

## Размышления о маме – 7. Мать как «инвертированный переходный объект» в терапии.

[Статьи / Семейная психология](#)

От автора: Вторые выходные мая - во многих странах День Матери. С Днем Матери!

### Размышления о маме – 7. Мать как «инвертированный переходный объект» в терапии.

Когда я начинала писать цикл заметок о матерях, я неоднократно обращала внимание на тот факт, что любая длительная терапия с какого-то момента будет «про маму». Неважно, 22 ли года нашему клиенту или 45, он социально-успешный или одинокий и несчастный человек – с завидной регулярностью сессии возвращаются к темам детства, к проблемам отношений с родителями, прежде всего – с мамой.

Недавно я задумалась: почему так происходит? Неужели люди не меняются? Неужели детские травмы, интроекты, «инграммы» не прорабатываются человеком в ходе дальнейшей более успешной и продуктивной жизни? Наверное, бывает по-разному. Но я все чаще стала думать, что эта закономерность – часть важного процесса обретения себя, своего Я, своей идентичности.

Фриц Перлз когда-то написал ставшую крылатой фразу: «Зрелость – это переход от опоры на окружающих к опоре на самого себя». Часто ли к нам на терапию приходят зрелые люди, которые могут в основном опираться на себя, доверять себе, уметь собираться и успокаивать себя в сложных ситуациях? Конечно, нет. Поэтому процесс обретения зрелости очень длительный и непростой. Он предполагает отказ от тех самых «социальных подпорок» - прежде всего, родителей. Причем это могут быть и условно «хорошие», и «плохие» опоры. Если щедрая, добрая, поддерживающая и много дающая мать является несомненной «внутренней опорой» в жизни даже взрослого человека, от нее гораздо сложнее отказаться, чем от критикующей, обесценивающей и не поддерживающей матери.

Я бы хотела выделить в теме «опоры» несколько аспектов

1. Обязательно ли **отказываться** от родителей как от **опоры**? Мой ответ – все зависит от степени свободы взрослого ребенка. Его свободы жить по собственным правилам, выбирать, любить, воспитывать детей... Если мать – точнее, **когда** мать начинает «заботиться»: критиковать, помогать, давать деньги, требовать почтительного отношения, настоятельно рекомендовать, что сделать и т.п. – взрослый ребенок может как согласиться, так и отказаться. И со-зависимое поведение (да, мамочка, ты всегда права), и контрзависимое (нет, что бы ты не сказала, я сделаю наоборот) – это оборотные стороны медали «несвобода».

Опираться только на себя невозможно – это нонсенс. Взрослый человек обретает способность выбирать. И в ситуациях, когда он может и хочет сделать что-то самостоятельно, он оставляет за собой право вежливо, твердо, ясно поблагодарить желающих помочь (помочь без спроса, естественно) и отказаться. В ситуациях, когда

помощь нужна, все тот же взрослый человек способен попросить о заботе, содействии, поддержке и может принять ее с благодарностью. Так что речь идет не о тотальном отказе – речь идет о способности делать выбор

2. Как **отличить «хорошую» опору от «плохой»?** Это сложный вопрос. Часто взрослый человек разрушает свою семейную жизнь из-за непомерного чувства долга перед мамой. Он может жертвовать интересами супруги/супруга и детей ради причуд и материнских манипуляций, которые замечают все, кроме самого «ребенка». «Она столько для меня сделала», «Я ей столько обязан», «Мой долг – заботиться о матери, она так одинока и несчастна» - все это не дает возможности вкладывать силы и энергию в детей, карьеру, саморазвитие. Такие клиенты воспринимают внутренний плохой объект – маму – как хороший, и не замечают катастрофических разрушений в собственной жизни. Или, замечая, винят в них кого угодно – только не мать.

Бывает наоборот – действительно хорошая и любящая мать отвергается и все, что она сделала – обесценивается. Взрослый сын с пренебрежением говорит матери-пенсионерке: «Ты не умеешь жить», хотя мать, приехавшая из деревни в столицу, не имевшая образования, работавшая всю жизнь на заводе и много лет отмучившаяся с мужем-алкоголиком, делала все, чтобы у сына была достойная жизнь и хорошее образование. Однако он «забыл», что его престижная работа и деньги – не только его заслуга, но и каторжный труд матери, и ее добровольные жертвы, и ее старания.

Перепутанные «плюс и минус» в душе ведут к тому, что хорошее, приходящее извне, часто кажется плохим, а плохое – хорошим. Терапевту такого клиента предстоит сложная работа по «переполюсовке» внутреннего и внешнего мира.

3. Как быть, если мы встречаемся со **страхом «бросить костыли»?** Если человек не верит в свои силы, самостоятельность и считает, что только благодаря маме он выжил (это может быть правдой), работает, имеет профессию, жилье... И «предать» маму страшно, стыдно, невозможно? Он не верит, что выживет без ее поддержки?

Сразу скажу – речь идет не о людях с особенностями психофизического развития, а об обычных, вполне здоровых и способных к автономному существованию индивидах. Но в их голове много лет – почти всю их жизнь – живет «вирус». Если они расстанутся с мамой, их ждет смерть. Они без нее не выживут. В душе они – маленькие дети-инвалиды без ручек и без ножек. Именно поэтому так долг процесс терапии, так мучительно и медленно приходится выяснять все нюансы детских травм, анализировать сценарные убеждения и нежизнеспособные девизы...

Но я вернусь к началу. Почему все – и дети, у которых были «достаточно хорошие матери», и те, у которых были однозначно не хорошие матери – почему все проходят через стадию агрессии к маме?

Я бы хотела начать с цитаты Клу Маданес: «Обвинять своих родителей полезно. Это помогает нам оберегать свои взаимоотношения с другими. В большинстве случаев родительская любовь безоговорочна. Мы можем как угодно нападать на них и обвинять, зная, что в конце концов они все равно простят нас и будут любить по-прежнему. А про наших супругов, друзей и коллег этого обычно сказать нельзя».

Думаю, это одно из важных объяснений. Кроме того, злость - это один из способов **построения границ** при сепарации, что говорит о ее нормативности в определенном

возрасте в детско-родительских отношениях.

Но Клу Маданес не упомянула еще один тип отношений, которые могут оказаться разрушенными вследствие высвобождения большого объема агрессии в терапевтическом (да и в любом жизненном) процессе.

Это отношения с самим собой.

Мы часто ругаем себя. Иногда справедливо, иногда нет. Иногда это помогает, но чаще усугубляет ситуацию. Скажите себе «Я плохой» – и вот уже Внутренний Садист с удовольствием терзает ту часть меня самого, которая «виновата», «ленива», «склонна к прокрастинации», «не догадалась»... Некоторые большую часть жизни проводят в самоедстве, то есть «съедают» себя заживо. Крайняя степень такой аутоагрессии – суицид или его попытка, жест отчаяния и неверия в то, что можно изменить жизнь и стать счастливее.

**Кто виноват?** Виноваты разные люди, которые были с нами в отношениях. А потом, когда мы подрастает – это и мы сами. Когда можем себя отстоять – но предпочитаем отмолчаться. Когда можем драться – но трусливо поджимаем хвост. Когда можем любить, но настолько боимся близости, что предпочитаем одиночество...

А что делать?

Есть интересный ответ в иудаизме, и имя ему – козел отпущения. На это животное символически возлагали все грехи еврейского народа, после чего отправляли в пустыню. С тех давних пор метафора «козел отпущения» означает человека, на которого возложили ответственность за действия других людей, чтобы скрыть причины неудачи и настоящего виновника.

Очевидно, что мама – идеальный козел отпущения, причем для любого человека. Все наши проблемы можно свести к нерешенным задачам одного из жизненных этапов, на котором мама:

- 1) была и «накосячила»;
- 2) отсутствовала и поэтому «накосячила».

Обвинять маму во всем – ну или во многом – универсальная традиция. Но давайте попробуем ответить на вопрос: **почему?** Почему во всех проблемах чаще всего обвиняют маму?

В поисках ответа на этот вопрос нам понадобится «спуститься» к самому началу нашей жизни. К нашему младенчеству, когда мама была **МАМОЙ**. Она была всем – вселенной, универсумом, самой жизнью.

Но в жизни ребенка были ситуации, когда мамы рядом не было. И в определенном возрасте, согласно взглядам Д.В.Винникота, у детей появляется так называемый переходный объект – предмет, который создает в отсутствие матери ощущение, что она рядом. Это позволяет ребенку успокоиться, достичь комфорта, не чувствовать себя брошенным, отверженным или нелюбимым. У каждого из нас в детстве было нечто – маленькая подушечка, мягкая игрушка, являвшаяся заместителем мамы и обеспечивавшая нам возможность выстоять в борьбе с одиночеством и ненужностью. Такой объект –

отражение нашей вечной попытки сохранить иллюзию, что с нами рядом находится добрая, поддерживающая, успокаивающая мать. Мать, на которую всегда можно опираться.

Согласно взглядам психоаналитиков, и в более позднем, например, подростковом возрасте, можно обнаружить производные, или дериваты первоначальных переходных объектов. Эти переходные объекты, или, в более широком смысле феномены, одновременно воспринимаются как «мои» и как «не мои».

Переходные объекты и феномены играют важную роль в процессе сепарации-индивидуации, облегчая приспособление ребенка к тому, что он испытывает амбивалентные чувства к матери. И самое главное – эти объекты играют важную роль в процессе формирования нашего Я. Каждому в процессе развития необходимо сформировать устойчивую идентичность, включающую «образ Я» и «образ Другого», который «не-Я», а также представления о мире, о реальности, которые могут меняться. И когда реальность неустойчива, когда вокруг все рушится, когда все привычное превращается в свою противоположность, когда вокруг кризис и нестабильность, вновь актуализируется вопрос опор в нашей жизни.

Почему же именно мать становится местом «слива агрессии» в терапии, когда клиент начинает менять себя и свою жизнь, когда, как в песне, «часто простое кажется вздорным, черное – белым, белое – черным»?

Мне кажется, что мать в процессе терапии становится своеобразным «инвертированным переходным объектом». Если в детстве ребенок ищет что-то во внешнем мире – что-то, куда он может спроецировать хорошую, заботящуюся часть матери – то во взрослом возрасте, наоборот, мать зачастую превращается в объект, на который проецируется вся боль, печаль и несправедливость, которую пришлось пережить, или, скорее, испытать человеку на протяжении всей жизни. В ходе терапии поиск связи актуального переживания, актуальной ситуации с прошлыми переживаниями почти неизменно приводит нас к детству. А там – мама...

Смещение агрессии на материнскую фигуру в терапии выполняет важную терапевтическую задачу. Если бы человек осознал, что именно он сам является причиной большинства своих бед, количество аутоагрессии бы зашкалило и привело к коллапсу. Ведь основные защиты позволяют смещать на других и ответственность, и вину, и стыд, дают возможность за «очищать» себя за счет катарсической проекции. И поэтому хорошая терапия позволяет человеку воспроизвести картину расщепленного мира, которая в итоге сводится к простой дихотомии (я хороший – мама, она же мир, плохая), затем увидеть элементы «хорошести» в маме, а «плохости» в себе, а потом, в процессе длительной работы, осознать, что так случилось, у мамы были свои резоны и мотивы, сложности и проблемы, и прошлое, в общем-то, уже не изменишь. Но есть что-то, что все еще можно изменить. Это Я САМ или Я САМА.

И так как за время терапии мы уже осознали, что нет абсолютно хороших и абсолютно плохих объектов, тотальная агрессия к матери, обида, ярость, презрение медленно трансформируются – у кого-то в тепло и благодарность, у кого-то в понимание, у кого-то в согласие и смирение. Мать из «инвертированного переходного объекта» становится тем, кем всегда была – просто человеком.

А мы можем злиться, сохраняя при этом энергию для творчества, и обижаться на кого-то, понимая, что вновь попались на удочку «неподписанного договора о любви», стыдиться

без оцепенения и окаменения, немножко завидовать. А главное – любить, радоваться, работать, поддерживать искренние отношения, чувствовать все, что происходит... Мы можем наконец стать взрослыми.

И перестать считать маму источником всех бед.

Потому что в каком-то возрасте нам уже не нужен плюшевый медвежонок, спасавший нас от одиночества и страха.

А в какой-то момент нам перестает быть нужна мать – монстр, мать – исчадие ада, мать – источник мирового зла.

Перефразируя Жана-Поля Сартра: «Важно не то, что сделала мама со мной, а то, что я сам в процессе терапии сделал из того, что она сделала со мной».

Она дала мне жизнь – и я сам должен взять ответственность за эту жизнь и наполнить ее смыслом. И идти дальше.

**Наталья Олифирович**

Опубликовано на сайте: 8 мая 2016, 12581 просмотр

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ