

## Розгойдування на емоційних качелях

**Х**арактер зв'язку, який формується між матерями з МРО та їхніми дітьми, відрізняється від того, як аналогічний зв'язок встановлюється між здоровою матір'ю та її дитиною. Річ у тім, що нестабільність настрою, емоцій та стосунків, від яких страждають люди з МРО, надає відносинам матері та дитини нестабільного характеру — тим самим роблячи їх ненадійними та небезпечними. Коли мати почуває себе добре, вона пропонує дитині увагу, тепло та турботу. Але коли це не так, вона може нехтувати дитиною, бути до неї неухважною та дистанціюватися, коли дитина її потребує. Дитина переживає таку нестабільність як розгойдування на емоційних качелях, через що у неї може розвинути підвищена тривожність.

Якщо ви вирости у таких нестабільних відносинах, то ви, імовірно, більшу частину свого дитинства та підліткового віку провели у спробах зрозуміти, як догодити своїй матері та зробити ваші відносини більш стабільними та надійними. Скоріше за все, ви не мали успіху. Це пов'язано з тим, що поведінка вашої матері набагато більшою мірою визначається симптомами межового розладу особистості, ніж вашими діями. У цьому розділі я розповім про найбільш розповсюджені проблеми у стосунках між дорослими дітьми та їхніми матерями з МРО.

### Зміна ролей “мати — дитина”

Як вже говорилося раніше, така зміна ролей відбувається у ситуації, коли мати зобов'язує дитину турбуватися про неї, мати (по суті, ви-

конувати по відношенню до неї батьківську роль). Мотивація для цієї схеми виникає ще до появи дитини: коли жінка, що страждає на МРО, хоче завести дитину з тих міркувань, щоб у неї був хтось, хто “потурбується про неї у старості”; крім того, оточуючі проявляють більше уваги та турботи по відношенню до неї під час вагітності. Ненависть до себе, що часто супроводжує МРО, ставить людину, яка страждає на цей розлад, у ситуацію перманентної гострої потреби у підтвердженні своєї цінності та значущості — ця потреба задовольняється, коли оточуючі проявляють турботу про неї та допомагають поратися з її власними обов’язками. Для деякого пошук задоволення цієї потреби у визнанні стає сенсом життя: хворі на МРО можуть розглядати будь-яку інтеракцію як таку, що потенційно відкидає домагання визнання чи, навпаки, задовольняє їх. Мати з МРО може використовувати свою дитину як зручний привід для того, щоб нав’язати оточуючим турботу про себе, та опосередковано очікує, що дитина буде ресурсом для отримання визнання та допомоги і у майбутньому також. Наприклад, вона може запросити гостей, щоб показати їм новонародженого; але за деякий час починає відчувати, що змушена конкурувати з дитиною за увагу гостей, тому часто у такій ситуації мати з МРО вкладає немовля спати до того, як ті прийдуть, чи робить це невдовзі після їхньої появи (щоб самій врешті-решт бути у центрі уваги).

Після народження дитини мати з МРО несвідомо очікує, що у процесі виховання вона ствердиться у ролі хорошої матері, а дитина даватиме позитивний зворотний зв’язок на її турботу та увагу. Якщо ж дитина висловлює незадоволеність у відповідь на її турботу, мати відчуває гнів та вважає, що дитина поводить себе невдячно. Вона переживає незадоволеність дитини як виклик її почуттю власної цінності. Крім того, мати з МРО часто розраховує на те, що дитина врятує її від почуття самотності, а також на те, що завдяки їй вона почуватиметься цінною та потрібною.

Такі матері з раннього дитинства своїх дітей чекають від них, що ті будуть для них “подружкою” і з радістю робитимуть з нею те, чого вона хоче, і тоді, коли вона цього хоче. Якщо ви були чутливою та поступливою дитиною, і вам подобалась більшість занять, до яких вас залучала мати, якщо ви щиро раділи проведеному разом з нею часу, то, скоріше за все, вас не дуже турбувало те, що вам практично не надають права

вибору. Якщо ж у дитинстві ви були розбірливі та схильні наполягати на своєму, то, імовірно, ваші відносини з матір'ю набагато менш стабільні та стійкі, оскільки ваша відмова від участі у її планах сприймалася нею як особиста образа.

Щобільш старшою стає дитина, то більшої уваги до своїх фізичних та емоційних потреб очікує від неї мати (від дитини вимагають виконувати ще більше “батьківських обов’язків” по відношенню до неї). Мати говорить дитині, що не зможе жити без неї та дуже її потребує. Вона втілює свій біль у словах та поведінці, чітко даючи зрозуміти, яких нестерпних страждань дитина їй завдає своєю відмовою відповідати материним очікуванням. Більш того, іноді люди з МРО можуть погрожувати завдати собі шкоди чи покінчити з собою у випадку відмови (або очікуваної відмови) виконувати їхні вимоги.

Коли ж ви вирости, ваша мати за замовчуванням призначила вас “своєю головною опорою”. Вона вимагає того, щоб бути в курсі того, де ви перебуваєте і що робите; вимагає від вас бути на зв’язку щоразу, коли вона потребує вас. Якщо ви не подзвоните їй, коли вона чекає на ваш дзвінок, вас звинуватять у тому, що вам плювати на відносини з матір'ю. Ваша мати чекає, що стосунки з нею будуть головними у вашому житті. Вона ображається на вас, якщо ви бачитесь з іншими членами сім’ї (братами, сестрами, тітками, дідусями) без неї. Найбільш проблематичним аспектом відносин дитини з матір'ю з МРО є залежність матері від постійної уваги та турботи з боку дитини — за допомогою яких мати задовольняє свою потребу у визнанні власної цінності. Таке ставлення створює ситуацію, коли ви підпорядковані вимозі завжди задовольняти її запити (і завжди бути доступним за виникнення нових запитів). Але, власне, що зобов’язує вас коритися та перетворювати бажання вашої матері на імператив для вашої поведінки? Хіба вам щось треба від неї? У наступному розділі книги я розгляну загальні проблеми співзалежних відносин, які є характерними для батьків з МРО та їхніх дітей.

## СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ

Постійна потреба вашої матері у визнанні змушує її відчайдушно потребувати вас, тому що ви є тим, хто може задовольнити її потребу у відчутті власної цінності (за допомогою постійної турботи про неї). За-

безпечити вашу постійну підтримку легко, якщо ви й самі залежите від матері, і простіше за все створити таку залежність тоді, коли ваша самооцінка пов'язана з її схваленням. Така динаміка стосунків називається *співзалежністю*: мати потребує вас, тому що ви задовольняєте її почуття власної цінності та значущості, а ви самі, у свою чергу, підживлюєте свою самооцінку тим, що вона потребує вас, та шукаєте її схвалення. Крім того, сама модель співзалежності легко відтворюється не лише у відносинах між родичами: якщо у вас є потреба, щоб кохана/близька людина вас потребувала, тим самим, ви закладаєте ґрунт для розвитку нездорових відносин. Щоб ви могли по-справжньому звільнитися від наслідків болю, що завдано вам у дитинстві, вам доведеться попрацювати над своєю тенденцією будувати відносини по типу співзалежних (та навчитися формувати здорові відносини). І, крім того, якщо ви все ж залежите від матері фінансово, вам треба враховувати, що вона обов'язково використає вашу залежність як важіль тиску, щоб домогтися того, що їй треба.

Ви не зможете повноцінно змінити своє життя та впровадити до нього стратегії та техніки, запропоновані у цій книзі, якщо не обірвете залежні стосунки, які пов'язують вас із матір'ю (йдеться про набуття незалежності у ресурсі, який зараз вам забезпечує мати, а не про розрив відносин з нею), адже лише тоді (з часом) ви зможете вибудувати комфортні для вас та ефективні у спілкуванні з матір'ю особистісні межі. Для цього вам доведеться зрозуміти, від чого ви загалом залежите (таким ресурсом може виступати підтримка, схвалення, визнання вашої цінності, гроші тощо), і віднайти можливість отримати цей ресурс поза стосунками з матір'ю. Це єдиний спосіб повернути вам контроль над своїм життям.

Залежність вашої матері від вас може створювати ситуацію, за якої вона відмовлятиме вас робити кроки до більшої незалежності та самостійності. Оскільки вона розглядає будь-який ваш вчинок крізь призму того, чи сприяє він задоволенню її емоційних потреб, її ресурс для того, щоб радіти вашим успіхам у набутті самостійності, є вельми обмеженим. Крізь призму її стану важливі події вашого життя, такі, як отримання диплому, весілля, переїзд та навіть відпустка, сприймаються як загроза стійкої моделі її співзалежної прив'язаності до вас. Іноді батько чи мати з МРО може зірвати чи саботувати таку подію у житті дитини. Наприклад, ваша мати з МРО може розглядати вашого романтичного партнера як загрозу вашим з нею відносинам та відчувати конкуренцію (у тому, що

стосується вашої любові та уваги). Якщо таке відбувається, мати з МРО може намагатися маніпулювати ситуацією (по типу розглянутої раніше триангуляції), штучно створюючи конфлікт інтересів між нею (матір'ю) та вашим романтичним партнером (і якщо ви не оберете мати, вас звинуватять у тому, що ви її недостатньо любите та цінуєте). Нижче наведено приклад суперечки Хуаніти з її дочкою Софією стосовно дітей Софії.

**Хуаніта.** Я можу зводити дітей до кінотеатру у суботу?

**Софія.** На жаль, вони вже запланували у суботу похід до зоопарку з батьком.

**Хуаніта.** Може, вони підуть до зоопарку у неділю?

**Софія.** Мамо, в них вже є плани.

**Хуаніта.** Ніхто навіть не запросив мене піти до зоопарку разом з ними!

**Софія.** Мамо, давай не будемо сперечатися, це ж просто похід до зоопарку.

**Хуаніта.** Що завгодно важливіше, ніж провести час з бабусею!

**Софія.** Добре, мамо, якщо це так важливо, забирай їх у кіно у суботу, а Лео відведе їх до зоопарку у неділю.

**Хуаніта.** Ні, нічого не треба. Скажи дітям, що в них більше немає бабусі, і я їх більше не турбуватиму!

У описаному вище діалозі Софія відчуває себе змушеною поступитися матері, тому що та грає на її почутті провини, і врешті-решт Софія пропонує перенести похід до зоопарку на неділю. Таким чином, створюється ситуація, у якій потреби чоловіка Софії та дітей відсуваються на другий план, аби лише дозволити Хуаніті затвердитися у своєму почутті цінності та потрібності. Подібні ситуації зазвичай створюють напругу між близькими, тому що мати з МРО чекає від своєї дорослої дитини, що він чи вона віддасть перевагу їй та її потребам перед сім'єю.

Найкращою стратегією у подібних ситуаціях є ввічлива, але тверда відмова. Софія мала сказати: “Ти не можеш взяти дітей у суботу, але вони будуть раді провести з тобою час у неділю”. Таким чином вона залишає собі можливість без відому Хуаніти спитати чоловіка, чи буде

## ВПРАВА: НАВЧИТИСЯ ГОВОРИТИ “НІ”

Дорослим дітям матерів з МРО дуже складно сказати комусь “ні” — вони можуть боятися, що якщо не погодяться зробити послугу, то й самі можуть не отримати допомоги, коли потребуватимуть її; можуть відчувати тривожність через те, що можуть розчарувати когось своєю відмовою; та/або — провину за те, що не виходить комусь догодити та відповідати чужим очікуванням. Якщо ви відчуваєте щось схоже, вам треба знайти спосіб говорити “ні” таким чином, щоб це було сумісним з вашою особистою незалежністю та емпатією.

Для вправи вам знадобляться олівець та папір: отже, згадайте останні п’ять разів за минулий місяць, коли вам варто було б відмовити, але ви погодились зробити послугу, хоча знали, що треба сказати “ні”; коли ви відчуваєте сильне та стійке небажання робити те, про що вас просять; коли відчуваєте, що вас змушують погодитися (на вас чинять тиск); чи коли, давши свою згоду зробити послугу, ви одразу ж про це шкодуєте. Для кожного з п’яти таких випадків напишіть по одній ввічливій формі відмови. Так ви будете краще готові до того, щоб відмовити комусь у аналогічній ситуації, не відчуваючи тривожності. Ввічлива відмова передбачає використання фраз на кшталт: “Я розумію, що для тебе це дуже важливо, але зараз у мене немає можливості допомогти” чи “Я не можу зробити те, про що ти мене просиш, але хотів би підтримати тебе. Чим я можу допомогти?”, або “На жаль, я не можу зробити те, про що ти мене просиш, але я дуже розчулений тим, що ти звернувся до мене”.

йому зручно поміняти дні; але обравши таку стратегію відповіді, вона запобігає можливій ситуації (триангуляції), за якої мати спробує вчинити тиск на її чоловіка. Скоріше за все, Хуаніта воліла б побачитися з онуками у неділю, ніж не бачити їх зовсім, але так Софія дає зрозуміти, що не дозволить матері змінювати її плани, граючи на почутті провини. У розділі 4 я сфокусуюсь на стратегіях, які допоможуть налагодити відносини з вашою матір'ю таким чином, щоб ви залишалися якомога менш чутливими до її атак. Це вимагатиме від вас навчитися окреслювати свої межі та утримуватися всередині них. Вам, скоріше за все, доведеться протистояти їй так, як ви не робили цього раніше, і ви повинні наполягати на своєму. Наступний розділ допоможе вам підготуватися до цього емоційно.

## Ходити по яєчній шкаралупі

Багато дорослих дітей матерів з МРО пораються зі стресом, адаптуючись до того, як уникнути конфлікту з матір'ю. Це пов'язано з тим, що такі діти за багато років відносин з матір'ю засвоюють, що висловлювання незгоди часто призводить до сварки та скандалу з матір'ю та дуже рідко — до конструктивного вирішення конфлікту/розв'язання проблеми. Найпростішим способом уникнути конфлікту є поступитися її вимогам. У короткостроковій перспективі таке рішення розряджає напругу у відносинах, але у довгостроковій — створює ситуацію, за якої доросла дитина повинна дуже точно моделювати очікування матері (а також тригери, які невідворотно призводять до конфлікту чи бурхливої емоційної реакції) або ж бути змушеною поступатися її вимогам тоді, коли конфлікту вже не виходить уникнути. Таке перманентне почуття обережності та надмірної пильності у відносинах з людиною з МРО називається *ходьбою по яєчній шкаралупі*. Якщо щось подібне відбувається у ваших відносинах з матір'ю, то у цьому розділі я розповім, як це змінити.

У довгостроковій перспективі ходьба по яєчній шкаралупі (уникання конфліктів, поступаючись материнським вимогам) може поглибити стан вашої матері. Зазвичай про це говорять як про *підгодовування хвороби*. Такою стратегією ви заохочуєте агресивну поведінку, погрози, гру на почутті провини та інші маніпуляції з її боку. Ідея про підгодову-

вання хвороби виникає у зв'язку з так званим оперантним обумовленням: коли наслідки поведінки справляють прямий вплив на повторення подібної поведінки у майбутньому. Коли ви винагороджуєте поведінку, що дезорганізує, це мотивує вашу мати вдаватися до неї все частіше і частіше. Щоб ви могли успішно впровадити до своїх відносин інструменти та стратегії, описані у цій книзі, ви маєте припинити позитивно підкріплювати таку поведінку. Це означає, що ви повинні припинити бути залежним від її схвалення та вчитися поратися із ситуаціями, коли вона ображається на вас та дистанціюється (коли все не відбувається так, як хоче вона). Вам доведеться поставити її перед фактом, що ви не можете задовольнити всі її запити, і щонайменше ви потребуватимете її, то менше вона з часом потребуватиме вас.

Цей крок — довіряти в першу чергу власному судженню про себе та інших — є важливою частиною процесу вашого зцілення. Вам не має бути соромно за те, що ви не можете відповідати всім очікуванням матері, і тим більше ви не повинні відчувати розчарування у собі, коли вона демонстративно висловлює своє розчарування у вас. Коли ви зможете прийняти те, що ви ніколи не будете достатньо хорошими у її очах (або, принаймні, вона ідеалізуватиме вас дуже недовго), ви зможете зняти з себе тягар необхідності постійно уникати конфліктів чи завжди поступатися їй. Це дозволить вам розвинути власне бачення того, якою має бути хороша доросла дитина, і дотримуватися своїх стандартів. З часом завдяки такому налаштуванню у вас виробиться імунітет до негативного зворотного зв'язку з боку матері та нечутливість до її спроб ранили вас чи маніпулювати вами. Набуття здатності до самовизначення — на протизага співзалежним відносинам, у яких вашу самооцінку визначає те, що вас хтось потребує, — допоможе вам знизити тривожність та віднайти почуття надійності у самому собі, на яке ви зможете поклатися у будь-якій ситуації та будь-яких відносинах, не наражаючи на небезпеку стабільність свого почуття Я.

## Навчитися жити, дотримуючись власних цінностей

---

У відносинах, які ґрунтуються на надійному типі прив'язаності, мати відіграє життєво важливу роль у процесі самовизначення дитини. Дитина пишається собою, коли отримує схвалення матері, та відчуває сором, коли мати у ній розчарована. Дитина будує уявлення про саму себе та змінює свою поведінку, орієнтуючись на цей зворотний зв'язок. МРО заважає вашій матері надавати адекватний зворотний зв'язок на ваші дії та поведінку. Вона часто не може відрізнити те, що вона зазвичай заохочує у вас, від того, що є здоровою поведінкою для дитини. Наприклад, мати з МРО може розглядати здорове прагнення своєї дитини до незалежності як знецінення неї самої. Ваша незалежність означає для матері зміни у встановлених співзалежних відносинах, з чого випливає, що їй доведеться більше обходитися без вас, і вона відчуває, що ви нею нехтуєте за допомогою своїх спроб набути самостійності. Вона може дуже негативно відгукуватися про намагання своєї дитини розвинути здорову незалежність.

Оскільки людям, які страждають на МРО, складно надавати своїм дітям адекватний зворотний зв'язок, останні змушені вчитися ігнорувати цей викривлений зворотний зв'язок та розвинути самовідчуття, що ґрунтується на власному сприйнятті та судженнях. Щоб таке самосприйняття могло бути ресурсним для вас, ви маєте бути якомога більш чесні із собою у тому, наскільки ваша реальна поведінка відповідає образу тієї людини, якою ви хотіли б бути. Ви повинні неупереджено оцінити, чи відображає ваша реальна поведінка

ті особистісні характеристики, які є важливими для вас. Наприклад, якщо вам важливо бути добрим по відношенню до інших, слід об'єктивно оцінювати те, наскільки ви проявляєте цю чесноту, а також бути уважним до того, щоб дотримуватися власних меж, та за необхідності вносити корективи до поведінки.

Навіть коли йдеться про щось елементарне, на кшталт того, як бути добрим, ви можете отримати від вашої матері викривлений зворотний зв'язок. Наприклад, більшість людей розглядають говоріння правди як доброту, але іноді ті, хто не хоче чути правду, звинувачують вас у підступності та зверхності, якщо ви намагаєтесь бути чесними з ними. Ви маєте бути впевненими у вашому власному судженні про говоріння правди як доброту і про те, що коли ви робите так, то проявляєте себе як особистість, якою прагнете бути. Оцінити, чи варто у конкретній ситуації бути повністю чесним, можна, обернувши її навпаки: чи ви самі були б раді почути правду у такому випадку, навіть якщо інформація, яку ви отримаєте, вам не сподобається?

## Нестабільні відносини

У відносинах, які ґрунтуються на надійному типі прив'язаності, присутні безпека та стабільність, і такі відносини не є додатковим джерелом стресу. У справді надійних відносинах обоє учасників скоріше знімають стрес завдяки таким стосункам (оскільки отримують у них підтримку та прийняття). У нестабільних відносинах (і відтого — ненадійних), однак, учасники проявляють непостійність у своїй готовності до взаємодії, повазі до партнера та наявності довіри один до одного — через що у обох партнерів може розвинути тривожність. Оскільки люди з МРО схильні до амбівалентних коливань від ідеалізації до знецінення близьких людей, то ці взаємовідносини часто бувають дуже нестабільними та часто-густо сприяють підвищеній тривожності всіх учасників.

Одним з аспектів такої тривожності є почуття невідомості: ви не знаєте, з чим ви зіткнетесь — з ідеалізуючою чи знецінюючою матір'ю, ви повинні бути готовими як до теплоти та співчуття з її боку, так і до можливої атаки. Необхідність водночас тримати у голові обидва сценарії створює внутрішній конфлікт. В середині себе ви змушені лавірувати між відкритістю та готовністю до втечі (заради уникання конфлікту). Частина вас хоче обійняти мати та радіти часу, який ви проводите з нею, а інша — готується до можливої атаки з приводу чогось, що скоріше за все захопить вас зненацька. По мірі того, як ви оволодіватимете стратегіями, що запропоновані у цій книзі, ваше почуття тривожності у зв'язку зі страхом невідомості буде зменшуватися.

Іншим аспектом тривожності є низький рівень можливості впливати на відносини та відчуття втрати контролю над ситуацією. Багато людей, яких виховувала мати з МРО, відчувають себе у пастці у відносинах з нею. Вони відчують, що просто не в змозі весь час догоджати їй, але й, будучи дітьми, не можуть піти зі стосунків. Часто-густо вони обирають, так би мовити, не робити різких рухів. На жаль, у довгостроковій перспективі це означає змушеність коритися всім вимогам матері та підгодовувати хворобу. Щоб вибратися з цієї нездорової моделі відносин, вам доведеться усвідомити та прийняти, що ви не можете весь свій час присвятити відносинам з матір'ю та виконанню її вимог, а також усвідомити й те, що ви не здатні впливати на її поведінку. Вам доведеться навчитися спиратися на власне уявлення про те, що означає бути

турботливою дорослою дитиною. Те, що ви й справді можете контролювати, — наскільки її напади та образи ранять вас.

Коли атаки та загрози нашкодити вам не дозволяють вашій матері достатньою мірою маніпулювати вашою поведінкою, вона може зашкодити собі якимось чином чи погрожувати зробити це. У наступному розділі я розповім, як реагувати на такі заяви, не підгодовуючи її хворобу.

---

## *Історія Джеремі*

Ще у дитинстві Джеремі навчився від свого тата того, що набагато простіше поступитися матері, ніж намагатися сперечатися з нею. Не те, щоб Джеремі сильно непокоївся через те, яка у нього зачіска, але все ж саме його мати завжди вирішувала, як його підстригти. Він дозволяв їй обирати весь його гардероб на її смак. Чому ні? Адже саме вона платила за його одяг.

Він вступив до місцевого коледжу і часто заходив додому. Одного року він хотів поїхати на весняні канікули зі своїми сусідами до Флориди, але його мати сказала, що сильно образиться, якщо він не проведе канікули з нею. Врешті-решт він сказав друзям, що не може поїхати з ними через сімейні обставини.

Після отримання диплому Джеремі кілька років жив з батьками (переважно, з економічних міркувань), саме в цей період він і зустрів Сандру. Звісно, він хотів, щоб мати пораділа за нього — адже він нарешті зустрів жінку, яка справді йому сподобалась. Ще до того, як його мати познайомилась з Сандрою, вона сказала, що вважає, що Джеремі ще надто молодий, щоб бути серйозно налаштованим на відносини з жінками. Він почав помічати, що мати категорично відмовляється сприймати Сандру серйозно. Мати сказала йому не запрошувати Сандру на сімейні заходи, тому що Сандра не є членом родини. Мати жодного разу не підтримала Джеремі у його відносинах з Сандрою, часто відмовляла його проводити з нею час та була не рада бачити її у гостях (мати була б більше рада, якби Джеремі проводив час з нею). Вона бачила у Сандрі загрозу їхнім відносинам з Джеремі.

Сандра відчувала наростання напруги у стосунках з матір'ю Джеремі, так само, як і напругу у відносинах Джеремі з матір'ю. Сандра сподівалася, що все налагодиться, коли вони одружаться і Джеремі поїде від батьків. Але все стало лише гірше. Варто було Джеремі поїхати, як

його мати почала грати на його почутті провини: “Тепер я зовсім тебе не бачу”, — говорила вона. Врешті-решт Джеремі справді відчув себе винним та почав приділяти матері більше часу. Сандра вважала, що мати ним маніпулює.

Коли у Джеремі та Сандри народилася дитина, маніпуляції з боку матері стали геть нестерпними. Мати Джеремі гостро відчувала конкуренцію з Сандрою — у відносинах з онуком та самим Джеремі. Вона почала прямо та опосередковано критикувати батьківські здібності Сандри. Вона втручалася до всього: до вибору їжі, одягу і навіть підгузків для немовля. Коли Сандра витирала обличчя дитини після того, як та замурзалася, її свекруха теж бралася витерти обличчя малечі (тим самим демонструючи, що й тут краще порасться із завданням). Вона поправляла дитині одяг та пропонувала їй солодощі, змагаючись із Сандрою за любов дитини. Врешті-решт Сандра сказала Джеремі, що не може жити в атмосфері постійної критики та причіпок. Вона сказала, що протягом всього цього часу не відчувала його підтримки, а замість цього відчувала, що у багатьох ситуаціях він брав сторону матері. Звернувшись по професійну допомогу, їм вдалося зберегти шлюб та встановити оптимальні межі з матір'ю Джеремі. Їй знадобився деякий час, щоб змиритися з цим новим становищем. Спочатку вона злилася на них обох, але врешті прийняла їхні умови заради збереження відносин з ними та онуком.

## ВПРАВА: ГЛИБОКИЙ ВДИХ

Глибоке дихання є формою релаксації, яка допомагає швидко (але тимчасово) знизити гостре почуття тривоги, що виникає при взаємодії з матір'ю, або яке розвивається тоді, коли ви “ходите по яєчній шкаралупі”.

Цю вправу можна виконувати за будь-яких умов та у будь-якій позі.

1. Зосередьтесь на видиху, а не на вдиху. Видих має бути повним — для цього можна додатково підтягнути м'язи живота. Повільно видихайте через рот.
2. Вдихайте через ніс. Розслабте живіт, щоб вдих вийшов максимально повним. Дихайте повільно.

# Самопошкодження та спроби самогубства

Поведінка із завдання собі шкоди (наприклад, нанесення собі порізів, гасіння об себе цигарок, висмикування власного волосся, биття об стіни чи спроба розбити свою машину) є характерною для людей, що страждають на МРО. Вони можуть погрожувати самогубством у випадку, якщо не виконано їхні вимоги, вдаватися до суїцидальних дій або, частіше, власне здійснювати спроби самогубства; крім того, вони можуть вдаватися до таких саморуйнівних дій, як свідоме передозування (нелетальне) лікарськими засобами чи нанесення собі порізів. За оцінками дослідників, 10% людей з МРО закінчують життя самогубством, в той час, як 60–70% здійснювали спробу суїциду. До всіх випадків такої поведінки слід ставитися серйозно. Така поведінка має на меті домогтися шантажом від вас того, чого ви не хочете робити (чи змусити вас відмовитися робити те, що ви збирались). Наприклад, в одній сім'ї, яку я консультував, мати з МРО, Діана, шантажувала самогубством свого сина Джейкоба у випадку, якщо він хотів поїхати з міста на період відпустки.

**Джейкоб.** Мамо, я їду з сім'єю на Гаваї. Ми повернемося за два тижні.

**Діана.** Зараз не найкращий час, щоб залишати мене саму.

**Джейкоб.** Чому? Адже ти живеш сама.

**Діана.** Я дивно себе почуваю. Я не довіряю собі.

**Джейкоб.** Що ти маєш на увазі?

**Діана.** Мені здається, я можу щось із собою зробити.

**Джейкоб.** Ми повернемося за два тижні.

**Діана.** Сподіваюся, я буду ще жива.

У цьому діалозі також відбивається ситуація, у якій доросла дитина матері з МРО змушена обирати між ходьбою по яєчній шкаралупі та тим, щоб погоджуватися на вимоги матері. В той час, як абсолютно зрозуміло, що за таких гострих обставин, як у цьому діалозі, Джейкоб почував себе змушеним поступитися (чи про всяк випадок скоротити тривалість своєї відпустки), все ж у довгостроковій перспективі така поступка лише поглибила б динаміку відносин з матір'ю. Це могло б

підкріпити переконаність Діани у тому, що шантаж із погрозою завдати собі шкоди є ефективним способом впливати на сина та його плани. Якби Джейкоб захопив таку поведінку, він стикнувся б з нею ще у майбутньому.

Щоб пригнітити хворобу, дорослій дитині матері з МРО треба змусити останню відповідально поставитися до своєї поведінки. В описаному прикладі, якщо Діана справді відчувала, що протягом двох тижнів може щось зробити з собою, мало сенс запропонувати їй деякий час побути під спостереженням професіоналів. Джейкоб міг триматися у межах, проявити турботу та не підготовувати хворобу матері, сказавши таке: “Мамо, якщо ти дійсно боїшся, що можеш завдати собі шкоди, поки я буду у від’їзді, давай я знайду хорошу лікарню, у якій ти лежиш до мого повернення?” Скоріше за все, їй не сподобалась би така відповідь, і вона б розізлилася. Але якщо Джейкоб здійснив роботу над своєю здатністю до незалежного самовизначення, він зможе протистояти її маніпуляціям та нападам і твердо наполягати на власному уявленні про те, як доросла дитина має турбуватися про свого батька чи мати.

Якщо така поведінка (забезпечити матері якісну медичну/психіатричну допомогу, якщо вона її потребує) співпадає з його визначенням хорошого дорослого сина, Джейкобу буде простіше впоратися з істерикою з боку матері, яку та після цього зійме. Але що, як вона відмовиться від лікування? А якби вона стікала кров’ю та відмовлялася при цьому викликати швидку допомогу, що мав би зробити турботливий дорослий син? Найкращим рішенням було б подзвонити до рятувальної служби (чи самостійно відвезти мати до відділення невідкладної допомоги). У такому випадку, попри весь негативний зворотний зв’язок, Джейкоб міг би спертися на своє уявлення про те, як повинна поводитися відповідальна доросла дитина.

Якщо ваша мати вдається до такого роду загроз регулярно, то щочастіше ви реагуватимете на такі заяви як на серйозні та заводитимете розмову про необхідність шпиталізації, то рідше вона вдаватиметься до цього виду шантажу. Якщо ви проявите твердість та послідовність у застосуванні цієї тактики, імовірно, з часом шантаж припиниться зовсім. І якщо все ж погрози продовжаться, вам доведеться перейти від слів до дій та вдатися до примусової шпиталізації.

## Як підготуватися до дзвінка до рятувальної служби

---

Якщо ваша мати завдає собі пошкоджень у вас на очах, вам необхідно терміново зв'язатися зі службою невідкладної допомоги. Щойно ви здійснисте виклик, вам слід бути готовим до такої динаміки подій.

1. Диспетчер служби невідкладної допомоги спитає вас, наскільки стан вашої матері загрожує її життю. Якщо ваша мати непритомна, стікає кров'ю, не може дихати (чи перебуває в іншому небезпечному для життя стані), ви повинні одразу повідомити про це диспетчерові, щоб він відправив до вас медичну бригаду.
2. Залишайтеся на зв'язку. Диспетчер може пояснити вам, що ви можете зробити для полегшення стану матері до приїзду парамедиків.
3. Вас можуть попросити залишатися на тому ж місці до того, як прибуде допомога.
4. Разом з бригадою швидкої допомоги (або трохи раніше) може приїхати поліція.
5. Вас спитають (поліціанти чи лікарі) про те, що стало причиною для виклику. Дуже важливо, щоб ви змогли надати якомога більш повну інформацію про поведінку вашої матері, а також дані про стан її здоров'я (або дайте контакти шпиталю та/або лікаря, який зможе надати її медичну карту).
6. Рятувальна служба може вважати за необхідне шпиталізувати вашу мати. Це залежатиме від того, як вони самі оцінять її стан, та від інформації, яку ви їм надасте. Якщо ви вважаєте, що не зможете захистити свою мати від подальших спроб завдати собі шкоди, ви повинні негайно повідомити про це.
7. Якщо буде прийнято рішення про шпиталізацію, її відвезуть до найближчої лікарні, у якій є відповідне до її стану відділення, для спостереження та надання допомоги. Її можуть затримати у лікарні без її згоди на 72 години, якщо, за оцінкою двох лікарів-психіатрів, те, у якому стані вона перебуває, означає для неї загрозу. Крім того, вам можуть запропонувати доправити мати до установи, що надає цілодобовий догляд.

## Висновок

У цьому розділі ми розглянули деякі найбільш розповсюджені патерни нестабільності у динаміці відносин матері з МРО та її дорослої дитини. Крім того, ми розглянули, як спроби дорослої дитини догодити матері, яка страждає на МРО, можуть поглибити стан останньої (оскільки у спробах догодити доросла дитина опосередковано заохочує маніпулятивну та агресивну поведінку матері). Також було зроблено припущення про те, що ви (як і багато дітей матерів, що страждають на МРО) схильні до формування співзалежної моделі відносин у своєму особистому житті та що вам треба буде здійснити певну внутрішню роботу, щоб змінити відносини з матір'ю на більш здорові. У наступному розділі я розповім, як це зробити.