Дочки-матери: война или мир?

Отношения с матерью закладывают фундамент всей человеческой жизни. Именно от отношений с мамой зависит то, как ребенок будет относиться к окружающему миру. Дети обоего пола зависят от матери, но особые отношения, влияющие на всю последующую жизнь, складываются между матерью и дочерью.

Что значит быть хорошей матерью?

Интересно, что ответ на этот вопрос будет разниться в зависимости от того, в какой позиции - матери или дочери - вы сейчас находитесь.

Настоящая мать - это та женщина, которая имеет собственные интересы, которая может построить отношения с супругом, дети для нее - не центр вселенной, а лишь большая и важная часть ее. Лишь тогда она ничего не ждёт от своей дочери, она просто дарит свою любовь, близость, поддержку, своё время, помогая ребенку на пути собственного становления. При этом фактически все сферы жизни дочери обусловлены материнским влиянием. Рассмотрим некоторые из них.

Выбор партнера

Женщина бессознательно стремится найти такой тип отношений с мужчиной, который будет походить на её отношения с матерью. Женщина, как ни странно, в первых любовных привязанностях выбирает партнёра, который по своим качествам похож на ее мать, а не на ее отца. Если мать не была надёжным человеком, то выбранный мужчина вряд ли будет надежным. Та женщина, которая выбирает себе в партнёры человека, напоминающего отца, на самом деле, воспроизводит с ним свои плохие отношения с матерью. Очень часто женщины, которые торопятся избавиться от гнета токсичной матери, выходят замуж за человека, отношения с которым не менее разрушительны. При этом женщины часто боятся разочаровать его (как не могли себе позволить огорчить маму), и поэтому желания партнёра они ставят на первое место, забывая о себе.

Очень часто мы видим женщин, тянущихся к жестоким мужчинам, которые над ними издеваются. Такие мужчины заменяют женщине мать, которая заставляла их страдать. При этом добрые и доброжелательные мужчины им кажутся неинтересными. Маленькая девочка, для которой мать была жизненно необходима, полагала, что она в состоянии превратить мать, которая порой заставляла ее мучиться, в добрую мать. Она в это верила и поэтому теперь делает всё для того, чтобы это произошло в контексте сегодняшних отношений с партнёром (спасает его от пьянства, наркотиков, позволяет ему не работать и сидеть у себя на шее, глотает физическое и эмоциональное насилие). Разумеется, в итоге она терпит поражение. И самое главное - берет вину за это поражение только на себя.

Секс

Асексуальная мать не сможет передать женственность своей дочери. Если в семье дочь не имела эмоциональной и тактильной близости (объятий и поцелуев), которую ребенок

воспринимает как безопасную взаимосвязь с другим полом, то разбудить женственность в такой женщине будет очень трудно.

Когда телесные контакты, допустимым образом выражающие эмоциональную близость между отцом и матерью не демонстрируются, возникают так называемые табуированные реакции – «все или ничего». Такая женщина не подпускает к себе мужчину, а если он до нее дотронулся, то считает себя обязанной ему отдаться. Отсюда и ранние браки, многочисленные беспорядочные связи у девушек, выросших под крылом строгой матери.

Выбор профессии

Часто мать переносит свой негативный жизненный опыт на дочь, формируя у нее установки, касающиеся ее карьерных устремлений. Если мама осталась одна после развода и была вынуждена «тянуть» детей, она будет внушать дочери, что на мужчин надеяться нельзя. «Нужно получить ту профессию, которая тебя будет кормить. Ты должна стать руководителем, строить карьеру».

В другом случае, дочь может сама ставить себе амбициозные цели, при том, что ее мама занимала низкое социальное положение, имея властный характер. «Я никогда не буду как моя мать! Я буду лучше».

В результате, достигнув карьерных высот, женщина чувствует опустошение, фрустрацию и разочарование лишь потому, что все эти достижения - для мамы или вопреки ей.

Независимость

Женщина хочет стать независимой от матери, но при этом оставаться под ее защитой. Такие отношения женщина переносит и на мужчин: «Ты меня защищай, а я буду делать, что захочу». Но это невозможно. Гармония в отношениях с мамой может наступить только тогда, когда дочь станет независимой от нее без обид и претензий. Обида - это всегда сравнение собственных ожиданий и реальности. У ребенка свое представление о том, как его надо было воспитывать, часто это представление - детское и субъективное, а у мамы оно другое. Пока женщина обижается на мать или доказывает ей что-либо, она - маленькая девочка. Часто можно услышать: «Я маму простила, не разговариваю с ней 3 года, она мне больше не нужна». Это – ложь: если мама прощена, то нет нужды ее избегать.

Стать матерью

Эмоционально незрелая женщина, стремясь оторваться от матери, сама желает побыстрее родить ребенка. Она считает, что, став матерью, она станет равной своей маме, избавившись, таким образом, от ее влияния. Но часто она попадает в еще большую зависимость - либо от матери, либо от мужа, поскольку раннее материнство, как правило, сопровождается отсутствием образования, финансов, профессии, жилья и элементарного опыта. Видя в собственной матери плохие черты, отсутствие навыков воспитания детей, она говорит себе, что никогда не будет как ее мать, но ведет себя так же.

Страдания

Страдающая мать, которая в окружающем мире видит только беды, несчастья и злых людей, желающих ее обидеть и расстроить, провоцирует дочь на продолжение страданий уже в ее жизни. Более того, дочь всегда будет чувствовать себя виноватой за страдания матери. У таких дочек обычно нет своей жизни. Как она может наслаждаться, если мама мучается? Неудовлетворенность жизнью передается по наследству. Такие женщины считают себя неинтересными, они игнорируют свои желания и потребности, так как научились их ловко прятать в угоду маме, находят себя в жертвовании и посвящают себя другим людям, которые используют их так же, как это делала их собственная мать.

Ревность

Девочка, подрастая, ждет от мамы гордости и радости за свои успехи и в личной жизни, и в профессии. Но часто бывает, что мать видит в дочери более удачливого конкурента.

Ревность у девочки по отношению к матери - это нормальное явление, однако ревность у матери по отношению к дочери - патология. Часто зависть не осознается матерью, но она может заметить, как ее настроение портится всякий раз, когда дочь сообщает о своих успехах, и улучшается, когда что-то не ладится. Мама в этом случае будет счастлива предложить свою помощь, искренне радуясь, ведь конкурент повержен и появилась возможность продемонстрировать свою значимость.

Быть конкурентоспособным - это вполне нормальное желание, если оно не переходит в желание властвовать над другим, разрушая их. Мать не должна чувствовать себя униженной, когда ее дочь хочет соперничать с ней. Это закономерный процесс, который благотворно отражается на будущем дочери. Таким образом, она тренирует навыки здоровой конкуренции с другими женщинами.

Я-концепция

Когда мать занимается дочерью ради восхищения в свой адрес, желая убедить себя и окружающих в том, что она - хорошая мать, при этом применяя стратегию воспитания, основанную на критике, игнорировании, лицемерии, нестабильности, то у дочери не складывается ощущения того, что её любят за её качества, что она интересна. Она привыкает соответствовать желаниям матери, угождая ей. Она даже может думать, что её любят, поддерживают, подбодряют, но внутри себя она будет ощущать пустоту. Это будет фальшивое я, демонстрирующее неспособность дочери построить собственную идентичность. В структуре ее личности будет подавляться все, что не устраивает мать, и выдвигаться на первый план то, что ей понравится. Очень рано ребёнок начинает понимать, что можно, а что нельзя, он знает, что именно ожидают от него. Он вынужден вытеснять всё то, что его отдаляет от матери, лишаясь собственного я. Его личное внутреннее я оказывается вне области сознания. Такая женщина чувствует пустоту внутри, не видит собственной ценности, обретая смысл жизни только в зависимых отношениях.

Чувство вины

Адекватное ощущение вины может быть результатом реального проступка. Тогда оно оправдано. В такой ситуации, раскаяние формирует в человеке уважение к другой личности, и это чувство положительно. Когда мать говорит о своей жертве ради своего ребёнка, то это автоматически создает у него ощущение ответственности за любые неудачи в семье, и оно укоренятся в подсознании в виде установки: «Это я во всем виновата». Непропорциональное чувство ответственности вызывает у ребенка непродуктивное чувство всемогущества. Маленький ребенок обычно находится в центре внимания семьи, и поэтому в его представлении складывается ощущение того, что всё, что происходит вокруг него, имеет к нему непосредственное отношение. Таким образом, закладывается фундамент гиперответственности и постоянного чувства вины.

Неспособность принимать любовь

Есть женщины, неспособные почувствовать любовь другого, будь то мужчина, собственный ребенок или подруга. У них складывается ощущение, что их не любят той любовью, которую они заслужили. Им необходимы постоянные доказательства любви, хотя сами они не знают, что именно они ждут от партнёра, им всегда мало, они никогда не бывают довольны. Эти женщины, находя наконец долгожданную любовь, не могут поверить, что их можно полюбить просто так, они постоянно задаются вопросом: «За что он меня любит?»

Этот дефицит любви сформировался в отношениях с матерью, и восполнить его невозможно никому, кроме нее. Следствием ощущения нехватки любви в детстве является неспособность принимать любовь во взрослом возрасте. Люди, у которых встречается подсознательное отсутствие веры в любовь, как правило, в детстве пережили глубокое разочарование, которое вычеркнуло из их жизни любовь, дружбу, привязанность, эмоциональную близость. Женщина-невротик часто признается, что не любит себя, и отсюда ее неспособность любить другого. Она, как правило, не осознаёт собственной неспособности любить, и поэтому не может дать того, что сама не получила.

Такая женщина путает любовь с зависимостью. Слияние она испытывала с эмоционально зависимой матерью, а теперь желает слиться с мужем и детьми, буквально душа их своей любовью.

Идеализация

В первые годы жизни ребенок не относится к родителям критически, они для него идеальны. Идеализация матери позволяет «избавляться» от тревожности, вызванной подавлением враждебных чувств к родителю, и таким образом избегать наказания за нее. Процесс идеализации, запущенный в детстве, давал ребенку ощущение того, что мать его любит в любых ситуациях, хотя именно ощущение нехватки любви заставило идеализировать её.

Образ идеальных родителей - необходимое условие, опора для становления личности ребенка. Чем «труднее» была мать, тем сильнее идеализация.

Необходимо прекратить смотреть на маму глазами ребенка: либо она идеальна, либо - монстр. Взрослый взгляд - видеть ее недостатки и достоинства.

Что делать?

Освободиться от влияния матери - самое тяжелое испытание для дочери, находящейся в состоянии слияния с ней.

Сепарация будет успешной, если соблюдать определенный алгоритм:

1. Осознание и признание того, что эта зависимость есть.

Зависимая женщина всегда в воображаемом диалоге с мамой. Это происходит неосознанно, в фоновом режиме. Находиться рядом с матерью ей при этом очень тяжело, и это напряжение чувствуется на расстоянии.

2. Перестать принимать помощь от матери

Взрослый отдает, не ожидая ничего взамен. Помогать маме стоит только тогда, когда это вам не приносит страданий. Если принимаете помощь, то делайте это искренне и без раздражения: «Мама, я тебе ничего не должна, если действительно хочешь помочь, я с удовольствием приму, если - нет, то лучше не надо». Часто мы принимаем мамину помощь, которая, на самом деле, вызвана ее невротическим желанием власти, контроля или признания. Нам так удобно - отдохнуть от детей, пойти на фитнес, в кафе с подругами, взять деньги. Но нередко плата за такой комфорт – собственные нервы.

3. Отпустить обиду

Необходимо спокойно и без претензий поговорить с мамой. Рассказать ей, на что вы обижаетесь, но именно в тот момент, когда вы это чувствуете. Если мы выражаем негативные чувства, мы становимся взрослыми и отрываемся от родителей. Если вы говорите: «Я уже давно живу одна, сама зарабатываю, зачем мне мать» - вы ребенок, и все взрослые вещи (замужество, карьера, рождение детей) - либо не получается, либо присутствует в вашей жизни, но как-то наперекосяк и без удовлетворения. Потому что делается это для мамы, а не для себя.

Стратегия «Быть кем угодно, лишь бы не как моя мать», к сожалению, не работает, она лишь поддерживает эту связь с матерью.

Женщина, которая ощущает себя отличающейся от своей матери, которая принимает себя со всеми ограничениями и достоинствами, которая больше не нуждается в материнском одобрении, которой нет необходимости доказывать, что она взрослая, которая может позволить себе говорить матери то, что она думает; находится со своей матерью в отношениях равенства и взаимного уважения. В результате таких отношения к себе и собственной матери она обретает самое главное - собственную ценность, которая позволяет ей строить свою идентичность.

Автор: Савилова Елена Петровна

Редакторы: Елисеева Маргарита Игоревна, Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: мать, дочь, эмоциональная зависимость, идентичность, женщина, идеализация, Я-концепция, ревность, независимость, выбор партнера, секс, ребенок, отношения с матерью

Источник фото: unsplash.com

