

Содержание

Предисловие	7
-------------------	---

Часть I **Тревога и контроль**

«Кто тебя, дурочку, полюбит?».....	13
Побыть маленькой.....	18
66 пропущенных вызовов	23
«Мамаша снова помирает»	27
Папа на диванчике.....	34
Операция «Перехват».....	40
Австралия слишком близко.....	46

Часть II **Одиночество и слияние**

«Этот козел»	53
«Мне нужен только ты»	58
Моя копия.....	65

Бабушка всяя Руси.....	70
Женская доля.....	75
Лучше мамы не найти	80
«Хочу к маме в живот»	85

Часть III

Холод и отчуждение

«Иди учи уроки»	93
Любовь, которую невозможно заслужить	98
Хорошие девочки.....	105
Ребенок-инвестиция.....	110
Обучение смерти.....	115
Сама виновата.....	121
Каблуком по зубам	126

Часть IV

Власть и ревность

Поправить воротничок.....	133
«Здесь нет ничего твоего»	138
«Слопает с косточками».....	143
Моя вторая матка.....	147
«Проституткой станешь»	151
Мамодержавие.....	157
Со мной никто не сравнится	161

Часть V

Тепло и уважение

Первая любовь: подросток и доверие.....	167
Мама виновата	172
«Я был полным идиотом»	177
«Мама, возьми меня обратно».....	181
Не спеши стать большим.....	185
Ребенок двух семей.....	189
«Прости меня, мама!».....	193
Послесловие и благодарности	197

Предисловие

Дорогие читатели, дорогие читательницы!

Вы держите в руках эту книгу, потому что смутно чувствуете: отношения с мамой играют огромную роль в вашей жизни. Это утверждение верно почти для всех нас. Мать может дать бесконечную любовь и причинить сильнейшую боль. «Мама» — самое нежное слово, но часто его произносят с горечью. Матери дарят детям целый мир, но нередко отнимают у них их собственную жизнь, заставляя проживать чужую. Мать бесконечно сильна в своем влиянии на ребенка — и в то же время совершенно бессильна сделать его таким, как ей хочется.

Ко мне в терапию приходит много клиентов — мужчин и женщин разного возраста. Запросы, с которыми они обращаются, также очень разнообразны. Кто-то испытывает постоянную тревогу и страх перед важными жизненными решениями. Кто-то не понимает, почему с ним раз за разом случаются похожие неприятности. Кто-то пытается выбраться из разрушающих отношений. И почти все они в какой-то момент начинают говорить о маме. Иногда сразу. Чаще — спустя некоторое время, после углубления в проблему. И становится понятно, что мамина роль в их жизненной пьесе — одна из самых главных. В ходе работы человек замечает, как мама повлияла

на формирование его (ее) характера, какие передала установки и как продолжает присутствовать в жизни — явно или неявно, вблизи, на расстоянии или даже после своей смерти.

Это и заставило меня написать книгу о материнской власти — о том, как она огромна, что она делает с нами, как нам обходиться с ее последствиями и как женщине, которая сама находится в роли матери, не злоупотребить своей властью над ребенком.

Разумеется, следовало бы говорить не только о матери, но и об отце (а также бабушке, дедушке...), но российская реальность такова, что в подавляющем большинстве случаев именно мать проводит с ребенком больше всего времени, принимает решения о его жизни, именно ее черты характера, настроения, психологическая динамика в наибольшей степени отражаются на душевной жизни подрастающего человека.

Книга состоит из пяти частей.

Первая часть посвящена материнской тревоге и желанию разными способами контролировать своих уже выросших и даже взрослых детей.

Вторая часть — о том, как жажда тепла и любви толкает мать на продление симбиотических детско-родительских отношений, как матери завладевают душой сына или дочери, заменяя им супруга или супругу и заставляя проводить жизнь подле себя.

В третьей части я рассматриваю целый спектр ситуаций, связанных с холодностью матери, недостатком любви к ребенку, неумением или невозможностью ее проявить.

В четвертой части рассказаны истории, касающиеся проявлений власти, ревности, зависти матери к подрастающему ребенку (как правило, дочери).

Наконец, пятая часть — о светлой стороне материнской власти над ребенком, о том, как мать и дети могут сохранять

привязанность друг к другу, переживая сепарацию (отделение) ребенка от родителя. Даже самый благоприятный сценарий отношений ребенка с матерью не обходится без трудностей, которые, однако, легче преодолеть, если обе стороны уважают друг друга.

В каждой части семь историй. Все они построены примерно одинаково: сначала рассказывается конкретный случай из моей практики, затем я объясняю, какие психологические механизмы стоят за поведением матери и других участников событий, и, наконец, даю конкретные практические рекомендации тем, кто оказался в похожей ситуации. 35 примеров, в которых читатель, возможно, найдет себя и свои отношения с матерью, ребенком, свекровью или тещей. 35 реальных конфликтов, из которых почти всегда можно найти выход.

Психотерапия не всемогуща. Тем более не всемогуща моя книга. Задачи, которые я ставлю перед собой, скромные — и одновременно очень важные.

1. Помочь вам лучше понять свои отношения с мамой, ее роль в вашей жизни.
2. Дать рекомендации, которые можно применять в конкретных ситуациях, например при семейных конфликтах.
3. Показать, что мы можем вести себя со своими детьми иначе, нежели наши матери вели себя с нами.
4. Дать подсказки — как лучше понять маму, наладить с ней отношения и (важно!) стоит ли в вашем случае делать это вообще.
5. Ослабить острые, напряженные, болезненные чувства, которые возникают у многих в отношениях с родителями или взрослыми детьми: стыд, вину, тревогу; дать рекомендации о том, как с этими чувствами лучше обращаться.

В ситуации острого конфликта или застарелой «хронической боли» люди часто мучаются сами и мучают друг друга. Я верю в то, что эмпатия и осознанность могут помочь нам сделать жизнь легче: выстроить границы, а если возможно — улучшить отношения с мамой (реальной или внутренней, «в голове»), сделать их более конструктивными и менее травмирующими. Иногда это невозможно без обращения к психологу и психотерапевту; читая мою книгу, вы увидите, что такая мера вмешательства порой необходима. Но даже в сложных случаях самостоятельные шаги к разрешению внутреннего и внешнего конфликта могут оказаться очень полезными. Пусть сердце и разум сотрудничают и ведут вас верной дорогой!

ЧАСТЬ I

ТРЕВОГА И КОНТРОЛЬ

Тревога за своего ребенка — естественное чувство, которое вдобавок нередко считается важным проявлением любви. Забота предполагает умение предвидеть возможные неприятности и ограждать от них.

Также вполне естественно, что матери контролируют своих маленьких детей, следят за ними, берегут от опасностей. В какой момент тревога становится чрезмерной? В каких случаях контроль превращается в гиперопеку, мешающую ребенку развиваться? Невозможно дать на этот вопрос общий, теоретический ответ. Но можно на конкретных примерах увидеть границу, за которой забота начинает мешать свободе, а контроль — любви и теплу.

В первой части моей книги поговорим о матерях, которые любят своих детей, тревожатся за них, но не могут, не в силах выпустить из своих рук контроль над ними — хотя бы призрачный и символический. Дети вырастают и становятся самостоятельными, но в восприятии таких мам остаются маленькими и несмысленными. В сознании чрезмерно тревожных и контролирующих мам дочери нуждаются в защите от собственных мужей, а сыновья — от хищниц-невест; дети не могут самостоятельно принимать решение о внуках; а неправильный выбор профессии вызывает желание приводить новые и новые аргументы против нее. Каждая история заканчивается рекомендациями, что можно сделать и как поступить, если вы находитесь в похожей ситуации и играете ту или иную роль: тревожной мамы, выросшего ребенка, который страдает от чрезмерного контроля, или другого члена семьи, испытывающего на себе последствия такого конфликта.

«Кто тебя, дурочку, полюбит?»

32-летняя Лиза пришла ко мне на психотерапию спустя два года после развода с мужем. Развелась она по собственной инициативе: не было сил терпеть неуважение супруга, его постоянное хамство в словах и делах. «Вымоешь руками, не развалишься» (на просьбу помочь купить посудомойку, когда Лиза была в декрете с двумя малышами), «Жаль, что встретил фригидную капризулю, а не нашел нормальную бабу» (после родов Лизе не хотелось секса). После развода Лиза вздохнула свободнее, но стала замечать: новые отношения строить трудно. И трудно именно потому, что мужчины начинают с ходу воспитывать ее. Поначалу ласково, в мелочах, как будто заботливо: «Да, паркуешься ты, конечно, не очень... Давай уж лучше я». Потом более настойчиво: «Тебе надо ухаживать за кожей, прыщики тебя не красят». Когда третий после развода партнер, задумчиво оглядев Лизу, предложил ей сделать пластическую операцию, чтобы груди стали одинаковыми, она неожиданно для себя обозлилась, указала молодому человеку пальцем на дверь и заорала: «Во-о-о-он!» Тот от испуга чуть не свалился с дивана, однако быстро оделся, сгреб в охапку пальто и уже в дверях с ненавистью выпалил: «Чокнутая! Тебя такую никто не полюбит!»

В работе с Лизой мы быстро обнаружили, что мужчины, которые ей встречаются, в разговорах с ней почти сразу переходят на снисходительный, ласковый и пренебрежительный тон — как с глупым ребенком, который все делает не так. Они почти сразу начинают «заботиться» о ней, как будто Лиза не способна сама справиться даже с мелочами. «Вот неумеха,

кофе пролила», «И как ты без меня по городу ездила — совсем ведь не ориентируешься», «Смотри, дырка на колготках». Когда я спросила, кто еще обращался с Лизой подобным образом, та сразу ответила: покойная мама.

Мама относилась к Лизе тепло и равнодушно, но забота сочеталась с тем самым ласковым и снисходительным неуважением, которое Лиза впоследствии терпела от мужчин. В детстве Лиза постоянно чувствовала себя недоделанной, дурочкой. Это постоянное ласковое: «Спину выпрями, чудушко ты мое в перьях», «Опять уронила, дырявые ручки». Мама умерла, когда Лизе было 20. Незадолго до смерти она серьезно сказала дочери:

— Ищи мужа, который будет тебя терпеть со всеми твоими недостатками. Чтобы с тобой жить и не раздражаться, тебя надо очень сильно любить.

Мама умерла, Лиза оплакала ее — и стала жить дальше. Выяснилось, что руки у нее не такие уж дырявые (любимая профессия, хороший доход, счастливое материнство). Но почему-то получалось так, что с любым партнером у Лизы складывались отношения, похожие на те, которые были с мамой. Почему так получалось и что можно с этим сделать?

Что произошло?

Материнская власть так сильна, потому что многое из того, что происходит в отношениях с родителем, ребенок интернализирует — то есть «съедает», перемещает внутрь своей психики. Установки, роли, пути выстраивания отношений, привычные для ребенка чувства и реакции, которым он научился в общении с матерью, становятся фундаментом дальнейшей жизни. Лиза в отношениях со своей мамой привыкла к роли нелепой девочки и ту же роль поневоле начинала играть в отношениях с партнерами.

На примере нескольких ситуаций мы с Лизой аккуратно, по шагам проследили, как именно это происходило.

1. При любой мелкой неудаче в голове у Лизы сразу всплывало: «Растяпа, неумеха, ничего нормально не можешь... Все в дырках, пятнах, спина кривая...» Бессознательно она помнила, что любимый человек рядом с ней часто говорил такое и это было выражением любви: «Ты несовершенна, только я могу любить и терпеть тебя со всеми недостатками».
2. Лиза бессознательно искала подтверждения того, что ее партнер также будет терпеть ее недостатки. Она как бы немножко «искала кусочек мамы» в своих молодых людях, вела себя с ними как с нею, чтобы они так же любили ее. Именно такая любовь, именно такая расстановка ролей была для Лизы внутренним бессознательным образцом.
3. Нередко Лиза начинала первой иронизировать над собой, говорить о себе нелестные вещи («С моим умением чистить зубы неудивительно, что я столько трачу на стоматолога»), рассказывать истории, в которых сама представала смешной неумехой. Она как будто нарочно попадала в ситуации, где оказывалась беспомощной и ей приходилось просить о поддержке; забывала что-нибудь предусмотреть или путала; преувеличивала свои особенности.
4. Мужчины, чувствуя эту Лизину слабость, действительно начинали играть в отношениях роль заботливой бесцеремонной мамы. Только если та шпыняла Лизу, потому что бесконечно тревожилась за будущее дочери, то партнеры бессознательно стремились установить над ней контроль, сделать так, чтобы она

почувствовала себя слабой, зависимой. И это им удавалось.

5. Однако реальная, взрослая Лиза на сознательном уровне совсем не хотела подобных отношений. Она вовсе не жаждала снова оказаться в положении ребенка. Вскоре насмешки парней и нелестные подробности, которые она озвучивала о самой себе, начинали сказываться на нежности и сексуальности отношений. В результате и молодые люди, и сама Лиза чувствовали досаду и неудовлетворенность.
6. Критика парней становилась все менее любящей и более раздраженной. Лиза в ответ начинала огрызаться или защищаться, выходя из роли наивной дурочки, к которой партнер уже успел привыкнуть... и на этом этапе все разваливалось.

В сложившейся ситуации не было вины Лизы. Так были устроены ее бессознательные реакции, запускавшие этот механизм порчи отношений между ней и ее партнерами. А сложились эти реакции во время жизни Лизы с мамой.

Поняв, как все устроено, мы начали поэтапно планировать выход из этой повторяющейся ситуации.

Что делать?

Что можно предпринять, если вы привычно чувствуете себя маминой нелепой неумехой с расплетающейся косой, в спущенных колготках и с размазанными вокруг носа соплями — на работе или в семье?

1. Вспомните и запишите ситуации, фразы, детали, связанные с вашей ролью. Поточнее определите все ее

оттенки. Например, для Лизы это было «плетешься как макаронина», «глаза закатила», «распустеха», «не умеешь — не берись». Лиза вспомнила конкретные предметы из материнского дома — штопальный грибок, поварешку, веник, — с которыми она не умела обращаться, воротничок школьной формы, который она прожгла, и т.д.

2. Перечитывайте все записанное и внятно, даже вслух отмечайте для себя, что вы выросли из этого — как из школьного платья, пережили это — как необходимость штопать носки. Теперь вы другой человек, с другими навыками, иными эмоциями, и даже состав крови у вас изменился. Вы — другая! И любить вас теперь надо по-другому.
3. Попробуйте заметить, когда вы входите в эту привычную роль в отношениях, какие фразы партнера могут запустить этот процесс. Например, для Лизы это был любяще-оценивающий взгляд партнера, когда она вела машину («Что, я что-то сделала не так?» — и редкий российский мужчина сможет в этом случае удержаться от замечаний). А может быть, вы отчасти и сами, как Лиза, подаете реплики из этой роли, постоянно иронизируя над собой. Попробуйте воздержаться от таких реплик.
4. Если вы замечаете, что партнер ведет себя с вами как ваша мама, то прерывать это поведение нужно не агрессией, а корректным замечанием или ситуативным легким отстранением. Например, попросить не делать вам замечаний, когда вы за рулем, или отметить, что лично вас вполне устраивает степень помятости вашей одежды. Не подыгрывайте ему и не принимайте роль младшего подчиненного.

Побыть маленькой

24-летняя Анфиса пришла ко мне вместе с мамой. Впрочем, мама молчала, а объясняла мне, в чем дело, сама Анфиса.

— Я заболела странной болезнью. Утром, около 11 часов, начинает сильно биться сердце, поднимается температура, не хватает дыхания, слабость в руках и ногах. Все проверила, мне сказали — это вроде панических атак, надо к психотерапевту, а лучше к психиатру. Но какие же это атаки? По описанию совсем не похоже. Во-первых, я не испытываю страха, просто мучаюсь. Во-вторых, атаки бывают короткими, а у меня они длятся часами. В-третьих, люди с паническими атаками обычно начинают избегать скопления народа, а я не сдаюсь, езжу в метро, хотя иногда там приходится прямо на пол ложиться. На работу пыталась ходить, пока могла, — теперь пришлось уйти в длительный отпуск, два месяца уже... может быть, придется уволиться... но работа у меня и так была не особенно интересная. Решила все же прийти к вам — порекомендовали вас как знатока странных состояний. Может быть, вы посоветуете, куда бежать?

— А как у вас с настроением? — спросила я.

Мама по-прежнему молчала, но по ее лицу было видно, что она очень сочувствует дочери и сильно переживает за ее здоровье.

— Настроение отличное, — бодро ответила Анфиса.

— Это хорошо. Вы не унываете, хотя плохо себя чувствуете и вам пришлось оставить работу.

— Ничего страшного, — сказала Анфиса, и они с мамой переглянулись. — Деньги у нас есть. Кстати, мне не только

с работы, а еще и от молодого человека пришлось уйти; точнее, я не стала переезжать к нему в другой город.

— Поживет у меня пока, — твердо и заботливо сказала мама. — Здоровье дороже.

— Вот оно как, — протянула я.

В этот момент я начала кое-что понимать. Но чтобы подтвердить первые гипотезы, потребовалось еще несколько встреч.

Настроение у Анфисы действительно оставалось неплохим — энергичная и трудолюбивая девушка не была склонна к депрессии. Причиной симптомов ее болезни была, скорее всего, постоянная высокая тревога. Она была связана с тем, что Анфиса с трудом вписывалась во взрослую жизнь. У нее не было общих интересов с однокурсниками, не клеились разговоры с ними, никто не приглашал в гости, она не слишком понимала, по нраву ли выбрала себе профессию. Работу нашла с трудом и удовольствия от нее не получала.

При этом дома Анфисе всегда было комфортно. В ее детстве мама много работала и поздно приходила домой. Но если Анфиса заболела, она всегда отпрашивалась с работы, сидела с дочкой, читала ей, вкусно кормила, они играли в настольные игры. Анфиса иногда пользовалась этим и, когда хотелось отдохнуть, сказывалась больной или немного преувеличивала существующие недомогания, чтобы мама окружила ее заботой.

Сейчас Анфиса уже взрослая, но с ней происходит примерно то же самое. Из-за своей болезни она снова живет с мамой и отдыхает в мамином тепле от враждебного мира.

Мать Анфисы тоже почувствовала себя спокойнее, когда Анфиса вернулась к ней. Ей не очень нравился мужчина, к которому дочь собиралась переезжать. Да и вообще, приятно возвращаться с работы, зная, что ребенок дома и никуда не денется.

— Я хочу стать самостоятельной, найти себя, — сказала Анфиса на одной из сессий. — Получить профессию, которая мне на самом деле нравится, встретить любимого человека, с которым не хотелось бы расставаться. Но как это сделать, я не понимаю. Я боюсь, что у меня это никогда не получится.

Что произошло?

Не раз в практике мне встречались случаи, когда дети, в том числе выросшие, столкнувшись с жизненными трудностями, серьезно заболевали (из-за стресса переживали обострение существующих заболеваний или впадали в депрессию) и вынуждены были вернуться к родителям — из столиц, заграниц, неудачных браков, бросая нелюбимую или даже любимую, но слишком напряженную работу. Этот выход становился для них бессознательным оправданием: я не просто так бросила все и вернулась к мамочке, я не неудачница, которая не выдержала жизненных вызовов, — я просто заболела! Дело в моем здоровье! Обычно эти случаи были еще нагляднее, чем у Анфисы.

Мамы часто более активно любят детей, когда те болевают. Во-первых, тревога за ребенка обостряет чувства, заставляет вспомнить, что он дороже всего на свете. Во-вторых, родитель бывает (часто бессознательно) рад, когда ребенок снова ненадолго становится ближе, когда он от тебя зависит, когда можно снова заботиться и контролировать. Мать может скучать по времени, когда малыш был от нее абсолютно зависим. Ребенок в этом случае идет маме навстречу: сладостный момент регрессии, когда можно снова расслабиться и побыть малышом, когда от тебя не просят пятерок и хорошего поведения, запоминается как отличный способ передышки. Я сталкивалась и с крайними проявлениями

подобной динамики, когда выросший ребенок вновь попадал в полную власть родителя «благодаря» полученной инвалидности или психическому заболеванию. Ведь это горе для родителя; но, как ни тяжело об этом говорить, в некоторых случаях матери получают от подобной ситуации и тайное удовлетворение: он снова весь мой...

Бывает и так, что родителей давно нет или они далеко, а болезнь по-прежнему остается для человека единственным способом расслабиться. Потому что сформировалась связка: меня любят, принимают, берегут, когда я слабый, когда мне плохо. И даже если беречь нас уже некому, кроме нас самих, наша психика пытается продолжать в том же духе. Было бы преувеличением говорить, что мы болеем только потому, что хотим отдохнуть от враждебного мира. Но если в нашем организме уже есть слабое место, подсознательное желание отдохнуть и получить внимание может стать еще одним аргументом в пользу болезни, психологическим запускающим фактором. В случае Анфисы мы имели дело не с настоящим соматическим заболеванием, а с проявлением тревожного расстройства, но речь может идти и об обострении таких заболеваний, как гипертония, гастрит или псориаз.

Что делать?

Можно ли сказать, что в вашем детстве мама сильнее любила вас во время болезни и вы привыкли расслабляться именно таким способом — заболевая? Что, если вы подсознательно считаете себя достойной (достойным) внимания, лишь когда вам очень плохо?

1. Попробуйте разорвать связку «страдание–вознаграждение». Просите друзей и близких хвалить и поддерживать вас, когда вам хорошо, а не плохо. Обращайтесь

к ним в хорошем настроении, делитесь приятными новостями.

2. Часто в болезнь убегают люди, которые многого от себя требуют. Анфиса, например, считала, что должна прямо сейчас, немедленно, обязательно найти призвание в жизни, начать хорошо зарабатывать, выйти замуж и родить детей. Никто от нее этого не требовал, но у Анфисы была высокая тревожность, которая заставляла ее «стараться изо всех сил» — пока она не устала и не упала в мамины объятия. По мере психотерапевтической работы Анфиса внутренне изменилась. Ей уже не казалось, что «после 25 лет все поздно». Более того, она скорректировала свои взгляды на то, что считала успехом. Вместо формальных целей «карьера, замужество, дети» Анфиса поставила другие: научиться лучше понимать себя и людей; завести близкие дружеские отношения; легко знакомиться; увидеть мир. Эти цели более конкретны и понятны (кстати, они могут приблизить и достижение тех задач, которые Анфиса поставила себе вначале). Замените формальные внешние цели такими, достижение которых вы можете почувствовать изнутри. Например: «Хочу найти друга, с которым мне приятно проводить время».

Чем лучше вы чувствуете и знаете самих себя, тем меньше вам будут нужны регрессия и поиск внимания путем бегства в болезнь.

66 пропущенных вызовов

Борис включает телефон и видит 66 пропущенных звонков от мамы. Он в панике перезванивает, но мама не снимает трубку. На часах половина седьмого вечера. Борис звонит жене, запрыгивает в машину и, собирая штрафы, мчится в Рязань, где и находит маму мирно сажающей цветы в саду. По ее словам, она «просто оставила мобильник в сумке и не услышала», но Борис уже знает: она обиделась на то, что сын не взял трубку.

Борису 45. Он занимает хорошую должность, женат, растит трех дочерей-подростков. Маме Бориса 69, и она звонит Борису пять раз в день. За завтраком: как прошла ночь? Утром: как доехал до работы? Днем в обед: просто узнать, как ты там, услышать твой голос. Потом может позвонить на совещании, и Борису приходится сбрасывать звонок. При этом он ерзает и нервничает: вдруг с мамой что-то случилось? После совещания он сразу ей перезванивает, и у мамы всегда наготове повод. То птица в окно стукнула, то нога отекала, то чашку любимую разбила. Борис начинает страшно злиться, но виду не подает: вдруг мама обидится и накажет — снова не возьмет трубку и заставит волноваться. Вечером, часов в 8–9, последний звонок: расскажи, как день прошел, что было. Надо что-то рассказать, и он рассказывает. Мама знает всех коллег Бориса по именам. Жена давно привыкла к тому, что мама незримо присутствует в их семейной жизни, и относится к этому стоически.

Что произошло?

Тревога рождается у любой матери вместе с ребенком. Вопрос в том, насколько эта мать способна с ней справиться. Некоторые не могут отпустить свою тревогу за детей, даже когда те вырастают. Особенно ярко это проявляется, если женщина одинока. Если у нее нет никого, кроме единственного ребенка, в него вложены все чувства, которые в иных случаях достаются любимому мужчине или мужчинам, другим детям. Высоки эмоциональные ставки: она постоянно ощущает, что, если он умрет, она потеряет абсолютно все, единственного близкого человека. Тревога — привычная эмоция, которая идет по проторенной дорожке, к ней добавляется скрытая ревность: у него своя жизнь, а как же я? Насколько я для него значима? Он для меня — все, а я для него — только прошлое? Мама не виновата, но клубок чувств мешает жить не только ей, но и взрослому ребенку. Здоровая мамина часть рада, что сын в Москве и преуспевает; но есть и другая часть, бессознательная, для которой он «уехал в свою Москву, бросил меня». Возможно, мама вообще не в курсе, что эта бессознательная часть у нее есть, но именно она звучит в голове у сына пять раз в день.

Что делать?

Мама названивает вам миллион раз в сутки, а вы слишком волнуетесь, чтобы не брать трубку?

1. Вам нужно справиться со своей тревогой, а потом помочь сделать это маме. Вы с ней — звенья одной тревожной цепи. Стоит начать с себя и осознать, что не каждый мамин звонок означает катастрофу. Принять несколько практических решений: найти доверенных лиц (соседей) и вручить им по экземпляру ключей,

чтобы они могли пойти посмотреть, спросить, как дела. Тревожность мамы должна быть осознана как внешняя проблема, которую можно решать, но к которой не стоит подключаться, присоединяться на уровне эмоций. Тогда вы сможете свободно сказать маме, что перезвоните позже; ломаете стереотипы ежедневных многоразовых звонков; будете звонить ей сами тогда, когда захотите, и наполнять общение чем-то более интересным, чем скучные отчеты «куда пошел, что сделал, что кушал».

2. Как в норме строятся дистанционные отношения мам и взрослых детей? Никаких рассказов о мелких неприятностях. Вы о них завтра забудете, а мама (или ребенок — сказанное верно для обеих сторон) будет думать и переживать. Побольше — о приятных мелочах: «У меня распустился гиацинт того, знаешь, небесного цвета». «А у нас сегодня Ритка заблудилась под стулом, мы так хохотали». Помните: вы любите этого человека! Думайте о том, как он воспримет ваш звонок, ваши слова. Держите в голове скорее собеседника, чем себя. Как только вы сконцентрировались вниманием на собеседнике, вы вступаете с ним в одно пространство общения и интонационно чувствуете, что стоит говорить, а что нет. Предлагайте маме эмоциональную пищу, такую, которая даст ей ощущение насыщенности и причастности к миру вашей семьи, но не будет расстраивать и не встревожит. Вкусный салат, борщ по твоему рецепту, ящик в подъезде поменяли, четверки и пятерки у детей, ты правильно говорила, что зима будет мягкая, ты была права... (Если же мама несет, на ваш взгляд, бред, например о своих политических взглядах или

нетрадиционной медицине, в это время можно почистить книжку, не вступая в споры.)

3. Сколько раз можно звонить друг другу? Это зависит от отношений и содержания звонков. Если отношения деликатные и теплые, мама не будет требовать отчетов обо всех мельчайших подробностях вашей жизни. Просто: привет, как дела, твой голос услышать, пока-пока — в таком режиме вполне нормально звонить друг другу и каждый день. (Но лучше — не чаще одного раза.)
4. А вот если у вас начинаются терзания: «Надо позвонить, не буду звонить, нет, надо» — и после звонка вы чувствуете облегчение, тогда стоит для начала установить четкий график звонков — скажем, дважды в неделю. А если мама звонит сама — брать трубку (если хотите или если не можете иначе), но не говорить подолгу и не вдаваться в детали. Вы можете сослаться на дела и напомнить, что перезвоните в среду вечером. Если проблема «звонить или не звонить» вызывает у вас много эмоций, подумайте, как можно уменьшить зависимость и тревожность. И мамину, и вашу собственную. Например, завести маме аккаунты в «Телеграм» или «ВКонтакте» и попросить каждый день заходить на страничку — заодно и сама увидит, что вы недавно были в сети.

«Мамаша снова помирает»

Еще одна история про мамин шантаж здоровьем и смертью, но с другим оттенком.

Посреди веселого застолья Андрей, мужчина лет 40, со вздохом вынимает постоянно зудящий телефон и не без раздражения сбрасывает очередной звонок.

— Мамаша снова помирает, — объясняет он. — На прошлой неделе пару раз уже померла. Магнитные бури, наверное.

Слова Андрея вызывают у друзей противоречивые реакции.

— Ну что ты, нельзя так с мамой! — протестует Мария, сирота с 16 лет. — А вдруг ей и правда нехорошо? Вдруг она на самом деле умрет, что ты тогда себе скажешь?!

Остальные участники застолья дружно смеются.

— Да как же, жди, помрет такая!

— Они нас всех переживут.

— Ты с таким просто не сталкивалась, это беззастенчивый шантаж, — говорит приятельница Андрея Алина. — У меня давно никакой жалости не осталось. Я своей так прямо и сказала: помираешь? Давай-давай, а я на могилку цветочки принесу!

Андрей снова вздыхает. Он пока не так циничен. У него жалость еще осталась. Спустя полчаса, отлучившись в туалет, он наберет мамин номер — слава богу, взяла трубку! — не особо слушая жалобы пожилой женщины на здоровье, скажет: «Рад, что с тобой все в порядке!» — и снова отключит телефон. Вроде совесть чиста...

Правда, не хочется быть на месте его мамы и мамы Алины? Да и на месте самих Алины и Андрея тоже.

Его история такова. Отец, следовательно, погиб, когда Андрею было 11: 1990-е годы, рискованная профессия. После смерти отца мама стала растерянной, слабой, часто плакала и не могла собрать в кучку рассыпавшуюся жизнь. Скорее всего, это была тяжелая депрессия на фоне горя, но в те времена ходить к врачу по таким поводам было не принято. Андрею пришлось быть ее защитником. Он учился экономить, быть самостоятельным, вскоре начал подрабатывать — мыть машины. Мало того, Андрей взял на себя ответственность и за мамино эмоциональное состояние. Он делал все, чтобы ее не расстраивать, — очень уж страшно ему было первое время после смерти отца, когда мама лежала и плакала. Вдруг и она умрет — например, покончит с собой?! Андрей научился улавливать малейшие оттенки ее настроения и менял свои планы, если оно было плохим. Стоило маме сказать, что ей грустно, что она неважно себя чувствует, и Андрей не шел гулять с друзьями, пропускал тренировку и оставался с мамой. Она твердила, что ей легче, когда сын рядом, а без него тоска резко усиливается.

Конечно, когда Андрей стал взрослее, он уже понимал, что с мамой ничего не случится, если его ночью не будет дома. Но «совесть» (а на деле — сложная смесь вины, тревоги, любви и других чувств) не давала ему так поступить. Андрей частенько отказывался от развлечений, важных решений (уехать учиться в другой город), любых поступков, которые, по его мнению, могли бы навредить маме.

А мама между тем привыкла к такому положению дел и стала бессознательно им пользоваться. Если тревожно, грустно, одиноко, всегда можно дернуть любящего заботливого сына, который стал таким хорошим, удобным партнером. Это даже не ощущается как манипуляция или шантаж: давление действительно повышено, сердце и правда побаливает.

Да и потом: ночь, опасности... вдруг и с сыном что-то случится, как с его отцом?! Проще устроить так, чтобы он никуда не ходил. Все это мама проделывала неосознанно. У нее на самом деле болела голова, когда Андрей совершал что-то такое, что ей не нравилось. Цепь тревоги крепко удерживала их вместе.

К счастью, у Андрея хватило воли и здравого смысла, чтобы в конце концов начать отделяться от мамы и перестать всецело отвечать за ее настроение. Но мама не смогла перестроить собственные привычки и продолжала цепляться за своего защитника. Когда он переезжал в другой город, мама устроила сильнейший скандал. «Я никому не нужна, кроме тебя! — рыдала она. — Мне будет так одиноко, не уезжай!» Андрей сделал правильный выбор и не стал отказываться от своей жизни. Но мать этот выбор так и не приняла. Много лет она продолжает вести себя так, будто ее здоровье и благополучие зависят только от того, возьмет ли Андрей трубку...

Что произошло?

Во-первых, если в прошлой истории маме хотелось проконтролировать сына, то в этой — скорее, получить внимание. Сын для нее — опора. Они уже давно поменялись ролями: Андрей — родитель, мама — его ребенок, слабый и зависимый.

Во-вторых, мать Андрея, как многие люди, сделала сына единственной составляющей своей жизни. Когда дети вырастают, таким людям буквально нечем заняться. Они успели забыть, чем интересовались когда-то, а новых увлечений или смыслов жизни выработать не сумели. Остается цепляться за детей, за нужность им, надеяться на внуков. Синдром пустого гнезда тем сильнее, чем более напряженными и проблематичными были условия материнства.

В книге я буду давать рекомендации разным участникам похожих ситуаций. Ниже поговорим о том, что делать маме, и о том, как вести себя, если вы оказались в положении Андрея.

Что делать?

Как быть, если вы в роли Андрея? Вам очень трудно. Мама цепляется за вас настолько сильно, что вы привыкли бояться ее потребности в вас. Ваши роли похожи — в зеркальном отражении — на роли требовательного малыша и усталой мамы, которая вздрагивает от его назойливого и ненасытного крика. Вы не без основания опасаетесь, что стоит вам сблизиться — и она будет претендовать на большой кусок вашей жизни.

Совет примерно такой же, как и для мамы с требовательным ребенком. Во-первых, соблюдать дисциплину и не выдавать маме внимание по ее потребности — только тогда, когда вы сами можете и когда у вас есть силы и желание это делать. А во-вторых... Давать маме внимание и тепло до того, как она попросит. Звонить и требовать подробного отчета о жизни. Приезжать и привозить подарки. Баловать. Напитывать любовью. А потом уезжать — и не вестись на манипуляции.

В этих отношениях вы должны быть ведущим, мама — ведомой. Только так вы сможете почувствовать себя не собакой на цепочке, которую постоянно дергают (а вы огрызаетесь), а щедрым и сильным сыном или дочерью. Дарите любовь — и не давайте себя съесть.

А если мама — это вы? Что делать, если по каким-то причинам ребенок был единственным смыслом вашей жизни, светом в окошке, а без него вам очень плохо?

1. Ваши дети не должны отвечать за ваше состояние. Детско-родительские отношения вертикальны и иерархичны, и они заканчиваются. Приходится самой учиться справляться со своими эмоциями, занимать себя, находить источники опоры и радости. Начинать лучше как можно раньше и учиться этому всю жизнь. Если вы научитесь предвидеть свои кризисы, вы будете понимать, когда вас «накроет», и вам не придется обращаться за помощью к подросшим детям.
2. Чтобы не цепляться за близких, наполните свою жизнь смыслом. Не будьте одиноки: социализируйтесь! Да, в среднем возрасте это еще труднее, чем в молодости. И все же попытайтесь решить эту задачу. Что в этой жизни может меня порадовать? Что мне нравится? Что я любила в детстве? О чем мечтала в юности? Чем хотела заниматься? Первый раз в жизни я свободна: что я могу для себя сделать?

Одна моя клиентка вспомнила, что в детстве любила шить куклам платья. Возобновив это занятие, она пришла на форум кукольников, а потом создала свой кукольный театр. Этим заинтересовались власти городка, где она жила, дали помещение, выделили бюджет на постановки, и моя клиентка стала очень занятым и счастливым человеком.

«Ужасно, что быть несчастным легко; счастье же, как все прекрасное, дается с трудом», — сказала Лидия Гинзбург, писательница и ученая, пережившая блокаду. Это действительно так: счастье не каждому под силу. Однако, если хоть чуть-чуть сил у вас есть, стоит постараться стать немного счастливее еще до того, как у вас появился повод для счастья. Хотя бы изредка чувствовать себя счастливым, не все время быть несчастным — наша человеческая ответственность.

Например, огромную отдачу и тепло может давать помощь другим. В наше время есть много возможностей для того, чтобы стать волонтером. Спросите себя: кому бы вы хотели помогать, чья судьба или какая проблема вас волнует больше всего? Приносить еду и лекарства одиноким пожилым людям, пить с ними чай, выполнять простые бытовые дела? Помогать в приюте для животных? Благоустраивать заброшенные парки? Волонтерами в наши дни бывают не одни только молодые люди. У меня есть знакомые в Италии: многие люди, которым за 65, занимаются волонтерством хотя бы раз в неделю (в их случае это дом временного пребывания для юных мам). Ты становишься нужным, и все сразу наполняется смыслами.

Я помню, как на передачу канала ТВЦ «Синий троллейбус», в которой я принимала участие в качестве эксперта, позвонила женщина. Она рассказала, что одинока и ее дети «разлетелись». Женщина не чувствовала себя живой, ей казалось, что все важное в жизни закончилось, круг замкнулся. Это была просьба о помощи, она ждала совета, как ей начать жить по-новому, как выйти из замкнутого круга одиночества, чем наполнить свои дни. У меня была всего минутка до конца передачи. За такое короткое время много не скажешь, но кое-что я успела. Возможно, это звучало чуточку директивно. «Возьмите утром самую красивую чашку, — быстро проговорила я, — украсьте свой завтрак салфеткой и поставьте в вазу цветов. Любой, самый обычный, какой только найдете, лютик придорожный. Начните день с маленькой радости, созданной своими руками и желанием». На этом программа закончилась.

Прошло чуть больше месяца, и она снова дозвонилась в студию. «Случилось чудо! — сказала она эмоционально. — Я все сделала точно по вашей инструкции. И у меня немножко поменялось настроение, появились желания. А теперь у меня есть даже друг, мы два раза ходили в театр!» Женщина так

вдохновилась результатом своего чуда, что стала рассказывать знакомым, вдохновлять их обратить внимание на маленькие радости, способные изменить жизнь. Женщины стали собираться вместе на чаепития. Готовились к таким встречам: кто пироги пек, кто делился рецептами. Они много разговаривали, стараясь разглядеть возможности маленьких радостей в обычной повседневности. Она позвонила еще раз спустя много времени и сообщила, что в ее маленьком городке вырос целый клуб, который она назвала «Зеленая веточка». Человек взял на себя ответственность через маленькое действие. Она почувствовала, что от нее что-то зависит, что она может хоть немного украсить свою жизнь, а потом и жизнь других.

Конечно, никакого чуда не произошло. Эта женщина была готова к переменам, но не знала, а может быть, и не хотела знать, как их пустить в свою жизнь. Иногда, чтобы открыть дверь свежему ветру добрых перемен, нужно всего-то позаботиться о себе, поставить в вазу зеленую веточку и улыбнуться жизни.