

Оглавление

Предисловие переводчика	17
Об авторе	20
Благодарности автора	21
Предисловие	23
Введение	27
От издательства	29
Глава 1. “Ненастоящие” матери	31
Глава 2. Внутренняя тьма	59
Глава 3. “Мать-беспризорница”	81
Глава 4. “Мать-отшельница”	103
Глава 5. “Мать-королева”	123
Глава 6. “Мать-ведьма”	141
Глава 7. “Ненастоящие” дети	171
Глава 8. “Сказочные” отцы	193
Глава 9. Как любить “беспризорницу” и не пытаться ее спасти	215
Глава 10. Как любить “отшельницу” и не подпитывать ее страх	239
Глава 11. Как любить “королеву” и не стать ее подданным	257
Глава 12. Как жить с “ведьмой” и не стать ее жертвой	275
Глава 13. Жить в обратную сторону	295
Список литературы	311

Содержание

Предисловие переводчика	17
Об авторе	20
Благодарности автора	21
Предисловие	23
Введение	27
От издательства	29
Глава 1. “Ненастоящие” матери	31
“Я никогда не знаю, чего можно ожидать”	34
“Я ей не доверяю”	36
“Она говорит, что этого не было”	39
“Мне от нее плохо”	43
Стыд	44
Тревога	44
Вина	45
Гнев	47
“Окружающие считают ее замечательной”	47
“Для нее существует только все или ничего”	49
“Она видит все в черном цвете”	50
«У нее “едет крыша”»	53
“Она бывает невыносимой”	55
“Она сводит меня с ума”	56
Глава 2. Внутренняя тьма	59
Типажи матерей с пограничным расстройством	62
“Мать-беспризорница”	63
“Мать-отшельница”	63
“Мать-королева”	64
“Мать-ведьма”	64
Мнимая нормальность	65
Разные отношения с разными детьми	66

Как развивается ПРЛ: происхождение тьмы	68
Функционирование мозга и ПРЛ	75
Лечение матери с пограничным расстройством	77
Глава 3. “Мать-беспризорница”	81
Преобладающее эмоциональное состояние	
“беспризорницы”: чувство беспомощности	84
Внутреннее переживание “беспризорницы”: пребывание в роли жертвы	86
Отличительные черты “матерей-беспризорниц”	88
Излишне пассивны и нестроги	88
Недооценивают собственные способности, предпочитают работу ниже своей квалификации	89
Склонны к хроническим или периодическим заболеваниям, часто посещают врачей, либо же вовсе пренебрегают своим здоровьем	90
Используют наркотики, алкоголь, деньги, еду и/или секс для самоутешения	91
Покинутость вызывает у них мысли о самоубийстве и ведет к необдуманным поступкам, опасным для матери и детей	92
Склонны то баловать детей, то оставлять их без присмотра	94
Склонны отказывать себе в удовольствиях	95
Сбегают от действительности в фантазию, ожидают сказочной жизни	96
Раздают, теряют и ломают ценные вещи — они недолговечны	97
Приступы рыданий, панические атаки и депрессии случаются чаще, чем вспышки гнева	98
Заповедь “беспризорницы”: жизнь слишком трудна	99
Сообщения “матери-беспризорницы” своим детям	100
Глава 4. “Мать-отшельница”	103
Преобладающее эмоциональное состояние	
“отшельницы”: страх	105

8 • Содержание

Внутреннее переживание “отшельницы”: ощущение преследования	109
Отличительные черты “матерей-отшельниц”	111
Собственничество и чрезмерный контроль	111
Склонны к уединению и избегают компаний	112
Боятся отказа сильнее, чем покинутости	113
Предаются тягостным раздумьям (руминации)	114
Болезненно ревнивы	115
Обладают обостренным восприятием	116
Склонны к суевериям	117
Обостренно реагируют на боль и болезни	118
Используют еду, алкоголь и секс для самоутешения	118
Внушают окружающим чувство вины и тревогу	119
Заповедь “отшельницы”: жизнь слишком опасна	120
Сообщения “матери-отшельницы” своим детям	121
Глава 5. “Мать-королева”	123
Преобладающее эмоциональное состояние “королевы”: душевная пустота	127
Внутреннее переживание “королевы”: депривация и зависть	129
Отличительные черты “матерей-королев”	130
Озабочены признанием со стороны окружающих	130
Испытывают потребность во внимании, известности или славе	131
Требуют полнейшей преданности от окружающих и избавляются от тех, кто их подводит	132
“Хвастаются” своими детьми	134
Истерическая реакция матери ужасает детей или приводит их в замешательство	134
Бестактны и склонны нарушать границы	135
Убеждены, что правила существуют не для них	136
Честолюбивы и решительны; могут показаться сильными	137

Заповедь “королевы”: “жизнь вращается вокруг меня”	138
Сообщения “матери-королевы” своим детям	139
Глава 6. “Мать-ведьма”	141
“Матери-Медеи”	146
Преобладающее эмоциональное состояние	
“матери-ведьмы”: неистовый гнев	150
“Превращение”	154
Внутреннее переживание “ведьмы”: отвращение к себе и убежденность в собственной порочности	157
Отличительные черты “матерей-ведьм”	159
Жестоки и деспотичны по отношению к детям	159
Охвачены безудержным гневом	161
Разворачивают клеветнические кампании	162
Сеют разногласия и раздоры в коллективах	163
Под маской их враждебности скрывается страх	164
Бестактны, властолюбивы и нарушают границы окружающих	165
Портят ценные вещи или намеренно их отнимают	165
Убеждены в собственной порочности	166
Испытывают страх перед ограничением свободы	167
Неблагоприятный прогноз	168
Заповедь “матери-ведьмы”: жизнь – это война	169
Сообщения “матери-ведьмы” своим детям	169
Глава 7. “Ненастоящие” дети	171
В поисках нормальности	174
Расщепление	176
“Примерные” дети	178
Отличительные черты “примерных” детей	180
У них не развивается пограничное расстройство личности	180
Страдают от тревоги, депрессии и чувства вины	181
Как правило, профессионально успешны	182
Сообщения матери “примерному” ребенку	183

10 • Содержание

“Испорченные” дети	185
Отличительные черты “испорченных” детей	186
У них развивается пограничное расстройство личности	186
Испытывают болевую агнозию	187
Чувствуют себя обреченными	188
Сообщения матери “испорченному” ребенку	188
“Потерянные” дети	189
Глава 8. “Сказочные” отцы	193
“Принц-лягушонок”	196
Отличительные черты “принцев-лягушат”	197
Их считают неудачниками	197
Эмоционально зажатые; иногда употребляют наркотики или алкоголь, чтобы притупить чувства	198
Возможно, страдают от пограничного расстройства личности	199
“Охотник”	200
Отличительные черты “отцов-охотников”	202
Добродушны, верны, принципиальны, мягкосердечны и трудолюбивы	202
Прибегают к отрицанию и избеганию для эмоциональной регуляции	203
Их самоуважение основывается на чувстве долга, чести и служении	203
“Король”	204
Отличительные черты “отцов-королей”	207
Считают, что к ним должны относиться особым образом	207
Требуют постоянного внимания и восхищения	207
Как правило, отстраняются, будучи уязвленными	208
“Рыбак”	209
Отличительные черты “отцов-рыбаков”	212
Полностью подчиняются “ведьме”	212

Считают себя неудачниками и обладают крайне низкой самооценкой	212
Не способны защитить детей от грубого обращения	213
Они не ведают, что творят	214

Глава 9. Как любить “беспризорницу” и не пытаться ее спасать

	215
Одолеть неодолимое	218
“Вечно что-то не так”	219
Дети не несут ответственности за постоянные несчастья матери	219
“Все не так плохо, как она рассказывает”	220
Прежде чем действовать, расспросите ее о подробностях	220
“У нее избирательная память”	221
Доверяйте именно своей памяти	221
“Я чувствую вину перед ней”	222
Отделяйте обоснованную вину от спроецированной; не ущемляйте интересы матери в угоду собственным	222
“Она обо мне забывает”	223
Объясните ей, что вам нужно, чтобы она уважала ваши чувства	223
“Она бывает либо по-настоящему славной, либо откровенно глупой”	224
Радуйтесь хорошему времяпровождению и указывайте на неподобающее поведение	224
“У нее всегда все не так”	224
Не подкрепляйте ее негативный взгляд на саму себя	224
“Лучше вовсе не нуждаться в ней”	225
Поступайте сообразно собственным суждениям	225
“Она сводит меня с ума”	227
На первом месте стоит ваш душевный покой	227
Этап 1. Подтвердите, что вы отделились от матери: говорите о себе от первого лица	227
Жалость препятствует отделению от матери	230

12 • Содержание

Этап 2. Выстройте отношения: говорите о своих намерениях	231
Выстраивая отношения, ставьте границы	232
Этап 3. Разъясните последствия	233
Как разъяснять последствия суицидального поведения	235
Неконструктивные ответы	235
Конструктивные ответы	235
Становление личности	236

Глава 10. Как любить “отшельницу” и не подпитывать ее страх	239
“Клуб ежедневных страхов”	241
Пересматривайте отношение к страхам, а не реагируйте на них	241
“Она подрывает мою уверенность в себе”	242
Она не может дать вам то, чего у нее нет	242
“Она отрицает свои же слова и относится ко мне как к психу!”	243
Верьте в себя и в свою истинную доброту	243
“Иногда мы хорошо проводим время вместе, но в итоге я всегда остаюсь в растерянности”	244
За периодом близких отношений ожидаемо последует неприятие	244
“Она искажает и извращает объективные факты”	244
Спокойно отстаивайте свою точку зрения	244
“Она не выходит из дома”	245
Одиночество — это ее выбор, а не ваш	245
“Заговоры повсюду”	245
Аргументированно опровергайте теории заговоров	245
“У нее странные привычки в еде”	246
Планируйте совместную трапезу в комфортабельных условиях	246
“Она боится самых нелепых вещей”	247
Указывайте на последствия иррационального страха	247

“Она сводит меня с ума”	248
Устанавливайте границы, чтобы сохранить душевное здоровье	248
Опасность страха	248
Этап 1. Подтвердите, что вы отделились от матери: говорите о себе от первого лица	250
Этап 2. Выстройте отношения: говорите о своих намерениях	253
Этап 3. Разъясните последствия	255

Глава 11. Как любить “королеву” и не стать ее подданным

	257
“Мне всегда всего мало”	258
Пусть она правит своей жизнью, а не вашей	258
“Она не приемлет отказов”	260
Отказывайте ей на деле, а не только на словах	260
“Ничто не дается просто так”	262
Опасайтесь данайских даров	262
“Я ей не верю”	264
Ищите зерно истины	264
“Мне надоело сражаться на ее стороне”	265
Сражайтесь сами за себя	265
“Мне надоело подчиняться ей”	266
Просто отказывайте ей	266
“Все вращается вокруг нее”	267
А что насчет вас?	267
Признавайте собственные достоинства, а не достоинства “королевы”	269
Этап 1. Подтвердите, что вы отделились от матери: говорите о себе от первого лица	271
Этап 2. Выстройте отношения: говорите о своих намерениях	272
Этап 3. Разъясните последствия	273

Глава 12. Как жить с “ведьмой” и не стать ее жертвой	275
Как выжить с “ведьмой”	280
Держитесь на безопасном расстоянии	281
Отмежевывайтесь от скандалов	282
Не пытайтесь подчинить ее себе	283
Очищайте тело и душу любовью и добротой	284
Не причиняйте вреда	284
Этап 1. Подтвердите, что вы отделились от матери: дистанцируйтесь	286
Этап 2. Выстройте отношения: проявляйте абсолютную нетерпимость	288
Этап 3. Разъясните последствия: не на словах, а на деле	290
Глава 13. Жить в обратную сторону	295
Ложные убеждения	297
“Но ты ведь знаешь, что она тебя любит”	298
“Так можно же с ней что-то поделать или нет?”	300
Жить в обратную сторону	300
Воссоздание самости	301
В поисках света	305
Список литературы	311

*Посвящается детям матерей
с пограничным расстройством личности
и их родителям*

Предисловие переводчика

Психология сегодня — популярная дисциплина, и книг по психологии издается много, однако хороших среди них, увы, мало. Открытая перед вами книга — безусловно, одна из тех, которые можно назвать замечательными. Замечательна она не только потому, что автор — настоящий профессионал своего дела и обладает глубокими познаниями и многолетним опытом в той области, о которой пишет. Крайне важен сам предмет рассмотрения, касающийся пагубного воспитания детей и семейного неблагополучия. Как это ни печально, но данная тема в современном обществе злободневна.

Лев Толстой в романе “Анна Каренина” высказал мысль, что все счастливые семьи похожи друг на друга, а несчастливые — несчастливы каждая по-своему. Это широко известная максима. Однако в настоящее время, опираясь на успехи в области психологии и социологии, можно утверждать, что все с точностью до наоборот: в неблагополучных семьях существуют определенные закономерности этого неблагополучия, в то время как построение семьи благополучной представляет собой поиск индивидуального решения системной проблемы. Поэтому и существуют сегодня такие профессии, как психолог, психотерапевт и семейный консультант — эти специалисты помогают людям выстраивать свое собственное, индивидуальное благополучие.

Семейное неблагополучие — это не случайное отклонение от нормы, не флуктуация и не стечение обстоятельств. Сегодня это проблема системная и социальная. Она возникает по той причине, что в обществе складываются предпосылки для создания и воспроизводства такого состояния. Серьезность этой проблемы усугубляется противоречием между декларируемыми “семейными ценностями” и “идеалами”, с одной стороны, и тем, что из себя в действительности представляют сегодняшние семьи (в первую очередь, неблагополучные), с другой стороны. Исправить проблему, вызывая к совести людей и требуя возврата к порушенным “идеалам”, невозможно. Ценности и идеалы — феномены общественного сознания, которое определяется общественным бытием. В ценностях и идеалах, пришедших к нам из прошлого,

отражаются то общество и та реальность, которых уже нет, которые стали историей — именно поэтому они разбиваются, столкнувшись с реалиями общества современного.

Итак, для того, чтобы обозначенную проблему решить, необходимо сначала признать ее существование и вскрыть ее существо, отталкиваясь от объективной реальности, от наличных фактов, от того, каковы в действительности современные родители и как влияют на детей их поступки. Необходимо, в частности, признать, что существуют “ненастоящие” (в терминологии К. Лоусон) матери, которые применяют к своим детям пагубные методы воспитания и калечат их души — в большинстве случаев вовсе без злого умысла, просто в силу своего неведения.

Именно поэтому открытая перед вами книга К. Лоусон так важна. В ней содержится знание — главное оружие против неведения. В ней приводится теория семейного неблагополучия и практические рекомендации по его преодолению. Для этой книги характерны откровенность и прямота. Автор, опираясь на примеры из жизни, говорит о пагубном воспитании детей честно, прямолинейно и порой в ужасающих подробностях. Она открыто заявляет о том, о чем многие пережившие подобный опыт говорить не могут — как в силу того, что рассказывать об этом эмоционально тяжело, так потому, что в современном обществе, в особенности в России, говорить о таком не принято в силу господствующих представлений о “семейных ценностях” и “идеалах”. В свете этого последнего обстоятельства тем более важно, чтобы настоящая книга К. Лоусон стала доступной русскоязычному читателю. Детям, выросшим в неблагополучных семьях, а также специалистам, работающим с такого рода семьями, необходим определенный язык или дискурс, то есть система понятий и категорий, в которой можно было бы описывать опыт. К сожалению, не имея подходящего языка для описания действительности, люди склонны игнорировать имеющиеся факты — вплоть до отрицания реальности, данной им в ощущениях.

В книге К. Лоусон не только дается понятийный инструментальный для описания проблемы, но и приводятся способы ее решения. Данная книга будет полезна как специалистам (практикующим психологам и психотерапевтам), так и детям, выросшим

с матерями, страдающими от пограничного и нарциссического расстройств личности. Самим же родителям эта книга может подсказать, как не надо относиться к ребенку и что они могут сделать для самих себя и своего ребенка, чтобы он вырос здоровой и полноценной личностью. Академических специалистов, вероятно, заинтересует обширная библиография, приведенная в книге.

Переводчик выражает глубокую признательность научному редактору перевода, кандидату медицинских наук Дмитрию Викторовичу Ковпаку за скрупулезную сверку рукописи с оригиналом и ценные комментарии к тексту, благодаря которым перевод обрел необходимую точность. Отдельная благодарность — американскому психотерапевту Питу Уокеру (Pete Walker, M. D.) за моральную поддержку и убежденность в важности перевода этой книги на русский язык. И, конечно же, самая большая благодарность — автору книги, доктору Кристин Энн Лоусон (Dr. Christine Ann Lawson), за написание столь замечательного и полезного труда.

В. К. Журавлев

Об авторе

Кристин Энн Лоусон — доктор философии (Ph. D.), клинический социальный работник с частной практикой в г. Индианаполис, штат Индиана, США. Ранее была адъюнктом в университете Пердью (Индианаполис) и в университете Батлера.

Благодарности автора

Я не смогла бы написать эту книгу без помощи и поддержки со стороны множества людей. Первым, кто вдохновил меня на то, чтобы написать книгу по такой теме, был доктор Джон Скотфилд (John B. Scottfield, M. D.), он же деятельно помогал мне советами на всех этапах ее создания. Невозможно выразить словами мою благодарность за все те знания, которые я получила от доктора Скотфилда.

Я глубоко благодарна Кэндис Тремпс (Candance Tremps) за ее профессионализм и проявленное терпение. Она потратила немало времени, исправляя рукопись ради внесения в текст большей ясности. Неиссякаемый оптимизм и методические рекомендации со стороны Тома Маллена (Tom Mullen) помогли мне преодолеть начальные этапы работы, на которых я формулировала свои идеи. Позднее он помог мне очистить текст от профессионального жаргона, отчего книга стала более доступной для тех, кому она нужна более всего — для матерей с пограничным расстройством личности и их детей.

Мои близкие друзья, психотерапевты Дебора Боуз (Deborah Bowes) и доктор Холли Клунан (Dr. Holly Cloonan), читали черновые варианты рукописи и с воодушевлением поддерживали меня до тех пор, пока в моей работе не была поставлена точка. Многие мои коллеги, такие как Вероника Нидлер (Veronica Needler), Эми Армстронг (Amy Armstrong) и доктора Дороти Виттенберг и Бет Никсон (Drs. Dorothy Wittenberg and Beth Nixon), убедили меня, что эта книга может быть полезна не только клиницистам, но и пациентам.

Мои пациенты, давшие согласие на использование своих историй, дневников и жизнеописаний, поделились с читателями самым сокровенным из того, что у них есть. Их личности оставлены в строгой тайне. Для того, чтобы их нельзя было узнать, в книге используются псевдонимы, под которыми скрываются собираемые образы различных пациентов. Надеюсь, получившаяся книга станет достойной наградой этим замечательным людям, заслужившим мое глубочайшее уважение.

Важно также отметить тот вклад, который внесли преподаватели и руководители в сфере клинической социальной работы. В широких слоях общественности нередко удивляются, когда узнают, что все возрастающее число клинических социальных работников получают подготовку в области психоанализа. Если бы я не познакомилась с доктором Джейсоном Аронсоном (Dr. Jason Aronson) на семинаре по профессиональному писательскому стилю, проходившему в рамках 7-й ежегодной конференции Национального психоаналитического комитета, об этой книге можно было бы только мечтать. Я была удивлена тому неподдельному интересу, который доктор Аронсон проявил к этой теме, а также благодарна ему за убежденность в ее важности.

Мою признательность заслужили также выпускающий редактор Джудит Коэн (Judith Cohen) и корректор Сигрид Асмус (Sigrid Asmus) за скрупулезную работу с рукописью и терпение, проявленное при ответах на мои многочисленные вопросы.

Наконец, я хочу поблагодарить своего мужа и детей, которые с пониманием относились к тому, что я с головой погрузилась в работу над книгой, и предоставляли мне время, рабочее место и компьютер, когда мне было необходимо писать. Их любовь поддерживает меня, и, надеюсь, это взаимно.

Предисловие

Понимать свою мать — это первое, что нам необходимо в жизни. Мы узнаем облик своей матери, распознаем звук ее голоса, понимаем выражение ее лица и чувствуем, что у нее на сердце — все это настолько естественно, привычно и повсеместно, что мы едва ли задумываемся над тем, как это происходит. Действительно, мы забываем, сколь много мы знаем о матери, несмотря на то, что тот или иной жест, интонация или выражение лица кого-то другого иногда производят на нас необычайно яркое впечатление... и этот человек, чаще всего, оказывается нашим супругом или супругой. Для того, чтобы сделать первый шаг к пониманию себя, необходимо понять свою мать.

В этой книге рассказывается о матерях, страдающих от пограничного расстройства личности (ПРЛ). ПРЛ характеризуется “общей нестабильностью в межличностных отношениях, образе себя и аффектах при ярко выраженной импульсивности” [APA, 1994, p. 650]. Термин “пограничный” означает, что эмоциональное состояние человека находится на границе между психотическим и невротическим уровнем, что, в частности, проявляется в случаях, когда он сталкивается с отвержением или оказывается брошенным. Таким образом, дети матерей с ПРЛ воспитываются в противоречивой и запутанной психологической обстановке.

Эта книга посвящена также и детям матерей, страдающих от пограничного расстройства. Психологам, изучающим проблемы развития, теперь известно, что дети до трех лет не умеют распознавать обман, поскольку они не в состоянии осознать разницу между тем, о чем думают они, и о чем думает их мать. Они так же не понимают, что она может испытывать одну эмоцию, а выражать при этом другую, ведь они не знают, что за улыбкой иногда таится враждебность. И тем не менее, их жизнь зависит от способности понимать ту самую женщину, которая правит их вселенной.

Взрослые дети таких матерей приходят на терапию с целью познать самих себя. Они чувствуют себя разбитыми, подавленными

и растерянными в силу явной невозможности понять собственную мать. Они приносят в кабинет психотерапевта части сложной головоломки, поворачивают и подбирают кусочки мозаики из обрывочных представлений о самих себе и своих матерях, они пытаются собрать их воедино, но им не удастся соединить разрозненные части, бывшие некогда одним целым. Без постороннего вмешательства напряженные, непредсказуемые и переменчивые отношения между матерью и ребенком могут привести к непоправимым последствиям. У детей, чьи матери страдают от пограничного расстройства, есть риск развития ПРЛ; более того, в некоторых случаях существует опасность для самой жизни как матери, так и ребенка.

Следует обратить всеобщее внимание на те истории, которые рассказывают дети, воспитанные матерями с пограничным расстройством. Во время терапии некоторые маленькие дети изображают своих матерей на рисунках; взрослые дети приносят свои дневники, фотографии и аудиозаписи. Независимо от возраста, такие дети мечтают о том, чтобы их услышали и поверили им. Они мечтают об освобождении, о том, чтобы поделиться своими переживаниями и сбежать из психологического лабиринта отношений с собственной матерью.

Некоторым детям, чьи матери страдают от ПРЛ, собственное детство представляется психологической тюрьмой с деспотичными и жестокими надзирателями. Их чувства выражены в словах взрослых узников концлагерей: *“Мы ужасно боялись, что... люди вообще ничего не заметят, что никто в мире ничего не заметит: ни нас, ни наши усилия, ни этих мертвецов... что эти стены слишком высоки, и ничего не вырвется наружу, ни одной весточки о нас”* [Krall, Edelman, 1977, p. 7].

Эмоциональный мир ребенка такой матери зачастую представляет собой пустынную и мрачную страну, однако чистота сердца, стойкость духа и детская непосредственность озаряют эту тьму. Мать с пограничным расстройством, смотрящая на себя глазами своего ребенка, возможно, найдет в них спасительную мотивацию к обращению за медицинской помощью. Не исключено, что в этих глазах она разглядит сияние по-детски непосредственной любви. При отсутствии лечения такие матери рискуют передать