

ВСТУП

Наші стосунки з матір'ю зароджуються тієї самої миті, коли ми приходимо в цей світ. Щойно вдихнувши повітря, ми тягнемось до неї, відчуваємо одвічну потребу в любові та захисті. У материному лоні та в лікарняній палаті ми з нею одне ціле. Ця жінка, наша мати... з усім, що їй притаманне і що не притаманне, — вона подарувала нам життя. Від цього моменту і до кінця життя наш із нею зв'язок матиме для нас величезне значення; саме від нього переважно залежатиме наш душевний стан. Ця думка, хоч як дивно, завжди породжувала в мені протест.

По-перше, я сама мати, до того ж моє материнство припало на епоху фемінізму, тож мені не хотілося перекладати всю відповідальність саме на матерів (тобто жінок). Неправильно було б звинувачувати їх у всіх гріхах, адже на майбутнє життя дитини впливає чимало факторів. По-друге, я не готова була зізнатись собі в тому, скільки болю витерпіла через те, що не мала поруч мами. Адже, визнавши проблему, я мусила б її розв'язувати.

У моїх руках за багаторічну кар'єру побувала не одна книжка, присвячена цьому зв'язку між матір'ю та донькою, і щоразу, коли я бралася за черговий том, з очей котились непрохані сльози. Адже я не могла, хоч як силилась, пригадати близькості, прив'язаності, не пам'ятала, чим мама пахла і якою була на дотик її шкіра. Не чула знайомого голосу, що співає в кухні, і не знала, що це таке, коли тебе заколисують в обіймах, заспокоюючи, проганяючи страх, як це приємно й цікаво, коли тобі читають уголос.

Я знала, що це неприродно, та в жодній з книжок не знаходила пояснення своїй біді. Авжеж мимоволі засумніваєшся

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

у своїй нормальності. Може, у мене щось не те зі сприйняттям? Чи просто пам'ять, як у золотої рибки? Ніхто не писав про те, що дитина при живій матері може почуватись так, ніби з'явилась на світ сиротою, і що не всі матері в біологічному сенсі насправді є такими для своїх дітей. Не писали й про суперечливі почуття, що їх такі матері породжують у своїх доньок, про любов, розчарування, а інколи навіть ненависть. Адже хороша дівчинка не стане ненавидіти свою мати, не кажучи вже про те, щоб такі негарні почуття озвучувати. У більшості культур материнство вважають священним, про нього в принципі не говорять у негативному ключі. Приймаючи рішення написати книжку про жінок, які не стали матерями своїм дітям, і про біль, що вони його завдають своїм донькам, спочатку маленьким, а потім і дорослим, я розуміла, що цим самим порушую табу.

Читаючи про зв'язок, який існує між матір'ю та донькою, я завжди переживала почуття глибокої втрати. Страшно було думати, що я сама у своєму стражданні. Спеціалісти писали про те, який це складний, неоднозначний зв'язок, позначений численними конфліктами, та я радше відчувала порожнечу, цілковиту відсутність емпатії, зацікавленості. У мене не було відчуття, ніби мене люблять. Думаючи про це рік у рік і не розуміючи, у чому причина, я вдавалася до раціоналізації. Родичі й терапевти старанно вигадували пояснення. Я, як хороша дівчина, і сама прагнула виправдати мати, взявши провину на себе. Тільки тоді, коли я усвідомила оцю емоційну порожнечу як типовий наслідок материного нарцисизму, з окремих шматочків поволі постала цілісна картина. Що більше я дізнавалась про нарцистичних матерів, то більше розуміла свій біль та прогалини у спогадах. Це стало поштовхом до відновлення своєї сутності, усвідомлення себе як окремої від матері особистості. Я, нарешті, побачила власні обриси, перестала бути невидимою, і для себе самої також.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Потреба постійно вигадувати для себе якийсь образ, імпровізуючи на ходу, зникла. Коли не розуміємо причини своїх проблем, ми неминуче припускаємось помилки, відчуваємось ні на що не здатними, саботуємо себе і своє життя.

Ця книжка — результат багаторічного дослідження, кінцева зупинка у моїй довгій подорожі в дитинство, до тієї маленької дівчинки, яка ніяк не могла зрозуміти, що пішло не так і чому вона сама у цьому світі. Мені хотілося б донести до читачок, що в цьому їхньої провини немає.

Річ не в тому, що в усіх гріхах треба звинуватити мати. Наша мета не гнів і ненависть, а розуміння. Ми шукаємо зцілення — отже, потребуємо прощення й любові як до себе, так і до матері. У пошук жертв я не вірю. Ми самі відповідальні за своє життя й за власні почуття. Першим кроком на шляху до душевного здоров'я має стати усвідомлення всього, що ми пережили через материн нарцисизм. Лише після цього ми зможемо рухатись далі. Без розуміння не буде зцілення. Нас привчили пригнічувати й заперечувати свої почуття, проте поглянути правді в очі необхідно. Ми маємо тверезо оцінити ситуацію і зрозуміти, що мрії про материнське тепло — не більше ніж мрії, і, хоч би скільки ми над цим думали, нічого не зміниться. У дитинстві нас учили завжди бачити свою родину в позитивному світлі, хоч ми й знали, що живемо в тіні. Для непосвячених наші сім'ї здавались цілком нормальними. Ми відчували, що щось не так, але зусібіч чули: «Усе в нормі». У такому емоційному кліматі, в атмосфері постійного лицемірства недовго втратити розум. Головне посміхатись і вдавати, що все чудово. Знайома історія?

Не перестаю дивуватися з того, наскільки схожий емоційний ландшафт мають жінки, що їх виховували нарцистичні матері. Зовні всі ми різні, у кожного свій ритм життя й зовнішній образ, але всередині одні й ті самі емоції та почуття. Щиро сподіваюсь, що, прочитавши цю книжку, ви усвідомите реальність

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

своїх переживань і вона допоможе вам на шляху до внутрішньої цілісності й автентичності.

Мені довелося виграти не одну битву, щоб ця книжка з'явилася на світ. По-перше, я мала повірити у свої сили, адже я за професією терапевт, а не письменниця. По-друге, але не за значенням, треба було поговорити з власною матір'ю. Її реакція, до речі, була безцінна. На моє: «Я тут пишу книжку про матерів і доньок, тож радітиму твоїм коментарям, а ще мені потрібен дозвіл на використання особистих даних», — вона відповіла дуже просто: «Може, краще напишеш про батьків?» А ще неня дуже переживала, переймалась, чи не погана вона мати, — утім, цього варто було чекати. Благословення я все ж таки дістала: мати, судячи з усього, дуже хотіла повірити, що йтиметься не стільки про пошук винних, скільки про психологічне одужання. Правду кажучи, я багато чого хотіла почути: «Може, нам варто поговорити?», «Тебе щось ранило в дитинстві?», «Чи можу я тобі чимось допомогти?», «Може, спробуємо разом?» — та нічого такого вона не сказала. Утім, за кілька років роботи над собою я навчилася не чекати від матері проявів емпатії. Досить і того, що я набралася сміливості та взагалі заговорила з нею про книжку. Зізнаюся, на це знадобилося чимало часу, але раніше про таке годі було й мріяти.

Ризикнувши раз, я вже легше просувалася далі. Говорити про свої особисті переживання й пошуки стало простіше. І хоча з емоційної точки зору легше було б обмежитись клінічними спостереженнями, розглядаючи проблему з безпечної відстані, сподіваюся, що, дізнавшись про мій особистий досвід спілкування з нарцистичною матір'ю, ви відчуєте певну полегкість: адже я справді вас розумію. Я й сама через це пройшла.

Книжка поділена на три частини відповідно до схеми, яку я застосовую у психотерапії. У першій частині описано проблему власне матиного нарцисизму, тоді як друга частина присвячена його наслідкам і тому, як така мати впливає на

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

свою доньку. Нарешті, дорога до зцілення постає перед читачем у третій частині.

А тепер запрошую вас дізнатися правду про себе і свою матір. Подорож буде непростюю й місцями не надто комфортною. Вам доведеться боротися зі звичкою заперечувати власні почуття, зокрема дуже неоднозначні. Іноді ви почуватиметесь надзвичайно вразливою, а до того ж муситимете подивитись на себе збоку, що не завжди приємно. У будь-якому разі будете готові до сильних емоцій. Певні моменти здаватимуться вам кумедними, а іноді, намагаючись досягнути все пережите на шляху до одужання, ви відчуватимете глибоку тугу. Дійшовши до кінця, ви зможете попроситись із сумнівною спадщиною у вигляді покрученої материнської любові, і це однозначно буде корисним для ваших власних доньок і синів, а також онуків та онучок. Ретельний аналіз своїх внутрішніх настанов дасть вам змогу краще ставитися до себе й допоможе в материнстві та стосунках узагалі, а також в усіх інших аспектах життя.

Емоційна спадщина, так само як і генетична, передається з покоління в покоління і здебільшого сприймається як належне. Одними сімейними рисами ми можемо пишатись, тоді як інші можуть зламати людині життя. Такої спадщини необхідно позбутись, і тут усе в наших руках. Маючи за плечима подібний досвід, я хочу і можу допомогти вам на шляху до одужання.

Я запрошую вас розділити зі мною цю подорож. Говорімо й плачмо разом! Удвох ми зможемо дійти до правди і тверезо оцінити вашу емоційну спадщину. Навіть якщо світ завжди обертався навколо мами, тепер настала ваша черга. Час будувати своє життя навколо себе — людини, якої ви, можливо, досі й не знали.

ЧАСТИНА ПЕРША

ЯК РОЗПІЗНАТИ ПРОБЛЕМУ

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

РОЗДІЛ ПЕРШИЙ

ВАШ ЕМОЦІЙНИЙ ТЯГАР

Була собі маленька дівчинка, що в неї на лоба, посередині, падало пасмо кучерявого волосся, і цій дівчинці завжди чимось дорікали, навіть коли вона добре поводитись.

Елан Голомб, доктор філософії, з книжки «У пастці дзеркала»¹

Протягом багатьох років, хоч би куди я пішла, за мною слідував цілий хор критиків, що ніколи не добирали слів і тому робили моє життя майже нестерпним. Хоч би що я задумала, вони спішили нагадати мені, що таке завдання мені не до снаги і його ніколи не можна буде виконати. Просто під час генерального прибирання я чула їхні окрики. «Цей дім ніколи не буде таким, як ти хочеш!» — гарчали вони. Не заспокоювались вони й під час спортивних вправ. «Нащо взагалі старатись, коли ти буквально розсипаєшся? Ти така слабачка! Це що, все, на що ти здатна?» Варто мені було прийняти якесь рішення стосовно фінансів, як вони гримали: «Звісно, гроші — це не твоє, хто б сумнівався! Ти ж іще в школі не справлялась із математикою!» Понад усе ці внутрішні критики дошкуляли мені, коли доходило до стосунків із протилежною статтю. «Та подивись ти правді у вічі, — нашіптували вони, — ти ж завжди обираєш не того, кого треба! Може, не варто й пробувати?» І як же боляче було почути, натрапивши на

[Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

труднощі у стосунках із дітьми: «Ось бачиш, припустилася помилко, а страждають діти! Як тобі не соромно!»

Ці голоси, постійно невдоволені, осудливі, ані на хвилю не лишали мене у спокої. Раз у раз вони читали мені нотації, втоптували мене в бруд, повторюючи, що я ніколи не знатиму успіху, хоч би скільки зусиль на це пішло, — ніколи не буду така, як треба. Це так розхитало мою психіку, що мені здавалось, ніби й інші так само критично ставляться до мене і постійно засуджують, як я засуджую сама себе.

Нарешті я зрозуміла, що всі ці критикани просто вбивають мене морально, і прийняла рішення їх позбутися: адже мені не вижити. На щастя, це стало першим кроком на шляху до зцілення, а допомогли мені також глибоке ознайомлення з темою, клінічна практика і написання цієї книжки.

Коли настав час прощатись із внутрішніми критиками, я передусім спробувала розібратись, звідки вони взялися. Позаяк за професією я психотерапевт, відповідь напрошувалась сама: це, напевно, із сім'ї. Однак особливих проблем у дитинстві я нібито не мала. Рідні завжди дуже пишались своєю спадщиною — у наших жилах тече мішана кров голландців, німців, норвежців і шведів, — яка до того ж поєднувалась із бездоганною професійною етикою. Якихось аж таких неприємних персонажів чи явних ознак жорстокого поводження з дітьми я не пригадувала. Не обійшлося й без захисної реакції заперечення: я поспішила нагадати собі, що завжди мала дах над головою, теплий одяг і вдосталь їжі. У чому ж тоді проблема? І я дала собі обіцянку докопатись до відповіді.

Чому я така невпевнена в собі?

За 28 років у мене на сеансах побували сотні жінок (деякі зі своїми сім'ями), отже, я мала чималий клінічний досвід, у якому цілком могла міститись розгадка моєї власної таємниці.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

У багатьох моїх пацієнток спостерігались ті самі симптоми, які я нарешті роздивилась у себе: надмірна чутливість, нерішучість, схильність постійно і прискіпливо себе оцінювати, невіра в себе, невдачі в стосунках з близькими, невпевненість незалежно від власних досягнень і взагалі вразливість. Деякі з цих жінок роками ходили до інших спеціалістів без особливих результатів чи скуповували книжку за книжкою, марно сподіваючись знайти причину своїх страждань. Були поміж них і успішні спеціалістки, директорки крупних компаній, і домогосподарки з дітьми-спортсменами, і матері-наркоманки, що жили на допомогу для безробітних, і видатні громадські діячки. Як і мене, моїх клієнток переслідувало відчуття, ніби їм бракує чогось дуже важливого, до того ж це було пов'язано зі спотвореним самосприйняттям і невпевненістю в дорослому віці. Так само як і я, вони відчували, що ніколи не стануть такими, як треба:

- ✓ «Я сумніваюсь в усьому, що роблю. Постійно програю в голові недавню розмову, уявляю, що ще могла сказати, або й просто з головою занурююся в сором. У більшості випадків я розумію, що соромитись тут нема чого, та це аж ніяк не впливає на мої відчуття. Я дуже переживаю через те, що подумують інші» (Джин, 54).
- ✓ «Мені часто роблять компліменти, люди відзначають мої досягнення: ступінь магістра з комунікацій, успішну кар'єру у сфері зав'язків із громадськістю, написану мною книжку для дітей, але сама я, здається, просто не вмію віддавати собі належне. Натомість я концентруюсь на тому, що мені не вдалося або вдалося неідеально. Я завжди підтримую своїх друзів, то чому не можу так само ставитись і до себе?» (Евелін, 35)
- ✓ «Я сказала чоловікові, що, коли помру, нехай на моєму надгробку напишуть: «Вона намагалась, намагалась, намагалась... а потім взяла й померла» (Сюзан, 62).

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>