

Эта книга принадлежит:

Пак Уран

ДОЧЕРИ РАСТУТ
НА ЭМОЦИЯХ
МАТЕРИ

СОЗДАВАЙ ПОТОК ЛЮБВИ,
А НЕ ОБИДЫ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.922.3
ББК 88.93
П13

Все права защищены.

Любое использование материалов данной книги, полностью или частично, без разрешения правообладателя запрещается.

Оригинальное название

딸은 엄마의 감정을 먹고 자란다

(DAUGHTERS GROW UP

FEEDING ON THEIR MOTHER'S EMOTIONS)

Это издание публикуется по соглашению

с UKNOW CONTENTS GROUP Co., Ltd. и Shinwon Agency Co., Ltd.

Пак, Уран.

П13 Дочери растут на эмоциях матери: создавай поток любви, а не обиды / Пак Уран, пер. с корейского Д. Фаттахова. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 256 с. — (О детях для родителей: понимать и воспитывать).

ISBN 978-5-17-183735-8

Как много любви между вами и вселенной под названием «мать»? И действительно ли это любовь? Отношения матери к ребенку гораздо сложнее, чем идеализированный миф о материнстве. Особенно это касается дочери, потому что мать зачастую видит в девочке продолжение себя, что приводит к искажениям в восприятии, болезненным конфликтам, а иногда и к полному разрыву отношений.

Психоаналитик из Южной Кореи Пак Уран за годы практики выслушала множество женщин. В своей книге она делится их историями и рассуждает на такие темы, как:

- разница в отношении матери к дочери и сыну;
- созависимость, сепарация и соперничество в отношениях матери и дочери;
- тревожность и эгоизм матери;
- подсознательное стремление дочери не быть счастливее матери;
- чувства, которые испытывает мать заболевшего ребенка;
- телесные отголоски отношений в семье;
- детское представление об идеальной матери;
- место отца в отношениях матери и ребенка.

Фантазии о безусловной любви, эмоциональные заблуждения, чувство вины за неспособность стать идеальной матерью — все это нередко разрушает отношения матери и дочери. Прочитав эту книгу, вы сможете разорвать круг обид, освободить себя от уз прошлого и обрести внутреннюю свободу.

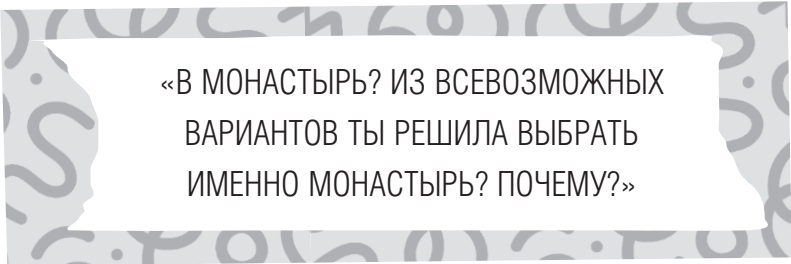
УДК 159.922.3
ББК 88.93

ISBN 978-5-17-183735-8

© Park Wooran, 2020
© Фаттахов Д. Х., перевод
© ООО «Издательство АСТ»,
оформление

ПРЕДИСЛОВИЕ СОЖАЛЕНИЕ, ОБИДА И БЛАГОДАРНОСТЬ

О ЖЕНСКИХ ЧУВСТВАХ



«В МОНАСТЫРЬ? ИЗ ВСЕВОЗМОЖНЫХ
ВАРИАНТОВ ТЫ РЕШИЛА ВЫБРАТЬ
ИМЕННО МОНАСТЫРЬ? ПОЧЕМУ?»

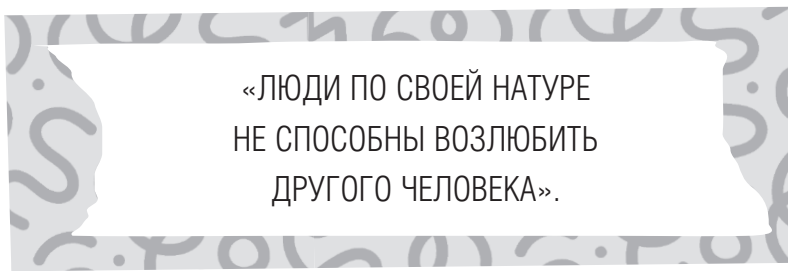
Этот вопрос мне как-то задала близкая подруга на втором году учебы в средней школе. На что я ответила: «Там я смогу ждать. Мне нравится жить в ожидании. Я буду молиться в одном и том же месте, в одной и той же позе, а люди будут приходить по надобности и уходить, когда захотят».

Я уже ушла из монастыря, но все так же преданно служу своей тяге к «жизни в ожидании», работая психологом. На этом пути я встретила бесчисленное количество боли и страданий — и вложила их в эту книгу. Непонятые, обиженные и одинокие; влюбленные, пожалевшие о своем выборе и осознавшие, что любовь отравляет их жизнь; благодарные тем, кто остается рядом. Все эти чувства, с которыми неизбежно сталкивается женщина, проживая свою жизнь, я хотела — пусть хотя бы частично — разделить с как можно большим числом людей. С этим желанием и была написана эта книга.

Когда работа над рукописью была закончена, я снова простилась со всеми историями, которые сопровождали меня во время работы. Снова попрощалась с их матерями и отцами. Я грустила, плакала, извинялась за их матерей и вместе с ними отпускала болезненные воспоминания. Для меня будет безмерной радостью, если эта книга хотя бы немного поможет вам раскрыть в себе до этого неизвестные истины и станет первой ступенью в работе с ними.

Большая часть моей жизни проходит в кабинете — в работе с людьми. Каждый день похож на предыдущий. Но, несмотря на это, жизнь для меня вовсе не скучна. Она наполнена ежедневной борьбой, историями разных судеб — хотя порой бывают дни, когда энергии не остается ни на что другое.

То, чем мы занимаемся в кабинете, — это встреча с невыразимыми заблуждениями о себе, с искажениями, возникающими в отношениях с самыми близкими людьми. Это соприкосновение с болью и ранами, которые рождаются из этих заблуждений и искажений, и совместное их оплакивание. Это боль матери, которая сама была дочерью; дочери, рожденной этой матерью; ребенка, рожденного дочерью этой дочери.



«ЛЮДИ ПО СВОЕЙ НАТУРЕ
НЕ СПОСОБНЫ ВОЗЛЮБИТЬ
ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА».

Это слова Зигмунда Фрейда. Иными словами, человек в конечном итоге организует свою жизнь так, чтобы удовлетворять свои потребности. Точка, к которой в итоге направляется человеческая энергия, — это всегда сам человек. И отношения с семьей, отношения дочери и матери — вовсе не исключение.

Каждый день я размышляю о том, как отпустить призраков, живущих внутри меня: отца, матери, других значимых людей. Как при этом остаться собой и не терзаться чувством

вины? Ведь только отпустив этих призраков, где-то на пути к становлению собой, где нам приходится — немного на дистанции, но не слишком — сталкиваться с огромным пластом грусти и потерь, мы, преодолевая, где-то находим себя.

Первый, кого при рождении видит ребенок, — это мать, человек, что будет всегда стараться для его блага. Именно с нее начинаются первые отношения. Ребенок стремится быть с ней рядом и открывает мир через ее восприятие. И то, как мать будет исполнять базовые желания и требования ребенка, будет во многом определять его жизнь. Другими словами, потребности ребенка могут быть удовлетворены лишь посредством матери, и с этой точки зрения выходит, что мать имеет полную власть над ребенком.

В такой парадигме материнский инстинкт — это социальное убеждение. Идеал и фантазия о том, что мать должна полностью отдаваться ребенку, приводит к боли и конфликтам, симптомам. Чувство вины за неспособность стать идеальной матерью и давление этой ответственности нередко разрушают отношения матери и ребенка.

В патриархальном обществе мать и дочь связаны особыми психологическими узами. Однако необходимо трезво признать и принять тот факт, что отношения матери и дочери не являются безусловно любящими по природе,

хотя это и навязывается обществом, и об этом мечтают дочери. Только приняв это, женщина может пойти собственным путем, отличным от пути своей матери.

Как много любви было между вами и миром под названием «мать»? И действительно ли это была любовь? Ведь в любви всегда присутствует и токсичность. В этой книге я буду главным образом говорить о фундаментальных отношениях матери и дочери, с которыми сталкиваются все женщины. Это вовсе не означает, что отец не несет никакой ответственности, или что он ни на что не влияет, — просто книга посвящена именно женским узам.

Первая эмоция, которую я испытала, решившись написать эту книгу, — страх. Можно ли мне писать о своем профессиональном опыте? И смогу ли я нести ответственность за свои слова? Слова, которые стали решающими и придали мне сил, — это слова моей дочери: «Мам, ты ведь тоже мама». Ее слова почему-то шокировали меня и в то же время придали сил сосредоточиться на самой себе. Я хочу передать глубокую любовь и благодарность дочери, которая терпеливо ждет и выдерживает занятую маму.

Я также выражаю благодарность тем, кто согласился поделиться своей болью в этой книге, и мамам — от тридцати до

шестидесяти лет — из клуба «Ныльбо Чхэчан*», которые на протяжении двух лет вместе со мной упорно и преданно читали литературу и статьи по психоанализу. Я искренне восхищаюсь вами за то, что вы до сих пор продолжаете познавать себя.

И прежде всего — вам, читательницам, которые были и остаются дочерьми и уже стали матерями; всем женщинам, которые проходят через непростые времена, я передаю глубокое чувство солидарности.

Перед рассветом, клиника «Пхиан»

Психоаналитик Пак Уран

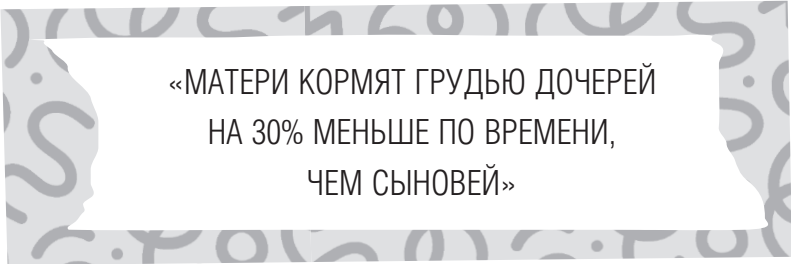
* «Книжная полка ленивца». (Здесь и далее — примечания переводчика, если не указано иное.)

ГЛАВА I

ДОЧЬ РАСТЕТ НА ЭМОЦИЯХ МАТЕРИ

О ЧУВСТВАХ МАТЕРИ

СЫНУ — ЛЮБОВЬ,
А ДОЧЕРИ — ТРЕБОВАНИЯ?



«МАТЕРИ КОРМЯТ ГРУДЬЮ ДОЧЕРЕЙ
НА 30% МЕНЬШЕ ПО ВРЕМЕНИ,
ЧЕМ СЫНОВЕЙ»

Если смотреть со структурной точки зрения или с точки зрения системы патриархата, становится очевидно: по сравнению с мужчинами женщины часто реализуют себя в жизни через удовлетворение других. Женщины обычно

доказывают свою ценность, дополняя мужчин (мужей, сыновей), ухаживая за ними и восполняя их дефициты, однако эта опека далеко не альтруистична. Есть наглядная причина, по которой самоотверженность женщин в этом случае нельзя рассматривать как исключительное самопожертвование.

Хотя женщины часто заполняют собственную пустоту через удовлетворение чужих потребностей, удивительно то, что этот образ жизни особенно распространяется на сыновей, а не на дочерей, что очень иронично.

Я заметила любопытную тенденцию, когда забирала дочь из школы и мы встречались с ее друзьями и их матерями. Как только на столе появлялась еда, девочки сразу прекращали игры и собирались у стола, чтобы поесть рядом со своими матерями. Мальчики, наоборот, будто и не собирались заканчивать свои дела. Но больше всего меня поразило то, что матери кормили сыновей из ложечки.

Такая сцена — не исключение, а довольно распространенная картина. Очевидно, что матери по-разному относятся к дочерям и сыновьям. В совместном пространстве девочки выстраивали отношения вокруг матери, тогда как мальчики демонстрировали большую сосредоточенность на своих делах, то есть на самих себе.

Попробуем посмотреть на это с другой стороны. Если женщина стремится к удовлетворению себя не напрямую, а через восполнение

дефицитов сыновей и мужа (то есть мужчин), то почему они не относятся так же к своим дочерям? Это происходит потому, что мать воспринимает дочь как продолжение себя. Если для матери муж и сыновья существуют как отдельные объекты, то дочь она не отделяет и воспринимает как подобную себе. Конечно, нельзя все обобщать, однако в этом случае очевидно, что подобная склонность имеет место. И, более того, такой род отношений играет важную роль в формировании психологии девочек и мальчиков в будущем.

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ ДОЧЕРЯМ С РОЖДЕНИЯ?

Согласно исследованиям психоаналитиков, начиная с самого Зигмунда Фрейда, девочки употребляют на 30% меньше грудного молока, чем мальчики. Это демонстрирует, что дочери с самого начала в определенной мере страдают от дефицита. Иногда бывает так, что, когда мать плачет, дочь воспринимает ее эмоции как свои. Мать может воспринимать это как трогательное проявление эмпатии, однако дело не всегда в этом.

Дочь, до того как осознает и начнет ощущать свои чувства, подстраивается под мать и других окружающих людей, чувствуя чужие эмоции как собственные. Другими словами, состояние

матери поглощает дочь. В отличие от мальчиков, которые лишь добавляют материнские эмоции к своим собственным, девочки полностью погружаются в состояние матери, не оставляя ничего от своего «Я». Именно поэтому мы знаем так много случаев, когда женщины достигают удовлетворения жизнью через удовлетворение других людей — они воспринимают чужие эмоции как свои. По той же причине многие женщины, несмотря на острую чувствительность к эмоциям других людей, притупленно ощущают собственные эмоции.

Мальчик воспринимает мать как часть самого себя, поэтому, став взрослым, нередко относится к жене как к части себя, принимая ее самоотдачу как нечто само собой разумеющееся. Дочь зачастую раньше всех понимает, чего от нее хочет мать. И мать нередко воспринимает это как естественное положение вещей, незаметно предъявляя дочери больше требований, ожидая от нее большего отказа от себя, большего терпения и уступчивости, чем от сына.

Эмоции матери, воспитывающей дочь, очень запутанные. Если мать сама росла в условиях эмоционального пренебрежения, она может проецировать собственное детство на дочь — отдаляя ее или обращаясь с ней так же, как когда-то обращались с ней самой родители. А когда мать находит в дочери что-то, чего ей самой недостает, она испытывает тревогу

и дискомфорт и пытается устранить эти черты. Более того, если мать сама живет в условиях дефицита, она может компенсировать его чрезмерной опекой и восполнением этих пустот — ведь она воспринимает дочь не как другого человека, а как молодую себя.

При таком отношении дочь легко может упустить возможность ощутить себя уникальной. Она еще не в состоянии осознать свои чувства, но уже гонится за тем, чтобы проследить чувства других. Поэтому я как мать в первую очередь должна стараться понять свое состояние, свои желания и стремления. Только так я смогу говорить с дочерью о ее эмоциях, четко отделяя их от своих, и не вешать на нее или себя лишнее чувство вины или ответственности.

ЖИТЬ, УСТУПАЯ

Поделюсь с вами первым воспоминанием из детства моей пациентки Енджи.

У нее был брат — младше чуть меньше, чем на год — но пока он спал в объятиях матери, дочери приходилось сидеть рядом с ним, глядя его ушные мочки. Когда представляешь себе эту картину, девочка в ней выглядит одинокой и несчастной. Она рассказывала, что на утро мочки ушей маленького брата были сильно опухшими.