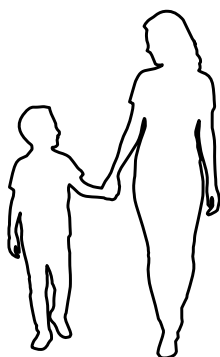


ВЫСШИЙ КУРС



ЮЛИЯ ЗОТОВА МАРИЯ ЛЕТУЧЕВА

РАБОТА
С ФИГУРОЙ
МАТЕРИ
В ПСИХОТЕРАПИИ



ПРАКТИКИ,
УПРАЖНЕНИЯ,
ИССЛЕДОВАНИЯ

ВСЕ ДЕЛО В МАМЕ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.922 *Все права защищены. Никакая часть данной книги*
ББК 88.4 *не может быть воспроизведена в какой бы то*
3-88 *ни было форме без письменного разрешения*
 владельцев авторских прав.

Зотова, Юлия.

3-88 Все дело в маме. Работа с фигурой матери в психотерапии. Практики, упражнения, исследования / Юлия Зотова, Мария Летучева. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 400 с. — (Высший курс).

ISBN 978-5-17-159055-0

Мама — главный человек в жизни каждого, но не многие взрослые могут сказать, что в отношениях с матерью больше взаимопонимания, чем проблем. Все дело — в разорванной связи с образом матери, и связь эту можно восстановить!

Что делать, когда не хватает позитивного взаимодействия с мамой? Можно ли компенсировать недостаток материнского тепла и заботы? Как преодолеть пласт иллюзий и мифов о «хорошей матери» и выстроить с детьми отношения, основанные на любви и доверии? Опытные психологи-практики Юлия Зотова и Мария Летучева рассмотрят тему материнства с позиций детей, родителей и профессиональных психологов. Вы узнаете, как мама влияет на ребенка на каждом этапе детско-родительских отношений, каковы базовые функции матери и чем они отличаются от отцовских. А главное — как работать с последствиями недостатка материнского общения и внимания.

В тексте даны терапевтические практики для работы с фигурой матери, с их помощью вы сможете восстановить связь с мамой, проработать старые травмы и создать условия для собственного счастливого материнства.

Книга будет полезна как для самостоятельной работы, так и для педагогов, психологов и психотерапевтов.

УДК 159.922
ББК 88.4

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-159055-0

© Зотова Ю., 2025
© Летучева М., 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
Введение	13
Легко ли быть мамой?	16
Лингвистический анализ	21
Культурно-исторический экскурс.....	23
Современное родительство	25
Анализ темы материнства в профессиональной литературе.....	29
Социальный контекст материнской роли ...	34
Обусловленность восприятия материнского образа	40
Особенности нашего подхода	49
1. Ориентация на ресурсы	49
2. Системность.....	49
3. Принцип реальности. Детско- родительская связь и материнские функции.....	51
4. Три позиции, три взгляда	53

Внутрипсихическая материнская фигура и реальная мама	57
Архетип матери	62
Особенности материнской фигуры	65
Фигура матери: взгляд ребенка, родителя, взрослого	77
Материнская фигура глазами ребенка.....	78
На что влияют отношения с матерью в жизни взрослых людей?	85
Материнская роль глазами матери (идентичность).....	91
Как влияет на женщин опыт материнства	97
Инициация	109
Материнство — ад или рай?	112
Фигура матери глазами психотерапевта	115
Отличия родительских фигур мамы и папы (из книги про папу)	117
Функции и ресурсы материнской фигуры ...	123
Возрастные закономерности развития ребенка и роль матери.....	124
Функции материнской фигуры	127
Бытие «Я для тебя»	133

Забота.....	140
Контейнирование	144
Зеркало	147
Посредник	152
Функции (ресурсы) материнской фигуры для матери	157
Основные проблемы, связанные с дисфункциональностью материнской фигуры	165
Дисфункциональность глазами матери.....	173
Психолог как «достаточно хорошая мать»	184
Связь: от слияния к субъектности.....	197
Этапы формирования связи мамы и ребенка.....	200
Слияние.....	200
Контейнирующая связь.....	201
Связь с наложением территории	204
Связь на границе контакта.....	207
Равноценная связь: субъектные отношения	209
Стиль привязанности	211
Надежная привязанность.....	214
Тревожно-амбивалентная привязанность...	215

Избегающая привязанность	216
Дезорганизованная привязанность	217
Как реализуются материнские функции на разных стадиях развития контакта	223
Контакт в работе психолога	228
Сепарация	235
Этапы здоровой сепарации	239
Процесс сепарации с позиции ребенка	240
Процесс сепарации с позиции матери	251
Психолог и развитие клиента в процессе терапии	258
Мама и сыновья/дочери	265
Отличия сепарации у сыновей и дочерей	268
Сепарационные проблемы у сыновей	270
Сепарационные проблемы у дочерей	276
Мама и родительство	281
Мама и еда	283
Мама и деньги	286

Стратегия работы с фигурой матери в психотерапии	291
Основные принципы работы.....	292
Терапевтические мишени в работе с фигурой матери	297
Работа с типичными случаями	301
Дефицитарность материнских функций, дисфункциональность.....	303
Базовое недоверие к миру, ощущение небезопасности	303
Сложности с заботой о себе	308
Сложности с саморегуляцией	310
Негативный образ себя, внутренний критик	315
Нарушения устойчивой связи.....	319
Непрятие себя, саморазрушительное поведение	321
Невозможность пережить удовлетворенность (отказ от хорошего) ...	325
Одиночество, сложность устанавливать отношения	328
Напряжение и дискомфорт в отношениях...	330
Отношения с матерью	337
Чувства к матери	343
Обида на маму	349

Агрессия к материнской фигуре.....	350
Вина и стыд	352
Отвращение	354
Страх.....	355
Горевание и работа с потерей	358
Мама и другие сферы жизни	362
Материнская фигура проецируется на партнера.....	362
Проблемы с зачатием, деторождением	368
Сложности с выполнением материнской роли	370
Депрессия.....	376
Перенос и контрперенос в работе психолога	379
Специфические реакции терапевта в контакте с клиентом, находящимся на разных этапах сепарационного процесса.....	383
Интеграция материнской и отцовской фигуры.....	389
Заключение.....	394
Список литературы.....	396

ПРЕДИСЛОВИЕ

Книгу о работе с материнской фигурой в психологическом консультировании писать сложно. Хотя бы потому, что таких книг написано очень и очень много. Тема обширна и безгранична, как и сама материнская фигура в индивидуальной и коллективной мифологии. И все же мы решились.

Сподвигли нас на это студенты, обучающиеся психологическому консультированию. Их запрос на стратегию работы с детско-родительским опытом клиентов и высокая тревожность, связанная с началом консультирования, инициировали создание авторами учебных компакт-курсов о фигурах отца и матери.

На основе этих курсов родилась книга «Всё дело в папе», которая была тепло встречена читателями, прежде всего нашими коллегами. Вдохновившись поддержкой, мы тем не менее медлили с написанием аналогичного труда о матери. Останавливали масштабность задачи и, как было сказано, горы уже написанного до нас. Хотя студенты неустанно преследовали и подгоняли вопросами — когда же?.. И лишь после переиздания книги об отцовской

фигуре авторы собрались с силами и мыслями и решились на новую книгу.

Мы не претендуем ни на строгую научность, ни на обзор всех существующих на данный момент теорий более авторитетных авторов, ни, тем более, на создание новой концепции. Скорее, опираясь на доступный нам материал, мы обобщаем свой обширный опыт психологов-практиков, а также опыт собственного материнства. Мы признаем ограниченность этого опыта и теоретической подготовки, но надеемся, что наша работа будет полезна коллегам и их клиентам — тем, кто ищет структуру и опору в вопросах, связанных с материнской фигурой, которые тоже нуждаются в структурировании и опоре.

К тому же мы взялись за книгу на пороге пятидесятилетия, увидев плоды своего материнства во взрослых детях. Мы остыли от юношеского максимализма «я стану лучшей мамой», дали идеям и опыту устояться. Помогла этому и наша тридцатилетняя практика работы с клиентами. Теперь мы можем смотреть на материнство из метапозиции, выкристаллизовать и сформулировать суть, уйти от эмоциональной ангажированности.

Мы благодарим наших матерей — Зотову Ольгу Александровну и Чурбакову Людмилу Ивановну. Они дали нам эту жизнь, их тепло и любовь живет в нас. Мы признательны нашим терапевтам,

Светлане Гусаровой и Светлане Ермаковой, ставшим для нас хорошими мамами. Материнский опыт коллег, друзей и клиентов послужил поддержкой и ресурсом для этой работы. Отдельную благодарность выражаем соведущим группы маму Анастасии Бадаевой и Екатерине Егуновой, внесшим ценный вклад в создание структуры и наполнение курса. Спасибо нашим пятерым на двоих детям, которые выдержали нас в материнской роли, многому нас научили и, к счастью, благополучно выросли.

Эта книга стала нашим детищем. Надеемся, в ней нам удалось реализовать все материнские функции, и она получилась цельной, живой, наполненной полезным содержанием. Мы переработали объемный и сложный материал, постарались сделать его доступным. Думаем, что вы, читатели, наилучшим образом распорядитесь этими знаниями, и поэтому с радостью передаем их в ваши руки.

ВВЕДЕНИЕ



Начиная с краткого экскурса в лингвистические, исторические и культурно-социальные аспекты материнства, мы погружаемся в исследование материнского образа. Проявляем его противоречивую, многомерную структуру. Отталкиваясь от основных психологических концепций о влиянии фигуры матери на психику ребенка, формируем свой взгляд.

Мы предлагаем читателю три фокуса восприятия темы материнства:

- с позиции ребенка, на жизнь которого влияют отношения с мамой;
- из родительской роли женщины, проживающей опыт материнства;
- из профессионального взгляда психолога, который в терапии становится «фигурой достаточно хорошей матери» для своих клиентов.

Это создает объем и глубину понимания образа матери, позволяет дифференцировать различные темы в практической работе.

Свое понимание материнской фигуры мы раскрываем через соединение двух концепций:

материнской функциональности/дисфункциональности и стадий формирования психологической связи мамы с ребенком. В книге подробно описаны базовые функции матери, их проявление на каждом этапе детско-родительских отношений, последствия дисфункции и терапевтическая работа с ними. Особое внимание уделено психологическому взрослению в отношениях с матерью и отличиям прохождения этого процесса для сыновей и дочерей. В каждой теме даны рекомендации для работы психолога и конкретные практики для самостоятельной работы.

Завершает книгу раздел, посвященный терапии вопросов, связанных с фигурой матери. Для каждой темы мы предлагаем особую, наиболее эффективную стратегию работы и упражнения, которые можно использовать с клиентами.