

# МАТЬ и ДОЧЬ

## звено в цепи поколений

*«...Кира посмотрела на мать и привычно поджала губы — женщина, которая ее родила, не являла собой идеал элегантности и ухоженности: выдавший виды свитер, отсутствие макияжа на морщинистом лице и, самое неприятное, эта огромная потрепанная матерчатая сумка, в которой уживались старые газеты, чуть подпорченные продукты, купленные со значительной скидкой у ближайшей лоточницы, старые талончики и еще килограммы подобной ерунды. «Неужели она не может хоть немного измениться, ведь двадцать первый век на дворе! — в отчаянии думала младшая из женщин. — Господи! Только бы не быть такой, как она! Какой угодно, лишь бы не такой!» Мысли Киры снова возвращались в привычное русло: то к работе, где, казалось, все текло своим чередом, вот только с карьерой как-то не складывалось, то к мужу, в общем-то, «милому и доброму», но с которым в последнее время тоже что-то «не клеилось»...*

Отношения двух самых близких женщин редко бывают простыми. Но, оказывается, ничто так не влияет на нашу жизнь, как эти тесные и порой запутанные связи. И чтобы разобраться в маленькой цепочке жизни «мать и дочь», нужно раздвинуть рамки вопроса. Ведь у каждого из нас есть не только мама. В нашей жизни (хотим мы этого или нет!) присутствуют и папа, и бабушки-дедушки, прадедушки-прабабушки... Да, сегодня нам предстоит поразмышлять над очень важным вопросом: как отношения со всем нашим родом, и с мамой в частности, влияют на нашу жизнь. Скажу по секрету, ни один материал не давался мне с таким трудом — у меня тоже есть мама, и мне тоже было над чем подумать... Что ж, как говорится, маме посвящается...

## Я, МОЙ РОД И МОИ РОЛИ

Существуют незыблемые законы жизни, законы мироздания. Не мы их придумали, не нам их нарушать или критиковать. Известный немецкий психотерапевт Берт Хеллинггер пишет: «Жизнь — это самое могущественное, что есть на свете... Она божественно и неподдельно течет через все поколения. Никто не мог ничего добавить, никто не мог ничего забрать... Так жизнь переходила из поколения в поколение и дошла до наших родителей. Они полюбили друг друга как мужчина и женщина. И мы появились из их любви. Наша жизнь — это плод их любви».

Когда осознаешь эти строки, становится понятно, как ничтожны в сравнении с законами вселенной наши мелочные склоки и обиды. Обиды, которые накапливаются в нашей душе

как снежный ком и мешают проявляться чувству благодарности, которое мы испытываем ко всему нашему роду, к людям разных поколений, давшим нам самое дорогое — жизнь.

И, не прощая обиды, не принимая близких такими, какие они есть, мы отвергаем людей, благодаря которым появились на свет, тем самым лишая себя энергии всего рода. Если дочь не хочет быть похожа на мать, это ведет к внутреннему конфликту, к самоугнетению. Часто ли мы задумываемся над этим? Часто ли проводим связь между тем, как относимся к своей матери и насколько счастливо складывается наша жизнь? Думаю, для многих это станет откровением...

Каждая из нас на протяжении жизни испытывает на себе и роль дочери, и роль матери. Хотя на этом сущность женщины и ее роли не заканчивается. Они намного шире и многограннее: «Я сама», «Я и родители», «Я и партнер», «Я и дети», «Я и бизнес». Чем гармоничнее мать во всех своих воплощениях, тем спокойнее и счастливее ее дочь. Я не открою большой тайны, если скажу, что некоторые из нас буквально «с головой» уходят в одну или несколько ролей: «Уж если бизнес-леди, то леди-бизнес!» Наверняка, отдавая все силы, внимание и время исключительно бизнесу, мы сможем добиться на этом поприще определенных успехов. Однако с течением времени неожиданно обнаружим, что отношения с партнером стали гораздо прохладнее, родители то и дело за что-то на нас обижаются, а дети «вышли из под контроля», из милых «ангелочков» превратившись в непослушных «чертят!» Долго ли в такой ситуации продержится на плаву наш бизнес?

### ПРАВИЛЬНАЯ МАТЬ ВЗРОСЛОЙ ДОЧЕРИ

Часто женщины жалуются на своих подрастающих дочерей, особенно когда девочки подходят к подростковому возрасту: «Она стала просто невыносимой! Грубит, абсолютно не слушает моих советов! Не удивлюсь, если она уже покуривает!» На что специалисты утверждают: «Если у дочери проблемы — необходима психотерапия с ее мамой». Кстати, это утверждение справедливо и тогда, когда дочь давно уже вышла из подросткового возраста. Так как же маме разобраться в ситуации? Как правильно «воспитывать» подрастающую дочь? И стоит ли выяснять, «кто — прав, а кто виноват»?

Первое, что надо уяснить: здесь нет ни «правых», ни «виноватых!» «Правда» у каждого своя

(оказывается, разумом мы можем охватить всего лишь 5% реальности!) И каждый человек вне зависимости от возраста и половой принадлежности имеет право на уважение. И наша с вами материнская задача состоит в том, чтобы дети были свободными, уверенными в себе и нашли свою судьбу. Кто-то из мудрых сказал: «Дети не нуждаются в воспитании, им нужно движение в пространстве любви».

Часто в наших отношениях с детьми наблюдаются две крайности. Либо связь матери с дочерью слишком тесная, и слишком много опеки и заботы ограничивает жизни дочери. Либо мать и дочь отвергают друг друга. В этом случае тоже сложно говорить о какой-либо гармонии и успехе. Для того чтобы подрастающий человек стал успешным, он должен вовремя с любовью и уважением отделиться от семьи. Если же отношения между представителями разных поколений нарушены — гарантирован прямой путь к неврозам.

И еще один очень важный аспект: на жизнь дочери огромное влияние оказывает то, как ее мать относится к мужчинам! Если взрослая женщина уважает отца, мужа, брата и других окружающих ее мужчин, ее жизнь будет более гармонична. Следовательно, более гармоничной и счастливой будет жизнь ее дочери. К сожалению, в современном мире нередко встречается неуважение к мужчинам со стороны женщин. При этом среди мужчин гораздо больше тех, кто относится с уважением к женщинам, чем женщин, которые с уважением относятся к мужчинам. Так не правильнее ли будет нам с вами, милые дамы, для начала немного разобраться в себе, чем привычно обвинять наших мужчин в инфантилизме, то и дело сетуя, мол, «не тот нынче мужик пошел»? Вряд ли настоящая любовь возможна без искреннего уважения.

### ЛАКМУСОВАЯ БУМАЖКА СЕМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Ребенок — своеобразный барометр семейной системы. Если на горизонте собираются тучи, он «бьет тревогу»: меняется его поведение, ухудшается его здоровье. Болея, ребенок обеспечивает себе мамину тревогу и заботу. Всем своим существом он старается защитить систему от дисгармонии, привлечь внимание членов семьи к внутрисемейным проблемам и кладет на этот алтарь свое здоровье, а иногда и жизнь!



«здесь и сейчас». Например, если девочка-подросток, несмотря на все ваши просьбы, поздно пришла домой. Есть несколько простых правил такого разговора:

\* Не ругайте! Говорите с дочерью исключительно о своих чувствах. Например, «я рада, что ты цела и невредима», «я очень тревожилась» и т.д.

\* Не врите! Дети очень чутко относятся к правде и сразу чувствуют фальшь. Это не только не сделает ваш диалог конструктивным, но может и навредить родительскому авторитету.

Но если «миротворческий» диалог состоялся, а проблема не разрешилась, задумайтесь: возможно, не стоит затягивать с посещением специалиста.

Мы растаем. И вместе с нами вырастают наши внутренние проблемы, если вовремя их не решать. Хотя слово «проблемы» — не совсем корректное слово. Это, скорее, Задачи, которые каждый из нас должен решать в своей жизни. Не даром говорят: «трудности делают нас сильнее». Вчерашние малышки сами становятся бизнеследи и мамами. Но от этого законы мироздания не перестают работать.

И, согласно этим законам, всему есть свое время. На рубеже шестнадцати-двадцати лет девушка должна с любовью и уважением отделиться от семьи и «стать рядом с матерью». Кстати, то же самое верно и в отношении мальчиков, только, естественно, они должны «стать рядом с отцом». Только в гармонии с представителями своего рода мы можем сами что-то создавать. Не нужно «воевать» и «идти напролом». Нужно просто с нашим социумом вписаться в законы мироздания.

*«...Детские воспоминания давались Кире с трудом. То урывками всплывали радостные лица родителей, запах леса, корзинки с грибами...или неугомонные белоснежные чайки над морем, в волнах которого играло безмятежное яркое солнце... Где-то здесь вдруг занозой врывались воспоминания о родительском разводе... И картинка резко менялась: небольшой кабинет обычной районной поликлиники. Мама рядом, но явно чем-то напугана. «С чем Вы к нам пришли?» — голос тетенки в белом халате звучит устало. «Доктор! Она хотела выбраться из окна!»*

Асоциальное, негативное поведение детей и подростков — признак депрессии и невроза. Поэтому не стоит набрасываться с укорами и угрозами на дочь, поведение которой в какой-то момент стало казаться «плохим». Лучше обойтись без обвинений и подумать над тем, что происходит в семье. Кстати, многие из нас

слышали о семьях, в которых из поколения в поколение передаются те или иные заболевания, будь то аллергия, астма или что-нибудь еще. Такие «семейные заболевания» сложно назвать болезнями в привычном смысле этого слова. Это, скорее, способ реагирования на жизнь, принятый в данном роду. И для того чтобы снять груз со своей души и снова впустить в свою жизнь солнечный свет, все это нужно, по мнению психологов, осознать-отработать-отпустить. Только с любовью и уважением к своему роду мы можем построить что-то хорошее и светлое. Это не простая работа. Она требует не только времени и больших душевных затрат, но и определенных знаний. И порой самым лучшим выходом в сложной семейной ситуации становится обращение к специалисту.

Правда, не всегда к психологу или психотерапевту мы можем обратиться в ту секунду, когда боль рассыпью маленьких иголочек пронзает нашу душу. Иногда разговор с дочерью нужен

*«...Слезы давно лились по ее щекам, но Кира этого не замечала. В этих слезах потихоньку таяли все прошлые дочерние обиды, которых, надо сказать, в жизни двух этих женщин было немало. «Почему я узнала об этом только сейчас! — та информация, которую Кире вчера случайно выболтала о маминой жизни дальняя родственница, стала для молодой женщины настоящим шоком. — Бедная! Сколько же ей довелось пережить! А тут еще я со своими обидами...» На душе у Киры неожиданно потеплело. Неуловимая радость и легкость словно наполнили все ее существо: «Как, оказывается, важно и нужно принимать близких такими, какие они есть!»* ●

**Анна КУЗЬМИЦКАЯ**

*Благодарим за помощь в подготовке материала главного врача медицинского центра «Надежда», психотерапевта Елену Никитину*