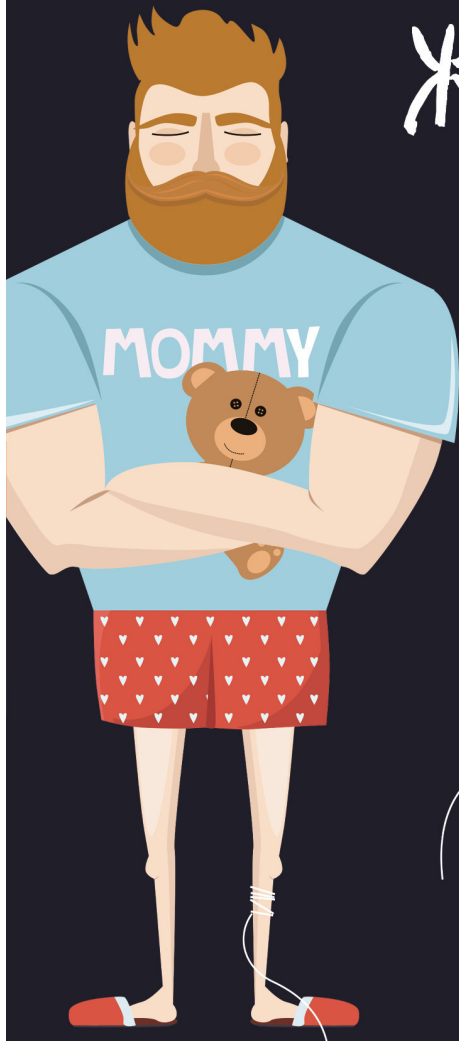


ЖЕНАТ НА МАМЕ



как избавить
своего мужчину
от созависимых
отношений
с матерью

доктор
**КЕННЕТ
М. АДАМС**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Адамс Кеннет М.

**Женат на маме. Как избавить
своего мужчину от созависимых
отношений с матерью**

**Серия «Счастливы вместе. Книги,
которые сэберегут отношения»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68787702

*Женат на маме: как избавить своего мужчину от созависимых
отношений с матерью: Эксмо; М.; 2023
ISBN 978-5-04-180638-5*

Аннотация

Практическое руководство для тех, у кого в отношениях всегда присутствует третий лишний... его Мама. Как избавить мужчину от нездоровой привязанности и построить с ним крепкие полноценные отношения? Автор этой книги клинический психолог и известный эксперт по интимным отношениям доктор Кеннет М. Адамс за двадцать пять лет своей практики помог сотне запутавшихся мужчин и отчаявшихся женщин избавиться от созависимых отношений и начать новую жизнь.

Содержание

Предисловие	6
Слова благодарности	7
Утрата свободы: капкан созависимости	10
Часть первая. В чём проблема?	16
Глава 1. Дилемма Анны. Мужчина, который не женится	16
Терпение Анны закончилось	18
Когда МС нужна жена	23
Он её не слышит	28
Единственный друг своей матери	30
Место в его сердце	32
Знакомство Анны с родителями Сонни	35
Сонни открывает глаза	37
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Кеннет М. Адамс
Женат на маме. Как
избавить своего
мужчину от созависимых
отношений с матерью

Посвящается Шерил и Захари. Вы любовь и радость моей жизни
К. М. А.

Посвящается Дженис, Абрахаму и Джулии. Вы причина, по которой я существую
А. П. М.

Kenneth M. Adams, Ph.D., and Alexander P. Morgan
WHEN HE'S MARRIED TO MOM:

How to Help Mother-Enmeshed Men Open Their Hearts to True Love and Commitment Copyright © 2007 by Kenneth M. Adams, Ph.D., and Alexander P. Morgan

All rights reserved

© Никитина Е., перевод на русский язык, 2023

© Селедцова А., иллюстрации, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

Предисловие

За мою двадцатипятилетнюю практику мне довелось работать со священниками и политиками, медийными персонами и учителями, военными и врачами. Их истории вдохновили меня на написание этой книги. Разумеется, все имена и иные подробности были изменены в целях конфиденциальности. Некоторые случаи из моей практики в этой книге объединены в одну историю для наглядности и анонимности. Все совпадения персонажей этой книги с реальными людьми прошу считать случайными.

Слова благодарности

Множество людей оказало влияние на создание этой книги. Особенную благодарность я испытываю к мужчинам, которые нашли в себе силы прийти в мой кабинет и поделиться своими историями, а также к любящим их женщинам. Пережитые ими трудности и их путь к исцелению легли в основу книги «Если он женат на маме».

Одобрительный отзыв профессора Патрика Карнса на ранний, черновой вариант этой книги убедил меня в том, что я на правильном пути. Его наставничество и дружба все эти годы были для меня огромной поддержкой. Благодаря Патрику я узнал, как обсуждать сложные темы, которые большинство людей предпочли бы не затрагивать. Профессор Джон Фрил, ещё один бесценный наставник, также с восторгом отозвался о черновом варианте книги. Именно он поддержал меня, когда я много лет назад только начинал изучать созависимые отношения и писать о них. Я глубоко признателен им обоим.

Профессор Марк Шварц провёл огромный объём исследований и клинических наблюдений для установления взаимосвязи между нарушением привязанности в детском возрасте с последующими проблемами сексуального характера. Его труды стали для меня своего рода барометром в писательстве и лечебной практике. Они серьёзно повлияли на

мой подход к подготовке теоретической базы этой книги.

Профессор Джо Бейвениз, Ширли Бейвениз и Кэрол Росс ознакомились с ранней версией моей книги и сделали ценные замечания. Дженис Морган придумала рабочее название книги «Женат на маме». Профессор Марта Тёрнер и Джудит Мэтени регулярно напоминали о важности моей работы в этой сфере. Профессор Элисон Неренберг, Боб Дилбек, Ричард Соренсен, Пол и Джини Хартман, Чарли Шульц и Эрик Гриффин-Шелли тоже постоянно меня поддерживали. Мой близкий друг Карл Шуман прочёл черновую версию книги и поделился со мной интересными соображениями, а также любезно предложил мне свою помощь в работе над ней. Я безмерно благодарен всем этим людям.

Я глубоко признателен моим коллегам Дону Робинсону, Конни Стивенсон, профессору Джудит Тренкемп и Джуди Корвуд за их бесценную поддержку, мудрость и проницательность, проявленную в работе со случаями созависимых отношений. Мне невероятно повезло трудиться бок о бок со специалистами такого высокого уровня.

Моя жена Шерил вдохновляла меня и помогала находить время для этого проекта в моём и без того чересчур плотном расписании. Кроме того, на протяжении всей моей работы над книгой она просматривала материал и давала ценные советы. Я бесконечно, от всего сердца благодарен ей за это.

Александр хотел бы поблагодарить Сюзан Шварц, Пенелопу Франклин и Ирен Прокоп за ценные идеи, которые

позволили улучшить эту книгу, когда работа над ней только начиналась. Он также благодарен за возможность презентовать книгу на Среднеатлантической творческой литературной летней конференции в 2004 году. Также Александр выражает благодарность директору конференции Ли Гаткайнду и ведущему семинара Динти Мур за их поддержку. Он особенно признателен Сьюзан Шварц за усердие и безграничную преданность, проявленные при корректировке ранней версии книги. Благодаря её усилиям книга стала во много раз лучше. Наконец, он выражает любовь и признательность своей жене Дженис за её поддержку и помощь.

И мы оба хотели бы поблагодарить нашего агента Джейн Дайстел за понимание ценности этой книги и экспертную помощь во время работы над ней. Также мы благодарны Мириам Годерих за её наставничество и поддержку. А ещё мы безмерно благодарны нашему редактору в издательстве Fireside Чериз Дэвис за её энтузиазм и идеи. Все эти люди помогали нам в осуществлении этого проекта. Мы глубоко признательны им за это.

Утрата свободы: капкан созависимости

За двадцать пять лет клинической практики я успешно помог излечиться сотням мужчин, у которых до обращения ко мне наблюдалась излишне крепкая эмоциональная связь с их матерями. Пытаясь жить своей жизнью и следовать за собственной мечтой, они чувствовали себя предателями, их снедало чувство вины. Я называю этот синдром созависимыми отношениями матери и сына, а тех, кто им страдает, – маменькиными сынками, коротко – МС. В книгах и фильмах таких мужчин часто изображают слабыми и нерешительными. Мало кто понимает, что такими их сделала созависимость в отношениях с матерью.

МС боятся ответственности. Их партнёрши часто сетуют на то, что отношения не заходят дальше простых встреч. В начале отношений эти мужчины такие притягательные, любящие и заботливые... а потом всё это куда-то исчезает. Они отдаляются, не объясняя причин. Они просто не хотят сближаться!

Однако, с точки зрения мужчины, дело не в том, что он *не хочет* сблизиться с партнёршей, – он просто *не может* этого сделать. Его взаимоотношения с матерью в детстве, которые теперь стали бессознательными шаблонами, управляющими

его поведением, не позволяют ему построить серьёзные отношения с кем бы то ни было.

В большинстве случаев близкие отношения между матерью и сыном не являются созависимыми. Основное отличие здоровых отношений от нездоровых заключается в том, что в здоровых отношениях матери и сына потребности сына удовлетворяются, а мать получает эмоциональную поддержку и дружеское общение от другого взрослого человека. **В созависимых отношениях мать использует своего сына в качестве друга, требуя от него эмоциональной поддержки. Он привыкает делать всё, чтобы угодить ей. Он словно заменяет ей мужа.** И под грузом этой непосильной ноши сын теряет свою энергию юности.

Цель этой книги не в том, чтобы обвинить матерей и навязать им чувство вины. Она подсказывает матерям, как освободиться от созависимости и обеспечить эмоциональную безопасность своим детям, чтобы потом они жили полной жизнью и заводили собственных детей.

Боязнь ответственности является лишь одним из симптомов МС, но есть и другие. Многие МС страдают от *чувства вины* и *собственной неполноценности*, а также от *низкой самооценки*. Они бывают *нерешительными*. Порой МС склонны *угождать окружающим* в ущерб собственным интересам. *Пренебрежение собой* – ещё одна характерная черта МС. Наконец, когда МС начинают проходить у меня терапию, часто выясняется, что у них имеются *зависимости* и

проблемы сексуального характера, что тоже является следствием их созависимых отношений с матерью.

По имеющимся оценкам, один из десяти мужчин в США излишне привязан к своей матери. Эта консервативная оценка основывается на подтверждённых данных о мужчинах, подвергавшихся сексуальному насилию в детстве, эротоманам и взрослых детях алкоголиков. К примеру, врачи государственных стационаров, которые специализируются на лечении зависимости, в ходе неофициальных опросов установили, что до 40 % мужчин, страдающих сексуальной зависимостью, состояли в созависимых отношениях со своей матерью. Более того, именно созависимость считается ключевым фактором формирования их сексуальной аддикции.

Таким образом был разработан подробный психологический портрет маменькиного сынка. Я описываю его в первой части этой книги, дополняя историями семи разных МС в первых семи главах этой части. У каждого из семи МС особенно ярко проявляются разные аспекты психологического портрета. И хотя эти мужчины, их истории и их партнёрши не похожи друг на друга, причины их проблем кроются в их созависимых отношениях с матерями. Я хотел бы, чтобы, прочитав эти истории с хорошим концом, вы увидели, что не только в ваших отношениях присутствуют обиды и разочарование, – у других пар тоже были проблемы, схожие с вашими, и им удалось их решить. 8 глава резюмирует ключевые моменты первой части.

Во второй части мы обращаемся к вам, читателю, и предлагаем разобраться в себе, начиная с опросника: «Вы маленький сынок?». Если вам не терпится проверить себя, вы найдёте этот опросник в начале 9 главы.

Далее в 9 главе мы говорим о том, как сильно наше бессознательное влияет на нас в повседневной жизни. И хотя оно помогает нам решить, с кем встречаться, в кого влюбляться и на ком жениться, оно остаётся недостижимым для нашего сознания и воли. Для того чтобы лучше понимать себя, требуется научиться распознавать влияние подсознания и заживать его раны.

Подсознание не всегда влияет на нас отрицательно. Если детство было эмоционально здоровым, то подсознание становится нашим негласным партнёром. Оно не вмешивается в процесс принятия решений, а отвечает за творческую энергию и интуицию. Счастливое здоровое детство закладывает основы для ощущения счастья и радости во взрослом возрасте, даёт нам возможность устанавливать нормальные здоровые отношения с окружающими, способность ощущать страсть к жизни и является залогом здоровой сексуальности.

Но если детство было омрачено эмоциональными травмами, то подсознание становится чересчур навязчивым. Оно хранит обломки неразрешённых в детстве конфликтов, страхов и разочарований. Оно реагирует на эти застарелые раны, повторно переживая отрицательные чувства, что чаще всего вредит человеку. К счастью, с подсознанием можно до-

говориться и убедить его проявляться с меньшим ущербом и с более положительным результатом. Терапевт может помочь договориться с подсознанием, терапия – единственный путь, который приведёт к успеху в этом деле. Для того чтобы МС выздоровел, ему необходимо осознать, как созависимость ограничивает его жизнь, как его подсознание влияет на его решения и как психотерапия может помочь всё изменить.

10 глава посвящена терапии. В ней содержатся ответы на важные вопросы. Кому нужна терапия? Как выбрать терапевта? Что должно происходить в терапии? В моей практике было много случаев успешного излечения МС, и я уповаю на то, что этот факт даст надежду на выздоровление всем, кто читает эту книгу.

Третья часть рассказывает об отношениях: о том, как можно улучшить жизнь МС и тех, кто его любит. Поскольку многие из моих клиентов МС впервые пришли ко мне по просьбе их жён, невест или подруг, в третьей части я даю пару советов женщинам, состоящим в отношениях с МС.

В 11 главе говорится о том, как сделать отношения с родителями, братьями и сёстрами источником поддержки или, если это невозможно, то хотя бы ограничить их разрушительное влияние. В 12 главе МС найдут советы о романтических отношениях и браке. В следующей, 13 главе советы адресованы женщинам, которые находятся в отношениях с МС. 14 глава представляет собой руководство для родите-

лей, где рассказывается о том, как избежать созависимых отношений со своими детьми.

Хорошая новость для МС и тех, кто их любит, состоит в том, что исцеление возможно. Существует множество эффективных техник, в том числе группы поддержки и психотерапия. Надлежащее лечение поможет МС освободиться от внутреннего конфликта, который подпитывает его «противоречивое» поведение. Мне удалось помочь многим МС, для которых обязательства и серьёзные отношения в итоге стали увлекательным освобождающим приключением, а отнюдь не обузой. Благодаря этой книге партнёрши МС смогут понять, что происходит с их возлюбленными и как им помочь.

Огромная пропасть лежит между матерью, горячо любящей своего сына, и той, для которой сын становится центром вселенной, единственным источником радости, способным заполнить пустоту в её душе. Прочитав эту книгу, читатели поймут, в чём заключается это различие, и найдут в ней пожелание надежды, любви и свободы.

Часть первая. В чём проблема?

Глава 1. Дилемма Анны.

Мужчина, который не женится

Сонни и Анна сидели на террасе дома его матери и разговаривали шёпотом. У Анны слёзы комом стояли в горле. Сонни сидел рядом с ней, смущённый и растерянный.

– Ты никогда не встретишь никого лучше меня, – сказала Анна. – Кроме твоей матери, разумеется, – с ядовитой горечью добавила она.

– Дело не в моей матери, – откликнулся Сонни.

Он попытался объяснить ей, кажется, уже в сотый раз:

– Мама полагается на меня. Что в этом плохого? Я её единственный сын. Ей без меня не обойтись. Ей нужно знать, что я всегда *готов* помочь ей.

Анна встала, едва держа себя в руках.

– Дело вовсе *не в этом!* Твоя мать никогда не оставляет тебя одного. Она постоянно мешает нам, и ты никогда ей не возражаешь. – Анна направилась к ступеням, на ходу надевая пальто. – Давай, иди позаботься о ней! С меня хватит.

Сонни шагнул было к Анне, но замер, не зная, что делать. Он знал, что любит её, но...

В этот момент входная дверь открылась и из-за неё выглянула мать Сонни, Рут, запахивая на груди халат в цветочек.

– Сонни, – сказала она, игнорируя Анну, – я забыла тебе сказать... завтра днём придут электрики чинить свет.

Сонни поднялся и обнял мать за плечи.

– Хорошо, мам. Рад, что свет в ванной починят. Меня раздражало это мигание.

– Так что, может быть, ты заедешь ко мне на обед... а потом, когда они придут, расскажешь им, в чём проблема?

– Завтра мне нужно работать, мам. Электрики сами поймут, что нужно делать, просто покажи им лампы.

– Я не люблю быть наедине с чужими людьми. Меня это нервирует.

– Хорошо, мам. Позвони мне, когда они придут, и я поговорю с ними.

Губы Рут задрожали, она пожала плечами:

– Если это всё, что ты можешь сделать...

Она покачала головой и вернулась в дом.

Анна уже успела спуститься на несколько ступеней. Она обернулась:

– Я люблю тебя, Сонни, но мне уже тридцать пять. Я не могу ждать вечно.

Сонни ощутил вину и злость, и эти чувства испугали его.

– Если сейчас ты позволишь мне уйти, – сказал Анна, – через двадцать лет ты будешь жалеть о том, что упустил любовь всей своей жизни. Но через двадцать лет тебе ничего

не останется, кроме как сожалеть. А сейчас... сейчас ещё не поздно всё исправить.

– Анна, – начал Сонни, – что ты хочешь от меня услышать?

– Сделай выбор. Скажи «да» или «нет», но не заставляй меня ждать.

Сонни молчал. Он уже хотел сказать «нет», чтобы покончить с этим. Но слово «сожалеть» задело его за живое. Почему он не может решиться? Он всегда был таким и ненавидел себя за это. Ему было так трудно принимать решения.

Анна понимала, что Сонни в отчаянии. Она видела, что он зашёл в тупик. Ей не хотелось бросать его, но и выносить это она больше не могла. Что-то должно было измениться. Но что тут можно поделать?

Терпение Анны закончилось

Анна впервые пришла ко мне через несколько недель после ссоры с Сонни на веранде дома его матери. Он слишком запутался, чтобы хоть что-то предпринять, но Анне хотелось во всём разобраться. И она не боялась обратиться за помощью.

Всем своим видом она демонстрировала профессионализм и самообладание, и я ничуть не удивился, узнав, что она окончила Йельскую школу права. Сидя в огромном кожаном кресле в напряжённой позе, скрестив ноги, она сооб-

шила, что хочет поговорить со мной о своём женихе.

– Я не то чтобы жалуясь, – начала она, – но мы никак не можем назначить дату свадьбы. Он говорит, что любит меня, но я не могу добиться от него определённости. Он постоянно отделяется пустыми отговорками.

– Что он сам говорит об этом?

– Говорит, что постоянно занят. Но так было не всегда. Когда мы начали встречаться, он звонил мне каждый день. Мы всё время ужинали вместе. Он был остроумным и забавным. И был явно в меня влюблён. Я думала: «Это идеальный мужчина! Он так же, как и я, хочет детей. Мы будем прекрасной парой».

– А потом... – подсказал я.

– А потом всё изменилось. Мы стали видеться раз в неделю. Нам хорошо вместе. Он говорит, что любит меня. Но стоит мне заговорить о совместном будущем, как он отдаляется.

– И часто это происходит? – спросил я.

Анна посмотрела на меня – уверенности в её взгляде прибавилось – и кивнула.

– Что вы чувствуете в такие моменты?

Анна изменила положение ног, скрестив их по-другому, и посмотрела в угол моего кабинета, избегая зрительного контакта со мной.

– Знаете, в такие моменты я начинаю сомневаться в себе, – сказала она со вздохом. – Я пыталась выяснить у него, что я сделала не так. Может быть, я чем-то его обидела или

оттолкнула. Но он это отрицает.

Она помолчала и добавила:

– А тут ещё его мать... Он с ней очень близок.

– Слишком близок? – задал я наводящий вопрос.

– Когда мы вместе, его мать постоянно нам мешает. Она названивает ему на мобильный, а если он не берёт трубку, то она пишет сообщения на пейджер, который он всегда носит с собой на всякий случай. На прошлой неделе она позвонила ему, когда мы были в ресторане. Он выслушивал её жалобы целых сорок пять минут. Вы можете себе это представить? Наше свидание было испорчено просто потому, что мусорные баки её соседа слишком долго стояли на обочине.

– Похоже, вы злитесь, – предположил я.

– Ужасно злюсь, – подтвердила она и расплакалась. – Ведь я его любимая женщина. Я должна занимать в его жизни *особое место*, а не довольствоваться *остатками*.

Она привела себя в порядок с помощью пары бумажных носовых платков и продолжила:

– Я решила поговорить с ним об этом. Я сказала ему: «Ты не можешь сблизиться со мной, потому что ещё не отделился от матери. Но тебе пора выстроить личные границы с ней». Ему это не понравилось, – она невесело рассмеялась. – Он сказал, что я ничего не понимаю. И теперь я не знаю, что делать. Если я даю на него, он злится. Если я пытаюсь с ним сблизиться, он отстраняется. И он так поглощён заботой о ней... «Ей не с кем поговорить», – вот как он объясняет тот

факт, что она постоянно висит у него на ушах... Может быть, я сошла с ума? Из-за *его матери* я чувствую себя так, будто он мне изменяет. Я не хочу вмешиваться в их отношения, но разве это нормально? Он говорит, что я делаю из мухи слона. Что проблема *во мне*.

– Нет, вы не делаете из мухи слона, – сказал я. – Вы чувствуете то, что почувствовала бы любая женщина, которую предали: неприятие, гнев, боль. И, поскольку «разлучницей» является мать Сонни, вы, очевидно, понимаете, что не выигрываете в этом противостоянии.

– Я не хочу потратить жизнь, пытаюсь убедить Сонни жениться на мне, – сказала она. – Мне нужно понять реальное положение вещей. Может ли он измениться? *Стоит ли мне пытаться?*

На эти вопросы я ответить не мог, но мне хотелось внести некоторую ясность в её видение текущей ситуации.

– Сейчас вы ощущаете разочарование и беспомощность, вам может казаться, что вы находитесь в безвыходном положении, – начал я. – Как практикующий врач, я могу с уверенностью сказать вам, что ему тоже непросто. Он, как и вы, не видит выхода из сложившейся ситуации. Сонни связан *узлами предательства* (подробнее о них во вставке ниже), от которых не может избавиться. Он решил дистанцироваться от вас, потому что, дистанцировавшись от матери, он будет чувствовать себя виноватым. К тому же он считает, что вы его не понимаете.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ МС

Узы предательства

В своём подсознании – а иногда и в сознании – маменькин сынок (МС) отстаивает интересы своей матери, ставя свои собственные интересы на второе место. Делая то, что может ей не понравиться, он чувствует себя предателем. Когда у него появляются «серьёзные намерения» по отношению к женщине, он внезапно, сам не зная почему, начинает чувствовать страх, тревогу и вину. За этим неизбежно следуют душевные метания и отстранённость.

– Эти узы очень крепки, – продолжил я. – Если он не согласится обратиться к психологу, вам остаётся всего два варианта: *приспособиться* или *растаться*. Приспособиться – значит остаться с ним и принять, что мать всегда будет у него на первом месте. Вероятнее всего, необходимость смириться с этим будет раздражать вас. К тому же вам придётся отказаться от мечты о семье, по крайней мере о той, в которой вы будете играть первостепенную роль. К сожалению, расставание представляется мне единственным разумным вариантом, если он не поймёт, что происходит, и не захочет это исправить.

Я помолчал и затем продолжил:

– Когда я рассказываю женщинам, которые приходят ко мне на консультацию, о том, какие проблемы у их партнёров, а значит, и у *них самих*, они ощущают одно из двух – облегчение или подавленность. Моя основная задача – рассказать

вам о том, как важно заботиться о себе, и о том, какие у вас варианты.

Некоторое время Анна молчала, обдумывая и впитывая услышанное. Наконец она слегка улыбнулась мне:

– Не в моём стиле быть подавленной, – сказала она, – поэтому мне остаётся только облегчение. И что же я должна делать?

Когда МС нужна жена

Если мужчина чересчур близок с матерью, что происходит, когда он ищет себе жену? Существует несколько распространённых моделей поведения. Одну из них описывает случай Сонни. Познакомившись с Анной, он сначала идеализирует её. Он души в ней не чаёт и сражает её наповал своей галантностью. На начальном этапе отношений он оказывает Анне все те знаки внимания, которым научился в общении с матерью ещё будучи ребёнком. И вдруг он обнаруживает (неосознанно, не отдавая себе отчёта в происходящем), что эта женщина – соперница его матери, а значит, она должна уйти. Таким образом Анна из предмета обожания в одночасье превращается в досадную помеху. Она, разумеется, потрясена и растеряна. Если она требует от него определённости и серьёзности намерений, ему кажется, что его склоняют к предательству матери. Он как планета между двумя солнцами: притяжение матери мешает ему приблизиться к Ан-

не, но при этом и притяжение Анны не ослабевает. От этого Анне ещё тяжелей. Она знает, что у Сонни есть чувства к ней, и не понимает, почему он не выходит на её орбиту (см. рис. 1.1).

Я иногда привожу фильм «Психо» в качестве образного примера уз предательства. В нём сцены, в которых Норман встречается Мэрион, появляются в определённом, характерном порядке. Норман испытывает симпатию к Мэрион, и это сразу же вызывает недовольство его матери. (Конечно, личность матери существует только в голове Нормана, но он озвучивает её мысли за кадром, благодаря чему мы с Мэрион узнаём о них). Мэрион спрашивает его: «Почему ты позволяешь ей так с тобой обращаться?» – и выражение его лица моментально меняется. Теперь он видит в Мэрион угрозу. В этом фильме наглядно представлен механизм, управляющий поведением МС: сначала появляется невинный активный (сексуальный) интерес к привлекательной женщине, который впоследствии стимулирует возникновение уз предательства с его матерью, и в результате предмет интереса (женщина) должен быть уничтожен. В фильме этот процесс показан очень буквально и прямолинейно.

Узы предательства

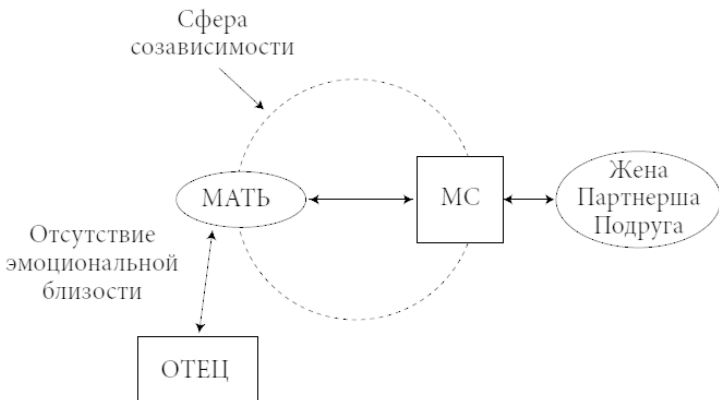


Рис. 1.1. Постоянное притяжение МС к матери не даёт ему следовать естественному желанию сблизиться с женой/партнёршей/подругой. Если бы между его родителями была эмоциональная связь, вероятность созависимости была бы значительно ниже

Анна понимает, что Сонни слишком привязан к матери, поскольку она принимает активное участие в его жизни. Тот факт, что Сонни не может найти время для Анны, объясняется непосредственным вмешательством в его жизнь матери. Более загадочным и сложным для понимания является то, что **матери не обязательно физически присутствовать в жизни сына, чтобы влиять на его поведение. К при-**

меру, даже если матери МС нет в живых, чувство вины по-прежнему может препятствовать его сближению с другой женщиной.

Вот в чём секрет: *шаблоны поведения, сформированные в детстве, накладываются на отношения человека во взрослом возрасте.* Этот факт важен для понимания поведения мужчины, который ранее состоял в созависимых отношениях со своей матерью. Может быть, это сложно осознать, но за каждым из нас следуют тени прошлого. И, как правило, чужих призраков легче разглядеть, чем своих собственных.

Что касается МС, остаточное чувство вины перед матерью может быть таким сильным, что мужчина застревает в прошлом, независимо от того, когда он последний раз говорил с ней – вчера или десять лет назад. Он думает, что хочет любящую жену, детей, нормальную счастливую семейную жизнь. Однако, приближаясь к этой цели, он чувствует тревогу, которая сковывает его. Он не может построить серьёзные отношения с женщиной, но не может и расстаться с ней. Он оказывается в тупике. Или же переключается на новую женщину, убеждённый в том, что проблема была именно в его прежней партнёрше, а не в его голове.

Он может вообразить, что ищет «идеальную женщину», но каждая из его женщин в итоге оказывается «неидеальной». Тогда он теряет интерес к ней и снова отправляется на поиски «той самой». Поведение МС всегда циклично: поиск идеальной партнёрши, идеализация женщины, которую

он отыскал, утрата иллюзий, боязнь серьёзных отношений, поиск новой партнёрши и так по кругу.

Эта повторяющаяся модель поведения является отражением и прямым следствием истории отношений МС с его матерью. Вначале он идеализировал мать, восхищался ею и считал особенной. Но при этом он испытывал чувство вины и гнев, желая дистанцироваться от неё. Однако она не позволяла ему выражать эти чувства и он научился подавлять их. В результате все эти «забытые» чувства – вина, гнев, стремление отдалиться – всплывают в его подсознании, когда он, уже будучи взрослым человеком, сближается с женщиной.

Созависимые отношения с матерью не были его выбором. Они были навязаны ему сложными обстоятельствами, в которых ему, будучи ребёнком, приходилось заботиться об эмоционально зависимой матери. И хотя отчасти эта связь была волнующей и приятной, на подсознательном уровне он понимал, что она лишает его самостоятельности. Весь тот гнев и разочарование, что он испытывал *тогда, теперь* он проецирует на свою партнёршу, а неосознанное избегание близости сдерживает его влечение к ней. У него возникает внутренний конфликт. Если ничего не изменится, МС никогда не испытает мужской гордости за самостоятельно принятые решения, не сможет заботиться о своей жене, растить своих детей.

Он её не слышит

У Сонни была борода и добродушная улыбка. На его лице не было ни тени того раздражения, которое я часто наблюдаю, когда женщина «тащит» своего мужчину к психологу. Я позволил Анне начать, и она сказала Сонни всё то, что до этого говорила мне.

– Я люблю тебя, Сонни, – закончила она. – Неужели ты позволишь своей матери помешать нашему счастью?

– Ты несправедлива, – запротестовал Сонни. – Я должен заботиться о маме.

Затем он повернулся ко мне и сказал:

– Анна всё преувеличивает.

– Как я понимаю, – ответил я, – она хочет, чтобы вы выделили время на то, чтобы побыть друг с другом наедине. Она хотела бы занимать особое место в вашей жизни.

– Точно, – согласился он, потянул себя за бороду и взглянул на руку, проверяя, не выдернул ли он волосок.

– Разве ты меня не любишь? – спросила Анна, пытаясь скрыть дрожь в голосе за напускной храбростью.

– Всё не так просто, – возразил Сонни, откидываясь на спинку стула. – Не дави на меня. Я должен быть готов к этому.

Во время сеанса я попросил Сонни и Анну повторить и разъяснить друг другу свои точки зрения. Сонни был так по-

глощён отстаиванием интересов своей матери, что слова Анны, кажется, попросту до него не доходили. В каком-то смысле, он не слышал её. Я решил, что лучше всего будет провести с ним несколько индивидуальных сеансов.

Через неделю Сонни пришёл ко мне без Анны.

– Расскажите мне о том, как вы познакомились с Анной, – попросил я, так как счёл, что проще будет начать разговор с этого.

Лицо Сонни тут же просветлело.

– Она была такой красивой и такой уверенной в себе, что сразила меня наповал!

Сонни впервые встретил Анну на вечеринке в честь Дня независимости у их общих друзей. Их сразу же потянуло друг к другу с невероятной силой. Они скрылись от толпы, чтобы поговорить. Держались за руки, смеялись. Окружающий мир перестал для них существовать.

Когда в 10 вечера у Сонни отключился пейджер, он едва это заметил. Прощаясь, он записал номер телефона Анны. На следующий день он отправил розы в её адвокатскую контору и тем же вечером позвонил ей.

Следующие два месяца прошли в вихре любви и романтики. Они были достаточно взрослыми и опытными, чтобы ценить обретенные чувства. Теперь долгие рабочие часы скрашивало ожидание встречи.

Ни с того ни с сего их отношения дали трещину. Сонни вдруг стало казаться, что Анна слишком самоуверенна. Ему

не нравился её коричневый костюм и бордовый лак для ногтей. Он хотел бы, чтобы она выглядела менее разочарованной, когда он говорил по телефону с матерью. К тому же она хотела обручиться и настойчиво просила его об этом.

Сонни испытал нечто вроде паники. Он не хотел отказывать Анне, боясь обидеть её, но и не был уверен в том, что хочет на ней жениться. Однако расставаться с ней он тоже не хотел. Словом, он запутался в своих чувствах.

– Расскажите мне о своей матери, – попросил я.

– Она зависит от меня. И всегда зависела, – сказал Сонни.

– Даже когда вы были ребёнком? – спросил я.

– Да, – подтвердил он. – Даже тогда.

Единственный друг своей матери

Родители Сонни становились всё более эмоционально далёкими и чужими друг другу, пока наконец не развелись, когда ему было восемь лет. Они сохранили дружеские отношения и сумели обойтись без конфликтов, но, когда отец ушёл, Сонни в полной мере ощутил на себе груз одиночества матери.

Тогда их с мамой жизнь была вполне обычной. Как и большинство матерей, она заставляла его делать уроки и помогать ей по дому. От природы Сонни не был особенно усидчивым или способным к наукам, однако благодаря прилежанию он добился отличной успеваемости. Он иногда участво-

вал в школьных мероприятиях, но почти никогда не гулял с одноклассниками после уроков. В его жизни не было ничего такого, что мы обычно называем «трудным детством». И всё же трудности порой возникали, и их количество незаметно росло.

Он был единственным другом своей матери. Ещё до развода она говорила с ним о проблемах в отношениях с отцом Сонни. Судя по всему, она не знала, чем можно и чем нельзя делиться с маленьким мальчиком. В шесть лет он не понимал, о чём она говорит, но осознавал, что у неё проблемы и что его отец является частью этих проблем, а он, Сонни, должен каким-то образом ей помочь. Он знал, что матери нравится находиться в его компании. У неё не было друзей или каких-либо интересов. Она работала на скучной работе и жаловалась сыну на своего начальника и на непутёвого брата, дядю Джеймса. Но чаще всего она жаловалась на отца Сонни.

Он начал понимать, что его основная задача – оказывать матери моральную поддержку. Он не мог позволить себе надолго уходить из дома даже в выходные. Как-то раз в одиннадцатом классе он позвал одну девушку на свидание. Они сходили в кино и съели по бургеру, а когда он вернулся домой, то увидел мать сидящей перед выключенным телевизором. Она не стала ужинать без него и теперь грустно спрашивала, хорошо ли он провёл время. Он ещё немного повстречался с той девушкой, потому что иначе его не поняли бы

приятели, но эти встречи уже не приносили ему радости. Он избегал их под предлогом учёбы и домашних обязанностей.

После школы он поступил в колледж при Мичиганском университете в городе Анн-Арбор, чтобы учиться недалеко от дома, а позже закончил стоматологический институт в Мичигане. Когда он начал работать, у него появилась собственная квартира, но он часто оставался ночевать у матери в своей старой комнате.

Место в его сердце

Если эмоциональные потребности матери удовлетворяет только её сын, ей будет сложно пережить сепарацию. Все его попытки отделиться и начать самостоятельную жизнь она будет встречать с неодобрением. Зачастую матери открыто проявляют неприятие, но в случае Сонни оно было едва уловимо. Однако для маленького мальчика даже отсутствие энтузиазма со стороны матери имеет огромное значение. Роль матери, помимо прочего, заключается в том, чтобы поощрять здоровую своевременную сепарацию ребёнка и противостоять свойственному всем детям стремлению цепляться за неё. Кроме того, она должна осознавать важность связи между ребёнком и отцом, потому что именно отец впоследствии поможет сыну войти в мир социальных отношений. Созависимая мать не способна на это. К чему бы она ни стремилась сознательно, подсознательно она хочет, чтобы её ма-

ленький мальчик остался дома и позаботился о ней.

Неотъемлемой частью счастливого детства является длительный естественный процесс отлучения от матери, когда сын постепенно отдаляется от неё и устанавливает более крепкие связи с другими людьми. **Мать, которая не противится тому, чтобы сын ставил её потребности на первое место в ущерб своим собственным, обрекает его на жизнь, полную трудностей и страданий.** Осознанные и неравнодушные родители могут беспокоиться о том, как контролировать процесс отлучения, понимая, что одна и та же степень близости является нормой в пять лет и отклонением в десять. Однако обыкновенно дети проходят процесс сепарации в своём собственном темпе при условии, что они ориентируются на свои потребности, а не на потребности матери.

Здесь огромное значение имеет отец. Он играет для сына роль «моста» между детской привязанностью к матери и зрелостью. В своей книге «Воспитывать мальчишек... Как?» Стив Биддалф говорит о том, что естественный процесс развития мальчиков делает мать главным человеком в их жизни в течение первых пяти лет, затем, с пяти до двенадцати, её место занимает отец и, наконец, в период отрочества – мужчина-наставник. Во всех известных мне случаях созависимых отношений между матерью и сыном отец либо отсутствовал вовсе, либо был эмоционально недоступен. Обычно это происходит так: отец хочет уйти от своей жены и прино-

сит ей в жертву сына, как бы говоря: «Возьми *его* и оставь *меня* в покое». В основном это происходит неосознанно, но от этого процесс не становится менее болезненным и губительным.

Тесная связь между родителями создаёт правильную, соответствующую возрасту эмоциональную дистанцию в отношениях сына и матери. В дальнейшем он превращается в юношу, который по меньшей мере интуитивно чувствует, что может утолить свои духовные стремления только во внешнем мире. Он получает удовольствие, преодолевая трудности, с которыми сталкивается.

У Сонни всё было не так. Он «застрял» в отношениях с матерью. Его отношения с Анной развивались, но не приносили ему радости. В глубине души Сонни чувствовал себя несчастным и несвободным. Однако ему было легче оставить всё как есть. Вина перевешивала желание. Цена свободы – разочарование матери – была для него слишком высока.

У главного героя сериала НВО «Клан Сопрано», главы криминальной «семьи» Тони Сопрано разрушительные со-зависимые отношения с матерью – властной и доминантной женщиной. При встрече с ней он испытывает чувство вины, собственной неполноценности и никчёмности. Эти чувства вызывают у него досаду и раздражение. Тони Сопрано нередко выражает свои чувства с помощью насилия, которое, однако, направлено на других людей, а вовсе не на мать. И пусть конфликт между Тони и его матерью несколько

преувеличен, он ярко демонстрирует то, как чувство вины и неполноценности у МС находит выход наружу через вспышки гнева, обращённые на других людей.

ПРИЗНАКИ МС

Ощущение вины и собственной неполноценности

Мать МС никогда не бывает им полностью довольна, и это внушает ему чувство вины. При каждой встрече с матерью – реальной или воображаемой, в детском или взрослом возрасте – он корит себя за то, что уделял ей недостаточно внимания. Острое чувство вины и ощущение собственной неполноценности является основным признаком созависимых отношений.

Знакомство Анны с родителями Сонни

На третьем месяце отношений Сонни пригласил Анну на семейное барбекю, чем очень её обрадовал. Знакомство с семьёй должно было вывести их отношения на новый уровень.

Первым, кого они встретили, оказался отец Сонни.

– Привет, пап, – сказал Сонни. – Познакомься, это Анна.

Анна тепло улыбнулась ему. Отец улыбнулся в ответ и обнял её.

– Приятно познакомиться, дорогая, – сказал он. Мужчина протянул Анне руку, и она с готовностью взяла её. Затем отец повернулся к Сонни, всё ещё держа Анну за руку. – Рад, что ты приехал, Сонни. Твоя мать снова не в духе. Может

быть, ты пойдёшь и успокоишь её, как ты это умеешь? А я пока познакомлю Анну со всеми.

Сонни в одиночку отправился на поиски матери. Она сидела в стороне от всех и выглядела раздосадованной. При виде сына её лицо просветлело.

– Привет, мам, – сказал он. – Как дела?

– Ты только послушай, что твой дядя-идиот натворил в этот раз, – начала она. Сонни вздохнул и сел рядом с ней.

Через полчаса ему наконец удалось ускользнуть от матери. Он подошёл к Анне, которая с жаром рассказывала о чём-то в кругу его близких. Она обняла его за талию. Ему было приятно находиться рядом с ней, но всё же Сонни испытывал беспокойство. «Нужно поскорее с этим покончить», – подумал он.

– Анна, – вклинился он, как только представилась возможность, – я хочу познакомить тебя со своей мамой.

Мать Сонни сидела в том самом месте, где он её оставил.

– Это Анна, та девушка, о которой я тебе рассказывал, помнишь? – спросил он.

Мать помедлила, она как будто с удивлением смотрела на них вместе.

– Здравствуй, Анна, – наконец произнесла она.

– Сонни рассказывал мне о том, как вы близки, – проговорила Анна. – По-моему, это чудесно.

– Сонни умеет заботиться о своей матери, – сухо обронила женщина.

Внутри у Сонни всё оборвалось. Ему стало стыдно, захотелось уйти куда глаза глядят.

– Нам пора, – сказал он и тут же повернулся, чтобы уйти. Анне пришлось прощаться со всеми на ходу.

По дороге до дома Анны он не проронил ни слова и отказался зайти к ней. Позже он отрицал, что что-то случилось. И вместе с тем он отстранился от неё. Начал избегать встреч и придумывать отговорки.

Сонни открывает глаза

Часто МС не осознают, что им не требуется разрывать отношения с матерью для того, чтобы построить независимые отношения с самими собой, а затем с кем-либо ещё. В голове у них существует дихотомия «или-или»: «Или я остаюсь с мамой, или бросаю её. А я не могу её бросить, потому что чувствую себя виноватым перед ней и не хочу быть предателем. Боюсь даже подумать об этом. Вы не представляете себе, какое это ужасное чувство».

Это главная дилемма МС. У них чрезвычайно выражена неуместная верность и преданность матери, и любая попытка отделиться от родительницы вызывает чувство вины и страх перед возмездием. МС проще оставить всё как есть и жить жизнью, полной противоречий и компромиссов.

ПРИЗНАКИ МС

Страх перед обязательствами

Вначале МС будет любящим, романтичным и воодушевлённым, но затем он может без видимых предпосылок в одночасье охладеть и отдалиться. Поскольку, возможно, романтическая связь со временем превратится в узы и повлечёт за собой обязательства, МС начинает паниковать, пытается сбежать. Но даже совсем простые обязательства вроде совместного похода в кино или путешествия могут оказаться для такого мужчины непосильными.

Мне хотелось, чтобы Сонни посмотрел со стороны на свои отношения с Анной. Мог ли я показать ему, в каком трудном положении *она* находится? Ведь, когда она проявляла настойчивость, он отдалялся от неё, а когда отступала, их отношения совсем не развивались.

– Анна преувеличивает, – сказал мне Сонни. – Я просто ещё ничего не решил. В мире ведь столько прекрасных женщин. Как понять, что Анна – та самая?

– И каких же качеств ей не хватает, по-вашему? – спросил я.

– Я не знаю.

– Она сказала вам, что не сможет ждать вечно, – настаивал я. – Вы понимаете почему?

– Думаю, да, – уступил он. – Её биологические часы тикают. Она хочет детей.

– Вы боитесь её потерять?

– Даже не знаю.

– Она думает, что проблема в ваших отношениях с мате-

рю.

– Мама не в восторге от Анны, – признался Сонни.

– Анну беспокоит то, как ваша мать распоряжается вашим временем. Она круглые сутки шлёт вам сообщения на пейджер, и вы ни в чём ей не отказываете.

– Ну а что тут поделаешь? – несколько жалобно спросил он.

– Вы можете расставить личные границы с ней. К примеру, обговорить обстоятельства, когда она может вам писать.

Он молча смотрел на меня, пощипывая бородку.

Сонни зашёл в тупик. Он разрывался между своими желаниями и потребностями своей матери. Но я не мог думать за него. Он должен был сам понять, что проблема не в Анне, а в его нерешительности. Я выстраивал терапию так, чтобы помочь ему увидеть это, и со временем он начал улавливать суть.

* * *

– Знаете ли, – начал он как-то раз, – думаю, мама не хочет, чтобы я женился. Ей не понравилась бы любая девушка. Все мои девушки ей не нравились, даже когда я был совсем ребёнком. Она хочет, чтобы я заботился о ней до конца её жизни.

Я ждал этого момента прозрения. Наконец-то толстый лёд его отрицания треснул.

– Вы знаете, что вы только что сказали? – спросил я его.

– Нет, – признался он, немного шокированный моим воодушевлением. – А что я сказал?

– Вы сказали, что, по вашему мнению, вашей матери не понравилась бы любая девушка. Что она не хочет, чтобы вы женились, а хочет, чтобы вы заботились о ней до конца её жизни. Что вы чувствуете, говоря об этом?

– Ничего особенного, – неуверенно произнёс он.

Затем улыбнулся и признался:

– Это пугающе. Но я не хотел бы обидеть маму.

– Вы её не обижаете. Вы просто разговариваете со мной.

– У неё ведь никого нет, кроме меня.

– Вам вовсе не обязательно бежать к ней по первому требованию. Она не немощная и не должна зависеть от вас так, как зависит сейчас.

– Мама так просто меня не отпустит.

– Вы, вероятно, будете шокированы, Сонни, но вам не требуется её разрешение. Это называется «расставить личные границы». Она смирится с тем, что вас станет меньше в её жизни. Разве у неё будет выбор?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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