Какая ты мать?!

Дочь, недополучившая любви, заботы и внимания от своей матери в детстве, имеет ряд психологических проблем и во взрослом возрасте. Заниженная самооценка, отсутствие уверенности в себе, замкнутость, - формируют ряд негативных психологических установок и стереотипов поведения, которые, в свою очередь, ограничивают женщину в реализации собственной идентичности. Например, делают ее не в состоянии строить близкие отношения с людьми вообще и с мужчинами в частности.

Какое послание **не** получают дочери матерей, не способных проявлять свою любовь? И какую важнейшую информацию сообщают своим детям любящие матери? Эмоционально-комфортное эмпатийное сообщение ребенку от матери вербально можно выразить следующей формулой:

«Ты – тот, кто ты есть. Ты – то, что ты чувствуешь. Ты можешь быть хрупким и ранимым, ведь ты еще ребенок».

Эту установку предлагает использовать в общении с детьми американская писательница Джудит Виорст.

Дочери, недополучившие материнской любви, слышат совершенно другие послания и получают прямо противоположные уроки. Негативное влияние матери может иметь различные психологические оттенки.

Неблагополучные отношения между людьми по-другому называются «токсичными». Автор книги «Нелюбящие матери. Преодолевая болезненные последствия», Пег Стрип выделят несколько типов токсичных матерей. Понимание, к какому типу относится образец поведения матери, позволяет дочери осознать проблему и начать работать с болезненным опытом, полученном в детстве. Разумеется, данные образцы не являются взаимоисключающими, и одна и та же мать может обладать несколькими чертами, описанными в данных образцах. Например, она может быть в разные моменты времени пренебрежительной,

агрессивной, ненадежной и самовлюбленной. Рассмотрим основные типы «токсичных» матерей:

1. Пренебрежительная мать

Такие матери не замечают или преуменьшают заслуги своих детей. Негативным последствием подобного поведения является то, что дочери, в свою очередь, начинают сами обесценивать свои заслуги, ведь дети верят своим родителям и без критики воспринимают родительские послания. Дочери пренебрежительных матерей склонны сомневаться в ценности собственных эмоций. Они чувствуют, что недостойны внимания, сомневаются в себе и находятся в вечном поиске любви и подтверждения собственной ценности.

Пренебрежительные матери всегда знают, что лучше для их детей, и поэтому не считают нужным спрашивать их, что они хотят на обед, нравится ли им одежда, купленная без их участия, или хотят ли они отправиться в летний лагерь. Разумеется, такие тонкие материи, как мысли или чувства ребенка, ее не волнуют.

Часто пренебрежение чувствами ребенка переходит в их полное отрицание. По своей природе человек склонен искать близости со своей матерью, и данная потребность не уменьшается, если мать пренебрегает чувствами ребенка. Дочери таких матерей постоянно задаются вопросом: «Почему ты не любишь меня, мама?», «Почему ты игнорируешь меня?», «Почему тебе не важно то, что я чувствую?». Они попадают в иллюзию, что если они сделают что-то наилучшим образом (например, получат пятерку или займут первое место на соревновании), то их мать обязательно оценит их, и они получат долгожданную материнскую любовь. К сожалению, ответом на бесконечные попытки, как правило, является дальнейшее материнское пренебрежение и преуменьшение заслуг дочери.

2. Контролирующая мать

В каком-то смысле, подобное поведение является еще одним проявлением пренебрежения чувствами ребенка. Такие матери пытаются контролировать и влиять на все стороны жизни своих дочерей, не желая принимать во внимание выбор ребенка. Таким образом, они культивируют в своих дочерях чувство беспомощности и незащищенности. Разумеется, матери думают, что они действуют исключительно в интересах своих детей. Послание, которое получают дочери контролирующих матерей выглядит следующим образом: «Ты не умеешь принимать собственные решение, ты неадекватна, тебе нельзя доверять, без меня ты ни на что не способна».

3. Эмоционально недоступная мать

Эволюционно все дети склонны полагаться на своих матерей. Будучи неспособны проявлять свои чувства к ребенку, эмоционально недоступные матери препятствуют этому механизму. Такие матери открыто не демонстрируют свою агрессию по отношению к ребенку, тем не менее, они ведут себя отстраненно. При этом, отношение к другому ребенку может быть прямо противоположным, что еще сильнее травмирует дочь, которая не может получить материнской любви. Такое поведение выражается в отсутствии физического контакта, мать не обнимает, не успокаивает ребенка, когда тот плачет, в самом тяжелом случае – буквально оставляет ребенка. Всю оставшуюся жизнь дети, которых оставили родители, задаются вопросом: «Что я сделал не так? Почему мама не захотела, чтобы я был рядом с ней?».

Эмоциональная недоступность родителя провоцирует в детях зависимость от людей и вечную жажду близких отношений.

4. Симбиотическая мать

Эмоциональный симбиоз – это состояние нездорового слияния в отношениях двух людей. В предыдущем случае мы рассмотрели такой тип поведения, когда мать дистанцируется от ребенка. Симбиотическое поведение – это прямо противоположный случай, когда мать не видит границ между собой и ребенком. К сожалению, подобные отношения становятся «удушающими» для детей, ведь каждому человеку просто необходимо собственное пространство. Такие матери живут заслугами ребенка, не имея собственной жизни вне семьи. Они имеют завышенные ожидания от детей, ведь их успехи являются маркерами успешности самой матери.

Дети, в свою очередь, не получают свободы, необходимой для развития взрослой личности и часто остаются инфантильными, что не может не радовать симбиотическую мать, ведь ее дети всегда нуждаются в ней.

5. Агрессивная мать

Мать, которая демонстрирует открытую агрессию, как правило, не признается даже себе в том, что она может быть жестока по отношению к своей дочери. Такие матери очень внимательно относятся к тому, как они выглядят в глазах окружающих. Агрессия по отношению к ребенку может быть выражена в физическом или эмоциональном насилии, такие матери бесконечно критикуют своих дочерей, часто завидуют им или даже пытаются соревноваться с собственным ребенком.

Дети агрессивных матерей часто думают, что они сами во всем виноваты, ведь они спровоцировали агрессивное поведение своей матери. Верным оружием агрессивной матери являются попытки обвинить ребенка в той или иной ситуации и пристыдить его.

Кроме того, агрессивные матери рационализируют свое поведение, убеждая себя в том, что жестокость совершенно необходима, чтобы исправить дефекты в поведении и характере своей дочери.

6. **Ненадежная мать**

Ненадежных матерей характеризует неустойчивое поведение, ребенок никогда не знает наверняка, с кем ему придется иметь дело сегодня: с «плохой» мамой или с «хорошей» мамой. Сегодня его мать обрушивается на него с бесконечной критикой, а завтра она совершенно спокойна и даже ласкова. Образ отношений у ребенка формируется на основании того, как ведут себя с ними родители. Дети таких матерей получают сообщение о том, что отношения ненадежны и даже опасны, ведь ребенок никогда не знает, чего ему ожидать, и не имеет представления о надежной привязанности.

7. Самовлюбленная мать

Она же нарциссическая мать. Если такие матери и замечают своих детей, то только в качестве собственного продолжения. Этим матерям очень важно, как они выглядят в глазах окружающих их людей. Конечно, ни одна нарциссическая мать не признается в этом, но правда в том, что ее связь с ребенком очень поверхностна, ведь в ее фокусе всегда ее собственная персона.

Внешне все выглядит просто идеально: такие матери привлекательны и очаровательны, у них милые чистые дома, многие из них обладают разнообразными талантами. Дочери нарциссических матерей при этом обычно играют роль Золушки. Кстати, в изначальной версии сказки Братьев Гримм не было никакой злобной мачехи, только злобная мать.

8. Невыросшая мать

Это ситуация подмены ролей, когда дочь с самых ранних лет становится вечным помощником, сиделкой или даже матерью своей собственной матери. Это часто происходит тогда, когда мать заводит детей слишком рано или заводит много детей, но не может с ними справиться. Часто это удел старших детей в многодетных

семьях, которые много заботятся о младших братьях и сестрах, но не получают должной заботы сами. К сожалению, часто такие дети сообщают о том, что у них не было детства, а мать скорее была подругой, чем родителем.

Дочери матерей с алкогольной зависимостью или нелеченой депрессией могут также обнаружить себя в роли сиделки для своей матери и в роли родителя для своих братьев и сестер. Невыросшие матери при этом могут всем сердцем любить своих детей, но быть не в состоянии о них заботиться.

Послесловие

Образец материнского поведения передается из поколения в поколение, от матери к дочери. Поэтому нельзя обвинять мать в том, что она выстраивает токсичные отношения со своим ребенком, ведь подсознательно она отрабатывает образцы, полученные от своей матери. Молодая мать может прочитать сколько угодно книг о развитии и воспитании детей, но попав в стрессовую ситуацию, с большой долей вероятности будет вести себя как ее собственная мать. Например, обычно спокойная и со всех сторон положительная мать, которая пообещала себе никогда не повторять ошибок своей агрессивной матери, вдруг понимает, что она ударила ребенка, когда тот ослушался и залез на окно.

Только решение собственных застарелых проблем (часто при помощи психотерапии) может помочь изменить подобные неработающие модели и прервать цепочку токсичных отношений между матерью и ребенком. Это очень важное и нужное вложение, ведь именно мать в наибольшей степени закладывает в свою дочь способность быть любящей матерью, которая может создавать здоровую привязанность со своим ребенком. А это инвестиции на много поколений вперед.

Оригинальная статья: Peg Streep. - 8 Toxic Patterns in Mother-Daughter Relationships. Psychology Today, February, 2015

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: дети, родители, взрослые дети и их родители, семья, семейный конфликт, токсичные отношения, токсичные родители, токсичные матери

Источник фото: indiatvnews