

Особенные отношения - дочь и мама

У каждой девочки – девушки и взрослой женщины возникает множество эмоций, когда речь заходит о ее матери. Отношения с матерью могут быть гармоничными, а могут быть сложными. Любящими или враждебными.

ДВОЙНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Не у всех матерей и дочерей отношения складываются сложно, но временные трудности переживают почти все. В конце концов, на кого вы больше всего похожи, как не на свою собственную мать? Существует естественная идентификация, разделяемое женское самоопределение, которое поддерживает взаимную привязанность матери и дочери. Так как мать и дочь, как правило, связывают очень близкие отношения, они потенциально чреваты и многими радостями, и большой болью. Особую боль вызывает то обстоятельство, что та и другая чувствуют ненормальность раздражения и отчуждения, которых, по их мнению, не должно возникать между матерью и дочерью. Когда это случается, обе по-настоящему страдают.

ВСЕ ДЛЯ МАМЫ

Желание заслужить одобрение матери ведет к непрерывному противостоянию. Увеличивается число девушек, испытывающих давление со стороны своих матерей, которые хотят видеть дочерей преуспевающими, хотя сами такими никогда не были. Подчиняется ли дочь или бунтует, в такой ситуации нельзя выиграть. Это редко приводит к удовлетворительным отношениям. Дочери не всегда могут разграничить, что они делают по собственному выбору, а что в угоду матерям. В любом случае, - осложненные отношения с матерями могут омрачить и исказить успехи или неудачи дочерей.

РАЗРЫВ МЕЖДУ ПОКОЛЕНИЯМИ

Основная причина непонимания между матерями и дочерьми кроется в очень большом различии их жизненного опыта. Все это определяет изменения в отношениях.

БОЛЬШИЕ ОЖИДАНИЯ

Если мать отдает себе отчет, что ее желания не обязательно должны совпадать с тем, что хочет для себя дочь, - и она принимает это как должное, - отношения между ними будут хорошими. При здоровых отношениях мать поймет, что дочь не обязана смотреть на мир так же, как и разделять полностью ее ценности и интересы. Если мать и дочь не будут признавать друг за другом права на личностные взгляды, это может оказать губительное действие на их отношения.

НАУЧИТЕСЬ ПОНИМАТЬ МАТЕРЕЙ

Что, если ваши отношения с матерью доводят вас до бешенства? У вас появляются мысли, что хорошо бы, проснувшись однажды утром, узнать, что



вы приемный ребенок? Вы как дочь можете сделать первый большой шаг в направлении улучшения отношений. Для этого посмотрите на свою мать как на человека вообще, не просто как на мать. Вам нужно обратить внимание на следующие моменты:

1. Попробуйте понять мотивы поступков вашей матери.
2. Узнайте историю жизни вашей матери.
3. Обратите внимание на ваше сходство.
4. Расспросите маму о подробностях вашего рождения и первых годах жизни.
5. Подумайте об ответственности, которая лежала на плечах вашей матери.
6. Не считайте, что ваша мать была неуязвимой или всемогущей.
7. Поставьте себя на ее место.

ДАВЛЕНИЕ СО СТОРОНЫ МАТЕРЕЙ

Существует связь между характером отношений матери и дочери и психологическим здоровьем дочери. Большинство дочерей, которые все время испытывают положительные эмоции при общении с матерями, отличаются уверенностью в себе, полной удовлетворенностью жизнью, оптимизмом, ощущением себя счастливой.