



ОБРЕТЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ МАТЕРИ

Как проработать материнскую травму и обрести личную силу

БЕТАНИ УЭБСТЕ

Было поздно,
Ненастная ночь,
И опавшие ветки и камни
Преграждали дорогу.
Но понемногу
Их голоса затихли вдали,
А сквозь пелену облаков
Разгорелись звезды.
И тогда ты услышала голос,
Другой, дотоле тебе неизвестный,
И постепенно ты поняла,
Что он принадлежит тебе самой.
Голос оставался рядом,
Пока ты заходила все глубже и глубже
В мир,
Решившись на единственное,
Что могла совершить,
Решившись спасти единственную жизнь,
Которую могла спасти.

Мэри Оливер «Путь»

Оглавление

От автора	19
Предисловие	21
Материнская травма — разновидность культурной и семейной травмы, специфичная для патриархального общества	24
Глава 1	
Что такое материнская травма?	30
Материнская травма исцеляется с позиции дочери	36
Что будет, если игнорировать материнскую травму	37
Польза от проработки материнской травмы	39
Гнев, стыд и вина	40
Проработать материнскую травму — не значит обвинить во всем мать	41
Патриархат: главная причина материнской травмы	42
Материнство и материнская травма	43
Материнская травма касается всех женщин	47
Бессознательное, непризнанное, табу	48
Глава 2	
Как проявляется материнская травма?	54
Отрицание, мученичество и ощущение, что весь мир у тебя в долгу	57
Компульсивное желание исцелить мать	60
Стыд, вина и изоляция	61

Как у девочек создается ложное «я»	64
Трагедия «хороших девочек» и «дочек-матерей»	65

Глава 3

Динамика распределения сил в материнской травме	74
Убийственная установка	78
Материнские истерики и «маанипуляции»	79
Как распознать «маанипуляцию»	86
Чувство долженствования	87
Когда сочувствие к матери не дает двигаться вперед	95

Глава 4

Почему материнская травма продолжает существовать повсеместно?	102
Отрицание, жесткость и презрение к чувствам	103
Ложь о вторичности женщин	105
«Я терпела, и ты терпи. С какой стати тебе должно быть легче?»	107
Идеализация матерей, провоцирующая стыд у ребенка	107
Стереотипное восприятие женщин как эмоциональной обслуги	108
Материнская травма и физиология человека	115
Традиция превыше всего (даже вредная)	116
Подрыв системы: переход от женской покорности к женскому самоопределению	120

Глава 5

Материнский дефицит	122
Что такое материнский дефицит?	126
Что же нужно ребенку от матери?	126
Десять лиц матери	127
Патриархат и коллективное наследие эмоционального абьюза и равнодушия	129
Три этапа проработки материнского дефицита	132

Роли, фантазии и маски:	
как компенсируется материнский дефицит	134
Семейные роли	135
Легенда: «Все хорошо»	136
Пример материнского дефицита: Карен	136
Пример материнского дефицита: Дженнифер	137
Пример материнского дефицита: Аликс	138
Поддержка необходима	139

Глава 6

Пора действовать: главные симптомы	141
Общие признаки, на которые стоит обратить внимание	144
Механика материнской травмы	148

Глава 7

Обрыв пуповины и цена превращения в «настоящую девочку»	151
--	-----

Глава 8

Границы	172
Уверенность и внутренняя опора	175
Старая парадигма: «Я люблю тебя, когда ты со мной соглашаешься»	176
Здоровые границы: отдельное «я»	177
Сострадание и прочные границы	177
Лечим синдром «хорошей девочки»	179
Как устанавливать границы, если вы финансово зависите от родителей	180
Точка в отношениях:	
как прервать контакт с матерью	185
Что может привести к прекращению отношений?	186
Прекращение контакта с матерью как толчок к самоопределению	189

Дочери, разрубившие связь с матерью, — духовные воительницы	190
--	-----

Глава 9

Табу сомневаться в матери	192
Смертоносная мать и апокалиптическая мать	193

Глава 10

Отказ от несбыточной мечты	203
Усилия, истощение, борьба и прозябание: тяготы поддержания веры в несбыточную мечту	208

Глава 11

Признание травмы	216
Соединяем расщепленное «я»	225

Глава 12

Проживание горя	227
Уверенное выражение своей индивидуальности и автономности	238
Как воплотить эту энергию в жизнь?	239
Горевание — проявление ответственности перед собой	240

Глава 13

Внутренняя мать	245
Роль триггеров и честности с собой в создании внутренней опоры	255
Чудесная сила «свидетеля боли»	256
Основные функции внутренней матери	257
Ваша внутренняя мать	259
Привязанность, которая изменит вашу жизнь	260
Как воспитать в себе «достаточно хорошую» внутреннюю мать	261

Создание безопасной среды, в которой внутренний ребенок может процветать	263
Внутренний источник неразрушимого благополучия	263

Глава 14

Жизнь, свободная от материнской травмы	269
На волне исцеления	273
Разрешите себе быть настоящей	274
Готовы ли вы начать действовать?	278
Между яростью и нежностью	283

Заключение

Новая женщина: отказ угождать и согласие быть сильной	285
--	-----

Благодарности	297
--------------------------------	-----

Приложение	299
-----------------------------	-----

Специальная литература по травмам развития, психотерапии и нейронаукам	309
---	-----

Библиография	310
-------------------------------	-----

Разрешения	314
-----------------------------	-----

От автора

Природа памяти и восприятия субъективна и коренится в личном опыте наблюдателя.

Личные примеры из этой книги отражают мое восприятие людей и событий, происходивших в моем детстве; я пишу о том, как все это повлияло на мою взрослую жизнь, и это то, что я чувствую.

Я старалась быть как можно более точной и справедливой в описании своих воспоминаний, но все же хочу подчеркнуть, что мой взгляд — это не непреложный факт, а мое личное мнение и результат моего субъективного восприятия.

Предисловие

С раннего детства я чувствовала, что в моих отношениях с матерью что-то не так, и инстинктивно справлялась с этой проблемой, стараясь помалкивать, быть послушной и играть роль хорошей девочки. Годам к девятнадцати симптомы настолько обострились, что я обратилась за профессиональной помощью. Так началось мое необычное путешествие длиной в несколько десятилетий в компании психотерапевтки, специализирующейся в глубокой корректирующей реляционной* терапии. Эта работа продолжается до сих пор. Вначале я избегала затрагивать свои отношения с матерью, но мне очень хотелось докопаться до главной причины своего отчаяния, которое годами казалось мне необъяснимым. Проходили недели, годы и десятилетия, а мне все продолжала открываться новая информация; я прокладывала связи и совершала прорывы, чего мне никогда бы не удалось, если бы я просто читала литературу по саморазвитию, психологии и самопомощи.

В 2013 году я начала вести блог, так как мне не терпелось поделиться всем, что я узнавала о материнской травме. Об этом явлении никто не говорил, а мне хотелось помочь другим женщинам, которые, как и я, мучительно пытались докопаться до главной причины своих симптомов. Почти сразу же после того, как я начала вести блог, мои заметки обрели вирусную популярность, а блог стал известен

* Реляционная, или реляционно-культурная терапия — метод, основанный на идее, что взаимно удовлетворяющие отношения с окружающими необходимы для эмоционального благополучия. *Здесь и далее прим. пер.*

во всем мире. Мне начали писать женщины, рассказывать свои истории и благодарить меня за то, что облекла в слова опыт, о котором им было затруднительно и страшно говорить вслух.

Дальше все синхронизировалось само собой. Через несколько месяцев я запланировала поездку в Барселону — редкий для меня отпуск — и на следующий день получила письмо от ведущей семинаров, которая спрашивала разрешения перевести одну из моих статей на испанский для женского семинара. Я согласилась и добавила, что буду в Барселоне и с радостью выступаю на семинаре. Слово за слово, и вышло так, что я провела два воркшопа за одни выходные; все билеты были раскуплены. Моя знакомая из Барселоны представила меня своим европейским коллегам, и вскоре я вернулась в Испанию с обучающим туром. Я побывала в Барселоне, Бильбао, Мадриде, Вальядолиде и многих других городах. На эти семинары съезжались женщины со всей Европы. Вскоре я отправилась в тур по Великобритании; я преподавала в Лондоне, Тотнесе, Фруме, Ноттингеме и других британских городах. Потом меня пригласили в Будапешт, Берлин, Вену и другие австрийские города, в Италию, Хорватию, Бельгию, Польшу и Нидерланды, а из более далеких мест — в Индию, на Бали, в Японию и Таиланд.

Куда бы я ни приезжала, повсюду меня встречали залы, под завязку набитые женщинами: любопытными, взволнованными и горящими желанием пообщаться с себе подобными и проработать свою травму. Среди них были руководительницы компаний, терапевтки, ученые, мамы, сидевшие дома с детьми, студентки колледжей, бабушки, предпринимательницы и миллениалки. В конце каждого воркшопа тяжелая атмосфера в зале сменялась необычайной легкостью, свободой и радостным возбуждением. А я была поражена, какие глубокие связи налаживаются мгновенно, стоит лишь углубиться в проработку табуированной темы.

Чуть позже в том же году я вернулась с женской конференции злая на то, насколько поверхностно там обсуждались женские проблемы. Я поняла, что даже у самых успешных женщин материнская травма, что называется, прячется на самом виду, но ее усердно избегают.

Чувствуя острую необходимость вынести этот вопрос на публичное обсуждение, я написала эссе «Почему женщинам важно проработать материнскую травму». Эта статья, как оказалось, способствовала быстрому распространению осведомленности о материнской травме и вывела обсуждение проблемы на совершенно новый уровень. Женщины стали широко использовать мой термин в новостях, подкастах, семинарах и в соцсетях.

Я давно поняла, что хочу написать книгу о материнской травме, но идея так и оставалась нереализованной, хотя мое дело расширялось, и я продолжала писать статьи, путешествовать с выступлениями и преподавать. Наконец у меня появилась возможность уволиться с работы — я занимала административную должность в университете — и полноценно сосредоточиться на своей новой деятельности. Со временем я заметила, что одной из типичных примет женщины, излечивающейся от материнской травмы, является острое желание подорвать и изменить привычный ход вещей, сильнейшая тяга быть верной себе, жить в соответствии с тем, что диктует внутренний голос, на своих условиях. Я видела, как женщины уходят от мужей, бросают работу и отношения, не приносящие им никакой пользы, или начинают менять их изнутри. В обоих случаях они становились вдохновляющей и электризирующей силой для окружающих, и вся их жизнь переходила на качественно новый уровень.

Когда Трамп победил на выборах, я почувствовала острую необходимость наконец написать свою книгу, чтобы донести информацию до как можно большего числа женщин и рассказать им о материнской травме, о том, какая связь между преодолением материнской травмы и борьбой с патриархатом и почему так важно проработать ее. Однажды утром я проснулась, отчетливо ощущая, что нужно написать эту книгу как можно скорее; мир менялся на глазах, и в моем посыле сейчас нуждались, как никогда. Я планировала ответить одному из издателей, хотя у меня не было литературного агента, но оказалось, у Вселенной были на меня другие планы: на следующий день я получила неожиданное письмо от агента,

заинтересованного работать со мной. Книга, которая перед вами, — результат этого сотрудничества.

Другими словами, книга о материнской травме стала естественным следствием моих исследований и скрупулезной внутренней работы, длившейся более двадцати лет. Это та самая книга, которой мне так не хватало, когда мой путь начался. Она также очень необходима в наше время, когда женщины по всему миру пробуждаются от векового сна; без этого пробуждения невозможно наше коллективное выживание.

В книге я расскажу о том, как обнаружила, что страдаю от материнской травмы, и поделюсь арсеналом, который помогает мне и тысячам других женщин прорабатывать травму (а эта работа все еще продолжается). Я также поведаю вам о глубоких открытиях, которые совершила, обнаружив в себе свою внутреннюю материнскую ипостась — «внутреннюю мать», и о мыслях касательно феминизма, трансгенерационной передачи травмы и человеческого потенциала, которые возникли у меня в результате этой работы.

Материнская травма — разновидность культурной и семейной травмы, специфичная для патриархального общества

Материнская травма бывает и у женщин, и у мужчин. Последствия травмы проявляются на личном, культурном, духовном и планетарном уровнях. Тема эта настолько характерна для нашей культуры, что о ней можно — и нужно — написать десятки книг: эта, первая, является всего лишь введением, знакомством, и в ней речь пойдет главным образом о личных последствиях материнской травмы. В книге я сосредоточилась на том, какой кажется материнская травма, когда вы впервые с ней сталкиваетесь: на вашем личном опыте. Я верю, что глубокая проработка материнской травмы на индивидуальном уровне хорошо подготовит нас к предстоящим общественным преобразованиям, которые просто необхо-

димы. Суть этой работы не в том, чтобы винить во всем матерей. Нужно не искать виноватого, а осознать ответственность, которую несут представители одного поколения по отношению к другому. Мы должны осознать, что мы, женщины, обладаем силой, и создать новое равновесие сил и гармонию здоровых проявлений мужского и женского в нашем мире.

Термин «материнская травма» встречается в психотерапии уже давно (его, в частности, употребляли в своих трудах Адриенна Рич* и Кристиана Нортроп**), но никто еще подробно не говорил о том, что это, собственно, такое и почему материнская травма остается универсальным опытом для женщин со всего мира. В этой книге я стремлюсь заполнить зияющий пробел в понимании женской психологии и самоопределения, даю обширное определение материнской травмы, объясняю, как она проявляется в жизни женщин, и предоставляю полномасштабный анализ проблемы. Также книга является практическим руководством по проработке травмы.

Хотя у меня есть степени бакалавра и магистра по психологии, я коуч, а не психотерапевт и не специалист по проработке травм. Моя психотерапевт Николь Диц разработала приложение на странице 293, в котором те, кто хочет узнать больше, найдут более подробную техническую информацию по механизмам работы мозга и сложным травмам развития.

В «Обретении внутренней матери» мы лишь поверхностно затронем темы интерсекциональности, гендера, сексуальности, расы, религии и прочих культурных векторов, неразрывно связанных с материнской травмой. Неглубоко затронем мы и смежные, очень важные темы: материнскую травму у сыновей и пат-

* Американская поэтесса и публицистка, представительница второй волны феминизма (1929–2012).

** Американская врач-гинеколог, исследовательница, написала несколько популярных книг по женскому здоровью. Основные выводы ее работ в том, что распространенные проблемы женского здоровья, такие как предменструальный синдром, эндометриоз, заболевания матки, являются следствием психологической и эмоциональной травмы, наносимых нашей культурой, которая не оказывает женщинам никакой поддержки.

терны взаимодействия отцов и дочерей. Точки пересечения этих тем с материнской травмой заслуживают качественного и глубокого анализа, но в одной книге проработать такой объем материала просто невозможно. Я подробно расскажу об этих темах в своих будущих трудах.

Раз я об этом заговорила, хочу подчеркнуть, что мой личный опыт существует в неразрывной связи с моей идентичностью и привилегиями моего происхождения: я образованная белая женщина из среднего класса. Протяженность личного опыта ограничивает нас, и то, что я пережила, может отличаться от того, что пережили другие. Я понимаю, что мой опыт и идентичность ограничивают мой взгляд и понимание вопроса. Моя история — всего лишь один пример из возможных и приглашение к дискуссии; надеюсь, она поможет вам пролить свет на вашу уникальную ситуацию.

Я написала эту книгу, будучи белой женщиной, обладающей незаслуженными привилегиями по цвету кожи. Мои привилегии — результат болезненного наследия моих предков, но я упорно работаю над собой, занимаюсь общественной деятельностью с целью покончить с расизмом и системами подавления и глубоко осознаю свою ответственность. Мои исследования и опыт общения с тысячами женщин показали, что явление материнской травмы откликается у женщин всех рас и культур. Однако у многих женщин к материнской травме добавляются факторы системного институционализированного расизма и расистского подавления их травмы, что усложняет проблему и делает ее более многоликой.

Говоря о материнской травме в контексте патриархальных культур, я имею в виду всепроникающую патриархальную капиталистическую культуру с колонизаторским прошлым, характерным свойством которой является тяга к разрушению Земли. Эта культура ныне доминирует на большой территории нашей планеты. Эта книга, в которой я описываю свой личный опыт и наблюдения, является призывом, вслед за которым — я надеюсь — зазвучит громкий хор голосов женщин из всех социальных слоев, культур и рас, стремящихся поделиться своим переживанием материнской травмы.

Хотя в центре внимания моего труда женщины, любой человек, который его прочтет, почерпнет для себя ценную информацию. Матерям я советую читать книгу с позиции дочери, так как материнская травма исцеляется именно с этой позиции. В результате открывшейся вам информации о вашем воспитании и о том, как оно на вас повлияло, ваше собственное материнство, скорее всего, изменится к лучшему, а связь с детьми станет крепче и здоровее.

В книге я перехожу от личного к общекультурному, начав с обсуждения, что такое материнская травма, как она проявляется и какой динамикой сил подпитывается. Затем мы погрузимся в процесс проработки травмы в вашей конкретной семье, обсудим необходимую внутреннюю работу и изменения, которые должны произойти, когда вы вынырнете по другую сторону процесса исцеления. В конце каждой главы вас ждет список вопросов для обдумывания, который поможет проанализировать изученный материал в контексте личного опыта. Тем, кто почувствует готовность глубже погрузиться в процесс проработки травмы, советую заглянуть на мой сайт, где можно найти больше информации и источников.

Фигура матери не главное в исцелении материнской травмы. Суть этого процесса — в принятии себя и своих качеств без стыда. В обретении способности выявлять источник эмоциональной боли и трансформировать его в осознанное знание. В восстановлении баланса, нарушенного патриархальной культурой давным-давно. Хватит бессознательно ощущать себя брошенными детьми в отчаянии и проецировать бессознательную боль на окружающих. Исцеляя материнскую травму, мы открываем в себе любимого ребенка и становимся воплощением благосклонного и одобряющего женского начала, которое во многих женщинах спит крепким сном. Исцеление травмы поколений требует от нас, чтобы мы научились воплощать собой все то, чего были лишены: любящее материнское присутствие, которого нам так не хватало, безусловное положительное начало, остающееся с нами, несмотря ни на что. Когда этот процесс запускается, мы начинаем понимать, что внутри

нас содержится неисчерпаемый и всегда доступный источник поддержки. Мы одновременно становимся той, кто поддерживает, и той, кого поддерживают; той, кто тянется к источнику, и той, к кому тянутся, — коллективным вместилищем чего-то нового и беспрецедентного, что должно проявиться в мире.

Коротко о том, что мы приобретаем, прорабатывая материнскую травму

Возвращение ярких ощущений от жизни. Мир снова становится из черно-белого цветным. Мы перестаем воспринимать действительность сквозь призму оупляющих ярлыков и пелену травматичных проекций и обретаем способность видеть природную красоту, глубину и ценность жизни в окружающем мире.

Восприятие мира — целостным, а не разделенным. Мы начинаем воспринимать жизнь как целое и взаимосвязанное и чувствовать свое место в сети взаимосвязей. Замечать больше общего, чем различного. Увиденные различия не воспринимаются как угроза. Мы перестаем сопротивляться обратной связи.

Умение видеть в триггерах (запусках неадекватной эмоциональной реакции) возможности. Острые реакции указывают на больные места из прошлого, которые следует проработать в первую очередь. Умение распознавать триггеры позволяет нарушить цепь привычных реакций и поступить по-новому, чего в силу детской неосознанности нам не удавалось сделать в прошлом.

Уверенность в том, что только вы знаете, как лучше. Проработанный опыт становится источником мудрости и информации. Наши поступки поддерживаются знанием себя и доверием к себе. Мы обретаем внутренний авторитет, основанный на опыте. Учимся доверять своим наблюдениям и интуиции.

Главенство «быть» над «делать». Мы начинаем прислушиваться к своей потребности в отдыхе, тишине, личном пространстве и свободном времени. Нам больше не кажется, что, если мы не будем продуктивны, случится что-то ужасное.

Разъобъективация окружающего мира. Становясь эмоционально доступными для травмированного внутреннего ребенка, мы становимся эмоционально доступными и для окружающих, глубже ощущаем эмпатию и взаимосвязь с другими живыми существами и самой Землей.

Способность ценить уязвимость. Осознавая масштаб и глубину эмоциональных страданий, пережитых нами в детстве, мы начинаем видеть ценность в таких эмоциях, как гнев и горе, и приветствуем их появление, вместо того чтобы критиковать и стыдить себя за них. Они несут обновление и регенерацию, а вслед за ними всегда возникает ясность, и потому мы не подавляем эти чувства.

Проработка материнской травмы — процесс небыстрый, непростой и неприглядный. Но мы должны пройти этот путь по исцелению травмы поколений и трансформации, чтобы в мире произошли качественные изменения на благо будущих поколений. В результате этой работы мы создадим лучший мир для себя, своих семей, детей и всей нашей планеты.

