

18+

люблю

МАМА

и ненавижу

Григорий Дмитроченко

Григорий Дмитроченко

Мама. Люблю и ненавижу

<https://litres.ru/74588748>

ISBN 9785007139489

Аннотация

Психотерапевт с многолетней практикой утверждает: ваша личность, денежный сценарий, тип привязанности и выбор партнёра записаны в первые семь лет жизни, и ключевой фигурой в этой записи становится не отец, не общество — мать. Автор последовательно разбирает, как формируется материнская травма, почему злость на мать табуирована и вытесняется глубже всех остальных чувств и как вина за эту злость становится главным топливом всей жизни. Книга адресована тем, кто готов встретиться с неудобным.

Содержание

Коротко, вместо введения	5
Глава 1. Причины всех наших бед	10
Глава 2. Почему же всё-таки мама?	13
Глава 3. А как же папа?	15
Глава 4. Но мама — не зло	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Мама. Люблю и ненавижу

Григорий Дмитроченко

© Григорий Дмитроченко, 2026

ISBN 978-5-0071-3948-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Коротко, вместо введения

«Не было бы мам, не было бы и психологии»

Я намеренно не стал подписывать этот эпиграф, так как автор его — я. Мне кажется, что всё-таки эта фраза моя: я не взял её у кого-то и незаметно присвоил.

Кстати, ведь именно так многое, если не всё, становится «нашим», так же формируется и «наше мнение». Где-то, когда-то прочитал, увидел, услышал, взял себе — и потом начал выдавать и отстаивать как своё. Есть ли оно вообще, это своё мнение, или это сборник чьих-то когда-то заимствованных мнений? Не задумывались об этом?

Так ведь и мы с вами, те, кем себя считаем, то же самое: набор чьих-то мнений о нас, которые мы потом сделали своими. И главное мнение, которое мы о себе получили, было от самого первого человека в нашей жизни — мамы. Причём первые впечатления о себе мы получили ещё даже не родившись, находясь в её животе.

Хотели нас или нет, ждали или нет, а может, хотели, но не нас, а может, хотели сделать аборт? Самый первый, самый главный и базовый слепок личности любого индивида цели-

ком сформировался благодаря маме в период с 0 до 3 лет, а потом дорабатывался до 7 лет.



О предстоящей книге хочу сказать, что это сугубо творческий продукт, так как я пишу всё и всегда без предварительной подготовки. Но основываться она будет, конечно, не на моих фантазиях, а на многолетнем опыте работы психотерапевтом с тысячами людей и не менее многолетнем пути духовного пробуждения.

Мне думается, что эта книга может стать самой значимой из тех, что я написал раньше, если их, конечно, вообще можно назвать книгами в общем понимании.

«Брошюра» — как назвала одна из моих читательниц в отзыве, и это похоже на правду: едва ли 60 страниц действительно тяжело назвать книгой. Прочитать её можно за кофе, ну или за два.

К сожалению или к счастью, я так пишу: не умею «разливаться мыслью по древу» и передаю только суть. Многим из моих читателей такое изложение оказалось по душе. В школе я писал сочинения на полстраницы и не понимал, как об этом можно написать десять.

Когда я начинаю писать книгу, то никогда не знаю, какой она будет в итоге. Сейчас, перечитывая и корректируя её, вижу, что книга достала из меня всё или почти всё, что я на-

копил в своей психотерапевтической практике и духовном поиске по теме мамы в нашей жизни. А некоторые открытия случились и для меня самого в процессе написания. Надеюсь, случатся и для вас.

Глава 1. Причины всех наших бед

«Жизнь — бессмысленный калейдоскоп страдания, а вера в то, что такого просто не может быть, и есть та сила, которая этот калейдоскоп крутит»

Виктор Пелевин

Надеюсь, для вас уже не секрет, и вы успели почувствовать и осознать, что жизнь наша — не сахар и в ней полно страданий. Если нет, то уверяю вас: вы точно в этом убедитесь чуть позже. Ну или просто посмотрите или почитайте новости.

Такое вот «оптимистичное» начало. Не потому, что я страдалец-пессимист, хотя бывает и не без этого, а потому, что это больше похоже на правду, если снять розовые очки. О том, что жизнь трудна и полна боли, говорят и многие более оптимистичные и известные люди, чем я: великие философы, писатели, поэты, духовные учителя, лидеры религий и целых наций.

Страдает, по-видимому, каждый. Совсем не страдающих людей на планете, похоже, нет, даже если вы миллиардер, имеющий всё. Во-первых, потому, что у вас есть тело, а во-вторых, потому, что у вас есть душа. И у того, и у другого есть свои потребности и боли, которые никогда до конца не

реализуются.

Проще говоря, жизнь — это постоянное преодоление каких-то трудностей: денежных, социальных, психологических, эмоциональных, отношенческих, проблем со здоровьем и т. д., и т. п., с небольшими передышками. Согласны вы с этим?

И даже если у вас есть всё, это вовсе не значит, что вы счастливы. Скорее всего, нет: вам нечего больше хотеть и не к чему стремиться. Люди, у которых закрыты все вопросы, тоже страдают, только из-за отсутствия страданий. Да-да, есть такой тип страданий, и я с ним знаком не понаслышке. Он называется апатия и скука.

Как сказал великий Шопенгауэр: «Жизнь — это качели между страданием и скукой». Я лично в свои пятьдесят во многом с ним согласен. Пока мы чего-то хотим, мы страдаем, а когда получаем — радуемся несколько дней, потом начинаем скучать и страдать по новой «морковке на палочке».

Но в долгосрочной скуке, когда материальные вопросы уже закрыты и наконец-то появилось ощущение, что новая игрушка приносит радость лишь на мгновение, не у всех, но у некоторых могут начаться духовные поиски. А это уже хороший результат от скучного благополучия.

В общем, к чему я это? А к тому, что, на самом деле, большинство, если не все, наши страдания и проблемы связаны с матерью. Вот такое категоричное заявление — с места и в карьер. Делаю его, не боясь вашего удивления и насмешек.

А теперь я буду раскрывать, почему я так заявляю, на страницах этой книги, причём не только с точки зрения физической жизни и психологии, но и духовной тоже. К концу книги, уверен, мы придём к тому, что все эти уровни связаны и, по сути своей, едины в теме матери и в общей картине нашей жизни.

Глава 2. Почему же всё-таки мама?

*«Рука, качающая колыбель, правит миром»
Уильям Росс Уоллес*

Если вы далеки от психологии, то я вас немного просвещу и начну с того, что расскажу, почему вы именно такой, какой есть. Вы, кстати, задавались когда-нибудь этим вопросом? Почему на мир вы смотрите именно так, а не иначе, почему, например, вам нравится такая-то одежда, определённые машины, цвета, женщины или мужчины, а другие — нет, почему в одних ситуациях вы ведёте себя так, а в других поступаете по-другому?

Так вот, то, каким вы сложились, состоит из очень многих факторов. Сейчас попробую перечислить большинство из них: гены ваших родителей, а значит, и всех родственников до 7-го колена, место и время рождения, как протекала беременность и что происходило внутри и снаружи с вашей мамой в это время, в первые часы и дни сразу после появления на свет, отношения с матерью в последующие фазы (слияние, сепарация и т. д.), атмосфера в семье, социум, в котором вы росли, садик, школа, кто вас воспитывал, историческое время, культура, какие мультики смотрели — и так далее.

Добавьте своё, уверен, я перечислил не всё.

Но именно первые 7 лет жизни — а жизнью мы уже считаем и внутриутробный период — закладывают железобетонный фундамент того, кто вы есть, и фундамент этого дома уже не меняется. Можно поправить дизайн интерьера, сделать ремонт, поменять мебель или обои с занавесками, но несущая конструкция останется той же.

В это время записывается жёсткий диск вашего компьютера, который потом, быстро вращаясь внутри, будет создавать ту реальность, в которой вы будете жить дальнейшую жизнь: каким будете видеть мир, как относиться к мужчинам и женщинам, браку, себе, деньгам и всему остальному.

Конечно, вам будет казаться, что решаете всё это вы, по своей свободной воле, но увы, это не так. Как говорил Георгий Гурджиев: «Человек — это запрограммированная машина, всё поведение которой будет зависеть от базовой прошивки».

А сформирована ваша программа почти целиком и полностью в ваших отношениях с самым близким человеком в эти 7 лет — с вашей мамой. И даже если её не было и вам её кто-то заменял, отсутствие матери ляжет тяжёлым грузом в основу вашего психического развития.

Глава 3. А как же папа?

«Без отца — полсироты, а без матери и вся сирота.

Отцов много, а мать одна»

Русская пословица

«А как же отец? Ведь он тоже оказывает влияние на ребёнка», — спросите вы и будете правы. А я отвечу: поверьте, папа — лишь лёгкий налёт росы на стоге хитросплетений вашей психики, сформированных с мамой. Да-да, и даже если ваш папа был алкоголиком и всё ваше детство гонял вас с матерью, морально и физически издевался, или, наоборот, был тихоней, отсутствовал эмоционально и вас не замечал, и вы уже долгие годы в терапии безрезультатно пытаетесь его проработать, считая главным злом и причиной ваших травм, поверьте, это не так.

Главные претензии, связанные с отцом, и обиды всё равно лягут на мать. Потому что «это она выбрала этого придурка и не разводилась с ним, заставляя нас терпеть всё это и страдать». Только злость эта будет благополучно вытеснена в ваше бессознательное (т. е. спрятана от вас и, конечно, от матери), так как мама и так была жертвой в жизни с отцом, да и вообще мать для любого — святая. Злость на мать — это табу для любого ребёнка, но именно на этой злости и не только за отца, но и за всё остальное несовершенно поведение

ние матери, строится вся психология и психотерапия.

Поэтому, если вы уже проработали отца, как сейчас модно говорить, а результаты слабенькие, если вообще есть, то вы теперь знаете, где скрывается корень. Папы, как и все мужчины, слишком просты и очевидны, всё их поведение на поверхности, в отличие от подводных течений женщины-мамы. Именно поэтому от её любви и бывает так тошно.

Папа всегда второстепенен, хотя, безусловно, имеет значение в жизни ребёнка. И эту его непервостепенность нужно чётко увидеть и признать, иначе вы очень долго будете копать не туда.

Как я заметил в своей психотерапевтической работе, у многих людей психика использует отца как отвлекающий манёвр, чтобы скрыть более сильные и глубокие травмы, связанные с матерью.

Если кто-то вдруг не знает основную функцию психики, то она очень проста — скрывать всё болезненное и неприятное от нас в нас же, особенно когда мы дети, защищая нашу нежную детскую душу от невыносимой боли.

А инструментов у неё для этого великое множество: вытеснение, подавление, рационализация, отрицание и ещё

много разных. Вы о них без труда узнаете в интернете или у ИИ. Пустить по ложному отцовскому следу — один из них. А он — лишь водоросли на поверхности, скрывающие глубокий «мамин» омут со многими подводными течениями.

Глава 4. Но мама — не зло

«Если не признать влияния материнской боли на нашу жизнь, мы навсегда в какой-то степени останемся детьми.

Полное самоопределение требует, чтобы мы проанализировали отношения с матерью и осмелились отделить свои убеждения, ценности и мысли от её убеждений, ценностей и мыслей»
Бетани Уэбстер

Из предыдущих глав многие могут подумать, что я преподношу мам как главное зло в жизни. Но, конечно, я так не считаю и чётко понимаю, что они просто играют свою роль в этом спектакле жизни. И роль безусловно важную, но не основную, конечно же. Мама является главной помощницей в создании наших детских травм — ложных убеждений о себе и жизни, из которых строится наш аватар.

Помощницей, но не создателем! Создателем, безусловно, являетесь вы. Тут важно понять одну основополагающую вещь: ТРАВМЫ СОЗДАЮТ НЕ РОДИТЕЛИ, ИХ СОЗДАЁМ МЫ САМИ ОБ НИХ! Делаю акцент: ребёнок сам себе придумывает любую травму. На лёгком примере покажу, как это происходит, чтобы вы чётко поняли, что мама ни в чём не виновата.

Например: мама разводится с папой, и он уходит... Популярный сценарий сейчас, не правда ли?

А девочке в это время всего 5 лет. Папа действительно ушёл, и это факт, и это, конечно, боль, но это не такая сильная боль, как от интерпретаций этого события самой девочкой.

А интерпретации были примерно следующими: «папа ушёл от меня, значит, со мной что-то не так, я не достойна его любви, я не важна, не нужна, не значима, не интересна, не привлекательна, теперь все мужчины будут меня бросать...» — со многими вариациями на тему.

Она верит в эти выдумки всем сердцем, и боль от них невыносима. Но мы помним: психика очень любит нас, а особенно детей, и спасает их. Она говорит: «Сейчас ты слишком мала, чтобы переварить эту боль. Давай-ка я пока её спрячу, а потом, когда вырастешь, разберёшься с ней». И всё, что было вытеснено в бессознательное, становится основой для теперь уже её нездоровой личности, а соответственно и последующей нездоровой жизни. Потому что в жизни её теперь будут похожие сценарии, где она будет видеть подтверждение своей выдуманной ущербности.

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.