную набросала тезисы доклада. Мысли упрямо не давали сосредоточиться, уводя женщину в воспоминания о своем собственном материнстве.

ГЛАВА 1



Невротичная мать



ОТНОШЕНИЕ К ДЕТЯМ

Вспомнилось, как мать маленькой Лены изрекала лозунги о радости материнства и святости матери для ребенка; как семьи, школы и другие воспитательные учреждения вбивали в головы девочек и девушек установку, что каждая женщина должна выйти замуж и родить ребенка. И basta. Никто не спрашивал девушку о том, хочет ли она выходить замуж и рожать. Нужно было жить как все и познать в обязательном порядке «радость материнства». А что значит эта «радость», никто не объяснял.

И когда двадцатилетняя Елена родила сына, случилось первое потрясение — никакой радости, которую так навязчиво рекламировали советские газеты, журналы и ее собственная мать, она не испытала. Напротив: боль, физическая усталость, полная потерянности, страх не справиться с обязанностями по отношению к ребенку. Вторым потрясением стало то, что вся прежняя жизнь Елены в один день заверши-

лась. Она никак не могла понять, почему не чувствует «радости материнства», а переживает постоянно лишь тревогу, страх и невероятное переутомление.

Муж Елены, который так настаивал на ребенке, уехал в столицу писать диплом, оставив ее в родном селе с матерью и отцом. Мать Елены, преисполненная материнским героизмом и жертвенностью, включилась в уход за внуком, бесконечно повторяя знакомую с детства фразу: «Ты без меня не справишься». В это Елене было легко поверить.

Ребенок постоянно плакал, не спал ночь за ночью, и однажды истощенная бессонными ночами молодая мама схватила среди ночи пятимесячного сына и стала его трясти, как тряпичную куклу, отчего его маленькое личико исказилось в гримасе обиды и он закричал еще сильнее. «Господи, что же я делаю? Он же маленький! Как я могла его так потряхнуть?» — пронеслась мысль в голове Елены. Из глаз, не смыкавшихся много ночей, потекли слезы. Она прижала лобик плачущего сына к своей мокрой щеке и зашептала: «Прости, прости, прости меня, сыночек. Я самая ужасная мать на свете». Она качала своего сына, держа его в ватных от усталости руках, до самого рассвета, пока он не успокоился. С мыслью: «Я и правда не справлюсь, я могу ему так навредить, что не прощу потом себя никогда» Елена провалилась в темноту короткого сна, пока ее не разбудила встревоженная мама:

— Лена, ты что, не видишь, что Глебушка накрыт с головой одеялом? Он же так задохнется! — упрек