



**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ
МАТЕРИАЛЫ
К КНИГЕ**

ВСТУПЛЕНИЕ

Я так ждала от тебя тепла,
А взамен получила холод.
Я столько любви тебе отдала,
Ощущая любовный голод.
Я разбилась в хлам о твою броню,
Умерла сотни раз от боли.
Я свою вину до сих пор храню,
И себя всякий раз неволю
Чувством долга и страхом, закрывшим Путь,
И обидой, связавшей руки.
Я всего лишь просила: ты мамой будь,
А не злом, приносящим муки.
Я всего лишь нуждалась в простых словах,
Нежных пальцев прикосновений,
И каких-то простых и смешных делах
Без побоев и наставлений.
Я тебя отпускаю совсем без зла
И хочу быть совсем другою.
Хватит мне для любви своего тепла,
Я останусь сама собою.

Это стихотворение родилось у меня в 2018 году спонтанно, во время одного из моих онлайн-мероприятий с использованием метода литературной психотерапии. У каждого участника были глубокие психологические травмы — в основном последствия семейного насилия. И все участники тренинга описали психологически нездоровые отношения с матерью: эмоциональное, моральное, физическое, сексуальное материнское насилие или эмоционально-конфликтные и дисфункциональные коммуникации. Это стихотворение и эту книгу я посвящаю всем, у кого холодные, нелюбящие матери.

БЛАГОДАРЯ И ВОПРЕКИ МАМЕ

Моя мама большую часть жизни работала учителем, преподавала русский язык и литературу. Одно из немногих хороших воспоминаний о ней из моего детства, когда она пару раз вместе со мной — тогда первоклашкой — проверяла домашние работы своих учеников и показывала мне их ошибки. Казалось, она получала больше удовольствия, когда находила в тетрадях много ошибок и ставила единицы и двойки.

Вроде с такой мамой я была обречена на писательскую карьеру. Тем более что в школе я писала самые интересные и необычные сочинения, иногда даже в стихотворной форме, создавала стенгазеты, которые собирали всех учеников из разных классов, а в девятом классе сочинила рассказ про инопланетянина по имени Ека Ену. Тетрадку с этим рассказом ученики взяли почитать, да так и зачитали безвозвратно. В старших классах я была главной писакой для разных мероприятий. Даже на дни рождения подругам и близким людям дарила самодельные «книжки» с выдуманными историями и собственными рисунками: рисовала я тоже неплохо.

Кроме того, в старших классах я вела личный дневник, где описывала свои чувства, влюбленности, фантазии и мечты; писала стихи и цитировала любимых писателей. Этот дневник я хранила в ящике своего письменного стола, а однажды его не оказалось на месте. Выяснилось, что это маминых рук дело. Она не просто нашла и прочла дневник от корки до корки, но и зачитала его своим подругам.

Самое страшное случилось позже, когда я, не найдя дневник, поинтересовалась у мамы, не она ли его взяла. Услышав ее ответ, я впала в ступор и испытала шок, а затем у меня начались панические атаки. Не буду описывать все детали того страшного дня. Я слышала много мерзких эпитетов о содержании дневника и моей влюбленности, грязные слова о моих стихах, якобы возмущение маминой подруги по поводу моей сексуальной распущенности

и еще много разного. Я, ученица девятого класса, была названа «шлюхой» за невинное стихотворение о своей первой любви.

Апофеозом скандала стало злобное признание мамы в том, что мой дневник она порвала на мелкие кусочки и спустила в унитаз. Именно в те дни я прижигала зажженными спичками кожу на своих руках и ногах, чтобы заглушить душевную боль, и чудом удержалась от того, чтобы не выйти в окно с восьмого этажа. В те летние месяцы я каждую ночь сидела на подоконнике открытого окна ногами наружу, рискуя свалиться из-за неосторожного движения.

После истории с дневником у меня начались ежедневные и почти не прекращающиеся головные боли. На уроках я иногда не могла сидеть и, обессиленная, ложилась на парту, прячась за спину сидящего передо мной ученика. Когда папа узнал об этом, он немедленно повел меня в поликлинику на обследование. Мне поставили какой-то диагноз, связанный с расширением сосудов головного мозга, но мама не поверила документу с результатами томографии. Всякий раз, когда я от боли не могла двигать головой, она обвиняла меня в притворстве, добавляя при этом о своих болезнях и плохом самочувствии.

А однажды, во время спортивного мероприятия, моя психосоматика выдала страшный синдром. Это случилось поздней весной. Мы участвовали в игровых соревнованиях, наша команда выиграла, и я, как одна из самых спортивных девочек, к тому же лидер, побежала получать приз. Внезапно ноги пронзила резкая боль такой силы, что я на мгновение потеряла сознание и неуклюже повалилась на траву. Все подумали, что я споткнулась, кто-то даже засмеялся.

Меня выручила сила воли и что-то еще. Несколько секунд я концентрировалась на том, чтобы встать и забрать приз. Мне это удалось, но ноги были словно чужие, подкашивались. В итоге все обошлось, но в дальнейшем подобные ступоры происходили еще несколько раз.

До окончания школы случались и другие эпизоды, связанные с непрекращающимися обвинениями, подозрениями и наказаниями. С дошкольного возраста и лет до тринадцати, кроме применения рукоприкладства, мама ставила меня в угол. Если без подробностей, то углы стали для меня уютным местом для чтения, а книги я заранее прятала под матрац где-то поблизости.

В неполные двенадцать самый неприятный эпизод произошел на людях, когда маму что-то вывело из себя в моих ответах на ее вопросы. Она стала меня бить прямо на улице, а когда я попыталась закрыть голову, мама так рванула меня за волосы, что вырвала клочок. Это очень больно и страшно. Зеваки на улице, наверное, были шокированы, а мама объясняла им, что наказывает меня за что-то, связанное с младшей сестрой: то ли вовремя не забрала ее из детского сада, то ли еще что.

В тот момент мне было так невыносимо стыдно за мамины слова и действия и так больно из-за несправедливых обвинений, что я вырвалась из ее рук и убежала. Бежала, не останавливаясь, до середины моста через реку Бию. Долго стояла там и думала лишь о том, как сделать последнее движение через перила, в воду. Мне кажется, я не бросилась вниз по одной причине — боялась остаться живой калекой.

Еще раньше, в шесть лет или даже ранее, мама однажды, рассердившись из-за какого-то пустяка, изо всей силы ударила меня, маленькую и худенькую девочку, кулаком под дых. От болевого шока я несколько минут не могла дышать. Было очень страшно, я думала, что умираю. Потом было просто больно — я не могла разогнуться и плакала от боли, а мама все это время ругалась на меня, обвиняя в том, что я притворяюсь.

Через много лет, еще не зная о том, признаки какого расстройства были у моей мамы, я пыталась поговорить с ней об этих и других случаях, хотела завершить гештальт вместе. Но мама не просто все отрицала — она тут же обвинила меня во лжи, попытке ее очернить и выдумывании. Позже я узнала: мозг психопатов так устроен, что они не помнят, как делали кому-то больно. Их психическая система самозащиты работает на основе забывания совершенных злых деяний. Это одна из причин, почему ложь психопатов не обнаружить с помощью детектора лжи: их мозг не отличает правду от лжи, они рационализируют ложь, принимая ее за правду. Очевидно, поэтому они и сами никому не верят.

Такие отношения с мамой не мешали мне писать, хотя она критиковала любой мой текст. В те советские времена, когда я уже жила отдельно от родителей, мы писали друг другу обычные

рукописные письма. Каждый ответ на мое очередное послание мама начинала с критики: содержание моего письма, орфографические и пунктуационные ошибки, неразборчивый почерк.

Свою первую взрослую книгу «В зеркале шейпинга» — о том, как сделать свою фигуру точеной после рождения троих детей, — я вначале дала почитать соседке, доктору по профессии и заведующей детской поликлиникой. И неожиданно получила высокую оценку. Светлана рекомендовала найти подходящее издательство и опубликовать книгу. Сейчас я, как психолог, понимаю, что в те годы пыталась доказать маме, что я хорошая девочка и заслуживаю похвалы. Высокая оценка рукописи, данная доктором, уважаемым человеком, на мой взгляд, должна была доказать ей, что я умею хорошо писать. Но мама даже не захотела полистать рукопись, зато авторитарно вынесла обесценивающий вердикт. Кажется, я оставила ей черновик с просьбой прочесть и больше никогда не видела эту рукопись.

Через несколько лет после этого я написала и издала в Новосибирске книгу «Ловушки для одинокой женщины» под псевдонимом Яна Сандовская. Несмотря на острую тему о знакомствах и качественные иллюстрации известного художника, а также громкую презентацию книги с участием журналистов, я потерпела фиаско с этим проектом и была вынуждена сама выкупить весь тираж.

Это случилось после того, как мама получила от меня в подарок свежий, пахнущий типографской краской экземпляр книги. Она не просто нашла худшие слова о моих «Ловушках...», а навсегда и бескомпромиссно предала эту книгу анафеме, до сих пор стыдит меня за сексуальные сцены и писательское бесстыдство. В тот год мама нашла такие убийственные слова о моем детище и обо мне как о писателе, что я, подобно Гоголю, уничтожила весь небольшой тираж — около тысячи книг — в прямом смысле слова. Со всеми пишущими делюсь инсайтом: тираж готовой книги уничтожать гораздо больнее и разрушительнее, чем сжечь или потерять рукопись.

С шестого класса меня в школе считали и называли «психологом». Начиная с седьмого класса я проводила тесты и эксперименты с одноклассниками и друзьями из других школ и даже

городов, начитавшись редких в те годы, но безумно интересных психологических книг. Однажды администрация школы даже поручила мне написать психологические характеристики на учеников. А в старших классах в библиотеке я изучала книги по нейропсихологии и о возможностях мозга.

Обычно дети токсичных матерей страдают девиантным поведением и ищут утешения на улице в сомнительных компаниях. Однако папина любовь и его позитивное мышление передались мне через гены и уберегли меня от подворотен.

С пятого класса, кроме спорта, я увлеклась геологией, точнее — была влюблена в преподавательницу геологического кружка в Доме пионеров, которая очень любила нас, детей. Она была красива, приглашала к себе домой на чай с вкусняшками, водила в походы каждое лето и знала все о Земле, минералах, горных породах. Так как мне была неведома материнская любовь, Людмила Ивановна Краснослободцева в какой-то степени компенсировала этот пробел в моей жизни своим душевным отношением. Каждый год я занимала призовые места на городских и даже всесоюзных геологических олимпиадах и за это получила из Новосибирского государственного университета рекомендацию, давшую мне право поступить вне конкурса на геологический факультет.

А еще я нешуточно увлекалась физикой, математикой, а в глубине души хотела стать врачом. В состоянии такого раздрая после школы я решила поступать на факультет естественных наук НГУ, но не добрала один балл. Сразу полетела в Питер поступать на геофак Ленинградского государственного университета (ЛГУ), но там, получив отличные оценки по математике и сочинению, завалила любимую физику, потому что на фоне внезапно поднявшейся температуры впала в ступор. Интересно, что такой же ступор из-за глубокого невроза случился у меня в старшем классе, после конфликта с мамой: на вопрос преподавателя я просто не могла ничего ответить — не потому, что не знала материал, а потому, что физически была не в состоянии говорить. Позднее это прошло.

В итоге пришлось вернуться в Бийск, где мы тогда жили, где меня взяли работать руководителем геологического кружка в тот самый Дом пионеров, вместо моей любимой Людмилы Ивановны, которая тогда сильно заболела. Это предопределило выбор факультета на следующий год. Геофак.

Новосибирский университет в те годы был славен сильнейшей научной школой и золотым преподавательским составом. А еще нам платили стипендию, и я подрабатывала лаборантом. Прежде всего, нас учили системно мыслить и работать с информацией. А я, к своему удовольствию, кроме геофака, нашла в НГУ факультет общественных профессий, где студенты бесплатно получали дополнительное образование.

Я выбрала психологию и журналистику. На психологии нам давали базовые знания и знакомили с основами психологического тестирования, а на журналистике учили брать интервью и писать статьи. Удостоверение общественного корреспондента храню до сих пор.

Диплом геолога я защитила на отлично, меня пригласили в аспирантуру, и я полгода занималась наукой. Моя специализация — «Дешифрирование космических и аэрофотоснимков». Позже я убедилась в том, что полученные навыки хорошо помогают дешифрировать человеческие характеры и поведение, для психологической деятельности они стали фундаментальным подспорьем. С благодарностью к альма-матер за диплом и глубокие знания о планете я делала и продолжаю делать то, что люблю, — дешифрую людские души и проблемы; пишу, вдохновляю людей и помогаю им найти решения. Получив большой собственный опыт по выходу из самых разных тупиков, я знаю, как это делается, даже если нет сил и потеряна надежда.

Для того чтобы запустить исцеляющие и развивающие душу процессы в других людях, мне нужно хорошо разбираться и в психологии, и в нейропсихологии, и в физике, и в математике (хотя бы на уровне логики), а также владеть словом. Что касается геологии, на поверку оказалось, что планетарные процессы аналогичны процессам, происходящим с личностью.

Избавляться от эмоциональной боли я научилась через интенсивные занятия спортом, а также фокусируя внимание на обучении, исследованиях и профессиональном росте. Благодаря маме я сама стала хорошей матерью, потому что в детстве и в подростковом возрасте часто говорила себе: «Я никогда не буду относиться к своим детям так, как относится ко мне моя мама».

Делайте то, что любите, и любите то, что делаете, даже если у вас была нелюбящая мать. Не оправдывайте свои неудачи детской травмой и материнским насилием. Неудачи, трудности и жизненные тупики бывают и у детей из счастливых семей с любящими родителями. Найдите в своем окружении любящие души и учитесь у них жить здесь и сейчас, а не в воспоминаниях о тяжелом прошлом.

Благодаря судьбе у меня были любящие бабушка и дедушка, есть замечательная сестра. А главное — именно мама своим характером и поведением постоянно, как в кривом зеркале, показывала мне то, чего я хотела избежать в собственной жизни.

Мама достигла возраста мудрости, но по-прежнему ведет себя как неуравновешенный, капризный, неуправляемый, недобрый ребенок, который, как и много лет назад, пытается вызвать жалость к себе любыми способами. Сейчас нас разделяют около четырнадцати тысяч километров. Мы обе — бабушки, и я никому никогда не расскажу о некоторых темных сторонах и отвратительных фактах, связанных с маминым поведением. Многие вещи находятся за гранью разумного даже при том, что я, будучи психологом, понимаю их причины.

Если бы у меня была возможность совершить чудо, я пожелаала бы увидеть маму в последние годы ее жизни здоровой и по-настоящему счастливой, без разрушительных мотивов и подсознательного желания сделать больно кому-то из самых близких людей. Я очень хочу, чтобы моя мама ощутила счастье жить — легкое, словно воздух, которым мы дышим каждое мгновение, но редко ценим по-настоящему!

Я работаю с людьми, испытывавшими насилие со стороны настоящих психопатов и нарциссов. В реальном насилии и реальных

токсичных отношениях не бывает так, что какие-то виды насилия «легче» других: ментальный абьюз¹ в любви ломает психику и корветкает жизнь так же сильно, как родительский.

Некоторые истории заставляли и до сих пор заставляют меня плакать, когда я остаюсь наедине с письмами поведавших их несчастных людей, потому что описанные факты не вмещаются в мою систему ценностей и картину мира. Они настолько чудовищны по преступному воздействию на ребенка, подростка, взрослого, что сравнить их можно только с изощренными пытками инквизиторов или фашистских палачей в концлагерях.

С 2017 года я много работаю с людьми, пострадавшими от разных видов насилия, чтобы они никогда не вспоминали пережитый ад и ужас, научились воспринять этот опыт без ретравматизации².

Есть вещи, которые нельзя или не нужно прощать, их следует просто трансформировать до точки сингулярности. Точка сингулярности — это когда, например, звезда или целая галактика падает в черную дыру и происходит аннигиляция до размеров точки. Квантовая физика говорит о том, что в это мгновение появляется белая дыра и рождается новая вселенная, галактика или звезда. Именно поэтому я продолжаю заниматься тем, чем занимаюсь, — чтобы из темных невыносимых переживаний и воспоминаний рождались новые счастливые вселенные и звезды.

Мама всю мою сознательную жизнь требовала от меня оправданий, а иногда сама просила простить ее за «сложный, прямой характер», как она называла свои безобразные выходки и неадекватно злобное поведение. Наверное, если бы у меня родилась обида на нее, я бы простила. Но обиды нет, жалости — тоже. **Я просто приняла ее такой, какая она есть: неотъемлемой частью моего прошлого и настоящего опыта. Моя мама — частичка моей вселенной, где каждому найдется место.**

¹ Абьюз — насилие в самом широком смысле слова: от словесного оскорбления до причинения физической боли.

² Ретравматизация — воспроизведение ранее случившейся травмы в новых обстоятельствах.

Часть 1

ОСОЗНАНИЕ

ЛЮБЯЩИЕ МАМЫ

«Я помню, как долго держала обиду на свою маму, потому что все мое детство прошло в детском саду и в пионерских лагерях. И в детский сад (а моя мама работала в Президиуме Верховного Совета СССР в Белом доме) там отправляли на неделю. То есть меня забирали в пятницу вечером, а в понедельник опять отдавали. Я это не любила, для меня это был стресс, а моя старшая сестра просто с криком ехала туда. Она плакала, кричала: “Не отдавайте меня!” Но у мамы была проблема: ей нужно было работать, и ей некому было помогать. Но когда я стала рожать детей, она сначала находила время приезжать два раза в неделю после работы, потом три раза. Сейчас у меня папа немощный, но она даже никакую сиделку не нанимает, она полностью взяла на себя заботу о папе. Она даже сейчас находит время приехать ко мне. Я свою маму люблю безмерно просто. Она показала мне такой пример жизненный в целом. Почему я так, собственно, семью хотела — это, конечно, заслуга моей мамы».

Это цитата принадлежит Оксане Владимировне Охлобыстиной — киноактрисе, сценаристу, любящей матери шестерых детей; она взята из интервью с супругами Охлобыстиными [68].

Татьяна Линчик — мама троих детей, первый из которых умер в 3,5 месяца от редкого иммунного заболевания. Вторую дочь, родившуюся с аналогичным диагнозом, Татьяна растила, лечила и выхаживала. Биолог по образованию, в университете она особенно интересовалась генетикой, но не могла и подумать, что полученные знания пригодятся в собственной жизни. Ведь диагноз двух ее детей — наследственное заболевание, семейный гемофагоцитарный лимфогистиоцитоз (HLH). Разобраться

в причинах и способах лечения, не имея специального образования, было бы почти невозможно.

В этой непростой ситуации Татьяна сумела сохранить семью и теплые отношения с мужем, родила третьего ребенка — здоровую девочку. Эта прекрасная женщина выработала для себя наиболее продуктивные и простые приемы для вдохновения и создания хорошего настроения, работающие даже в сложных обстоятельствах.

Воспитывая детей, она придерживается методики Марии Монтессори, которая помогает раскрыть способности и возможности ребенка, поддерживает его самостоятельность.

События жизни подтолкнули Татьяну к смене рода деятельности: после выписки дочери из больницы она начала работать там как волонтер, а позднее — в должности научного сотрудника. О своем опыте она написала книгу, которую вы найдете в списке рекомендованной литературы [37]. Я спросила Татьяну, какие у нее были отношения с собственной мамой. Ответ порадовал:

«С мамой хорошие отношения, всегда было ощущение, что она меня очень любит. Есть некоторые сложности, связанные с другими моментами. Но сомнений в любви никогда не было».

Так и должно быть, это заложено природой и Богом в большинство женщин. Здесь я приведу небольшой отрывок из книги Татьяны о том, как во время лечения своей малышки она старалась всеми способами сделать этот процесс более легким для обеих — дочери и самой себя:

«Мне хотелось быть надежной и спокойной мамой, чтобы Алиса считывала по словам и интонациям, что все идет как надо, что у меня хорошее настроение и я в состоянии быть ее опорой. Чтобы она ощущала, что мама настроена на успешное лечение.

Я нашла некоторые способы, которые помогали мне создать настроение и подарить немного радости даже в новых обстоятельствах.

Итак, первое и самое очевидное — это любимая музыка. С собой в палату я привезла радиоприемник и, исходя из внутренних ощущений, настраивала нужную волну. Иногда мне хотелось нежной классической музыки, иногда — страстного

*танго, а в иные периоды душа просила современных зажига-
тельных мелодий. И даже танцев.*

*Музыка абсолютно точно помогла мне быть в тонусе и на-
строении. Иногда я пританцовывала с дочерью на руках, ино-
гда — перед ней, сидящей или лежащей в кровати. Даже соседи
по палате начали вдохновляться музыкой, и тогда мы искали
их любимые композиции, устраивали мини-вечеринку “для своих”.*

*В стерильном боксе перед пересадкой¹ музыку ставила
только я и только для нас с Алисой. Там музыка была особенно
важной составляющей настроения, ведь мы проводили целые дни
вдвоем — мама и дочка 12 месяцев от роду.*

*Следующая вещь, которая способна подарить немного
гормонов удовольствия и улучшить настроение, — это еда.
Вкусная и любимая еда. И даже сладости».*

В начале этой главы устами Оксаны Охлобыстиной описан психотип Мамы-Земли с некоторыми чертами Мамы-Звезды. Дистанцирование от дочерей было вынужденным, временным и нетоксичным. В советское время мать Оксаны, юрист Валентина Степановна Арбузова, работала в Белом доме, позднее — заместителем начальника управления и начальником отдела прохождения документов и делопроизводства Управления документационного обеспечения и архива аппарата Государственной думы Российской Федерации. При такой работе и высоком социальном статусе матери ее взрослая дочь, Оксана, сама стала любящей матерью шестерых детей и счастлива в браке уже больше 25 лет, преодолела все жизненные и семейные кризисы и проблемы. Счастливо сложилась судьба и старшей дочери — сестры Оксаны. Любящие мамы становятся любящими бабушками. Вот как говорит об этом сама мама Оксаны Охлобыстиной, отвечая на вопрос журналистки из газеты «Собеседник»:

*— Есть ли у Оксаны помощница по хозяйству или она все
делает сама?*

¹ Речь идет о пересадке костного мозга.

— Я — бабушка и ее главная помощница. На выходные к ним приезжает мама Ивана, Алевтина Ивановна. Она моложе меня на десять лет, работает экономистом. У нее прекрасное чувство юмора. Я говорю обычно внукам: «Я — бабушка будняя, а та — бабушка-праздник» [65].

Сравните эти отношения с тем, как вели себя мать и бабушка Тани. В следующем разделе я процитирую лишь некоторые из 27 эпизодов¹, которые мы прорабатывали с Татьяной по моей методике из литературной психотерапии, о которой будет рассказано далее.

1.2. БЕЗУСЛОВНАЯ МАТЕРИНСКАЯ ЛЮБОВЬ — ЭТО МИФ

«Эпизод 1. Мне 5 лет. Бабушка на моих глазах заживо закапывает кошку. Я до сих пор испытываю ужас.

Эпизод 2. Мне 3, 4, 5 и т. д. Что-то у матери падает или не получается. Она орет на меня. У меня до сих пор ужасный звон в голове, в ушах. Хронический. Будто он хочет перекричать мать.

Эпизод 9. Мать унижает, растаптывает меня, называет свиньей, гадиной, тварью. Мне 14. Я понравилась парню, он дал мне свой номер телефона. Я позвонила. Узнала мать. Его мать и моя вместе работают. Унижала, орала, называла шлюхой. Я лишь позвонила ему, он ведь сам попросил. Теперь я стараюсь никому не звонить сама.

Эпизод 10. Мне от 4 (или раньше) до 10. Мать бьет меня рукой, ремнем, скакалкой, хлопушкой для ковриков. Очень жжет. Но деться некуда и бежать не к кому.

Эпизод 11. Мне 10. Мать берет большую палку от мебели, чтобы ударить меня, но я отталкиваю ее. Она прекращает бить. Я тоже была своего ребенка. По попе. Кричала на него, потом мучилась.

¹ Речь идет о списке травмирующих эпизодов, которые Татьяна описала в рамках нашей работы. Я выбрала некоторые из них в качестве примеров материнской жестокости (см. раздел 1.2) и для демонстрации метода литературной психотерапии в главе 9 (раздел 9.5).

Всплывали картинки такого отношения ко мне матери. Вина перед ребенком. Просила простить. Не кричу и пальцем не трогаю.

Эпизод 12. Мне от 3 до 20. Я талантлива. Но надо мной смеялась мать. Или смеялась, или критиковала. Теперь мой талантливый сын не хочет, чтобы я видела и слышала, как он поет. Я не способна быть в этот момент поддерживающей, не знаю как, поэтому просто ухожу в комнату и восхищаюсь детьми в одиночестве.

Эпизод 14. Мне 14. Мать кричит на меня или вѣдливym голосом говорит, что я выставляю жопу, меня так оттрахают. Мне и сейчас кажется, что все мужчины — извращенцы.

Эпизод 15. Мать билa меня маленькую и орала на меня. А когда купала, лезла пальцем мне в половые органы. Мне было больно. Мне 12. Мать ведет меня в гости, где все смотрят эротику. Мне стыдно и интересно. Мать просит, чтобы я закрыла глаза и не смотрела. А сама облизывается. После этого я стала смотреть порнуху, после чего мне было ОЧЕНЬ плохо, будто у меня детство украли. До сих пор негатив к любым упоминаниям о близости.

Эпизод 19. Мне 10 лет, мать объясняет мне, что такое минет, зачитывает страшные истории и посылает бабушку на три буквы. Всегда. При мне.

Эпизод 21. 25 лет. Бабушка подавилась и умирает на руках у матери, а мать запретила мне вызывать скорую. Она дождалась, когда бабушка умрет, и не оказала ей необходимую помощь, хотя сама — медик. Запретила мне вызывать скорую. На похоронах бабушки очень странно выла, как волчок. Я не верила ей. Отработала с психологом это, до того любой хрип вызывал у меня истерику.

Эпизод 24. Мне 24. Я подвернула ногу и надорвала связки. Мать заставила меня тащить тяжелые ведра с краской».

НЕ СВЯТЫЕ «СВЯТЫЕ» МАТЕРИ

И. Ф.: «Властная, агрессивная мать! Жизнь в постоянном страхе. Так было у меня! Кто это не испытал на себе, никогда не поймет! Хорошо, что вы затрагиваете такие темы!»

А.: «У меня токсичная мама, и сколько бы я ни говорила о любви, она не хочет меня слышать! Я недавно ей сказала: “Мама, мы все сюда пришли, чтобы научиться любить”. — А она мне: “Опять ерунды начиталась”. Она думает, что я в секту попала».

Т.: «Моя мама в детстве меня игнорировала, ругала, никогда не хвалила, не поддерживала, а только критиковала, как бы я ни пыталась получить от нее хотя бы улыбку. Меня это особенно ранило еще и потому, что она демонстрировала искреннюю любовь к двум моим братьям.

Во взрослом возрасте, когда я пришла к христианской вере, я покаялась во всех своих обидах и претензиях к ней. Наши отношения после этого чудесным образом полностью наладились. Единственное, что меня сейчас задевает, — это то, что она будто на стороне моего токсичного мужа-нарцисса. Как Вы считаете, должна ли я с ней тоже порвать отношения, если в прошлом были серьезные травмы из-за ее отношения, но сейчас все довольно-таки хорошо?»

Н. Б.: «Маленькая добавка к понятию “святой”. Это понятие изначально появилось в Библии. А с языка оригинала, на котором писалась Библия, оно означает “отделенный”, то есть отделенный от всякого греха. В этом смысле никто не свят, потому что все люди рождаются с печатью греха, а значит, мы не можем быть полностью чисты в мыслях, словах, поступках. Как и многие другие понятия, понятие “святой” претерпело в нашем обществе колоссальные искажения».

Глава 3

ПРЕСТУПЛЕНИЯ ТОКСИЧНЫХ МАТЕРЕЙ ПРОТИВ ДЕТЕЙ

3.4. РЕЗЮМЕ

Стишки-лимерики¹ о содержании первой части книги

Далее я буду оформлять ключевые идеи каждой части книги с помощью лимериков, стихшков-пирожков и других нестандартных жанров. Литературная психотерапия нам в помощь! Здесь — лимерики:

У Ксении Собчак такая мама —
Вполне могла бы получиться драма,
Богатство тут от травмы не спасет,
Но Ксении поставим мы зачет,
Она к успеху движется упрямо.

Жила-была мама токсичная,
На вид совершенно приличная.
Кто бы с ней ни встречался,
От души восхищался:
«До чего ж ваша мама отличная!»

Мама-Солнце и Мама-Земля
Любят нас только радости для.

¹ Лимерик — стихотворный жанр английского происхождения, пятистишие абсурдистского содержания.

Если не повезло,
Если мать ваша — Зло,
Встаньте в жизни своей у руля!

Говорили мне часто такое:
«Мать не трогай, ведь это — святое!»
Я решила издать
Эту книгу про мать,
Пошатнула гнилые устои.

Психопаты, нарциссы — не святы,
В бедах деток своих виноваты.
Нужно их развенчать,
Маски снять, обличать,
Будем честными в этом, ребята.

Если матери вас не любили:
Оскорбляли, гнобили и били,
И вели себя склочно —
Сепарируйтесь срочно!
Вы достаточно зла получили.

Часть 2

СЕПАРАЦИЯ

ТРИ ТИПА ПРОБЛЕМНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Прочитайте рассказы участников моей группы психологической поддержки в соцсетях и попробуйте определить, какой тип отношений у авторов историй и их матерей. Эмоциональные проблемы в общении, выполнение чужих ролевых функций или разрушительная токсичность?

История 1

И. П.: «Я рано уехал из родительского дома в самостоятельную жизнь. Однако мама, словно магнит, не отпускала меня. Постоянно звонила и звонит, пытаюсь выяснить, с кем я живу, чем занимаюсь и питаюсь, хотя мне скоро 30. Я знаю, что она по-настоящему любит меня, поэтому не могу сказать ей прямо, что устал от ее контроля. Не хочу обижать. Но иногда ее истерики и страхи переходят все границы.

Однажды мама приехала ко мне без предупреждения, застала у меня девушку, которой я хотел сделать предложение (накануне сообщил маме, что встретил свою половинку), и вместо того, чтобы нормально познакомиться с моей невестой, она стала критиковать беспорядок в квартире, которую я снимал на тот момент, исследовала содержимое моего холодильника и наехала на девушку с обвинениями, что бардак в квартире и такое питание могут быть только у наркоманов. Да, в подростковом возрасте мне случалось покуривать травку, мать знала об этом, но все осталось в прошлом.

Мы с невестой хотим создать здоровую семью и родить здоровых детей. Короче, в то проклятое утро мы все трое здорово психанули.

Моя невеста ушла с обвинениями, что я — «маменькин сынок», а моя мать — «нарцисска». Я наорал на мать за то, что она лезет в мою жизнь, а мама расплакалась и в тот же день вернулась к себе домой, даже не позавтракав у меня.

К счастью, моя девушка не злопамятный человек, уже на следующий день мы с ней помирились. А мама через неделю позвонила и попросила прощения. Сказала, что обратилась к психологу и начала лечиться от зависимости. Хочу уточнить у вас: моя мама — нарцисс? И поможет ли ей в этом случае психолог?»

История 2

А.: «Мне 25. Когда я был подростком, моя мать развелась с отцом и вышла замуж за мужчину, у которого вскоре появилась возможность по работе переехать в другую страну. Мы переехали в <...>. Я очень долго не мог привыкнуть к чужой стране. Мне было обидно, что родной отец выкинул меня из своей жизни. Все друзья остались в <...>. По сравнению с квартирой на родине, здесь есть красивый дом, все необходимое и даже больше. Но мне постоянно плохо на душе, какая-то тяжесть не отпускает.

Мама и отчим от всего оберегают меня и всем обеспечивают. Но последние годы я постоянно нахожусь в депрессии. Мне официально поставили диагноз “клиническая депрессия”, и государство выплачивает мне пособие по нездоровью. С матерью постоянные ссоры из-за ее беспокойства обо мне. Мать и отчим содержат меня, оплачивают мое лечение, мать все время пытается помочь с образованием, советами по работе, чем заниматься и с кем дружить. Она делает все из лучших побуждений, но иногда я ненавижу ее. Свое пособие трачу на занятия спортом. Если бы не это, я бы давно покончил с собой. Мне кажется, я застрял в том возрасте, когда мы переехали за границу».

История 3

М. М.: «После долгого периода проб и ошибок в отношениях я познакомилась с хорошим мужчиной. Мы прожили с ним вместе несколько лет, часто навещали мою маму. Мой возлюбленный всегда помогал маме по хозяйству: забор починить, дрова заготовить,

стены покрасить. На все руки мастер был. Но в каждый наш приезд мать что-нибудь отчебучивала. В 5 часов утра заходила в комнату, где мы спали, и включала свет, чтобы что-то найти, за спиной моего любимого критиковала его, выискивая у него недостатки и много еще чего, что противно вспоминать.

Апофеозом стал ядовитый разговор, после которого мой мужчина сказал мне: "Я больше не хочу ездить в гости к твоей маме". В нашу последнюю с ним поездку к матери она без всякого повода начала вспоминать прошлое и обвинять меня в чем-то, а когда я попросила ее прекратить, внезапно стала вываливать на моего мужчину всю информацию о моих прежних неудачных отношениях. Из ее слов складывался портрет неразборчивой шлюхи, которая с г**ном встречается, потому что сама г**но. Она обливала грязью не только мужчин, с которыми я когда-то давно навещала мать, но и меня. Выставляла меня сексуально озабоченной б***ью. Мать выглядела отвратительно в эти минуты.

Мне было безумно стыдно и за нее, и за себя. Это был наш последний совместный визит к моей матери. После этого случая у моего мужчины резко пропало сексуальное влечение ко мне, и вскоре мы расстались, хотя собирались пожениться».

Очевидно, вы почувствовали и увидели принципиальную разницу в качестве отношений авторов этих историй с их матерями. **Любые по-настоящему токсичные отношения всегда неизбежно и трагически трансформационны. В этом одно из главных отличий токсичных отношений с психопатами и нарциссами от просто дисфункциональных и эмоционально-конфликтных отношений.** Сейчас мы в этом разберемся на примере взаимодействия матери и ее взрослого ребенка. Это поможет вам в дальнейшем избежать иллюзий, ошибочных решений и ненужных диагнозов.

Глава 6

ПРОБЛЕМНЫЕ, НО ЛЮБЯЩИЕ МАТЕРИ

Стишки-пирожки¹ о содержании второй части книги

У каждого хорошего психолога есть свои секреты, фишки, козырные тузы в рукаве и способы для снятия напряжения и поднятия настроения. Примером для меня здесь является Татьяна Мужижкая. Именно от нее я несколько лет назад услышала про стишки-пирожки, которые Татьяна знает в огромном количестве.

В одном из своих видео, где Татьяна и ее мама делятся мыслями об отношениях с родителями [76], они вместе, показывая пример созвучия двух любящих и любимых мамы и дочери, одновременно вспомнили стишок-пирожок про сепарацию от матери. Этим стишком от Татьяны Мужижкой и ее мамы я хочу подытожить вторую часть книги.

Уже домой я еду, мама.
Мне надо что-нибудь купить?
Купи себе квартиру, сволочь,
Живи отдельно от меня.

Из этого же видео, которое настоятельно рекомендуется посмотреть, я взяла важные слова, сказанные Галиной Яковлевной — Таниной мамой, об особенностях их поколения (рожденных

¹ Стишки-пирожки — четверостишия, написанные: 1) белым четырехстопным ямбом; 2) без прописных букв и знаков препинания. Здесь второе правило нарушено.

и воспитанных в первой половине XX века) по части эмоционального восприятия, воспитания и отношения к своим детям.

«Чтобы общаться с нами, с нашим поколением, надо не в лоб, НЕ В ЛОБ, а очень осторожно, издали заходить. И не то чтобы поставить себя на это место, а немножко въехать, потому что нас тоже не понимают. А сейчас поколения настолько разъехались, время настолько быстро идет, что трудно, действительно очень трудно понять друг друга. <...>

Время было такое, что люди вообще старались эмоции не показывать, потому что никогда не знаешь, во что тебе это обойдется. <...> Мы были очень замкнуты в себе. Я до сих пор лишний раз там не улыбнусь. <...> Сейчас у вас принцип “любовь к себе”, “любовь ко всем” и все говорят: “Детей только надо хвалить, и только хвалить, и хвалить”. Как это — хвалить? За что хвалить? Например, он двойки получает, а я его должна хвалить... Нам всегда давали по башке, что “Я” — последняя буква в алфавите и что всегда надо указывать на недостатки, чтобы человек мог их преодолевать и улучшаться».

Наши мамы были воспитаны в другую эпоху и другое время, жили на других скоростях, и в их головы вкладывались иные принципы, где слова «любовь», «секс», «саморазвитие», «психология» и т. п. отсутствовали в повседневном общении. А сейчас они у всех на слуху.

Не умаляя вашу детскую травму, переживания, эмоции и потребность в материнской любви, я все же прошу не уподобляться прокурорам и судьям, используя только обличительный лексикон по отношению к нелюбящим матерям, а постараться принять их право быть такими, какими они рождены, воспитаны и какими вы их знаете всю жизнь. Ни вы, ни кто-либо другой не способен их изменить. **Просто отделяйтесь от своих мам, не ждите от них того, что они не способны вам дать, и давайте собственным детям и другим близким, дорогим вам людям то, что вы хотели получить от мамы: внимание, теплые слова, понимание, принятие.** Это даст ощущение, что вы сами получаете желаемое.

А чтобы вам было веселее думать в этом направлении, я поделюсь собственными стихами-пирожками на тему трех последних глав и перейду к большой теме третьей части книги — «Освобождение».

Ругала мама папу часто,
А папа злился и молчал.
Тушил о скатерть сигарету,
Он чувства подогреть решил.

Сынок пришел на ужин к маме,
Жену оставив у плиты.
У мамы борщ всегда вкуснее,
И это длится сорок лет.

У Тани звон в ушах от мамы,
Взрывает мозг уж много лет.
Источник звона обезврежен,
Но он по-прежнему звенит.

У биполярной мамы — драма:
Не хочет Мила раму мыть.
Но если мама так решила,
То Миле лучше промолчать.

У Бори мама — пограничник
И истероидна слегка.
Но Боря сам не лыком шитый,
Он — параноик с ОКР.

Психолог в «Скайпе» слушал Таню,
Но вдруг прервался интернет.
И это помогло Татьяне
Понять, как с мамой связь порвать.

Расстройства личности — не редкость,
Диагноз нужен лишь врачу.
Поставьте собственные цели,
И жизнь изменится тотчас.

Часть 3

ОСВОБОЖДЕНИЕ

Обретение свободы после плена материнской нелюбви проходит через эмоциональную и ментальную грязь, полное истощение сил и потерю веры в себя, людей, светлое будущее. Какое-то время у взрослых нелюбимых детей просто нет ресурса.

Вы истощены ментально — мысли убогие и крутятся вокруг выживания.

Вы истощены эмоционально — скованы страхом, недоверием, обидой, бессилием, чувством вины.

Вы истощены душевно — у вас невроз и депрессия.

Вы истощены духовно — нет никаких желаний, разучились мечтать и даже не способны сделать себе подарок или принять его от другого человека, потому что долго считали себя недостойными безусловных подарков. Все требовалось заслужить.

Как бы ни было больно осознавать, но ближе всего к этому состоянию находились выжившие узники фашистских концлагерей. Я процитирую книгу «Выбор» Эдит Ева Эгер и Эсме Швалль-Вейганд:

«Я насилу пытаюсь оставаться в сознании. В обретенной свободе нет ни радости, ни облегчения. Освобождение — это медленное передвижение. Это наши окаменевшие лица. Это на ходу засыпающие, едва живые мы. Это переедание, угроза, подстерегающая оголодавших людей. Это опасность получения неправильной пищи, которая смертельна для нас, ослабленных после длительного голода. Освобождение — это язвы, вши и тиф. Это вздутый живот и безучастный взгляд» [26].

Это состояние временное. Вот все, что я готова сейчас сказать. К вам вернутся радость жизни, желания и даже мечты. Если вы не остановитесь в этом тоннеле, а продолжите двигаться к свободе. Хотя бы просто дыша и осознавая дыхание.

Я помню состояние полнейшей опустошенности, когда формально еще жила в одной квартире с мамой, но фактически

сбежала в Дом пионеров, где я работала руководителем геологического кружка после моих невротических вояжей по университетам с неудачными попытками поступить сразу после школы. Там мне выделили раскладушку и спальник, разрешили ночевать в свободной комнате-закутке. Я не помню, чем питалась и как решала свои гигиенические вопросы. Но на какой-то невероятной силе воли поднималась по утрам, прятала раскладушку, приводила себя в порядок, проводила занятия, а когда дети уходили, словно дырявый надувной матрас, сдувалась и ложилась на сдвинутые стулья или столы и долго лежала, уставившись в потолок — без мыслей, эмоций и желаний.

В то время такое состояние меня догоняло часто на улице. Силы полностью оставляли — их хватало лишь для того, чтобы найти скамейку или любую другую горизонтальную поверхность, где я пристраивалась, как неприкаянный бомжик, и лежала до тех пор, пока чей-нибудь вопрос или вопрошающий взгляд не давал мне капельку силы, чтобы вернуться в свое пристанище.

Перепрыгнув через несколько десятилетий, **я могу подтвердить: все пройдет. Пройдет и это. Именно тогда я поняла, что, пока дышу, буду жить и выкарабкиваться из любой ситуации.**

Глава 8

ЧТО ТАКОЕ «КЛЕЙМО ЖЕРТВЫ»

Здесь я приведу лишь небольшое целительное стихотворение, которым этот мужчина описал свой детский травмирующий эпизод и тем самым кардинально изменил отношение к нему.

Я на нудистском пляже был
И ценный опыт раздобыл.
Я видел много голых тел.
Признаться, просто обалдел.
Потом пришли в кафе мы с мамой,
И там случилось чудо прямо:
В моих коричневых штанах
Возбух неведомый нунах.
Друзья и предки посмеялись,
В душе, должно быть, испугались.
Я сам был в шоке — не привык.
Так я узнал, что я — мужик.

Из чата ниже вы можете почерпнуть для своего исцеления идеи и полезную информацию.

Ю. А.: Я просто прекратила общение. После очередного устроенного ею скандала сказала, что еще один подобный заход — и все. Заход случился, я попрощалась. Потихоньку собираю себя в кучу, уже почти собрала. А чувство вины было о-го-го!

С. Н.: Сочувствую Вам! И как именно Вы справляетесь с чувством вины?

Ю. А.: Нее, за меня радоваться надо. Для начала я прочла книгу «Токсичные родители» Сьюзен Форвард. С карандашом. Два раза.

Осознала, что моей вины нет ни в чем. Разложила все детство, юность и взрослую жизнь по полочкам. Поняла, что вину мне испытывать не за что — требование матери отдать ей мою жизнь невыполнимо по определению. Потом много читала о личностных изменениях, примерно поняла, какие есть у нее и что исправить их невозможно. Ну и все. Она — взрослый человек, и если не может жить нормальной жизнью, значит пусть живет так, как хочет. Я ей не доктор.

С. N.: Конечно, я рада за Вас, очень! Вот и я на ее сотый по счету рассказ о том, как она недавно попала в больницу, примерно так же ответила: я — не врач, со мной всем этим делиться бессмысленно.

Ю. А.: Ну, у меня особо ядреные заскоки были. Помимо ежевечернего слива негатива про всех окружающих сволочей (это самый мягкий эпитет из ее словаря), она делала все, чтобы я развелась с мужем. Врала, обвиняла его в воровстве и в том, что он хочет ее отравить; устраивала скандалы. Короче, не жизнь, а именины сердца. После каждой вечерней беседы я чувствовала себя выжатым лимоном, а после скандалов у меня тряслись руки и почему-то верхняя губа — так, что ее приходилось пальцем к зубам прижимать. Ну и давление подсказывало, потом резко падало до ниже плинтуса. А мне еще жить и сына растить, вообще-то. Короче, в этой ситуации я выбрала не ее, а себя и будущее.

С. N.: Правильно сделали. Я живу в другой стране, поэтому до моего мужа она не добралась пока до подобной степени. Раньше общались 2–3 раза в неделю, теперь — 1 раз и никаких звонков между. Правда, пока она в больнице лежала, звонила каждый день. А вот сынуля ее живет напротив, и он даже не в курсе был, что с ней произошло.

Ю. А.: Постройте забор, невидимый, внутри: вы — с одной стороны, она — с другой. Она не может перепрыгнуть и вас задеть. Если трудно не общаться, прекращайте разговор сразу, как только понимаете, что она давит, нарушает границы или выедаёт силы. Или под благовидным предлогом (соседка пришла) или впрямую (я не хочу общаться в таком тоне). И вообще, главное — ваше желание или нежелание общаться. Не хотите — не разговаривайте, поговорите позже, когда будете готовы. Вы не обязаны бежать сломя голову и выслушивать негатив. Сможете — хорошо, нет — ждите, дорогая мамо. Главное — вы и ваша жизнь.

С. Н.: Спасибо Вам.

Ю. А.: Выше нос. Я уверена, вам есть за что себя любить.

Е. С.: О, коллега. Я тоже именно с карандашом и местами по кругу слушала, даже список фраз на холодильник повесила оттуда и свои приписала. От оправдательного общения к ассертивному¹.

Ю. А.: Хорошая книга. Мне она чувство вины почти в ноль прибила. А то я всю жизнь за маман отвечала.

С. К.: У меня не насколько критично, но тоже токс, 69, помереть боится. 17 (!) лет с язвой на ноге, к врачам не ходит — виновата во всем я. Антипрограммирование вполне присутствует. Пару недель назад я себе треснула самокатом по ноге. Теперь отек голеностопа и хромаю. Один в один как она! Бл***! Странновато для совпадения. Влияние матери сильнее, чем кажется. Когда умерла моя бабушка — ее мама, мне было 12, и я удивилась, испытал облегчение.

С. Н.: Вот я и задаюсь вопросом: как защитить себя от такого влияния? И, кстати, когда умерли обе мои бабки, тоже ни холодно ни жарко не стало. Выздоровления Вам.

С. К.: <...> чувства очень хитро намешаны. Бабушка была сильно больна плюс признаки шизофрении. Но спустя много лет на чужой психодраме всплыло неожиданное горе по ней, смогла ее наконец отплакать. Вообще, конечно, гадость полная! Для себя вижу только один выход — избегать погружаться в эти чувства. Но не отказываться от них, пускать фоном. И больше своей жизни.

Е. С.: <...> мне открыло глаза это видео: <...> (если можно здесь разместить такое, но там так классно мою маму сыграла психолог), прям интонации и все. Это было полгода назад или чуть больше, я штуданула книгу Сьюзен Форвард про токсичных мам (именно про мам) с ее озвучкой. Она там таким добрым голосом увещевает, кайф! Через несколько неудачных попыток я врубила серый камень, и вот как раз она вчера звонила, а у меня звонки ее идут под запись. Я потом послушала себя, как отвечаю — прям словно по учебнику, я собой горжусь. А до этого по два дня или по две недели трясло после ее

¹ Ассертивность — навык уверенного поведения, умение самостоятельно его регулировать и отвечать за свои поступки независимо от чужих оценок. Ассертивные люди защищают свои границы и ясно доносят свои желания и потребности до других людей.

звонков, и чувство вины ужасное, и оправдывалась. Но она как бы за кадром была, что-то вкладывала мне в мозг, а там — как в стиральной машине, что-то крутилось бесконечно. Сейчас живу, и мне не стыдно, что у меня все хорошо и какая я. Такие периоды все чаще и дольше.

О. П.: Очень хороший совет.

С. Г.: Психологический вампиризм... Иначе — токсичный человек.

Ю. В.: Как я вас понимаю. Вы прям описали мою мать. Все меня кидают, я — лох, все через ж*** и кучу всего. И не помогаю, хотя немало помогла. Держитесь подальше, а ее простите для себя. Легче станет, и кожа нарастет сама собой. Она — вампир, нытик. Лучше подальше, иначе болеть будете.

Э. С.: Девочки! Всех обнимаю... Почему так происходит? Есть ли какое-то объяснение, что самый родной человек и так поступает???

С. Н.: Не нахожу этому никакого объяснения. А причина, наверное, состоит в изначальной нелюбви к себе, неудовлетворенности самой собой. Плюс от своей матери тоже видела только г**но. Осознанность не наступила, и дальше пошло-поехало в то же русло. Я этот круг порвала — не дала продолжения этому поганому роду идиотов.

О. К.: Как правило, либо это выученная схема поведения, усвоенная из поколения в поколение, либо расстройство личности — нарциссизм, психопатия. Это если речь идет о постоянном стабильном поведении вот таком. Если случается разово или изредка — надо разбираться в конкретных ситуациях.

С. Н.: Это далеко не разово и не изредка. У нее напрочь отсутствует чувство вины, зато активно виноватит и перекладывает ответственность за все на других — это ее основное поле деятельности. Ну и по остальным пунктам все совпадает со схемой поведения нарцез и психов.

О. К.: В любом случае человека в возрасте вы уже не измените. Собственно, никакого человека, кроме себя, изменить невозможно. Поэтому только работа над собой. Это отличное средство как минимум для более комфортного психологического состояния. И, как правило, это сказывается и на поведении тех, с кем вы контактируете. Не радикально, но ощутимо. Я это проходила со своей мамой, мои клиенты тоже.

Н. Н.: Вычеркнуть ее из своей жизни если не навсегда, то хотя бы до тех пор, когда она для Вас не станет просто чокнутой бабкой из толпы, с которой нечего взять, кроме некачественного анализа, и игнорировать всех, кто будет защищать ее позицию и макать в дерьмо.

С. Н.: Спасибо.

Н. Н.: Вы справитесь, эта группа, тематические психологические статьи и видео Вам в помощь!

А. П.: Мне очень помогли лекции Лабковского на «Ютубе» — понять, что родители не могут дать того, чего не имеют, и я простила, отпустила, а было столько боли.

О. К.: Надо искать ключевые точки травмы, триггеры, анализировать ваши привычные схемы восприятия, эмоционального реагирования и поведения, вырабатывать новые и выстраивать границы. Все реально, и в довольно короткие сроки.

С. R. С.: Вот я год топчусь на месте, и мне интересно, как это можно в короткие сроки?

О.К.: <...> когнитивно-поведенческая терапия дает такую возможность. Анализ и пересмотр базовых моделей можно провести за 2–3 месяца (срок может быть другим, в зависимости от масштаба ситуации и глубины готовности к изменениям, но указанный реален). В дальнейшем необходима самостоятельная работа на закрепление, потому что привычка окончательно формируется и закрепляется до 160 дней. Это не погружение в травму, а ее диагностирование и выстраивание компенсирующих структур и здоровых паттернов.

Е. С.: <...> да, я с октября-декабря прозрела, скачала книжку про токсичных мам, развернула фокус внимания на паттерны в себе и на того, от кого они, где-то месяц чуть ли не каждый день эту книжку слушала, практиковалась, перепрошивала мозг. До февраля меня штормило и кидало туда-сюда, я переслушивала книжку, вела дневнички, медитировала, писала письма и рвала их — что угодно, лишь бы выздороветь. И вот сейчас прям хорошо, разница категорическая в мироощущении и вообще. Это я без терапии, но меня муж очень поддерживал и близкая подруга. Где-то полгода, получается.

О. К.: <...> так тоже работает. Просто в терапии решается базовая перепрошивка, которая работает во всех ситуациях. Но так, как вы сделали, тоже очень хорошо и эффективно!

Т. П.: <...> у меня еще хлеще... Мать всю жизнь проклинает меня и моих детей, ненависть ко всем, кто ее окружает, и все ей должны. Очень сложно и страшно.

Н. Н.: Это их общая черта, они всех ненавидят, но их детям достается дерьма больше всего, потому как все рано или поздно посылают таких умников, а дети терпят до последнего, но когда и дети посылают, такие мамашки либо сами не хотят общения с детьми, либо ведут себя как паиньки, выжидая момент, когда можно будет вылить на ребенка все дерьмо, которое в себе держали, поэтому самому ребенку решать, надо ли ему это.

С. Г.: Отсылать весь негатив мысленно обратно. Еще сказать в глаза, что ты думаешь о ее поведении. В таком возрасте люди уже как дети. Отругать хорошо. И не общаться какое-то время. Сама позвонит и будет просить прощения.

З. Е.: <...> если есть возможность, обратитесь к хорошему психотерапевту. Сил вам.

Н. И.: Для садистов норма — так обесценивать, чтоб руки выкручивало от эмоциональной боли. Нытье не прекратится никогда — черную дыру наполнить невозможно. Как показала практика, только жесткая охрана границ помогает справиться. Никакие просьбы, разговоры...

С. Ф.: Я стараюсь ей помочь, как-то облегчить жизнь, сделать приятное. И каждый раз в ужасе от реакции. Что бы ни сделала, у нее рефлекс вцепиться мне в горло.

Н. Н.: 100%.

Ю. А.: Зачем вы стараетесь? Что хотите получить ДЛЯ СЕБЯ от этих стараний? Вот начало пути к выздоровлению — анализировать свои действия и реакции, пытаться понять их истоки.

С. Ф.: Какого ответа вы ждете? Может быть, потому, что я — человек, она — моя биологическая родительница и просто старая женщина...

Ю. А.: Я не жду. Этот ответ нужен прежде всего вам самой. От него зависят дальнейшие погрызания себя или нет, чувство вины или нет. А может, вы ищете признания? Подтверждения любви к вам? Ответьте себе.

С. Ф.: Спасибо за совет. У меня все в порядке уже в этой области, насколько возможно. Все вопросы заданы, и все ответы получены.

В. Л.: Пусть она умрет, хотя бы мысленно (нет у вас мамы, умерла — так и относитесь к ней, вычеркните из жизни, и все), иначе жить вам не даст. Она живет вашу жизнь. Сделайте с ней энергетический разрыв, есть об этом видео на «Ютубе».

С. Ф.: Для меня было тяжелее всего осознать, что у меня никогда и не было мамы.

Марина Осборн, администратор: Я делала в группе прямой эфир про материнское проклятие, если не видели — посмотрите, найдете через поисковик группы.

С. R. С.: Как мою описали, только лайтовый вариант. Моя мне так и сказала: «Я хотела сделать аборт», потом пыталась выйти из окна беременная (поведала, когда мне было 6 лет). Как только я начала выстраивать с ней уважительное общение и границы, ее прорвало.

Марина Осборн, администратор: <...> хочется обнять Вас, хоть и виртуально.

С. R. С.: Спасибо вам!

Е. С.: Спасибо вам за такую откровенность. Узнаю себя как дочь и как мать. Понимаю необходимость коррекции своих поступков в отношении дочери. Огромная вам благодарность.

Е. С.: Я где-то прочитала, что самые сильные обиды мы получаем и наносим в паре «мать — дочь». Может, отношения надо выстраивать с учетом этой информации?

Е.С.: Может, знание, что «это у всех так», поможет сгладить отношения между матерями и дочерьми? Что эти обиды с двух сторон, такая же реакция — на зной, лютый мороз? Есть у каждого, но степень восприятия нами — разная. Специалистов бы послушать.

Ю. А.: Так не у всех.

Е. С.: Здорово!

Н. Н.: Там, где есть уважение, такая х**ня не происходит, а у таких родителей уважения нет ни к кому. Поэтому они, если могут, то полностью ломают своих детей и подстраивают под себя, либо дети выдерживают давление и потом рикошетом выдают родителям то, что они в них вложили, — полное неуважение и наплевательское отношение к ним в старости. Это лучший вариант, в худшем варианте пи***ц ждет в старости таких родителей. Побои от детей — то реальное, что они заслужили.

А. К.: Ваша история, по сравнению с моей, мультик! И я НУ НИГДЕ, ни у какого специалиста не могла добиться рекомендаций, как правильно себя вести!!! Моя 38-го года рождения, я — 62-го. И только месяц назад перестала ей звонить. Просто оборвала все общение.

Марина Осборн, администратор: <...> у нас такие рекомендации были, я даже в свой блог вынесла свой пост. Куда уж конкретнее: <https://www.marinaosborne.com/zhit-ili-net-s-toksichnoj.../> Жить или нет с токсичной старой матерью — Marina Osborne MARINAOSBORNE.COM

А. К.: Марина Осборн, спасибо Вам! Прочла! Конечно, согласна! И все бы так... но мой порок связывает мне руки! Порок — материальная несамостоятельность... Вот и весь сказ... На дни рождения мать дарит мне по 500 евро!!! Для меня это огромная помощь.

Марина Осборн, администратор: Это не порок. Мать Вас с детства запрограммировала, покупала и до сих пор покупает Вашу любовь и «право» издеваться над Вами. Из этой петли практически невозможно выпрыгнуть. Принимайте деньги как пособие по «инвалидности», причиной которой является сама мать. Ищите внутренний ресурс для разрыва этой токсичной связи или до ее смерти живите в страданиях. Хотя кто знает, кто и когда уйдет? Мне известны случаи, когда взрослые дети токсичных матерей умирали раньше них. В основном не выдерживает сердце, или другая психосоматика.

К. А.: <...> бывает, что мать держит и после смерти... Это ужасно...

С. М.: С мамой «тягаться» архисложно... Увы, она больше в любом случае, только собственный выбор и воля.

А. К.: А вообще, может, тут прочту что-то полезное и логичное... Моя мать меня и ударить с наслаждением может (до сих пор), и пр. ... Хотя сама — заслуженный педагог!!!

Н. Н.: А почему вы сдачу ей не даете, так, чтобы она перекувыркнулась? Что Вас останавливает?

А. К.: Это потому, что она на себе не почувствовала, на что Вы способны. Моя в мои 15 лет первый раз улетела в другой конец коридора с криком: «Тварь, ты на кого руку подняла?» С тех пор бить боялась, начала морально меня уничтожать. В мои 40 лет замахнулась на меня со словами: «Я тебе сейчас по морде дам». Я ей ответила: «Это я тебе сейчас по морде дам». Смелости у нее поубавилось! С ними все просто: их уважать не за что и бояться не стоит. Ну да, накрутит всех, кого сможет, против вас. Но сами задумайтесь, нужны ли Вам люди, ср*щие в Вашу жизнь? Без мамы, родственников и лжедрузей можно жить даже очень неплохо.

Н.Н.: К нам относятся так, как мы позволяем, а у психов и нарцев границ нет, поэтому они будут издеваться, пока не сживут со свету, что, кстати, им удастся делать с людьми, не желающими выстраивать личные границы.

К. А.: Меня не только избивала, но и убить пыталась, а родственники еще ее и защищали: «Она — мать, ей все можно, а ты терпи, значит, довела мать».

Н. Н.: Знакомо, знакомо! Мамашу и всех ее союзников на ***. Им в кайф всем свое дерьмо сливать на Вас!

К. А.: <...> матери нет уже, но боль держит до сих пор.

Н. Н.: Помогут статьи и видео по теме «токсичная мать», работа с психотерапевтом. Выйдет много, очень много слез. А вместе со слезами будет выходить боль. Потом станет легче и все аспекты жизни начнут налаживаться.

К. А.: Я все читаю, смотрю на эту тему... Да, очень многое, что выходит, жуткое... На эту тему совсем недавно стали говорить открыто. Раньше было лишь одно наставление — простить. Но это не работало абсолютно.

Н. Н.: Надо поработать над этой темой, все станет совсем по-другому. Вы станете другой, жить станет легче. У всех по-разному

времени уходит. Я сама себя вытянула, но у меня ушло очень много времени — 6 лет. Если работать с психотерапевтом, уйдет в разы меньше.

К. А.: Как себя чувствует человек, когда что-то из себя вытаскивает, осознает? Какая реакция бывает?

Н. Н.: Сначала очень одиноко и страшно, потому как из своей жизни убираешь не только ядовитую мать, а всех, кто гадил. В итоге из большого круга общения остается лишь несколько человек. Спустя время спокойно себя чувствуешь и понимаешь, что одиночество лучше, чем окружение, которое было. Бестолкового общения больше не хочется. Не тешишь себя иллюзиями, много читаешь, избирательно относишься к людям, наблюдаешь за ними, не делаешь поспешных выводов, живешь здесь и сейчас. В общем, делаешь свою жизнь лучше.

Н. Н.: Мать видишь не снизу вверх, а на равных, смотришь на ее жизнь, как женщина на женщину, как мать смотрит на другую мать, и прозреваешь от того, какой это урод. Становится по-матерински жалко ее ребенка (именно не себя, а ребенка, которому досталась такая мать, как бы со стороны все это видишь; представляешь своего ребенка и себя — за что ты могла бы к своему ребенку так относиться, как она относилась, и понимаешь что она просто еб****ая, и это не лечится). Это один из вариантов, как себя человек чувствует, когда вся боль вышла. Ненависти нет, с ней очень тяжело жить. У меня к мамаше появилось чувство омерзения, как к куску г**на. Ее слезные сладкие речи никакого впечатления на меня не производят, такие люди не каются.

К. А.: Очень тяжело осознать, что тебя не любили. Не хочется в это верить.

Н. Н.: Для того чтобы начать жить полноценно, это надо принять и не тешить себя иллюзиями. Начнете работать с этой темой, будет много, очень много слез, а со слезами уйдет весь груз, который носите десятилетиями, почувствуете жизнь по-другому.

К. А.: Меня в последнее время буквально разрывает от слез. Не хочется общаться, так как нет людей, которые меня поймут. Я заставляю себя общаться — они не виноваты, что не понимают меня, и я не хочу навязывать свои проблемы. Но изнутри разрывает.

Н. Н.: Я пять лет плакала почти каждый день, не хотелось во все это верить. Из-за постоянного стресса довела себя до предракового состояния, и когда врачи после обследования сказали, что похоже на рак, я испугалась за сына: он очень маленький, чтобы остаться без мамы. У моего мужа мама от рака умерла, когда он был подростком, и я знаю, как ему было тяжело. Поняла, что надо брать себя в руки, потому как у меня моя семья, и мужу, и сыну я нужна здоровая и спокойная, а не выкрученная, как лимон, как истеричная тряпка. Приняла то, что коль не получилось из меня хорошей дочери за 40 лет, надо эту затею отбросить и попытаться стать не то что хорошей, а хотя бы нормальной женой и матерью. Поняла, наконец, что **у меня другая семья есть, за которую я в ответе.** В общем, как дочь, я умерла сама для себя и стала просто женой и матерью. Я хочу, чтобы мои мальчики были счастливы, **для этого в первую очередь должна быть счастлива я**, поэтому теперь учусь быть здоровой эгоисткой, удовлетворять свои потребности.

К. А.: Я учусь на данный момент ставить личные границы. У меня получается. Учусь слышать свои желания — что именно Я хочу. Тоже получается. Вот эти победы мне помогают. Я поняла, что можно доверять своим чувствам, что я могу хорошо мыслить в правильном направлении. Я — не дура, как многие мне вдалбливали. Это придает сил и уверенности.

Н. Н.: Продолжайте в том же духе, мне очень помогли видео и статьи Марины Осборн, Татьяны Дьяченко, Марины Линдхолм, Михаила Лабковского, Вероники Степановой, Инги Игнатени. Сейчас появилась новая молодая девочка, но очень интересная — Евгения Стрелецкая (понравилась ее видео). Это для самостоятельной работы, но здесь на сайте многим помогли в личной терапии Оксана Панченко и Марина Осборн. Очень хорошие отзывы! Я не знаю, сколько стоит личная работа со специалистом, но думаю, что оно того стоит. Если через несколько сеансов человек меняет свою картину мира, думаю, не стоит годы терять на реабилитацию, как я, раз можно это сделать быстрее.

Е. .L: А в какой стране вы живете? У меня похожая ситуация была с мамой. Я тоже в один приезд, подвергшись жуткой словесной атаке от нее, решила больше не приезжать, только помогала с необходимым.

С. Н.: В Германии. И она поговаривает приехать к нам, разумеется, даже не спросив, хотим ли мы этого. Ее же мое мнение никогда не интересовало. Просто всегда ставила перед фактом.

Н. Н.: Ну, похоже, и вы не любите свою мать. Сказать больше тут нечего. Вообще, конечно, кошмарно читать такой негатив — фу! Как люди живут с такими эмоциями зла и ненависти? Shocking.

Ю. А.: Белое пальто вам не жмет? Нимб не натирает? Все нормально?

Марина Осборн, администратор: Повторения таких комментариев не будет, они нарушают правила группы. NH по ошибке оказалась в нашей группе.

Н. Н.: Девочки, спасайте свои жизни от таких «мам». Там нет ничего материнского, они лишь родившие самки с полным отсутствием базовых материнских чувств, мы для них вещи. Так какой смысл считать их за людей? Они разрушают ВСЕ, что может принести вам радость. Не бойтесь исключить их из своей жизни. Мозги начнут по-другому работать, когда уберете идиотов из своей жизни; **придут мысли, как зарабатывать, откроются новые горизонты; появятся новые люди, которые вдохновят вас на какую-то идею по улучшению вашей жизни; появятся деньги, и Вам не нужна будет помощь** этой жестокой идиотки. Вы по-другому увидите и себя, и ее. Ну, это похоже на то, как рыбка выскочила из аквариума, у нее выросли ноги — и она пошла гулять по миру и офигела от того, что за аквариумом находится огромный мир. **Не верьте им, верьте в себя!**

Н. I.: Чувство вины и стыда из-за невозможности быть такой, какой надо для матери. Я вообще — за вас и за то, что вы честны с собой. У вас есть основания ненавидеть свою мать, насильно такое любить — это просто сожрать себя изнутри. Так к чему чувство вины? С вами все в порядке. Нормально ненавидеть того, кто разрушает и обесценивает. А кто не был в этой материнской мясорубке, пусть идет мимо со своими защитами и дальше живет в сахарной иллюзии, что мать надо любить и уважать, несмотря ни на что. Только за то, что она родила. Просто тошнит от этого всего. Ну, не рожала бы, кто ее просил?

О. У.: У Емели-дурачка с определенного момента все очень даже наладилось. Моей маме 71, и сейчас она в больнице. Выпишут

послезавтра после неудачной операции. Тоже очень ноет. Но вот смотрю я на нее и вижу уже не доставучего диктатора, а слабую старую женщину, хоть замашки временами те же. Жалко ее становится, а после этого мимо как-то все ее странные выходки.

Н. Н.: А свою жизнь, исковерканную ею, не жалко?

О. Ш.: Нет. Я справилась.

Н. Н.: Много кто справился, и я, но... разница лишь в том, что старый садист не может вытворять то, что может позволить себе молодой. Путро гнилое осталось, только физически уже слаба!

Н. Н.: Лично у меня нет ненависти к матери. На смену ей пришло чувство омерзения и понимание того, насколько она ущербна и отвратительна. А ненависти нет, это для нее было бы большой честью!

О. Ш.: У меня и отвращения нет. Жалко стало. Это странно. Будто книжка человек стал — было разное, чего-то там пытался, чего-то наворотить успел, чего-то добился, что-то не получилось, а **теперь смотришь на нее — и будто подпись рядом: «Дети, не делайте ТАК»**. Слабый старый человек, которому самому от своих закидонов и чертей уже не того. И даже порадоваться этому не могу.

Н. Н.: Радоваться нечему. Каждый делает то, что считает нужным, исходя из собственных ощущений. А **пример таких родителей — реально наглядный, как делать в жизни не надо!**

И. П.: Свести общение к минимуму. А ее истерикам — игнор.

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ НЕЛЮБЯЩЕЙ МАТЕРИ

В. З.: «В институт поступила под влиянием матери. Бросила его через три года. Работала на административных должностях и в туризме. Высшее образование получила позже и заочно. До него — еще несколько специальностей. Время такое было в РФ: чтобы выжить, приходилось браться за любую работу».

А. Ч.: «Конечно, повлияло. Никакой поддержки плюс затырканность. Я вообще не верила в свои силы и что на что-то способна, чего-то стою. Я была лучшей ученицей в школе по программированию, а потом работала на кухне. Я знаю, что все мои увлечения в глазах мамы были блажью».

А. А.: «Сначала педагогика (вуз) — осознанный выбор, затем — туризм, чтобы свалить подальше от нее, потом — госсектор. Я требую справедливости!»

Н. Ф.: «Хотела, чтобы я преподавала в ДМШ фортепиано. Не более того. А после работы подносила родителям стакан воды, проживая, естественно, с ними. При этом единственным наследником сразу после рождения был определен младший сын. Я — всегда плохая, и это продолжается. Мне удалось вырваться, но это лишь усугубило негатив со стороны семьи».

М. К.: «В универ я пошла под влиянием матери, вообще профессию выбрала под ее влиянием, и всю жизнь до 35 лет несла в себе

установку “будь проще, это не для тебя”. Когда я поступала после школы, на ряд вузов мне и смотреть не позволялось, мать говорила: “Да что ты! Это не твой уровень! Тебе надо что-то попроще”. Заметьте, я была уверенной хорошисткой со стабильно высокими оценками по языкам и литературе, тройки — только по математике, физике и химии. По остальным предметам в основном пятерки. Но мать считала меня посредственностью, поэтому крутой вуз — не мой уровень, крутой мужчина — не мой уровень, и т. д., и т. п. Не-на-ви-жу! В этом году я поступала в магистратуру и по этому принципу выбирала вуз, а потом увидела набор в один из крутейших вузов страны... И в голове — мамин голос: “Это не твой уровень!” Я разозлилась и пошла туда поступать. Мало того, что поступила, еще и набрала достаточно высокие баллы, прошла не в конце рейтингов. И да, были ребята, которые не поступили, так что экзамены серьезные, а не на отъ**ись. Я их сдала. Сама. В крутецкий вуз. Шах и мат, мама!»

Е. М.: «Работала юристом после окончания универа, в какой-то момент все бросила и ушла в “свободное плавание”. Как же матушка стенала: “Мотаешься по странам, я волнуюсь за тебя, а раньше в приличном месте работала — тепло-светло и зарплата хорошая (Центр международной торговли)”. Я смеялась и отправляла ее отдыхать за границу».

Ю. Б.: «Под влиянием. Хотела на психологию, но поступила на экономический, потому как “что за профессия такая — психолог?!” На втором курсе хотела перевестись, но пришлось продолжать учебу. Сейчас, в 37 лет, я пошла получать второе высшее на психологический факультет».

В. К.: «Я до сих пор не понимаю, где я настоящая. Прое*ала 5 лет жизни, обучаясь на дизайнера интерьера, только чтобы мамочка и бабушка были спокойны. Ненавижу эти годы. Время на ветер».

Н. Ф.: «Если бы я слушала мою мать, сейчас бы на заводе где-нибудь на конвейере трудилась».

Н. Л.: «Повлияло, конечно. Мне хотелось учиться в педагогическом, быть воспитателем в детском саду. Для этого нужно было ехать в другой город, а мне запретили покидать родной дом. Тогда я поступила в торговый вуз и стала продавцом. Грустно... я не понимала, что нужно взять ответственность за свою жизнь. Слава богу, после токсичных

отношений я задумываюсь, действительно ли это важно и нужно мне. Как-то начала заботиться о своем душевном спокойствии».

С. К.: «Моя мать лишь подразумевала, что в хозяйстве нужен мужик. Зачем? Мужчина — источник денег и благ, по определению больше им взяться неоткуда. В институт поступать обязательно — женщина без диплома вообще никто. А работать по диплому не получится: дети, СЕМЬЯ. Что это такое, не объяснялось. Я до 40 лет была не в курсе, что лет семь ребенок занимает ВСЕ время. Институт лучше технический — там мужчин больше и меньше конкуренция, замужество почти гарантировано. Потому что со знакомствами — проблема. Все! На какие шиши я жила, будучи не замужем, мать не вникала. Это не вписывалось в ее картину мира, она просто игнорировала. От турпоездки со мной отказывалась, деньги не брала принципиально — у меня же их не может быть! Деньги исходят от мужика, остальное — мираж. Поговорить о своей карьере, отношениях на работе мне было не с кем. Какая карьера у женщины?!

1. Технический вуз, куда отец отвел. Бросила через три месяца: “Жигули” в разрезе в качестве дипломной работы я чертить не собиралась. Никогда.

2. Подруга отвела в свой технический вуз. Его на вечернем и окончила.

3. Занималась недвижимостью. Оптовой торговлей.

4. Стала работать по профилю диплома: электрика. Перешла на освещение.

5. Потянуло на красоту. Офис класса «А». Продажа самых дорогих интерьеров из Европы. Немецкая фирма, внутренняя переписка на немецком и т. п.

Со школы шила, вязала. Плащ, пальто. Вполне получилось. Я мечтала, что меня в этих изделиях увидят и сразу ко мне подберут, полюбят и будут, наконец, делать то, что я хочу. Учиться мастерству я категорически не хотела! Каждое изделие давалось потом и кровью, очень долго и выстрадано. Не всегда доходило до носки. Изделия получались с косяками, о которых я помнила и преувеличивала. На продажу ничего не могу делать до сих пор. Хотя за 35 лет практики шить быстро и чисто я таки научилась. Шить как в ателье банально не хочу. Смысл, если этого добра и так в любом

магазине навалом? А исполнять прихоти нестандартных заказчиц у меня мотивации не хватит. Я хотела поступать на модельера. Но рисовать не научили, хотя я очень хотела! “Там одни бабы. Змеиный клубок”. Далее — см. п. 1».

И. В.: «Только мать и повлияла. Под ее давлением поступила в технический вуз, хотя с восьмилетнего возраста шила игрушки, вязала, конструировала и хотела поступать в Киевский институт легкой промышленности. Шел далекий 1974-й год, выбора особого не было. Но даже туда мне запретили идти, сказав: “Ты не поступишь, а на гастроли я денег не дам”. Надо сказать, что в Киеве жила мамина тетка — очень известная закройщица, обшивавшая министерских жен. Я — не первая в семье с тягой к тканям и ниткам. Но три года проучившись инженерной профессии, я сбежала от тирании матери в другой город. Хотела поступать на архитектурный. И вот она затырканность — боялась, что не нарисую голову на экзамене, а у кого спросить, не знала. В результате снова инженерная специальность и семь лет работы. А дальше все пошло наперекосяк с рождением детей и началом 1990-х. Финал — выживание: ни пенсии, ни толковой работы. Трепыхаюсь. Постоянно в новых проектах, но сил все меньше».

Р. М.: «Она просто в это не вовлекалась, ей было все равно. Ни одного совета. А папа, когда я ехала сдавать экзамены в Плехановский институт (сейчас это академия), напутствовал словами: “Тебе надо в ПТУ, а не в Плехановский”. Но я поступила — единственная из школы, хотя поступали многие».

А. К.: «Я под давлением пошла в пединститут, хотела в торговый. Но техникум, институт с радостью бросила — выскочила замуж на втором курсе».

И. К.: «Меня отговаривали, но я еще в школе почему-то твердо решила стать учителем. С первого раза не поступила, а с третьего получилось. Когда родилась дочь и стала подростком, весь негатив переключился на нее, а я металась между двух огней. Дочь проявила характер и ушла жить на квартиру. Я проявила характер, наконец, и ушла от мужа. Маму простила, пока ухаживала за ней после операции (онкологическое заболевание, 4-я ст.)».

Н. О.: «Хотела быть дизайнером одежды, но маме не подошел вуз. Хотела быть архитектором-реставратором в подходящем вузе, но, по ее задумке, я должна была стать только бухгалтером. Они ж все в золоте ходят, и зубы золотые! Мои желания не учитывались совсем. В итоге меня “поступили” на экономиста-математика. 31-м студентом (вольным слушателем), так как по конкурсу я, естественно, не прошла. В группе по норме д. б. не более 30 человек. Когда после сессии кого-то отчислили, меня перевели в основной состав. Это специальность как МГУ на местном уровне. Все 30 человек — исключительно золотые медалисты, олимпиадники и т. п. И тут я такая, из сельской школы. Было очень тяжело учиться — не мое. Выучилась и 10 лет отработала без отрыва в финансах. Потом еще 5 лет туда-сюда. В итоге выгорела под ноль. Все бросила и ушла самообразовываться в генеалогию. Почему генеалогия? Потому что это тоже творчество, из исходного ничего мы создаем нечто — восстанавливаем родословное древо.

У меня другая беда. Я рисовала и шила, много и с удовольствием. Как хобби. А потом у меня был трудный период: рождение ребенка плюс работа. Я очень уставала, и не было времени, но планировала вернуться к творчеству. Родители все это видели. Я думала, что видели и то, как я устаю. Но случайно подслушала их разговор: “Наташка так разленилась, совсем не шьет и не рисует”. Это при том, что я работала полный день, у меня ребенок грудной, проблемы со здоровьем и сплю по два-четыре часа. У меня внутри все будто оборвалось. Уже 15 лет не могу из себя выдавить ни одного рисунка, шить (по мелочи) начала совсем недавно. Рисовать снова очень хочу, но не могу, не получается: руки не рисуют то, что в голове задумалось. Раньше так не было. Как поправить, не знаю».

О. К.: «После института мне не дали работать, с ребенком не хотели помочь, так и не получилось работать. Назло стала заниматься недвижимостью и сделала пассив. доход. Так что не знаю, как было бы лучше».

Вот лишь несколько эпизодов из нашей с Таней терапии, которые я помогла ей переписать в прозаических и стихотворных жанрах.

9.5.1. Кошка

Эпизод 1. «Мне 5 лет. Бабушка на моих глазах заживо закапывает кошку. Я до сих пор испытываю ужас».

Переписанный эпизод с новой моделью поведения:

Девочке Тане всего лишь пять лет,
Судьба ее тяжеловата.
Ни мамы, ни тети, ни бабушки нет,
Поскольку они — психопаты.
 Не жизнь, а кошмары, не детство, а треш,
 Вся жизнь в атмосфере ругательства.
 У девочки зреет протест и мятеж
 В ответ на все издевательства.

Есть в мире нормальные бабушки,
Любовь своим внукам дают,
Пекут пирожки и оладушки,
В их доме — тепло и уют.
 Но Танина бабушка — просто фашист,
 Убийца невинных созданий.
 Для кошек несчастных бабуля — садист
 И производитель страданий.

Однажды бабуля свихнулась немножко
И внучку позвала во двор.
Там стала живую закапывать кошку,
Устроив недетский хоррор.

 Тут Таню как будто бы кто подменил,
 С земли она палку схватила
 И бабку свою изо всех своих сил
 Той палкой она отлупила.

Бабулин сценарий нарушен был вмиг,
И кошка спаслась и сбежала.
Милиция тут же на девочки крик
Приехала и задержала

 Бабулю, что делала вид «ни при чем».
 По факту ж была живодеркой.
 — Меня отвезите из дома в детдом, —
 Сказала ментам тем девчонка.

Милиция тут же взяла на учет
Садистскую бабуку и мать.
Спец уважаемый дочь свою бьет!
Такое нельзя допускать.
 Девочка Таня решила в пять лет:
 «Я или есть, или здесь меня нет.
 Если кто будет меня обижать,
 Мне остается из дома бежать!»
Таня решительно к бабке пришла,
Маленький воин Вселенной.
И ультиматум свой произнесла
Уверенно и дерзновенно:
 «Вы не умеете просто любить,
 Можете сразу меня вы убить.
 В землю живой закопать, как котенка,
 Вот для чего завели вы ребенка».
Бабушка в шоке, в ауте мать,
Слушая девочку Таню.
Как она смела такое сказать?
Честно. По-взрослому. Прямо.
 Что-то в тот миг изменилось в мозгах
 Бабки. И матери тоже.
 Дочка и внучка не ведала страх,
 Ей государство поможет.
Ангел-хранитель свой щит подарил –
Девочку Таню он спас,
И на всю жизнь он ее защитил
Много потом еще раз.

9.5.2. Звон материнского крика

Эпизод 2. «Мне 3, 4, 5 и т. д. Что-то у матери падает или не получается. Она орет на меня. У меня до сих пор ужасный звон в голове, в ушах. Хронический. Будто он хочет перекричать мать».

Переписанный эпизод с новой моделью поведения:

Я Таня. Я — маленькая девочка и только-только начинаю осознавать себя. Я — нормальный ребенок, хорошенькая девочка.

Но у меня очень странная мама. Моя мама — громкоголосый монстр, чудовище. Как она стала моей матерью? Это долго оставалось для меня загадкой. Наверное, моя душа выбрала родителей в тот момент, когда между ними была страсть. Я не помню своего папу, но, судя по тому, что я получилась красивая, умная и талантливая, скорее всего, мой папа был такой же. Просто он не смог вынести мою мать, которая очаровала его красотой и молодостью, а потом превратилась в чудовище.

В большинстве сказок чудовища — заколдованные люди, которых может расколдовать искренняя любовь. Моя мать — чудовище, которое уже ничто и никто не способно расколдовать. Только смерть. В раннем детстве в моей голове появился противный звон. Его задача была — заглушить материнский ор. Потому что материнский голос звучал, как иерихонская труба¹. Когда я стала взрослой, узнала, что иерихонская труба получила название от города Иерихон, стены которого, по библейской легенде, разрушили оглушительные звуки священных труб и громкие крики израильских воинов.

С тех пор я представляю свою мать в первом ряду армии, атакующей вражеский город. Она начинает орать — стены города и все здания в нем тут же разрушаются, и армия побеждает. Я даже придумала своей матери второе имя — Иерихонская Мать.

Я Таня, мне 42 года. Я — взрослая, ставшая счастливой и мудрой женщина, которая сумела выжить, пройдя все круги ада с матерью и другими психопатическими родственниками. Я научилась перемещаться во времени, потому что прошлое, настоящее и будущее помещаются в моменте «здесь и сейчас». Здесь и сейчас я оказываюсь рядом с трехлетней собой в тот самый первый раз, когда мать несдержанно и без повода начинает орать на меня — трехлетнего незащитного ребенка. В этот момент я беру себя на руки, одним ухом прижимаюсь к своей груди, а второе крепко зажимаю рукой, чтобы не слышать ужасный отвратительный звук материнского голоса. Я целую себя маленькую в лоб и говорю:

¹ Иерихонская труба — это очень громкий голос. Название берет начало в библейском рассказе о разрушении стен города Иерихона громкими звуками труб и криками еврейского войска.

— Таня, я смогу защитить тебя. Я знаю, что ты сумеешь преодолеть все испытания и вырастешь красивой, умной, счастливой девочкой. Ты не виновата в том, что мать постоянно орет на тебя и старается сделать тебе больно. Твою мать в ее раннем детстве проглотило чудовище и приняло ее человеческий облик. Оно до сих пор живет под человеческим именем. Так бывает. На земле много чудовищ, которые живут в человеческих телах и под человеческими именами. Чтобы выжить в мире нормальных людей, им постоянно приходится делать вид, что они настоящие люди. От этого чудовища устают и срываются. И в этот момент мы можем увидеть, что они бесконечно одиноки, несчастны и пусты внутри; заполняют эту пустоту злобой и ненавистью. Поэтому их нельзя жалеть — от них нужно бежать.

Ты вырастешь и убежишь от этого чудовища и от всех других, которые будут пытаться сделать тебе больно. Я слишком поздно узнала тайну чудовищ, поэтому сейчас все, что я могу сделать для тебя, — сказать: ты не только выживешь, а сумеешь стать счастливой женщиной и любящей матерью собственных детей. Пока я могу из твоего будущего переместиться в мое прошлое и защитить тебя. Я могу научить тебя не бояться этого чудовища, потому что ты гораздо сильнее.

Я научу тебя превращать большое и жестокое чудовище в микроскопическую мошку. В тот момент, когда мать начинает орать, сконцентрируй внимание на ней, но избегай смотреть в ее холодные, безумные глаза. Смотри между ее глаз и начинай мысленно уменьшать ее: вначале до размеров самой себя, потом до размеров бутылки.

В момент уменьшения матери мысленно отдаляй ее от себя. Вначале — на несколько метров, потом — на сотни, затем — на несколько километров. Одновременно с этим делай ее изображение бесцветным и блеклым. Представь ее блеклой, как моль, и уменьши до размеров мошки. Громкий и противный голос матери тоже будет уменьшаться и истончаться до тех пор, пока не превратится в еле различимый писк мошки. Потом и его ты перестанешь слышать.

Ты мысленно удаляешь мать за сотни и тысячи километров от себя, уменьшаешь ее до размеров космической пылинки, звук ее голоса при этом исчезает. В ходе этого процесса ты расширяешь границы своего тела за пределы Вселенной, до самой дальней звездочки. Мать внутри тебя превращается в невидимую космическую пылинку, которую ты выводим за границы тела и отправляешь в близлежащую черную дыру, где происходит полная аннигиляция — исчезновение вещества.

Все то время, пока смотришь в переносицу матери, ты мысленно повторяешь: «Я люблю тебя». Это твоя защита — моя любовь к тебе и той малышке, которой я была когда-то; к той себе, которой я являюсь сейчас. Чудовище, представлявшееся моей матерью, твоей матерью, — исчезло в черной дыре.

Из точки сингулярности возникла белая дыра с Новой Вселенной, где появилась альтернативная Мать — для меня и моих детей. Твоих будущих детей. Любящая и светлая. Это часть моей Души, где все существует как единое целое — уходящая Темнота и зарождающийся Свет. Нестерпимый Крик и звенящая Тишина. Я люблю тебя, моя девочка. Ты — это я. Я — это ты.

Я Таня. Я сумела стать счастливой и многому учусь. Например, восстанавливать свое здоровье. И в обновленном здоровом теле мне уже не нужен защитный звон, потому что я научилась уменьшать чудовище до полной аннигиляции. Я научилась брать тебя на ручки, маленькая и беззащитная Таня. Больше никому и никогда не дам тебя в обиду. Даже там, в прошлом, которого для меня уже нет. Для тебя — тоже, потому что я — это ты в будущем. Все хорошо. Люблю тебя, моя девочка.

9.5.3. Кровь из носа

Эпизод 5. «Почему-то помню кровь из носа, очень много. Я глотала ее. Раннее детство, возраст не помню. И ощущение, что меня ударили. В ощущениях — огромная гиря, которая вот-вот разможжит мне голову».

Переписанный эпизод с новой моделью поведения:

Раннее больное детство,
Как всегда, из носа кровь.
Это странное наследство
Под названьем НЕЛЮБОВЬ.
Словно гирей, бьют нещадно
По чугунной голове —
Регулярно, беспощадно,
В вечной драме — торжестве.
Я перепишу все детство
От рожденья до замужества,
Я верну родным наследство,
Исцелюсь в своем супружестве.
Мой сценарий — выбираю
Быть рожденною в любви.
Все удары отменяю!
Бог, меня благослови.

9.5.4. Слепота и возрождение

Эпизод 25. «Мне 29. Я ослепла. Обнаружили аутоиммунное заболевание: рассеянный склероз. Все говорят, что я теперь инвалид и рожать мне нельзя. Ужасно. Восстановили зрение огромными дозами преднизолона. Я, опухшая и толстая, возвращаюсь домой. Не помню, что говорила мне мать, но помню, что я рыдала, пыталась оправдываться, а она смотрела на меня с крайне жестоким и циничным выражением фэйса. До сих пор чувство безысходности от ее образа».

Переписанный эпизод с новой моделью поведения:

Устав свою мать ненавидеть,
Решение я приняла:
Не слушать, не слышать, не видеть.
Символически я умерла.
Диагноз, как нож в мою душу:
Рассеянный, епта, склероз.
Но я все шаблоны разрушу.
Прощай, материнский гипноз!

Я зрение быстро вернула,
Чтоб страхам в глаза заглянуть.
И снова в абьюз я нырнула,
Такой мой страдальческий Путь.
 И шоры последней надежды
 Упали к распухшим ногам.
 Как клочья ненужной одежды,
 Мы дарим несчастным бомжам.
Не мать свою видеть желаю —
Детей своих видеть хочу,
Красоты любимого края
И как над землею лечу.
 Простите, любимые глазки,
 За то, что пришлось пережить.
 Теперь я могу без опаски
 За всем в этом мире следить.
Я выбираю быть счастливой,
Зрячей, чувствующей, слышащей,
Веселой, легкой и красивой,
Живой, расслабленной и дышащей.

9.5.5. Без жалости

Эпизод 26. «Мне 31. Я замужем. Она приходит повозиться с моими детьми и одного ребенка увозит куда-то без предупреждения. Отчаяние. Я не знаю, где они. Бегу искать. Возвращаются. Я рада. Мне больно все это вспоминать и очень себя жалко».

Переписанный эпизод с новой моделью поведения:

Моя мать как-то раз пошутила
И с ребенком тайком укатила.
Нас хотела вспугнуть,
В шутку всех обмануть,
Но я сразу ее раскусила.

Мать, твои надоели мне шалости.
Мама, просто исчезни, пожалуйста,
Хоть в психушку, хоть в ад,
Хоть в Республику Чад,
Говорю я сегодня без жалости!

9.5.6. Я могу. Я сильна. Я окрепла

Эпизод 27. «32–42 года. Мы уехали в Новосибирск. Мать дает деньги, приезжает в гости. Ссорит меня с мужем, злорадствует, настраивает меня против моего любимого свекра, который очень быстро угас. Мать заливает говном всех людей, а я слушаю, пытаюсь пожалеть и поддержать ее. Выполняю ее просьбы. Перед каждым отъездом мать “выпивала” меня и оставляла опустошенной. Как гигантский ядовитый комар. Я не понимаю, почему не видела, что происходит. Почему терпела ее???»

Переписанный эпизод с новой моделью поведения:

Кто-то жизнь свою заливает вином,
Кто-то в ломках под препаратами.
Мать чужую жизнь наполняет г***ом,
Все всегда у нее виноватые.
Моя мать — ядовитый гигантский комар,
Кровь пила без зазрения совести,
Жизнь мою превратила в хоррор
и кошмар,
И теперь я пишу эти повести.
Я терпела ее много зим, много лет,
Но однажды сказала: «Ша!»
Сожалений нет, и ресурса нет,
Ни осталось уже ни шиша.
Я, как Феникс, восстала из пепла и вот
Новой жизни смотрю перспективы,
Начинаю свой новый волшебный полет,
Возрождаю ресурсы, активы.

Пуповины оборвана детская связь,
Оживляю Ребенка из комы,
Трансформированы боли, обиды и грязь,
Появились здоровья симптомы.

Я люблю и любима, живу и дышу,
Каждый день возрождаюсь из пепла,
Новой жизни сценарий себе напишу.
Я МОГУ. Я СИЛЬНА. Я ОКРЕПЛА.

Чтобы закрепить целительный эффект переписанных эпизодов, нужно перечитывать их до тех пор, пока новое мироощущение себя исцелившейся, восстановившийся, ресурсной, живой, счастливой, любящей и любимой Женщиной не станет новой программой реагирования, рефлексии, отношения к себе и окружающему миру.



Рис. 14. Рисунок Тани, сделанный в период терапии

Таня не просто выполняла все задания, многие из которых я описываю в книге, в этой прекрасной женщине стало просыпаться творческое начало, которое долго находилось в коме. Таня присылала мне свои рисунки (рис. 14) и стихи.

Вот одно из таниных стихотворений, которое у нее родилось на этапе перехода от сепарации к освобождению:

Как труп, в пустыне я лежал,
Но планы Князя тьмы поправал...
Господь мне острый дал кинжал,
Я им свой саван разорвал...
Я когти им себе отрезал
И шерсть звериную содрал!
Не научился жить без боли,
Одно лишь точно знаю я:
Мне пустоту Господь заполнит.
Я отрекаюсь от зверья!

Я уважаю Таню, горжусь ее успехами, восхищаюсь упорством и целеустремленностью. И люблю ее, как всех, с кем работала по «Скайпу» или встречалась офлайн. Каждый из этих людей по-своему талантлив, и все они сумели избавиться от жалости к себе, возродиться к новой жизни.

9.7. РЕЗЮМЕ

Стишки-порошки¹ о содержании третьей части книги

Токсичной мамы оскорбленья
Все не идут из головы.
Так дети с травмой вырастают —
Увы.

У материнского проклятья
Есть сатанинская фигня —
Ударить в самое больное
Меня.

¹ Стишки-порошки — это разновидность стишков-пирожков, в которых рифмуются 2 и 4 строки, размер по слогам — 9, 8, 9, 2. Самая короткая последняя двусложная строчка — самая важная. Обычно игнорируются заглавные буквы и знаки препинания.

Карине мама обещала
Собачку, платье и пальто.
Уж пятьдесят Карине скоро —
И что?

Импринт глубокий, депрессивный
Всю жизнь в душе я берегу.
Велели реимпринтинг сделать —
Смогу!

Меня психолог убеждает,
Что я — герой, а не слабак.
Мне в это хочется поверить —
Но как?

Никита получал от мамы
Люлей, затрещин и ремня.
Искал психолога и встретил —
Меня.

А если б я была Лабковским?
Но не Лабковский я, увы!
Ну почему не я Лабковский,
А вы?

Яга токсичная к Кащею
Пришла с улыбкой на лице.
«Где твой секрет?» — она спросила.
В яйце!

Душа болит, бурчит в желудке.
Наверно, все-таки невроз.
Диагноз мой не подтвердился —
Понос.

Устав от маминых придинок,
Ее нотаций и проблем,
Я снова лезу в холодильник —
И ем.

Но опустел мой холодильник —
Там мышь повесилась слегка.
Я тоже в чем-то к суициду
Близка.

Я свой характер закаляю,
Токсичной маме дав отпор.
Теперь она надежно прячет
Топор.

Стареет мама — я взрослею.
Уж нет обиды и нытья,
И в общем в целом жизнь прекрасна
Моя.

Была токсичной моя мама,
Я ж эмпатична и добра.
Вот повезло моим детишкам —
Ура!

Часть 4

ИСЦЕЛЕНИЕ

ДЕТИ НЕЛЮБЯЩЕЙ МАТЕРИ, СТАВШИЕ РОДИТЕЛЯМИ

12.6. РЕЗЮМЕ

Стишки-антидепрессняшки¹ о содержании четвертой части книги

Я к токсичной маме
В гости прихожу.
Очень не хватает
В жизни куражу.

Клим с мамой скучно
— Поругаться, что ль?
Клим берет солонку,
просыпает соль.

Личные границы
Укрепляю я.
Их опять сломала
Маменька моя.

Папа созависим.
Мама с ОКР —
Вот такой по жизни
У меня пример.

¹ Антидепрессняшки — разновидность стихков-пирожков и стихков-порошков, в которых рифмуется вторая и четвертая строка четверостишия.

Мама ставит в угол
И ремнем дерет.
Я зачем родился?
Вот же идиот!

От токсичной мамы
Я ушла давно
Погоулять по парку,
А потом — в кино.

Детство мое было
Всем смертям назло.
То ли огорчаться,
То ли повезло.

Не хотел Курпатов
Думать о душе.
Да и к черту это,
Если есть Porsche.

Мама мне за роды
Выставила счет.
За мое рождение
Дорого берет.

У меня психолог
Сам немного псих.
Я пришел лечиться —
Он читает стих.

Часть 5

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Глава 15

ИСЦЕЛЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ РЕАЛЬНО

15.7. ТАНЯ. TO BE CONTINUED...

Я публиковала выше не только выдержки из наших сеансов литературной психотерапии, но и Танины стихи в период исцеления. Вот еще два ее стихотворения этого времени.

«Родители, сделайте мир счастливым!
Отпустите взрослых детей!
Разве может быть альтернатива
Их свободе, их красоте?
Отпустите детей здоровыми,
Очень сытыми вашим теплом.
Отпустите детей способными
Верить в правду, верить в добро.
Отпустите детей защищенными
От невзгод и злобы людской.
Отпустите детей влюбленными
В этот мир прекрасный такой!
Отпустите детей, проводите
С благодарностью, с легкой душой.
Пусть в их сердце навек сохранится
Светлый образ Ваш, добрый, родной!».

И еще:

«Мне искренне нравится,
Когда улыбаются...

И лишь теплым взглядом
К душе прикасаются.
Счастливым и верным
Иль даже печальным...
Но все ж сопричастным и верным, реальным.
Когда не отводят глаза, доверяют,
Когда ни на что тебя не проверяют
И, глаз отводя, сердце не затворяют,
Как будто тебя целиком принимают.
Нечасто, наверное, встретишь такую
Душевную вежливость.
Люди тоскуют
И прячут естественность,
Не принимая
Другую реальность,
Другую модальность...
И что же тогда остается, когда
Всех разделяют года, города,
Суждения, вкусы и ощущения,
Опыт и всякие предубеждения?
Как классик когда-то героя устами
Делился советом искренне с нами:
“Стань солнцем!”
Но если светить не могу?
Холодно, больно в жару и в пургу,
Как будто без кожи и все уязвимо.
И жить почему-то... невыносимо...
И остается стать солнцем себе
И не оставлять себя в этой беде.
Стань солнцем себе,
Поддержи и утешь.
Согрей свою душу, закрой эту брешь.
Прости и прими себя, силы найдутся,
И дни твоей жизни тебе улыбнутся.

Мне искренне нравится,
Когда улыбаются,
Когда мое счастье в других отражается.
А счастье, оно ведь не в замке таится,
Оно с тобой рядом...
Открой, ведь стучится...»

15.10. РЕЗЮМЕ

Стишки-центон¹ о пятой части книги

*Я к вам пишу — чего же боле?
О боли детской и душе.
Теперь, я знаю, в вашей воле
Проблему завершить уже.
Но вы, к моей несчастной доле,
Токсичных матерей браня,
Вы не оставите меня.
Готовила другую тему;
Поверьте: моего стыда
И вашего — одна беда,
Когда б надежду я имела
Вас исцелить за один раз,
В New Zealand нашей видеть вас,
А не по «Скайпу» слышать речи,
Вам слово молвить и потом
Гештальт закрыть одним щелчком
И день и ночь до новой встречи.
Вы — тот, кто мамой не любим;
Работать над собой вам скучно,
В душе своей всегда один,
Хоть вам и рады простодушно.*

¹ Центон — это стихотворение, составленное из строк других известных читателям стихотворений.

*Зачем вы посетили нас?
Открыв страницы этой книги,
Я никогда не знала б вас,
В лечении вашей травмы сдвиги,
Души неопытной волненья
Я помогла бы вам узнать.
И все же в вас нашла я друга,
И, вас избавив от испуга,
Я вам вернула вашу мать.
Я помню чудное мгновенье,
Как помогла гештальт закрыть.
Как мимолетное виденье.
И вам не нужно большое ныть.
В томленьях грусти безнадежной,
Вы жили очень много лет,
Звучал вам мамы глас не нежный,
Но детской травмы больше нет.
Шли годы. Бурь порыв мятежный
Сменился легкостью пера.
Виват, читатель мой прилежный, –
Пиши и ты! Гип! Гип! Ура!*