

# Оглавление

|                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Введение.....                                                                              | 9   |
| Глава 1. Шесть вопросов, которыми вам не следует задаваться (перестаньте делать это!)..... | 19  |
| Глава 2. К признанию реальности.....                                                       | 37  |
| Глава 3. Что за человек ваш отец.....                                                      | 63  |
| Глава 4. Среди братьев и сестер.....                                                       | 91  |
| Глава 5. Как выстраивать отношения с матерью.....                                          | 117 |
| Глава 6. Оценка последствий.....                                                           | 141 |
| Глава 7. Учимся управлять своим поведением, беря под контроль эмоции и мысли.....          | 187 |
| Глава 8. Как строить дружеские отношения.....                                              | 221 |
| Глава 9. Учимся близости.....                                                              | 245 |
| Глава 10. Прокладываем путь самопомощи.....                                                | 273 |
| Глава 11. Ориентируемся в мире.....                                                        | 305 |
| Перечень вопросов.....                                                                     | 319 |
| Библиография.....                                                                          | 327 |
| Благодарности.....                                                                         | 341 |



Я написала эту книгу, чтобы дать читателям информацию и мотивировать их, однако при этом не являюсь ни психотерапевтом, ни психологом. Просим читателей иметь в виду, что ни автор, ни издатель не оказывают психологической или любой другой профессиональной помощи. Принимая решения, влияющие на ваше здоровье, жизненно важный выбор и действия, следуйте рекомендациям своего психотерапевта или лечащего врача, не выполняйте упражнения из книги, не проконсультировавшись со специалистами. Автор и издатель не несут никакой ответственности за советы, содержащиеся в тексте. Все имена и отличительные признаки людей, давших интервью для книги, были изменены, и любые совпадения с ныне живущими или покойными людьми случайны.



# Введение

Об отрицательных сторонах социальных сетей говорится немало, и на то есть веские причины. Тем не менее эта книга родилась из моего общения с буквально тысячами нелюбимых дочерей, пытавшихся осмыслить свою жизнь на страничках в «Фейсбуке». Они делились личными наблюдениями и воспоминаниями — и задавали вопросы.

Итак, я решила написать для женщин, находящихся на долгом пути к исцелению, книгу ответов на вопросы, которые их преследуют и на которые некому бывает ответить. Думаю, всем вам знакомы моменты, когда препятствия на пути кажутся непреодолимыми, процесс исцеления — невероятно медленным и вы сомневаетесь, что когда-нибудь сможете дойти до финиша — да и есть ли он вообще?

Книга «Нелюбимая дочь. Вопросы и ответы» основана на данных научных исследований, содержит множество профессиональных рекомендаций и призвана помочь в тех случаях, когда поиск в «Гугле» ничего не дает и вы не можете найти надежный источник информации или необходимый ответ. Она дополняет мою книгу «Нелюбимая дочь. Как оставить в прошлом травматичные отношения с матерью и начать новую жизнь»\* и, надеюсь, станет вам хорошим подспорьем

---

\* Стрип П. Нелюбимая дочь. Как оставить в прошлом травматичные отношения с матерью и начать новую жизнь. — М.: Альпина нон-фикшн, 2020.

на трудном пути к исцелению. Возвращайтесь к ней в моменты, когда испытываете потребность в поддержке и разъяснениях — или хотите задать вопрос самой себе.

Значительную часть этих вопросов прислали мне читательницы, и моей целью стало ответить им и пролить свет на то, что для многих женщин остается в области смутных, неосознаваемых мыслей и страхов. Когда чувствуешь себя надломленной и одинокой, трудно делиться тем, что тебя тяготит, даже если в данный момент работаешь над собой, проходя курс психотерапии. А ведь немало нелюбимых дочерей идут по пути исцеления без всякой поддержки отчасти потому, что на этот путь ложится тень стыда. Табу на обсуждение матерей, которые не любят и не поддерживают своих детей или активно отвергают и унижают их, мешает нелюбимым дочерям говорить о своих проблемах открыто. Они стыдятся своего положения, особенно если у них есть братья или сестры, к которым та же мать относилась иначе, которых она, казалось, даже любила. У многих есть супруги, любовники и друзья, попросту не понимающие, почему переживания детства продолжают влиять на этих женщин и в зрелом возрасте. Эта книга призвана облегчить переживания нелюбимых дочерей и научить без стеснения задавать подобные вопросы и искать подходящих людей, с которыми их можно обсудить. Если вы проходите курс психотерапии, вопросы из книги помогут выстроить взаимодействие с консультантом в нужном ключе.

Помните, что вы не одиноки — напротив, несмотря на мифы, вы находитесь в более многочисленной компании, чем пассажиры поезда нью-йоркской подземки. У 50–60% людей эмоциональные потребности в детстве удовлетворяются, и они вступают во взрослую жизнь готовыми преодолевать трудности, быть благополучными и строить счастливые отношения. Однако — и это простейшая арифметика — как быть с остальными 40–50%, чьи эмоциональные потребности игнорировались, вследствие чего у них сфор-

мировался ненадежный тип привязанности? Задумайтесь об этих цифрах!

Если вы читали мою первую книгу «Нелюбимая дочь», уже знаете, о чем пойдет речь, но никогда не лишне повторить пройденное. Если же нет, я советую сначала прочитать первую книгу, иначе вторая окажется не так эффективна. Это не значит, что она не принесет вам пользы, но результат будет не таким, каким мог бы быть. В любом случае внимательно прочтите следующий абзац.

Чтобы решить проблему, нужно сначала увидеть ее. Невозможно залечить невидимую рану. Невозможно иметь дело со своими эмоциями, если вы не вполне их осознаете, не в состоянии говорить о них и не отдаете себе отчета в том, что конкретно вы чувствуете. Невозможно также выработать стратегию действий, пока вы не поймете, с кем именно предстоит иметь дело, — а это ваша мать и все члены семьи, в которой вы росли. Последствия трудного или токсичного детства многочисленны и цепки — буквально как щупальца. Все это правда, но верно также и то, что выход существует.

Книга «Нелюбимая дочь. Вопросы и ответы» задумана для того, чтобы помочь вам в поисках ясности и обретении перспективы. В нее вошли 110 вопросов и ответов, охватывающих широкий круг тем.

Все мои ответы опираются на научные данные или мнения специалистов. В некоторых случаях единственного или четкого ответа не существует, и тогда я прямо говорю об этом. Поскольку я не психотерапевт и не психолог, ответы редко представляют мое собственное суждение, кроме случаев, когда опираются на личный опыт — мой и многих других женщин. Такие ответы-мнения обозначены как «житейские» и «ненаучные». Я не особенно склонна к созерцанию и поискам истины, что подтвердят все мои знакомые, но иногда написанный черным по белому вопрос убеждает в верности избранного пути и вместе с тем будоражит мысль больше, чем готовый ответ.

Нашей культуре свойственно придавать больше значения ответам, а не вопросам, но я убеждена, что с точки зрения интеллекта и чувств это неверно. Одной из самых влиятельных научных работ из прочитанных мною в последнее время было исследование аффирмаций\* и степени их эффективности. Аффирмации составляют основное содержание книг жанра «Помоги себе сам», к которому относится и эта, но я никогда не понимала и не любила их. Мне они совершенно не помогали, и я, честно говоря, не представляла, как может быть иначе, пока одна редактор — молодая, продвинутая и, надо отметить, очень приятная — не сказала, что я должна включить их в свою новую книгу. Если редактор велит вам что-то сделать, вы идете и делаете. Она, правда, нашла предложенные мной аффирмации ужасными — боюсь, я не вполне понимала, что от меня требуется, — и написала собственные. Ей (и, вероятно, не только ей) казалось, что они очень полезны.

Ученые, однако, доказали, что аффирмации не стимулируют мозг и не побуждают нас к действию. Можно всю жизнь каждодневно сидеть перед зеркалом, без конца повторяя: «Сегодня я себя люблю», — и ничего не произойдет. Можно прилепить бумажку с этой фразой на зеркало или холодильник и повторять — и получить тот же результат: нулевой. Если же вместо этого вы зададите себе вопрос: «Полюблю ли я себя сегодня?» — мозг начнет размышлять, что это означает и что вы могли бы сделать или сказать, чтобы принять саму себя и меньше заниматься самобичеванием или хотя бы отнестись к себе лучше, чем вчера. Этот вопрос, в отличие от аффирмации, заставит вас задуматься, что это такое — любить себя. Возможно, это значит сегодня вечером заказать доставку еды вместо того, чтобы стоять у плиты, пото-

---

\* Аффирмация (от лат. affirmatio — утверждение, подтверждение) — утвердительное (положительное) суждение. В психологии под аффирмацией понимают позитивное утверждение, краткую фразу самовнушения, создающую правильный психологический настрой. — *Прим. науч. ред.*



му что сегодня четверг, а неделя выдалась трудная. Может быть, любить себя — это купить букет маргариток или просто позволить себе не изводиться тревогами хотя бы 24 часа.

Хотите себя мотивировать? Спросите себя: я смогу?

Я считаю, что вопросы в этой книге не менее важны, чем ответы, и призываю вас использовать их как отправную точку для собственных размышлений: это способствует осознанию и пониманию себя. Каков самый верный путь к исцелению? Поставить под сомнение привычные взгляды и реакции. Лучший способ опровергнуть ту «правду» о вас, которую мать или другие люди внушили вам в детстве, что вы в чем-то ущербны, не заслуживаете любви, что вы сплошное разочарование, да что угодно еще, — это задавать себе вопросы и таким образом проверять на прочность установки, возможно настолько укоренившиеся в вашей родной семье, что их блюдут, словно заповеди.

Бездарный педагог стоит перед классом и утверждает, что самое главное — дать правильный ответ. Великий учитель всегда говорит, что намного важнее задать правильный вопрос. Общеизвестно, что качество ответа целиком и полностью зависит от поставленного вопроса. Кстати, я узнала это много лет назад, читая труды Платона.

Как ни парадоксально, эта книга вопросов и ответов призвана побудить вас задавать себе новые смелые вопросы. Никакой ответ не может полностью соответствовать личному опыту, поэтому я призываю вас, прочитав ответ, возвращаться к вопросу и дополнять его. Сосредотачивайтесь на вопросах и старайтесь осознать, какой след они оставляют в вашей душе. Правильный вопрос, скорее всего, подарит как ответ, так и новые вопросы. Это хорошо, но это трудная умственная и эмоциональная работа, и вы должны быть к ней готовы.

## **О ПОРЯДКЕ ВОПРОСОВ И РАЗВЕРНУТОСТИ ОТВЕТОВ**

Вопросы сгруппированы в соответствии с семью стадиями исцеления, описанными в моей предыдущей книге «Нелюбимая дочь»: открытие, осмысление, распознавание, нейтрализация, исправление, перенаправление и исцеление. Исключение составляет первая глава, и, прочитав ее, вы поймете почему.

Впрочем, я не пользуюсь этими понятиями как однозначными терминами. Например, говоря о «признании», я вторгаюсь в сферы и открытия, и осмысления, и распознавания. Терминология не так важна, как глубокое понимание.

Среди ответов есть как длинные и подробные, так и короткие. Поскольку это не самостоятельная книга, а приложение к «Нелюбимой дочери», самые развернутые ответы посвящены темам, которые, как мне кажется, я недостаточно осветила или не рассмотрела вовсе в предыдущей книге.

## **О ЧЕМ ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧИТАЯ ЭТУ КНИГУ**

Некоторые вопросы могут вызвать очень сильную эмоциональную реакцию. Если такое произойдет, просто прервите чтение и сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы успокоиться. Когда придете в себя, воспользуйтесь методикой «Остановись. Посмотри. Послушай», описанной в «Нелюбимой дочери». Ее посоветовал мне психотерапевт много лет назад, и я подтверждаю, что если прибегать к ней часто, то это начинает происходить «на автомате». Когда вы останавливаетесь, то фактически делаете умственную и эмоциональную паузу и сосредотачиваетесь на том, чтобы обрести равновесие и перестать сильно эмоционально вовлекаться. После этого объективно смотрите, на что вы отреагировали, — сейчас мы говорим о прочитанном материале, но эта методика

работает также во время трудного разговора, в пылу ссоры и в любой другой стрессовой ситуации, вызывающей сильные эмоции, — и спрашиваете себя, в чем причина именно такой реакции, а затем обдумываете и находите настоящий источник своего эмоционального отклика. Вы среагировали на слова или они пробудили в вас неприятные воспоминания? Вы нервничаете из-за ответа или боитесь, что так и не исцелитесь? Возможно, сама мысль об этих проблемах заставляет вас мучиться стыдом или чувствовать себя неполноценной? Выяснить, что запустило реакцию, — это первый шаг; понять, почему так произошло, — второй. После этого вы слушаете свои мысли и тело и напоминаете себе о необходимости оставаться в настоящем моменте.

Если вопрос или ответ вызвал тяжелое воспоминание, не забудьте прибегнуть к «холодной обработке», о которой рассказывалось в «Нелюбимой дочери». Вспоминая прошлое в мельчайших подробностях, погружаясь в те же чувства, что и тогда, вы тормозите процесс исцеления. Это «горячая обработка», и она ничему не учит, а только провоцирует взрыв эмоций. Вместо этого приучите себя воспринимать то, что всплыло в памяти, словно бы издавека или с большой высоты, как если бы это случилось с другим человеком. Такое восприятие позволит подвергнуть переживание «холодной обработке». Самое главное — фиксируйтесь не на том, что вы чувствовали, а на том, почему вы испытали эти чувства.

Сосредоточившись на том, что вы чувствовали, легче вызвать к жизни прошлое во всех подробностях — как выглядела гостиная, когда ваша мать унижала вас перед родней, что именно она о вас говорила, какими ошеломленными выглядели присутствующие и какая ужасная повисла тишина, когда вы расплакались, — и испытать то же потрясение и мучительную боль, которую причинил вам поступок матери. Возможно, вы даже расплачетесь. Это единственный результат «горячей обработки»: она отдаст вас во власть прошлого, во власть отвратительного и жестокого поведения мате-

ри. Если же в своих воспоминаниях вы вернетесь в тот День благодарения, словно глядя на присутствующих со стороны — представляя, что стоите снаружи у окна, заглядываете в комнату и видите, как стареющая женщина вдруг начинает орать на маленькую девочку, обзывая и оскорбляя ее, — то, скорее всего, вам станет ясно, почему девочка, которой вы тогда были, чувствовала себя мишенью и была совершенно уничтожена. Вы увидите, что некоторые из сидящих за столом отводят глаза, что им не по себе из-за этой неожиданной вспышки. Вы сможете также заметить, что старший брат девочки — мамин любимчик — самодовольно ухмыляется, а мужчина во главе стола, ваш отец, просто уходит, когда женщина начинает скандалить. И когда все это предстанет перед мысленным взором, изменится ваше представление о том, как случившееся повлияло на вас.

Если вы проходите психотерапию, я прошу вас обсудить эту книгу со своим консультантом и узнать, считает ли он ее полезной для вас. Не следуйте приведенным здесь советам, не получив одобрения психотерапевта. А если вы занимаетесь самопомощью и чувствуете, что какой-то вопрос вам не по силам, пожалуйста, остановитесь. Если вас захлестнут негативные эмоции, вы не станете лучше понимать себя. Отложите книгу, воспользуйтесь методами восстановления душевного равновесия и возвращайтесь к чтению, когда будете готовы. Исцеление — это марафон, а не бег на короткую дистанцию, и, хотя я понимаю ваше нетерпение, неразумно игнорировать сигналы, которые посылают вам душа и тело. В действительности одна из задач исцеления — научиться использовать свои эмоции и их физические проявления, чтобы влиять на свои мысли и действия. (Это и есть эмоциональный интеллект.)

## **ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СЛОВ О КНИГЕ И ЕЕ ФОРМАТЕ**

Каждая глава начинается с разъяснения, почему эти вопросы возникают на пути к исправлению и исцелению, а завершается кратким подведением итогов и страницей для ваших заметок. В конце книги вы найдете перечень всех вопросов и ответов.

Никогда не переставайте задаваться вопросами — кроме тех шести, которых стоит избегать и о которых вы узнаете из первой главы. Именно вопросы приведут вас к личностному росту.

А я приветствую всех вас, ставших на путь исцеления!



## ГЛАВА 1

# Шесть вопросов, которыми вам не следует задаваться (перестаньте делать это!)

Я понимаю, это странно — открывать книгу вопросов и ответов списком вопросов, которые не надо задавать, но прошу вас довериться мне. Каждая нелюбимая или игнорируемая девочка мучается ими и в детстве, и потом, когда становится взрослой, почти неизбежно продолжая терзать себя долгие десятилетия. Глубоко в душе она верит: стоит найти правильный ответ — и все наладится, ее мать прозреет, и всем страданиям придет конец. Ответы, к которым приходит эта девочка в разные моменты своей жизни, определяют ее поведение в отношении матери. Все они вместе и каждый в отдельности будут стоять на ее пути к исцелению и заставляя и дальше сомневаться в себе. Если помните, раньше на каруселях на деревянных лошадках были особые ремни, которыми пристегивали малышей, чтобы дети не упали. Эти шесть вопросов — как те ремни, и они вынуждают вас постоянно двигаться по замкнутому кругу.

Лет с трех-четырёх и почти до 39 я неустанно задавалась этими вопросами. Сколько бы другие люди — психотерапевты, близкие друзья, возлюбленные и даже муж — ни убеждали меня, что мать ужасно со мной обращалась и посто-

янно манипулировала мной, я просто не могла остановить мысленную карусель. Мать была моим единственным родителем, она сама была единственным ребенком в семье, и все мои немногочисленные родственники жили почти в 5000 км от меня, в Голландии. Я периодически прерывала все контакты с матерью, иногда на несколько лет, но эти вопросы снова всплывали на поверхность, а вместе с ними и ни на чем не основанные надежды, что очередное воссоединение будет другим, поскольку я найду правильные ответы. В общем, я снова забиралась на нарядную раскрашенную лошадку и пристегивалась, чтобы прокатиться по тому же кругу. Как все нормальные люди, я нуждалась в чувстве принадлежности и отчаянно хотела иметь любящую мать, потому что искренне считала себя единственной девочкой на свете, с которой случилось такое несчастье. Разумеется, ничего не менялось, и, лишь когда я написала книгу «Скверные матери» (Mean Mothers) — через семь лет после ее смерти и через 22 года после того, как окончательно с ней порвала, — меня вдруг осенило: она ни разу не стала инициатором нашего воссоединения! Куда там, это была моя обязанность — возвращаться к истокам! Даже если умом мы понимаем, что источник иссяк, эмоциональный поиск «правильного» ответа заставляет нас сворачивать на прежнюю, вдоль и поперек исхоженную дорожку.

Еще одна проблема, связанная с этими вопросами, заключается в том, что они заставляют нас сосредотачиваться на наших матерях. Мы — как планеты, вращающиеся вокруг далекой звезды, не дающей тепла. Орбита не позволяет нам ступить на путь к исправлению своей жизни и исцелению. Сами эти вопросы становятся препятствиями, причем созданными нами самими, и не дают нам идти вперед. И пока мы не переключим внимание с матерей на самих себя, нам суждено кружиться на карусели. Но, как некоторые из вас уже знают, и это еще не все. Чтобы гарантировать детям выживание, эволюция наделила их высокой приспособляемостью к усло-



виям среды. Увы, эволюция сосредоточена на выживании, а не на процветании! Маленькая девочка, растущая в окружении, где ее третируют, не только возводит вокруг себя защитную стену, но и рискует вырасти человеком, третирующим других, потому что хочет сама иметь власть над людьми, а не быть жертвой.

Каждая из нас приспособилась к тому, как обращались с нами матери. Это основа нашего стиля привязанности, надежного или ненадежного. Продолжая задаваться шестью «проклятыми» вопросами, мы откладываем по-настоящему нужную работу, заключающуюся в том, чтобы понять, как материнское отношение сформировало нас. Эти вопросы заставляют нас чувствовать, что наши неумение и неспособность быть счастливыми и довольными собой есть следствие отсутствия материнской любви, однако это не вся правда. Все вынесенное нами из детства — как и все, недополученное тогда, — влияет на наше взрослое поведение гораздо сильнее. Но «проклятые» вопросы мешают оценить реальный ущерб и понять, что нужно сделать, чтобы измениться и процветать.

Итак, вот они, эти вопросы, а также объяснение, почему они так губительны.

## 1

### **ПОЧЕМУ МОЯ МАТЬ МЕНЯ НЕ ЛЮБИТ?**

Этот вопрос — как сорняк с длинными и цепкими корнями. Он особенно опасен, потому что вы верите: если удастся найти однозначный ответ, получится изменить и то, что не позволяет вас любить, что бы это ни было. Скорее всего, вы, как и я, и любая другая маленькая девочка в этом мире, верили в миф о матери, согласно которому все мамы любят своих детей. Поэтому, просто задаваясь этим вопросом, вы испытываете страх и стыд. Вот бы найти ответ! Тогда, возможно, все изменится, и мать превратится в одну из тех мамочек, которые в порыве нежности взлохмачивают своим

дочкам волосы, всегда улыбаются им и заглядывают в глаза. Об этом мечтают все заброшенные, лишенные внимания девочки.

Проблема в том, что любой ответ, который вы можете найти, всегда содержит лишь крупицу правды. Начать с того, что вы, скорее всего, думаете: все дело в том, что вы совсем не похожи на свою старшую сестру, которую мама, очевидно, любит, но, как бы вы ни старались быть такой же, как она, вы остаетесь собой и ничего не меняется. В другой момент вас озаряет, что все изменят ваши успехи и популярность, и вот вы уже учитесь на одни пятерки и играете главную роль в школьной театральной постановке, но и это не помогает. Или, напротив, пускаетесь во все тяжкие с мыслью, что любое внимание лучше игнорирования и пренебрежения. Наконец, став взрослой, вы по-новому оцениваете эмоциональную историю своей матери и приходите к выводу, что лучше всего будет отнестись к ней с эмпатией и состраданием, но потом обнаруживаете, что стали еще более уязвимы, потому что утратили осторожность, и понимаете, что боль, вызванная отторжением и ее постоянными нападками на вас, мучительна, как и прежде, а ваша эмпатия не удерживает ее от попыток втоптать вас в грязь.

Возможных объяснений сколько угодно, и ни одно из них не имеет значения. Истина заключается в том, что все дело в ней, а не в вас. И всегда было только в ней.

Ребенком я часто спрашивала мать, любит ли она меня. Она давала уклончивый и, как я уже тогда понимала, лживый ответ: «Каждая мать любит своего ребенка». Однако она ни разу не ответила тремя простыми словами, которых я так ждала. (Если быть точной, я ждала четырех слов, поскольку мать всегда говорила со мной по-голландски, но суть не в этом.) Я всегда считала, что мать избегает этого вопроса, чтобы защитить меня и не уничтожить искренним ответом. Лишь написав книгу «Скверные матери», я осознала, что она делала это, чтобы защитить саму себя от стыда после честного

ответа. Это глубокий стыд, возможно глубочайший, за исключением стыда за убийство матери, отца или ребенка, — признать, что не любишь существо, которое выносила и родила или, в случае усыновления, поклялась любить и оберегать, как родное дитя. Дополнительный источник стыда — признать, что твой ребенок тебе даже не нравится, — а я своей матери не нравилась.

Продолжая задаваться этим вопросом, вы остаетесь привязанной к карусели и вынуждаете себя искать все менее реалистичные ответы и причины. Это управляет вашими отношениями с матерью (и другими членами семьи), заставляет продолжать танец отрицания, укрепляет основной конфликт, питает в вас ложные надежды и, самое главное, подрывает все попытки исцелиться.

Как ни странно, когда вы перестанете задавать себе этот вопрос, поначалу вам станет грустно. Почему? Потому что, закрыв его для себя, вы откажетесь от надежды, что однажды случится чудо и по мановению волшебной палочки все дурное исчезнет. Вы надеялись, что это чудо произойдет благодаря правильному ответу, и отказ от его поисков мучителен, но эту эмоциональную боль необходимо пережить. Обратитесь за профессиональной помощью и поддержкой, если вам слишком трудно выдержать ее самостоятельно.

Пока же вы продолжаете задавать себе этот вопрос, **вы сами** остаетесь главным препятствием на пути к исцелению. Такова жестокая правда.

## 2

### **ЧТО Я ДОЛЖНА В СЕБЕ ИЗМЕНИТЬ, ЧТОБЫ ЗАСТАВИТЬ ЕЕ ПОЛЮБИТЬ МЕНЯ?**

Этот вопрос кажется частью предыдущего, но в действительности он самостоятелен и на него есть ответ: ничего. Вы ничего не могли бы в себе изменить, чтобы заставить свою мать по-другому к вам относиться, потому что ее реакция на вас

никак не зависит от вас и целиком и полностью связана с ней. Следует разделить эту ситуацию от пусть не простых, но все-таки наполненных заботой отношений матери и ребенка. Призываю вас помнить, что всегда именно мать, а не ребенок имеет возможность изменить характер отношений. Такое положение сохраняется, даже когда ребенок вырастает, потому что отношения матери и дочери никогда не становятся партнерскими, и дочь чего-то ждет от матери, а не наоборот. Давайте начнем с того, что специалисты называют «качеством соответствия», — понятия, сфокусированного на личностях ребенка и его матери.

Рассмотрим случай относительно интровертной матери, которая очень нуждается во времени для себя и ценит тишину. У нее двое детей: один — спокойный, независимый и редко ведущий себя реактивно, другой — эмоционально требовательный, подвижный и активный. С кем из двоих такой матери будет проще? Ответ очевиден: с ребенком, потребности которого более близки к ее собственным. И именно в данном случае речь будет идти о высоком «качестве соответствия». Однако детско-родительские отношения — это не отношения равных, и обязанность матери — осознать трудности, сопутствующие воспитанию того из детей, кто не похож на нее, и найти способы справиться с ними. Решение заключается не в том, чтобы упрекать, избегать или игнорировать ребенка, ожидающего от матери удовлетворения своих эмоциональных потребностей, что позволило бы ему благополучно расти и развиваться. Если вы выросли в атмосфере насмешек над вашей «излишней чувствительностью», если над вами издевались, когда вы плакали после слов, что вы вечно раздуваете из мухи слона, что вы невыносимы, — подумайте, хорошо или плохо ваша мать делала свою материнскую работу в отношении вас, и не имеет значения, насколько вы отличались от ее идеала. Быть хорошей матерью — значит справляться с тяжелым трудом принятия своего ребенка даже в ситуации взаимного несоответствия.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)