

Помогите! Моя мама не хочет покидать наш дом

Моя мать не чувствует границ и никогда не спешит уходить, когда приезжает в гости..

Дорогая Эмуна,

Моя мама не уходит, когда заглядывает к нам в гости. Она живет в часе езды, и мы видим ее примерно раз в неделю. Я рассчитываю на ее помощь, поэтому ценю эти визиты. Но она не уходит, пока мы с мужем не ложимся спать. Мы постарались установить правило, что все посетители нашего дома должны уйти до 21:30. Мы пытались предупредить ее за час: «Мы ложимся спать через час», но она игнорирует это каждый раз. И даже когда мы, наконец, провожаем ее у двери, она придумывает причины остаться (ей нужен кофе, она хочет в чем-то помочь, ребенок сказал ей «садись» и т. д.). На этой неделе в 23:00 часа вечера в рабочую ночь я сдалась и просто упала в постель. Мой малыш, который должен был уснуть уже несколько часов назад, лег со мной. И вместо того, чтобы уйти, моя мама просто прыгнула в постель с нами! Она развелась 20 лет назад, и я понимаю, что она одинока, и мне нужна ее помощь, но мы с мужем не знаем, как остановить это поведение с ее стороны.

Попавшая в ловушку

Дорогая попавшая в ловушку,

Вы несомненно правы! Это крайне нездоровое поведение, особенно позволять матери ложиться в постель вместе с вами. Это необходимо прекратить – ради вашего брака и психического здоровья всей вашей семьи – Вас, Вашего мужа и ваших детей.

Вы дважды упоминаете, что нуждаетесь в маминой помощи. Я не знаю всех подробностей ситуации, но, с внешней точки зрения, кажется, вам нужно стиснуть зубы и найти альтернативные формы помощи. Если вы продолжите оставаться зависимыми от Вашей матери, вы не сможете изменить ее поведение и все будете страдать. Вам нужно найти/оплатить помощь из другого источника, чтобы Вы могли искренне сказать своей матери, что очень ее любите, но если она не примет Ваши границы, ее не так будут рады видеть в Вашем доме.

Я знаю, что это звучит жёстко, и это может вначале привести к нарушению отношений, но как дети нуждаются в границах и лучше развиваются, имея четкие рамки дозволенного, так и взрослые, особенно те, у кого есть такие нездоровые чувства. Вы не только поможете себе, своему браку и своим детям, но и своей маме.

Вы должны быть готовы к тому, что в начале почувствуете дискомфорт и, возможно, боль – из-за реакции вашей матери, поиска других вариантов помощи и т. д. – но это необходимо для того, чтобы в долгосрочной перспективе развивались более здоровые отношения. Похоже, вы уже давно зашли слишком далеко, но никогда не поздно отступить. Так сделайте это сейчас – перед нанесением еще большего урона.

И не чувствуйте себя виноватой. Это лучшее, что Вы можете сделать для своей семьи, и плюс ко всему Вашей матери будет полезно найти другие источники смысла, удовольствия, отношений и близости.