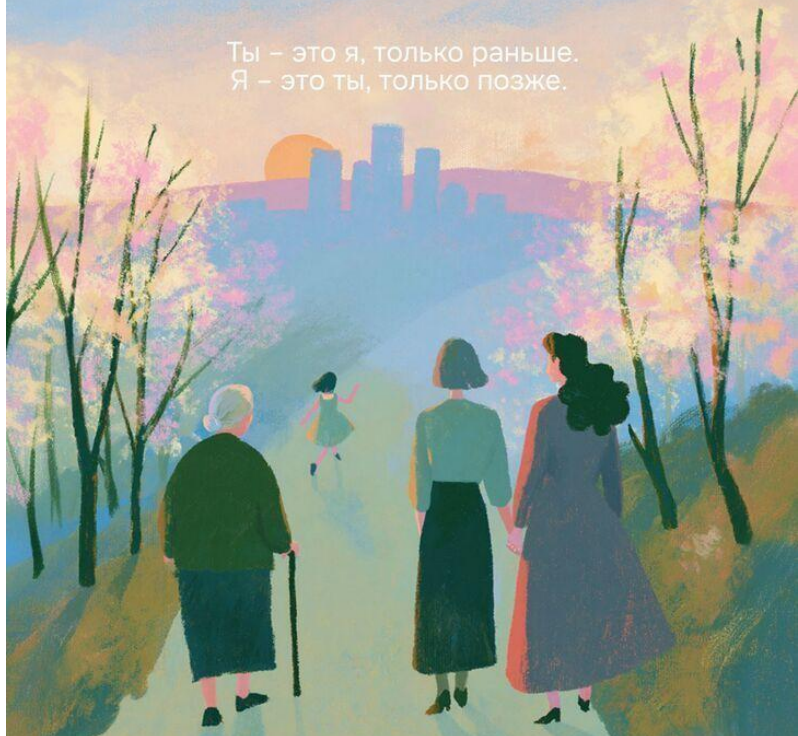


12+

Виола Ражкова

МАМА, ДАЙ МНЕ РУКУ

Ты – это я, только раньше.
Я – это ты, только позже.



Виола Ражкова

Мама, дай мне руку

<https://litres.ru/74369684>

ISBN 9785007088541

Аннотация

Эта книга — протянутая через поколения рука. Психолог и мама взрослой дочери делится личными историями и профессиональными инструментами, чтобы помочь вам разглядеть за обидами — любовь, за чужими голосами — свой собственный. О мамах, которые старались как умели, и о дочерях, которые учатся быть собой. Теплый, честный разговор о том, как, не разрывая связь, обрести свободу, простить или просто понять. Для всех, кто был дочерью, и кто ею остаётся.

Содержание

Пролог. Почему я пишу эту книгу	5
Письмо к маме	9
Письмо к дочери	10
Зачем эта книга	12
Часть I. Дочки-матери. Вечный сюжет	15
Глава 1. Как в моей голове уживаются «дочь» и «мама»	15
Глава 2. Голос матери в голове. Интроекты, которые правят мной	22
Глава 3. Обида и благодарность. Две стороны одной медали	38
Глава 4. История моей мамы. А каково было ей?	46
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Мама, дай мне руку

Виола Ражкова

Дизайнер обложки Ангелина Лапина

© Виола Ражкова, 2026

© Ангелина Лапина, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-8854-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог. Почему я пишу эту книгу

В моем кабинете часто звучит одна и та же фраза. Разные женщины, разный возраст, разный достаток, но слова пугающе похожи: «Я не хочу быть как моя мама, но с ужасом понимаю, что поступаю точно так же». Или другая вариация: «Я не понимаю свою дочь. Мы говорим на разных языках».

За годы практики психологом через мои руки, через мое сердце прошли сотни таких историй. И каждый раз, слушая клиентку, я слышу не только её голос. Словно тонкая мембрана времени пропускает сквозь себя голос её матери и будущий голос её дочери. Это похоже на сложный музыкальный аккорд, где фальшивая нота ранит всех троих.

Эта книга родилась не только из профессионального опыта. Она родилась из моего личного вопроса, который я однажды задала себе: «А кто я в этой бесконечной женской цепи? Я только звено или я та, кто может сделать эту связь прочнее и бережнее?»

Долгое время мне казалось, что ответ лежит в простой, почти поэтической формуле. Моя мама — это я, только раньше. Она прошла этот путь до меня, она была мной в то время, когда мир был другим, когда сил было меньше, а трудностей — больше. А я — это моя дочь, только позже. Я уже прошла ту часть пути, по которой она идет сейчас, и поэтому могу понять её, как никто другой.

В этом была огромная, почти мистическая правда. В этом была опора, связь, утешение.

Но в этом была и ловушка. Формула «ты — это я» говорит не просто о близости — она сливает нас воедино. А там, где двое слиты, нет места для отдельного «я».

Сказать маме «ты — это я, только раньше» — значит, как будто предположить, что её внутренний мир был таким же, как мой. Что она хотела того же, боялась того же, проживала те же чувства. Но это неправда. У неё была своя боль, которую я никогда не переживала, и своя радость, которая мне незнакома. Называя её мной, я забираю у неё право на уникальность её судьбы.

Сказать дочери «я — это ты, только позже» — значит навязать ей свою карту как единственно возможную. Но у неё будут свои выборы, которых я не делала, и свои ошибки, которых я не совершала. Её путь никогда не будет моим повторением.

Сливаясь в этой формуле, мы как будто отказываем друг другу в праве быть отдельными. Мы становимся одним существом, растянутым во времени, но теряем возможность встретиться по-настоящему: взглядом двух разных, непохожих, свободных женщин.

Но есть и другое. В том же прикосновении, в том же тепле ладоней, сжатых сквозь поколения, передаётся не только поддержка. Передаётся и боль. Та самая, которую мы наконец решились увидеть, не отводя глаз, и назвали по имени.

Держа руку своей матери, я как будто говорю ей без слов: «Я вижу ту девочку, которой ты была. Я вижу, чего ты недополучила. Я не буду требовать, чтобы ты стала другой. Я просто побуду рядом с твоей болью — той, которую ты сама, возможно, даже не осознаешь».

А держа руку своей дочери, я передаю ей не бомбу замедленного действия из непрожитых обид. Я передаю ей карту местности, где я уже обезвредила несколько мин. Моя рука говорит: «Здесь было опасно. Я это расчистила. Иди смело. Твой путь будет другим».

Это и есть, наверное, суть моей работы, и как психолога, и как женщины. Стать для своей дочери не идеальной матерью, а надежным, крепким звеном в цепи. Таким звеном, которое взяло на себя труд переработать часть родового груза, чтобы передать дальше что-то более легкое

Поэтому сегодня я пишу эту книгу, уже зная то, чего не знала раньше. Моя мама — это не я, только раньше. Она — другая женщина, идущая своим уникальным путем, который я могу уважать, не обязана копировать и которому я могу сострадать, даже если не всё в нем понимаю.

И моя дочь — это не я, только позже. Она — другая женщина, чей путь никогда не будет точной копией моего. И моя задача не в том, чтобы провести её по своей карте, а в том, чтобы поддержать её собственную способность быть первопроходцем.

Я — дочь своей матери, со всеми уроками, которые она

мне дала, и с той любовью, которая всегда была, между нами, даже когда не находилось слов. И я — мать своей взрослой дочери, с гордостью за то, какой прекрасной она стала, с уважением к её пути и с той огромной любовью, которая со временем не становится меньше. Она лишь учится молчать и ждать, когда её позовут.

Идея этой книги не менторская нотация и не сборник «правильных» советов. Это попытка создать пространство, где встретятся три женщины: та, которой я была (девочка, искавшая понимания), та, которой я стала (женщина, выстраивающая отношения со взрослой дочерью), и та, которой я являюсь сейчас (психолог, видящий закономерности). Встретятся не для того, чтобы слиться воедино, а чтобы услышать друг друга через время, опыт и непохожесть.

Письмо к маме

Мама, эти строки для тебя. Я пишу их не для того, чтобы анализировать или искать причины. Я пишу их, чтобы сказать то, что иногда так трудно выговорить в обычном разговоре.

Я люблю тебя. Я любила тебя всегда, даже в те моменты, когда мы не понимали друг друга, когда слова ранили, а обиды застилали глаза. Твои руки я помню с самого первого своего вздоха. Твой голос — мой первый звук этого мира.

Когда я смотрю в зеркало, я все чаще вижу твои черты в своем лице. Когда я принимаю важные решения, я слышу внутри себя твою интонацию, ту, с которой ты когда-то желала мне добра. Ты во мне живешь не навязчивым голосом, а тихой, надежной опорой.

Я долго думала, что ты — это я, только раньше. Что мы одна душа, проходящая один и тот же путь. Но теперь я понимаю: ты прошла свой путь. А я иду свой. И твоё тепло за моей спиной — это не инструкция, которой я обязана следовать. Это свет, который освещает мне дорогу, но не выбирает за меня, куда идти.

Спасибо тебе за всё. За то, что ты есть.

Письмо к дочери

Доченька, эти строки для тебя. Ты можешь прочитать их сейчас, а можешь отложить и вернуться через годы. Они никуда не денутся, как и моя любовь к тебе.

Я долго думала, что знаю твой путь, потому что сама уже прошла его. Но это неправда. Твой путь — только твой. Ты идешь по земле, на которой я никогда не стояла, и дышишь воздухом будущего, в котором мне уже не придется жить. Я не знаю, каково тебе. Я могу только догадываться, опираясь на свой опыт, и мои догадки часто будут ошибочными.

Но что я знаю точно — я знаю, как важно чувствовать себя самостоятельной. Я помню, как хочется, чтобы твои решения уважали, а не оценивали. И еще я знаю, как глубоко внутри каждой женщины живет потребность знать, что у нее есть надежный тыл — место, где примут любую, без условий.

Ты не моя копия и не мое продолжение. Ты отдельная вселенная, и смотреть на то, как ты строишь свою жизнь, как справляешься с трудностями, как радуешься своим победам, для меня огромное счастье и гордость.

Прости меня, если я не всегда умею вовремя замолчать. Если моя тревога за тебя маскируется под советы, а любовь под вопросы. Я учусь быть мамой взрослой дочери. Это новый и очень тонкий танец, где важно не наступить на ногу, но всегда быть рядом, если ты захочешь опереться на мое

плечо.

Я рядом. Всегда. И буду рядом столько, сколько ты позволишь. Просто знай это.

Зачем эта книга

В психологии есть такое явление: мы часто носим в голове чужие голоса. Они поселились там в детстве и теперь мастерски выдают себя за наши собственные мысли. «Ты недостаточно стараешься», «Хорошие девочки так не поступают», «Что люди скажут?». Эти бессрочные инструкции, принятые на веру без проверки, становятся нашим внутренним критиком.

Я хочу, чтобы, закрыв эту книгу, вы смогли различить эти голоса. Где звучит материнская тревога или усталость, а где — ваша истинная суть. Где кончается история вашего рода и начинается лично ваша история.

Но эта книга не только о прошлом. Она еще и о точке выбора — о том коротком, почти неуловимом моменте между тем, что мы чувствуем, и тем, что мы делаем. Кто-то из близких говорит резкость, и вот уже внутри поднимается волна гнева, обиды или глухой защиты. И лишь спустя время понимаешь, что реагировала не на этого человека и не на эти слова. Во мне заговорила девочка, которую когда-то не слышали. Или женщина, уставшая доказывать, что она достаточно хороша.

Эта книга — попытка подсветить этот зазор. Чтобы в следующий раз, когда захочется сорваться в привычную реакцию, можно было выдохнуть и спросить себя: «А кто сейчас

говорит во мне? И что я на самом деле хочу сказать человеку напротив?»

Я написала ее ради того, о чем редко говорят вслух. Ради неудобного, щемящего чувства между любовью и усталостью, между желанием быть рядом и потребностью побыть в тишине. Мы живем в мире, где женские роли мифологизированы до предела: либо ты безусловно принимающая, всё понимающая, терпеливая фигура, либо ты повторяешь старые ошибки. Но реальность гораздо сложнее. Можно любить и уставать одновременно. Можно быть специалистом, помогающим другим распутывать душевные узлы, и всё равно слышать внутри себя эхо старых установок.

Эта книга — разрешение быть неидеальной. Перестать нести бремя совершенства, которое никто и никогда не смог бы удержать. И, возможно, впервые разрешить себе не только держать, но и отпускать: старые сценарии, невысказанные претензии, страхи и надежды. Отпустить — не значит разорвать связь. Это значит освободить руки для нового, более бережного жеста. Того самого, с которого всё и началось: «Мама, дай мне руку».

Я написала эту книгу, чтобы мы все — я, вы, наши матери и наши дочери, наконец взяли за руки. Не через слияние, где непонятно, где кончается одна и начинается другая. Не через обиды и старые раны. А через уважение к границам, через честный взгляд на непохожесть и через выбор быть рядом, даже когда мы не понимаем друг друга до конца.

Потому что мы одно целое, разделенное временем. Но каждая из нас — целый мир.

Дайте мне руку. Начнем этот разговор.

Часть I. Дочки-матери. Вечный сюжет

Глава 1. Как в моей голове уживаются «дочь» и «мама»

В моем кабинете есть большой мягкий диван. На нем помещаются двое. Или одна, если ей нужно много места для своих слез. Но чаще всего на этом диване сидит женщина, а рядом с ней невидимые, но очень тяжелые тени: ее мать и ее дочь.

Я смотрю на клиентку и вижу, как она то, сжимается в комок, рассказывая о детстве (в этот момент ей пять лет), то выпрямляется с холодным выражением лица, цитируя претензии свекрови (в этот момент она точная копия своей мамы), то вдруг расплывается в нежной улыбке, вспоминая малышку, которая впервые сказала «мама».

Так устроена женская психика. В голове каждой из нас есть коммунальная квартира, где прописаны как минимум две жительницы: девочка, которой мы были, и женщина, которая стала матерью. Иногда они ладят. Часто — ссорятся. А порой одна пытается выселить другую через суд, не зная, что это невозможно.

Внутренний конфликт: кто главный?

Когда ко мне приходит молодая мама с запросом «я срываюсь на ребенка», мы начинаем копать. И почти всегда на глубине трех-четырёх встреч всплывает она, та самая Девочка, которую когда-то саму недолюбили, недослышали, на которую срывали и кричали.

— Я понимаю, что орать на дочь нельзя, — говорит мне тридцатипятилетняя Анна. Я читаю книги, я знаю про привязанность. Но в моменте меня просто накрывает. Я слышу свой голос, и это голос моей матери. Тот же тембр, те же слова. И я ненавижу себя в этот момент.

Анна — Мама. Но в момент стресса мама отступает, и из-за ее спины выходит испуганная, злая Девочка, которая защищается единственным доступным способом — нападением. Потому что ее саму так научили.

Это не слабость. Это нейробиология. Наш мозг в стрессе не ищет новых стратегий, он достает самую старую, самую протоптанную нейронную тропинку. Ту, по которой ходили в детстве.

Дочь внутри Матери

В нейропсихологии есть понятие «нейропластичность» — способность мозга меняться под воздействием опыта (этот термин широко использовал нейробиолог Дэниел Сигел, показывая, как осознанная практика меняет структуру мозга).

Хорошая новость: даже старые тропинки можно забросить, если перестать по ним ходить. Но сначала их нужно увидеть. Я предлагаю Анне упражнение. В тот момент, когда она чувствует, что «накрывает», мысленно разделить. Спросить себя: «Кто сейчас говорит? Мама Анна, которая любит своего ребенка? Или Маленькая Аня, которой страшно и обидно?»

Это не магия. Это диссоциация¹ в терапевтическом смысле — здоровое отделение своих частей друг от друга, чтобы понять, какая из них сейчас берёт верх и действует вместо тебя.

Мы работали с Анной несколько недель. Она училась замечать тот самый момент — за секунду до крика, за мгновение до того, как захлопывается внутренняя дверь и Мама уступает место испуганной Девочке. Это был медленный, неровный путь: шаг вперёд, два назад, снова шаг.

А потом случился тот самый день. Анна вошла в кабинет молча, села на диван, выдохнула — и вдруг улыбнулась. Не дежурной улыбкой, с какой заходят после трудной недели, а какой-то новой, ещё непривычной для неё самой.

— Вчера... — она замолчала, подбирая слова. — Вчера дочь разлила сок. Прямо на светлый диван, представляете?

¹ **Диссоциация** в психологии — способность психики «отстраняться» от непосредственного переживания и смотреть на ситуацию со стороны. В здоровой форме это помогает отделять свои мысли от навязанных, видеть себя как бы с разных ракурсов и не сливаться с одной-единственной ролью (например, «обиженного ребёнка»).

Целый стакан. Я уже набрала воздуха — вот так, — она показала, как раздулись её ноздри, как напряглись плечи, — уже почувствовала этот знакомый жар в груди... и вдруг остановилась.

Она посмотрела на меня, и глаза у неё были влажные, но голос — твёрдый.

— Я поняла: это не про сок. Это не про диван. Это про то, что меня в детстве били за разлитое молоко. И там, внутри, до сих пор стоит маленькая Аня и ждёт удара. А моя дочь — она просто разлила сок. Ей пять лет. И я... я просто обняла её. Сказала: «Ничего страшного, сейчас уберём».

Она замолчала. Потом добавила тихо:

— Я плакала потом час. Сидела на кухне и ревела, как ребёнок. Но это были хорошие слёзы. Понимаете? Хорошие.

Анна впервые смогла удержать внутри себя обе роли: не дать испуганной Внутренней Девочке взять верх над любящей Матерью. Это была победа. Но победа — не финал, а только начало.

Потому что позже, когда мы разбирали этот момент глубже, всплыло ещё кое-что. То, о чём Анна сначала не решалась сказать. Она теребила край подушки, прятала глаза, и наконец выдохнула, как будто признавалась в чём-то постыдном:

— Когда я обняла дочь... знаете, что я вдруг почувствовала? Обиду. Или даже злость. Как будто внутри меня кто-то маленький закричал: «А почему её обнимают, а меня —

били? Это нечестно!» И от этой мысли мне стало ещё хуже. Я ведь мать. Я не должна завидовать собственному ребёнку.

Она сказала и сжалась, ожидая приговора.

Но приговора не было. Потому что это не зависть, а горевание. Так наша Внутренняя Девочка оплакивает то, чего у неё никогда не было. И если дать этому чувству место, оно перестанет маскироваться под злость. Потому что это теневое чувство² знакомо многим женщинам, только о нём почти не говорят вслух. Когда мы даём своим детям то, чего недополучили сами, наша Внутренняя Девочка может отозваться не только радостью исцеления, но и болью несправедливости. И это не делает нас плохими матерями. Это делает нас живыми людьми, внутри которых одновременно идёт несколько разных процессов.

— Вы не завидуете дочери, — сказала я Анне. — Ваша Внутренняя Девочка горюет о себе. И она имеет на это право.

Признать это — значит дать голос той самой маленькой Ане, которую когда-то не обняли. И только тогда, когда её боль услышана, она перестаёт кричать в самый неподходящий момент.

Мама внутри Дочери

² **Теневое чувство** — эмоция или мысль, которую мы считаем «неправильной», «стыдной» и потому прячем даже от самих себя. Такие чувства не исчезают, а продолжают влиять на нас изподтишка, пока мы не признаем их право на существование

Но бывает и обратная ситуация. Ко мне приходят взрослые женщины, успешные, состоявшиеся, с запросом: «Почему мама до сих пор управляет моей жизнью? Мне сорок лет, а я боюсь ей сказать, что не приеду на дачу».

Знакомо? Если да, поздравляю: в вашей голове прописана Мама, которая считает себя главной жилищкой, а вас — вечной девочкой без права голоса.

В психологии этот механизм называют интроекцией (подробно, с упражнениями, мы разберём его в следующей главе). Сейчас важно понять главное: ребёнок «глотает, не жуя» не потому, что он слабый или глупый, а потому что у него ещё не выросли «ментальные зубы» — критическое мышление формируется только к шести-семи годам.

Мама сказала «не высовывайся», и эта фраза встраивается в наш внутренний компас как истина. Папа сказал «все бабы дуры», и этот голос поселяется в голове как факт.

Проблема в том, что эти чужие голоса не имеют срока годности. Они продолжают командовать парадом в сорок, пятьдесят и шестьдесят лет, если их однажды не вытащить на свет и не проверить: «А мое ли это на самом деле? А правда ли это? А работает ли эта инструкция в моей жизни сейчас?»

Пример из практики

Елена, 47 лет, директор крупной компании. Управляет сотней человек, принимает сложные решения, подписывает многомиллионные контракты. Но каждый разговор с мамой

превращает её в пятиклассницу, которая забыла выучить стихотворение.

— Мама звонит и говорит: «Ты опять похудела? Мужчины любят, когда женщина в теле». И я чувствую, как у меня падает самооценка. Я вдруг начинаю оправдываться: «Мама, я просто занята, но я ем, честно!»

— А что бы вы хотели ответить на самом деле? — спрашиваю я.

Елена замолкает. Потом тихо говорит:

— Я хочу сказать: «Мама, моё тело — моё дело. И если мужчина меня любит, то не за вес».

— Почему вы этого не говорите?

— Она обидится. Скажет, что я грубая. Что я её не уважаю.

И здесь мы упираемся в главный женский конфликт: между правдой и лояльностью. Между сепарацией и страхом потерять любовь.

О том, как обида и благодарность уживаются в дочерней душе и почему одно не отменяет другого, мы поговорим отдельно — в Главе 3. Там же я дам письменную практику для работы с обоими чувствами. А пока запомните главное: вы имеете право и на благодарность, и на обиду. Из этого парадокса и вырастает взрослость.

Глава 2. Голос матери в голове.

Интроекты, которые правят мной

У каждой из нас в голове живет диктор. Он включается в самые неподходящие моменты: когда мы выбираем платье, разговариваем с мужем, принимаем решение на работе или смотрим на себя в зеркало утром.

— Ну и курица ты, — говорит диктор. — Зачем столько съела?

— Сиди тихо, не высовывайся, — советует он перед важными переговорами.

— Всё сама, всё сама, никому ты не нужна со своими проблемами, — шепчет он, когда рука тянется к телефону, чтобы позвонить подруге.

Знакомо?

Это не просто мысли. Это голос, который когда-то звучал снаружи. Чаще всего — голос матери. Или бабушки. Или значимого взрослого, который сформировал нашу картину мира.

В психологии этот механизм называют интроекцией³ — когда мы, как губка, впитываем чужие оценки, установки

³ **Интроекция** — бессознательный процесс, с помощью которого ребёнок (а позже и взрослый) «проглатывает» ценности, правила и мнения значимых людей, не подвергая их критике. Эти усвоенные голоса становятся внутренним критиком или внутренним сводом правил, который звучит уже как собственный

и запреты, а потом начинаем считать их своими. Термин предложил психоаналитик Шандор Ференци, а позже развила Мелани Кляйн. Но по-простому это звучит так: ты проглотила чужую мысль, не прожевав, и теперь она живет внутри как твоя собственная.

Ребенок не имеет критического мышления. До определенного возраста (примерно до 6—7 лет) он не может усомниться в словах родителя. Если мама говорит «ты неуклюжая», ребенок не думает: «Интересно, с чем связана эта проекция мамы? Возможно, у нее был травматический опыт падений в детстве?» Нет. Ребенок думает: «Я неуклюжая. Со мной что-то не так».

И это убеждение уходит вглубь, в бессознательное, и продолжает работать, когда мы уже выросли, уехали в другой город и даже если мы сами давно стали психологами.

Важное уточнение: не все голоса — враги

Прежде чем идти дальше, скажу честно. Не все голоса, поселившиеся в нас извне, — враги. Без них ребенок не смог бы выжить. «Не подходи к горячей плите», «держи меня за руку на дороге», «скажи спасибо» — это тоже чужие слова, когда-то сказанные нам заботливым голосом. И они до сих пор звучат внутри как тёплое эхо.

Проблема в другом: некоторые голоса забыли, что мы выросли. Они продолжают командовать так, будто нам всё ещё пять лет. И то, что когда-то было заботой, превращается в

ограничение.

Разница между поддерживающим и подавляющим голо-
сом в ответе на вопрос: «Он помогает мне жить мою сего-
дняшнюю жизнь? Или он всё ещё охраняет того ребенка, ко-
торого давно нет?»

Маленькая практика

Вспомните одну фразу, которую вы часто слышали в дет-
стве. Ту самую, которая до сих пор звучит в голове в труд-
ные моменты. «Не высовывайся», «будь скромнее», «хватит
мечтать», «кому ты такая нужна» — или любую другую.

А теперь задайте ей три вопроса:

— Сколько мне было лет, когда я впервые это услышала?

— Кому на самом деле принадлежит этот голос?

— Помогает ли мне это правило сегодня или оно защи-
щает того ребенка, которого уже нет?

Как устроено чужое убеждение, которое мы приня- ли за свое

Давайте разберем анатомию такого правила. У него есть
три компонента:

— **Текст** — конкретное высказывание или установка («не
высовывайся», «деньги — зло», «мужчинам нужно только
одно»).

— **Эмоциональный заряд** — та интонация, с которой
это было сказано (презрение, страх, усталость, раздраже-

ние). Именно он приклеивает текст к телу и памяти.

— **Запрет на проверку** — негласное правило, что это утверждение нельзя оспаривать. «Потому что я так сказала», «потому что так принято», «потому что все так живут».

И вот этот третий пункт самый опасный. Именно он превращает мудрую мысль «осторожность не помешает» в парализующий приказ «мир опасен, сиди дома и не дыши».

Пример из практики: Вероника и «синдром самозванца»

Вероника, 38 лет, руководитель отдела маркетинга. Пришла с запросом: «Я не могу попросить прибавку к зарплате. Понимаю, что заслуживаю, понимаю, что рынок диктует. Но каждый раз, когда я подхожу к двери кабинета начальника, у меня немеют ноги и пересыхает во рту».

Начинаем исследовать. Откуда это растёт?

Моя мама всегда говорила: «Не высовывайся. Сиди тихо, целее будешь». Она работала учительницей в советской школе, там инициатива реально была наказуема. Ей делали выговоры за любую активность. И она транслировала это мне, из любви, между прочим. Она правда хотела меня защитить.

— А что случилось, когда вы «высовывались» в детстве? — спрашиваю я.

Вероника вспоминает историю. В пятом классе она предложила организовать стенгазету на 8 Марта. Вызвалась быть главной. Вешала рисунки, писала стихи. А потом классная

руководительница при всех сказала: «Вероника у нас самая умная, да? Всегда ей надо быть первой. Скромнее надо быть, общество скромных любит».

Веронике было стыдно так, что хотелось провалиться сквозь землю. Придя домой, она рассказала маме. И мама сказала: «А я тебе что говорила? Не высовывайся. Вот теперь сиди и не рыпайся».

Двойной удар. Сначала учительница публично унизила ее инициативу. Потом мама подтвердила: да, ты сама виновата, надо было сидеть тихо.

Прошло 25 лет. Вероника выросла, стала профессионалом. Но внутри нее живет та самая Девочка, которая получила четкое послание: «инициатива наказуема, активность опасна, лучше быть незаметной».

Это и есть тот самый проглоченный голос — чужой, но ставший своим. Он не просто мысль — это мышечный зажим, это спазм в горле, это холодные ладони перед дверью начальника.

Где живет чужой голос в теле?

Вероника описала классику: немеют ноги, пересыхает во рту. У других женщин этот внутренний диктор может отзываться:

— Комом в горле — когда что-то очень хочется сказать, но нельзя.

— Тяжестью в плечах — груз чужих ожиданий.

— Напряжением в челюсти — запрет на злость или слезы.
— Пустотой в груди — будто вынули сердце и положили туда чужую инструкцию.

Почему тело реагирует так остро на слова, сказанные десятилетия назад? Потому что для ребенка эти слова были не просто информацией. Это был вопрос выживания.

Представьте себе детскую нервную систему как очень чувствительный прибор, настроенный на мать. Если мать тревожится, ребенок считывает это мгновенно — по взгляду, по тону мышц, по запаху. И когда мать говорит: «Не высовывайся, целее будешь», ее тело транслирует страх. Ребенок впитывает не только фразу, но и этот страх — всем своим существом.

Взрослея, мы забываем контекст. Остается только правило и телесная реакция: ком в горле, когда надо высказаться; холод в животе, когда надо проявиться. Наше тело продолжает реагировать на старую угрозу, которой уже нет. Поэтому, когда вы кладете руку на то место, где отзывается боль, вы делаете очень важную вещь: вы даете своему телу новый, взрослый сигнал. «Я здесь. Я большая. Опасности больше нет. Сейчас мы в безопасности.

В телесно-ориентированной терапии я работаю с этими сигналами напрямую. Простое упражнение: в момент, когда вы слышите внутреннего критика, положите руку на то место, где отзывается тело. Не пытайтесь это убрать. Просто дышите в эту зону. Спросите: «Что ты хочешь сказать?»

Часто ответ приходит не словами, а образом или слезами. И это самый честный ответ.

Как разбирать чужие программы: четыре шага

В терапии с такими впитанными правилами мы работаем поэтапно. Вот как это происходит.

Шаг 1. Обнаружение

Звучит просто, но это самое сложное. Чужое убеждение потому так и опасно, что оно слито с нами. Женщина не слышит его как голос матери — она слышит его как свой собственный. «Я сама считаю, что деньги — это грязь». Правда? Или это бабушка, пережившая войну, считала, что честные люди бедны?

Я прошу Веронику в моменте, когда она стоит перед дверью начальника, прислушаться: чей это голос говорит «сядь на место, дура»? Молодой женщины Вероники? Или это интонация мамы? Или учительницы?

— Это голос мамы, — говорит она через неделю. Голос у неё тихий, но уверенный. — Я никогда не замечала, но это прямо её слова, её тембр. Она говорит: «Куда ты лезешь? Люди как люди, а ты всегда особенная».

Шаг 2. Отделение

Следующий шаг — отделить голос матери от своего. Я предлагаю Веронике представить, что этот голос звучит из

старого радиоприёмника, который стоит в углу комнаты. У него есть ручка громкости.

— Попробуй убавить звук, — говорю я. — Сделай потише.

Она прикрывает глаза. Через минуту кивает:

— Получается. Если я понимаю, что это радио, а не я, — могу сделать тише. А могу и вообще выключить.

Она улыбается, но почти сразу замолкает. Что-то меняется в лице.

— Что с тобой сейчас? — спрашиваю я.

— Не знаю... Как-то пусто стало. И немного страшно. Как будто без этого голоса я осталась одна.

Это нормально. Когда мы отделяем голос матери от своего, часто поднимается целая волна чувств: облегчение, а следом — тревога, грусть, иногда злость. Мы привыкли жить с этим внутренним диктором. Даже если он нас мучил, он был знакомым. Тишина после него может пугать.

И ещё: это не отменяет любви к маме. Можно любить свою мать, ту женщину, которая сделала для вас всё, что могла, и одновременно злиться на её голос, который поселился в голове и годами отравлял жизнь. Это не противоречие. Это честность.

Шаг 3. Проверка реальностью

Самый важный шаг. Мы берём чужую установку и проверяем её на прочность.

— Вероника, правда ли, что инициатива наказуема? В твоей текущей реальности, в твоей компании, где ты работаешь семь лет, — инициатива действительно наказуема? Или за неё, наоборот, поощряют?

— Наоборот, — задумывается она. — Моего начальника повысили именно потому, что он предлагал новые идеи. И он сам постоянно говорит: «Предлагайте, нам важно ваше мнение».

— А твоя мама знает про это? Про то, как устроен современный рынок?

— Нет, она вообще не понимает, чем я занимаюсь. Она думает, что я «бумажки перекладываю».

— То есть её советы основаны на реальности школы, в которой она работала тридцать лет назад, а не на реальности твоей жизни?

Вероника молчит. Потом медленно говорит:

— Получается, я руководствуюсь инструкцией к утюгу, который сломался сорок лет назад, чтобы пользоваться новым смартфоном.

Это и есть момент прозрения.

Шаг 4. Создание нового правила

Чужую программу нельзя просто удалить — на её месте образуется пустота. А природа не терпит пустоты. Нужно написать новое правило — своё.

После того разговора про утюг и смартфон Вероника за-

молчала надолго. Мы встретились ещё через неделю, и она пришла с листком бумаги.

— Я пыталась написать что-то другое, сказала она. Вместо маминого. Но сначала ничего не выходило. Пустота. А потом вы спросили: «А что бы ты хотела услышать вместо этого?» И я вдруг поняла.

Она протянула мне листок. Там было три строчки:
«Моя активность безопасна. Моё мнение ценно. Я имею право просить то, что заслуживаю».

— Это я сама написала, добавила она тихо. — Но с вашей помощью.

Она приклеила этот листок на монитор компьютера. Две недели повторяла эти слова каждый раз, когда подходила к двери начальника. Сначала шёпотом. Потом увереннее.

А потом — вошла и попросила прибавку.

И получила её.

Не потому, что фраза магическая. А потому, что она перестала ждать разрешения извне.

Но это ещё не всё. Шаг, о котором редко говорят: оплакивание

После победы Вероники мы встретились снова. Она была рада, но в глазах стояло что-то ещё.

Когда прибавку одобрили, Вероника сначала обрадовалась. Но уже на следующий день она сказала мне: «Знаете, это здорово. Но почему-то мне грустно... Я думаю о том, что

могла попросить её три года назад. И пять лет назад. И на прошлой работе. Сколько денег я потеряла, сколько возможностей упустила, сколько раз я молчала, когда надо было говорить. И никто мне эти годы не вернёт».

Это и есть оплакивание. Не злость, не обвинение, а тихая грусть о том времени, которое прошло под властью чужого голоса. И эту грусть важно разрешить себе прожить. Не проглатывать, не заталкивать внутрь, а дать ей место. Именно из этой грусти часто рождается что-то новое — нежное, бережное отношение к себе, которое раньше было недоступно.

А вслед за грустью часто приходит злость

После грусти многие женщины сталкиваются с неожиданным чувством — злостью на мать, чей голос так долго управлял их жизнью. И почти сразу вслед за злостью приходит стыд и вина: «Как я могу злиться на неё? Она ведь не со зла. Она хотела как лучше. Я неблагодарная дочь».

Социальное табу на злость к матери сидит в нас глубоко. С детства внушалось, что маму нужно любить и уважать, а любое несогласие — почти предательство. Но запрет на чувство не уничтожает само чувство, а лишь загоняет его вглубь, где оно превращается в хроническую вину, тревогу или необъяснимую тяжесть.

Здесь важно провести ясную границу между двумя вещами: виной и влиянием.

Вина — это когда человек сознательно и намеренно при-

чиняет зло. Большинство матерей, чьи голоса звучат у нас в голове, не хотели нас ранить. Они передавали нам ту картину мира, которая у них была, часто из самых лучших побуждений. Поэтому вина в юридическом или моральном смысле здесь обычно неприменима.

Но **влияние** — это совсем другое. Это констатация факта: слова, интонации, установки матери оказали реальное воздействие на нашу жизнь. Они сформировали наши страхи, ограничения, привычку молчать, когда нужно говорить, или извиняться, когда мы ни в чём не виноваты. Это не обвинение, а признание реальности: «То, что она транслировала, стало одной из причин, почему мне было трудно проявляться, просить за себя, верить в свои силы».

Признание этого влияния не отменяет любви к матери. Можно любить её как человека, быть благодарной за всё хорошее, что она дала, и одновременно честно видеть, какие её слова или действия ранили. Одно не противоречит другому. Более того, только разделив эти два уровня — вину (её нет) и влияние (оно есть) — мы можем по-настоящему освободиться. Мы перестаём либо идеализировать мать, либо разрушать её образ, а начинаем видеть живого человека: несовершенного, но повлиявшего на нас определённым образом.

И тогда и грусть, и злость получают право на существование, не превращаясь в токсичное чувство вины. Мы можем сказать себе: «Я злюсь на это послание, на этот запрет, на этот страх, который мне передали. Я оплакиваю то, что не

получила. И это не делает меня плохой дочерью. Это делает меня живым человеком, который наконец-то отделяет свой голос от чужого».

Вероника, пройдя через этот этап в терапии, позже сказала: «Я перестала мучиться от того, что злюсь на маму. Я поняла, что злюсь не на неё саму, а на то, чему я из-за неё научилась — бояться просить. И эту злость можно направить не на разрушение отношений, а на изменение собственных привычек. Это было огромным облегчением».

Если вы пробуете сами

Не у всех есть возможность работать с терапевтом. Иногда хочется начать прямо сейчас, своими руками, в своём темпе. Это возможно. Я дам вам одно упражнение — простое, но глубокое. Единственное условие: отнеситесь к себе бережно. То, что вы найдёте, может оказаться неожиданно трогательным. Или неожиданно болезненным. Дайте себе право на любую реакцию.

«Инвентаризация внутренних голосов»

Вот шаги, которые можно пройти самостоятельно:

Возьмите дневник и в течение недели записывайте все критические мысли в свой адрес. «Дура», «толстая», «никому не нужна», «вечно ты опаздываешь», «вечно у тебя всё не как у людей». Не оценивайте, не фильтруйте — просто собирайте.

Напротив каждой мысли попробуйте вспомнить: кто в вашей жизни так говорил? Мама? Папа? Бабушка? Первая учительница? Бывший муж? Может быть, это не точные слова, а интонация — но вы её узнаете.

Отделите. Это их голоса. Это не ваша правда. Вы просто позволили им поселиться у себя в голове, потому что когда-то были маленькой и доверяли взрослым. Теперь вы выросли и можете пересмотреть прописку.

Спросите себя: «Подходит ли это убеждение для моей жизни сейчас? Помогает оно мне или мешает?» Ответ может быть не мгновенным. Дайте себе время.

Если мешает — выпишите его на бумагу, поблагодарите за то, что когда-то оно пыталось вас защитить (да, даже у токсичных правил часто были благие намерения — убереечь от опасности, пусть и мнимым способом), и мысленно верните владельцу.

И последнее. Дайте себе время погрустить. О том, что вы так долго жили с этим голосом. О том, чего вы себе не позволяли. Эти слёзы — не слабость. Это прощание со старым домом, в котором вы больше не живёте.

Теперь, работая с этим упражнением, вы можете добавить ещё один важный шаг — после того как определите, кому принадлежит голос, и проверите его на соответствие вашей реальности, спросите себя:

— Какие последствия этот голос имел в моей жизни? Что я не делала, чего избегала, во что верила о себе из-за него?

— Что я чувствую по отношению к этому влиянию? Грусть? Злость? Сожаление?

— Могу ли я разрешить себе эти чувства, не перенося их на всего человека (мать), а относя только к тому, что он транслировал?

— Что я хочу сказать теперь тому маленькому себе, который жил под этим голосом?

Этот дополнительный этап помогает отделить личность матери от её посланий и прожить свои чувства экологично, без вины и самообвинений.

Несколько слов предостережения

Если в процессе этой работы вас накрывает сильной болью, стыдом или ощущением, что «вся жизнь — ошибка», — остановитесь. Это нормальная реакция. Когда мы впервые слышим чужой голос отдельно от своего, может стать очень уязвимо. Но эта уязвимость требует бережного контейнера. Не раскапывайте старые раны в одиночку, если чувствуете, что не справляетесь. Найдите терапевта — человека, который побудет рядом, пока ваша собственная опора крепнет.

Просить о помощи — это не слабость. Это именно то, чему мы здесь учимся: разрешить себе быть не всемогущей. Разрешить себе нуждаться в другой человеческой руке.

Эти чужие правила — не вина ваших родителей. Ваши мама и бабушка тоже когда-то их впитали и тоже не выбирали. Это родовой груз, который можно разобрать. Но разбирать

старый дом лучше с поддержкой.

Напоследок

Это не значит, что мамин голос исчезнет навсегда. Он может вернуться в момент усталости, стресса или болезни. И это нормально.

Но он перестанет быть невидимым диктатором. Он станет просто одним из голосов. Который можно послушать. А можно пропустить мимо ушей.

Сказать ему: «Спасибо, я тебя слышу. Но сейчас я решаю сама».

И сделать шаг вперёд. Своими ногами. По своей жизни.

Глава 3. Обида и благодарность. Две стороны одной медали

В предыдущей главе мы говорили о том, что можно любить мать и одновременно злиться на её внутренний голос. Теперь я предлагаю заглянуть глубже в само сердце этой двойственности — туда, где живут обида и благодарность. Они не исключают друг друга, но мы часто пытаемся выбрать что-то одно, потому что нас приучили к «либо-либо». Эта глава о том, как разрешить себе и то и другое.

Я редко встречала женщину, которая говорила бы о своей матери в одной тональности. Почти всегда это разговор, который скачет между регистрами: «Она столько для меня сделала, я ей обязана всем» и через паузу, почти шепотом: «Но как же она меня ранила. Иногда я думаю, что до сих пор не могу ей этого простить».

И почти всегда после этих слов наступает вина. Как будто признать обиду — значит предать благодарность. Как будто можно выбрать что-то одно.

Но правда, которую я вынесла из своей практики, звучит иначе: обида и благодарность не исключают друг друга. Они существуют параллельно, как две линии электропередач. И пока обе под напряжением — свет горит. Проблемы начинаются тогда, когда мы пытаемся отключить одну из них.

Зачем нам нужна обида

Обида — это не каприз и не «неблагодарность». Это сигнальная система психики, такая же, как боль в теле. Если вы сунули руку в огонь, боль кричит: «Убери! Опасно!» Если в отношениях была нарушена ваша граница, обида кричит то же самое.

Обида говорит: «Здесь мне сделали больно. Здесь со мной поступили несправедливо. Здесь меня не видели, не слышали, не защитили. И я имею право это заметить».

Ребенок не может сказать матери: «Твоя тревога меня душит» или «Твоя критика меня разрушает». У него нет для этого ни слов, ни права, ни безопасного пространства. И тогда обида уходит внутрь, консервируется и ждет своего часа. Чаще всего этот час наступает во взрослом возрасте — в кабинете психолога или в момент, когда мы сами становимся матерями и вдруг обнаруживаем, что не можем спокойно слышать плач своего ребенка, потому что внутри нас поднимается что-то старое, невыплаканное, невысказанное.

Признать свою обиду на мать — это не обвинение. Это диагностика. Это честный взгляд на свою боль и признание: «Да, мне было больно. Да, это было важно. И я перестаю делать вид, что этого не было».

Зачем нам нужна благодарность

Благодарность — это тоже сигнал. Но другого рода.

Она говорит: «Здесь мне дали ресурс. Здесь меня поддерживали. Это я могу взять с собой как опору».

Благодарность не отменяет обиду. Она просто подсвечивает другую часть реальности — ту, в которой мама сидела ночами у кровати, когда вы болели. Ту, в которой она откладывала деньги на ваше образование, отказывая себе. Ту, в которой она варила вам бульон и несмотря на свою усталость находила силы спросить, как прошел день.

Обе эти картинки — правда. И они не противоречат друг другу. Противоречие только в нашей голове, которую с детства приучили к черно-белому мышлению: «мама хорошая» или «мама плохая», «я благодарна» или «я обижена».

Но реальный человек — и мама, и вы — не уместается в эти рамки.

Ловушка «правильных» чувств

В работе с клиентками я часто сталкиваюсь с одним и тем же внутренним запретом. Женщина рассказывает о тяжелом детстве, об эмоциональной холодности матери, о криках или унижениях. А потом спохватывается: «Но я всё равно ее люблю. Она ведь моя мама. Она старалась, как могла».

И в этом месте я всегда задаю один и тот же вопрос:

— А кто вам сказал, что любовь и боль не могут существовать одновременно?

Обычно в ответ растерянное молчание.

Нас не научили этой двойственности. Нас научили «ли-

бо-либо»: либо ты хорошая дочь и тогда не имеешь права злиться, либо ты злишься и тогда ты неблагодарная и плохая. Но это ложный выбор, который не оставляет места для живого человека.

Можно любить мать — и не хотеть повторять ее жизнь.

Можно быть благодарной за всё, что она дала — и честно признавать, что в чем-то она была не права.

Можно простить — и помнить.

Можно не простить — и продолжать любить.

Всё это не противоречия. Всё это — сложная, объемная, живая правда отношений.

Пример из практики: Марина и ее «неправильная» злость

Марина, 42 года, пришла с запросом, который звучал как исповедь.

— Я злюсь на маму. Уже несколько лет. И чем дальше, тем больше. Но она ничего такого не сделала. Она не била меня, не пила, не бросала. Она работала на двух работах, чтобы нас поднять. Я должна быть ей по гроб жизни благодарна. А я злюсь. И от этого чувствую себя чудовищем.

Мы начали разбирать, на что именно она злится. И постепенно, слой за слоем, стала проступать картина.

Мама Марины действительно была героической женщиной: тянула двоих детей одна, работала, никогда не жаловалась. Но у этой героичности была обратная сторона. Мама

никогда не показывала слабости. А значит, и Марине было нельзя. Когда Марина плакала, мама говорила: «Соберись, не раскисай». Когда Марине было страшно, мама отвечала: «Некогда бояться, надо дело делать». Эмоции в этой семье были роскошью, которую никто не мог себе позволить.

И теперь, в 42 года, Марина обнаружила, что она вообще не умеет быть слабой. Она не может попросить о помощи. Она не может заплакать при муже. Она не может признаться, что устала. Потому что внутри нее сидит голос мамы, который говорит: «Соберись, не раскисай».

— На что вы злитесь? — спросила я.

— На то, что она не дала мне права быть живой, — ответила Марина и заплакала первый раз за много лет.

Это были слезы не обвинения. Это были слезы освобождения.

— Я злюсь не на нее саму, — сказала она позже. — Я злюсь на то, что ее сила стала моей клеткой. И я только сейчас это поняла.

Как соединить обиду и благодарность: практика

Я хочу предложить вам упражнение, которое не убирает одно чувство в угоду другому, а позволяет им обоим занять свое место.

Возьмите лист бумаги. Разделите его на три части.

Первая колонка: «За что я благодарна своей маме».

Пишите всё — от самых простых вещей («научила завя-

зывать шнурки») до самого глубокого («дала мне веру в то, что я справлюсь»). Не останавливайте себя. Пусть это будет искренний, щедрый поток.

Вторая колонка: «Что меня ранило в наших отношениях».

Без цензуры. Без «но она же хотела как лучше». Просто факты вашей боли. «Когда она критиковала мою внешность». «Когда она не верила в мои решения». «Когда она была эмоционально недоступна, и я чувствовала себя невидимкой».

Третья колонка: «Что я теперь знаю про нее».

Это самая важная часть. Она требует взрослого взгляда. Попробуйте посмотреть на свою мать не как на Маму — фигуру, от которой вы зависели, а как на женщину. У которой была своя история. Своя боль. Свои ограничения. Свой багаж, который она несла, часто даже не осознавая этого.

Напишите: «Я знаю, что ей было трудно, когда...»

«Я знаю, что она сама недополучила тепла...»

«Я знаю, что она делала лучшее, на что была способна в тот момент...»

Эта третья колонка не обесценивает вторую. Она не говорит: «Раз ей было трудно, то твоя боль не в счет». Она говорит другое: «Теперь я вижу картину целиком. Я вижу не только свою боль, но и ее контекст. Я вижу не только Маму, но и Женщину».

Если, глядя на мамину историю, вы чувствуете, что обида не уходит, а возможно, даже усиливается — это не значит, что вы делаете упражнение неправильно. Это значит, что вашей боли нужно больше времени. Не торопите себя. И, возможно, именно этот момент стоит обсудить с терапевтом, особенно если вы понимаете, что мать сознательно отвергала или ранила вас. Признание её контекста не отменяет вашего права на боль.

Что происходит, когда мы разрешаем себе и то и другое

Когда мы перестаем выбирать между обидой и благодарностью, происходит странная вещь. Оба чувства начинают утихать. Не исчезать, но переставать жрать нас изнутри.

Обида, когда ее признали и назвали по имени, перестает кричать. Она получила то, за чем приходила: ее услышали. Теперь она может уйти на покой.

Благодарность, которую больше не заставляют быть единственно правильным чувством, перестает быть фальшивой. Она становится теплой, настоящей, добровольной. Не «я должна быть благодарна», а «я чувствую благодарность за это конкретное, и мне хорошо от этого чувства».

А между ними появляется то, чего раньше не было: спокойствие. И возможность увидеть маму не как функцию («Мать») и не как источник боли, а как человека. Со своей историей, в которой вы занимаете огромное, важное, но не

единственное место.

Это и есть взросление. Не разрыв связи. Не забвение обид. Не принудительная благодарность.

Это способность держать в сердце и то и другое. И от этого становиться не меньше, а больше.

Глава 4. История моей мамы. А каково было ей?

Мама, дай мне руку. Не ту, которую я просила в детстве, когда боялась темноты. А ту, которой ты держишь свою боль. Ту, которая так долго была сжата в кулак. Дай мне руку — не как дочери, а как женщины женщине.

Две женщины, две любви

Я выросла с мамой, которая умела обнимать. Которая каждый вечер подходила к кровати, целовала в лоб и говорила: «Сладких снов, я тебя люблю». Которая могла среди дня подойти просто так, прижать к себе и сказать: «Ты у меня самая лучшая».

Я знала, что меня любят. Это было не вопросом, не тем, что нужно угадывать по взглядам или домысливать за молчанием. Это было фактом моей жизни.

И только повзрослев, я начала задавать вопросы. Откуда это в ней? Где она научилась так любить — открыто, щедро, не скупясь на тепло? Ведь ее собственная мать, моя бабушка, была совсем другой.

Мою бабушку я помню хорошо. Она была скупой на эмоции. Не жестокой, нет. Она не била, не оскорбляла. Она просто... много работала. Жила для других детей. Всегда хвалила других детей, ставила их в пример. Она была уникаль-

ным педагогом, но свою дочь просто не замечала. Или всегда сравнивала с другими, с «лучшими», с теми, кто больше старался, лучше читал, быстрее помогал. Так же и мы с братом, когда приезжали к ней в гости, всегда оказывались в чьей-то тени: «А вот Дима молодец, помогает, а вот Маша сколько читает». Всегда кто-то был выше, быстрее, достойнее.

Бабушка жила какой-то глубоко одинокой жизнью, без настоящего погружения в семью. Делала вид, что всё в порядке, когда что-то было не так. Не умела хвалить. Не умела жалеть. Считала, что, если сыта, обута, одета — значит, всё хорошо. Что еще нужно?

Мама рассказывала мне о своем детстве с горечью. С той самой обидой, которая не прошла за десятилетия.

— Она никогда не сказала мне, что любит, — говорила мама. — Ни разу. Я болела в детстве, лежала с температурой сорок, а она молча ставила градусник и уходила на работу. Или отвозила меня к бабушке на неделю, на месяц. Не посидела рядом, не погладила по голове. Я думала: может, я плохая? Может, я не заслуживаю любви?

И вот эта девочка, которая не получила тепла от своей матери, выросла. Встретила мужчину, уехала за ним за тысячу километров. Думала, там, на новом месте, начнется другая жизнь. Теплая. Настоящая.

А потом родились мы — я и брат.

И мама сделала выбор. Осознанный, ежедневный, требующий огромных внутренних усилий выбор — быть другой.

Сломанный сценарий

Долгое время я не понимала, какой подвиг совершила моя мама. Мне казалось, что любить детей — это естественно. Что обнимать, целовать, говорить ласковые слова — это то, что делают все мамы. Это же так просто.

А потом я выросла, стала психологом и поняла: нет, не просто.

Любить так, как тебя не любили, — это один из самых сложных сценариев, которые может выбрать человек. Маму никто не научил. У нее не было образца. Ей не показали, как это — гладить по голове, когда у ребенка жар. Как это — говорить «я тебя люблю» просто так, без повода. У нее внутри не было карты этой местности. Она знала только один способ, тот, который показала ей бабушка. Молчаливый. Сдержанный. Без лишних эмоций.

Но она захотела иначе. Она посмотрела на свой детский опыт и сказала: «Я не хочу так». И каждый день, каждое объятие, каждое «я тебя люблю» было маленькой победой над сценарием. Над тем, что было заложено, но не стало судьбой.

В психологии это называется «разрывом межпоколенческой передачи травмы». Звучит сложно. А по сути — это история о том, как женщина берет в руки свою родовую линию и говорит: «Дальше — по-моему».

Моя мама не знала этого термина. Она просто каждый день выбирала меня. Выбирала тепло. Иногда у нее получа-

лось лучше, иногда хуже — она была живым человеком, а не идеальной машиной. Но направление было задано раз и навсегда.

Мама как роль — и мама как человек

Долгое время моя мама существовала для меня только в одной роли. Роль эта была огромной, всеобъемлющей, как небо над головой. Она была Мамой. С большой буквы. С функцией защиты, оценки, одобрения или неодобрения. С властью, которую ребенок добровольно отдает родителю просто потому, что он ребенок.

Я мерила ее поступки своей детской линейкой. «Вот здесь она меня поддержала, а вот здесь нет». «Это она сделала правильно, а здесь ошиблась». За этими оценками стояло одно: я все еще смотрела на нее как дочь, которая ждет, что мама наконец станет идеальной — такой, какой она была мне нужна.

Но в какой-то момент я поняла: я не знаю свою маму. Я знаю ее роль. Я знаю ее реакции. Я помню ее слова. Но я никогда не спрашивала себя: а каково было ей?

Женщина до того, как стать мамой

У каждой матери была жизнь до нас. Это звучит банально, но попробуйте применить это к своей собственной маме по-настоящему.

До того, как она стала «мамой», она была девочкой. У нее

были свои страхи и мечты. Она просыпалась по ночам от кошмаров. Она влюблялась в первый раз и не знала, куда деть руки при разговоре с мальчиком. Она стеснялась своей внешности или, наоборот, ловила на себе восхищенные взгляды и не знала, что с этим делать. Она хотела стать кем-то, кем не стала. Или хотела просто сбежать из маленького города туда, где огни и большая жизнь.

А потом появились мы.

И ее жизнь перестала принадлежать ей.

Это не метафора. Это буквально так: с момента рождения ребенка женщина на годы теряет право на неструктурированное время, на спонтанность, на сон, на тишину, на болезнь в одиночестве, на то, чтобы просто лежать и смотреть в потолок. Она перестает быть главным персонажем своей жизни — она становится обеспечивающей средой для другого человека.

Мы, дети, не знаем этого. Для нас мама была всегда. Как воздух. Как гравитация. И мы не задумывались, чего ей это стоило.

О чем молчала моя мама

Теперь, будучи взрослой, я перебираю в памяти то, что знаю о маминой жизни. И поражаюсь тому, как много она несла молча.

Я вспоминаю ее усталые руки вечером после работы. Я вспоминаю, как она замирала на секунду у окна, глядя ку-

да-то вдаль, и каким отсутствующим становился ее взгляд. Тогда я думала, что она просто отдыхает. Теперь я понимаю: возможно, в эти секунды она возвращалась к себе — к той женщине, которой была до нас. Или к той, которой так и не стала.

Моя мама не рассказывала мне о своих трудностях. Не потому, что не доверяла. А потому, что берегла. Она считала, что ребенок не должен нести взрослую тяжесть. И теперь, оглядываясь назад, я вижу, сколько всего она не проговорила, не выплакала, не показала — просто чтобы у меня было детство.

Это не делает ее святой. Она ошибалась. Иногда она срывалась. Иногда ее тревога накрывала меня с головой, и я чувствовала себя ответственной за ее настроение. Но теперь я знаю: ее тревога была не про меня. Она была про жизнь, которую мама проживала в одиночку, без поддержки, без знаний о психологии, без возможности сказать: «Я устала, помогите мне».

Разговор, которого не случилось

Бабушки не стало два года назад. И с тех пор в нашем доме поселилось тяжелое молчание.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.