

Помню цвет твоих глаз
И застывшую в них боль —
Эту боль ты обычно прятала,
как столько всего еще,
Под маской, за которую я не могла
проникнуть.

Ты смотришь, но меня не видишь.
Твое тепло никогда не согревало сердце
той маленькой девочки.
Почему мы потеряли друг друга, Мамочка?
Где ты была?
Это из-за меня?

ЖК

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	19
-------------------	----

Часть I

ЧТО НАМ НУЖНО ОТ МАТЕРИ

Глава 1. МАТЕРИНСТВО	31
----------------------------	----

Мать — это Древо жизни	31
------------------------------	----

Мамочка — это то, из чего мы сделаны	34
---	----

Кто может быть матерью?	35
-------------------------------	----

Достаточно хорошая мать	37
-------------------------------	----

Послания Хорошей Матери	40
-------------------------------	----

Что происходит, когда послания Хорошей Матери отсутствуют?	45
---	----

Что значит лишиться внимания матери? ...	49
--	----

Глава 2. МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ЛИКИ

ХОРОШЕЙ МАТЕРИ	51
----------------------	----

Мать-источник	53
---------------------	----

Мать — место прикрепления	55
---------------------------------	----

Мать — первая помощь	57
----------------------------	----

Мать-утешительница	60
--------------------------	----

Мать-кормилица	65
----------------------	----

Мать-зеркало	67
Мать-вдохновительница	71
Мать-наставница	74
Мать-защитница	79
Мать-дом	81

Глава 3. ПРИВЯЗАННОСТЬ:

НАШЕ ПЕРВОЕ ОСНОВАНИЕ	84
Как мы формируем привязанности и что такое надежная привязанность?	85
Почему привязанность так важна?	87
Как можно понять, существовала ли у вас надежная привязанность к матери?	91
Что если у вас не было надежной привязанности? На что это было похоже?	93
Самодостаточный стиль	93
Озабоченный стиль	96
Что такое травма привязанности?	102
Может быть, у вас и не было надежной привязанности к матери, но справедливо ли возлагать ответственность на нее за это? ..	103
Можете ли вы сформировать надежную привязанность, если в прошлом вам это удавалось не совсем? Как это вам пригодится?	105
Определение фигур привязанности	106

Какой стиль привязанности у вас?	107
Может ли у вас быть больше чем один стиль?	111
Действительно ли ваши с матерью взаимоотношения влияют на более поздние привязанности?	112
Насколько трудно изменить модели привязанности?	114
Глава 4. БОЛЬШЕ «КИРПИЧИКОВ»	116
Чувствовать себя под надежной защитой ..	116
Счастливый дом	119
Когда что-то идет не так, это можно исправить!	121
Чувство принадлежности	122
Распускающееся «я»	123
Место для роста	124
Поддержка ребенку	127
Прикосновение	129
Любовь — это посредник, любовь — это послание	133

Часть II

КОГДА МАТЕРИНСТВО ПОШЛО НЕ ТАК

Глава 5. МАМОЧКА, ГДЕ ТЫ БЫЛА?	137
Пустота на месте, где должна была быть мать	137

Потребность в физическом присутствии матери	141
Что происходит, если мать не присутствует эмоционально?	143
Почему мать была настолько эмоционально недоступна?	148
Как ребенок объясняет для себя отсутствие матери	150
Когда, кроме матери, больше никого нет ..	152
Почему некоторые дети страдают больше	153
Взаимное противостояние	156

Глава 6. ЖИЗНЬ С ЭМОЦИОНАЛЬНО

ОТСУТСТВУЮЩЕЙ МАТЕРЬЮ	159
Кто эта женщина в маске?	159
Жалкие крохи от мамы	161
Отсутствие наставничества	163
Отсутствующие связи	165
Механическая мама	168
Кто-нибудь это замечает? Неужели всем безразлично?	171
Невежество	173
Некуда обратиться за помощью	174
Чувство сиротства	177
Отсутствие якоря	180
Нет матери, нет меня	181

Глава 7. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ И ЖЕСТОКОСТЬ В ОТНОШЕНИИ ДЕТЕЙ 183

Что такое эмоциональное пренебрежение?	183
В чем отличие эмоциональной жестокости? Может ли она присутствовать в паре?	185
Насколько они плохи?	188
Последствия эмоционального пренебрежения детей	192
Дополнительное влияние эмоциональной жестокости	201

Глава 8. ЧТО НЕ ТАК С МАТЕРЬЮ? 217 |

По-другому она просто не умеет	217
Она эмоционально закрыта	218
Она так и не повзрослела	221
Почему мать не способна давать?	223
Страдает ли она психическим заболеванием?	224
Берегись злости матери!	231
Подлая мать	233
«Сумасшедшие» матери	234
Изменяющееся лицо матери	236
Матери, не способные выстраивать отношения	238
Что мать не может позволить себе увидеть	239

Часть III
ИСЦЕЛЕНИЕ РАН,
ПРИЧИНЕННЫХ МАТЕРЬЮ

Глава 9. ПРОЦЕСС ИСЦЕЛЕНИЯ	245
Вы скрываете свои раны	245
Вы находите свою рану	247
Переосмысление «недостатков» в недостаточность	249
Проработка чувств	250
Ведение дневника	255
Исцеляющая сила злости	258
Скорбь	264
Оставить прошлое	268
Глава 10. СОЕДИНЯЯСЬ С ЭНЕРГИЕЙ ХОРОШЕЙ МАТЕРИ	270
Открыться навстречу Хорошей Матери	270
Архетипы	272
Работа с образами и символами	273
Помощь от Богоматери	275
Принимать «добро» от Хорошей Матери	277
Второй шанс обрести Хорошую Мать	278
Удовлетворение потребности в материнской заботе с партнерами	281

Повторить прошлое	285
Исцеляющая сила надежной романтической привязанности	288
Ваша карманная Хорошая Мать	292
Глава 11. РАБОТА С ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ	295
Введение в работу с внутренним ребенком	295
Ребенок как мать для «я»	300
«Работа с внутренними частями»	301
Дары и бремя	307
Когда работа с внутренним ребенком усложняется	309
Без взрослых на борту	310
Страдания в настоящем восходят к страданиям в прошлом	314
Оторваться от матери	316
Стать своей лучшей матерью	323
Создать безопасное место для ребенка	330
Время вместе	331
Работа с посланиями Хорошей Матери	332
Исцеление нелюбимого ребенка	335
Изменение ваших взглядов	336

Глава 12. ПСИХОТЕРАПИЯ: ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С МАТЕРЬЮ И ПОТРЕБНОСТЯМИ В МАТЕРИНСКОМ ОТНОШЕНИИ	338
Параллели с Хорошей Матерью	341
Особенности работы, основанной на теории привязанности	345
Прикосновения в психотерапии	348
Восстановление материнского отношения	350
От изоляции к надежной привязанности	356
От фрустрации к удовлетворению	360
Психотерапевт как «Обучающая мамочка»	361
Совет психотерапевтам	362
Глава 13. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ШАГИ И ПРАКТИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ	366
Определение конкретных «пробелов»	367
Берем за основу инициативный подход ...	370
Отсутствие поддержки	373
Получить поддержку сейчас	375
Чувство уверенности в себе	379
Обретение чувства хозяина собственной жизни	381
Защищать то, что дорого	384
Выйти на свет и стать видимым	386

Место в ткани жизни	387
Ориентироваться в мире эмоций	391
Принять свои потребности	394
Формировать способность к близости	398
Получать приятные прикосновения	399
Выйти из сознания собственной обездоленности	400
Вбирать хорошее	402
Практиковать правильную заботу о себе	406
Общие тонизирующие средства	411
Глава 14. ИЗМЕНЕНИЕ ИСТОРИИ	412
История вашей матери	413
Ваша история	418
Ваш с ней танец	420
Оценить свои возможности	421
Поддерживать вежливые, но сдержанные отношения	423
Укрепить личные границы	424
Говорить о наболевшем	427
Расстаться с матерью	430
Ощущение внутренней обособленности ..	433
Навстречу более здоровым отношениям	433
Следует ли простить?	437

Могу ли я быть хорошим родителем, если не получил хорошего родительского отношения?	441
Контролировать процесс и контролировать себя	444
Закончится ли когда-нибудь процесс исцеления?	445
Три матери, три послания: управляемая визуализация	447
Примечания	454
Литература по теме	465
Благодарности	473
Об авторе	475

Глава 1

МАТЕРИНСТВО

Мать — это Древо жизни

Никогда не забуду один образ из обехавшей весь мир фотовыставки «Род человеческий»*, который я увидела в книге. Высокая негритянка стоит с двумя маленькими детьми, их лица скрыты тенью. На противоположной странице были слова из Книги притчей Соломоновых: *Она для них — Древо жизни.*

Древо жизни. Древо, дающее укрытие, дом, защиту. Древо, на которое можно забраться и насытиться его плодами. Древо, кажущееся таким большим, когда вы во много раз меньше. Древо, которое только *ваше*.

В мире мистических традиций Древо жизни — это вертикальная ось, вокруг которой вращается жизнь. Схожим образом мать — это ось, вокруг которой вращаются семья и эмоциональная жизнь ребенка. На обширных просторах истории дохристианской эры Древо жизни часто

* Выставка фотографий, впервые показанная в 1955 году в Нью-Йоркском музее современного искусства. Снимки отображают самые знаменательные моменты человеческой жизни, как радостные (рождение, любовь, детство), так и трагичные (война, смерть, болезни, лишения).

изображалось в виде матери, а Великая Мать, она же Богиня, часто представлялась в виде дерева.

Таким образом, дерево — это естественный символ материнства. Со своими плодами и цветами, птицами и животными на нем и вокруг него, оно предоставляет кров и пищу. Растущее во многих направлениях, но особенно расширяясь вовне, оно похоже на фонтан изобилия. Частично архетип Древа жизни как раз и состоит из этого ощущения щедрости и дарения.

Этот архетип запечатлен в детской книге американского писателя Шела Силверстейна «Щедрое дерево». Опубликованная в 1964 году, она считается классической притчей о любви и преданности. Эта книга о мальчике и дереве, которое очень его любит и отдает ему все, что имеет. Оно позволяет ему качаться на своих ветвях, дает ему тень, чтобы спрятаться от солнца, яблоки, чтобы поесть, ветви, чтобы построить дом. Оно даже позволяет ему срубить свой ствол, чтобы тот сделал лодку. В конце книги дерево — это всего лишь пень, а мальчик превратился в старика, и оно дает ему место, чтобы присесть отдохнуть.

Как многие, несомненно, заметили, отношения между мальчиком и деревом очень напоминают отношения матери и ребенка. Дерево ставит потребности мальчика на первое место. Оно дает и дает, и дает. Частично в этом и состоит роль матери, и временами она вступает в противоречие с собственными потребностями

ми: а это и развитие как личности, и установления отношений с другими людьми. Многие женщины жалуются на то, что в материнстве и в партнерстве они теряют себя. И тем не менее если женщина не готова (по крайней мере, на определенном отрезке своей жизни) удовлетворять потребности других, она действительно не готова к материнству.

Существует много веских оснований, почему женщина бывает не способна полноценно выполнять огромную задачу материнства, но часто в этом вопросе у них либо нет выбора, либо они его просто не осознают. Из-за непредвиденной беременности или социальных ожиданий они оказываются ввергнуты в материнство, не выбирая его. Часто такие женщины и сами то еще не превратились в полноценных взрослых. Они плохо подготовлены для того, что им предстоит.

Нелегко отдавать часть себя, если многие из ваших собственных потребностей все еще не удовлетворены. Однако материнство требует постоянной отдачи. Хорошая мать делится теплом своего тела, когда ее ребенку холодно, молоком из своей груди, когда ребенку необходимо питание. Она дает как не рожденному пока ребенку, так и младенцу кальций из своих костей. Это самый базовый уровень дарения себя. Неудивительно, что мать — это символ жертвенности!