

## Размышления о маме - 4. У мамы тоже была мама.

[Статьи](#) / [Семейная психология](#)

От автора: *Продолжаю тему*

Размышления о маме- 4. У мамы тоже была мама.

Многие люди не любят искать причинно-следственные связи. Дескать, как есть – так есть, да и не изменишь теперь то прошлое, которое у тебя было. Действительно, есть факты из жизни каждого, которые никак не превратишь во что-то другое. Но их можно ПОНЯТЬ.

Одной из важнейших историй нашей жизни, нуждающейся в понимании каждого из нас, является история жизни нашей матери. И прежде всего – ее отношения с собственной мамой и семьей.

Попробуйте ответить на несколько вопросов:

- В каком году на свет появилась Ваша мать?
- Каким по счету ребенком она была в семье?
- Как к ее появлению на свет относились ее родители?
- В каких условиях жили ее родители?
- Что за время было в жизни страны?
- Какими людьми были ее отец и мать?
- Были ли у родителей после нее дети?
- Была семья бедной, средней или богатой?
- Любила ли Вашу маму ее собственная мать?
- Какой она была в детстве? О чем мечтала?
- Как она училась в школе?
- Смогла ли она получить то образование, которое хотела?
- Были ли у нее в жизни по-настоящему близкие люди?

Эти и многие другие вопросы помогут расширить фокус восприятия, понять, что Ваша мама, как и Вы – «продукт» множества разных отношений, условий, обстоятельств. Она не сразу стала такой, какой Вы ее знаете. Ее детство, ее родители, школа, окружение, ожидания и чаяния, надежды и мечты – все «по капле» формировало ее личность, ее взгляды, ее представления...

Когда-то она была другой – наивной маленькой девочкой, которой хотелось тепла и заботы; робким подростком, не уверенным в своей внешности; девушкой, которая ждала любви... И что-то получалось, что-то – не очень... Возможно, в ее жизни были взлеты и падения. Возможно, где-то произошел надлом: пьющий отец или муж, насилие, хроническое пренебрежение или отвержение, бедность, неуверенность, одиночество... Со временем она стала такой, какой Вы ее знаете и помните. Но она – не монстр, не злокозненная ведьма, не исчадие ада. Но в ее жизни были травмы и потери, смерти и разлуки, предательства и обманы... Так случилось - и она изменилась.

Она – всего лишь человек со своей жизненной историей. И от того, были ли в ее жизни те, кто утешал ее, когда она плакала; протягивал ей руку помощи, когда она в этом

нуждалась; заботился и опекал, когда ей было страшно и одиноко; поддерживал, когда она сама не справлялась – зависит, умеет ли она делать то же самое для Вас.

Иногда, погружаясь слой за слоем в семейную историю, мы видим целый сонм матерей, не способных дать своим детям то, в чем они нуждаются, потому что сами этого не получили. Мама, бабушка, прабабушка – они стоят друг у друга за спиной, счастливые или несчастные, сильные или надломленные, радующиеся или скорбящие. От поколения к поколению они передают через общение с собственным ребенком опыт своего общения с матерью. И, возможно, Вы – то самое звено, которое остановит поток боли, агрессии, отвержения, сверхвключенности, контроля...

Остановит через эмоциональное сопереживание собственной матери и понимание, что ей тоже было нелегко.

Найдите старый альбом с фотографиями. Посмотрите в глаза своей мамы. Какой она была тогда – до того, как Вы появились на свет? Посмотрите в эти глаза так, будто Вы встретились с ней в реальности. Мысленно спросите ее о том, что для Вас важно. И, закрывая альбом, скажите только одно: «Я ничего о тебе не знаю, мамочка».

**Наталья Олифирович**

Опубликовано на сайте: 5 июля 2015, 3775 просмотров

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ