

# Оглавление

---

ГЛАВА 1. СВЯТАЯ МАТЬ .....	7
Мать — это святое .....	8
Воцерковленная мать .....	13
Мать-великомученица .....	14
Мать одним подзатыльником снимала негатив .....	18
Кто святой — мать или дети? .....	20
ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ .....	22
Особо жестокая мать. История Ирины .....	22
Мать-монстр .....	26
Мать хуже войны .....	28
Мать бьет сама и бьет руками отца .....	29
Мальчик на гречке .....	35
ГЛАВА 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ХОЛОД .....	48
Когда мама недоступна .....	48
Наказание молчанием .....	50
Подготовка к бойкоту .....	51
Бойкоты начались .....	52
Прощение .....	55
Окружающие .....	56
Роль отца .....	59
Освобождение .....	63
Какой смысл ей меня игнорировать? .....	65
Депрессивная мать .....	67
Мать отворачивалась от меня с омерзением .....	69



У мамы глаза блестящие, как у игрушки. ....	74
Я холодная мать .....	76
Функциональная мать .....	79
<b>ГЛАВА 4. НЕЖЕЛАННЫЙ РЕБЕНОК. ....</b>	<b>82</b>
Чувство вины за то, что родилась. ....	82
Я неудачный проект и несделанный аборт .....	83
Что я с тобой ни делала, а ты прицепилась .....	87
Моя мать — героиня, потому что родила меня .....	90
Меня мама родила, чтобы удержать мужа. ....	91
Мама рассказывала о травмах во время родов .....	93
Травма нежеланного ребенка .....	95
Как преодолеть травму нежеланного ребенка .....	97
Программа самоуничтожения .....	99
Что делать матери? .....	101
<b>ГЛАВА 5. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ АБЬЮЗ .....</b>	<b>104</b>
Мать открывает меня как холодильник и жрет .....	104
Типы манипуляции .....	107
Газлайтинг .....	107
Непрошенные советы .....	108
Поучительные истории. ....	109
Сравнение с другими. ....	110
Сравнение матери с собой. ....	112
Жертва .....	114
Обида .....	115
Шантаж. ....	116
Собачий свисток .....	119
Перебивание. ....	122
Примеры перебивания .....	123
Двойной удар .....	125
Триангуляция .....	127
Обесценивание .....	128
Троянский конь .....	132
А эта история про мать, которая дарила своего троянского коня дочери, чтобы повесить себе медаль великомученицы. ....	134
Комплиментный сэндвич. ....	136
<b>ГЛАВА 6. МАТЕРИНСКИЙ ИНЦЕСТ. ....</b>	<b>140</b>

ГЛАВА 7. ЗАБОТЛИВАЯ МАТЬ .....	150
Мать душила меня своей заботой .....	150
Мама меня закармливала .....	154
Зависимость от матери .....	156
Мы соединены артериями .....	158
Рапунцель: Запутанная история .....	160
ГЛАВА 8. МАТЕРИНСКОЕ ПРОРОЧЕСТВО.....	174
Пророческий сон мамы.....	174
Кот Пашка .....	175
Стрижка .....	176
Бог тебя накажет .....	177
Без меня ты умрешь, кому ты нужна? .....	178
Мать напорочила смерть .....	179
Родовая программа «Запрет на успех».....	182
Никогда не выйду замуж.....	185
Мать навела на меня порчу .....	186
ГЛАВА 9. ПОСЛЕДСТВИЯ НАСИЛИЯ В ДЕТСТВЕ ....	189
Я не могу почувствовать любовь.....	189
Страх жить такой жизнью и страх менять жизнь .....	192
Клаустрофобия .....	194
Я ничего сама не могла делать.....	195
Я не могу родить .....	195
Ступор перед работой.....	199
Диссоциация.....	200
Это тело не мое, а мамино .....	205
Мать хочет отправить в психбольницу .....	206
ГЛАВА 10. ПРОЩАТЬ, ВЫЖИВАТЬ ИЛИ УЙТИ.....	210
Надо ли прощать мать? .....	210
Я жестокая, не общаюсь с мамой.....	212
Я должна любить свою маму .....	214
Не могу назвать ее мамой.....	217
Неблагодарная! .....	218
Надо ли жертве признавать, что она жертва?.....	219
Неужели надо вычеркивать мать из своей жизни? .....	220
Прочитала свою заметку, и стало страшно .....	223
Как уйти от матери, от которой зависишь материально.....	226
Что помогало мне выживать .....	230



Нелюбовь к матери как защита . . . . .	231
Мать изменилась . . . . .	233
Как можно провести разговор с мамой? . . . . .	234
Мама боится умирать . . . . .	236
Как общаться с мамой, если она ничего не понимает? . . . . .	239
Я совершенно не общаюсь с матерью . . . . .	240
Варианты отношений с токсичной матерью . . . . .	241
Как перестать быть токсичной матерью? . . . . .	243
<b>ГЛАВА 11. ИСТОРИИ УСПЕХА . . . . .</b>	<b>248</b>
Мне можно не любить бабушку . . . . .	248
Методики помогли справиться с нарциссической матерью . . . . .	251
Запись звонков . . . . .	252
Не ковыряю кожу . . . . .	252
Я вывела мать на чистую воду . . . . .	253
Первая победа . . . . .	254
Мы стали жить отдельно от мамы . . . . .	255
Я классная и современная женщина . . . . .	256
Открылись глаза на все . . . . .	257
Когда я стала жить отдельно . . . . .	258
Начало всплывать детство . . . . .	259
У меня пелена упала с глаз . . . . .	260
Я выбираю себя . . . . .	260
<b>ГЛАВА 12. ТИПЫ ТОКСИЧНЫХ МАТЕРЕЙ . . . . .</b>	<b>263</b>
<b>Кластер А: странные и эксцентричные . . . . .</b>	<b>264</b>
Параноидная мать . . . . .	265
Шизоидная мать . . . . .	268
Шизотипическая мать . . . . .	271
<b>Кластер В: непредсказуемые королевы драмы . . . . .</b>	<b>274</b>
Антисоциальная мать . . . . .	274
Пограничная мать . . . . .	277
Истерическая мать . . . . .	281
Нарциссическая мать . . . . .	285
<b>Кластер С: Тревожные . . . . .</b>	<b>289</b>
Тревожно-избегающая мать . . . . .	290
Зависимая мать . . . . .	292
Обсессивно-компульсивная мать . . . . .	295
Заключение . . . . .	299
Список литературы . . . . .	301

# Глава 1

## СВЯТАЯ МАТЬ

---

«Мама — первое слово, главное слово в каждой судьбе»<sup>1</sup>. «Мама жизнь подарила, мир подарила мне и тебе»<sup>2</sup>. «Мамы всякие нужны. Мамы всякие важны»<sup>3</sup>. Это мы слышим с самого раннего детства.

А что, если мать, подарив жизнь, в дальнейшем по капле отнимает ее? А что, если она вредит ребенку, уничтожает морально, убивает его душу и разрушает дух? Тогда как?

Многие думают, что мы должны чтить маму, несмотря ни на что. В этой книге я хочу привести истории, которыми поделились слушатели моего канала и клиенты, пострадавшие от жестких, токсичных матерей. Может быть, тогда вы поймете, что не все матери любят своих детей и не всех надо почитать.

---

<sup>1</sup> «Мама — первое слово» — песня из кинофильма «Мама» (1976), автор слов Ю. Энтин. (*Прим. ред.*)

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Стихотворение «А что у вас?» С. Михалкова. Цит. по: Михалков С. Мамы разные нужны! [стихи]. — М. : Издательство АСТ, 2017. — С. 9.



Эта книга — поддержка жертвам токсичных матерей, до сих пор страдающим от последствий насилия. Я хочу вам помочь поверить в себя, освободиться от материнского гипноза, понять, что вы не виноваты в том, что с вами делала или делает мать. Вы достойны счастья и свободы.

Основная моя тема — это повышение осознанности в отношении нарциссов и психопатов. Поэтому чаще всего в этой книге будут упоминаться нарциссические матери. Подробнее нарциссическое расстройство личности описано в серии моих книг «Опасный нарцисс».

Все истории клиентов публикуются с их разрешения.

## МАТЬ — ЭТО СВЯТОЕ

*«Я почитала комментарий и чувствую, что вы столько людей настраиваете против родных матерей. Мать ни в чем не виновата. Вы же не знаете, какую боль она носит в душе, ей тоже не дали любви, иначе было бы по-другому. А так осуждать свою родную мать тоже не следует, так как она не виновата ни в чем, ей тоже в детстве не дали должной любви».*

Это один из комментариев на мое видео о нарциссической матери.

Таких обвинений я получаю много. Чаще всего их предъявляют нарциссические матери, которые потеряли контроль над взрослыми детьми. Дети перестали подчиняться и отдавать свою жизнь матери, они начинают выздоравливать и становятся счастливыми. Мать же не может вынести «предательства» и ищет, кого можно в этом обвинить.

И как так получается, что матери не дали в детстве любви, а теперь она имеет право издеваться над своими детьми?

Железная логика: «Мне не дали, и я тебе не дам». А почему тогда преступников, которые пережили плохое детство, сажают в тюрьму? Им же тоже недодали любви, они ни в чем не виноваты, они же делали только то, что с ними делали.

Мать не виновата? А кто виноват тогда? Дети?

*«Я вас всех призываю не судить и не бежать от этой ситуации, выход всегда есть, уж тем более сейчас золотой век, век развития и осознанности. Автор ролика только разжигает ненависть к матерям, но это только усугубляет ситуацию. Автор была бы мудрее, лучше бы посоветовала, как выйти из этой ситуации путем любви и принятия. Мать — это святое, и, если она так себя ведет, она ни в чем не виновата, многие даже не осознают, иначе бы было все по-другому. Желаю всем любви и благ».*

Я не пытаюсь понять святость матерей-тиранов, потому что я вижу разрушенные судьбы детей и сочувствую им, а не матерям-тиранам.

Мать — это святая неприкосновенная корова, как в Индии, где почитают это животное настолько, что все разрешают? Она может жестоко обращаться со своими детьми, только потому что она мать? Мать не виновата? А кто виноват тогда? Дети?

Скорее всего, комментарий выше мог быть от матери, чья дочь не захотела больше терпеть ее насилие. Но есть подобные комментарии и от дочерей. Оправдательные — в адрес матери и обвинительные — в мой. Они почитают и прощают матерей. И все бы хорошо, если бы не последствия. Я тоже раньше, как и большинство психологов, думала, что надо простить мать и найти к ней подход, не реагировать на ее издевательства, быть выше, ведь она же мама. До тех пор пока не увидела масштаб ужасных последствий



всепрощения. Простившие, не осознавшие, не проработавшие свои детские травмы дочери страдают психическими расстройствами: расстройствами сна, пищевого поведения, тревожными расстройствами, комплексным посттравматическим стрессовым расстройством, депрессией, диссоциацией и расстройствами личности. Они не могут построить отношения с людьми, их браки распадаются. Взрослые дети, оправдывая мать, продолжают жить, следуя той модели, которая сформировалась в детстве. Они становятся либо жертвами, либо агрессорами, разрушая жизни своих собственных детей. Последствия насилия отражаются и на здоровье выросших детей, например, заболевания ЖКТ, гипертония, астма, аллергия, язвы, щитовидка, кожные проблемы, раковые заболевания и многое другое.

С другой стороны, дети, осознавшие, что мама причинила им большой вред, выздоравливают. Они дают адекватную оценку поведению родительницы, сбрасывают с себя вину и страхи, избавляются от болезней, создают здоровые отношения, становятся счастливыми и теплыми, чуткими матерями своим детям. Они осознали, как им навредило насилие, и не хотят этого своим детям.

Так что автор не разжигает ненависть, а повышает уровень осознанности, в век осознанности предлагает прекратить уродовать следующее поколение, принять свою ответственность и долг перед своими детьми, не продолжать цикл насилия.

*«Лучше разрешить проблему, нежели бежать или осуждать. Бежать из этой трудной ситуации — не самый верный путь. Лучше бы посоветовали, как разрешить ситуацию, вот это было бы очень круто. Ведь от родной матери все равно никуда не деться, очень тесная карма, да и родное, богом данное. А так бла-бла, но нужен результат».*

С нарциссическими и психопатическими матерями разрешить ситуацию невозможно, с ними никакие обсуждения не помогают, а даже вредят. Надо это принять и не строить никаких иллюзий. Дети жестоких матерей — это узники тюрьмы насилия. И часто пожизненной. Вы предлагаете приспособиться к тюрьме и любить своего мучителя? Разрешать маме себя разрушать, принимать ее и прощать? Я предлагаю защищаться от таких «святых» матерей. Это мой самый главный и полезный совет.

На моем YouTube-канале «Кризис как подарок» много видеосоветов по самозащите. Это бесплатный ресурс для жертв матерей-тиранов. И слушатели моего канала каждый день пишут о позитивных результатах. Это действенная помощь.

*«Есть для этого специалисты, но нужно знать, к кому идти. Желаю всем благ и любви. Я встретила одну женщину — бизнес-тренер, она же и психолог, она многому научила меня. Это такое счастье. Рекомендую всем начать с любви и уверенности в себе».*

Действительно, нужно найти знающего специалиста, который понимает, кто такие нарциссы и психопаты, что такое динамика домашнего насилия. Знающий специалист не будет говорить: «Прости мамочку и забудь свое детство», «Сколько можно ныть», «Соберись, тряпка», а поможет проработать травмы. Не думаю, что бизнес-тренер имеет большой опыт в теме домашнего насилия и психопатологии. Выбирая специалиста, поинтересуйтесь этим вопросом.

Насчет любви к себе это тоже правильно. Но, как показывает практика, она начинает появляться тогда, когда вы понимаете, куда она делась и кто ее убил. Если мама была источником вашей нелюбви к себе, то и работать надо с причиной, а не со следствием. Осознание причины — это первый шаг.



Осознайте, что ваша ненависть к себе не ваша, а мамина. Как сказал Л. Выготский, любая функция появляется в процессе развития дважды. Один раз вовне, в процессе взаимодействия с более знающим старшим, а во второй раз внутри как интериоризированный результат этого взаимодействия. Машины слова и чувства интериоризировались в вашу психику. Ее критика, ненависть, презрение, отвержение, нелюбовь отравили вас в детстве, пропитали вас насквозь и стали вашими собственными мыслями и чувствами к себе. Освободитесь от этого яда, выведите его из себя, и любовь к себе придет.

А когда вы пытаетесь любить себя, не понимая причины, то это сизифов труд. Вы себя любите, любите изо всех сил, толкаете камень наверх, но одно мамино слово, и вы опять летите вниз, а камень накрывает сверху. Требуются недели, месяцы, иногда годы, чтобы снова себя поднять.

А вот другой комментарий про святость матери:

*«Мать — это святое! И ее святость (почему? откуда она взялась?) перекрывает, видимо, любое дерьмо, вылитое на нас. Если над нами издевается кто-то со стороны, то многие посоветуют перестать это терпеть. Но если то же самое делает мать, то ровно то же самое надо понять и простить. В глазах общества матери позволено издеваться над людьми так, как никому другому».*

Понятие «Мать — это святое» держит в рабстве людей, переживших насилие в детстве, до конца жизни. Оно не дает им возродиться, поверить в себя, поверить, что можно прожить свою жизнь, выполнить свое предназначение. А мать — это обычный человек со своими проблемами. И не надо делать из нее непогрешимый культ. У нее нет индульгенции на издевательство над детьми.

Простить мать можно, если хочется, но только после того, как вы хорошенько разозлитесь, а потом отпустите гнев. Тогда вы станете свободными, независимыми и здоровыми, а начинать с прощения ни в коем случае нельзя. Это вредно для здоровья, а иногда и жизни, хотя не все видят эту связь.

Внимательно посмотрите серию видео на моем YouTube-канале о домашнем насилии и его последствиях: плейлисты «Токсичные родители» и «Нарциссическое расстройство личности», и вы не будете давать мудрые советы о прощении святой матери. Вы поймете, что несвоевременное прощение может обернуться трагедией.

Есть много мам, которых можно назвать святыми без кавычек. Это мамы любящие, поддерживающие, бескорыстные. Они ставят интересы детей выше своих, даже жертвуют собой, не упрекая и не выставляя счет. Но сам факт, что мать вас родила, еще не означает, что она святая.

## ВОЦЕРКОВЛЕННАЯ МАТЬ

Еще больше «святости» придает себе токсичная мать, которая верит в Бога.

*«У меня очень святая мать. Она еще очень воцерковлена, верующая. И за неповиновение и непослушание пугает карой Божьей и разными другими страшилками типа “все у тебя плохо будет” и т. п. Моя мать обливала меня святой водой, молилась и била: “Я из тебя выбью бесов!” Это просто лютая жуть и последняя степень садизма».*

Свою жесткость мать прикрывает верой или использует веру для садизма. Некоторые матери пугают детей отцом, а другие — Богом, потому что сами не могут спра-



виться с воспитанием и прикрываются другими именами, чтобы подчинять детей и беспрепятственно осуществлять насилие. Они используют страх божественного возмездия в качестве инструмента контроля. Ведь Бог такой влиятельный, контролирующий и всевидящий. Они цитируют Библию, цитируют слова о почитании родителей и с самого детства этим запугивают детей.

Я заметила, что те клиенты, которые панически боятся кары Божьей, боятся в итоге не Бога, а тех, кто внушал им этот страх. Страх перед матерью соединился с именем Бога. И сама концепция Бога стала воплощением ужаса, летящего на крыльях ночи. Люди, пережившие религиозное насилие, сломлены духом, они тревожны, депрессивны и живут в тюрьме предрассудков. У них изменены все понятия о добре и зле. Они не знают, что Бог не карает, а любит. Не наказывает, а поддерживает. Карает вас не Бог, а мама. И в этой матери нет никакой святости и никакой совести. Отделите, пожалуйста, Бога от страха, и вы поймете, что такое свобода.

Родители-тираны объявляют себя правильными, святыми, божественными, воцерковленными. А на деле они творят зло, прикрываясь словами из Святого Писания. Они используют веру в Бога, чтобы подавить сопротивление, убить душу и сломить дух. Хотя вера, наоборот, призвана развивать душу и укреплять дух.

## МАТЬ-ВЕЛИКОМУЧЕНИЦА

Это комментарий к моему видео «Нарцисс — это голый король», где я рассказываю, как нарцисс способен внушать всем, что он великий. Люди начинают верить или просто не хотят открыто конфликтовать.

*«Есть разновидность святых нарциссов — святые великомученики и боги. Таких очень сложно изблещить в том, что они голые. Тем более, что одежды их — “добродетели”. Моя нарциссическая мать вышла замуж за моего мучителя. Это уголовник, который пришел к нам в дом в 90-е после смерти папы. Отчим бил мать, унижал меня, и я должна была ему прислуживать. Мать заставляла подчиняться и слушаться его во всем. Потом мать говорила, что она заботилась о куске хлеба именно для меня. И страдала, подвергаясь избиениям, ради меня, чтобы я была сыта. Сама она заработать не может, ибо женщина. Тут и жертвенность, и жертва, и самоотречение, и великомученичество. Святая, да и только. И я ей должна, должна по гроб жизни».*

Мать-великомученица очень ловко манипулирует на чувстве вины ребенка. Она страдала, терпела побои, она добывала кусок хлеба. Но я не думаю, что она вышла замуж из-за куска хлеба. Все, кто пережил 1990-е годы, знают, что криминал был в почете и при деньгах. И, скорее всего, это было стремление нарциссической матери к богатству и статусу. Психологически здоровые люди сторонятся таких, а нарциссов прямо-таки тянет к ним.

Даже если у матери денег не было на кусок хлеба и она вышла за него, чтобы выживать, то выставлать счет детям за свой выбор — это очень низко. Дети не выбирали такого отчима-уголовника.

Мать видела, как отчим издевается над дочкой, но молчала. Она отдала ребенка ему в служанки. То есть за свой статус она расплачивалась дочкиными услугами, ее самооценкой, ее психологическим здоровьем, ее безопасно-



стью. Мать подвергала девочку реальной опасности. Так кто тут мученик?

Мать страдала от побоев уголовника. Но она взрослый человек, она могла уйти. У ребенка выбора не было. Девочка страдала тоже! И страдала гораздо больше, потому что на ребенка насилие действует разрушительнее в силу возраста и несформированности психики. Дочери нельзя было возражать и защищаться. Она была одна против двух взрослых, которые объединились против нее и устроили травлю. Она должна была терпеть и молчать. И мучения дочери не в счет, а мучения матери — это великий подвиг и святость. Плюс дочка теперь еще и должна своей великомученице матери. Это несправедливо.

Почему мать внушает дочери, что она страдальца, а дочь ей должна? Потому что у нарциссов отсутствует эмпатия. Она не сочувствует дочке, а сочувствует себе.

Также она не хочет получить обвинения за то, что связалась с уголовником и подвергала ребенка опасности, подает это совершенно под другим соусом — спасением дочери. Это типичная манипуляция нарциссов: черное называть белым, свои грехи подавать как подвиг, подвиг других превратить в неоплатный долг. Это манипуляция называется газлайтингом.

*«Татьяна, спасибо большое. Да, все равно было жалко мамочку. Вот как угнездила она мне в голову свою точку зрения. Сейчас ваши слова как обухом по голове — я жертва, я страдала от ее мужика, от них двоих. Они объединились против меня — он и она — и травили меня (называя травлю воспитанием). Какая она жертва? Мучитель. И еще я никогда не думала, что этот ее муж новый был для нее именно статусом, мечтой вырваться в “люди”. Вот вы сказали, и я поняла, что*