

18+ Олжас Нургожаев

Мама не всегда права



О любви матери и боли ребёнка
– и наоборот

Олжас Нургожаев
Мама не всегда права.
О любви матери и боли
ребёнка – и наоборот

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73588953

ISBN 9785006957589

Аннотация

Мать – первый человек, через которого ребёнок узнаёт, что такое любовь, забота и близость. Иногда именно в этих отношениях рождаются сомнения в себе, чувство вины и страх быть недостаточно хорошим. Эта книга – исследование тонких и часто незаметных динамик между матерью и ребёнком: зависимости, сравнения, проекции, холодной дистанции и требования выбирать сторону. Не обвиняя и не оправдывая, автор показывает, как родительская любовь может оставлять следы во взрослой жизни и как их можно увидеть.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1 Коалиция	17
Я – дочь	17
Я – мать	31
Психологический разбор	38
Вместо советов	46
Глава 2 Зависимость	54
Я – сын	54
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Мама не всегда права О любви матери и боли ребёнка – и наоборот

Олжас Нургожаев

© Олжас Нургожаев, 2026

ISBN 978-5-0069-5758-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Иногда самые сложные отношения в жизни человека начинаются с самой простой любви – любви матери.

Мы привыкли воспринимать эту связь как нечто естественное и почти не требующее объяснений. Слово «мама» звучит настолько знакомо и очевидно, что кажется, будто за ним уже стоит всё необходимое: забота, защита, тепло, начало жизни. И именно поэтому о ней редко говорят как о сложном человеческом явлении. Там, где существует культурная уверенность, почти не возникает желания всматриваться в детали.

Но если смотреть внимательнее, становится заметно, что отношения между матерью и ребёнком редко бывают такими простыми, какими кажутся со стороны.

Почти в каждой семье есть любовь. Иногда тихая и сдержанная, иногда тревожная и требовательная, иногда выраженная через заботу, иногда – через ожидания. Но любовь сама по себе ещё не означает понимания. И именно в этом пространстве между любовью и пониманием часто возникают те невидимые процессы, которые позже оказываются частью внутренней жизни человека.

Ребёнок приходит в мир без готовых решений. Он не умеет анализировать отношения и не способен различать, где заканчиваются страхи родителей и начинаются его собствен-

ные желания. Он просто живёт внутри той атмосферы, которая его окружает, постепенно впитывая её как естественную форму жизни.

Интонации, ожидания, реакции на ошибки, способы выражать тревогу или заботу – всё это становится частью внутреннего опыта задолго до того, как ребёнок сможет назвать происходящее словами. И именно из этих почти незаметных повторений постепенно складывается ощущение того, каким нужно быть, чтобы оставаться любимым.

В большинстве случаев здесь нет злого умысла. Матери редко хотят причинить своим детям боль. Напротив, чаще всего они искренне стремятся сделать жизнь ребёнка более безопасной, более устойчивой, более правильной, чем была их собственная. Они хотят защитить от ошибок, которых боятся сами, и от тех трудностей, которые когда-то пережили.

Но именно в этой искренней попытке сделать лучше иногда возникает парадокс. Желание защитить может становиться контролем. Забота может превращаться в тревожное наблюдение. Ожидание лучшего будущего может звучать как сравнение или сомнение.

И ребёнок, который одновременно чувствует любовь и давление ожиданий, оказывается в пространстве, где нужно не только расти, но и угадывать, каким именно нужно быть, чтобы не потерять близость.

Однако отношения между матерью и ребёнком имеют ещё одну особенность, о которой редко говорят прямо.

Они почти никогда не существуют только в настоящем моменте.

В них всегда присутствует прошлое.

Прежде чем стать матерью, каждая женщина когда-то сама была ребёнком. У неё тоже была семья, в которой формировались её представления о любви, о заботе, о правильности, о страхе и о безопасности. У неё были свои ожидания, свои ограничения, свои переживания и свои попытки справиться с жизнью так, как она умела.

И, как это часто происходит в человеческих отношениях, многое из того опыта, который человек получил в детстве, продолжает жить внутри него значительно дольше, чем принято думать.

Иногда это выражается в тревоге – в постоянном желании предугадать возможные трудности и защитить ребёнка от них заранее. Иногда – в стремлении направлять, объяснять, исправлять, подсказывать. Иногда – в ожидании, что ребёнок сможет сделать то, что когда-то не удалось самому родителю.

Все эти формы могут выглядеть как забота. И чаще всего они действительно ею и являются. Но вместе с заботой ребёнок нередко получает ещё одну невидимую нагрузку – необходимость соответствовать ожиданиям, смысл которых он ещё не способен полностью понять.

Именно здесь появляется одно из самых сложных противоречий родительства.

Родитель хочет помочь ребёнку стать сильнее в то время как ребёнок нуждается в том, чтобы постепенно становиться собой.

Иногда эти два стремления совпадают.

Иногда между ними возникает напряжение, которое не всегда удаётся заметить сразу.

Ребёнок может чувствовать, что его любят, и одновременно ощущать, что его постоянно направляют к определённой версии будущего. Он может получать поддержку и одновременно улавливать тревогу, скрытую в ожиданиях. Он может быть благодарным и в то же время испытывать внутреннее сомнение – достаточно ли он соответствует тому образу, который от него ждут.

Эти состояния редко становятся предметом открытого разговора. В большинстве семей они существуют как фон.

Взрослые заняты заботами, работой, повседневными задачами. Ребёнок занят взрослением, учёбой, поиском своего места среди сверстников. И те тонкие эмоциональные процессы, которые постепенно формируют внутренний мир человека, часто остаются без внимания просто потому, что их трудно заметить в моменте.

Лишь спустя годы, когда человек уже становится взрослым, некоторые из этих ощущений начинают проявляться более отчётливо.

Иногда это происходит неожиданно – в разговоре, в личных отношениях, в профессиональной жизни. Человек мо-

жет вдруг обнаружить, что определённые реакции повторяются снова и снова: стремление соответствовать ожиданиям, страх разочаровать, трудность говорить о своих чувствах, желание избежать конфликта даже тогда, когда он необходим.

И тогда постепенно появляется вопрос, который редко возникает в юности: откуда и когда всё это началось?

Ответ почти никогда не бывает простым.

Человеческая жизнь не складывается из одной причины. На неё влияют культура, характер, обстоятельства, опыт, люди, с которыми мы встречаемся. Но отношения с родителями, и особенно с матерью, занимают в этой системе особое место.

Они, конечно, не определяют всё.

Однако именно в этих отношениях человек впервые узнаёт, что такое любовь, близость, ожидание, забота и разочарование.

Именно здесь формируется первое ощущение того, как работает связь между людьми.

Однако важно сказать ещё одну вещь, без которой разговор о таких отношениях почти неизбежно превращается в обвинение.

В большинстве историй, которые возникают между матерью и ребёнком, нет злодеев.

Есть люди.

Люди, которые любят.

Люди, которые боятся.

Люди, которые стараются сделать лучше, чем умеют.

Матери не обладают полной ясностью. Они не могут заранее знать, какие слова окажутся важными, какие ожидания будут восприняты как поддержка, а какие – как давление. Они действуют из своего опыта, из своего понимания мира и из той истории, которая сформировала их самих.

Ребёнок, в свою очередь, тоже не обладает полной картиной происходящего. Он воспринимает происходящее через собственные чувства и через ту степень зрелости, которая доступна ему в конкретный момент жизни.

И именно поэтому многие сложные моменты в этих отношениях возникают не из намерения причинить боль, а из того, что две стороны одного и того же опыта видят происходящее по-разному.

Эта книга появилась из попытки посмотреть на такие отношения с обеих сторон.

Эта попытка не связана с поиском виноватых.

В человеческих отношениях виновность редко помогает что-либо понять. Она создаёт иллюзию ясности, но почти всегда упрощает сложную картину до уровня, на котором исчезают причины, нюансы и контекст.

Когда речь идёт о матери и ребёнке, такой упрощённый взгляд возникает особенно легко. Детство воспринимается как исходная точка, а родители – как фигуры, которые якобы должны были обладать полной мудростью и внутренней

устойчивостью.

Но реальная жизнь устроена иначе.

Родители редко обладают готовыми ответами.

Они учатся по мере того, как растёт ребёнок.

Они действуют, опираясь на свой опыт, на свои представления о правильном и на те страхи, которые сопровождают любого человека, несущего ответственность за другого.

Именно поэтому родительство почти никогда не является завершённым знанием.

Мы привыкли считать, что стать матерью или отцом – значит автоматически понять, как воспитывать ребёнка. Но на практике это скорее начало долгого процесса, в котором взрослый человек постепенно сталкивается с собственными ограничениями, сомнениями и ошибками.

Ребёнок впервые встречается с жизнью.

Родитель – впервые несёт ответственность за другого человека.

И оба оказываются в ситуации, для которой не существует идеально подготовленного сценария.

Ребёнок учится понимать мир.

Родитель учится быть родителем.

Эта взаимная неопределённость редко проговаривается вслух. В культуре родительство часто воспринимается как роль, в которой взрослый должен быть уверенным, устойчивым и знающим ответы. Но в реальности многие решения принимаются интуитивно – на основе того, что кажется пра-

вильным в данный момент.

Порой это действительно помогает ребёнку.

Порой создаёт сложности, которые становятся заметны только спустя годы.

Но и в этом нет парадокса. Скорее, это естественная особенность человеческой жизни.

Люди учатся на опыте.

И иногда этот опыт продолжается через поколения.

То, что однажды было пережито ребёнком, позже может повлиять на то, каким родителем он станет сам. Тревога, с которой взрослый пытается защитить своего ребёнка, нередко оказывается продолжением тех чувств, которые он когда-то испытывал в собственной семье. Ожидания, которые он предъявляет, могут быть связаны не только с будущим ребёнка, но и с его собственной историей.

Именно поэтому в отношениях между матерью и ребёнком всегда присутствует больше, чем два человека.

В них живёт прошлое.

Прошлое матери.

Прошлое её семьи.

Те представления о любви, заботе и ответственности, которые она получила задолго до того, как у неё появился собственный ребёнок.

Осознание этого не оправдывает всё происходящее. Но оно позволяет увидеть картину шире.

Когда человек начинает рассматривать такие отношения

только через призму боли или только через призму благодарности, он неизбежно теряет часть реальности. Между этими крайностями существует пространство, в котором можно увидеть и любовь, и ошибки, и страхи, и попытки сделать лучше.

Это пространство понимания.

И именно к нему постепенно ведёт разговор, который начинается на страницах этой книги.

Если смотреть на отношения между матерью и ребёнком достаточно внимательно, постепенно становится заметно ещё одно обстоятельство, которое редко учитывается в моменте.

Материнство не возникает в пустоте.

Каждая женщина приходит к нему уже со своей историей – со своим детством, со своими представлениями о том, как проявляется любовь, как выражается забота, как нужно справляться со страхом и с ответственностью. Всё это формируется задолго до появления ребёнка и продолжает жить в человеке даже тогда, когда он сам становится родителем.

Иногда этот опыт даёт спокойствие и внутреннюю устойчивость.

Иногда – тревогу, которую трудно объяснить словами.

Иногда – ожидания, смысл которых не всегда очевиден даже для самой матери.

Но в любом случае прошлое не исчезает бесследно. Оно становится частью того внутреннего мира, из которого

взрослый человек начинает строить отношения со своим ребёнком.

Поэтому в таких отношениях почти всегда присутствует больше, чем кажется на первый взгляд. В них встречаются не только два человека, принадлежащие разным поколениям. В них встречаются две истории.

История ребёнка, который только начинает узнавать мир.

И история взрослого человека, который уже прошёл свой путь и пытается сделать так, чтобы этот путь для его ребёнка оказался легче, безопаснее или правильнее.

Порой эти две истории, естественно, совпадают.

Порой между ними возникает напряжение, которое трудно объяснить сразу.

Ребёнок может ощущать давление там, где мать чувствует заботу.

Мать может говорить из тревоги там, где ребёнок слышит сомнение.

Каждый из них действует из своей внутренней логики, и именно поэтому их переживания не всегда совпадают.

И всё же важно помнить одну вещь.

В большинстве таких историй нет злого умысла.

Нет сознательного желания ранить или лишить другого человека чего-то важного.

Есть попытка любить.

Есть попытка защитить.

Есть попытка сделать жизнь лучше, чем она была ко-

гда-то.

Иногда этих попыток оказывается достаточно, чтобы создать близость и поддержку.

Иногда они приводят к сложным чувствам, которые становятся заметны лишь спустя годы.

Но и тогда происходящее редко сводится к простой формуле вины.

Гораздо чаще это история двух людей, которые любили друг друга, но не всегда понимали, как эта любовь воспринимается по другую сторону отношений.

Именно поэтому разговор о таких отношениях почти неизбежно возвращает к необходимости диалога.

Многие из тех вопросов, которые остаются внутри на протяжении многих лет, редко возникают из-за событий как таковых. Они возникают из того, что определённые чувства, сомнения или переживания так и не были проговорены.

Иногда мать не знает, что именно чувствовал её ребёнок в какой-то момент его жизни.

А взрослый ребёнок никогда не слышал, что происходило в душе его матери в то время, когда она принимала решения, казавшиеся единственно возможными.

И пока этот разговор не происходит, каждый из них продолжает жить внутри собственной версии происходящего.

Эта книга не предлагает окончательных выводов и не претендует на универсальные ответы.

Она лишь пытается осторожно рассмотреть ту сложную

и часто незаметную ткань отношений, из которой складывается внутренний опыт человека. Попытаться увидеть её не только с одной стороны, но сразу с двух – со стороны ребёнка и со стороны матери.

Иногда уже одного такого взгляда оказывается достаточно, чтобы многое, что прежде казалось противоречивым или непонятным, постепенно обрело более ясные очертания.

А всё остальное – чувства, выводы, разговоры – остаётся в руках тех, кто будет читать эти страницы.

Потому что отношения между матерью и ребёнком никогда не заканчиваются вместе с детством.

Они продолжают жить в том, как человек понимает себя, как строит близость и как однажды начинает смотреть на свою историю немного внимательнее, чем раньше.

И, возможно, именно с этого момента и начинается настоящий разговор.

Глава 1 Коалиция

Я – дочь

У нас в доме всегда были две кухни.

Одна – настоящая: плитка, чайник с накипью на носике, деревянная доска с глубокими царапинами от ножа, пакет с хлебом, который почему-то никогда не закрывали прищепкой, и запах лука, въевшийся в швы фартука так, что даже в воскресенье, когда мама готовила что-то «праздничное», он всё равно проступал сквозь ваниль и корицу.

А вторая кухня появлялась внезапно – без мебели, без посуды, без света, но я всегда знала, когда она открывается, потому что воздух в квартире становился плотнее, как перед грозой, и мама начинала говорить так, будто обращается не ко мне, а к невидимому суду, который должен подтвердить: да, ей не показалось, да, она не преувеличивает, да, она имеет право злиться.

Я была в этой второй кухне маленькой. И одновременно – слишком взрослой.

Папа не был страшным человеком. Он не кричал, не бил, не хлопал дверями так, чтобы дрожали стёкла, и, если смотреть со стороны, нашу семью можно было бы назвать обычной – двое взрослых, работа, школа, вечера, праздники, фо-

тографии на телефон, где все улыбаются и даже кажется, что улыбаются искренне.

Но у нас существовала одна вещь, которую не афишируют: невидимая линия, на которую меня ставили снова и снова, как будто это был единственный способ удержать равновесие, и каждый раз я чувствовала подошвами, как под мной пружинит доска, и понимала, что если я сделаю шаг в сторону – кто-то упадёт.

Мама начинала обычно ласково.

– Ты же понимаешь, какой он...

Она говорила это не про папу-целого. Она говорила про папу-в-этот-момент: про папу, который «опять не спросил», «опять забыл», «опять делает вид», «опять улыбается чужим людям так, как мне не улыбается». И каждый раз в этих «опять» звучало не раздражение, а что-то более глубокое – уязвлённость, которую нельзя было показать взрослому мужчине, потому что тогда придётся признать, что тебе больно, а признавать боль – значит отдавать власть.

Она отдавать власть не умела. Или не хотела.

Она умела делать иначе: подзывать меня ближе, как будто мы вместе смотрим на что-то важное, и шептать, почти доверительно:

– Скажи честно, я права?

Вопрос звучал как просьба. Но тело реагировало так, как будто это приказ.

Я помню, как впервые ясно почувствовала, что этот во-

прос не про правоту, а про принадлежность. Мне было лет двенадцать или тринадцать. Я сидела в комнате, на полу, потому что так удобнее было раскладывать учебники, тетради и карту по географии; за окном уже темнело, и с улицы тянуло влажным запахом осени – такой запах бывает в подъездах, когда на коврике скапливается мокрый песок и его никто не выметает, потому что все устали.

Папа пришёл с работы позже обычного. Он был в пальто, которое всегда пахло холодным воздухом и каким-то нейтральным мужским парфюмом; он снял обувь, аккуратно поставил её носками к стене – у него было это странное уважение к порядку, будто порядок способен доказать его невиновность. Я слышала, как он поздоровался с мамой, как спросил: «Ты ужинала?» – и в ответ тишину, в которой можно было услышать, как на кухне щёлкает выключатель.

Потом мама позвала меня.

– Иди сюда, – сказала она так, будто ничего не случилось.

Я пришла. На столе стояла чашка с чаем, и рядом – вторая чашка, пустая, хотя папа ещё не успел сесть. Мама сидела прямо, с той особенной собранностью, которая не про силу, а про желание не распасться.

– Сядь, – сказала она.

Я села, и мне сразу стало тесно в груди; я почувствовала, как плечи сами чуть поднимаются, будто готовятся защищаться, и ладони стали влажными – это была моя реакция на ситуации, где я заранее знала: сейчас будет разговор, в ко-

тором от меня что-то хотят.

Мама посмотрела на меня внимательно и очень спокойно.

– Он тебе не говорил? – спросила она.

– Что?

– Что он сегодня снова был у своей матери.

Я не знала, как правильно реагировать на то, что папа был у бабушки. В моей голове это вообще не было событием – бабушка жила в десяти минутах, папа мог заехать к ней, купить лекарства, помочь с пакетом, просто поговорить. Мне нравилась бабушка. Она пахла аптекой и яблоками. Она делала мне бутерброды тонким слоем масла, будто заботилась о моём будущем холестерине ещё до того, как я узнала это слово.

Но в маминой интонации «снова» было не про бабушку.

В маминой интонации «снова» было: он выбрал не меня.

– Нет, не говорил, – ответила я осторожно.

Мама кивнула, как будто подтверждая свою мысль.

– Конечно, – сказала она. – Он же знает, что я расстроюсь.

Поэтому и молчит. Удобно, правда?

Я молчала. Внутри меня появилось знакомое ощущение – как будто кто-то протягивает мне верёвку и ждёт, возьмусь ли я за неё. Если я беру – меня подтягивают к маминой стороне. Если не беру – я остаюсь в воздухе, а в воздухе страшно.

– Я просто не понимаю, – продолжила мама. – Почему он так делает. Почему нельзя нормально сказать? Почему на-

до... – она сделала паузу и посмотрела на меня так, что мне стало жарко. – Ты же понимаешь, да?

«Понимаю» здесь означало не «я вижу ситуацию».

«Понимаю» означало: «я с тобой».

Я почувствовала, как язык прилипает к нёбу. Я могла сказать: «Мам, может, ничего такого». И тогда она посмотрит на меня иначе – не тепло, не близко, а как на чужую. Как на ребёнка, который не оправдал доверия. И это было хуже любой ссоры.

Я сказала:

– Наверное... да.

Мама слегка выдохнула. Это был маленький, почти незаметный выдох, который я научилась считывать как награду: я сделала правильно, она успокоилась.

– Вот, – сказала она. – Вот видишь.

И в этот момент на кухню вошёл папа.

Он сел, посмотрел на маму, потом на меня – и я увидела, как его взгляд задержался на моём лице на долю секунды дольше, чем обычно, как будто он почувствовал, что в комнате произошло что-то без него.

– О чём вы? – спросил он.

Мама улыбнулась. Такая улыбка бывает у людей, которые хотят выглядеть спокойными, но внутри кипят.

– Да так, – сказала она. – С дочкой разговариваем. Она же взрослая уже, правда?

Папа кивнул, но в его лице появилось напряжение.

– Ну... да.

Я сидела между ними, и мне вдруг захотелось стать прозрачной. Мне захотелось исчезнуть – не потому что мне было страшно, а потому что я вдруг поняла: я уже участвую. Даже если молчу. Даже если ничего не говорю. Моё присутствие делает этот разговор настоящим, подтверждённым, как печать на документе.

Папа начал есть. Мама смотрела на него. Я смотрела на стол. В ложке отражался свет лампы, и этот свет дрожал, потому что у меня чуть дрожали пальцы.

Позже, в комнате, я долго лежала и пыталась понять, почему мне так противно внутри, как будто я проглотила что-то липкое. Я не сделала ничего плохого. Я просто сказала «наверное». Но ощущение было такое, будто я кого-то предала – и одновременно будто я кого-то спасла.

Это и было началом: внутренний раскол не начинается с громкого выбора. Он начинается с маленького «наверное», произнесённого ради того, чтобы мама выдохнула.

Потом это стало повторяться, только формы менялись.

Иногда мама начинала разговор, когда мы были в магазине. Мы стояли в очереди, вокруг пахло мандаринами и пластиком, люди толкали тележки, кто-то раздражённо говорил по телефону, и всё было обычным, но мама наклонялась ко мне и говорила тихо:

– Смотри, он опять пишет. Наверное, «задержусь». Как всегда. Ты же понимаешь, да? Ему просто удобно.

Я кивала, чувствуя, как у меня напрягается живот, как будто я заранее готовлюсь к удару. И одновременно – я чувствовала странную власть: мама делится со мной тем, чем не делится с другими. Я – в кругу посвящённых. Я – не просто дочь. Я – её человек.

И именно это было самым опасным, потому что это звучит как любовь.

Были вечера, когда папа пытался быть мягким. Он приносил мне шоколадку, смешную открытку, иногда садился рядом и спрашивал про школу. Он делал это неловко, будто у него не было подходящих слов, но он пытался.

И в такие моменты я чувствовала радость – настоящую, лёгкую, почти детскую. Мне хотелось улыбаться, рассказывать, показывать ему рисунки, смеяться над его шутками, в которых он иногда путался.

Но радость быстро становилась стыдом.

В моей голове уже была мамина интонация: «Ты же понимаешь, какой он...»

Я ловила себя на том, что цензурирую свою радость, как будто радость – это предательство.

Если папа обнимал меня, я обнимала его в ответ – но не слишком крепко. Чтобы не было похоже, что мне хорошо. Чтобы не было похоже, что я выбираю.

Если он приглашал меня куда-то – в кино, в парк, просто пройтись – я соглашалась, но внутри уже готовилась к объяснениям, к оправданиям, к тому, как я буду говорить маме

так, чтобы не вызвать её молчаливой боли.

А мамина боль была особенной. Она не кричала. Она могла сказать:

– Хорошо. Иди. Конечно.

И всё.

Но в этом «конечно» было что-то, что заставляло меня сжиматься, как пружину.

Она смотрела на меня так, будто я взрослая и должна сама понимать. И я понимала. Я понимала слишком многое для своего возраста.

Однажды – мне было лет пятнадцать – папа повёз меня на рынок за курткой. Это было обычное дело. Мы ходили между рядами, где пахло кожей, сыростью и жареными пирожками; продавцы кричали цены, кто-то ругался, кто-то смеялся, и я чувствовала себя с папой спокойно, как будто мы два человека, которым не нужно доказывать друг другу ничего.

Он купил мне куртку. Мы зашли в маленькую забегаловку, съели по самсе, запили газировкой. Он рассказывал про свою работу, и в его голосе было что-то живое, не «семейное», а человеческое. Мне было хорошо.

Когда мы вернулись, мама стояла в коридоре, будто ждала именно этот момент. Она посмотрела на куртку, потом на папу, потом на меня.

– Ну что, нагулялись? – спросила она.

– Купили куртку, – сказал папа. – Смотри, какая.

– Да вижу, – мама улыбнулась. – Конечно. Ты же у нас молодец.

Папа прошёл на кухню. Мама не пошла за ним. Она подошла ко мне ближе, почти вплотную, и сказала тихо, так, чтобы он не слышал:

– Скажи честно... тебе с ним лучше, чем со мной?

Я почувствовала, как будто в меня вонзили холодную иглу под ребро. Воздух стал тонким. Я не могла вдохнуть полноценно.

– Мам... – сказала я.

– Я просто спрашиваю, – сказала она мягко. – Я имею право знать.

У меня задрожали руки. Я спрятала их в рукава новой куртки, будто ткань могла удержать мои чувства внутри.

В тот момент у меня было две реальности.

Первая: я люблю маму. Я действительно люблю. Я знаю её запах, её привычки, её голос, её лицо утром без макияжа, её усталость, её силу, её смешные замечания, её способность делать дом уютным. Я не хочу причинять ей боль.

Вторая: мне было хорошо с папой. И это правда. И если я скажу правду, мама почувствует, что проиграла. А если я солгу, я почувствую, что предала себя.

Мне хотелось крикнуть: «Почему ты заставляешь меня это говорить?»

Но я не могла. Потому что в нашей семье нельзя было говорить, что тебя заставляют. У нас всё было добровольно.

У нас всё было «честно». У нас просто была любовь, в которой на тебя смотрят так, что ты не можешь выбрать себя.

Я сказала:

– Нет. Конечно, нет.

И мама улыбнулась – уже по-настоящему.

– Я знала, – сказала она. – Ты моя умница.

Потом она добавила, как будто между прочим:

– Просто он умеет производить впечатление. Он такой.

Снаружи – праздник. А внутри... ты же понимаешь.

И я кивнула.

Я кивнула, и мне стало физически тошно.

Я пошла в свою комнату, закрыла дверь и села на пол, прислонившись спиной к кровати. У меня дрожали колени. Я чувствовала странное напряжение в челюсти, как будто я всю дорогу сжимала зубы и только сейчас это заметила.

И тогда впервые я поняла, что я не свободна.

Не в том смысле, что мне запрещают что-то делать.

А в том смысле, что любое моё чувство проходит проверку на лояльность.

Радость – можно ли?

Нежность – не предательство ли?

Смех – не слишком ли громко, чтобы мама не услышала?

Я стала жить так, будто у меня внутри есть камера наблюдения, которая постоянно фиксирует: на чьей я стороне.

Это не было драмой. Это было тихим, хроническим состоянием.

И оно делало меня старше.

Я начала замечать то, что не должна была замечать в том возрасте. Какие слова мама бросает папе мимоходом. Как папа перестаёт говорить, когда мама входит в комнату. Как у них меняется тон, когда речь обо мне. Как мама смотрит на меня после разговоров с ним, будто сверяет: ты всё ещё со мной?

Я стала понимать, что мама не только любит меня. Мама нуждается во мне.

Но нужда может быть сладкой и жестокой одновременно.

Самое странное было в том, что я начала злиться на папу – он не делал ничего ужасного, просто мне стало казаться, что он недостаточно защищает меня от этой ситуации. Он видел, что мама делает меня союзником. Он иногда пытался сказать: «Не втягивай ребёнка», но говорил это так устало, так без нажима, будто заранее сдавался. И я злилась: почему он не борется? Почему он не спасает? Почему я должна быть взрослой вместо них?

Потом я стала злиться на маму – и тут же испытывала стыд, потому что злиться на маму в нашей системе означало стать «как он»: холодной, неблагодарной, предательской.

И в итоге я злилась на себя.

Я стала удобной.

Я научилась говорить правильные вещи разным людям.

С мамой – про папину «безответственность».

С папой – про мамину «усталость».

Но нейтральной я быть не могла. Потому что нейтральность воспринималась как предательство.

И в какой-то момент я перестала понимать, что думаю на самом деле.

Когда мне было девятнадцать, я уехала учиться в другой город. Это было не героическое бегство. Просто так сложилось. И казалось бы, расстояние должно было снять напряжение. Но оно стало просто другим.

Мама звонила и говорила:

– Ты с ним общалась?

И я по голосу слышала, что вопрос не про «общалась». Вопрос про «ты со мной?».

Если я говорила «да», мама становилась чуть холоднее, чуть суше, и между нами возникала тонкая стена.

– Ну... понятно, – говорила она. – Ладно. Я не буду мешать.

Если я говорила «нет», она оживала.

– Вот и правильно. Ему всё равно.

Я начала врать. Я начала скрывать звонки папы. Я научилась удалять сообщения, чтобы не чувствовать, что у меня внутри две жизни: одна видимая, одна тайная.

И именно тогда я осознала: раскол стал реальным действием. Не просто ощущением. Я действительно жила двойной лояльностью, и это было похоже на предательство перед обоими.

Папа однажды сказал мне:

– Я не хочу, чтобы ты была посредником. Ты – мой ребёнок.

Он сказал это спокойно, но я слышала в этом усталость, как будто он уже слишком долго пытается выбраться из треугольника, но каждый раз снова возвращается.

Я сказала ему:

– Я не посредник.

И сразу почувствовала, что лгу.

Потому что посредник – это не роль, которую ты выбираешь. Это роль, которую тебе дают, а потом ты привыкаешь к ней так, что она кажется твоей личностью.

Потом у меня появился мужчина. Мы жили вместе недолго. Он был прямой, не дипломатичный, он говорил то, что думал, и иногда его слова звучали резко. Я реагировала на резкость так, будто от этого зависит моя жизнь.

Если он был недоволен, я начинала оправдываться, даже если не была виновата.

Если он спорил со мной, я пыталась сгладить, найти компромисс, сделать так, чтобы никто не был «плохим», потому что в моей голове конфликт означал раскол.

Однажды он сказал:

– Ты всё время как будто на экзамене. Ты всё время боишься выбрать сторону. Ты вообще знаешь, чего хочешь?

Я тогда засмеялась – привычно, как смеются люди, которым неудобно. И сказала:

– Конечно знаю.

Но внутри было пусто.

Потому что в моей жизни «чего я хочу» всегда было вторичным. Первичным было: кому от этого будет больно.

И самый страшный вопрос, который я слышала всю жизнь, звучал не как упрёк. Он звучал как доверие:

– Скажи честно, я права?

И каждый раз, когда я отвечала, я чувствовала, как часть меня отрывается и остаётся там, где её попросили остаться.

Я – мать

Если говорить честно, я никогда не считала себя женщиной, которая «настраивает ребёнка против отца».

Мне казалось, что я просто называю вещи своими именами.

У нас принято считать, что опасность – это крик, агрессия, сцены, битьё посуды, обвинения, которые летят, как камни. Я не была такой женщиной. Я не умела кричать. Мне было стыдно от громкости собственного голоса. Я всегда старалась держаться достойно, и достоинство было моим единственным способом не чувствовать себя униженной.

А унижение я чувствовала часто.

Не то унижение, которое связано с прямыми оскорблениями. Нет. Муж меня не называл плохими словами. Он мог даже быть внимательным. Но в нашей семье существовал другой, тихий вид унижения – когда ты говоришь о чём-то важном, а тебя как будто не слышат, когда ты ждёшь подтверждения, а вместо него получаешь рациональное объяснение, когда ты хочешь близости, а тебе дают «нормально же всё».

Он умел быть правильным. Он умел быть спокойным. И рядом с его спокойствием мои чувства начинали выглядеть лишними – как слишком яркая помада в будний день.

Я не хотела быть «слишком».

Я хотела быть нормальной.

Но внутри у меня было много.

Когда мы поженились, я думала, что любовь – это союз. Что мы будем вдвоём против мира. Что даже если мы ссоримся, мы всё равно вместе. Я искренне верила в это, потому что мне нужна была эта вера, чтобы не повторить историю моей семьи, где отец всё время был где-то «не здесь», а мать всё время была где-то «в себе», и ребёнок – то есть я – постоянно угадывал, какая погода сегодня в доме и что нельзя сказать, чтобы не случилось что-то плохое.

Я клялась себе, что у моей дочери будет иначе.

Ирония в том, что я повторила не форму, а механизм.

Муж не уходил громко. Он уходил маленькими шагами. В сторону. В работу. В свою мать. В друзей. В телефон. В любое место, где от него не требовали эмоционального участия.

Я пыталась говорить. Я пыталась объяснять. Я пробовала по-разному: мягко, спокойно, логично. Но каждый раз, когда я видела его лицо – ровное, закрытое, слегка усталое – я чувствовала, как внутри меня поднимается злость. Не на него даже. На то, что я опять одна в этом разговоре.

И тогда рядом появлялась она.

Дочь.

Она росла умной. Она умела слушать. Она смотрела на меня так, как мужчины часто не смотрят на женщин: внимательным, живым взглядом, в котором есть реакция. В этом взгляде я чувствовала, что существую.

Я не говорила ей: «Выбирай меня». Я не думала, что говорю такое. Я говорила иначе. Я говорила:

– Ты же видишь, да?

– Скажи, я не придумываю?

– Ты единственная, кто меня слышит.

Это звучало как доверие. И я правда так чувствовала.

Мне было важно, чтобы кто-то подтвердил: я не сумасшедшая, я не капризная, я не «слишком». Что то, что я переживаю, имеет право на существование.

Когда мужчина делает вид, что ничего не происходит, женщине становится страшно не от самой ситуации, а от того, что её реальность как будто не признают.

И я искала того, кто признает.

Конечно, я понимаю сейчас, как это звучит: ребёнок не должен быть этим человеком. Но тогда я не думала в таких категориях. Я думала: мы же семья. Мы же близкие. Разве близость – это не когда можно говорить?

Мой муж говорил: «Не втягивай ребёнка». И в его голосе было раздражение, как будто я делаю что-то намеренно плохое. А мне хотелось закричать: «Я не втягиваю. Я просто не могу одна».

Я часто чувствовала себя оставленной. И это чувство искало союз.

Союз – это наркотик. Особенно если ты долго была одна внутри брака.

Я не была слабой женщиной. Я работала, я тянула быт, я

могла решать проблемы. Но в эмоциональном смысле я была как человек, который много лет несёт сумку и делает вид, что она лёгкая, пока кто-то не скажет: «Дай подержу». И когда я видела, что дочь готова «подержать» – я отдавалась этому без стыда, потому что это было облегчение.

Я говорила ей:

– Он опять был у своей матери и даже не сказал.

Я говорила так, будто это факт. Будто это не про мою боль, а про его вину.

Это было удобно. Вина всегда удобнее, чем уязвимость.

Если он виноват – значит, я права.

Если я права – значит, я не унижена.

Я задавала дочери вопрос: «Скажи честно, я права?» – потому что мне нужен был ответ. Не рациональный, а эмоциональный. Мне нужно было почувствовать, что я не одна.

И когда она отвечала, я выдыхала.

Я видела, как она кивала, как её лицо становилось серьёзным, как она будто становилась старше прямо на глазах – и я принимала это как достоинство: «она взрослая, она понимает».

Я не видела цены.

Я не видела, как ребёнок учится прятать радость от общения с отцом. Я не видела, что она начинает осторожничать со своим смехом, со своими реакциями, как будто каждая её эмоция может быть использована против неё.

Я думала: я учу её различать людей. Учю её не обманы-

ваться «внешним». Учю её уважать женщину, которая держит дом.

На самом деле я учила её кое-чему другому: что любовь – это выбор стороны, а не свобода.

В какой-то момент я даже начала гордиться тем, что «у нас с дочкой близость». Я говорила знакомым:

– Она у меня такая... мы всё обсуждаем.

И я не замечала, что это «всё» включает вещи, которые ребёнок не должен обсуждать, потому что у ребёнка не должно быть должности «эмоционального партнёра матери».

Когда она была подростком, и муж пытался с ней общаться, я ловила в себе странное чувство – не злость даже, а ревность. Мне стыдно это признавать, но это правда: я чувствовала, что меня отодвигают. Как будто кто-то забирает моего союзника.

И тогда я делала то, что делала всегда: говорила дочери чуть позже, наедине, тихо, как доверие:

– Не обольщайся. Он умеет производить впечатление.

Я действительно верила, что защищаю её. Потому что в моей голове муж был человеком, который не выдерживает близости. А значит, рано или поздно он её разочарует. И если я заранее предупреджу, ей будет не так больно.

Это тоже оправдание. И тоже – трагедия.

Потому что я не защищала. Я привязывала.

Когда она уехала учиться, мне казалось, что будет легче. Конфликт с мужем останется между нами. Но оказалось, что

без неё я как будто теряю опору. Я не могла переносить разговоры с ним один на один – он снова становился спокойным, логичным, закрытым, и рядом с ним я снова чувствовала себя не такой.

Я звонила дочери и спрашивала:

– Ты с ним общалась?

Я говорила это как будто просто интересуюсь. Но внутри меня была проверка: ты со мной?

Если она говорила «да», я чувствовала, как будто меня предали потому что это общение происходит без моего контроля, без моего участия, без моей рамки, в которой он «виноват», а я «права».

Мне хотелось вернуть её в союз. И я делала это самым мягким способом:

– Ладно. Я не буду мешать.

Это звучало благородно. На самом деле это было наказанием тишиной.

Я не горжусь этим. Но я понимаю, откуда это.

Я слишком долго держала в себе обиду так, будто она – моя единственная защита от ощущения, что меня не выбрали.

И когда рядом появился ребёнок, который мог меня выбрать, я не выдержала искушения сделать этот выбор постоянным.

Самое болезненное осознание пришло не сразу. Оно пришло позже, когда дочь стала взрослой женщиной и начала

держат дистанцию.

Я думала: «она выросла, у неё своя жизнь».

Но где-то глубже я чувствовала другое: она устала быть на моей стороне.

И в этом есть трагедия, которую трудно вынести, потому что она не о том, что я «плохая». Она о том, что я хотела любви и союза, а получила – отчуждение. И, возможно, сама же его построила, по кирпичику, мягкими словами, которые звучали как доверие.

Психологический разбор

В этой истории почти нет «плохих» слов в их прямом смысле. Здесь мало прямых запретов, мало ударов по самооценке, мало очевидных угроз. И именно поэтому она так цепляет: внешне всё выглядит как доверие и близость, как редкая «настоящая связь» между матерью и ребёнком, которую многие даже романтизируют – «мы всё обсуждаем», «мы как подруги», «она меня понимает».

Но психологическая реальность этого текста строится на одной тонкой подмене, которая и создаёт последствия: ребёнка не просто слушают и понимают – ребёнка делают местом стабилизации конфликта. И в отличие от динамик, где ребёнок отвечает за спокойствие, смысл или успех, здесь ребёнок отвечает за сторону, за принадлежность, за подтверждение того, что мать права и что её версия происходящего – единственно допустимая.

Это и есть тот тип власти через близость, который редко выглядит насилием. Он выглядит как доверительность. И в этом его сила.

Дочь: как формируется внутренний раскол и почему он «телесный»

В тексте девочки сразу слышна одна важная вещь: она очень хорошо чувствует атмосферу. Не просто «понимает», а буквально считывает изменения воздуха – «вторая кухня»,

«плотнее, как перед грозой», «стеснение в груди», «влажные ладони», «язык прилипает к нёбу», «тошно». Это не художественная деталь. Это описание того, как нервная система ребёнка реагирует на системную дилемму привязанности.

В теории привязанности ребёнку жизненно важно сохранять связь с фигурой, от которой зависит его безопасность. В норме любовь к обоим родителям может сосуществовать: ребёнок способен злиться на одного и любить другого, любить обоих, разочаровываться и снова тянуться. Привязанность переживает противоречия.

Но когда взрослый превращает ребёнка в союзника в конфликте, привязанность перестаёт быть «домом» и становится «партией». И тогда естественная амбивалентность (люблю и злюсь, скучаю и раздражаюсь) перестаёт быть естественной – она становится опасной.

Ребёнок оказывается в положении, которое можно назвать ловушкой двойной привязанности:

если она тянется к отцу – это читается как предательство матери;

если она дистанцируется от отца – это ощущается как предательство собственной правды и живой части себя, потому что отец не монстр, он «человек»;

если она пытается быть нейтральной – нейтральность трактуется как скрытая сторона, как «увиливание», как моральная трусость.

Именно поэтому девочка так точно говорит: «нейтрали-

тета не существует». Это не философское заявление – это внутренний опыт ребёнка, которого поставили на невидимую линию.

Дальше запускается ключевой механизм главы: цензура чувств.

Ребёнок перестаёт спрашивать себя: «что я чувствую?» и начинает спрашивать: «можно ли это чувствовать?»

Радость – можно ли?

Нежность – не предательство ли?

Смех – не слишком ли громко?

Это превращает внутреннюю жизнь в постоянную проверку на лояльность. И когда чувства постоянно проходят проверку на моральную допустимость, психика начинает расщепляться: «разрешённые» чувства существуют на поверхности и поддерживают связь с матерью, а «запрещённые» – прячутся, потому что за них наказывают холодом, отвержением, ярлыком («ты такая же, как он»), то есть угрозой потерять любовь.

Важно: в этой истории наказание чаще всего не прямое. Наказание – атмосферное.

В отличие от крика, атмосферное наказание не даёт ребёнку права на протест. Потому что если на тебя кричат, ты можешь почувствовать: «со мной поступают плохо». А если на тебя смотрят и тихо произносят «понятно» – ты остаёшься один на один с выводом: «значит, я плохой». Это усиливает токсический стыд.

Токсический стыд – не «мне стыдно за поступок», а «со мной что-то не так». И в тексте он появляется именно так: девочка начинает бояться стать «как он». Этот страх – один из самых разрушительных, потому что он делает автономию морально опасной. Любое «я не знаю», любое сомнение, любое «я не могу» превращается в угрозу идентичности: «тогда ты такая же, как он». Ребёнок начинает отрезать у себя собственные сомнения, потому что сомнение = плохость.

Отдельно стоит заметить: в этой динамике ребёнок переживает двойное предательство.

Первое – предательство себя: она говорит «наверное», чтобы мама выдохнула, и чувствует облегчение и тошноту одновременно.

Второе – предательство отношений: она понимает, что её слова превращаются в аргументы («вот видишь»), и теряет ощущение, что имеет право на собственную позицию, потому что любая позиция будет использована кем-то как оружие.

Отсюда вырастает взрослая трудность, которую героиня описывает через партнёрство: она становится человеком, который боится конфликтов не потому, что конфликт страшен, а потому что конфликт = раскол = потеря любви. Она реагирует на недовольство партнёра как на угрозу жизни, начинает оправдываться, сглаживать, «чтобы никто не был плохим». Это классическое последствие детского опыта, когда

отношения держались не на диалоге, а на лояльности и выборе стороны.

И ещё одна тонкая вещь: девочка чувствует «странную власть» от того, что она «в кругу посвящённых». Это важная деталь, потому что она показывает, почему этот сценарий такой липкий. Ребёнок получает привилегию – «я особенная, я её человек». Привилегия становится компенсацией за насилие. И это делает выход особенно сложным: ты теряешь не только боль, ты теряешь и «особое место».

Поэтому взрослая героиня одновременно злится на мать, стыдится злости, злится на отца, стыдится радости, и в итоге злится на себя. И это не слабость характера. Это закономерный результат того, что ребёнка сделали регулятором моральной системы семьи.

Мать: почему союз заменяет взрослость

Материнская часть текста это не оправдание, а демонстрация внутренней логики, которая делает трагедию возможной.

Мать не видит в себе агрессора. Она переживает себя как человека, которого обесценивают «правильностью» и «спокойствием» партнёра. Её унижение – не в оскорблениях, а в невидимости. Когда партнёр отвечает рациональностью на чувства, избегает, минимизирует, говорит «не драматизируй», женщина теряет ощущение реальности собственного переживания. И тогда у неё появляется потребность не просто «пожаловаться», а подтвердить: я не придумала, я не су-

масшедшая, я имею право злиться.

И здесь рождается опасная связка:

право = подтверждение реальности = спасение от унижения.

Если я права – значит, меня нельзя обесценить.

Если я права – значит, моя боль легитимна.

Если я права – значит, я не проиграла.

Но чтобы быть правой, нужен свидетель.

И ребёнок становится самым доступным свидетелем.

В системных терминах это и есть триангуляция. Конфликт супружеской диады стабилизируется через третьего. Но здесь важно подчеркнуть: стабилизация происходит не только за счёт разрядки тревоги, а за счёт коалиции, то есть перераспределения власти внутри семьи. Когда мать получает союзника, она больше не одинока в конфликте. Её позиция подтверждена. Она как будто получает «команду». И в моменты, когда ей страшно оказаться униженной, союз с ребёнком становится наркотиком – потому что даёт мгновенный эффект: ребёнок кивает, мать выдыхает.

Это подкрепление – одно из самых сильных в психике. Оно закрепляет поведение не рассуждениями, а облегчением. И потому повторяется снова и снова, пока не становится стилем отношений.

Дальше включается рационализация, которую текст показывает очень точно: мать говорит себе, что она «называет вещи своими именами», что она «просто рассказыва-

ет правду», что она «защищает ребёнка от обольщения». Это не обязательно ложь. Часто в этом есть доля истины. Но в этой доле истины спрятан яд: защита превращается в контроль восприятия.

Ребёнку не дают права на собственный опыт отношений с отцом, потому что этот опыт может оказаться «слишком тёплым», а значит – опасным для материнского чувства правоты и избранности.

Особенно важная деталь – ревность матери, когда отец пытается общаться с дочерью. Ревность здесь не про любовь в банальном смысле, а про удержание коалиции. Если отец получает доступ к дочери без материнской рамки, мать теряет инструмент стабилизации. Она снова рискует оказаться один на один с партнёром, который «не слышит». И поэтому она возвращает дочь в союз фразами, которые звучат как доверие: «не обольщайся», «он умеет производить впечатление».

Это и есть власть через близость: не «я запрещаю», а «я доверяю тебе правду».

Ребёнок входит в этот круг, потому что круг даёт ощущение личности. И одновременно этот круг становится клеткой.

Ключевая слепая зона матери – в убеждении, что близость оправдывает втягивание. «Мы же семья», «мы же близкие», «разве близость не когда можно говорить».

Но в зрелой системе «можно говорить» не означает «можно требовать стороны».

Зрелая близость допускает: ребёнок любит обоих.

Незрелая близость требует: ребёнок подтверждает меня.

И в этом месте появляется трагедия: мать искренне хотела любви и союза – и получила отчуждение. Потому что ребёнок, которого делают союзником, позже начинает защищаться вежливостью и дистанцией. Он устает быть стороной. Он хочет быть собой. И мать воспринимает это как предательство, не понимая, что именно она научила его воспринимать свободу как предательство.

Если расширить ещё глубже, можно увидеть, что мать здесь не просто «обиженная жена». Она человек, который не выдерживает собственной уязвимости без власти.

Уязвимость говорит: «мне больно, что меня не слышат».

Власть говорит: «он виноват, а я права».

Союз ребёнка даёт власти подкрепление.

И поэтому мать снова и снова выбирает союз вместо прямой взрослой конфронтации и взрослых опор.

Эта динамика не про страх как основную эмоцию. Она про нужду в подтверждении и про власть над реальностью. И именно поэтому она «мощная»: она не выглядит разрушительной, пока не станет поздно.

Вместо советов

Есть люди, которые любят советы. Они успокаивают. Они создают ощущение контроля.

Но истории о лояльности не лечатся советами, потому что лояльность – это не мысль. Это клей. Это телесная привычка принадлежать. Это внутренний закон, который формировался годами и который звучит так тихо, что его принимают за характер: «я просто такая», «я не люблю конфликты», «я всегда думаю о других».

И всё же направление движения существует. И это не инструкция, а постепенное возвращение себе права быть целым.

Для дочери первое, что обычно приходится признать, – это то, что её «хорошесть» была стратегией выживания. Она была удобной, дипломатичной, осторожной не потому, что она по природе «мудрая», а потому что нейтральность была опасна.

И когда взрослая дочь начинает выходить из сценария, она почти неизбежно сталкивается с чувством, которое пугает больше, чем злость: с ощущением, что она становится плохой.

Плохой дочерью.

Холодной.

Неблагодарной.

«Такой же, как он».

Это чувство часто приходит даже раньше любых разговоров. Иногда достаточно просто не ответить на вопрос матери сразу – и внутри возникает паника, будто сейчас случится катастрофа. И в этой панике есть детская логика: если я не подтверждаю, меня перестанут любить.

Поэтому выход из сценария начинается не с разговора с матерью, а с разговора с собой, который выглядит совсем не героически: «я сейчас хочу ответить, чтобы мама выдохнула. Но это не мой долг».

Иногда первым шагом становится пауза – маленькая пауза между стимулом и реакцией. В этой паузе появляется возможность впервые спросить: «что я чувствую?» а не «что надо сказать?»

Потом появляются слова. Не громкие. Нередко дрожащие.

Слова, которые не обвиняют, потому что обвинение снова превращает разговор в войну.

Есть фразы, которые звучат просто, но требуют внутренней зрелости:

«Мам, я не хочу быть судьёй».

«Я могу тебя слушать, но я не буду оценивать папу».

«Я не выбираю сторону. Я выбираю быть твоей дочерью».

В клинической практике часто видно: такие фразы вызывают у матери не понимание, а резкую боль, потому что мать слышит не «я не хочу быть судьёй», а «я не

с тобой».

И тогда мать может сделать то, что делала всегда: наказать холодом, обидой, правотой, молчанием. Она может сказать: «Понятно». Может бросить: «Я не буду мешать». Может вспомнить долг: «после всего, что я для тебя сделала».

И вот здесь происходит самое важное: взрослая дочь впервые учится выдерживать материнскую реакцию, не возвращаясь в роль ради облегчения.

Потому что возвращение в роль всегда приносит мгновенный комфорт – мама теплеет, мама выдыхает, мама гладит по голове. Но этот комфорт покупается ценой внутренней свободы.

Это похоже на отказ от зависимости: симптоматика похожа. Сначала ломка. Сначала вина. Сначала желание всё «исправить» и снова стать удобной.

И если дочь выдерживает, постепенно появляется другое чувство – не эйфория, а тихое облегчение: «я существую отдельно».

Но есть и другой риск, который важно видеть: выйти из роли союзника не значит стать бесчувственной. Некоторые взрослые дети, устав быть «мягкими», уходят в обратную крайность – в жёсткость, в холод, в обесценивание матери. Это кажется освобождением, но часто является лишь зеркальным отражением сценария: вместо союза – война.

А цель не война. Цель – возможность любить без голосования.

Иногда дочери помогает не столько «граница» как слово, сколько разрешение на простую человеческую вещь: радоваться отцу, не объясняя это никому.

Потому что именно радость была запрещённым чувством. Именно радость воспринималась как предательство.

И когда взрослая дочь впервые позволяет себе радость без последующего самоосуждения, это становится восстановлением целостности. Не «я против мамы», а «я имею право на тёплое».

У матери направление движения другое и одновременно тяжелее, потому что оно требует встречи с вопросом, которого она избегала, заменяя его правотой: «почему мне так нужно, чтобы ребёнок подтвердил мою реальность?»

Это вопрос про одиночество, про унижение, про невыносимое ощущение «меня не видят».

И пока мать лечит это ощущение коалицией с дочерью, она будет бессознательно возвращаться к сценарию снова и снова, даже если очень постарается «не говорить плохо про отца». Потому что проблема не в словах. Проблема в функции.

Функция дочери в этом тексте – быть подтверждением.

Пока эта функция не меняется, слова будут находиться сами.

Мать может начать с самого простого и одновременно самого взрослого признания – хотя бы внутри себя: «мне не хватало взрослого рядом, и я сделала ребёнка взрослым»

рядом».

Это признание обычно вызывает стыд, и стыд снова толкает к защите: «но я же была права», «но он же действительно...», «но мне было тяжело».

Да, было тяжело. И да, возможно, он действительно делал больно. Но вопрос не в том, были ли основания. Вопрос в том, кто платил за способ справляться.

Один из самых важных поворотов – когда мать начинает различать: жалоба и мобилизация.

Жалоба – это «мне больно».

Мобилизация – это «скажи, что я права».

Жалоба нуждается в поддержке взрослого. Мобилизация нуждается в союзнике.

И ребёнок не должен быть союзником.

В терапии иногда видно, что матери легче принять это, если это сформулировано не как обвинение, а как потеря: «когда я делаю её союзником, я теряю её как дочь».

Потому что союз даёт власть, но отнимает тепло. Союз превращает отношения в политику. А политика всегда съедает нежность.

Есть небольшой клинический пример, который иллюстрирует именно эту ось – не про тревогу, а про сторону.

Женщина после развода годами обсуждала бывшего мужа с дочерью. Дочь стала взрослой и перестала делиться, стала «вежливой». Мать считала это холодностью и неблагодарностью. На терапии выяснилось: дочь не перестала любить

мать, она перестала выдерживать роль арбитра. Как только мать начала переносить обсуждение бывшего мужа в пространство взрослых – к терапевту, подруге, в группу поддержки – она заметила, что разговоры с дочерью стали теплее. Потому что дочь перестала быть местом войны.

Другой пример – ещё тоньше.

Мать не говорила плохо об отце напрямую. Она говорила: «я не буду мешать», «ты взрослая», «ты сама всё видишь». И каждый раз после встречи дочери с отцом становилась холодной. Дочь выросла с ощущением, что её хорошее настроение – преступление. Во взрослом браке она стала бояться радоваться, чтобы «не спровоцировать» партнёра. Она училась распознавать, что её тело путает радость с угрозой. И когда это стало ясно, она впервые смогла увидеть: проблема не в её «характере», а в том, что её радость когда-то была ценой.

В «Вместо советов» важно сказать главное: никто не обязан быть идеальным, чтобы перестать травмировать другого. Но и никто не освобождается от последствий только потому, что ему было больно.

Дочь может начать возвращать себе право на целостность, если перестанет принимать на себя обязанность быть стороной.

Мать может начать возвращать дочери детство задним числом – не в смысле «вернуть время», а в смысле перестать требовать от неё подтверждения и перестать наказывать её

за нейтральность.

А отец – если он всё ещё присутствует – может перестать быть «образом» и стать человеком, который не использует дочь как канал и не соревнуется со своей матерью. Потому что любой родитель, который вовлекает ребёнка в суд, продолжает треугольник, даже если думает, что «защищает».

Но даже если все трое очень постараются, есть вещь, которую невозможно сделать быстро: научиться любить без голосования.

Иногда отношения начинают меняться с самой незаметной сцены.

Мать говорит о бывшем муже – и вдруг останавливается. Не потому что «нельзя», а потому что она замечает, что сейчас снова делает дочь союзником.

Дочь слушает – и впервые не кивает автоматически.

Отец звонит – и дочь не прячет этот звонок, потому что ей больше не нужно жить двойной жизнью.

И всё равно вопрос остаётся открытым, потому что в таких семьях самое трудное – это не один разговор. Самое трудное – выдерживать новую реальность долго: реальность, где мать не получает немедленного подтверждения, где дочь не получает немедленной привилегии «я её человек», где отец не получает немедленного оправдания.

Это реальность без привычного наркотика.

Она честнее. Но она сначала пустая.

И, возможно, главный вопрос этой главы – не «кто прав».

Главный вопрос – может ли связь выдержать, если в ней исчезнет требование стороны, и останется только любовь, которая больше никого не делает судьёй.

Глава 2 Зависимость

Я – сын

В нашем доме всегда горел свет.

Не яркий, не праздничный, не режущий глаза – обычная лампа под потолком в кухне, тёплого желтоватого оттенка. Но даже когда я возвращался поздно ночью, издалека, с остановки, я знал: окно на третьем этаже светится. И это означало, что мама не спит.

Иногда она действительно ждала. Иногда просто читала. Иногда делала вид, что занята. Но свет был включён всегда – как будто он держал меня в поле зрения.

В детстве это казалось заботой.

Я шёл из школы по заснеженной улице, под ногами скрипел снег, в портфеле болтались тетради, а я уже издалека искал глазами наш дом. И если окно было тёмным, внутри поднималась тревога. Что-то не так. Что-то случилось. Я ускорил шаг.

Но окно почти никогда не было тёмным.

Мама говорила:

– Мне так спокойнее.

И, хотя она никогда не формулировала это напрямую, я очень рано понял, что моё возвращение и её спокойствие

связаны, что мой вход в квартиру – это не просто «я пришёл домой», а момент, когда внутри неё что-то отпускает.

Она не спрашивала, где я. Она знала. Я всегда говорил о этом.

Я рос не в шуме и не в скандалах. У нас в квартире было тихо. Папа работал в другой стране – то приезжал, то снова уезжал. Он был как гость, который не совсем свой и не совсем чужой. Мама не ругалась на него. Она просто жила вокруг его отсутствия.

Она преподавала в музыкальной школе. Её пальцы пахли деревом и нотной бумагой. Когда она приходила домой, в волосах иногда оставался лёгкий запах лака для старого паркета, которым натирали полы в классе. Она снимала пальто, аккуратно вешала его на крючок и проходила по квартире, будто проверяя – всё ли на месте.

Я любил слушать, как она играет. Вечером, когда за окном темнело, она садилась за пианино и нажимала клавиши, будто ошупывая звук. Музыка расплзалась по квартире мягко.

Я сидел рядом, делал уроки, и мне казалось, что в мире всё правильно и безопасно.

Она редко повышала голос. Она не говорила «нельзя». Она говорила:

– Подумай ещё раз.

Это звучало мягко. Но за этим стояло не предложение, а ожидание правильного ответа.

Когда я был маленьким, я часто болел. Температура, ан-

гина, бронхит. Она сидела возле кровати, меняла компрессы, поправляла одеяло. Я открывал глаза ночью и видел её силуэт в полутьме. Свет из коридора ложился на её лицо, и я знал: она рядом.

Наверное, именно тогда во мне закрепилось ощущение, что её присутствие – это безопасность.

Но безопасность имеет странную цену.

«Ты – всё, что у меня есть»

Мне было восемь или девять, когда я впервые услышал эту фразу, но она имела особенную тяжесть.

Это был обычный вечер. Папа снова уехал – не навсегда, как тогда казалось, а «на время», которое всегда растягивалось. В квартире было особенно тихо потому что звуков было слишком мало: не работал телевизор, не хлопали двери, не звенела посуда в раковине. Свет в кухне горел, как всегда, но казался ярче, чем нужно, и от него на столе лежала длинная тень от вазы.

Мама сидела за столом, не плакала, не вздыхала, не делала ничего, что можно было бы назвать драмой. Она просто сидела, сложив руки, и смотрела в пространство перед собой так, будто там что-то должно было появиться.

Я прошёл в комнату, но через минуту вернулся потому что почувствовал, что так надо.

– Мам, ты чего? – спросил я, стараясь говорить спокойно.

Она будто очнулась, посмотрела на меня, и на её лице появилось то выражение, которое я потом научился узнавать:

лёгкая усталость, за которой прячется страх.

– Ничего, – сказала она. – Просто... знаешь, хорошо, что ты у меня есть.

Она протянула руку и притянула меня к себе. Я почувствовал, как её ладонь ложится на мою спину – не просто обнимает, а удерживает. Слишком крепко для обычного объятия.

– Ты – всё, что у меня есть, – добавила она тихо.

Фраза прозвучала спокойно, почти буднично.

Но в этот момент я ощутил её вес.

Как будто что-то тяжёлое положили мне на плечи. А я тогда ещё не знал, что это что-то мне придётся нести на протяжении долгих лет.

Я не знал, что ответить. Я кивнул, прижался к ней сильнее, потому что почувствовал, что это нужно. Её дыхание стало ровнее. Плечи расслабились.

И в эту секунду я понял – если я рядом, ей легче.

Мы сидели так несколько минут. Свет, за окном проезжали редкие машины, и я ощущал странную смесь чувств: тепло от её рук, гордость от того, что я «всё», и что-то ещё – тонкую тревогу.

Если я – всё, то сколько меня нужно, чтобы этого было достаточно?

В тот вечер я лёг спать с мыслью, которую не мог сформулировать словами, но чувствовал телом: мне нельзя исчезать. Нельзя уходить далеко. Нельзя быть слишком занятым

своей жизнью.

Потому что тогда у неё останется пустота.

«Ты один меня понимаешь»

Это произошло позже, когда я уже начал замечать, что взрослые не такие всемогущие, какими кажутся.

Мне было десять или одиннадцать. Папа приехал на несколько дней, и эти дни всегда были странными – в квартире становилось тесно, слова звучали громче, а паузы – тяжелее. Они почти не ругались. Они просто говорили друг с другом так, будто разговаривают через стекло.

Вечером, когда он ушёл к друзьям, мама стояла у раковины и мыла посуду слишком долго. Вода текла, тарелки давно были чистыми, но она продолжала их держать под струёй.

Я сидел за столом и делал вид, что пишу.

Она выключила воду, вытерла руки полотенцем и вдруг сказала:

– Иногда мне кажется, что ты понимаешь меня лучше, чем он.

Я поднял голову.

Она улыбнулась – не горько, не обвиняюще. Почти нежно.

– С тобой проще. Ты меня слышишь.

Эта фраза вошла в меня как тёплый воздух.

Я почувствовал, как внутри разливается что-то приятное – чувство важности, даже превосходства. Как будто я стал старше на несколько лет. Как будто меня выбрали.

– Я просто слушаю, – сказал я.

– Вот именно, – ответила она.

Она подошла и положила руку мне на плечо. Легко, но с доверием, которое было не детским.

В тот момент я понял, что у меня есть особое место – не просто «сын», а тот, кто понимает. Тот, кому можно сказать больше. Тот, кто не подведёт.

Позже она иногда делилась со мной мелочами – усталостью от работы, раздражением на коллег, фразами вроде «с мужчинами сложно» или «иногда так одиноко». Она говорила это как будто невзначай, не перекладывая ответственность, но я слышал в этих словах приглашение.

И каждый раз, когда я сидел рядом и молча кивал, её лицо становилось мягче.

Я начал ловить себя на странной мысли: если я уйду в свою комнату слишком рано, если скажу, что занят, ей станет хуже.

А если останусь – она оживёт.

В этом было что-то почти сладкое.

Я мог быть тем, кто понимает лучше всех.

Я мог быть единственным.

И именно поэтому позже, когда в моей жизни появились другие люди, я каждый раз ощущал едва заметное напряжение – как будто делю то, что должно принадлежать только нам двоим.

Потому что я уже занял своё место.

И выйти из него оказалось сложнее, чем я думал.

В тринадцать лет я впервые не пришёл вовремя. Мы с ребятами задержались на футбольной площадке, потом кто-то предложил пойти к реке, потом время растянулось, и когда я посмотрел на часы, было уже почти десять.

Я бежал домой, запыхавшись, и заранее чувствовал, как внутри поднимается вина – не потому, что меня накажут, а потому что свет будет гореть.

И он горел.

Она сидела на кухне с книгой, но не читала. Пальцы держали страницу, но взгляд был в сторону двери.

– Ты пришёл, – сказала она тихо.

Не «где ты был». Не «почему так поздно». Просто – ты пришёл.

Я кивнул, чувствуя, как жар поднимается к ушам.

– Я волновалась, – добавила она, будто оправдываясь.

И в этом «я волновалась» было больше, чем в крике.

Я стал предупреждать заранее. Стал смотреть на часы. Стал считать время не своим, а общим.

Свет в окне перестал быть просто лампой. Он стал напоминанием.

Когда мне было семнадцать, я получил грант на учёбу в другом городе. Это было неожиданно. Я подавал документы почти из любопытства, не веря, что получится.

Когда пришло письмо, я сидел в своей комнате и долго смотрел на экран. Город был далеко – не за границей, но достаточно, чтобы жить отдельно.

Я вышел на кухню. Она стояла у окна и поправляла занавеску.

– Мам, мне пришёл ответ.

Она повернулась, и в её глазах было ожидание. Я увидел, как в её лице мелькнуло что-то – гордость, тревога, страх – и быстро спряталось.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.