



## Глава 5

# МАТЕРИ, НУЖДАЮЩИЕСЯ В ЗАБОТЕ

«Я надеюсь, что ты  
обо всем позаботишься»

Мать не может научить дочь управлять своей жизнью, если днем закрывает дверь и заваливается в постель с пачкой «M&M's» или валяется на диване «в отключке» в то время, когда надо собирать детей в школу. Она может «забить» на готовку, не заботиться о маленьких детях или не следить за собой. Дочери приходится брать на себя роль родителя, защитника и поверенного, потому что мать нуждается в материнской заботе больше, чем может дать сама, вне зависимости от того, в депрессии ли она, пьет, принимает наркотики или просто инфантильная.

Для маленькой девочки нет чувства мучительнее, чем понимание, что «с мамой что-то не так». А с этими матерями точно что-то не так.

Матери, нуждающиеся в заботе, часто уходят в свой мир, оставляя роль опекуна. Они могут присутствовать в доме физически, но в мыслях быть слишком далеко, чтобы заметить ваши достижения или вытереть ваши слезы разочарования. Вместо этого они целыми днями спят, жалуются, смотрят телевизор, пьют, а дочери, не знающие

другой жизни, редко осознают горькую правду о том, что они сами недополучают материнской заботы.

Матери, о которых вы прочтете в этой главе, пропали без вести (ПБВ): они просто все бросили и направили всю свою энергию на собственное выживание, лишь изредка заботясь о благополучии дочери.

Многие дочери таких матерей растут с чувством огромной жалости к ним и с верой, что их собственная задача — «все исправить», причем любимыми средствами. Девочки, вынужденно поменявшие роли с родительницами, гордятся, когда их называют «такими взрослыми», «ответственными» и «не по годам умными». Но, по сути, их лишили шанса на здоровое детство.

Став взрослыми, они гордятся своим хладнокровием, а также умением взять инициативу в свои руки и эффективно решать проблемы. У них огромный опыт в том, чтобы подставлять плечо нуждающемуся и перекладывать на себя чужую ответственность. Они привыкли, что к ним обращаются за помощью и поддержкой, и точно знают, какими средствами содействовать выживанию, успеху и счастью других. Но когда речь заходит о собственных потребностях, им ничего не приходит в голову. Им редко приходилось ставить себя, свои мечты и собственное удовольствие во главу своей жизни. Вместо этого они мастерски овладели изматывающей ролью опекуна.

## Верный признак, что вы выросли «маленьким взрослым»

Часто взрослым дочерям сложно оглянуться и разобраться, как так получилось, что они оказались на должности помощника взрослого. Я подготовила несколько чек-листов,

чтобы помочь вам узнать, насколько эта модель близка вам, и определить, как ваша забота о матери повлияла на вас и значительную часть вашей жизни.

В детстве вы:

- ♦ Верили, что ваша главная задача в том, чтобы решать мамины проблемы и облегчать ее боль, — неважно, сколько это будет вам стоить.
- ♦ Игнорировали собственные чувства и обращали внимание только на то, чего она хотела и как себя чувствовала.
- ♦ Защищали ее от последствий ее собственных поступков.
- ♦ Лгали или заступались за нее.
- ♦ Защищали ее, когда кто-нибудь говорил что-то плохое о ней.
- ♦ Думали, что без ее одобрения вы не сможете собой гордиться.
- ♦ Должны были скрывать ее поведение от своих друзей.

Справедливы ли для вас как взрослого следующие утверждения:

- ♦ Я сделаю что угодно, чтобы не огорчать мать и других взрослых в моей жизни.
- ♦ Я ненавижу подводить других людей.
- ♦ Я перфекционист и виню себя во всем, что не получается.
- ♦ Я единственный человек, на кого могу положиться. Я должна все делать сама.
- ♦ Людям нравлюсь не я, а то, что я могу для них сделать.
- ♦ Я должна всегда быть сильной. Если мне что-то нужно или я прошу помощи — значит, я слабая.

- ♦ Я должна уметь решить любую проблему.
- ♦ Как только я позабочусь обо всех остальных, я смогу наконец получить то, что хочу сама.
- ♦ Я чувствую гнев, недооцененность и понимаю, что меня используют, но прячу все это глубоко внутри себя.

За то, чтобы вырасти «маленьким взрослым», не имеющим права быть ребенком, приходится дорого платить. Если в детстве вас ценили только за то, что вы всех опекали, то вам не удалось развить вашу индивидуальность, насладиться свободой игры воображения или научиться расслабляться и быть спонтанной. У вас не было времени и должной поддержки, чтобы спросить себя: «Кем я могу стать?» — или примерить на себя разные образы в поиске собственного удовлетворяющего вас пути. Вместо этого вы научились сосредоточивать внимание на вашей матери, стали экспертом по ее потребностям, а не своим, и все время остаетесь на страже, чтобы предупреждать трудности или мгновенно их решать.

Но ситуация с подменой ролей имеет свои подводные камни: она обречена на провал. У маленького ребенка недостаточно сил, чтобы решать мамины проблемы, мать сама должна заниматься этим. Мать невозможно изменить даже самой широкой улыбкой или приносимыми ребенком жертвами. Но дочь чувствует себя обязанной попробовать. И когда у нее не получается, чувствует стыд и несостоятельность. Юным дочерям удается справиться с этими чувствами, твердо решив для себя, что они «все уладят», когда подрастут, а уже взрослыми только этим и занимаются. Они слишком много делают для других, слишком много отдают, слишком много помогают. У психологов это называется навязчивое повторение: это потребность повторять поведенческие модели, надеясь на иной результат в настоящем, чем тот, что был получен в прошлом.

Когда вами движет подобная навязчивость, ваша жизнь выглядит как бесконечная серия взваливаемых на себя чужих тягот и круговорот требующих решения проблем. Вам не свойственны радость, веселье и легкомыслие. И становится трудно отличить любовь от жалости или поверить, что любовные отношения могут быть взаимными, то есть не требующими спасения.

### *Эллисон: влюбляюсь в проблемных мужчин*

Эллисон, тонкая и гибкая женщина сорока четырех лет, работающая в собственной студии инструктором по йоге, рассказала, что давно страдает депрессией, и задалась вопросом, сможет ли когда-нибудь создать нормальные любящие отношения. В прошлом она встречалась с мужчинами, требовавшими постоянной заботы, а записалась на первый сеанс после недавней ссоры с последним партнером, Томом, с которым жила уже восемь месяцев. Я попросила ее рассказать, что случилось.

Эллисон: «Знаете, говорят, противоположности притягиваются. Кажется, именно это и случилось со мной. Я всегда отличалась добросовестностью, тщательно продумывала план, строго придерживалась правил и была хорошей девочкой. И когда я встретила Тома, это было как “Ого! Можно жить намного интересней”. Он подрабатывал официантом, а все остальное время посвящал фотографированию, и его маленькая квартирка была увешана фотографиями, которые он увеличивал и раскрашивал. Ему было все равно, что у него нет денег. Он был творцом. Я никогда не встречала такого, как он: плохой парень на мотоцикле. Я влюбилась в него и почитала его талант и внутреннюю свободу. Его друзья тоже были дикими и претенциозными. Для меня это был целый новый мир.

Мы стали жить вместе в моей квартире, так как у него было тесно, и сначала было круто. Он развесил по дому свои фотографии и иногда устраивал вечеринки, о которых я узнавала, приходя домой из студии. Я восхищалась тем, что он работал всего несколько дней в неделю, только чтобы оставаться верным своему искусству, и понимала, что он может намного больше, будь у него оборудование подороже. И я ему его купила. Я никогда прежде не видела его таким счастливым и очень обрадовалась за него. Я действительно думала, что его работы обретут популярность и он станет первоклассным фотографом».

Сьюзан: «Итак, давайте посмотрим. Вы разрешили ему переехать к себе, он закатывает вечеринки и работает несколько дней в неделю, а вы покупаете ему дорогое оборудование. Могу представить, чем **это** закончилось».

Эллисон: «Да уж, не так хорошо... Все, что я купила, было лишь новыми игрушками, он поиграл несколько месяцев и потерял интерес. Он даже не притворялся, что ищет работу фотографа. Как-то я пришла рано, он смотрел телевизор и курил травку при открытых окнах, что он обычно делает, когда знает, что меня дома не будет. Камера лежала на липком столе рядом с переполненной пепельницей. У него просто нет достаточной мотивации, чтобы сделать следующий шаг. Об этом мы и спорили. Он наорал на меня и сказал: “Ладно! Пойду опять обслуживать столики”. Я была взбешена и разочарована. Том — чертов иждивенец!

Такое чувство, что я вышла замуж за свою мать. Мы не женаты, но вы понимаете, что я имею в виду. Он мне так напоминает ее. Вечно я встречаюсь с мужиками,

требующими спасения и заботы. Не организованные парни, а, знаете, “с потенциалом”, — она показала кавычки пальцами, — которые просто “хотят, чтобы их любили”.

Да, я такая. Я всегда была организованной. Мама говорила, что я умна не по годам, но это была неправда. Думаю, мне пришлось рано повзрослеть из-за моей семьи. В детстве мама часто полагалась на меня».

Я попросила Эллисон подробнее описать, как она росла, и из ее рассказа я узнала, насколько рано ей пришлось принять на себя роль опекуна, что обусловило ее жизнь с Томом.

Эллисон: «Моя мама была домохозяйкой. У папы был жуткий нрав, и они с мамой всегда ссорились. Нас спасало то, что он часто уезжал по делам. Меня учили врать отцу, и я лгала и обманывала, чтобы сдержать его нрав, и все делала осторожно, чтобы не навлечь на себя его гнев. Мама думала, что он ей изменяет, и скорее всего, так и было. Она ненавидела его за это, но чувствовала себя беспомощной. Она хотела его бросить, но боялась не справиться в одиночку со мной и моими маленькими братом и сестрой. И она оставалась. Я наслушалась об этом. Сейчас я понимаю, сколько лишней информации мне пришлось выслушать в своем раннем возрасте».

Сьюзан: «Это точно. Надо было гулять с друзьями и наслаждаться жизнью. Что вы должны были делать со всей этой информацией?»

Эллисон: «Не знаю. Она до сих пор спрашивает меня, разводиться ли ей. А однажды заявила, что жила с отцом только из-за нас, то есть это была наша вина. Не знаю, сколько раз я говорила ей: “Оставь его уже!” Но теперь

перестала. Ничего не изменится. Дети уже выросли, а она все так же ничего не может сделать. Она просто не может заставить себя сделать что-то, кроме постоянных жалоб. Я так устала, что мне хочется кричать, но больно видеть ее страдания. Я до сих пор чувствую, что должна подбадривать ее и стараться улаживать все. В детстве если и происходило что-то такое, что сблизало нас и позволяло хоть немного почувствовать себя семьей, то это было моих рук дело. Готовка. Уборка. Елка и подарки на дни рождения. Всем занималась я. Так и с Томом. Боже, Сьюзан, я так устала все делать сама... Когда уже хоть кто-нибудь позаботится обо **мне?**»

В этот момент Эллисон разрыдалась и плакала какое-то время. Вытерев слезы, она мягко проговорила: «Простите». Как многие женщины, Эллисон считала нужным извиняться за слезы, будто она сделала что-то плохое.

Я ответила Эллисон, что она имела полное право плакать и расстраиваться. Мужчины, которые ей нравились, оказывались безответственными и несостоятельными. Надо было оплакивать девочку, которой она была и которую вынудили взять на себя роль мини-взрослого и заботиться не только о матери, но и обо всем доме. Это непосильная ноша, возложенная на худенькие плечи восьми- или десятилетней девочки, осознающей, что если она хочет порадоваться или пожаловаться, дома ей обратиться не к кому.

Однако Эллисон печалилась недолго. Она взяла себя в руки и, как обычно поступала в жизни, снова сделала все, чтобы освободить мать от ответственности.

Эллисон: «Если честно, Сьюзан, это была не ее вина. У нее действительно был ужасный брак и ужасная жизнь. Она была грустной большую часть времени. Я роптать не могла видеть ее такой».