

## Вступ

---

Ви розкрили книгу «Фактор матері». Сподіваємося, вона стане вам у пригоді. Але, поки ви ще не почали читати, ми хочемо розповісти вам, про що ця книга і чого ви можете очікувати від неї.

Сам факт, що ви взялися за цю книгу, свідчить про те, що вас цікавлять або хвилюють, або навіть мучать стосунки з людиною, яка займає одне з чільних місць у вашому житті — з матір'ю. Роль матері може виконувати рідна мати, свекруха, теща або навіть хтось із друзів. Бог дає нам матір, щоб вона піклувалася про нас, годувала і виховувала нас. Вона частково виконує для нас роль Самого Бога. Мати або людина, котра взяла на себе її функції, відповідальна за те, якою виросте дитина. Релігійні вожді і політики, великі мислителі і художники нерідко говорять про вплив, який мати справила на все їхнє життя. Робота матері — найважливіша, найтяжча і низькооплачувана праця.

Проте для багатьох людей мати є також джерелом проблем. Їх переслідують важкі спогади, які тягнуться з минулого, або мучать нинішні непрості стосунки з матір'ю. Однак, оскільки більшість з нас ніжно люблять своїх матерів, нам важко обговорювати проблеми, пов'язані з цими стосунками. Швидше за все вас турбує одне з наступних запитань:

— Як мені виправити нинішні стосунки з матір'ю?

— Як позначилися на моєму романі або кар'єрі труднощі, джерелом яких була моя мати?

— Що було хорошого і що неправильного в моєму вихованні, як це вплинуло на моє дитинство і продовжує впливати на моє доросле життя?

— Як мені подолати проблеми у стосунках з матір'ю, щоб навчитися самостійно будувати своє життя?

— Як мені виховувати своїх дітей?

Ці і багато інших запитань зовсім не є якоюсь «зрадою» щодо матері. Ми твердо віримо, що Господь заповідав нам цінувати

матір і схилитися перед нею: «Шануй матір свою і батька свого» — ця тема проходить через всю Біблію. Але ми також маємо бути чесними і відвертими, не ухилятися від відповідальності, зцілювати, прощати і журитися, а не тільки шанувати матір.

Ось чому ми взяли за цю книгу. Наш багаторічний досвід психологів-практиків показав, наскільки важливим і навіть критичним фактором є стосунки з матір'ю. Про це багато написано з професійної точки зору, проте мало хто торкається проблеми більш загального характеру, і ще менше авторів розглядають материнський фактор з духовної точки зору. Ми бачили безліч людей, які довгий час страждали і боролися з примарами, тому що у них не було можливості зрозуміти, що було доброго і що поганого у стосунках з матір'ю, що починаються з самого дитинства.

З іншого боку, часом ми ставали свідками дива. Багато наших пацієнти поступово починали усвідомлювати особливості своїх стосунків з матір'ю і, по мірі того, як краще розуміли їх, отримували зцілення і любов. Їм вдалося встановити більш осмислені та плідні стосунки з матір'ю, а завдяки цьому і з іншими людьми. Таким людям ми і присвячуємо свою книгу.

Структура книги «Фактор матері» проста: в шести розділах— «Мати-„привид“», «Мати — „порцелянова лялечка“», «Владна мати», «Мати — „мисливиця за скальпами“», «Мати-„бос“» і «Мати — „Американський експрес“» — розглядаються шість типів відхилення від правильного процесу виховання, починаючи з нестачі любові та ніжності і закінчуючи невмінням відпустити дорослих дітей у самостійне життя. Кожному типу матері присвячуються два розділи — у першому обговорюється проблема і ті потреби дитини і матері, які залишилися незадоволеними, а в другому пропонуються заходи для задоволення цих потреб і відновлення зруйнованих стосунків. Останні розділи книги розглядають окремо специфічні проблеми чоловіків і жінок у стосунках з матір'ю і їхні власні завдання як батьків.

Одне важливе зауваження: ми називаємо матір'ю або рідну матір, або ту людину, яка займає в нашому житті місце матері.

Багато людей були вирощені не матір'ю, а бабусею, мачухою, тіткою або другом родини. В такому випадку матір'ю є саме та людина, котра грає визначальну роль в житті дитини.

Ми сподіваємося, що ніхто не прийме цю книгу за якийсь памфлет, спрямований проти матерів. Наша мета зовсім інша — ми прагнемо до примирення. Одна з головних потреб нині — просити і дарувати прощення, щоб виправити своє життя і покращити стосунки з іншими людьми. Першим кроком до примирення завжди служить усвідомлення проблеми. Ось чому ми вважаємо настільки необхідним розібратися з різними типами матерів.

І останнє: може здатися дивним, що за книгу про матір взялися двоє чоловіків, а не жінки, і що дослідження цієї суто жіночої ролі написано не з точки зору жінки. Однак ми вважаємо себе цілком підготовленими для цього завдання і ось чому:

— материнство і стосунки з матір'ю давно стали темою дослідження для лікарів, вчених і філософів обох статей;

— ми обидва маємо професійну підготовку і великий практичний досвід, в тому числі досвід багаторічної роботи з пацієнтами як всередині лікувального закладу, так і за його стінами;

— багатьом чоловікам доводилося грати роль матері щодо своїх дітей, а багато жінок беруть на себе роль батька;

— у нас обох є матері, і нині наші стосунки з ними просто чудові!

Отже, ми вважаємо, що стаття не має ніякого стосунку до здатності людини написати цю книгу. Щоб усвідомити фактор матері, потрібно набагато більше знати не про розбіжності статей, а про Бога, про людей і про те, як ми повинні будувати стосунки з Богом і людьми. Ми хочемо, щоб, читаючи книгу «Фактор матері», ви змогли дещо зрозуміти про самих себе, про матір і Бога. Більш того, ми сподіваємося, що ви відчуєте себе краще, знайдете душевне здоров'я. Нехай ця книга принесе вам радість!

## Розділ перший.

### **Що сталося з мамою?**

---

*що не так — чи є у нас вихід — дві основні теми —  
мати — пережитки емоцій — схеми стосунків — бути  
матір'ю — реакція на матір — вихідні передумови*

Бет кинула трубку. Вона ображена, розгублена, стомлена. Півтори години вона витратила на розмову з матір'ю — дев'яносто хвилин втрачені марно. Бет просто не могла собі цього дозволити, адже вона поєднувала обов'язки дружини, матері і ділової жінки.

Вона марно намагалася пояснити матері, що вона з сім'єю ніяк не зможуть відвідати її під час найближчої відпустки.

— Ти ж знаєш, як би нам хотілося побачити тебе, — вмовляла вона матір, — але цього разу ми вирішили подивитися Великий каньйон.

Повисло мовчання... О, як це знайомо! Варто хоч в чомусь відмовити матері, і готово: вона ображається, замикається в собі, голос стає холодним і відчуженим. В останньому зусиллі хоч щось виправити Бет вигукнула:

— Мамо, ми обов'язково постараємося заїхати до тебе наступного разу.

— Не варто. Впевнена, у вас знову не знайдеться для мене часу.

Мати поклала трубку; часті гудки спровокували давно знайомий Бет біль у животі. Як завжди, вона не зуміла догодити матері. Постійно виявляється, що вона або «недотягнула», або «перевершила». У чому ж все-таки справа — це така вона невдячна, егоїстична дочка або мати занадто багато від неї вимагає?

Бет дуже любила маму і найбільше в світі хотіла встановити з нею близькі, шанобливі стосунки. Вона добре пам'ятала заповідь «Шануй батька твого і матір твою» і думала: «Нічого не вийде. Якщо я стану на її бік, я зраджу свою сім'ю, а якщо я буду діяти так, як краще для моєї сім'ї, вийде, що я недостатньо

поважаю матір». Змирившись із ситуацією, Бет вирішила не змінювати плани на відпустку, однак їй ці канікули вже не обіцяли ні найменшого задоволення.

## **ЩО НЕ ТАК?**

Схожа сцена повторюється щодня мільйон разів у всіх куточках світу. Кожну мить ще одна доросла людина відчуває почуття каяття, гніву, провини, страху і невпевненості, не розуміючи, як їй налагодити стосунки з матір'ю.

Більшість людей мріють про нормальні, взаємно задовольняючі стосунки з однією з головних людей в своєму житті — з матір'ю. Однак реальність далека від ідеалу. Проблеми можуть виникати в різних царинах. Люди відчувають:

- нездатність до спілкування з матір'ю;
- брак поваги з боку матері до цінностей і рішень своїх дорослих дітей;
- відмову матері визнавати друзів і сім'ю своєї дитини;
- брак свободи, неможливість відокремити своє життя від материнського, щоб при цьому не втратити її любов;
- відсутність зв'язку з матір'ю і взаємне нерозуміння;
- невміння відмовити матері або посперечатися з нею;
- необхідність приховувати своє справжнє «я» і вдавати досконалість;
- необхідність підтримувати в матері впевненість, що вона досконалість;
- провину за те, що мати не отримує турботу, на яку претендує;
- розчарування і конфлікти з-за відносин матері з невісткою чи зятем;
- провину за те, що їм не вдалося здійснити мрії і сподівання матері;
- смуток через те, що мати не в змозі зрозуміти їхню біль;
- інфантильність в присутності матері;
- обурення материнським егоцентризмом;

— готовність «вбити» мати, коли вона точно так само ображає онуків, як раніше ображала дітей;

— і, дочитавши цей список до кінця, жах від того, що перелік виявився таким довгим.

Можна було б назвати ще безліч варіантів, але головне вже зрозуміло: наші стосунки з матір'ю в минулому або сьогодні складаються не так, як ми хотіли б. Одні прагнуть до більшої близькості з матір'ю, інші шкодують, що мати недостатньо підготувала їх до дорослого життя, і т. д.

Стосунки з матір'ю не тільки визначають ваше спілкування з нею, але й вторгаються в усі сфери життя. Від матері ми вчимося близькості, спілкування, вміння дотримуватися дистанції; мати показує нам, як впоратися з невдачами, тривогами, несправдженими сподіваннями і невідповідністю ідеалу, з втратою і горем; від матері ми отримуємо багато компонентів свого емоційного IQ, тієї частини людської душі, яка відповідає за успіх у коханні й роботі.

Отже, два чинники значною мірою визначають наш емоційний розвиток:

1. Як мати поводитися з нами.
2. Як ми реагуємо на її поводження з нами.

Дейв припаркувався перед квітковим магазином і вийшов з машини. Знову доводиться купувати букет в знак примирення. Напередодні, вечір наодинці з дружиною закінчився її сльозами. Сінді так добре все підготувала! Це був особливий вечір. Вона довго чекала Дейва, сподіваючись після вечері на кілька годин близькості, інтимної розмови. Але коли вона запитала чоловіка, що він думає про шлюб і життя в цілому, Дейв замкнувся в собі. Як завжди, він не зумів підібрати потрібні слова і подолати емоційну холодність між собою і дружиною.

«Напевно, я просто її не гідний. Чоловік повинен любити дружину. Чому ж мені не хочеться таких близьких стосунків, про які вона мріє? Що зі мною? — думає Дейв, розраховуючись за букет. — Невже я не можу дати їй нічого іншого, окрім квітів?»

На перший погляд може здатися, що проблеми Дейва виникають лише у його стосунках з дружиною і ніяк не

# **Зміст**

<b>Вступ</b> .....	<b>3</b>
<b>Розділ перший. Що сталося з мамою?</b> .....	<b>6</b>
ЩО НЕ ТАК? .....	7
ЧИ Є У НАС ВИХІД? .....	9
ДВІ ОСНОВНІ ТЕМИ .....	10
МАТИ .....	11
ПЕРЕЖИТКИ ЕМОЦІЙ .....	11
СХЕМИ СТОСУНКІВ .....	13
БУТИ МАТИР'Ю .....	14
РЕАКЦІЯ НА МАТИР .....	16
ВИХІДНІ ПЕРЕДУМОВИ .....	17
<b>Розділ другий. Мати-«привид»</b> .....	<b>19</b>
ДОРΟΣЛЕ ЖИТТЯ КІТА .....	20
НЕВГАМОВНА ПОТРЕБА .....	21
МАТИ-«ПРИВИД»: НАСЛІДКИ .....	24
ЧОМУ ЦЕ ТРАПИЛОСЯ ЗІ МНОЮ? .....	32
ЩО Ж ТЕПЕР? .....	33
СУМНА РЕАЛЬНІСТЬ .....	35
<b>Розділ третій. Побудувати стосунки заново</b> .....	<b>37</b>
ПОЧАТОК.....	38
КОРІННЯ І ПЛОДИ .....	38
СТОСУНКИ, СТОСУНКИ, СТОСУНКИ.....	39
ЛАСКАВО ПРОСИМО В НОВУ ДОМІВКУ .....	40
ХТО СКЛАДАЄ СІМ'Ю? .....	41
ЩО МИ ШУКАЄМО?.....	42
ВАШІ ОБОВ'ЯЗКИ.....	46
РОБОТА З МАТИР'Ю .....	51
НОВА ОСОБИСТІТЬ І СТАРА МАТИ.....	54

<b>Розділ четвертий. Мати — «порцелянова лялечка»</b> .....	<b>57</b>
В ЧОМУ ПРОБЛЕМА? .....	59
ПОТРЕБА В СТРИМУВАННІ .....	61
СПЕЦИФІКА СТРИМУВАННЯ .....	64
НАСЛІДКИ ВИХОВАННЯ МАТІР'Ю — «ПОРЦЕЛЯНОВОЮ ЛЯЛЕЧКОЮ» .....	69
ПРОБЛЕМИ СТОСУНКІВ .....	69
ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ .....	70
ЕМОЦІЙНІ ПРОБЛЕМИ .....	71
ДОРΟΣЛІ СТОСУНКИ З МАТІР'Ю .....	73
<b>Розділ п'ятий. «Вчіться опановувати себе...»</b> .....	<b>75</b>
ПОЧАТОК ШЛЯХУ .....	76
УСВІДОМИТИ ПРОБЛЕМУ .....	76
СКАРБИ МАТЕРИНСТВА .....	77
РЕАКЦІЯ НА ПОВЕДІНКУ МАТЕРІ .....	82
ВПОРАТИСЯ З МАТІР'Ю — «ПОРЦЕЛЯНОВОЮ ЛЯЛЕЧКОЮ» .....	85
НИНІШНІ СТОСУНКИ З МАТІР'Ю .....	89
ОБГОВОРІТЬ ПРОБЛЕМУ .....	90
МЕНШ БЛАГОПОЛУЧНІ СИТУАЦІЇ .....	91
ВИСНОВОК .....	94
<b>Розділ шостий. Владна мати</b> .....	<b>95</b>
ПОТРЕБА БУТИ СОБОЮ .....	97
ЩО НАМ ЗАВАЖАЄ .....	104
НАСЛІДКИ ВИХОВАННЯ ВЛАДНОЮ МАТІР'Ю .....	107
ПРОБЛЕМИ СТОСУНКІВ .....	107
ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ .....	109
ЕМОЦІЙНІ ПРОБЛЕМИ .....	111
ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ ТЕПЕР .....	114
<b>Розділ сьомий. Стати самим собою</b> .....	<b>117</b>
ТАК В ЧОМУ І В КОМУ ТУТ ПРОБЛЕМА? .....	117



ЛЮДИНА, КОТРА ДОПОМАГАЄ МЕНІ, СТАЄ МНОЮ.....	119
ПОТРЕБА СТАТИ САМИМ СОБОЮ .....	121
ШЛЯХ РОЗВИТКУ САМОСТІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ .....	126
НАЛАГОДИТИ СТОСУНКИ З МАТІР'Ю.....	131
ДЕЯКІ ПРИКЛАДИ .....	134
<b>Розділ восьмий. Мати — «мисливець за скальпами».....</b>	<b>136</b>
ПОТРЕБА БУТИ ПРИЙНЯТИМ .....	138
СТОРОНИ ОСОБИСТОСТІ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ ПРИЙНЯТТЯ ....	140
ПОТРЕБА В ІНТЕГРАЦІЇ .....	142
ПОТРЕБА В ПРОЩЕННІ.....	143
ПОТРЕБА НАВЧИТИСЯ СКОРБОТІ.....	144
РЕАЛЬНЕ ТА ІДЕАЛЬНЕ «Я».....	145
БЛАГИЙ СОРОМ.....	146
ЗАХОПЛЕННЯ АБО ЛЮБОВ.....	146
ДВА ПОРУШЕННЯ ПРИЙНЯТТЯ .....	147
НАСЛІДКИ ВИХОВАННЯ МАТІР'Ю — «МИСЛИВИЦЕЮ ЗА СКАЛЬПАМИ» .....	148
НИНІШНІ СТОСУНКИ З МАТІР'Ю.....	153
ВСІМ ДІТЯМ «МИСЛИВИЦІ ЗА СКАЛЬПАМИ».....	154
<b>Розділ дев'ятий. Визнати реальність .....</b>	<b>155</b>
СМЕРТЬ, ЯКА ВСІМ СТРАШНА.....	157
НАША РОЛЬ У ПОДОЛАННІ ПОТРЕБИ БУТИ ДОСКОНАЛИМИ.....	160
СТОСУНКИ З МАТІР'Ю У МИНУЛОМУ.....	165
НИНІШНІ СТОСУНКИ З МАТІР'Ю.....	168
ВИСНОВОК .....	169
<b>Розділ десятий. Мати — «бос» .....</b>	<b>171</b>
ПІДГОТОВКА ДО РІВНОСТІ.....	173
НАСЛІДКИ ВИХОВАННЯ МАТІР'Ю — «БОСОМ».....	183
СЬОГОДНІШНІ СТОСУНКИ З МАТІР'Ю.....	187
ЯК ВИРІШИТИ ПРОБЛЕМУ «НЕ ЦІЛКОМ ДОРОСЛИХ».....	188

<b>Розділ одинадцятий. Стати дорослим .....</b>	<b>189</b>
НОВА ГРУПА ОДНОЛІТКІВ .....	189
НОВІ ЗАВДАННЯ У СТОСУНКАХ З ДОРОСЛИМИ.....	193
ПЕРЕМОГТИ «МАТІР ІЗ МИНУЛОГО».....	198
ПОДОЛАННЯ ОПОРУ .....	199
НОВІ СТОСУНКИ З МАТІР'Ю.....	200
ІДЕАЛ .....	201
НЕ НАСТІЛЬКИ ХОРОША СИТУАЦІЯ.....	202
<b>Розділ дванадцятий. Мати — «Американський експрес».....</b>	<b>206</b>
ОТРОЦТВО: ПОЧАТОК РОЗСТАВАННЯ .....	209
ОСТАННІ РОКИ ОТРОЦТВА І ПОЧАТОК ДОРОСЛОГО ЖИТТЯ.....	213
НАСЛІДКИ ВИХОВАННЯ МАТІР'Ю — «АМЕРИКАНСЬКИМ ЕКСПРЕСОМ».....	216
ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ У ДОРОСЛОМУ ЖИТТІ .....	219
ОЗНАКА ЗРІЛОСТІ У СТОСУНКАХ З МАТІР'Ю .....	220
<b>Розділ тринадцятий. Правильний спосіб покинути дім.....</b>	<b>221</b>
НАЙДОВШИЙ ШЛЯХ .....	223
ЗАВДАННЯ.....	223
ЗМІНИТИ СТОСУНКИ З МАТІР'Ю.....	230
ЯК ЦЕ ВИГЛЯДАЄ.....	237
ВИСНОВОК .....	239
<b>Розділ чотирнадцятий. Тільки для жінок.....</b>	<b>240</b>
СХОЖІСТЬ І БЛИЗЬКІСТЬ .....	241
ЖІНКА ЯК СПОЛУЧНА ЛАНКА .....	242
АГРЕСИВНІ КОНФЛІКТИ.....	243
ПРОБЛЕМИ З МАТІР'Ю, ЩО МАСКУЮТЬСЯ ПІД	
ПРОБЛЕМИ З БАТЬКОМ .....	244
МАТУСЯ І ДОНЕЧКА .....	246
ТІЛЬКИ ЖІНКА МОЖЕ БУТИ МАТІР'Ю .....	247

---

<b>Розділ п'ятнадцятий. Тільки для чоловіків .....</b>	<b>255</b>
ПОЛЮБИТИ, КИНУТИ, ПОВЕРНУТИСЯ.....	258
ПОШУК ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ І ВІДМОВА ВІД НЕЇ.....	261
НЕ ВЧИ МЕНЕ ЖИТИ.....	262
ІДЕАЛЬНА ЖІНКА.....	264
«АМЕРИКАНСЬКИЙ ЕКСПРЕС» — ПЛАТА ПО КРЕДИТНІЙ КАРТЦІ.....	265
ПРОБЛЕМИ, ПОВ'ЯЗАНІ З МАТІР'Ю-"БОСОМ" .....	266
І ЩЕ РАЗ.....	266
ДЕЯКІ СПОСОБИ УХИЛИТИСЯ ВІД ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ, ПОВ'ЯЗАНИХ З ФАКТОРОМ МАТЕРІ .....	267
СТАТИ ДОРОСЛИМ.....	271
<b>Розділ шістнадцятий. А що ж тепер? .....</b>	<b>272</b>