





## ВВЕДЕНИЕ

Основной идеей, на которой строится весь материал этой книги, является идея о том, что отношения с родителями не заканчиваются, когда мы взрослеем, а продолжают присутствовать в жизни и наших отношениях в виде фиксированных реакций и бессознательных отыгрываний. Эти реакции и отыгрывания мешают нам быть гибкими и адаптивными и нагружают взрослые отношения детскими реакциями и прошлыми эмоциональными травмами. Изучение своего прошлого опыта и анализ причин, по которым во взрослых отношениях появляется то же страдание, которое знакомо нам с детства, помогают выйти из замкнутого круга повторений и получить возможность развития хороших отношений и личностного роста.

Отношения, которые строят друг с другом взрослые мужчина и женщина, лишь частично формируются под влиянием их взрослых решений и чувств, относящихся только к партнеру и больше ни к кому. Другой своей частью они состоят из воспоминаний, травматических вторжений и ошибочного ощущения, что происходящее в настоящем очень похоже или даже полностью совпадает с тем, что происходило в прошлом. Требуется больших усилий разделить материал собственной психики

и реальность, чтобы не путать их между собой и чтобы внутри реальности могли проявиться столь необходимые в ней гибкость и адаптивность.

*Прошлое вторгается в настоящее в попытке удовлетворить неудовлетворенное и исцелить пораненное, но это не всегда возможно тем способом, каким бы нам хотелось.*

Мы требуем от партнеров, чтобы нас исцелили, полюбили, чтобы нас признавали и уважали, слышали и поддерживали на пути развития, ведь тогда мы наконец и сами сможем к себе так относиться. Притом что другие люди в реальности могут сделать для нас лишь ограниченное количество вещей, отношения с ними всегда становятся полем, на котором психика отыгрывает свои конфликты так, словно они принадлежат отношениям, а не нам самим.

*Отыгрывание — это помещение внутреннего конфликта во внешнюю среду в бессознательной попытке добиться его разрешения.*

При отыгрываниях мы общаемся со своими партнерами так, словно они наши матери или отцы и потому либо делают, либо чувствуют, либо являются как личности совершенно такими же, что и персонажи из нашего детства. Эта фантазия построена на сохранившемся в психике образе родительской фигуры, которая представляет собой некий сплав отдельных,

особенно впечатливших нас родительских черт обоих родителей.

Родительская фигура занимает большое место в нашем внутреннем мире и существует по большому счету неосознаваемо (как минимум до тех пор, пока мы не начинаем ее целенаправленно исследовать). От черт внутренней родительской фигуры зависит та трактовка событий, к которой мы по умолчанию склоняемся.

Например, если родители были холодными и отвергающими, то потребность партнера в самостоятельных занятиях или отсутствие его незамедлительной реакции на наши потребности будет восприниматься нами как охлаждение и отдаление, хотя в реальности это может быть совсем не так.

Чувства отверженности, страха или гнева, которые появляются в отношениях при таких внутренних интерпретациях, провоцируют внешние решения и события, например разрыв отношений, или мстительную измену, или недоверие, из-за которого мы становимся подозрительными и замкнутыми.

«Мне показалось, что ты потерял ко мне интерес, и поэтому я запретила себе нуждаться в тебе и сама замкнулась» — это и есть отыгрывание, благодаря которому человек оказывается в тех обстоятельствах, которых осознанно как будто стремится избегать.

В приведенном примере желание честных и близких отношений не может реализоваться из-за собственного внутреннего конфликта и черт родительской фигуры, которые вмешиваются в происходящее и откровенно их портят.

Чем лучше мы знакомы со своим внутренним конфликтом и чем детальнее понимаем черты собственной родительской фигуры, тем яснее граница между тем, что происходит у нас внутри, и тем, что происходит

в реальности. Прямыми следствиями такой осознанности являются свобода выбора, контроль и гибкость в поведении. Ведь если я знаю о себе, что любое отдаление партнера кажется мне признаком угасания чувств и вызывает страх, тогда я могу не просто реагировать на эти фантазии, а, например, спросить у партнера, что происходит, и в результате такого диалога сделать дальнейшие выборы, исходя из того, какую информацию я получаю.

Может оказаться, что его отдаление вызвано обычной усталостью и желанием восстановиться, как это происходит у интровертов, или что партнер на что-то обижен и таким образом пытается справиться со своей злостью, или что он действительно теряет уверенность в своем желании быть в этих отношениях. Эта информация очень важна, чтобы следующие действия обоих участников отношений были адекватны реальности — очевидно, что в каждом из трех вариантов действия будут совершенно разными.

*При отыгрывании нет ни диалога, ни адаптации.*

Поведение человека, захваченного своей родительской фигурой, стереотипно и одинаково вне зависимости от многообразной реальности. Неспособность к прояснению, прощению и приспособлению тяжелым грузом ложится на отношения, заставляя нас создавать такие связи, в которых мы по-прежнему взаимодействуем со своими родителями, а не с разными, удивительными и чудесными другими людьми.

Итак, давайте начнем разбираться с тем, как именно это происходит и что в конечном счете с этим делать.



Раздел 1

# ДЕВОЧКА И ЕЕ РОДИТЕЛИ

---

## ДЕВОЧКА И ЕЕ МАМА: РЕСУРС И ТРАГЕДИЯ ИДЕНТИФИКАЦИИ

**М**ежду девочкой и ее матерью образуется сильная связь, которая будет основана в большей степени на индивидуальных особенностях психики матери, нежели дочери. Мать склонна обладать своей дочерью в том случае, если нуждается в чем-то от мира или других людей. Удовлетворенная жизнью мама способна отдавать, а не брать и может научить свою девочку множеству важнейших вещей, оказать ей бесценную женскую поддержку в том, чтобы дочь научилась жить своей жизнью со всеми ее невзгодами.

Дочь, которой мама *обладает*, будет склонна видеть ее фигуру в других важных отношениях и реализовывать в них как недовольство и фрустрацию, так и свои страхи.

### ДОЧЕРИ ПРИНАДЛЕЖАТ СВОИМ МАТЕРЯМ

Они очень похожи, мать и ее новорожденная дочка: у них одинаковые тела, и это обстоятельство соединяет

пару «мать и дочь» в по-настоящему крепкое слияние. Мать может назвать все, что предстоит ее дочери в области развития тела. Мать многое знает о росте груди и месячных, о беременности и родах, а также о циклах угасания, которые предстоят всем женщинам. Тело дочери для матери — открытая книга, и такой же открытой книгой ей кажется и психика дочери.

*Взаимная идентификация нигде так не сильна, как в этой паре — в отличие от пар «мать и сын», «дочь и отец», «сын и отец».*

Взрослая женщина и маленькая женщина сливаются в один неразделимый феномен, где каждая из них путает продукты собственной и чужой психики. Дочь воспринимает материнские чувства, оценки и мнения как собственные, а мать воспринимает свои чувства, оценки и мнения как разделяемые дочерью феномены.

Например, мать, которая не любит совместные игры с ребенком, может искренне считать, что ее дочь предпочитает проводить время за самостоятельными занятиями. А дочь может с полной самоотдачей разделять материнское беспокойство или гнев по поводу неподходящего поведения отца или другого близкого, не задумываясь и не распознавая собственных чувств и оценок по этому поводу.

Наверное, самая яркая иллюстрация этой путаницы — случаи с материнской деменцией, когда взрослые женщины, страдающие нейродегенеративными



процессами, часто называют своих дочерей мамами. Смесь жалости, агрессии и вины, которую при этом испытывают их дочери, тоже очень характерна для материнско-дочернего слияния и в целом может описать ту психическую реальность, в которой живет дочь сливающейся с ней матери.

Необходимо сказать, что слияние невозможно описать как однозначно плохое или однозначно хорошее явление. Слияние с матерью, в котором нет разницы между нами и теплым, любящим, обеспечивающим безопасность объектом — матерью, — это психический опыт внутриутробного развития или мирного счастливого младенчества, к которому мы все стремимся потом и во взрослой жизни.

Хорошие взрослые отношения всегда начинаются с такого слияния, и это похоже на рай. Когда мы находимся рядом с таким партнером, когда он обнимает нас или мы обнимаем его, на некоторое время сложный и холодный мир вокруг перестает существовать, и мы получаем столь необходимую каждому человеку передышку.

Однако слияние не должно быть вечным, поскольку не обеспечивает потребностей развития. Это психическое убежище, в котором ничего не происходит, и оно может быть приятным только при том условии, что не длится слишком долго. Это справедливо для всех психических убежищ. Спокойная и простая работа после стрессового периода, или крепкий глубокий сон, или целительное одиночество после плохих отношений — если эти вещи затягиваются на более длительное время, чем необходимо, чтобы отдохнуть и восстановиться, то они перестают приносить пользу и начинают причинять вред.

Слияние дочери и матери, построенное на взаимной идентификации, также приносит им обоим блаженство

и существенно упрощает путь развития маленькой девочки на первых порах. В это время потребности матери и дочери действительно совпадают, поэтому им так хорошо вместе. Позже, однако, неизбежно появляются различия, так как мать и дочь не являются в реальности одним и тем же существом в двух телах — большом и маленьком. В реальности мать и дочь — это разные люди, разные личности, у которых разные судьбы, разное восприятие мира и разные потребности.

Попытка удержать естественное слияние искусственным путем всегда превращает процесс, полный блаженства, в довольно напряженные и несчастливые отношения, причем более несчастной в них будет чувствовать себя дочь, а не мать. Это можно объяснить тем, что искусственное слияние никогда не строится на внутреннем мире дочери, но всегда и исключительно на том, чего хочет (сознательно и бессознательно) ее мама.

Такое искусственное несчастливое слияние, продолжающееся после младенчества сколь угодно долго и даже выходящее за рамки физической жизни матери, можно описать в нескольких пунктах:

- ◆ отсутствие истинного интереса матери к внутреннему миру дочери, функциональные отношения;
- ◆ нарушения баланса между любовью и агрессией;
- ◆ всевластие, деспотизм материнской фигуры: «Я лучше знаю, чего ты хочешь»;
- ◆ конкуренция и ревность матери к другим значимым в жизни девочки фигурам;
- ◆ большая роль проекции и проективной идентификации.

Поговорим об этом подробнее.

## Отсутствие истинного материнского интереса к внутреннему миру дочери и функциональные отношения

Идентификация — серьезная бессознательная сила. Маленькая девочка отождествляет себя с матерью, а ее мать отождествляет дочь с собой. Если две эти фигуры тождественны, то истинного интереса к внутреннему миру другого не возникает — зачем исследовать то, что одинаково?

Девочки обычно лучше понимают разницу между собой и матерью, поскольку со временем начинают обнаруживать в себе желания и силы, выходящие за пределы материнской идентификации, например особенные, отличающиеся от материнских чувства к отцу. Матери же склонны бессознательно сохранять такое видение, в котором дочь — это их часть, их продолжение, их повторение во внешнем мире. Исследование психики дочери, ее эмоциональных феноменов, настоящее знакомство с ее характером, внутреннее глубокое признание права дочери на отличия могут стать трудным или даже невозможным процессом.

Удивительно, насколько матерям обычно проще с дочерьми, а интереснее — с сыновьями. Твердо зная, что мальчик не является ее продолжением, мама говорит с сыном на разные темы, в то время как дочери обычно просто рассказывает, что думает по тому или иному вопросу.

*К сыновьям матери чаще приспосабливаются, а дочерей — приспособливают.*

Обычно девочке не дозволено иметь собственное мнение или выбрать свое поведение — не столько из-за сознательного стремления матери ее подавить, сколько из-за силы идентификации, когда мать искренне считает, что лучше знает, что будет хорошо для ее дочери. За этим убеждением всегда на самом деле стоит собственный опыт матери в области того, что хорошо для нее самой, но увидеть различия бывает действительно трудно.

Например, в области поведения мать может выбирать для дочери бытовые привычки или профессиональный путь, создавая из нее «хорошую хозяйку», или «лучшую ученицу», или «мамину защитницу».

Матери в целом склонны решать свои эмоциональные и материальные проблемы за счет дочерей — что неудивительно в разрезе разговора об идентификации. Дочь, если так нужно будет матери, станет «маминой подружкой» или «маминой помощницей», выслушивая материнские жалобы или покупая ей вещи. Мать может быть искренне благодарна за такую заботу, но внутри себя все равно склонна воспринимать это как должное, поскольку мамино продолжение и должно вести себя так, чтобы это удовлетворяло мамины потребности — и никак иначе.

В области эмоционального обслуживания мать может воспринимать дочь как вместилище своих чувств и продолжение своих мыслей. Дочери должно быть хорошо, когда матери хорошо, и плохо, когда матери плохо. Дочь должна снимать мамины страхи и заботиться о ее эго. Маленькие девочки

как будто отвечают за мамину радость и мамино благополучие.

Удивительно, насколько часто это происходит и насколько буднично выглядит в ситуации, когда школьница предлагает маме развестись, объясняя той всю эмоциональную пользу такого поступка, или когда молодая женщина покупает квартиру матери, а не себе, или когда мать просит совет у девочки-подростка по поводу отношений с собственной матерью.

Интересно, кстати, что если у матери есть сын, то отношения с ним она с дочерью обычно не обсуждает или обсуждает мало, в отличие от тем «твой отец», «твоя сестра», «твоя бабушка». Эти темы мать обсуждает с дочерью всякий раз, как только ей заблагорассудится, игнорируя планы и дела девочки. Так, типичной является ситуация, когда дочка, вместо того чтобы идти гулять с подругами или делать уроки, утешает расстроенную мать, поскольку «твой отец опять меня обидел».

Такой же частой является ситуация, когда девочка принадлежит себе, только когда мать отсутствует. До прихода мамы домой у нее есть возможность хоть немного заняться тем, что нравится ей самой — помечтать, поиграть, что-то почитать. С приходом матери с работы жизнь девочки заканчивается, поскольку у той на нее свои планы. Так как мама воспринимает дочь как свою вторую пару рук и свою вторую психику, то делом девочки становится или разделять с мамой хозяйственные заботы, или обслуживать мамины планы на нее (чтобы дочь стала гимнасткой или пианисткой), или

контейнировать\* те чувства, с которыми мать возвращается домой.

Это напоминает функциональные отношения с нарциссической личностью, однако не сопровождается патологией матери в области любви. Матери способны любить, и при отсутствии психических патологий они действительно любят своих дочерей, но вот отношения склонны строить функциональные, основанные на идентификации, а не на истинном видении другого.

*Функциональные отношения — это такой вид связи, в котором другой воспринимается не как самостоятельный человек с собственной личностью, а как функция, средство для удовлетворения потребностей или выполнения жизненных задач.*

Дочери тоже любят своих матерей — и из этой любви (и отсутствия другого опыта) долгие годы или всю жизнь принимают такие отношения, признают материнскую власть и то, что мамины потребности всегда важнее, чем собственная жизнь и собственные чувства.

Чем больше у матери иных хороших отношений в жизни, тем легче жизнь ее дочери, и наоборот.

В норме, конечно, мать помогает дочери, а не дочь помогает матери (это может меняться со временем

---

\* *Контейнирование* — осуществление контроля над силой чужих чувств, включающее их отражение, объяснение, понимание, разделение, утешение и сочувствие, а иногда и прямую помощь в том, чтобы их выразить или принять решение на их основе. — *Здесь и далее примеч. ред.*

и когда мать стареет, но общая структура этих отношений должна быть именно такой). Когда эта система нарушена, в дочери рождается гнев, а за ним — чувства вины и жалости. Любящая дочь, привыкшая во всем понимать мать и разбираться в сложностях ее жизни и оттенках чувств, не может просто оттолкнуть такого важного для себя человека и оставить его в одиночестве. Жалость, сочувствие, понимание и прощение — это то, что неизбежно возникает, если мы узнаем человека (включая самих себя) достаточно хорошо. К сожалению, так как матери обычно плохо знают своих дочерей, они бывают безжалостны.

## Нарушение баланса между любовью и агрессией

В отношениях матери и дочери много злости. Злость вообще является частью всех важных отношений, не только неизбежной, но и очень полезной. Без злости невозможны выход из идентификации, формирование собственных границ и знания себя, а также изменение отношений так, чтобы они были более удовлетворяющими и счастливыми.

Более того, даже в хороших отношениях, которые не нужно менять, злость неизбежна и возникает регулярно. Циклы слияния (любви) и сепарации (злости) сменяют друг друга, и именно баланс этих чувств создает наполненность и глубину пространства между двумя людьми.

*Отношения без злости безжизненны. Там, где запрещена злость, затухает и любовь.*

Баланс между любовью и агрессией в отношениях матери и дочери можно описать как право каждой стороны на отказ и право быть собой (то есть признание своих желаний, чувств и мнений), притом что чужие права также не игнорируются. В хороших отношениях каждая из сторон может сказать «нет» и рассчитывать, что от этого хорошие отношения не изменятся.

Дочь может чувствовать, что у нее нет права на агрессию в отношениях со своей матерью. Этот запрет реализуется очень по-разному: от прямых заявлений «на мать злиться нельзя» и наказаний за вызывающее поведение до манипулятивных (но от того не менее эффективных) действий.

Например, манипулятивным запретом на злость может быть материнское страдание в стиле «мне и так плохо, а тут еще ты» или вызывание вины фразами типа: «Мать тебе всю жизнь отдала, все ради тебя» или «Ты же умная и добрая девочка, я точно знаю, что ты никогда так со мной не поступишь» и так далее.

Так или иначе, дочь может чувствовать, что маму можно только любить — даже тогда, когда не можешь.

Мать при этом ощущает некое право на такие запреты: во-первых, из-за идентификации, а во-вторых, из-за собственного детского опыта, когда она так же запрещала себе испытывать злость и недовольство и теперь чувствует определенную сатисфакцию как вполне справедливую. Она может искренне воспринимать агрессивные проявления дочери как неблагодарность (они действительно могут быть неблагодарностью) или личностные патологии дочери (что чаще всего неправда). Она может демонстрировать



ответный гнев, несравнимый с гневом ребенка, или относиться к вспышкам дочери с разочарованием и презрением, или мстить ей.

Вполне естественно, что у девочки может сформироваться определенный опыт в плане того, что злость, проявленная в сторону матери, ведет к ухудшению отношений, а то и ставит их под угрозу — когда мать перестает с ней разговаривать или начинает болеть от стресса. Такие последствия — это не то, за что дочь готова нести ответственность, и потому от злости она отказывается и искусственно развивает в себе любовь, послушание, уважение, понимание, благодарность и заботу.

Мать тоже может запрещать себе гнев на дочь из-за любви и чувства вины и заставляя себя быть терпимой и принимающей, ласковой и поддерживающей. Интересно, как по-разному поступают с запрещенным гневом мать и дочь в отношениях друг с другом: дочери скорее склонны оборачивать его против себя, а матери — становиться пассивно-агрессивными.

При отсутствии или невозможности развития в отношениях темы агрессии, прав и границ ситуация, когда злость запрещена ради любви, превращается в свою противоположность — любовь становится невозможной из-за накопленной и нереализованной злости. При этом, так как для нормальной сепарации, становления личности дочери и ее автономной жизни злость необходима, отношения, полные взаимных упреков и неприязни, продолжаются и сопровождаются ощущением невозможности жить друг без друга, так же как и быть вместе.

## Деспотизм и всевластие матери

Матери хотят и считают себя вправе распоряжаться жизнью, телами и душами своих дочерей, даже если

сами не знают об этом. Это тоже влияние идентификации и неразрешенных процессов, связанных со злостью и непопозволенной автономностью.

Сделай так, а не иначе; сделай сейчас, а не потом; сделай без возможности отказаться; не делай недовольное лицо; выпрямись, высморкайся, веди себя увереннее; не будь такой выскочкой, твое место двенадцатое; поздоровайся с дядей, поцелуй бабушку; роди мне внуков и так далее.

Безусловно, то, насколько часто и безапелляционно мать проявляет свою власть, зависит от ее личностных особенностей и устоев социального окружения семьи. В тех случаях, когда послушание дочери ожидаемо и одобряемо (например, в тех семьях и культурах, где считается, что хорошие девочки — это девочки скромные и послушные, а агрессию разрешено проявлять только старшим), а также если мать по своему характеру склонна к постоянному контролю и получает удовольствие от власти — отношение матери к своей дочери можно назвать деспотичным.

*Деспотизм — это стремление к всевластию.*

Это осознанное или неосознанное желание сосредоточить в своих руках управление поведением, желаниями и чувствами другого человека, контролировать все повороты его жизни, создавать в его судьбе желательные события и противостоять нежелательным. Так как деспотизм — это насильственная форма отношений, то и способы управления другим

человеком в нем насильственные. К ним относятся самые разнообразные действия, включая манипуляции, угрозы, болезненные наказания (в том числе эмоционально болезненные, например молчание), искажение картины мира с помощью газлайтинга\* и прямой абьюз\*\*.

Удивительно, насколько деспотизм не противоречит любви — или, скорее, насколько такое поведение может быть связано с любовью с помощью рационализации в материнском сознании. Боль, которую испытывает дочь при насильственных попытках направить ее в нужном матери направлении, может расцениваться матерью как неизбежная или даже полезная.

Мать может искренне считать, что хочет для дочери всего самого лучшего — и даже быть в этом правой: она действительно хочет для дочери всего самого лучшего в своем понимании того, что именно представляет собой это «самое лучшее».

*Истина же заключается в том, что, конечно, ни одна личность не может быть счастлива внутри не своей жизни.*

---

\* *Газлайтинг* — форма психологического насилия, при которой совершаются определенные психологические манипуляции с целью выставить жертву ненормальной, дефективной или заставить ее сомневаться в адекватности своего восприятия окружающей действительности.

\*\* *Абьюз*, или *абьюзивные отношения* — уничижительные отношения, в которых партнер нарушает личные границы другого человека, унижает, использует жестокость в общении и действиях для подавления воли жертвы.

Но чтобы это осознать, нужно заметить различия и выйти из идентификации, а это, во-первых, трудно, а во-вторых, не очень выгодно.

Если бы деспотичная мать вела себя с другими людьми так, как склонна вести себя с дочерью, то очень скоро она осталась бы без всяких иных отношений в жизни. Такое гипотетическое допущение позволяет обнаружить, насколько материнский манипулятивный деспотизм неуместен и неприемлем. Рано или поздно люди разрывают отношения с человеком, который насильственно заставляет себя обслуживать. К сожалению, для дочери, связанной с матерью ранней идентификацией и инстинктом выживания, это трудно. Даже при большой внутренней работе эта базовая принадлежность может продолжать обеспечивать эффективность материнских манипуляций и тогда, когда их нездоровая природа и несправедливость очевидны.

*Даже если отношения матери и дочери не являются деспотичными, в них все равно существует феномен большой власти матери над своей дочерью.*

Мать может манипулировать дочерью неосознанно, предпочитая получать необходимые ей вещи именно из этих отношений, какой-то своей частью зная, что это очень удобно, поскольку дочь не может отказать матери на правах равной. Для дочери отказ в таких отношениях связан с сильным чувством вины, которого не испытают, например, муж женщины или ее взрослые подруги в такой же ситуации.

Более того, у матери со временем может и не остаться в окружении никаких равных отношений: ни партнеров, ни подруг, ни близких связей с родней. Частично такая изоляция как раз может быть связана с тем, что с рождением дочери у нее появляются «идеальные отношения», в которых не нужно прилагать особых усилий, чтобы тебя любили и обслуживали, а риск отвержения при этом минимален.

Если у матери несколько дочерей, то эта тенденция распространяется на всех, но обычно на одну из них в большей степени. Среди сестер может существовать особая конкуренция за такое внимание матери, когда, с одной стороны, девочки сражаются за материнскую любовь, а с другой — бессознательно протестуют против такого использования. К сожалению, самым простым вариантом выхода из этого конфликта может стать личная проблемность ребенка: физическое заболевание, социальная неуспешность или психическое расстройство как будто могут обеспечить желанное место около материнской фигуры. Тогда мать уделяет внимание своей проблемной дочери, но не особенно на нее рассчитывает, поскольку что можно взять с человека, у которого и так ничего нет. Чаще всего под угрозой оказывается самая ресурсная, добрая и успешная дочь, которая будет склонна посвятить жизнь тому, чтобы ее матери было хорошо.

## Конкуренция и ревность матери к другим значимым в жизни дочери фигурам

Очевидно, что, для того чтобы сохранить слияние дольше положенного срока, матери нужно оставаться самым важным человеком в жизни дочери.

Для девочки естественно со временем (первый такой период начинается около трех лет) начинать интересоваться другими людьми, которыми наполнен мир, прежде всего собственным отцом.

Это огромное по значимости событие для психической жизни девочки — обнаружить, что существует отец, и построить с ним отношения. Тревога матери не напрасна: одной из функций отца для его дочери является как раз защита девочки от аффектов ее матери и от затянувшейся и мучительной принадлежности. Папа показывает дочери, что на свете есть и другие источники ресурсов, которыми она может свободно пользоваться. Показывает, что в отношениях с матерью возможны границы и агрессия, а также что не только дочь несет ответственность за мать, но и он сам.

О том, как складываются отношения дочери и ее папы, мы поговорим в следующем разделе. Сейчас обратим внимание на то, как этот хороший и полезный процесс — отвлечение внимания дочери от своей матери и поворот к другим людям — может восприниматься в паре «мать и дочь».

Ревность матери к дочери отличается от ревности матери к сыну. Во втором случае она более женская, более инцестуозная, когда мама конкурирует с другими людьми как женщина, претендуя на безраздельное внимание и выбор, которыми удовлетворяет свои женские запросы. В отношениях с дочерью в материнской ревности меньше гендерного, а больше собственнического. Мать может быть обескуражена появившимся у дочери интересом к другим людям, так же как была бы обескуражена, к примеру, неожиданным поведением части своего тела — руки или ноги. Очевидно, что мы не ожидаем от руки своеволия или преданности другому человеку. Так и сливающаяся со

своей дочерью мать не ожидает, табуирует и запрещает дочери те желания, которые означают ослабление и утрату принадлежности ей.

Такая ревность может ощущаться матерью как обида, страх и гнев, которые так или иначе дочери озвучиваются. «Конечно, папа хороший, а мама плохая», «Конечно, воспитательница тебя хвалит, она же не знает, какая ты дома», «Почему когда тебя учительница просит, ты готова бежать за ней на край света, а мать от тебя ничего не допросится?», «Почему это ты хочешь отмечать Новый год с друзьями? Новый год — это семейный праздник!», «Что за мальчик тебя встретил?», «От кого эти цветы? Принесешь в подоле — даже не рассчитывай, что я буду его воспитывать!»

К проявлениям такой ревности также можно отнести, например, запрет учиться в другом городе, или жесткий кастинг подруг (обычно позволенные подруги так же принадлежат своим матерям и потому неопасны), или контролирование романтических связей. Широко известный и оплаканный многими дочерьми парадокс состоит в том, что мать, запрещающая любую важную социализацию или построение отношений с мужчиной, одновременно сетует на то, что у дочери нет подруг или мать никак не дождетя внуков.

Если мы посмотрим на этот парадокс через призму идентификации и принадлежности, он перестает казаться странным: мать хочет, чтобы принадлежащая ей дочь выполняла материнские желания, в том числе нарциссические, связанные с эго, например «я мать общительной и харизматичной девочки», или социальные вроде «я бабушка». Странно ограничивать социальную

жизнь девочки и одновременно ожидать от нее социальной успешности для выполнения собственных задач — однако часто именно так и происходит.

Но, наверное, самая драматичная ревность присутствует в отношениях матери и дочери в том, что касается отца девочки. В идеальном для принадлежности варианте дочь изначально появляется без отца, что называется, «родить ребенка для себя». В других вариантах мать, стремящаяся к слиянию, будет ограничивать, табуировать или создавать особые, подконтрольные ей отношения между своим мужем и дочерью, пользуясь ими обоими как своими расширениями. Она может говорить мужу о том, что он должен сделать в отношении дочери, не допуская или со временем запрещая его спонтанные и аутентичные желания проводить с ребенком время или что-то чувствовать.

Например, она может требовать поговорить с дочерью после ее проступка или навязывать ему отношения с дочерью в удобной для себя форме: «Сходили бы в парк хоть раз», «Вот нормальные отцы водят дочерей на кружки» и так далее.

То же самое она может делать и в отношении дочери: «Вот вернется отец и поговорит с тобой», или «Иди попроси отца сводить тебя на кружок», или «Спроси отца, почему он тебе подарил на день рождения цветы, а не велосипед».

Если мужчина не осаживает женщину в таких проявлениях, то его отношения с дочерью необратимо портятся, а точнее — так и не складываются. Их чувства друг к другу затухают, как и желание проводить время вместе. Это же происходит, когда мать жалуется дочери на ее отца и подменяет ее аутентичные



чувства своими, например сплетничая с дочерью о его мужских проявлениях, с которыми дочь не имеет дела, или требуя от дочери быть передатчиком эмоционально заряженных сообщений после конфликта, в котором дети не участвовали.

Также ревность матери проявляется в табуировании сексуальности своей дочери — либо через конкуренцию «я сексуальнее» (эту конкуренцию точнее будет описать не как конкуренцию с миром мужчин за дочь, а как конкуренцию с дочерью за мир мужчин), либо через присоединение к собственной не-сексуальности. Безусловно, сексуальность дочери представляет собой серьезнейшую угрозу для принадлежности, поскольку она не возникает и не может быть реализована в отношениях с матерью.

Типичными в этом отношении парами могут считаться грузная, эмоционально тяжелая мать и ее такая же тяжелая, гневливая дочь. Или властная мать и дочь-учительница. Или холодная, отвергающая мужчин мать и ее одинокая дочь-карьеристка.

Справедливо будет сказать, что в целом мать и не должна поддерживать и развивать сексуальность дочери — это дело мужчины. Однако «не делать работу по развитию сексуальности» и «табуировать сексуальность» — это вещи, лежащие друг от друга очень далеко. Табуирующая мать, во-первых, критически и нелестно оценивает все проявления дочери в этой сфере, а во-вторых, пугает ее ужасными последствиями. Сливающиеся матери часто пророчат своим начинающим взрослеть дочерям венерические заболевания, отвержение мужчин, одиночество и другое ужасное будущее,

когда те хотят внести живость в свой стиль одежды или пойти на свидание. Мать, которая позволяет дочери пройти все процессы, связанные с ее сексуальностью, оставляет ее в покое, а при необходимости обеспечивает поддержку, защиту, помощь или утешение.

## Роль проекции и проективной идентификации

Итак, в негативных сценариях развития отношений матери и дочери мать воспринимает дочь как свое продолжение, как внезапно появившиеся у нее второе тело и вторую психику. Неудивительно, что эта вторая психика с легкостью становится вместилищем тех материнских чувств и аффектов, которые либо в психику матери не вмещаются, либо требуют внешнего отыгрывания с другим человеком, поскольку касаются отношений.

*Проекция — это такой специфический процесс, когда человек свой собственный психический материал воспринимает как принадлежащий кому-то другому.*

Например, властная и контролирующая мать может считать свою дочь прилипчивой и требующей слишком много внимания, хотя на самом деле желание «быть всегда вместе» и «держат объект привязанности под контролем» принадлежит ей самой.

Спроецированными могут быть любые качество и желание: агрессия, равнодушие, лень, социальные

страхи и даже сексуальные желания. Проекция касается только вытесненного из сознания матери материала, то есть таких вещей, о которых она сама не знает и потому искренне считает, что все это совершенно точно не про нее. Так, в области сексуальных желаний зажатая и нераскрытая женщина, считающая, что секс — это плохо и грязно (то есть женщина с вытесненными сексуальными желаниями), обвиняет свою развивающуюся девочку-подростка в том, что та «гуляющая», что ее «интересует только одно», что «совсем голову потеряла и тебе лишь бы ноги раздвинуть под каким-то козлом». Девочку-подростка при этом обычно вообще не интересует секс — ее аутентичные интересы касаются любви и любимости, физической ласки, романтических переживаний, а интерес непосредственно к сексуальной жизни и полноценный отклик физической системы на сексуальный акт приходят позже. Конечно, мать, обвиняющая дочь в сексуальной распущенности, проецирует на нее свои собственные сексуальные желания и табуирует их так же, как отвергает их в себе.

Проективная идентификация — еще более специфичный процесс. Она состоит из двух частей: кроме собственно проекции в ней присутствует идентификация.

*При проективной идентификации в другого человека не только помещаются вещи, которые ему не принадлежат, но и с помощью особенного поведения автора проекции тот человек и сам начинает считать, что спроецированные на него вещи — его собственные.*

Классический пример проективной идентификации — когда партнер, уверенный в изменах своей жены, ведет себя настолько параноидально, что жена действительно начинает подыскивать себе другого человека (на самом деле ощущая себя при этом неверной, развратной и лживой). Или человек, уверенный во враждебности и недружелюбии окружающего мира, держится настолько отталкивающе, что и правда оказывается в изоляции (а окружающие его люди чувствуют себя именно такими — враждебными и недружелюбными, — какими этот человек и их и воспринимает).

Будет обоснованно предположить, что кроме негативного психического материала и плохого опыта могут быть спроецированы и хорошие вещи. Это так, и положительная проективная идентификация существует и является частью харизмы и привлекательности людей, к ней склонных. Например, есть люди, рядом с которыми каждый или почти каждый ощущает себя выбранным, важным, особенным и хорошим. Такова сила их положительных проективных идентификаций, в которых они проецируют ощущение от самих себя на других людей и общаются с ними так, словно те и правда по-хорошему особенные и значимые. Быть рядом с такими людьми очень приятно. Однако чаще проекции все же подвергаются вытесненные, табуированные или травматически замороженные части личности или воспоминаний, поэтому ожидать от них чего-то хорошего не приходится.

*В основном проективная идентификация похожа на злую магию — тем, насколько велика*

*ее сила и насколько губительными и необратимыми могут быть последствия.*

Ее можно описать как ситуативную или историческую. В первом случае спроецированный материал касается текущей жизни и в целом похож на проекцию, кроме того, что второй человек искренне ощущает себя автором спроецированных на него чувств. Во втором случае на другого человека проецируются не столько ситуативные желания и чувства автора, сколько некий цельный образ кого-то третьего, с его желаниями, чувствами и поведением, образ какого-то человека из прошлого опыта автора, отношения с которым были настолько важными и болезненными, что все еще продолжают воспроизводиться.

В паре «мать и дочь» самым разрушительным проявлением проективной идентификации может быть воспроизведение матерью отношений с ее собственной матерью — во всей их полноте, включая и отчаянную потребность ребенка в любви, и агрессию из-за ее неполучения, и все негативные материнские (для дочери — бабушкины) черты.

Для исследования этого феномена и чтобы можно было наконец отстраниться или отказаться от навязанной в отношениях роли, дочери полезно побольше узнать о своей бабушке, маме своей матери. Обычно это несложно: матери, продолжающие находиться в болезненных и травматичных отношениях с собственными матерями (даже если их уже нет на свете), рассказывают дочерям много разных историй и демонстрируют целую гамму чувств, оставшихся глубоко в их душе.

Здесь уместно рассказать еще об одном процессе, свойственном каждому ребенку в отношении родителей, особенно матерей. Маленький ребенок воспринимает мир максимально просто: более сложные конструкции сначала попросту не умещаются в его сознании, которое будет развиваться со временем. Простое восприятие мира — это представление о том, что мир состоит из черного и белого, добра и зла, хорошего и плохого.

В психике и мышлении ребенка эти понятия четко разделены. Красная Шапочка — хорошая, поэтому ее спасают. Серый Волк — плохой, поэтому он погибает от топора лесорубов.

Но существуют иные аспекты характеров и взаимоотношений персонажей. Правильно ли поступает девочка, рассказывая незнакомцу обо всех своих планах? Плох ли зверь, который пытается найти пропитание? Что не так с матерью, которая отправляет свою дочь одну в лес, без помощи и присмотра? А с лесорубами, которые убивают разумное существо без суда и следствия? Все это остается для маленького ребенка за кадром и привлекает его внимание только потом, когда его психика в достаточной степени усложнится.

Если пытаться усложнить мир до того, как ребенок к этому готов, то вместо усложнения получится переключение режимов: черное станет белым, а белое — черным. Другие оттенки и мир во всем его многообразии формируются долго и непросто.

В отношениях с другими людьми ребенок также меняет режимы восприятия, действуя при этом полноценно в том смысле, что если человек воспринимается

ребенком как плохой, то и поведение ребенка будет совершенно этому соответствовать, и наоборот. Так, если мама удовлетворяет потребности маленького ребенка, то он нежно любит ее и наслаждается временем, проведенным вместе. Если мама в чем-то отказывает, или неспособна что-то ему дать, или просто не соответствует его ожиданиям — ребенок ведет себя с ней так, словно она плохая: рыдает, кричит, может ударить, убежать или начать обзываться и так далее.

Иногда причину, по которой малыши очень сильно расстраиваются, невозможно предугадать. Так, они могут рыдать и кидаться предметами, если мама, например, отказывается есть землю, когда они просят, или если мама надела другую одежду, или если она читает сказку каким-то другим голосом, или забывает, с какой интонацией нужно прочитать то или иное место в любимой книжке.

То есть у ребенка до определенного момента (и конечно, этот «момент» достигается не мгновенным скачком в развитии, а благодаря длительному процессу) есть как бы две мамы, с которыми он ведет себя по-разному: хорошая (идеальная) мама и плохая мама. Ребенок, рыдающий, когда ему в чем-то отказали, любыми доступными способами делает все, чтобы эта женщина перестала быть плохой матерью и снова стала матерью идеальной.

Можно сказать, что взрослый человек, у которого в отношениях с мамой так и не произошло качественного прогресса (а он возможен либо при благоприятно развивающихся отношениях в детстве, либо при последующей серьезной внутренней работе), будет склонен к воспроизведению подобных конфликтов с близкими.

Итак, если у мамы есть сложности в отношениях со своей мамой, то она склонна к двум вещам в отношениях

со своей дочерью. С одной стороны, она ожидает от дочери, что та будет вести себя по отношению к ней как идеальная мама, а с другой стороны — неосознанно заставляет дочь вести себя так же и чувствовать себя так же, как если бы та была плохой матерью. В общем, можно описать это как ту же детскую истерику «немедленно прекрати быть плохой и стань хорошей», только построенную на этот раз на проективной идентификации и включающей человека, который вообще ни в чем не виноват — то есть дочь.

Например, мать может ожидать от дочери «догадывания», сходного с той соединенностью, которую переживает включенная мать со своим младенцем, и инфантильно мстить, если этого «догадывания» не происходит. Или мать может ожидать от взрослой дочери такой заботы и такой защиты от окружающего мира, при отсутствии которой с мамой перестанет быть «все в порядке» и она попадет в какую-нибудь беду. Или мама может регулярно загружать в дочь свои сильные аффекты и требовать, чтобы дочь их выдерживала и контейнировала, чтобы она утешала маму и держала ее «на ручках», пока та не успокоится.

Дочь при этом будет чувствовать себя попеременно в двух состояниях, переживая себя то хорошей мамой для своей матери (любящей, терпеливой, нежной и заботливой), то плохой (жестокосердной, равнодушной, агрессивной и несостоятельной в плане ухода и заботы). Разумеется, дочь не может переживать эти состояния без внутреннего конфликта, и каждое из них вызывает определенные реакции.

Когда дочь ощущает себя хорошей мамой для своей матери, у нее возникают смешанные чувства. С одной стороны, это облегчение и радость, удовлетворение от хорошо сделанной работы. С другой



стороны — усталость от усилий и тягостность, а также обида и чувство несправедливости из-за того, что это не она, а о ней должны заботиться. Когда дочь ощущает себя плохой матерью, в ней нарастает отчаяние, оттого что у нее не получается любить такого важного для себя человека, чувство вины перед матерью и гнев на нее за то, что, как ни старайся, в конце концов все равно оказываешься плохой (то есть плохим родителем) для своей мамы.

Все это нередко сопровождается ощущением бессилия и беспомощности, потребностью в поддержке, стыдом и чувством собственной ничтожности, когда «я не могу стать для мамы таким человеком, которого она бы наконец полюбила просто так». Можно сказать, что в попытке соответствовать тем требованиям, которые, разумеется, являются совершенно невыполнимыми, самыми частыми и самыми заметными для дочери собственными реакциями на проективные идентификации матери будут колебания между злостью и виной.

Из вины (и любви) дочь может искренне стараться маму угадать и маме угодить.

Например, мать жалуется, что устала — и дочь организует для нее туристическую поездку. Позже, когда матери не понравятся ни отель, ни перелет, ни страна, ни еда (что обязательно произойдет в случае недовольства матери собственной матерью), дочь будет испытывать страшное раздражение, за которое потом снова будет чувствовать вину, когда мама ввернет ей что-то вроде: «Вот зачем ты меня сюда отправила, еще и злишься теперь, что у тебя мать ничего не может. Давай возвращай меня обратно, лучше бы я на огороде копалась, тем более что ты мне там не помогаешь».

Эти колебания между злостью и виной заметны, к сожалению, у многих дочерей нашего поколения и имеют отношение даже не к поколению наших мам, а к поколению их матерей — одиноких и несчастных женщин, измученных тяжелой работой и трудной жизнью, которые обращались со своими дочерьми холодно и манипулятивно. Что ж, остается надеяться, что воспроизведение этих историй через проективную идентификацию может закончиться на нашем поколении и мы со своими дочерьми сможем обращаться по-другому.

Это «по-другому» приводит нас к вопросу о том, в чем же заключаются благополучные отношения в паре «мама и дочка».

## ДОЧЕРИ УЧАТСЯ У СВОИХ МАТЕРЕЙ

Выше мы говорили о вреде и тягостности чрезмерной идентификации, однако теперь пришло время поговорить о нормальном протекании того особенного соединения, которое существует между матерью и ее дочерью.

Они ведь действительно очень похожи: у них одинаковые тела, а их психика проходит через сходные процессы и решает сходные задачи, которые при этом одна из них уже умеет решать и потому знает, как облегчить этот процесс другой. В общем, это и есть условие хороших (здоровых) отношений между двумя женщинами, маленькой и большой: чем больше внутренних задач развития и становления будет решено у матери, тем большому она сможет обучить дочь и тем меньше она будет склонна дочерью пользоваться.