


ОТ АВТОРОВ ПРОЕКТА

*достаточно
хорошие
родители*

Наша с тобой
история,
МАМА

КНИГА ДЛЯ САМЫХ
ТЁПЛЫХ ВОСПОМИНАНИЙ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие: что это за книга? 4

Как вести разговор, заполняя эту книгу? 5

ЭПОХИ:

Мамино детство 8

Мамино Взросление 43

Мама и я 92



Вместо заключения 135

Рефлексия и финальные задания 136

Генеалогическое древо 144

ЧТО ЭТО ЗА КНИГА?

Взрослая жизнь наполнена важными делами и событиями, в череде которых бывает по-настоящему сложно замедлиться и уделить внимание тому, без чего нас бы не было, – истории своей семьи.

В этой книге мы предлагаем сфокусироваться на отношениях с мамой. Каждый раздел содержит вопросы и задания, которые помогут лучше узнать друг друга и, возможно, дадут большее понимание тех или иных вещей. У нас нет задачи изменить историю или повлиять на взаимоотношения между членами семьи, но мы знаем, что бережный и искренний диалог может укрепить контакт между людьми.

Мы предлагаем относиться к заполнению этой книги как к путешествию: быть открытыми новому, наслаждаться уже знакомыми местами, менять маршрут, если хочется, и делать паузы, когда устали. В истории любой семьи, как и в концепции «Достаточно хороших родителей», нет правильных ответов и ожидаемых результатов. Путешествие, в которое вы отправляетесь, – это время внимательного наблюдения и фиксирования того, что важно для вас и вашей мамы, таким, какое оно есть. Это время, чтобы порадоваться или погрустить, узнать новое или иначе посмотреть на старое, проявить любопытство и насладиться совместным опытом.

*достаточно
хорошие
родители*

КАК ВЕСТИ РАЗГОВОР, ЗАПОЛНЯЯ ЭТУ КНИГУ

Эта книга предназначена в первую очередь для того, чтобы вы с мамой могли стать ближе, больше узнать друг о друге, приятно провести время вместе, уделив внимание друг другу и вашим отношениям. Но эта книга полна совершенно разнообразных вопросов, и некоторые из них, возможно, могут стать по той или иной причине сложными для ответа. Может быть так, что ответов на какие-то вопросы мама не помнит, а может быть, какие-то вопросы затронут неприятные или болезненные воспоминания.

Нам хотелось бы дать несколько рекомендаций о том, как построить разговор по этой книге так, чтобы он получился максимально комфортным для всех.

- 1. Время и место. Для того чтобы состоялся по-настоящему глубокий разговор, нужны подходящие условия. Постарайтесь специально выбрать время, когда вы сможете побыть с мамой вдвоем, никуда не спешить хотя бы 10–20 минут, ни на что не отвлекаться. Постарайтесь выбрать удобное место и обстановку, которая располагала бы к хорошему разговору. Например, можно договориться с мамой о регулярных встречах в уютном кафе.*

2. *Будьте бережны друг к другу. Постарайтесь договориться о возможности отказаться отвечать на какой-то вопрос или рассказывать только то, чем хочется поделиться. Здесь очень важно бережное отношение к границам друг друга, каждый человек имеет полное право выбирать, чем он хочет делиться, а что оставит при себе.*
3. *Будьте открыты друг с другом. Постарайтесь договориться о возможности обсудить свои чувства и впечатления от заполнения книги. Если что-то особенно затронуло вас или маму, заставило загрустить, удивиться или вызвало еще какие-то сильные чувства, поговорите об этом друг с другом. Это тоже может многое дать для вашей близости!*
4. *Будьте бережны к себе. Мама – Взрослый человек и состоявшаяся личность. Постарайтесь не забывать об этом. Может случиться так, что какие-то мамы ответы не будут соответствовать вашим ожиданиям, возможно, что-то вас ранит или разочарует. И не всегда будет возможно откровенно поговорить об этом с мамой. Для того чтобы была возможность обойтись с собственными чувствами, в этой книге есть разделы «Разговор с собой», также не забывайте о возможности обратиться за поддержкой к какому-то другому человеку.*
5. *Будьте активны. Формат этой книги может быть непривычен для мамы, даже если ей будет интересно отвечать на вопросы. Дайте маме время, не спешите, внимательно слушайте. Ваша искренняя заинтересованность и участие поддержат ее, и ей легче будет открываться в диалоге с вами.*

6. *Будьте свободны! При всей серьезности разговора не относитесь к этой книге как к важному заданию: выбирайте те вопросы, которые вам нравятся, заполняйте разделы в том порядке, который вам по душе. Если какие-то вопросы хочется пропустить – смело пропускайте. Помните, что самое главное, чтобы заполнение книги принесло вам удовольствие и было хорошим совместным времяпровождением с мамой.*



МАМИНО

ДЕТСТВО

Детство – один из самых важных периодов в жизни человека. Именно этот опыт часто влияет на то, какими взрослыми мы становимся. Наверняка вы уже знаете какие-то истории из детства вашей мамы по ее рассказам. В этом разделе мы предлагаем подробнее остановиться на том времени, когда ваша мама родилась и выросла, чтобы вместе понять, каким ребенком она была, чем интересовалась, какие значимые взрослые были рядом, и как все это повлияло на нее.



БЛИЦ

Эти короткие ассоциации помогут лучше представить время и место, в котором жила мама в этот период. Не тратьте много времени на раздумья, записывайте первое, что приходит в голову.

МЕСТО

СОБЫТИЕ

ЗАПАХ И ВКУС

ЦВЕТ

ЗАНЯТИЕ

МУЗЫКА

ЛЮДИ

ФИЛЬМ ИЛИ КНИГА

ВОСПОМИНАНИЯ О ДЕТСТВЕ

Вопросы в этом разделе усложняются по мере продвижения. Не обязательно отвечать на каждый из них, но мы рекомендуем начать с более простых, чтобы настроиться на разговор.

