

Павел Жданов

# ДОЧЬ СВОЕЙ МАТЕРИ!



Как разорвать круг, который тянется поколениями

Павел Жданов  
**Дочь своей матери**

«Автор»

2026

## **Жданов П.**

Дочь своей матери / П. Жданов — «Автор», 2026

Ты только что сказала это её голосом. Та самая интонация. Та самая холодность в ответе ребёнку. Хотя когда-то ты поклялась себе: никогда. Это не характер и не слабость воли. Это реакция, которую твоё тело переняло ещё до того, как ты научилась говорить, - и поэтому её не изменить ни разговором с мамой, ни красивой фразой перед зеркалом, ни силой воли. Павел Жданов, практикующий гипнотерапевт, вскрывает механизм этой секунды — откуда она взялась, почему в одиночку с ней не справиться, и что на самом деле работает. В основе - Метод Первого Звена: не исцелять весь род, а найти и укрепить одно звено. Своё. Есть мысль, которую ты носишь годами, но боишься произнести вслух: я хочу быть первой в семье, кто это остановит. Ты узнаешь себя на первой странице. А к последней — поймёшь, как это сделать.

© Жданов П., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

АННОТАЦИЯ	6
ГЛАВА 1. ГОЛОС, КОТОРЫЙ ВЫШЕЛ НЕ ИЗ ТЕБЯ	7
ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ПРОИСХОДИТ В ЭТУ СЕКУНДУ	8
ИСТОРИЯ: МАРИНА	9
ПОЧЕМУ «ХАРАКТЕР» — НЕВЕРНОЕ СЛОВО	10
ЭХО В ДОМЕ	11
РАЗРЕШИ СЕБЕ ОДНУ МЫСЛЬ	12
ЗАЧЕМ ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ СЕЙЧАС	13
НЕЙРОПРАКТИКА: НАЙТИ СВОЮ СЕКУНДУ	14
МОСТ К СЛЕДУЮЩЕЙ ГЛАВЕ	15
ГЛАВА 2. МИФ ПЕРВЫЙ: «ПОЙМИ ЕЁ — И ОТПУСТИТ»	16
ДВА РАЗНЫХ АДРЕСА В ОДНОМ ЧЕЛОВЕКЕ	17
ПРОЩЕНИЕ — ЭТО НЕ ОПРАВДАНИЕ	18
ЧТО ТАКОЕ ПРОЩЕНИЕ НА САМОМ ДЕЛЕ	19
ИСТОРИЯ: МАРИНА ПРОБУЕТ ПРОСТИТЬ	20
РАЗРЕШИ СЕБЕ ОДНУ ВАЖНУЮ ВЕЩЬ	21
НЕЙРОПРАКТИКА: РАЗДЕЛИТЬ ДВА ЭТАЖА	22
КОГДА ПРОЩЕНИЕ ВООБЩЕ НЕ НУЖНО ДЛЯ ЭТОЙ РАБОТЫ	23
МОСТ К СЛЕДУЮЩЕЙ ГЛАВЕ	24
ГЛАВА 3. МИФ ВТОРОЙ: «ПОГОВОРИ С НЕЙ НАЧИСТОТУ»	25
ИСТОРИЯ: РАЗГОВОР, К КОТОРОМУ ГОТОВИЛИСЬ ДВЕ НЕДЕЛИ	26
ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ ПОЧТИ ВСЕГДА	27
ЭТО ПОВТОРЯЕТСЯ ПОЧТИ У КАЖДОЙ, КТО ПРОБУЕТ	28
ГЛАВНАЯ ОШИБКА РАСЧЁТА	29
А ЕСЛИ РАЗГОВОР ВСЁ-ТАКИ ПРОШЁЛ ХОРОШО	30
РАЗРЕШИ СЕБЕ УВИДЕТЬ ЭТО БЕЗ ГОРЕЧИ	31
НЕЙРОПРАКТИКА: ЧТО ТЫ НА САМОМ ДЕЛЕ ЖДАЛА ОТ РАЗГОВОРА	32
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ВСЁ ЖЕ ХОЧЕШЬ ПОГОВОРИТЬ	33
МОСТ К СЛЕДУЮЩЕЙ ГЛАВЕ	34
ГЛАВА 4. МИФ ТРЕТИЙ: «Я — НЕ ОНА»	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# **Павел Жданов**

## **Дочь своей матери**

**Дочь своей матери**

*Как разорвать круг, который тянется поколениями*

Павел Жданов

## АННОТАЦИЯ

Ты ловишь себя на мысли: только что ты сказала это её голосом. Та же интонация, тот же холодный нажим, тот же взгляд — хотя ты сама когда-то поклялась, что никогда не станешь такой.

Это не характер и не слабость воли. Это реакция, которую твоё тело переняло ещё до того, как ты научилась говорить, — и именно поэтому её нельзя изменить одним усилием, одним честным разговором с мамой или аффирмацией перед зеркалом.

Павел Жданов, практикующий гипнотерапевт, шаг за шагом показывает, как на самом деле устроена эта унаследованная реакция: почему прощение и разговор начистоту не трогают тело, откуда берётся секунда, в которую ты слышишь в себе не свой голос, и почему в одиночку это почти невозможно изменить — не потому что ты слабая, а потому что так устроена сама система.

В основе книги — Метод Первого Звена: не пытаться исцелить весь род и не разбираться со всей семейной историей, а найти одно конкретное звено в длинной цепи одинаковых реакций — своё — и укрепить именно его.

Эта книга не о вине и не о том, чтобы обвинить маму. Она о том, как стать первой в своей семье, кто остановил передачу старой реакции дальше — своим детям, партнёру и самой себе.

## ГЛАВА 1. ГОЛОС, КОТОРЫЙ ВЫШЕЛ НЕ ИЗ ТЕБЯ

Ты услышала это раньше, чем поняла.

Не слова — интонацию. Тот особый нажим в голосе, тот вздох перед фразой, ту секундную паузу, после которой всегда следовало что-то холодное. Ты услышала это в собственном горле — и только потом до тебя дошло: то, что сейчас прозвучало, сказала не ты.

Это сказала она.

Может быть, это случилось на кухне — с ребёнком, который в третий раз не убрал игрушки, и ты вдруг произнесла фразу, слово в слово ту, что говорила тебе мама, когда тебе было семь. Может быть, с партнёром — в момент, когда он на секунду опоздал позвонить, и ты почувствовала, как из груди поднимается не раздражение, а что-то куда более старое и куда более знакомое. А может быть, ты услышала это, просто оставшись одна в тишине квартиры — в собственных мыслях о себе, произнесённых её словами.

И где-то внутри — тонкий, ледяной укол: *я превращаюсь в неё*.

А ты клялась, что не будешь.

Если ты сейчас читаешь эти строки — скорее всего, ты уже узнала этот момент. Может быть, даже не один. И, возможно, первая мысль, которая приходит: со мной что-то не так. Я слабая. Я недостаточно поработала над собой. Я, наверное, просто плохо стараюсь.

Хочу сказать тебе прямо, с первой страницы: это не так. И то, что происходит с тобой в эти моменты, объясняется не характером, не слабостью воли и не недостатком любви к себе. Это происходит потому, что твоя нервная система училась регулироваться не по словам матери — а по её нервной системе. Задолго до того, как ты научилась говорить.

## ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ПРОИСХОДИТ В ЭТУ СЕКУНДУ

Вот факт, который стоит знать, прежде чем мы пойдём дальше: ребёнок не рождается с готовым умением справляться со стрессом. Этот навык не встроен в него генетически, как умение дышать или глотать. Он формируется в первые месяцы и годы жизни — и формируется он не через объяснения, а через контакт. Через то, что в психологии развития называют совместной регуляцией: когда взрослый рядом с ребёнком — своим тоном, своим дыханием, своим телом — буквально показывает нервной системе малыша, как выглядит «справиться».

Если мать в момент стресса напрягалась, задерживала дыхание, повышала голос, отстранялась — тело ребёнка училось именно этому. Мать не была плохой — просто это было единственное, что она могла показать: то, что показали ей.

Представь это так: ты не выбирала мелодию. Тебе поставили пластинку в комнате, где ты ещё даже не умела говорить, — и она играла снова, и снова, и снова, пока не стала звучать как будто изнутри тебя самой. Тебе не сказали, что это пластинка. Тебе показалось, что это — твой собственный голос.

Главный поворот, который я хочу, чтобы ты сейчас разрешила себе увидеть: если реакция была записана — значит, запись можно найти. А то, что можно найти, можно и переписать.

Не всю пластинку целиком. Своё звено.

## ИСТОРИЯ: МАРИНА

Марине тридцать четыре. У неё двое детей, свой небольшой бизнес — студия керамики, которую она подняла с нуля, без единого рубля от родителей, без чьей-либо помощи. Она из тех женщин, о которых подруги говорят: «она сильная, она справится». И она действительно справляется — с логистикой поставок, с арендодателем, с бухгалтерией, с истериками пятилетнего сына в супермаркете.

Она не справляется с одним.

Однажды вечером, когда дочь — ей было тогда девять — принесла табель с одной четвёркой среди пятёрок, Марина услышала, как из её собственного рта вылетает фраза: «Ну конечно. Опять не дотянула. Ты вообще стараешься?»

Дочь ничего не ответила. Просто как-то сжалась — плечи вниз, взгляд в пол — и вышла из комнаты.

И Марина осталась стоять на кухне одна, с чашкой в руке, и в этой чашке медленно остывал чай, а внутри неё медленно оседало узнавание, от которого стало физически трудно дышать: это же голос моей матери. Это её слова. Это её интонация «ну конечно». Я поклялась в двенадцать лет, стоя в этой же позе на кухне у мамы, что никогда не скажу этого своему ребёнку.

Марина не спала в ту ночь. Не потому что грызла себя — хотя грызла тоже, — а потому что впервые задала себе вопрос иначе, чем обычно. Не «что со мной не так», а: «откуда это вообще взялось, если я даже не решала так говорить?»

Она не помнила, чтобы когда-либо сознательно выбирала эту фразу. Она просто вышла — так, как выходит вода, когда открываешь кран, который открывали до тебя тысячу раз в этом же месте.

К концу этой книги ты поймёшь, что случилось на кухне у Марины в ту секунду — и, что важнее, поймёшь, что случилось с тобой в твою собственную секунду. Потому что она у тебя тоже есть. Ты уже знаешь, о какой именно.

## ПОЧЕМУ «ХАРАКТЕР» — НЕВЕРНОЕ СЛОВО

Есть одна вещь, в которую ты, возможно, до сих пор веришь, даже не замечая этого: что то, что происходит в такие моменты, — это ты. Твой характер. Твоя вспыльчивость, или твоя холодность, или твоя манера отстраняться, когда становится тяжело.

Но подумай вот о чём. Если бы это действительно был твой характер — сформированный тобой, выбранный тобой, — почему тогда он звучит не твоим голосом? Почему в этот момент ты сама себе кажешься чужой? Люди не пугаются собственного характера. Люди пугаются, когда обнаруживают внутри себя что-то, что не они выбирали.

Вот что я хочу, чтобы ты сейчас разрешила себе почувствовать: то, что ты называешь своей чертой, вполне может быть чужим отпечатком. Дело не в том, что с тобой что-то не так, — просто нервная система копирует раньше, чем начинает выбирать. И то, что скопировано, не становится автоматически твоим просто потому, что живёт внутри тебя.

Это важное различие. Не характер. Отпечаток. А отпечаток — в отличие от характера — можно исследовать отдельно от себя. Можно на него посмотреть со стороны. Можно, в конце концов, решить, оставлять его или нет.

## ЭХО В ДОМЕ

Представь старый дом с высокими потолками — такой, где звук не гаснет сразу, а немного гуляет по комнатам, прежде чем стихнуть. Ты можешь сказать что-то в одной комнате — а через секунду услышать слабое, размытое повторение этого звука из соседней.

Семья устроена похожим образом. Фраза, сказанная бабушкой в какой-то момент её собственной боли — может быть, ещё до войны, может быть, после какой-то своей потери, о которой никто уже не помнит подробностей, — прозвучала когда-то в одной комнате этого дома. И эхо от неё до сих пор гуляет по коридорам, немного слабее с каждым поколением, но не исчезая полностью, — пока однажды не отразится в твоём собственном голосе, обращённом к твоему собственному ребёнку.

Ты не сходишь с ума, если слышишь это эхо. Ты живёшь в доме, где оно звучит уже давно. Вопрос не в том, как заставить дом замолчать полностью — а в том, в какой комнате стоишь именно ты, когда эхо снова раздаётся, и что ты можешь сделать в этой конкретной комнате.

## **РАЗРЕШИ СЕБЕ ОДНУ МЫСЛЬ**

По мере того как ты читаешь эти строки, возможно, в тебе уже начинает подниматься что-то — узнавание, облегчение, а может быть, и сопротивление. Это нормально. Некоторые женщины, доходя до этого места, чувствуют, как что-то внутри чуть отпускает — потому что впервые за долгое время им не говорят «поработай над собой усерднее», а говорят: «то, что с тобой происходит, имеет источник и механизм». А источник и механизм — это уже не приговор. Это карта.

И, возможно, ты уже начинаешь замечать: то, что раньше казалось твоей неизменной чертой — то, от чего ты сама себе была противна в определённые моменты, — на самом деле может оказаться значительно более простым, чем ты думала все эти годы.

Дело не в том, что твоя ситуация простая, — а в том, что за ней стоит понятный механизм, а не что-то сломанное в тебе лично.

## ЗАЧЕМ ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ СЕЙЧАС

Ты, возможно, уже пробовала многое. Терапию, где разбирали детство — и стало понятнее, но в момент стресса тело всё равно реагирует по-старому. Разговор с мамой начистоту — который закончился её защитной реакцией и твоим чувством вины. Попытки просто простить — которые прошли на уровне мысли, но не изменили того, что происходит в теле в момент триггера.

Ни одна из этих попыток не была ошибкой. Ты не зря их делала. Но, возможно, ты уже чувствуешь то, о чём мы будем говорить в следующей главе куда подробнее: все эти методы работали с историей. С воспоминаниями, с пониманием, со словами. А то, что происходит на кухне, когда фраза вылетает раньше, чем ты успеваешь подумать, — происходит не в истории. Оно происходит в теле. Ниже уровня мысли. Там, где слова появляются последними — а не первыми.

«Просто понять» оказывается недостаточно — а ты вовсе не сумасшедшая, если понимаешь всё умом, а тело всё равно делает по-своему.

## НЕЙРОПРАКТИКА: НАЙТИ СВОЮ СЕКУНДУ

Прежде чем мы пойдём дальше, я хочу предложить тебе не анализировать, а просто заметить. Без цели что-то немедленно исправить.

Возьми минуту тишины — прямо сейчас, если можешь, или чуть позже сегодня, но не откладывая на «потом когда-нибудь».

1. Вспомни одну конкретную секунду — не размытое «я всегда так делаю», а именно секунду, конкретный день, конкретную фразу, которая вышла не твоим голосом.

2. Не анализируй её. Просто дай ей быть перед внутренним взглядом — как кадру из фильма.

3. Заметь, что происходит в теле, когда ты вспоминаешь этот момент. Где сжимается? Где теплеет или холодеет? Дыхание меняется?

4. Не пытайся ничего изменить. Просто скажи себе: «Это эхо. У него есть источник. Я не обязана прямо сейчас с ним ничего делать — я просто его заметила.»

Это всё. Это не техника избавления. Это первый шаг — просто увидеть звено, прежде чем пытаться его разомкнуть. Нельзя разорвать то, чего не разглядел.

## МОСТ К СЛЕДУЮЩЕЙ ГЛАВЕ

Ты, возможно, уже пробовала простить маму. Пробовала поговорить с ней начистоту. Пробовала повторять себе, что ты — не она. И, возможно, что-то на время становилось легче — а потом та же секунда возвращалась снова, слово в слово.

В следующей главе мы разберём, почему эти способы — самые логичные, самые рекомендуемые, самые «правильные» на первый взгляд — не могли сработать так, как ты надеялась. Дело не в том, что ты делала их неправильно, — просто все они были нацелены на этаж выше того, где на самом деле живёт эта секунда.

## ГЛАВА 2. МИФ ПЕРВЫЙ: «ПОЙМИ ЕЁ — И ОТПУСТИТ»

Вот вещь, которую тебе, скорее всего, говорили не один раз, разными словами, но с одним и тем же посылом: пойми маму, прости её — и станет легче.

И, возможно, ты честно пробовала. Ты действительно садилась и думала о том, через что прошла она сама — какую жизнь она видела в свои двадцать пять, какой была её собственная мать, сколько всего у неё просто не было: ни языка для чувств, ни примера другого поведения, ни права на усталость. Ты, может быть, даже почувствовала что-то настоящее — тепло, жалость, понимание. Может, ты произнесла это вслух, себе или ей: «Я тебя прощаю».

А через месяц, в очередной раз услышав от дочери капризное «не хочу!», ты снова почувствовала, как в груди поднимается всё то же самое, узнаваемое, горячее раздражение — и снова, слово в слово, произнесла ту же фразу.

Если это про тебя — я хочу, чтобы ты сейчас перестала думать, что прощение не удалось из-за тебя. Оно и не могло удаться в том виде, в каком тебе его предложили. Прощение не бессмысленно — оно просто целилось не туда, где живёт эта реакция.

## ДВА РАЗНЫХ АДРЕСА В ОДНОМ ЧЕЛОВЕКЕ

Понимание — вещь настоящая и важная. Но у понимания и у мгновенной телесной реакции — разные адреса внутри тебя. И это не красивая фигура речи, а довольно точное описание того, как устроен человек.

Осознанное понимание — то, чем ты пользуешься, когда читаешь эти строки, анализируешь причины маминого поведения, выстраиваешь логичную картину «она была такой, потому что...» — это медленная, вдумчивая часть тебя. Она отлично умеет складывать смыслы. Она совершенно не умеет управлять реакцией тела за долю секунды до того, как ты успела подумать.

А вот реакция, которая срабатывает в момент, когда ребёнок в третий раз не убрал игрушки, или партнёр опоздал позвонить, — рождается в куда более быстрой, более древней части тебя, отвечающей за угрозу и защиту. Эта часть реагирует за миллисекунды — намного быстрее, чем успевает включиться вдумчивая, понимающая часть. Именно поэтому фраза уже вылетела изо рта раньше, чем ты успела спросить себя: «Хочу ли я сейчас сказать именно это?»

Представь это так: понимание — это новый, продуманный маршрут на карте. А автоматическая реакция — это старая просёлочная дорога, по которой машина ехала тысячи раз и которая проложена настолько глубоко, что тело выбирает её само, ещё до того, как ты успела свериться с новой картой в руках.

Ты можешь прекрасно знать новый маршрут наизусть. Но если в момент стресса решение принимает не тот, кто держит карту, а тот, кто уже сидит за рулём на автомате, — карта временно бесполезна.

## **ПРОЩЕНИЕ — ЭТО НЕ ОПРАВДАНИЕ**

Стоит уточнить ещё одну вещь, которая часто путается в разговорах о прощении. Простить маму не значит сказать себе «значит, всё было нормально» или «значит, мне не за что было расстраиваться». Настоящее прощение начинается с обратного: с признания, что боль была реальной и имела право существовать, а не с попытки побыстрее убедить себя, что боли вообще не было.

Марина, готовясь простить, невольно перескочила через этот первый шаг — она сразу перешла к сочувствию маминной истории, минуя признание собственной боли как реальной. Это очень частая ошибка: желание быть «хорошей, понимающей дочерью» иногда подталкивает пропустить сам факт «мне было плохо» и сразу заняться объяснением, почему маме было простительно. Но прощение, построенное на пропущенном шаге, держится непрочно — потому что где-то внутри осталась непризнанная боль, которая рано или поздно снова заявит о себе, в том числе через ту самую автоматическую реакцию.

## **ЧТО ТАКОЕ ПРОЩЕНИЕ НА САМОМ ДЕЛЕ**

Здесь важно не обесценить само прощение — оно действительно способно снять часть тяжести, часть застарелой обиды, часть внутреннего разговора с мамой, который ты ведёшь у себя в голове годами. Это настоящая и ценная работа.

Но прощение — это признание того, что случилось, и решение больше не носить это как груз лично против человека. Это работа с историей отношений. А реакция, которая срабатывает на кухне за секунду до слов, — не история. Это привычка тела, записанная в возрасте, когда истории как таковой ещё не было — ты не помнишь тот момент как рассказ, ты просто реагируешь так, как реагировала всегда.

Вот почему можно искренне простить маму — и через месяц снова услышать в своём голосе её интонацию. Это не откат назад в прощении. Это просто два разных процесса, которые ты по ошибке считала одним.

## ИСТОРИЯ: МАРИНА ПРОБУЕТ ПРОСТИТЬ

Марина — героиня, которую ты уже знаешь по первой главе, — через несколько недель после того вечера с табелем дочери решила, что готова. Она вспоминала, как рассказывала ей тётя: бабушка растила маму почти одна, без единого слова о собственной усталости, в доме, где о чувствах вообще не было принято говорить. Марина, читая об этом и думая об этом, действительно почувствовала настоящую жалость к маме — молодой женщине, которой тоже никто не показал другого способа быть.

Она даже написала об этом в дневнике — длинное, честное письмо, которое не собиралась отправлять, просто чтобы разложить всё по полочкам. И, закрывая тетрадь в тот вечер, она почувствовала лёгкость. «Кажется, я правда её простила», — подумала она.

Через три недели дочь снова забыла убрать игрушки. И снова, слово в слово, прозвучала та же фраза — тем же голосом, с той же интонацией «ну конечно».

Марина, услышав себя, замерла на середине предложения. «Я же простила, — подумала она растерянно. — Почему это снова здесь?»

Это не значит, что прощение было ненастоящим. Оно было настоящим — на своём уровне. Просто уровень, где живёт эта конкретная реакция, прощение никогда и не затрагивало — не потому что было слабым, а потому что не туда было направлено с самого начала.

## **РАЗРЕШИ СЕБЕ ОДНУ ВАЖНУЮ ВЕЩЬ**

Если у тебя было похожее разочарование — искреннее прощение, которое, казалось бы, должно было всё изменить, а реакция вернулась снова, — пожалуйста, не читай это как «значит, я недостаточно простила» или «значит, прощение не работает». И то, и другое неверно.

Прощение делает своё дело — на уровне отношений, истории, груза обиды. А реакция тела ждёт совсем другой работы — той, что мы будем разбирать в следующих главах. Здесь нет противоречия. Это просто два разных этажа одной и той же реакции.

## **НЕЙРОПРАКТИКА: РАЗДЕЛИТЬ ДВА ЭТАЖА**

1. Вспомни, простила ли ты уже маму хотя бы отчасти — за что-то конкретное. Позволь себе честно признать эту часть проделанной работы, какой бы она ни была.

2. Отдельно вспомни последний раз, когда сработала автоматическая реакция — та самая секунда.

3. Задай себе прямой вопрос: помогло ли прощение в тот момент замедлить реакцию хотя бы на секунду? Если нет — это не обесценивает прощение. Это просто честно показывает: перед тобой два разных дела, а не одно.

## **КОГДА ПРОЩЕНИЕ ВОООБЩЕ НЕ НУЖНО ДЛЯ ЭТОЙ РАБОТЫ**

Стоит сказать отдельно, потому что многие женщины воспринимают всю эту книгу как ещё один способ подтолкнуть их к прощению матери, даже если внутри они пока к этому не готовы. Это не так. Работа с самой автоматической реакцией — той секундой, ради которой написана вся эта книга, — не требует, чтобы ты сначала простила маму. Можно продолжать злиться, можно сохранять дистанцию, можно вообще не общаться — и при этом менять собственную унаследованную реакцию тела, потому что это отдельная задача, касающаяся тебя, а не примирения с ней. Прощение, если оно случится, может стать побочным, приятным следствием этой работы — но не обязательным условием для неё.

## **МОСТ К СЛЕДУЮЩЕЙ ГЛАВЕ**

Если прощение работает с историей, а не с телом, — может быть, дело в том, чтобы поговорить с самой мамой честно, начистоту? Многие женщины пробуют именно это — и получают результат, который удивляет их не меньше, чем удивил Марину результат прощения. Об этом — в следующей главе.

### **ГЛАВА 3. МИФ ВТОРОЙ: «ПОГОВОРИ С НЕЙ НАЧИСТОТУ»**

Может быть, ты уже представляла этот разговор много раз — как садишься напротив мамы, набираешь воздух и наконец произносишь то, что копилось годами: честно, открыто, без обвинений. Спокойный разговор на равных — двух взрослых женщин. И тогда, наконец, отпустит.

Марина попробовала и это.

## **ИСТОРИЯ: РАЗГОВОР, К КОТОРОМУ ГОТОВИЛИСЬ ДВЕ НЕДЕЛИ**

Через полгода после того вечера с табелем дочери, накопив достаточно решимости, Марина приехала к маме на выходные с чётким намерением: сказать честно, без обвинений, просто открыто — о той самой интонации «ну конечно», о том, как это до сих пор в ней живёт, о том, как она сама однажды услышала себя маминым голосом и испугалась.

Она готовилась к этому разговору две недели. Продумывала слова. Хотела сказать бережно — не как претензию, а как честность между двумя взрослыми женщинами, которые обе достаточно сильны, чтобы это выдержать.

Мама выслушала. А потом сказала: «Ты вообще помнишь, сколько я для тебя делала? Одна, без отца, на две ставки. А ты мне тут предъявляешь за какую-то интонацию». Голос дрогнул. На глазах у мамы навернулись слёзы. И через пятнадцать минут Марина уже не объясняла своё детство — она утешала маму, извинялась за то, что вообще подняла тему, и уезжала домой с тем самым знакомым ощущением в груди — виной. Тяжёлой, липкой, будто это она сделала что-то не так.

Дома в тот вечер она поймала себя на мысли: «Зачем я вообще это затеяла. Стало только хуже».

## **ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ ПОЧТИ ВСЕГДА**

Здесь важно понять кое-что — не про маму лично, а про то, как вообще устроены такие разговоры между взрослыми людьми.

Взрослый человек, столкнувшись с указанием на собственную боль, которую он причинил — пусть и не желая зла, — почти всегда реагирует защитой. Дело не в бесчувственности: признать «я причинила тебе боль» означает для него встретиться с собственной болью — виной, страхом быть плохой матерью, возможно, собственными воспоминаниями о детстве, где было ещё тяжелее, чем у тебя. Это слишком большая цена для одного разговора за кухонным столом — и защита включается почти автоматически, точно так же, как включается твоя собственная реакция в момент стресса.

Это не оправдание маминого поведения. Это просто честное описание того, почему разговор начистоту так редко проходит так, как его планируешь.

## **ЭТО ПОВТОРЯЕТСЯ ПОЧТИ У КАЖДОЙ, КТО ПРОБУЕТ**

Если у тебя был похожий опыт — знай, что версия Марины повторяется в разговорах с клиентками почти дословно, из раза в раз, с разными именами и разными деталями. Меняются формулировки — «я одна тебя растила», «ты не представляешь, как мне было тяжело», «а меня вообще никто не жалел» — но структура одна и та же: попытка честности встречает не признание, а защиту, и разговор, задуманный как исцеляющий, заканчивается тем, что дочь снова утешает мать.

Это настолько частый сценарий, что его почти можно назвать закономерным, а не случайным недоразумением в отношениях конкретной матери и дочери. И если твой собственный разговор — в прошлом или в будущем — пойдёт похожим путём, это не будет означать, что именно твоя семья особенно тяжёлая или что ты выбрала неправильные слова. Это будет означать только то, что ты столкнулась с очень распространённым, вполне предсказуемым защитным механизмом взрослого человека перед лицом собственной вины.

## ГЛАВНАЯ ОШИБКА РАСЧЁТА

Ключевая ошибка здесь — не в самой Марине, а в расчёте, на который опирается этот совет: она ждала, что мамина реакция изменит её собственное тело. Что если мама наконец признает вину, извинится по-настоящему, — телу станет легче, и старая реакция уйдёт сама собой.

Но подумай: её тело училось реагировать не от того, признает мама что-то сейчас или нет. Оно училось реагировать тридцать лет назад, в момент, когда признания ждать было ещё бессмысленнее — потому что тогда она была ребёнком, а не взрослой женщиной с подготовленной, продуманной речью.

Разговор начистоту способен многое изменить в самих отношениях — иногда очень многое, и это отдельная, тоже важная тема. Но он не может задним числом переписать то, что записалось в теле в возрасте, когда слов ещё не было вообще. Ты не можешь договориться с мамой сегодня о том, что происходило до того, как ты умела разговаривать.

## **А ЕСЛИ РАЗГОВОР ВСЁ-ТАКИ ПРОШЁЛ ХОРОШО**

Стоит сказать честно и про другой вариант: иногда разговор начистоту проходит мягче, чем у Марины. Мама признаёт, извиняется, даже плачет вместе с тобой, говорит, что видит это по-новому. Это по-настоящему ценно для отношений — и было бы неверно это обесценивать.

Но даже в этом лучшем сценарии стоит заметить: сама секунда, о которой мы говорим на протяжении всей книги, — та, что срабатывает быстрее мысли, — скорее всего, никуда не денется просто от одного, даже очень хорошего разговора. Потому что она формировалась не одним разговором, а тысячами повторений в раннем детстве, — а один, пусть и целительный, разговор во взрослом возрасте не может стереть тысячи повторений одним махом.

## **РАЗРЕШИ СЕБЕ УВИДЕТЬ ЭТО БЕЗ ГОРЕЧИ**

Если у тебя был похожий опыт — разговор, который закончился не так, как ты надеялась, или даже прошёл хорошо, но ничего не изменил внутри, — пожалуйста, не делай из этого вывод «значит, с мамой вообще нельзя говорить» или «значит, я всё делаю неправильно».

Правильнее увидеть это так: разговор с мамой и изменение твоей собственной реакции — это две разные задачи, которые решаются по-разному. Одна происходит между тобой и ею. Другая происходит внутри тебя самой, независимо от того, что скажет или не скажет она.

## **НЕЙРОПРАКТИКА: ЧТО ТЫ НА САМОМ ДЕЛЕ ЖДАЛА ОТ РАЗГОВОРА**

1. Если у тебя уже был подобный разговор с мамой — вспомни его. Что именно ты надеялась почувствовать после? Облегчение? Прощение себя? Уверенность, что ты не такая, как она?
2. Спроси себя честно: это чувство зависело от её ответа — или могло появиться независимо от того, что она скажет?
3. Если ты пока не готова к такому разговору — это тоже нормально. Ты не обязана проводить его, чтобы двигаться дальше в этой книге. Работа, о которой мы говорим, не требует участия мамы вообще.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ВСЁ ЖЕ ХОЧЕШЬ ПОГОВОРИТЬ**

Это не значит, что разговор с мамой стоит вычеркнуть из жизни навсегда. Если ты чувствуешь, что он важен для самих отношений — независимо от того, изменит ли он твою автоматическую реакцию, — есть смысл идти на него с другим ожиданием: не «после этого мне станет легче внутри», а «я хочу, чтобы между нами было немного больше правды, какой бы ни была её реакция». Это более скромная, но и более честная цель — и, как ни странно, именно она чаще приводит к настоящему облегчению, чем попытка добиться конкретного, ожидаемого отклика.

## МОСТ К СЛЕДУЮЩЕЙ ГЛАВЕ

Если ни понимание, ни разговор с мамой не могут напрямую изменить эту секунду — может быть, дело в ежедневной практике, в постоянном напоминании себе: «Я — не она»? Многие женщины пробуют именно аффирмации, стикеры на зеркале, ежедневные фразы самой себе. В следующей главе разберём, почему и это упирается в тот же самый предел — и почему это не повод разочаровываться в себе.

## ГЛАВА 4. МИФ ТРЕТИЙ: «Я — НЕ ОНА»

Ты, возможно, пробовала и это — повторять себе по утрам, глядя в зеркало: «Я — не моя мать. Я реагирую иначе. Я — другая женщина». Может быть, даже приклеивала стикер на зеркало в ванной, или заводила заметку в телефоне, которую открывала каждое утро.

И на несколько минут, возможно, это даже работало. Возникало ощущение решимости, лёгкости, контроля над собственной жизнью.

А затем наступал вечер после тяжёлого дня, ребёнок в очередной раз не слушался — и вся эта решимость испарялась быстрее, чем ты успевала о ней вспомнить.

## **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.