

#### **4 стадии в отношениях матери и дочери.**

Отношения между мамой и дочерью - это вовсе не стабильное явление и не линейная закономерность, а очень динамичная и сложная система отношений, определяющихся множеством понятий и этапов развития отношений.

Ее динамичность обусловлена естественным ходом жизни.

Мамы изначально являются основными воспитателями и примером для подражания у своих юных дочерей. Некоторые мамы даже мечтают, чтобы дочери выбирали тот путь, который напоминает их собственный. Однако их задача передать дочерям зрелые представления о себе и своем женском пути, чтобы они могли становиться более независимыми и строить здоровые отношения с собой и окружающими.

В попытках обнаружить собственную идентичность, дочери часто выбирают пути, которые кардинально отличаются от судьбы и поведения матери, но потом с ужасом осознают, что повторяют именно то, что осуждали в своих матерях.

Для того, чтобы выстроить гармоничные дочерне-материнские отношения, основанные на уважении, благодарности и принятии нужно пройти четыре этапа:

#### **Первая стадия: Тесная взаимосвязь или симбиоз.**

С рождения ребёнок и мама очень связаны психологическом уровне, у них сформирована сильная психо-эмоциональная связь, которая позволяет маме и её ребёнку фактически быть одним целым на уровне психики.

Если женщина в отношениях с мамой останавливается на этой стадии, то всю жизнь он будет пытаться угодить ей и сделать счастливой. Такая дочь считает, что счастье её мамы - это её счастье.

До возраста 7 лет такие отношения являются очень гармоничными, так как мама и дочь являются одним целым, что даёт возможность девочке напитаться маминой любовью и заботой.

Но потом следует идти дальше, иначе такой уровень отношений начинает приносить вред обоим, и в первую очередь дочери.

#### **Вторая стадия: Бунт.**

Приходит время и дети начинают понимать, что они с мамой разные люди, и что их желания, мнения и точки зрения могут отличаться. В идеале, эта стадия приходится на подростковый период, возраст с 7 до 14 лет.

Для неё характерно поведение, когда дочка начинает спорить и доказывать маме, что её взгляды более правильные. На этом этапе происходит процесс отделения дочери от матери.

Он необходим для того, чтобы дочь могла выбрать свой жизненный путь, понять кем она на самом деле является. Если не двигаться дальше, то можно остаться на этой стадии и на протяжении всей жизни спорить с мамой, постоянно пытаясь ей что-то доказать.

Для мамы в это время очень важно давать дочери проявлять себя, признавать в ней подрастающую женщину и её право строить свою жизнь.

*А Вы часто пытаетесь что-то доказать своей маме?*

### **Третья стадия: Независимость.**

На этой стадии девушка, как правило, начинает жить самостоятельно, например переезжает в другой город, уезжает учиться или выходит замуж. Если же девушка живёт с родителями, то на этом этапе она старается всячески оградить свою личную жизнь, чтобы мама в неё не вмешивалась.

Таким образом ребёнок доказывает свои намерения поступками. Дочери могут уехать очень далеко, перестать общаться с родителями, считают, что уже выросли, стали независимыми, что они сами по себе и никто не может им указывать, что делать, а что нет, что можно, а что нельзя.

Если остаться на этой стадии, то можно очень много лишиться, например, связь со своим женским родом.

### **Четвёртая стадия: Благодарность и уважительное отношение.**

Только начав жить своей жизнью, отделившись, женщина переходит на следующую стадию и начинает испытывать к маме чувство глубокой благодарности.

Мама становится родным и близким и человеком, с которым можно говорить по душам. Женщина начинает понимать, что мама подарила ей жизнь и дала всю свою любовь, которую могла дать.

На этом этапе дочь воспринимает свою маму как отдельную женщину, которая занимает важное место в её жизни, но продолжает жить своей жизнью. Она перестаёт противопоставлять себя маме или ассоциировать себя с ней, перестаёт себя считать ответственной за неё и её счастье.

Каждый этап должен длиться 7 лет. Каждая стадия отношений должна быть пройдена по-порядку, не бывает такого, что человек перепрыгнул с 1 на 3-ю.

Если женщина не задерживалась надолго на какой-либо стадии и у неё не происходит откатов на предыдущий стадии, то все этапы можно разделить на такие возрастные промежутки:

Первый - с 0 до 7 лет, второй - с 7 до 14, третий - с 14 до 21, четвертый - с 21 года. Таким образом, мы можем видеть, что уже в 21 год можно выстроить с мамой гармоничные взаимоотношения, основанные на благодарности, уважении, принятии и любви.

## **4 правила материнско-дочерних отношений**

Если Вы цените основу любящих отношений - здоровую и крепкую связь с вашей матерью или дочерью - думаю, что эти простые 4 способа наладить материнско-дочерние отношения могут послужить вам хорошим руководством к действию на любом этапе ваших отношений.

## **1. Установите границы**

Мамы и их дети должны иметь тесную эмоциональную связь, но не до такой степени, чтобы они становились закадычными подругами! Лучший друг это тот, с кем вы можете поделиться самым сокровенным. Именно поделиться и быть выслушанным. Это невозможно с матерью, так как есть вопросы, в которых близкие родственные отношения лишь помешают искренности.

Все связано с тем, что лучшие друзья не разделяют ту самую безусловную и жертвенную любовь, которая возникает в детско-родительских отношениях. Мать готова ради дочери на жертвы, а лучшая подруга может становиться свидетелем и слушателем, помогающим вам понять себя без жертв с ее стороны, а вам вырасти над собой. Именно возможность поделиться помогает женщине найти опору в себе. Сможет ли быть таким другом ваша мать или дочь?

Также важно понять, что мать тоже испытывает потребность поделиться в ответ, и если вы становитесь ее задушевной подругой, тогда искренность с ее стороны - это обсуждение ее отношений с мужчиной, который чаще всего являлся вашим отцом или тем мужчиной, который вас воспитывал.

У вас с ним сложились свои отношения, и они влияют на вашу жизнь. Вы можете его видеть одним человеком, а ваша мать другим. То, что как она ощущает себя в этих отношениях, что она говорит о своем муже, что упоминает о тайнах их интимной жизни, ее давнишних обидах или женских сомнениях, безусловно, повлияет на вас. Этого трудно избежать, не искушайте судьбу.

Ее отношения с ее мужчиной - это не ваши отношения с вашим отцом или отчимом. И рассказ матери будет вызывать желание влиять на эти отношения. Таким образом, возникает смешение границ, где уже не понятно, где чья семья, и кто в ней что решает, кто прав и виноват, и откуда идут лишние волнения, напряженность и недоверие.

## **2. Извинитесь, когда это необходимо**

Трудно свободно признавать и принимать изменения в другом человеке, когда связь слишком близка. Сознание часто сопротивляется изменениям и возникает желание, чтобы все было как прежде. Но изменения неизбежны, и это закон жизни.

Могут возникать конфликты между взрослыми дочерьми и их стареющими матерями. *«Я заботилась о тебе всю жизнь и положила все силы на то, чтобы тебя воспитать»* - говорит мать, понимая, что свою жизнь не прожила и свою роль сыграла на чужой сцене. Это послание означает – *«Будь теперь ты моей мамой и спаси меня от меня самой»*.

И если подобный конфликт накалится, то не стоит ждать, кто сделает первый шаг. Вместо этого можно извиниться и признать свои ошибки в том, в чем вы действительно виновны - но при этом не брать на себя не свою ответственность. Дочери не должны становиться матерями для собственной матери, не стоит стремиться изменить другого человека либо осудить за слабость и безволие.

Часто стареющие матери вдруг осознают, что когда-то дали недостаточно тепла и любви своим дочерям, были резки или даже грубы с ними. Спустя годы, чувство вины гнетет их.

Если вы мать, извинитесь, когда вам станет тяжело нести свой груз вины. Поймите, что в той ситуации вы сделали все, что смогли и сумели. Признайте, что сделали свой выбор в пользу карьеры или любви к мужчине, ваших убеждений или опасений.

Извинение не означает покаяние. Покаяние – это ваш внутренний процесс, с которым вам лучше обратиться к психологу или духовнику. Дочь не обязана принимать ваше покаяние, слезы раскаяния и боль переживаний принадлежат лишь вам.

Обида дочери на свою мать тоже бессмысленна. Представьте, что ее когда-то не станет – на что вы тратите время сейчас? Подробный пример подобного конфликта и его осознания описан в статье "[Побег в иллюзию бесконечности](#)", когда осознание реальности и глубокая мудрость пришли к женщине лишь после смерти ее мамы, с которой многие годы она находилась в сложном затяжном конфликте.

### **3. Позвольте испытать неудачу**

Некоторые мамы чрезмерно окружают детей заботой вместо того, чтобы дать им возможность накопить опыт, совершить собственные ошибки, потерпеть неудачу. Они сделают все, от них зависящее, чтобы предотвратить это. А ведь неудача очень важна, так как может стать толчком для обучения, роста и формирования личности.

Случается и наоборот, когда беспомощная, по мнению дочери, мать нуждается в опеке и советах. Подумайте, какую роль вы пытаетесь играть, если начинаете чрезмерно беспокоиться о судьбе взрослого человека. Что может быть хуже незапрошенной помощи?

По-настоящему уверенные в себе женщины повсюду вокруг нас, и они начали с того, что принимали ответственность за то, как они сами определяют успех в своей жизни. Это не мучительный бег к успеху, который вызывает страдание, неспособность определить ясные и здоровые границы и условия создания реалистичного и устойчивого подхода к собственному достижению. В счастье возможен лишь собственный выбор цели и критериев личного успеха.

Вместо того, чтобы исправить заметную со стороны проблему, лучше активно слушать то, что ваша дочь или мать может рассказать о своих переживаниях. Отступив назад и не влияя на ее жизнь, позвольте дочери (или впавшей в детство матери) справиться с проблемами и развивать свою самооценку. Не надо исправлять вашу дочь – все, что вы могли ей дать, вы уже заложили в ней в раннем детстве, теперь ее время делать свои ошибки.

На пути спасательства стоит огромная ловушка – не жить своей жизнью и не заботиться о себе. Это не эгоизм – это ваша обязанность не лезть в чужую жизнь. В противном случае вы рискуете столкнуться с ситуацией из 1 и 2-го пункта.

#### **4. Говорите открыто о том, что чувствуете в отношениях**

Недостаток открытого общения - это одна из общих проблем в отношениях между матерями и дочерьми. Вы должны быть открыты в том, что чувствуете. Если ваша мать разговаривает с вами, как с ребенком, вы можете спокойно сказать что-то вроде: *"Мама, ты обращаешься со мной как с маленьким ребенком, и я чувствую необходимость это изменить"*.

Когда вы сталкиваетесь с просьбами и требованиями, которые мешают вам, нарушают ваши личные границы и планы, или вы чувствуете, что вами манипулируют, воспользуйтесь правами ассертивного человека – человека, способного свободно высказывать свои пожелания и умеющего сказать «нет».

Не надо слишком долго ждать подходящего случая, выбирать обстановку или время - просто скажите спокойно и твердо о проблемах вашего общения и ваших наблюдениях. Чтобы дать себе право это сделать, потребуется небольшой навык, но этому можно учиться и совершенствовать его.

Опишите вашу просьбу,  
объясните, почему нынешняя ситуация вас беспокоит,  
укажите приемлемое для вас решение, которое вы ищите, и...  
наблюдайте, что будет происходить.

Люди чаще избегают прямо и открыто выражать свои пожелания или цели общения, и этим уклоняются от общения как такового, так как оно доставляет им неудобство и дискомфорт. Им кажется, что разговор об отношениях обязательно приведет к открытому конфликту. Поверьте, скрытый конфликт неуправляем, и он всегда будет нарастать по напряженности или "врастать" в отношения. Урегулировать отношения можно лишь тогда, когда вы начнете говорить о них.

И еще одна важная вещь – стремитесь держать фокус внимания не на личности (своей или собеседника), а на качестве и содержании самих отношений, как основной цели вашего взаимодействия. Это иной фокус внимания - **есть Я и есть ТЫ, но еще у нас есть нечто третье - это наши отношения, и мы их делаем вместе.**