

Келли Мак-Дэниел

В ПОИСКЕ МАТЕРИНСКОЙ ЛЮБВИ

Как взрослой дочери
исцелиться от травм прошлого
и улучшить отношения
с окружающими и с собой

МИО

Оглавление

Введение	9
Глава 1. Что такое материнский голод	14
Глава 2. Теория привязанности и материнский голод	37
Глава 3. Опека.....	55
Глава 4. Суррогатное утешение	70
Глава 5. Токсичные воды	88
Глава 6. Защита	98
Глава 7. Наставничество.....	128
Глава 8. Материнский голод третьей степени	144
Глава 9. Исцеление от голода по матери	172
Глава 10. Материнство с голодом по матери	202
Заключение.....	213
Примечания.....	217

Введение

В своей великолепной автобиографической книге «Пресвятая Дева неизбывного голода» (Our Lady of Perpetual Hunger) Лиза Донован пишет: «Мы, женщины нашей семьи, в сокровенной глубине храним боль друг друга. Она словно дополнительный орган или разрушенная камера в сердце, которую никто не в силах исправить. Боль не дает нашим сердцам работать нормально, как у всех»¹.

Донован говорит о тяжелой печали, которая порой переходит от матери к дочери. Пока я работала над этим текстом, меня поддерживали целительные слова Лизы. Они же укрепляли в мысли, что разбитое сердце наследуется от предков. Однако говорить и писать об этом сложно. На два года я почти забросила рукопись: отчасти из-за постоянных напоминаний о том, насколько людям не хочется поднимать данную тему, но в основном из-за собственной боли. Я постоянно спрашивала себя, зачем это делаю, и продолжала писать по одной причине: именно такой книги мне не хватало в молодости.

Среди женщин в моем роду было принято воспитывать детей *наилучшим* образом, и, как на многих, на мне лежал тяжкий груз прошлого. У меня были белая кожа, качественное образование и другие привилегии, но даже такая образцово-показательная жизнь не могла избавить от тоски по материнской любви, которую я называю материнским голодом.

Бабушку по материнской линии еще совсем малышкой оставила ее мать, моя прабабушка: вместе с другой дочерью она уехала из города к своему возлюбленному, а потом вышла за него замуж. Он был одним из пяти ее мужей — со всеми она развелась. Брошенная маленькая девочка в итоге стала моей бабушкой, которую я обожала.

Мы навещали ее всего раз в год, и эти встречи всегда казались волшебными. Мама не слишком ее любила. Несомненно, из прошлого за бабушкой тянулось ощущение покинутости, вызывая у нее неведомый голод — голод, который моя мать не могла утолить. Думаю, как дочери ей приходилось непросто. Подробностей я не знаю, потому что мама мало что помнит о своем детстве и вообще не любит обсуждать такие вещи.

У меня не получалось полностью осознать концепцию материнского голода, пока я сама не повзрослела и не стала матерью. Я и раньше догадывалась, что с нашей семьей что-то не так, но в то время, когда меня опекала мама, от новой информации вряд ли был бы толк. Я изо всех сил старалась быть хорошей дочерью и просто пыталась выжить. К счастью, лет в двадцать в моей жизни едва ли не случайно появились женские курсы, которые буквально открыли мне глаза. Там я получила все необходимое для того, чтобы появилась концепция материнского голода. Два десятка лет спустя вышла моя первая книга *Ready to Heal* («Готова к исцелению»), где я назвала материнский голод ключевой причиной аддиктивной (зависимой) любви. С тех пор я помогаю женщинам познать глубокую печаль в сердце, которая порождается болезненными детскими привязанностями. Помогаю освободиться от нее. В книге «В поиске материнской любви» вы найдете полезные рекомендации, которые я тридцать лет собирала буквально по крупицам. Материалом для них стали исследования, практическая работа и образовательные программы. Эта книга — письмо вам, от одной дочери — другим дочерям. Здесь я рассказываю, как жить с доставшимся в наследство разбитым сердцем, и обсуждаю биологические, психологические, культурные и духовные аспекты этого явления.

Безусловно, у каждой своя история, но я обнаружила, что всем женщинам с материнским голодом недостает одного и того же. Они тоскуют по любви — той, что принимает, защищает и вдохновляет. Именно ее мы расцениваем как материнскую. Она необходима нам, чтобы жить с уверенностью в себе и мире. Это *безусловная* любовь, которую никогда не смогут заменить романтические отношения, дружба или сладости.

Многие полагают, что такую исключительную любовь может дать отец. Разумеется, у дочерей, которых воспитали внимательные,

заботливые папы, много преимуществ. Но все же материнская фигура незаменима. Я вовсе не пытаюсь обесценить роль отца и других опекунов. Не собираюсь обвинять матерей, что они обделяют детей. Я хочу, чтобы вы разобрались, из каких важнейших элементов строится материнская забота, осознали, каких из них вы были лишены, и восполнили нехватку.

Из книги вы узнаете, чем может быть вызван материнский голод и как с ним справляться. Читая, вы совершите множество открытий. Сила познания целительна, хотя и не всегда безболезненна. Однако она точно даст вам надежду и наделит обновленной энергией. Вам не нужны физическое присутствие матери и разговоры о вашей печали, чтобы излечиться. Ваш поиск не означает, что вы задумываетесь о собственном материнстве или хотите сблизиться со своей мамой. Он не зависит от того, кто вас воспитал: родная или приемная мать, кормилица, отец, две матери, двое отцов, мать-одиночка или несколько опекунов. Поиск говорит не о том, кто вас вырастил, а о том, какие ваши потребности остались неудовлетворенными в период развития и становления. Он олицетворяет неутоленное желание, с которым вы живете, — тоску по любви определенного свойства.

Книга структурирована так, чтобы стать для вас надежной и мягкой опорой. В первой главе мы дадим определение материнскому голоду так, чтобы вы сразу почувствовали облегчение. Затем подробно изучим три основных элемента материнской любви. Начнем с материнской опеки, рассмотрим, как она проявляется у животных, поговорим о привязанности и внимательно исследуем сложные отношения с едой и сексом, которые тоже являются частью материнского голода. После мы перейдем ко второму элементу — защите. Рассмотрев тревожные культурные тенденции, которые оказывают пагубное влияние на женщин, мы узнаем, почему у многих из нас есть симптомы голода по матери. Реальная история Грязного Джона наглядно показывает, какая трагедия может случиться, если мать не в состоянии защитить дочь, и как оттенки страха омрачают портрет женщины. Затем мы исследуем третий элемент — материнское наставничество: узнаем, как матери вдохновляют дочерей. Далее обсудим материнский голод третьей степени — отношения,

оставляющие сильные ожоги и способные разрушить жизнь женщины. Именно это произошло с Джуди Гарленд и Эдит Пиаф. И наконец поговорим о горе, накрепко сплетенном с феноменом, которому посвящена книга.

Материнский голод принимает разные формы, более или менее тяжелые, поэтому лечение у всех протекает по-разному. Некоторые из вас уже навсегда попрощались с матерью, поэтому ваш путь к исцелению будет отличаться от тех, у кого матери до сих пор живы. Независимо от того, жива ли ваша мама, процесс лечения подразумевает восполнение пробелов, оставшихся с детства и юности. Не все изложенное в книге совпадет с вашим личным дочерним опытом. Но в любом случае где-то в ней вы непременно найдете нужные слова, которые смягчат терзающую вас боль. Как только она уйдет, чистота и ясность запустят внутренний процесс исцеления.

Для каждой из вас этот процесс будет уникальным, однако есть несколько общих признаков, которые вы отметите в итоге. Чувство эмоциональной защищенности окрепнет, вы начнете быстрее принимать решения. Вы избавитесь от утомительной тревоги и поймете, по какому типу у вас сформировалась привязанность. Вы с состраданием взглянете на события прошлого (даже на те, о которых сильнее всего сожалеете). Вам будет проще выбирать друзей и партнеров, относящихся к вам с добротой и уважением. Если у вас есть дети, вам станет легче их любить.

Материнский голод — не редкость. Неузнанный нами, он кроется в семейных тайнах и чувстве стыда. Разрешите себе встретиться с ним и заговорить о душевных травмах. Это важный и очень смелый шаг на пути к восполнению недостающей любви.

Если вы — мама, не воспринимайте книгу как руководство по материнству или как способ переосмыслить моменты, о которых сокрушаетесь. Постарайтесь удержаться от этого. *Пожалуйста, читайте с позиции дочери.* Помогите себе выяснить, что упустили в период становления личности. Верните нежные аспекты своего «я», которые вы принесли в жертву, чтобы добиться материнской любви или пережить ее отсутствие. Складывая все фрагменты истории детства и отношений с матерью, вы обретете новые источники заботы,

защиты и наставничества. Исследуя глубинную печаль, влияющую на вашу жизнь, вы откроете двери радости и искреннему общению.

Пока вы читаете и совершаете ошеломляющие открытия, я всегда буду рядом и поддержу вас.