**МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК**

На правах рукописи

**Сорокина Екатерина Николаевна**

**Коучинг материнской сферы женщины-матери актуального времени.**

**Специальность 19.00.01 - Общая психология**

**диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук**

**Научный консультанты:**

**Козлов В.В. доктор психологических наук,**

**профессор,**

**Пискарёв П.М. доктор психологических наук**

Ярославль, 2021 г.

Оглавление

Введение 5

Раздел 1. Теоретико-методологический фундамент изучения материнства актуального времени 44

1.1. Материнство и материнствование как объект исследования 44

1.2. Исследование психологических аспектов материнства 61

1.3. Девиантное материнство как область исследования психологии 69

1.4. Онтогенез материнской сферы: теоретико-методологический аспект 79

1.5. Материнство актуального времени в контексте теории метамодерна: парадигмальный анализ 103

Раздел 1: выводы 122

Раздел 2. Материнский миф в материнстве актуального времени 126

2.1. Материнский миф «нашей части света»: ретроспективный анализ 126

2.2. Запреты и негативные долженствования в материнском мифе 146

2.3. Амбивалентность материнства и представления о любви как осевая доминанта субъективного материнского мифа 158

2.4. Сверхобобщение как часть субъективного материнского мифа 180

Раздел 2: выводы 193

Раздел 3. Материнская сепарация как необходимое условие формирования личности ребенка и самоактуализации женщины-матери 197

3.1. Личностная автономия женщины-матери и сепарационный процесс: к постановке проблемы 197

3.2. Модель уровней психологической сепарации женщины-матери в контексте двойной симбиотической поляризации 210

3.3. Четыре измерения материнской сепарации внутри разных сепарационных контекстов в жизни матери 225

3.4. Значимые аспекты материнской сепарации 234

3.5. Двойная симбиотическая поляризация в материнской сепарации 251

3.6. Переход от диадической к триадической модели как условие функциональной сепарации 264

3.7. Критерии материнской сепарации 272

3.8. К проблеме девиации материнского отношения в контексте нарушений сепарационного процесса 289

3.9. Эмоциональная зависимость в материнстве и ее влияние на сепарационный процесс с ребенком 301

Раздел 3: выводы 313

Раздел 4. Самоактуализация женщины-матери 320

4.1. Уровни самоактуализации женщины-матери через призму парадигмального анализа («теория метамодерна») 320

4.2. Материнство как кризис развития в многоуровневом процессе самоактуализации 340

4.3. Виток самоактуализации как элемент спиральной динамики развития. Уровни самоактуализации-индивидуации через призму пирамиды Дилтса 345

4.4. Процесс личностной дезинтеграции в материнстве. Концепции образа материнства во внутреннем пространстве личности женщины-матери 355

Раздел 4: выводы 371

Раздел 5. Коучинг материнской сферы (Материнский коучинг) 374

5.1. Значимые аспекты субъект-субъектного взаимоотношения матери и ребенка. Материнская сфера как сфера онтогенеза ребенка 374

5.2. К вопросу о терапевтическом и коучинговом подходах в работе с материнской сферой 387

5.3. Задачи Материнского коучинга (коучинга материнской сферы) 402

5.4. Реализация задач материнского коучинга при работе с рамками парадигмального анализа 410

5.5. Применение таблицы компетенций МААК (Международной Ассоциации Аналитического Коучинга, МАНГО) в коучинге материнской сферы 435

Раздел 5: выводы 447

Раздел 6. Исследование потенциала коучинга материнской сферы (материнского коучинга) в работе с женщинами-матерями 452

6.1. Преимущества нейрографики как метода коучинговой работы с материнской сферой 452

6.2. Нейрографика в коучинге материнской сферы: пилотажное исследование 494

6.3. Выбор и описание методов исследования; цели, задачи, гипотезы, предварительные результаты исследования 502

6.3.1. Обоснование выбора методов исследования 502

6.3.2. Описание методов исследования 508

6.3.3. Описание генеральной совокупности и выборки исследования 509

6.3.4. Описание исследовательской группы 509

6.3.5. Дизайн исследования 511

6.3.6. Предварительные результаты исследования 513

6.3.7. Информация об авторском международном онлайн-проекте Интуитивное Материнство 516

6.3.8. Объект, предмет, цель, гипотезы, задачи исследования 517

6.3.9. Описание целей и задач работы исследовательской группы 522

6.4. Описание хода и результатов исследования 527

6.4.1. Работа с материнским мифом 527

6.4.2. Работа с ролевым репертуаром 534

6.4.3. Работа с управляемой сепарацией 537

6.4.4. Работа с эмоциональным состоянием 548

6.4.5. Работа с ресурсом 564

6.4.6. Работа с обретением интегративной целостности 571

6.4.7. Итоговое анкетирование: результаты, интерпретация результатов 592

6.5. Изучение кейсов женщин-матерей, участниц проекта Интуитивное Материнство 621

6.5.1. Респондентка 1 621

6.5.2. Респондентка 2 646

6.5.3. Респондентка 3 668

6.6. Проверка гипотез исследования 689

Раздел 6: выводы 696

Заключение 701

Литература 732

# **Введение**

# 

***Актуальность*** темы исследования – «коучинг материнской сферы женщины-матери актуального времени» - связана с рядом аспектов.

Основной, на наш взгляд, аспект состоит в том, что современные женщины-матери выросли в одном мире, а материнствуют - в другом. В мире, где росли современные женщины-матери, значимые сферы социального бытия (социальная, культурная, политическая, духовная, экономическая, технологическая) находились в качественно другом состоянии. В мире прошлого были распространены иные практики материнства и материнствования; неопытный наблюдатель может сказать, что уровень развития современного общества (и его техносферы - в частности) существенно облегчил повседневные практики материнствования женщины-матери и ее материнство в целом, однако, на практике подобные утверждения далеки от реальности. Современные женщины-матери, онтогенез материнской сферы которых прошел в ХХ веке, оказываются поставленными перед вызовами (как общечеловеческими, так и вызовами материнства) XXI века.

У современных женщин-матерей нет возможности использования в полной мере опыта материнства и практик материнствования прошлых поколений: ей необходимо найти в условиях многоаспектного, мультикультурного, поливариативного мира собственные решения, касающееся материнства, материнствования, воспитания детей, образования детей, собственной карьеры, индивидуального развития, различных аспектов социального взаимодействия и т.д. Современная женщина-мать (как и человек современности вообще) находится в ситуации ежедневных множественных выборов; в случае материнства подобные выборы могут касаться не только воспитания, образования, здоровья и благополучия ребенка, но и материнства как такового: речь идет о репродуктивном выборе потенциальной или реальной женщины-матери. Репродуктивный выбор в современном высокотехнологичном мире также непрост: он может касаться не только наступления или сохранения беременности, но и различных аспектов использования репродуктивных технологий.

Говоря о многоаспектности темы коучинга материнской сферы женщины-матери актуального времени, отметим, что среди них - индивидуально-психологические и социально-психологические, социально-культурные, социально-исторические; трансгенерационные, родовые, семейные аспекты; аспекты внутриличностного, межличностного, межгруппового взаимодействия; педагогические, физиологические и медицинские; аксиологические, ценностно-нормативные, этические аспекты; аспекты социализации, самореализации, самоактуализации и т.д.

Актуальность темы исследования подчеркивается также состоянием современной культуры материнства и детства, которая характеризуется гиперответственностью женщин-матерей за «хороший старт», физическое, материальное, социальное благополучие собственных детей; психоэмоциональным напряжением женщин-матерей по поводу потенциальных детских психологических травм собственных детей; нередко - гиперопекой детей. Несмотря на то, что современные женщины-матери технически гораздо лучше оснащены, по сравнению с поколением их собственных матерей, требования к современной матери, ее материнствованию и воспитанию ею собственного ребенка существенно возросли. Речь идет о многообразии обязанностей современной матери. Если раньше от матери требовалось, чтобы ребенок был сыт и одет, сегодня требуется также, чтобы он был благополучен, высокоразвит психоэмоционально, физически и умственно, получил хорошее образование и разносторонний досуг.

Современность характеризуется пристальным вниманием к женщине-матери (чаще негативным) со стороны как социума в целом (в том числе, социальных институтов, контролирующих благополучие материнства и детства), так и со стороны людей, имеющих непосредственное отношение к данной женщине-матери и ее ребенку (детям): мужа, собственной матери, расширенной семьи, друзей и т.д. «Цифровой тоталитаризм» («цифровой паноптикон») современности помещает женщину-мать, ее материнство, практики материнствования, благополучие ее ребенка, аспекты взаимоотношений с супругом, родителями и другими людьми, ее профессиональную реализацию, ее тело и внешний вид, др. в фокус постоянного внимания интернет-сообщества, что оказывает на нее дополнительное давление. Так, материнство и материнствование современной женщины-матери находятся в фокусе внимания сообществ социальных сетей, что выражается в двух аспектах: с одной стороны, это идеальная картинка интернет-материнства (которая нередко фрустрирует реальную женщину-мать), с другой стороны - это ее собственное материнство и практики материнствования, репрезентованные ею в социальные сети и находящиеся в поле оценки других людей, в том числе - женщин-матерей.

Еще одна сторона актуальности темы современного материнства - это педагогический аспект: требования к педагогическим практикам, реализуемым современной женщиной-матерью, растут. Требования эти исходят от внешних экспертов, в том числе - профессиональных педагогов и детских психологов, а также от других значимых лиц в жизни женщины-матери (ее собственной матери, партнера, подруг и друзей), общества в целом. Кроме того, современная женщина-мать, живя в определенном информационном пространстве, находясь под влиянием мифа об «идеальной матери», все чаще сама предъявляет завышенные требования к собственному материнству вообще и педагогическим практикам в частности. Актуальность педагогического аспекта в контексте материнства была подчеркнута уже исследователями прошлого: являясь агентом первичной социализации, мать существенно влияет на ребенка, формирует его личность. В современном мире этот аспект расширился: мать, как агент первичной социализации, воспитывая ребенка, в том числе, собственным примером, демонстрирует ему возможности самоактуализации и самореализации человека во всей полноте и многоаспектности потенциала человеческого индивида и личности.

Кроме того, в современном обществе наблюдаются повышенные требования к уровню развития эмоционального интеллекта (ассоциированного с социальным успехом личности). Современной женщине-матери приходится самостоятельно получать информацию о социальном интеллекте, самостоятельно развивать собственный социальный интеллект, а также - социальный интеллект своего ребенка (что, как полагают эксперты, существенно влияет на его успех в жизни).

Компенсируя реалии собственного детства (как правило, гораздо менее благополучного и обеспеченного, чем жизнь современных детей), женщина-мать актуального времени склонна редуцировать свой ролевой репертуар, сводя его к единственной роли матери, либо испытывая чувство вины за свое неприсутствие в жизни ребенка в те или иные моменты времени. Вообще, материнская вина - один из заметных аспектов психосферы современных матерей.

Еще один заметный (как для самих женщин-матерей, так и для сопровождающих их помогающих практиков) аспект психосферы женщин-матерей - ощущение ими собственной изолированности в материнстве, нетолерантности социального пространства к матери и ребенку (проявления материнства и детства в социуме могут быть неудобными), что, в сочетании с завышенными требованиями к себе как матери, практикам воспитания и материнствования, нередко приводит женщину-мать современности в поле сниженного эмоционального состояния, ощущения загнанности, в материнское выгорание.

Актуальность темы материнства современности усиливают также трансгенерационные аспекты: так, речь идет, с одной стороны, о травме поколений, с другой стороны - о нехватке поддержки семьи. В обществе «нашей части света» до сих пор значимы исторические травмы ХХ века, связанные с революцией, войнами, репрессиями, что привело, среди прочего, к систематической убыли мужского населения и деформации модели семьи, материнства, оказало негативное влияние на онтогенез семейной, материнской, отцовской сфер нескольких поколений. Также трансгенерационный аспект в контексте темы материнства раскрывается в том, что современная женщина-мать практически не ощущает поддержки многопоколенной семьи, которую ощущала в прошлые эпохи. Сегодня, как в связи с социально-историческими событиями прошлого, так и в силу развития социальной сферы вообще, существенно снизилось количество многопоколенных семей. Находясь в условиях нуклеарной семьи, нередко - один на один с ребенком или детьми, женщина-мать ощущает социальную депривацию, нехватку ресурса поддержки, эмоционального обмена со взрослыми людьми. Заметим, что это является фактором нарушения сепарационного процесса с ребенком, который нередко оказывается единственным субъектом эмоционального обмена и социального взаимодействия женщины-матери.

Значимый аспект, связанный с темой материнской изоляции: с одной стороны, в современном обществе сформировано избыточное информационное пространство, в том числе - пространство психологических знаний, к источникам которых прислушивается женщина-мать, ощущая необходимость применения их в собственном материнстве и практиках материнствования, с другой - наблюдается отсутствие эмоциональной поддержки - как собственной семьи, так и женского сообщества (сообщества женщин-матерей). Современные матери наблюдают идеализированную картинку материнства, с которой не совпадает их собственная реальность, не имея при этом опыта и поддержки женского сообщества, а также - информации о реальном материнстве и материнствовании других женщин.

Сепарационный аспект материнства - один из ключевых в данной работе. Так, в современных научных трудах нередко исследуется сепарация ребенка от матери, этапы сепарационных кризисов, а также самочувствие ребенка в процессе сепарации. В то же время, не наблюдается работ, посвященных сепарации матери от ребенка, сепарационным кризисам и аспектам материнской сепарации, самочувствию матери в процессе сепарации. Мы подчеркиваем важность и актуальность указанной темы: она затрагивает не только вопрос благополучия, индивидуального психологического и социального самочувствия женщины-матери, но и вопросы, связанные с, собственно, сепарацией ребенка от матери. Так, в случае, если детская сепарация исследуется отдельно от материнской, в подобных исследованиях неизбежно остаются «белые пятна», которые относятся к материнской части детской сепарации. Мы видим сепарацию женщины-матери как феномен «двойной симбиотической поляризации»: от собственной матери и от ребенка.

Интересный аспект, связанный с особенностями материнства современности: женщины актуального времени становятся матерями в разных возрастах, поэтому материнство современности неизбежно включает в себя элемент межпоколенного взаимодействия женщин-матерей в рамках материнских сообществ в педагогических учреждениях, на детских площадках и т.д.

Феномен современности, косвенно сопряженный с проблемой материнства и детства, но существенно влияющий на материнствование современных женщин, - демографический переход. Под ним мы, вслед за демографами, понимаем особое состояние социальной сферы вообще и сферы воспроизводства человека в частности, когда важны не абсолютные показатели рождаемости по отношению к смертности, а такие аспекты жизни индивида, как уровень, качество, продолжительность жизни, реализация его потенциала и т.д., что также усиливает требования социума к материнству и материнствованию, самореализации женщины-матери, ее ролевому репертуару, качеству воспитания ребенка, его благополучию, уровню образования, достатку и благополучию семьи и т.д.

Мы полагаем, что проблема самоактуализации женщины-матери - одна из ключевых в вопросах, касающихся материнства актуального времени. По нашему мнению, без самоактуализации женщина-мать рискует «раствориться» в чужих установках, целях, ценностях, нормах и т.д. В прошлом это было не так критично, как сегодня: современный мир предлагает женщине-матери поливариативность развития, а также множественные «двойные капканы» полярных установок, исходящих от различных экспертов, собственной матери (родителей), мужа и т.д. Подобные установки, являясь, фактически, полярными установками объективного и субъективного материнского мифа, фрустрируют женщину-мать, приводят к состоянию материнского выгорания, склоняют ее в вопросах репродуктивного выбора к тому, чтобы не иметь больше детей.

Материнство актуального времени мы называем также материнством эпохи метамодерна, определяя эту эпоху, вслед за П.М.Пискаревым [325], как: информационную эпоху, эпоху глобализации и «планетарной» жизни, время взаимодействия и взаимосвязи множества социальных и культурных феноменов, время поливариативности индивидуального развития человека, время «человека метамодерна» - как самоактуализированной личности, самостоятельно выбирающей траекторию развития собственного пути. Перед современными помогающими практиками стоит задача помочь найти женщине-матери свой путь в поливариативном мире, который, с одной стороны, сложен и полон вызовов, с другой - дает множество возможностей для разрешения ситуаций и нахождения индивидуального пути.

Счастье и успех в мире метамодерна становятся своего рода «вызовом современности»: женщина-мать, как и любой человек актуальной эпохи, ощущает давление этого вызова, в соответствии с установками которого необходимо быть счастливой и успешной - как в материнстве, так и в личной жизни, профессиональной деятельности. Заметим, что миф о «счастье материнства» и других идеализированных аспектах материнства, представленных в качестве нормы в социальной сфере современного мира, является исключительно мифом и, по факту, - недостижим для конкретной женщины-матери.

Итак, несформированность социальной аксиосферы, многообразие одновременно присутствующих в ней идей, норм и мифических «ценностей» материнства дезадаптируют и фрустрируют женщину-мать. Коучинг как помогающая практика (практика заботы) о женщине-матери актуального времени в рамках различных аспектов ее материнства и материнствования, в том числе - ее самоактуализации, может быть, по нашему мнению, действенным инструментом решения проблем и задач, стоящих перед современной матерью, а также - эффективным инструментом оздоровления материнской сферы - как отдельной сферы женщины-матери, так и материнской сферы социума в целом.

Тема коучинга материнской сферы женщины-матери актуального времени касается, по нашему мнению, разных областей научного знания: психологии, социальной психологии, психологии личности, акмеологии как раздела психологии развития личности; социологии, культурологии, педагогики; демографии; антропологии; физиологии материнства и медицины; философии, этики, эстетики и т.д.

***Теоретические основания исследования и актуальная дискуссия по проблеме исследования***. Среди ***теоретических оснований исследования*** можем назвать авторов, на труды которых мы опирались в процессе работы над концепциями:

*материнства как социально-культурного феномена* (И.С.Кон, Л.Б.Шнейдер, Р.К.Махмутова, С.С.Савенышева, Л.В.Попова, Л.А.Баркова, Н.В.Быстрова, Е.Е.Плотникова, Н.А.Мицюк, О.Б.Подольская, М.Н.Ремизова, Н.А.Нартова, Е.В.Шамарина, Л.Г.Сологуб, C.E.Ashton-James, K.Kushlev, E.W.Dunn, R.D.Apple и другие);

*материнства как социально-психологического феномена* (Э.Гуссерль, Д.В.Винникотт, Р.Ж.Мухамедрахимов, М.А.Мягкова, Н.А.Устинова, М.Ю.Чибисова, Р.В.Овчарова, Т.Н.Счастная, М.Ю.Чибисова, Л.А.Пьянкова, В.Е.Хомичева, C.Camilo, M.M.Kaplan, M.-J.Gerson, J.L.Alpert, M.S.Richardson и другие);

*эмоциональной сферы в материнстве и аспектов привязанности* (Дж.Боулби, К.Х.Бриш, В.И.Брутман, М.С.Радионова, М.В.Булыгина, Е.Л.Мячина, М.А.Василенко и другие);

*материнской сферы, материнства и материнствования* (Г.Г.Филиппова, И.В.Добряков, М.Е.Ланцбург, С.С.Савенышева, В.Ф.Чижова, Е.О.Смирнова, С.В.Трушкина, Я.А.Ноймайер, М.М.Павленко, Е.А.Чухланцева, Р.М.Фатыхова, В.В.Ивакина, Е.В.Могилевская, О.С.Васильева, В.В.Абрамченко, Н.П.Коваленко, A.O’Reilly, B.Birns, M.M.Kaplan, M.-J.Gerson, J.L.Alpert, M.S.Richardson и другие);

*материнской сепарации, созависимых и контрзависимых отношений в материнстве* (М.С.Малер, супруги Уайнхолд, Ф.Пайн, А.Бергман, Т.П.Абдулова, А.Я.Варга, А.Ю.Маленкова, Ю.В.Потапова, Н.М.Манухина, Е.А.Назаров, С.Д.Нелюбов, Е.С.Нелюбова, Т.Г.Почанина, М.Г.Пестов, Т.В.Петренко, Л.В.Сысоева, Ф.Рупперт, В.И.Слепкова, О.А.Ильчик, Т. И. Сытько, Н.Е.Харламенкова, Е.В.Кумыкова, А.К.Рубченко, Дитюк А.А., M.Beattie, E.Hock, S.McBride, T.Gnezda и другие);

*девиантных аспектов материнства* (В.В.Козлов, Н.П.Фетискин, И.Л.Шелехов, О.Г.Берестнева, Л.А.Петрова, К.В.Солоед, И.Ю.Хамитова, М.И.Батманова, Ю.С.Чистякова, А.Д.Жарикова, В.И.Брутман, С.С.Даренских, J.L.Cori и другие);

*кризисных аспектов материнства* (Д.С.Лазаревич, В.С.Пугач, С.Л.Бойко, Л.А.Пергаменщик, Е.А.Петражицкая, Г.Шихи, С.Гроф, Е.И.Захарова, Т.И.Ильина, С.Д.Гуриева, Дж.Холлис и другие);

*самоактуализации* *(самоактуализации-индивидуации)* (К.Р.Роджерс, К.Хорни, А.Маслоу, В.В.Козлов, Н.Н.Васягина, М.А.Петровская, С.А.Минюрова, Е.А.Тетерлева, Е.А.Нестерова, Е.Н.Колмычевская, В.А.Крутова, Е.Н.Биличенко, И.В.Пономарева, О.Ф.Шайхутдинова, Н.В.Уварина, Н.А.Устинова, О.Г.Хайбуллина, E.K.Laney, M.E.Lewis Hall, T.L.Anderson, M.M.Willingham и другие);

*материнского мифа* (К.Г.Юнг, М.Молфино, E.Badinter, П.А.Андреева, Дж.Парис, Д.А.Ануров, Ю.И.Маслова, С.Биркхойзер-Оэри, Е.А.Клименко, С.В.Молчанов, Дж.Кэмпбелл, А.В.Микляева, П.В.Румянцева и другие);

*трансгенерационных аспектов материнства* (А.А.Шутценбергер, Б.Хеллингер, М.Боуэн, Л.К.Гибсон, И.Ю.Макарова, И.И.Малькова, Л.Г.Жедунова, Е.А.Назаров, С.Д.Нелюбов, Е.С.Нелюбова, Т.Г. Почанина, Ф.Рупперт, В.И.Слепкова, О.А.Ильчик и другие);

*эмоционального выгорания матерей* (Г.Г.Филиппова, Л.А.Базалева, А.Н.Попова, И.Н.Ефимова, Т.И.Ильина, Н.В.Чевычелова, Е.А.Чернёва, Д.В.Чернёв, А.В.Тимошков и другие);

*интегративной целостности личности женщины-матери* (К.Гроф, С.Гроф, Р.Ассаджиоли, К.Уилбер, Л.И.Божович, Т.С.Гогузева, Е.А.Романова, Н.И.Зорий, О.В.Ивановская, В.В.Козлов, О.Ф.Лобазова, Г.Н.Миненко, Н.А.Ильина, В.С.Михалкин, В.П.Пашин, М.А.Чистякова, А.А.Пятина, Г.С.Рыжкова, Д.В.Пивоваров, А.Савкин, Ю.Тертышная, Н.А.Устинова, М.Чекмарев, Н.Е.Шилина, Е.И.Середа J.L.Cori, S.Epsten, H.Fingarette, J.Giles и другие);

*коучинга материнской сферы* (М.Аткинсон, Т.Башкирова, П.М.Пискарев, А.Комарова, Э.Парслоу, М.Лидхем, Дж.Уитмор, W.Berman, G.Bradt, P.Bluckert и другие).

Анализируя ***актуальную дискуссию по проблеме исследования***в отечественном научном поле, мы выделили диссертации:

В.А.Рамих (*«Материнство как социокультурный феномен»*, 1997 г. [358]), где автор пишет о преобладании социальных аспектов материнства над биологическими, а также - о личностной зрелости как значимом факторе сознательного материнства; рассматривает материнство как стадию развития самосознания женщины (самоценный элемент развития личности женщины); упоминает о том, что развитие самосознания матери начинается задолго до рождения ребенка; и т.д.;

Р.Ж.Мухамедрахимова (*«Психологическое взаимодействие матери и младенца»,* 1999 г. [276]), где автор обращается к психоаналитическим представлениям о развитии младенца, рассматривает материнство в контексте материнского сопровождения младенчества, представляет мать как важный фактор развития ребенка, и не уделяет внимания экзистенциальности и феноменологичности материнства; и т.д.;

Ю.Н.Поповой (*«Психологические особенности личности современных женщин с различными репродуктивными установками»*, 2005 г. [341]), где автор анализирует исторические и национальные подходы к родительству, описывает традиции взаимодействия родителей и детей; изучает психологические основы материнства, описывает материнскую сферу; упоминает о сложности темы отношения мужчины к материнству; освещает вопросы мужского и женского подходов к родительству и т.д.;

Ю.Е.Скоромной (*«Субъективная готовность к материнству как психологический феномен»,* 2006 г. [400]), где автор пишет о том, что подготовка к материнству начинается у девочек с раннего детства; указывает, что психологическая готовность к материнству представлена рядом взаимосвязанных аспектов: осмысление и принятие роли матери, формирование собственной материнской позиции; принятие ребенка и всех связанных с его появлением изменений в личностной, семейной, социальной и профессиональной сферах; перечисляет факторы позитивной психологической готовности к материнству, среди которых называет самоактуализацию; раскрывает связь психологической готовности к материнству с самоактуализацией личности; и т.д;

Н.А.Устиновой (*«Внутриличностные детерминанты самосознания матери»,* 2009 г. [461]), где автор заявляет материнство в качестве объекта психологических исследований; рассматривает самосознание матери как специфическое новообразование личности женщины (новообразование самосознания); изучает представление женщины о себе как о матери до и после родов (в том числе - включение материнского образа в структуру Я-концепции женщины); рассматривает осмысленный выбор родительской позиции и стратегии родительского поведения, который происходит, по мнению автора, посредством особой внутренней деятельности «смыслостроительства»; рассматривает структуру самосознания матери как сложного психологически значимого образования, присущего каждой женщине, пишет о том, что интегративная целостность является свойством самосознания; рассматривает структуру самосознания матери как единство трех взаимосвязанных и взаимозависимых компонентов: самопостижения, самоотношения, самореализации; и т.д.

Л.Н.Трониной (*«Этико-психологические проблемы современного материнства»,* 2010 г.[446]), где автор определяет традиционное материнство как преимущественно социальный, а не биологический, обусловленный инстинктами, феномен, пишет о том, что материнство характеризуют нравственные черты; определяет основные ценностные характеристики материнской любви; говорит о телесном аспекте материнства в контексте нравственного роста и морального фактора беременности как начальной стадии материнства на пути восхождения от телесного - к духовному (мы также рассматриваем данные аспекты в своей работе, однако выделяем больше этапов на пути становления женщины-матери); рассматривает ситуации материнской депривации в качестве факторов деструктивного изменения в эмоционально-мотивационной и нравственно-поведенческой сферах личности; и т.д.;

Т.И.Сытько («*Структура и типы родительско-детских отношений в процессе семейной сепарации*», 2014 г. [437]), где автор рассматривает феномен семейной сепарации (выходя за рамки рассмотрения сепарации только как феномена детско-родительского); разделяет внешние (возможность автономного существования и успешная адаптация к различным социальным ситуациям) и внутренние (субъективное переживания комфорта-дискомфорта в отношения со «значимым другим») критерии сепарации; пишет о том, что результативность сепарации во внутриличностной сфере определяется двумя параметрами, характеризующими аттитюды: 1) установка на «стагнацию-развитие» отношений; 2) установка на внутриличностную «стагнацию-развитие» (степень отождествления личности с ролью), что видится нам значимым в контексте авторской концепции «сепарационного витка»; и т.д.;

Е.В.Шамариной (*«Культурный смысл материнства в западноевропейской и отечественной философской мысли»,* 2015 г. [511]), где автор проводит социально-философский и культурологический анализ материнства прошлого, сравнивая представления о материнстве в европейской и русской философской мысли; в работе автор, несмотря на философскую направленность исследования, затрагивает вопросы взаимного определения характера материнства и личностного развития женщины; пишет о том, что материнство представляет собой самостоятельную экзистенциальную ценность и удовлетворяет потребность в самореализации личности; рассматривает материнство как качественный переход от принятия его в качестве природного инстинкта и социального заказа - до осознания материнства как миссии, подвига (подобное высокопарное отношение мы не разделяем, считаем опасным, поскольку оно поддерживает мессианскую идею гиперответственности, представление о матери как о Боге, от которого все зависит в жизни ребенка, что ведет к перфекционизму, вине, родительскому неврозу. Кроме того, подход к материнству как подвигу поддерживает часть материнского мифа – «вся жизнь детям»); и т.д.;

А.А.Дитюк (*«Влияние психологической сепарации на социальную адаптацию личности»*, 2018 г. [104]), где автор говорит о сепарации как о системном явлении внутри семьи, рассматривает феномен сепарации в контексте трансгенерационного подхода (вводя понятие «семейной тревоги»); а также представляет личностную идентичность и личностную автономию как показатели психологической сепарации; пишет о влиянии сепарации на характер межличностного взаимодействия вне семейного круга; указывает, что такие социальные характеристики, как полученное образование, трудоустроенность и самостоятельное проживание не являются признаками завершенности психологической сепарации; и т.д.

**Объект** данного исследования - материнство и материнствование актуального времени. **Предмет** исследования - материнская сфера женщины-матери актуального времени во всем многообразии ее конкретных значимых аспектов: материнской сепарации, самоактуализации женщины-матери, материнского мифа и т.д.

**Цель** исследования - исследовать материнскую сферу женщины-матери актуального времени во всем многообразии ее конкретных значимых аспектов; раскрыть возможности коучинга как помогающей практики (практики заботы) в работе с материнской сферой женщины-матери актуального времени.

Исходя из цели исследования, можем выделить следующие **задачи** исследования:

1. Рассмотреть теоретико-методологический фундамент изучения материнства актуального времени, а именно:

1.1. Осветить материнство и материнствование в качестве объекта исследования разных областей науки.

1.2. Рассмотреть имеющиеся данные исследований психологических аспектов материнства.

1.3. Дать общее представление о девиантном материнстве как объекте изучения психологии.

1.4. Раскрыть теоретико-методологический аспект изучения онтогенеза материнской сферы.

1.5. Рассмотреть материнство актуального времени в контексте теории метамодерна.

1. Выделить и проанализировать феномен материнского мифа в материнстве актуального времени, а именно:

2.1. Провести ретроспективный анализ материнского мифа нашей части света.

2.2. Рассмотреть запреты и негативные долженствования в материнском мифе.

2.3. Раскрыть амбивалентность материнства и представлений о любви как осевой доминанты субъективного материнского мифа.

2.4. Проанализировать сверхобобщение в качестве части субъективного материнского мифа.

1. Представить авторскую концепцию материнской сепарации как необходимого условия формирования личности ребенка и самоактуализации женщины-матери, а именно:

3.1. Осуществить постановку проблемы личностной автономии женщины-матери, рассмотреть сепарационный процесс как сложный феномен.

3.2. Разработать модель уровней психологической сепарации женщины-матери в контексте двойной симбиотической поляризации.

3.3. Выявить четыре измерения материнской сепарации внутри разных сепарационных контекстов в жизни матери.

3.4. Проанализировать значимые аспекты материнской сепарации.

3.5. Раскрыть сущность авторского понятия двойной симбиотической поляризации в материнской сепарации.

3.6. Рассмотреть переход от диадической к триадической модели в качестве условия функциональной сепарации.

3.7. Выделить и проанализировать критерии материнской сепарации.

3.8. Рассмотреть проблему девиации материнского отношения в контексте нарушений сепарационного процесса.

3.9. Проанализировать эмоциональную зависимость в материнстве и ее влияние на сепарационный процесс с ребенком.

1. Рассмотреть самоактуализацию женщины-матери как значимый элемент материнской сепарации, а именно:

4.1. Выделить уровни самоактуализации женщины-матери, рассмотрев их через призму парадигмального анализа («теория метамодерна»).

4.2. Представить материнство как кризис развития в многоуровневом процессе самоактуализации.

4.3. Описать виток самоактуализации как элемент спиральной динамики развития, проанализировать уровни самоактуализации-индивидуации через призму пирамиды Дилтса.

4.4. Проанализировать процесс личностной дезинтеграции в материнстве. Представить концепции образа материнства во внутреннем пространстве личности женщины-матери.

1. Представить авторское направление «практики заботы» о женщине-матери - материнский коучинг (коучинг материнской сферы), а именно:

5.1. Рассмотреть значимые аспекты субъект-субъектного взаимоотношения матери и ребенка. Определить материнскую сферу как сферу онтогенеза ребенка.

5.2. Описать и разграничить сферы терапевтического и коучингового подходов в работе с материнской сферой.

5.3. Выделить задачи материнского коучинга (коучинга материнской сферы).

5.4. Осветить возможности реализации задач материнского коучинга при работе с рамками парадигмального анализа («теории метамодерна»).

5.5. Рассмотреть компетенции материнского коуча (коуча материнской сферы) через призму компетенций коуча МААК (Международной Ассоциации Аналитического Коучинга, МАНГО).

1. Исследовать потенциал коучинга материнской сферы (материнского коучинга) в работе с женщинами-матерями, а именно:

6.1. Описать возможности и преимущества нейрографики как метода коучинговой работы с материнской сферой.

6.2. Привести результаты пилотажного исследования потенциала нейрографики в коучинге материнской сферы.

6.3. Выделить и описать цели, задачи, гипотезы, предварительные результаты; выбрать и описать методы исследования, а именно:

6.3.1. Выделить объект, предмет, цель, гипотезы, задачи исследования;

6.3.2. Обосновать выбор методов исследования;

6.3.3. Описать методы исследования;

6.3.4. Описать генеральную совокупность и выборку исследования;

6.3.5. Описать исследовательскую группу;

6.3.6. Разработать и описать дизайн исследования;

6.3.7. Представить предварительные результаты исследования;

6.3.8. Представить информацию о ходе и результатах деятельности авторского международного онлайн-проекта Интуитивное Материнство;

6.3.9. Описать цели и задачи работы исследовательской группы;

6.4. Описать ход и результаты исследования, а именно:

6.4.1. Работы с материнским мифом;

6.4.2. Работы с ролевым репертуаром;

6.4.3. Работы с управляемой сепарацией;

6.4.5. Работы с ресурсом;

6.4.6. Работы с обретением интегративной целостности.

6.4.7. Представить и интерпретировать результаты итогового анкетирования.

6.5. Изучить и представить кейсы женщин-матерей, участниц проекта Интуитивное Материнство (три респондентки).

6.6. Верифицировать гипотезы исследования.

**Методология исследования**.

***Методы теоретического исследования***, логические методы: анализа и синтеза, аналогии, дедукции, индукции, классификации, моделирования, обобщения, систематизации, сравнения и др.

***Методы теоретического исследования***, общенаучные методы: *описание объектов и предметов познания* (качественное); *анализ* (при исследовании особенностей материнской сферы, материнства и материнствования в актуальное время; материнского мифа; сепарации; самоактуализации-индивидуации; при выделении объектов сепарации и т.д.); *синтез* (при объединении разрозненных поляризованных представлений женщин-матерей о себе как матери и о собственном материнстве – «прекрасная» и «ужасная» мать; при рассмотрении интегративного единства часто разрозненных аспектов бытия женщины-матери - телесно-материального, психоэмоционального, когнитивно-социального, духовно-энергетического; при разработке концепции самоактуализации-индивидуации на основе концепций самоактуализации и сепарации-индивидуации; при представлении самоактуализации и сепарации как взаимосвязанных процессов; при разработке модели уровней психологической сепарации женщины-матери в контексте двойной симбиотической поляризации и т.д.); *моделирование* (при концептуализации модели материнства актуального времени; при построении концепции материнского мифа; при разработке модели коучинга как помогающей практики и т.д.); *абстрагирование* (при концептуализации материнской сферы не как индивидуальной сферы женщины-матери, а как социальной сферы, относящейся к обществу в целом; при разработке концепции материнской сепарации, которую мы выделили из ранее рассматриваемого общего процесса сепарации ребенка от матери внутри диадических отношений и т.д.); *обобщение* (при обобщении индивидуальных запретов и негативных долженствований женщины-матери и рассмотрении их в контексте материнского мифа; при обобщении индивидуальных кризисов развития женщины-матери и ее ребенка и представлении материнства в качестве кризиса развития в многоуровневом процессе самоактуализации и т.д.); *индукция* (при рассмотрении и анализе уникально-субъективных случаев материнства и материнствования, систематизации этих случаев и выявлении закономерностей в материнстве и материнствовании вообще с пониманием индивидуальности, квалитативности опыта женщины-матери; др.); *объяснение* (широко применяется в ходе теоретической части работы); *теоретическое доказательство* (при обосновании авторской точки зрения со ссылками на воззрения и существующие доктрины других авторов); *дедукция* (при адаптации общей концепции онтогенеза материнской сферы при анализе индивидуального опыта женщины-матери и т.д.); *конструирование научных фактов* (при создании конструкта материнского мифа на основе разрозненных социально- и индивидуально-мифологических, стереотипных представлении о материнстве, материнствовании, материнской сфере вообще; при создании концепции материнской сепарации; при создании концепции самоактуализации-индивидуации; при разработке материнского коучинга как нового направления помогающей работы в области материнской сферы; и т.д.); *мысленный эксперимент* (при представлении материнской сепарации как необходимого условия формирования личности ребенка и рассмотрении особенностей влияния непройденной материнской сепарации на взаимоотношений матери и ребенка в течение всей их жизни, др.); *теоретическая и метатеоретическая интерпретация* (при интерпретации феномена материнства как объекта рассмотрения психологии, социологии, культурологии, антропологии и других наук; при исследовании различных аспектов материнства и материнствования; при изучении филогенетического аспекта материнства разных эпох и т.д.); *подтверждение* и *опровержение* (при анализе имеющихся концепций материнства и материнской сферы, онтогенеза материнской сферы, выделении закономерностей сепарации и индивидуации и т.д.); *определение* (при представлении авторского понимания материнской сферы, материнской сепарации, материнского мифа, материнского коучинга, самоактуализации-индивидуации, сепарационного витка, двойной симбиотической поляризации, объектов сепарации и т.д.); *метод научных принципов (оснований)* (при выделении теоретических и практических основ материнского коучинга и т.д.); *понимание* (при истолковании и научной интерпретации феномена сепарации как имеющего отношение не только к детской, но к материнской сфере; при представлении детской и материнской сфер как связанных; при представлении материнской сферы как имеющей отношение к социуму в целом и т.д.); *системный метод* (при рассмотрении материнского мифа как единства субъективных и объективных аспектов; при рассмотрении сепарации как управляемой дистанции, единства противоположно направленных динамик дистанцирования и сближения, др.); *метод научной редукции* (при применении четырехкомпонентной модели парадигмального анализа “теории метамодерна” к анализу сложных многоаспектных, многоэтапных феноменов материнской сферы и т.д.); и т.д.

***Методы практического исследования***: *наблюдение* (за поведением женщин-матерей в рамках проекта Интуитивное Материнство и в рамках экспериментальной группы, за внутренней динамикой индивидуальной материнской сферы участниц проекта и группы; за изменением самооценки, эмоционального интеллекта, выраженности самоактуализационной динамики участниц исследования; за отдельными аспектами сепарации, в том числе - за особенностями прохождения сепарации с тем или иным объектом сепарации участниц исследования; за ходом и результатами применения отдельных практических методов - нейрографики, телесных практик, БоГобана, медитативных практик и т.д.); *эксперимент* (экспериментальное исследование помогающего потенциала ряда практик - нейрографики, телесных практик, БоГобана, медитативных практик - в материнском коучинге; при создании и исследовании поддерживающего потенциала группы женщин-матерей в WhatsApp); *анкетирование и опрос*; *моделирование эксперимента* (при разработке эксперимента по самоактуализации-индивидуации и сепарации женщин-матерей в рамках исследовательской группы); *экстраполяция* (как предсказание возможного воздействия тех или иных практик материнского коучинга, а также - материнского коучинга в целом на индивидуальную материнскую сферу женщин-матерей, их психологическое, социальное, физическое благополучие, др.); *количественные методы психологического исследования, в частности - математические методы* (при подсчете результатов анкетирования и опроса, тестирования по Уайнхолд и т.д.); *качественные методы практического исследования* (при анализе и интерпретации результатов финального анкетирования участниц исследовательской группы, при анализе и интерпретации результатов глубинных интервью участниц проекта Интуитивное Материнство) и др.

*Методы, эффективность которых анализируется в практическом исследовании*: нейрографика, метод парадигмальной композиции БоГобан, телесные практики (нейропластика), поддерживающая группа женщин-матерей в WhatsApp; нарративная практика «материнский миф» и др.

Общие гипотезы исследования:

1. описанные выше методы, применяемые в материнском коучинге, способны благотворно влиять на индивидуальную материнскую сферу женщин-матерей;
2. материнский коучинг может быть перспективной практикой развития индивидуальной материнской сферы женщин-матерей, оздоровления материнской сферы социума в целом;
3. материнский коучинг оказывает позитивное влияние на самоактуализацию-индивидуацию и сепарацию женщин-матерей;
4. материнский коучинг может быть эффективной методикой развития женщины-матери как личности;
5. интегративной целостности личности женщины-матери способствует гармоничное развитие таких значимых сфер ее индивидуального бытия: телесно-материального, психоэмоционального, когнитивно-социального, духовно-энергетического;
6. сепарация и самоактуализация-индивидуация - взаимозависимые элементы, сопровождающие личностные кризисы (как начальный этап очередного витка личностного роста) женщины-матери;
7. материнский коучинг (коучинг материнской сферы) является эффективной помогающей практикой, практикой заботы об индивидуальной материнской сфере женщины-матери, ее телесно-материальном, психоэмоциональном, когнитивно-социальном, духовно-энергетическом благополучии;
8. материнский коучинг можно эффективно сочетать с другими видами коучинга и психотерапевтической практики, в зависимости от квалификации помогающего практика и нужд конкретной женщины-матери.

***Научная новизна исследования*** представлена в следующих положениях:

1. В диссертации предложено новое направление помогающей практики (практики заботы) - коучинг материнской сферы (материнский коучинг), цель которого состоит в самоактуализации-индивидуации и сепарации женщины-матери.
2. В работе представлено авторское понимание коучинга материнской сферы как помогающей практики, направленной на самоактуализацию-индивидуацию женщины-матери, материнскую сепарацию, работу с ролевым репертуаром, профилактику эмоционального выгорания, а также - достижение интегративной целостности личности женщины-матери.
3. В работе впервые перечислены принципы материнского коучинга.
4. В работе впервые предложен взгляд на самоактуализацию как на необходимый элемент современного материнства.
5. В диссертации впервые представлена авторская концепция материнской сепарации (в том числе - в ее связи с детской сепарацией).
6. В работе впервые заявлен термин «самоактуализация-индивидуация», отражающий взаимосвязанность самоактуализационных и индивидуационных динамик в процессе становления личности. Самоактуализация-индивидуация представлена как процесс, параллельный материнской сепарации и тесно взаимосвязанный с ней.
7. В работе дано авторское определение самоактуализации-индивидуации как способности принимать решения и нести ответственность, свободную от внутренних ограничений, основанную на собственной аксиосфере и осознании самого себя (своих особенностей, свойств, убеждений, ценностей, выборов, духовных устремлений).
8. В работе впервые обосновано, что процесс самоактуализации-индивидуации, раскрытия своего личностного потенциала невозможен без процесса сепарации.
9. В диссертации выражены экзистенциальный и феноменологический подходы к пониманию материнства: как явления, взаимосвязанного с материнством конкретной женщины-матери, где ее материнский опыт понимается как уникальный. Мать рассматривается как субъект материнства, а не как «среда взращивания» ребенка. Поднимаются экзистенциальные темы одиночества в материнстве, «заброшенности» в материнство.
10. Впервые заявлен термин «квалитативность материнства», отражающий уникальный опыт конкретной женщины-матери, признание которого - необходимое условие успешной помогающей практики в области материнства.
11. В работе впервые представлено понимание материнства как «экзистенциального перехода» (трансцендентного перехода) в жизни женщины-матери.
12. В работе представлен авторский взгляд на кризис как первый и необходимый этап процесса самоактуализации (самоактуализации-индивидуации).
13. В работе впервые указано, что сепарационные динамики материнства зависят от психоэмоционального состояния женщины-матери. Неуспешность сепарационных динамик пропорциональна степени эмоциональной зависимости матери от ребенка в противовес ее эмоциональной доступности.
14. В диссертации предложена коучинговая работа с ролевым репертуаром женщины-матери. Среди направлений такой работы - расширение репертуара ролей, редуцированного до роли матери, а также - интеграция роли матери в уже имеющийся ролевой репертуар женщины.
15. В работе впервые указано, что коучинг материнской сферы предполагает помощь матери не только в перинатальный период, но на протяжении всего периода материнствования.
16. В диссертации метапозиция коуча рассматривается не как отстраненная, а как отражающая, но при этом неотождествленная, невовлеченная в быт и другие уровни материнского бытия.
17. В диссертации впервые обоснована необходимость самоактуализации женщины-матери как формирование ее собственного «ценностно-смыслового универсума» в условиях избытка информации о материнстве и детстве, информационного релятивизма и, нередко, негативного внимания к практикам материнствования конкретной женщины-матери.
18. В работе представлено авторское понимание «материнской сферы» - не только как индивидуальной сферы конкретной женщины-матери, но и как социальной сферы общества.
19. В диссертации впервые предложен термин «материнский миф», под которым автор понимает филогенетический и онтогенетический процесс, в котором складываются социальная и индивидуально-психологическая системы представлений о том, что есть мать; какими личностными и социальными качествами обладает, какие эмоции нормативно испытывает и какие действия нормативно выполняет; какая совокупность позитивных и негативных долженствований присуща женщине-матери; что есть «прекрасная» и «ужасная» мать и как женщина-мать воспринимает себя саму в роли матери. Соответственно, в работе впервые представлены понятия «субъективного» и «объективного» материнского мифа. Новизной работы является и то, что материнский миф представлен в ней в качестве одного из аспектов сепарации.
20. В работе впервые раскрыта амбивалентность материнского мифа, представленного в полюсах «прекрасная мать» и «ужасная мать». Также в работе понимается вопрос амбивалентности материнского мифа как содержащего одновременно архетипический и социальный элементы.
21. В работе впервые описана связь двойственности архетипа матери и амбивалентности социальных установок и представлений о материнстве, а также выражена гипотеза о том, что двойственность архетипа матери выражается на индивидуальном уровне в противоречивых чувствах, проживаемых каждой женщиной-матерью сегодня.
22. В диссертации впервые описаны черты пространства объективного материнского мифа в «нашей части света», среди которых: миф о жертвенном материнстве; миф о «хорошем старте» ребёнка, ответственность за который несёт мать; миф о безусловной ценности ребёнка в сравнении с ценностью мужчины; миф о материнской вине; миф о материнской любви, другие мифы.
23. В работе впервые заявлена точка зрения на материнскую любовь как элемент материнского мифа, в которой амбивалентность материнства (от «прекрасной» до «ужасной» его стороны) представлена особенно ярко.
24. В диссертации акцентировано внимание на сверхобобщении как когнитивном искажении, влияющем на субъективный и объективный материнский мифы.
25. В работе дано авторское понимание сепарации как одного из ключевых аспектов личностного развития, необходимого этапа и фактора достижения личностью интегративной целостности.
26. В работе дано новое понимание сепарации как процесса, длящегося на протяжении всей истории существования личности, всех этапов взаимоотношений матери и ребенка, выходящих за пределы их жизней.
27. В работе представлен авторский взгляд на холистическую целостность (холистическое слияние), симбиотическую целостность матери и ребенка как на фундаментальный этап сепарации (и последующего достижения интегративной целостности личности). Иными словами, сепарация невозможна без симбиотической целостности как ее отправной точки и начального этапа.
28. Сепарация как пожизненный процесс впервые представлена в параллельных динамиках отдаления-сближения (сближения-отдаления) субъектов сепарации. При этом сепарация, в межличностном ее измерении (для отношений разного уровня и разного порядка), представлена автором как своего рода «управляемая дистанция».
29. В работе впервые рассмотрена сепарация в контексте материнства и материнствования, где женщина-мать одновременно проживает несколько сепарационных динамик, в зависимости от объекта, от которого происходит сепарация: собственной матери; ребенка; партнера (мужа); внешних авторитетов; объективного и субъективного материнского мифа.
30. В работе впервые предложен термин «двойной симбиотической поляризации» в контексте материнской сепарации: как разнонаправленных векторов симбиоза и сепарации с собственным ребенком и с собственной матерью.
31. В работе адаптированы термины «имманентный» и «трансцендентный» для объяснения состояний диадического единства и сепарационного сближения-отдаления. Прохождение перехода от имманентного к трансцендентному представлено как важный аспект сепарационного процесса. В двойной симбиотической поляризации женщина-мать имеет два вектора имманентности и трансцендентности - со своей матерью и со своим ребенком.
32. Впервые акцентирована точка зрения автора о том, что от сепарированности женщины от собственной матери и других объектов сепарации непосредственно зависит качество выполнения ею родительских и воспитательных функций.
33. Автор впервые представляет сепарационный процесс как проходящий четыре измерения: физическое, эмоциональное, когнитивное, духовное.
34. В работе предложена авторская типология сепарации, где выделяются функциональный и дисфункциональный (гармоничный и дисгармоничный) типы. Дисфункциональная сепарация, в свою очередь, подразделяется на созависимую и контрзависимую.
35. В работе впервые выделены внутриличностностный, внутренне-межличностный и межличностный уровни сепарации.
36. В диссертации предложен термин «дедифференциация»: нарушения дифференциации, приводящие, в свою очередь, к нарушениям сепарационного процесса.
37. В работе предложено несколько авторских определений материнской сепарации, понимаемой за пределами контекста простого отделения, а также разотождествления, как «пульсирующий» процесс, длящийся всю жизнь, предполагающий, наравне с процессами отделения и разотождествления, полярные им процессы соединения, отождествления, отдаления-сближения, как процесс прохождения сепарационных витков.
38. Материнская сепарация впервые рассматривается не как девиантный процесс эмоциональной и физической отстраненности и недоступности для ребенка, а как нормативный процесс дифференциации матерью внутрипсихических, эмоциональных, личностных аспектов - своих и ребенка.
39. В диссертации представлен авторский термин «сепарационный виток», рассматриваемый через призму выделяемых автором четырех стадий его прохождения: 1. Слияние; 2. Сепарация; 3. Построение взаимозависимых отношений; 4. Построение функциональных (независимых) отношений.
40. В работе предложено авторское понятие «регрессивного сепарационного витка»: женщина-мать теряет (с рождением ребенка) уровень автономии, достигнутый ею в процессе собственного взросления.
41. В работе впервые предложен термин «сепарационный контекст»: система отношений, в которых разворачивается та или иная динамика психологической сепарации (функциональная или дисфункциональная, которая, в свою очередь, может быть представлена как созависимая или контрзависимая) женщины-матери. Сепарационный контекст связан с системой объектов сепарации. Полная и окончательная сепарация в любом из вышеперечисленных контекстов невозможна.
42. В работе подчеркнуто, что сепарация женщины-матери с собственной матерью не только закладывает основу всех других сепарационных процессов в ее жизни, но и продолжается в течение всей ее жизни, в том числе - и в виде постоянно меняющейся системы отношений с матерью.
43. В работе подчеркнуто, что эмоциональная зависимость матери от ребенка - один из ключевых и один из самых сложных аспектов дисфункциональной материнской сепарации.
44. В работе впервые выделены следующие критерии (показатели) материнской сепарации: 1. Эмоциональная независимость. 2. Самоактуализация. 3. Многоролевая самоидентификация. 4. Осознание фреймов детства и выход за их пределы. 5. Консолидация объекта (выход из черно-белой картины мира). 6. Равностное отношение к родителям (деидеализация). 7. Адекватная ровная самооценка. 8. Управляемость каждого из уровней материнской сепарации. 9. Баланс внутреннего и внешнего локусов контроля.
45. В ходе исследования впервые прослежена связь типа материнского отношения с нарушением сепарационного процесса матери и ребенка в онтогенезе женщины-матери. Данные нарушения разделены на 2 основных типа: симбиотическая вовлеченность в ребенка и избегание контакта, отталкивание ребенка.
46. Кризисные состояния, кризисы сепарации и развития в работе представлены как точки развития и самоактуализации, имеющие большой развивающий потенциал.
47. В работе впервые выделены четыре аспекта самоактуализации-индивидуации (и интегративной целостности как ее конечной фазы): материально-телесный, психоэмоциональный, социально-когнитивный, духовно-энергетический.
48. В работе впервые подчеркивается, что успешность прохождения кризисов и самоактуализации в целом зависит от того, насколько успешно был пройден первичный сепарационный процесс с собственной матерью.
49. В работе впервые представлено понятие материнского стресса, под которым имеется в виду не «стресс конкретной женщины-матери», а уникальный феномен, объединяющий в себе множество специфических аспектов социального и индивидуального бытия женщин-матерей, оказывающих влияние на психоэмоциональный аспект материнской сферы.
50. Нейрографика в работе рассмотрена как интегративная психотехнология, доступная как для коучинговой работы со специалистом, так и для самопомощи женщины-матери. Подчеркнуто преимущество нейрографики в качестве мягкой технологии (в отличие от других методов в интегративном подходе) и практики осознанного внимания.
51. В диссертации подчеркнуто, что в процессе нейрографического рисования женщина-мать предстает в качестве субъекта и объекта творчества и рефлексии.
52. В практической части работы обосновано, что в нейрографике как методе коучинга и самокоучинга преодолеваетсяя разрыв между когнитивным пониманием и эмоционально-телесной реакцией, который является серьезной проблемой для закрепления нового понимания в повседневной практике материнствования.
53. В качестве направления помощи женщине-матери автором предложена и апробирована работа в группе поддержки женщин-матерей, описаны ее преимущества.
54. В работе впервые выделены такие аспекты коучинга материнской сферы: терапевтический, просветительский, консалтинговый аспекты, а также наставничество (менторство).
55. Коучинговая работа с ролевым репертуаром женщины-матери представлена в исследовании как инструмент преодоления материнского выгорания.

***Положения, выносимые на защиту.***

1. Мы исследуем материнство актуального времени и материнскую сферу как аспекты, важные не только для женщин-матерей и их близких, но и для общества в целом (так, мы говорим о социальном измерении материнской сферы).
2. Мы создали новое направление помогающей практики (практики заботы) - коучинг материнской сферы, который мы также называем материнским коучингом.
3. Коучинг материнской сферы (материнский коучинг) - практика заботы, которая основывается на интегративном подходе к коучингу. Под интегративным подходом мы понимаем не только работу интегрированными коучинговыми методами, но и коучинг, исходящий из идеи интегративного единства индивидуальной материнской сферы в ряде ее аспектов: телесном, эмоциональном, когнитивном (социальном), духовном.
4. Мы рассматриваем процесс самоактуализации женщины-матери как необходимое условие материнства сегодня, а также понимаем материнство как важный этап становления личности женщины (в широком смысле - самоактуализации личности). Таким образом, феномены взаимосвязаны: материнство может быть этапом самоактуализации, а самоактуализация является условием успешного материнства.
5. Мы вводим термин самоактуализация-индивидуация, исходя из понимания самоактуализационного процесса как сопряженного с индивидуацией - процессом становления личности и раскрытия самости.
6. Мы полагаем, что процесс материнской сепарации тесно взаимосвязан с процессом самоактуализации: так, рождение ребенка запускает отождествление (через материнскую идентификацию) со своей матерью, а также - отождествление с ребенком как частью себя. Этот процесс, который мы называем двойной симбиотической поляризацией, становится началом нового этапа и уровня поиска себя, выстраивания собственного ценностно-смыслового универсума, новой самоидентификации; с данными процессами сопряжен процесс сепарации.
7. Мы отстаиваем тезис о том, что сепарация - процесс, длящийся в течение всей жизни, поэтому, понятие «пройденной сепарации» корректно рассматривать в рамках конкретного цикла сепарации, который мы называем «сепарационным витком». Каждый сепарационный виток запускается тем или иным личностным кризисом.
8. Мы рассматриваем материнскую сепарацию как необходимый элемент и условие детской сепарации-индивидуации.
9. По нашему мнению, вхождение в материнство, как сопряженное с личностным кризисом, запускает «сепарационный виток» параллельно с «витком самоактуализации».
10. Мы вводим понятие «объекта сепарации» и выделяем пять объектов материнской сепарации: от собственной матери, от ребенка, от мужа (партнера), от внешних авторитетов, от объективного и субъективного материнского мифа.
11. Под материнской сепарацией мы понимаем, в отличие от других авторов, не девиантный ее аспект (оставление ребенка), а нормативный: выстраивание отношений с ребенком как трансцендендентной личностью (в противовес восприятию ребенка как «имманентной» части себя).
12. Мы выделяем такие критерии (показатели) материнской сепарации: 1. Эмоциональная независимость. 2. Самоактуализация. 3. Многоролевая самоидентификация. 4. Осознание фреймов детства и выход за их пределы. 5. Консолидация объекта (выход из черно-белой картины мира). 6. Равностное отношение к родителям (деидеализация). 7. Адекватная ровная самооценка. 8. Управляемость каждого из уровней материнской сепарации. 9. Баланс внутреннего и внешнего локусов контроля.
13. Мы вводим авторское понятие материнского мифа как совокупности сознательных и бессознательных установок относительно материнства, материнствования, отношений с ребенком, влияющих на женщину-мать и ее выборы, осуществляемые на разных уровнях бытия материнской сферы.
14. Нейрографика, по нашему мнению, является действенным инструментом коучинга материнской сферы (материнского коучинга), поскольку позволяет интегративно работать с телесно-материальным, эмоционально-личностным, когнитивным (социальным, функциональным) и духовно-энергетическим аспектами индивидуальной материнской сферы.
15. В нейрографике как методе коучинга и самокоучинга преодолеваетсяя разрыв между когнитивным пониманием и эмоционально-телесной реакцией, развивается рефлексивность, эмоциональный интеллект, внутренний локус контроля женщины-матери, катализирующий самоактуализацию женщины-матери.
16. Методы материнского коучинга (коучинга материнской сферы) были впервые разработаны и опробованы в рамках международного онлайн-проекта Интуитивное Материнство, и показали свою эффективность в работе с женщинами-матерями разного возраста, с разным социально-культурным бэкграундом, с разным количеством детей разного возраста.
17. Практическое исследование потенциала материнского коучинга в работе с материнской сферой показало, что работа с эмоциональным состоянием женщины-матери, как ведущий компонент материнского коучинга, способствует материнской сепарации, самоактуализации женщины-матери, росту ее уверенности и эффективности в собственных практиках материнствования и воспитания ребенка.
18. Современной женщине-матери, лишенной традиционной поддержки расширенной семьи, общины, оказывается важным получать поддержку других женщин в рамках сообщества, построенного на принципах материнского коучинга.

***Теоретическая значимость исследования***. Мы полагаем, что теоретическая значимость нашего исследования раскрывается во множестве аспектов, один из которых - терминологический. Так, в работе мы вводим термины «материнского коучинга», «материнской сепарации», «самоактуализации-индивидуации», «двойной симбиотической поляризации», «сепарационного витка», «материнского мифа» и т.д. Перечисленные термины могут широко использоваться в области теории психологии (психологии личности, социальной психологии, психологии развития и т.д.), педагогики, социологии и социальной культурологии и других.

Другой аспект теоретической значимости нашей работы состоит в том, что мы предлагаем новый взгляд на концепцию сепарации как процесса, длящегося всю жизнь; на феномен кризиса как отправного этапа самоактуализации-индивидуации; на самоактуализацию как процесс, сопряженный с сепарацией; на материнскую сепарацию как необходимый элемент и условие детской сепарации-индивидуации; на материнскую сепарацию как нормативное явление, не сопряженное с девиантным материнством; на материнскую сферу, как касающуюся не только индивидуальных аспектов женщины-матери, но и всего общества в целом; на материнский коучинг как помогающую практику (практику заботы), способную позитивно трансформировать как индивидуальную, так и социальную материнскую сферу и т.д.

Еще один аспект теоретической значимости нашей работы состоит в том, что мы понимаем материнство как квалитативный феномен, и предлагаем рассматривать его с точки зрения феноменологической, экзистенциальной, - как уникальный опыт конкретной женщины-матери, который невозможно отождествить с опытом других матерей. Мы предлагаем усилить традиционный для отечественной науки взгляд на материнство как на, в первую очередь, обеспечение жизнедеятельности ребенка, расширив его видением материнства как важнейшей части субъективного опыта женщины, при несводимости ролевого репертуара женщины-матери к единственной материнской роли.

***Практическая значимость исследования***. Практическая значимость исследования состоит, прежде всего, в разработке материнского коучинга как особой помогающей практики (практики заботы), а также - в определении методологии материнского коучинга как направленной на значимые элементы (аспекты материнской сферы) телесно-материальный, эмоционально-личностный, когнитивный (социальный, функциональный) и духовно-энергетический. Материнский коучинг как направление «практики заботы» может широко использоваться помогающими практиками (психологами, психотерапевтами, коучами) в работе с женщинами-матерями; работая в русле материнского коучинга, необходимо опираться на принципы материнского коучинга и компетенции коуча материнской сферы, также изложенные нами в диссертации.

Важным элементом материнского коучинга является создание модерируемых коучем поддерживающих сообществ для женщин-матерей, актуальное как с точки зрения преодоления социальной (социально-психологической) изолированности, в которой пребывает большинство женщин-матерей, так и с точки зрения взаимного обмена опытом материнствования, а также поддержки. Говоря о поддержке, мы имеем в виду, что подобное сообщество является референтной группой женщины-матери, осуществляющей позитивное отражение ее в материнской роли (которого ей не хватает за пределами этой группы). Группа поддержки женщины матери дает ей также право быть собой в консолидации своих световых и теневых аспектов; демонстрирует относительность установок материнского мифа (объективного и субъективного) через представление в сообществе группы матерей из разных стран, с разным количеством детей разного возраста, с разными установками субъективного материнского мифа. Коуч материнской сферы, модерирующий такое сообщество, является гарантом психологической безопасности коммуникативно-когнитивного пространства сообщества, задавая в нем этические нормы принятия и неосуждения, обучая участниц ненасильственной коммуникации.

Практическая значимость исследования, как нам думается, отражена и в адаптации коучинговых методов, направленных на работу с разными аспектами бытия человека (от телесного до духовного) к потребностям материнской сферы и конкретных женщин-матерей. Среди адаптированных методов - нейрографика (нейрографическое рисование), практика нейроструктурированного композиционного решения БоГобан, телесные практики, нарративные практики и т.д.

***Структура работы***. Работа содержит 6 разделов, выводы по каждому из разделов, введение и заключение, а также список литературы, который насчитывает 630 источников. Первый раздел работы включает 5 параграфов, второй раздел - 4 параграфа, третий раздел - 9 параграфов, четвертый раздел - 4 параграфа, пятый раздел - 5 параграфов, шестой раздел - 6 параграфов (19 подпараграфов). Первые пять разделов посвящены теории исследования (теоретико-методологический и аналитический аспекты), шестой раздел содержит практическое исследование возможностей материнского коучинга (коучинга материнской сферы) в работе с женщинами-матерями актуального времени (объект, предмет, цели, задачи, обоснование методов исследования, выдвижение и верификацию гипотез, описание хода исследования, интерпретацию результатов исследования и т.д.).

Всего работа насчитывает 786 страниц, из них основного текста - 720 страниц. Список литературы содержит 630 источников. В работе также представлено 23 приложения, в которых содержатся материалы выполнения участницами заданий практического исследования; анкеты, опросники; примеры заданий.

***Внедрение результатов исследования***. Результаты теоретического исследования материнской сферы женщины-матери актуального времени, авторский взгляд на самоактуализацию как самоактуализацию-индивидуацию, авторская концепция материнской сепарации, авторская теория объектов сепарации, а также теория двойной симбиотической поляризации и т.д. внедрены в практику материнского коучинга (коучинга материнской сферы) как помогающую практику, в русле которой работает автор. Также автор полагает, что материнский коучинг (коучинг материнской сферы) как особое направление коучинга получит дальнейшее развитие, с опорой на теоретические концепции автора, представленные в работе, а также - с опорой на авторские методики работы с индивидуальной материнской сферой женщины-матери.

# 

# **Раздел 1. Теоретико-методологический фундамент изучения материнства актуального времени**

## **1.1. Материнство и материнствование как объект исследования**

Материнство - одно из важнейших явлений, сопровождающих человека и человечество от начала времён. И даже в наш век расширения репродуктивных технологий материнство неразрывно связано с появлением, развитием и становлением Человека. Сегодня материнство становится всё более привлекательным для научного исследования, и это подтверждается тем, что «в западной науке появилось целое направление – “motherhood studies”, объединившее философов, культурологов, социологов, психологов, психиатров, антропологов, филологов» [263, с.124]. (M.-J.Gerson [575], С.Nelson [602], E.N.Glenn [579], [D.Cohn](https://www.pewresearch.org/staff/dvera-cohn) [564]).

При этом в российском научном пространстве исследование материнства и материнской сферы по-прежнему преимущественно представлено более ограниченно, в первую очередь - исследованиями специалистов в области перинатальный психологии, поведенческой психологии, социальных ролей, феминистических направлений, трансгенерационных семейных исследований.

Вместе с тем, социальная действительность на примере активного развития женских материнских сообществ в медиа-пространстве, обсуждающих все более открыто табуированные ранее к обсуждению темы материнства как феномена, наполненного сложными, противоречивыми чувствами, социальными и личностными смыслами, внутри- и межличностными конфликтами, показывает, что тема осмысления материнства в обществе крайне актуальна. Женщины сегодня не просто выполняют традиционные материнские функции, они все более осмысливают, рефлексируют, обсуждают, ищут ответы на вопрос: что такое материнство лично для меня? Какое место в моей жизни, системе моих социальных и психологических ролей оно занимает? В каком формате (соло-материнство, материнство в нуклеарной, расширенной семье) и качестве (интенсивное, естественное, осознанное, эмоционально включенное, альфа) я хочу проживать свое материнство? Как материнство отражается на моем теле, моем характере, моей социальной позиции, моей удовлетворенности жизнью и ощущении счастья? Чем мое материнство будет отличаться от материнства моих прародительниц и моих современниц? Каковы смыслы и ценностные ориентиры моего материнства? Что я хочу передать следующему поколению и как это сделать? К какому миру я готовлю своих детей?

Это приводит нас к осознанию того, что мы находимся в особом историческом периоде, который мы называем «актуальным временем», и в рамках которого происходит некоторое активное изменение парадигмы отношения к материнству - в частности, к социально-психологическому институту взращивания человека грядущей исторической эпохи, которую ряд современных исследователей - А.А.Гребенюк [80], П.М.Пискарёв [325], В.К.Пичугина [332], Н.И.Лифинцева [214], А.В.Скляр [397] - определяют как эпоху метамодерна, приходящую на смену эпохе постмодерна. Но также мы, вслед за современными исследователями материнства (Г.Г.Филиппова [468], Е.В.Сильва [581], О.Б.Подольская, М.Н.Ремизова [335], Ф.Хорват [492]), рассматриваем материнство как феномен, в котором мать видится не только в контексте нужд и потребностей ребенка, но как *субъект материнства*.

Интересен тот факт, что актуальное время требует от нас новых смыслов и их определений, что привело к появлению нового термина «материнствование» (mothering) в противовес привычному столетиями термину «материнство» (motherhood) [603]. Как указывает Н.А.Мицюк: «Двойственность терминологии отражает специфику предмета исследования. “Motherhood” предполагает изучение внешних характеристик материнства: официальный статус матерей в ту или иную эпоху, их права и обязанности, отношение государства и общества к материнским ролям, система социальной защиты матерей и пр. Под «mothering» подразумеваются повседневные материнские практики, а также область внутреннего проявления материнства: эмоциональные переживания матерей, отношение к материнским ролям, степень реализации гендерной идентичности посредством деторождения» [263, с. 127].

Кроме того, концептуализация терминов «материнство» и «материнствование» требует разделения в аспекте социального и индивидуального явлений. Так, материнство будет отражать, преимущественно, социальный аспект явления, а материнствование - индивидуальный. В этом смысле, корректно говорить о *материнствовании* конкретной женщины в аспекте ее переживания субъективного материнского опыта. Тем не менее, можно говорить и об индивидуальном аспекте *материнства*. Разделение феноменов, связанных с материнством, на относящиеся собственно к материнству (motherhood) и материнствованию (mothering) популярно в англоязычной литературе: A.O’Reilly «From Motherhood to Mothering» [603].

Рассмотрение вопросов материнства актуального времени как социально-психологического явления привело нас к пониманию потребности анализа материнства актуального времени в контексте смены исторических эпох, в рамках которых, как показывают исследователи материнства и родительства как социокультурного феномена - М.Мид [256], Х.Дойч [570], К.Хорни [493], - происходит смена отношения как к детству, так и к материнству.

В книге «Трудные дети» В.В.Козлов и Н.П.Фетискин указывают на полисистемность феномена материнства. «Материнство, по словам Т.Флоренской, - предназначение женщины, являющейся главным источником стремления женщины стать матерью. В этой связи, несмотря на многообразие представлений о материнстве, понятие “мать” у всех народов означает начало чего-либо, жизнь и дом. Недаром мы говорим “мать-земля”, “Мать-природа”, “мать-планета”. Все они дают нам жизнь, все они нас поддерживают и питают, все они наш “дом”» [173, с. 48].

По мнению Л.Б.Шнейдер [520, с. 487], в каждой культуре есть целый институт материнства, который в качестве составной части включает в себя способы воспитания женщины как матери. Эти способы рассчитаны на то, что часть содержания своих функций мать будет осознавать, а часть - нет. Соответственно в общественном сознании также не все функции матери полностью осознаются. Часть из них представлена в форме поверий, примет, суеверий и т.п. Для описания этой «неосознаваемой» части функций матери мы используем авторский термин «материнский миф». Так, поверья, приметы, суеверия являются, по нашему представлению, значимой частью объективного материнского мифа. Наряду с понятием «объективный материнский миф» мы используем понятие «субъективного материнского мифа», речь о котором пойдет ниже.

В.В.Козлов и Н.П.Фетискин пишут о том, что в современном обществе «налицо новая модель личности, не обеспеченная соответствующей моделью материнства. Может это как раз то, к чему мы стремились - к всесторонне развитой личности. Усугубляет положение разрыв межпоколенных связей, потеря традиционных способов передачи опыта и оформления материнско-детского взаимодействия. Женщина на пороге материнства оказывается не осведомленной об элементарных особенностях развития ребенка и своих функциях в уходе за ним и общении» [173, с. 51].

Мы готовы согласиться с тем, что сегодня женщина оказывается зачастую не готова к материнству в силу нарушений развития онтогенеза материнской сферы [468], однако, как нам представляется, за последние несколько лет вопрос осведомленности о развитии ребенка и задачах матери оказывается в значительной мере решен большим количеством научно-популярной литературы, большим количеством общественных проектов информирования матерей; с другой стороны, как показывает наш опыт, база когнитивных (умозрительных, теоретических, не подкрепленных опытом) знаний, не прожитая и не интегрированная в личность самой матери, порой создает лишь новые девиации материнского поведения, ложась в основу глубокого внутреннего конфликта («хочу делать, как правильно, как знаю, но не могу это воплотить, наталкиваясь на внутреннее сопротивление, привычные паттерны реагирования, модели поведения, имплицитно перенятые у своей матери, на психо-эмоциональные состояния, которые трудно поддаются контролю - я “сломанная”»).

«Конкретно-культурная модель материнства» (термин Г.Г.Филипповой [467]) – «как содержание всех блоков материнской сферы женщины - ориентирована на развитие у ребенка соответствующего конкретно-культурного варианта его социально-комфортной среды. Воспитание необходимого содержания материнской сферы обеспечено различными средствами в каждой культуре и может быть описано как “онтогенетический путь к модели”. Этот путь обеспечивает наличие как видотипичных, так и конкретно-культурных материнских функций без осознания их самой матерью» [468, с. 155].

Под «конкретно-культурной моделью материнства» авторы, развивающие термин, понимают некоторое «прижизненно формирующееся наполнение ценностно-смыслового блока» [253] материнской сферы женщин. По мнению Г.Г.Филипповой, конкретно-культурная модель материнства ориентирована на конкретно-культурную модель воспитания ребенка. Мы, однако, понимаем под конкретно-культурной моделью материнства феномен, выходящий за рамки воспитательного аспекта материнства и материнствования. Конкретно-культурная модель материнства, по нашему мнению, включает в себя не только ценностно-смысловой блок, но и потребностно-эмоциональный, операциональный, а также эволюционно-биологический блок ([406], [378], [367], [358], [512], [82]).

Нам представляется необходимым отметить, что славянские территории, вошедшие в бывший СССР (Россия, Белоруссия, Украина) и имеющие определенную культурно-историческую общность на протяжении длительного времени, могут быть рассмотрены в контексте исследуемой нами темы как некое единое пространство с близкой спецификой и динамикой развития. Вслед за Анной Шадриной [510], мы будем использовать термин «нашей части света» для обозначения данного, не столько географического, политического, а скорее общего, социально-психологического и социально-культурного пространства.

В подобном «цивилизационном подходе» к фило- и онтогенезу материнской сферы можно выделить понятие, противоположное термину «наша часть света». В противовес понятию «нашей части света» Г.Г.Филиппова предлагает понятие «евро-американское общество». Мы должны заметить, что понятия эти, полярные «в теории», на практике не настолько разнесены, а, скорее, пересекаются. Это связано с актуальным состоянием глобализированного, информатизированного общества, где культурные модели, а также связанные с ними конкретные социальные практики, - взаимопроницаемы и трудноотделимы друг от друга. При этом, очевидно, что, взятые в их полярных проявлениях, конкретно-культурные модели «нашей части света» и «евро-американского общества» сформированы на принципиально разных культурно-исторических бэкграундах, которые формируют основной вектор развития и специфический характер «евро-американского материнства» и «материнства нашей части света». Это сказывается, в частности, в различиях трансгенерационных динамик передачи материнского мифа и, как следствие, - онтогенеза материнской сферы.

По мнению Г.Г.Филипповой, «ситуация в современном евро-американском обществе может быть охарактеризована как “потеря пути к модели” материнства, сочетающаяся с расширением и появлением открытого содержания самой модели социально-комфортной сферы субъекта, необеспеченной соответствующей моделью материнской потребностно-мотивационной сферы. В настоящее время наблюдается тенденция поиска нового “пути к модели”, основанная на осознании как потребностей материнской сферы, так и особенностей психического развития ребенка» [468, с. 192]. Мы, в свою очередь, полагаем, что упомянутая выше тенденция «поиска нового пути» касается и «нашей части света».

Динамичность современного общества предъявляет особые требования к ролевому репертуару субъекта. Так, ролевой репертуар современного человека находится в состоянии постоянного развития и изменения. Ребенок, растущий в актуальную эпоху, должен получить представление о характере множества социальных ролей и специфике их реализации. Специалисты отмечают (в качестве существенного недостатка современной первичной социализации) сужение количества ролевых моделей, которые ребенок может наблюдать в нынешней (нуклеарной) семье ([382], [340], [595], [563]). Г.Г.Филиппова: «В условиях современного общества евро-американского типа существует несоответствие обеднения и ригидности формирования привязанности ребенка в раннем онтогенезе, с одной стороны, и множественности моделей поведения (социальных и семейных), с которыми ребёнок столкнётся во взрослой жизни, - с другой. Концентрация всех материнских функций на матери создаёт условия для формирования привязанности, ориентированной только на один объект. Это не соответствует новым требованиям к личности как свободной, самореализующейся и независимой. [...] Налицо новая модель личности, не обеспеченная соответствующей моделью материнства. Усугубляет положение разрыв межпоколенных связей, потеря традиционных способов передачи опыта и оформления материнско-детского взаимодействия» [468, с. 155-156].

Мы, в связи с этим, предлагаем авторский термин П.Пискарева [323] “мультиролевая личность”: в современную эпоху, в связи с требованиями социальной среды, личность объединяет в себе множество конкретных функциональных и психологических ролей, что повышает ее адаптивность в быстро меняющихся социально-культурных условиях. М.Мид [256] в этой связи отметила, что количество альтернатив (т.е. вариантов личностных особенностей взрослых членов общества, социальных и семейных ролей), с которыми столкнётся ребёнок при вступлении в самостоятельную жизнь, довольно ограничено. Мы, в свою очередь, говорим о расширении количества ролевых альтернатив, представленных ребенку, через расширение ролевого репертуара современных агентов социализации ребенка, - в частности, женщины-матери.

Непрерывное и непредсказуемое расширение ролевого репертуара женщины-матери, как и постоянное появление новой информации, в которой необходимо самостоятельно ориентироваться, осуществляя собственные жизненные выборы, приводит к необходимости выстраивания собственной системы ценностей и смыслов. Такое формирование «ценностно-смыслового универсума» представляется нам необходимым фундаментом самоактуализации-индивидуации женщины-матери в ее эмоциональном, когнитивном, телесном и духовном аспектах, проявленных в интегративной целостности. В этом смысле мы говорим о женщине-матери как об интегративно-целостном, самоактуализующемся субъекте. Значимым аспектом самоактуализации-индивидуации мы считаем поиск собственной идентичности женщиной-матерью. В современном научном пространстве вопросу поиска идентичности женщиной-матерью практически не уделено внимания исследователей, однако вопросы самореализации и самоактуализации современного человека широко рассматриваются в научном поле: [166], [190], [574], [305], [177], [461], [219], [53].

Проблемные психологические аспекты материнства в современном мире исследуются рядом отечественных авторов: И.Е.Волчек [68], М.А.Копейкина, И.А.Мещерякова [185], Е.Л.Коннова [183], Л.Н.Тронина [446].

Описывая проблемные аспекты материнства и материнствования современной женщины-матери, Г.Г.Филиппова пишет о том, что, “помимо возникновения потребности в повышении своей родительской компетентности, происходит осознание недостаточности в эмоциональных переживаниях, неготовности к возникновению материнских чувств. Все это ведёт к направленному, осознанному развитию не только информационных, но и эмоциональных основ материнской сферы. Ее построение становится задачей самого субъекта материнства” [468, с. 192]. Эмоциональная неготовность женщины к материнству вызвана, по нашему мнению, нарушениями прохождения сепарационного процесса со своей матерью, сохранением внешнего локуса контроля. В связи с этим, мы полагаем, что самоактуализация-индивидуация современной женщины-матери должна проходить параллельно с сепарационным процессом женщины-матери. Об объектах сепарационного процесса женщины-матери речь пойдет ниже; здесь упомянем, что мы предполагаем сепарацию от: собственной матери, от ребенка, от мужа (партнера), от внешних экспертов, от объективного и субъективного материнского мифа.

В данном контексте можно упомянуть такие работы: Е.И.Захарова «Отношения дочери с матерью как фактор освоения ею собственного материнства» [138], М.В.Жуйкова «Межпоколенческая передача девиантного материнского поведения» [127], И.Н.Малькова, Л.Г.Жедунова «Трансляция семейного опыта как фактор формирования материнского отношения» [236], Н.Е.Харламенкова «Признаки сепарации дочери в отношениях с маскулинной и фемининной матерью» [483], Т.П.Авдулова «Особенности материнской заботы в раннем возрасте и риск формирования созависимых отношений» [3], А.Ю.Маленова, Ю.В.Потапова «Социально-психологические факторы преодоления матерями кризиса сепарации: гендерный аспект» [226], «Психология для жизни» [346].

Рассматривая теоретико-методологические основания изучения материнской сферы, упомянем, что материнство – «метанаучный феномен» (требующий изучения в русле различных наук), среди которых Г.Г.Филиппова выделяет историю, культурологию, медицину, физиологию, биологию поведения, социологию, психологию. Мы дополним этот список такими научными областями, как социальная психология, гендерная социология, социология семьи, демография, педагогика, философия (в том числе - социальная философия, философия образования и т.д.), этика, а также - экономика (экономический аспект материнства и детства рассмотрен, например, А.Шадриной в книге «Дорогие дети» [510]). Метанаучность материнства подтверждается, например, тематикой приведенных ниже статей: Carlbäck H. «Lone Motherhood in Soviet Russia in the Mid-20th Century - In a European context» [562], Я.А.Ноймайер, М.М.Павленко «Онтогенез материнства как проблема социальной психологии» [288], Л.Н.Тронина «Этико-психологические проблемы современного материнства» [446], Е.В.Тихомирова, А.А.Мозохина «Супружеские отношения как предиктор самоэффективности женщины на раннем этапе материнства» [444], Н.Л.Пушкарева «Материнство как социобиологическое явление: психология, философия, история» [350], Н.А.Нартова «Материнство в современной западной социологической дискуссии» [282], А.С.Александрова «Семейная политика как инструмент демографической безопасности: поддержка материнства и детства» [5], Н.Н.Васягина «Субъективное становление матери в современном социокультурном пространстве России» [58].

Материнство как феномен требует изучения в русле различных наук и конкретных научных подходов, что актуализировало междисциплинарный, комплексный подход к изучению материнства. Так, материнство рассматривается как социальный институт (диссертация Л.Г.Сологуб «Материнство как социальный институт» [411], статья Н.Быстровой и Е.Плотниковой «Материнство как социальный институт современного общества» [[41]](https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/103)). Кроме того, материнство рассматривается в качестве аспекта родительства вообще (Р.В.Овчарова «Родительство как психологический феномен» [296]). Также изучается исторический аспект материнства в связи с трансгенерационным аспектом (в частности, материнства «нашей части света»): Н.К.Радина «Жизненные сценарии трех поколений женщин современной России» [356]; Л.Петрановская «Травмы поколений» [313], М.Боуэн (теория семейных систем [555]), А.А.Шутценбергер «Синдром предков» [524], И.Н.Малькова, Л.Г.Жедунова «Трансляция семейного опыта как фактор формирования материнского отношения» [236], И.Н.Малькова «Семейная история как фактор формирования материнского отношения» [[235](http://yspu.org/images/b/bb/%25D0%2594%25D0%25B8%25D1%2581%25D1%2581%25D0%25B5%25D1%2580%25D1%2582%25D0%25B0%25D1%2586%25D0%25B8%25D1%258F_%25D0%259C%25D0%25B0%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B2%25D0%25B0.pdf)] и т.д. Материнство исследуется в контексте гендерной социологии; в этой связи можно отметить книгу Н.Чодороу «Воспроизводство материнства» [[507]](https://www.ozon.ru/context/detail/id/2611368/#section-description--offset-80%255D%255E), Г.Бок и П.Тейн «Материнство и гендерная политика» [552]. Материнство в контексте психоанализа рассматривают З.Фрейд [474], А.Фрейд [473], М.Кляйн [165], Д.Н.Штерн [615] и т.д. Интерес представляет рассмотрение феномена материнства через призму кросс-культурного подхода (например, в книге «Семья и семейное воспитание. Кросс-культурный анализ на материале России и США» [391].

Г.Г.Филиппова отмечает растущий интерес к комплексному, междисциплинарному изучению материнства, что нашло отражение в ряде коллективных монографий: «The Different Faces of Motherhood под ред. B.Brins и D.F.Hay, The Development of Attachment and Affiliative Systems под ред. R.N.Emde и R.J.Harmon, Psychological Aspects of First Pregnancy and Early Postnatal Adaptation под ред. P.M.Shereshevsky и L.J.Yarrow и др» [468, с. 2]. При этом, авторы междисциплинарных исследований подчеркивают отсутствие адекватной теоретической концепции для осуществления комплексного междисциплинарного исследования материнства, а также целостного психологического подхода к изучению феномена материнства. Очевидна также необходимость продолжения подобных исследований, поскольку феномен материнства в современном мире непрерывно трансформируется в соответствии с социально-культурной динамикой среды, а также, «несмотря на современные достижения в области медицины, физиологии, гинекологии и акушерства, повышении научного и технического уровня родовспоможения и неонатальных практик, психологические проблемы материнства и раннего детства не уменьшаются» [468, с. 2].

Феномен материнства рассматривается в качестве некоторой «самостоятельной реальности», требующей разработки особого, целостного научного подхода, специфического исследовательского инструментария (с учетом сложности и междисциплинарности проблем, ассоциированных с феноменом материнства).

Г.Г.Филиппова отмечает, что зарубежные исследования в области психологии материнства и смежных проблем, «в противовес отечественным, отличаются чрезвычайной обширностью, разнонаправленностью концепций и подходов» [468, с. 6]. Тематика зарубежных научных публикаций, относящихся к области психологии материнства, достаточно разнообразна: R.D.Apple «Mothers and medicine: a social history of infant feeding, 1890-1950» [542], E.Badinter «Mother Love: Myth and Reality. Motherhood in Modern History» [545], L.Beckwith, C.Rodning «Dyadic processes between mothers and preterm infants: development at age 2 to 5 years» [548], B.Birns «Different faces of motherhood» [550], C.R.Bond, R.J.McMahon «Relationships between marital distress and child behavior problems, maternal personal adjustment, maternal personality, and maternal parenting behavior» [553], J.Bowlby «Maternal care and mental health» [556], G.H.Fenchel «The Mother-Daughter Relationships: Echoes through Time» [572], M.M.Kaplan «Mother's Images of Motherhood» [590], G.R.Patterson «Mothers: the unacknowledged victims» [604], L.Valencia «Being a Mother, Practicing Motherhood, Mothering Someone: The Impact of Psy-Knowledge and Processes of Subjectification» [623].

Два традиционных направления исследований материнства (исследование материнства как психосоциального феномена в контексте понимания материнства как части личностной сферы женщины, а также - в контексте понимания материнства как обеспечения условий для развития ребенка) мы предлагаем дополнить направлением, в рамках которого материнство исследуется как обширный социально-психологический феномен, выходящий за пределы личностной сферы женщины. С этой точки зрения, началом генезиса материнской сферы можно считать не беременность, а детство самой женщины и ее взаимодействие с собственной матерью, а также - можно утверждать, что материнство как социально-психологический феномен имеет отношение не только к женщине, но и к мужчине (его взаимоотношения с собственной матерью, с матерью своих детей, его участие в родительстве на стыке материнской и отцовской практик, презентуемых в разных культурах, и т.д.).

В работах, где материнство трактуется как обеспечение условий для развития ребёнка, оно рассматривается в плоскости материнско-детского взаимодействия. В этом контексте выделяются типы и особенности материнского поведения, а также - их социальные, культурные, психологические предпосылки, выделяются материнские качества, рассматриваются задачи воспитания ребенка (в контексте возрастной психологии и педагогики). Теории и методологии подобного типа исследований трудно назвать универсальными, поскольку в конкретных работах речь идет о ребенке определенного возраста (и, соответственно, связанной с ним материнской практике).

Кроме того, теоретико-методологический фундамент таких работ редко учитывает культурно-исторические аспекты материнства, особенно актуальные в контексте современности. Работы, посвященные исторической обусловленности института материнства как динамического феномена, меняющегося от эпохи к эпохе, находим у М.Мид [256], И.Кона [180], Л.Петрановской [313], А.Шадриной [510], Н.Пушкаревой [350], Э.Бадинтер [546], супругов Уайнхолд [453] и др.).

Биологические аспекты материнства рассматриваются как в научной литературе, так и в популярных книгах для матерей. В этих источниках мать понимается в «средовом» контексте: как благоприятная физиологическая среда для ребенка и, в то же самое время, - как субъект, ее обеспечивающий (объединение биолого-физиологического и психологического подходов). В этом блоке можно выделить работы Б.Спока [427], супругов Сирс [395], К.Вестре [60], И.В.Добрякова и И.П.Лазаревой (книга «Здоровые роды - счастливый малыш» [109]) и др.

Биологические и физиологические аспекты материнства изучаются в контексте нейрогуморальной регуляции фертильности, беременности и материнства; рассматривается влияние гормонального фона матери на характер взаимодействия с ребенком. Кроме того, к этой области исследования относится также рассмотрение биологических и физиологических аспектов материнства в их взаимодействии с социальными и личностными аспектами. Тут можно выделить работы П.М.Шершевского и Л.Дж.Ярроу «Психологические аспекты первой беременности и ранней постнатальной адаптации» [612], Ф.Лебойе «Рождение без насилия» [204], И.А.Аршавского «Роль эндокринных желез матери в механизмах антенатального развития организма» [11], М.Одена «Возрожденные роды» [297]. Среди других авторов - К.Остин и Р. Шорт, К.Флейт-Хобсон с соавторами и др.

Материнство в контексте теории привязанности рассматривают Дж.Боулби [33], К.Лоренц [597], К.Х.Бриш [36], М.Эйнсворд [541], М.Мейн [600], Г.Ньюфелд [293] и др. В отечественном научном поле также находим немало работ, посвященных теории привязанности и конкретным аспектам эмоциональной привязанности между матерью и ребенком: Н.Н.Авдеева «Теория привязанности: современные исследования и перспективы» [2], Н.А.Хаймовская «Зависимость между характером взаимодействия и особенностями привязанности ребёнка к взрослому» [479], А.С.Дубинина «Роль эмоциональной привязанности к матери в психологическом развитии ребенка» [113], М.В.Булыгина, Е.Л.Мячина «Эмоциональная близость матери и ребенка дошкольного возраста как фактор, влияющий на его отношения со сверстниками» [39], А.А.Алимова, Э.С.Меджитова «Особенности эмоциональной сферы дошкольников с различным типом привязанности к матери» [6], М.А.Василенко «Привязанность ребенка к матери как фактор ранней социализации» [50].

В изучении материнства существует также раздел сравнительно-психологических исследований. К нему, среди прочих, относится сфера сравнительных исследований материнства животных и человека; в этой сфере популярна тема «материнского инстинкта». Тем не менее, эту область исследований можно отнести к проблемным, т.к. само понятие инстинкта недостаточно определено даже в рамках биологии (не говоря о психологии).

Подводя итог параграфа, можем сделать следующие выводы:

1. Материнство как феномен - популярный объект исследования в современной науке - как отечественной, так и зарубежной.
2. Проблеме материнства посвящены работы, относящиеся к разным областям научного знания - социологии, культурологии, психологии, социальной психологии, демографии, этики и т.д.
3. Феномен материнства, как сложное многоаспектное явление, требует междисциплинарного (метадисциплинарного) изучения с привлечением понятийного и методологического аппарата различных наук и научных направлений.
4. Мы, изучая феномен материнства, привлекаем термин А.Шадриной «материнство нашей части света» [510], поскольку полагаем, что матери русскоязычных стран бывшего СССР имеют ряд общих аспектов: в практиках материнствования, в субъективном и объективном материнском мифе, в трансгенерационном аспекте, в области формирования аксиосферы и т.д.
5. Мы полагаем важным изучение проблемы ролевого репертуара женщины-матери, в связи с тем, что: 1) ролевые альтернативы, представленные ребенку, демонстрируются через расширение ролевого репертуара агентов социализации, в частности - его матери; 2) расширение ролевого репертуара женщины-матери - необходимость в современном мире, который мы называем «миром метамодерна», центральным актором которого становится «мультиролевая личность» (П.М.Пискарев [323]).
6. В современном мире метамодерна женщине необходимо ориентироваться и жить, выстраивая собственную систему ценностей и смыслов, собственный ценностно-нормативный универсум, что поднимает проблему самоактуализации.
7. Мы предлагаем собственный авторский термин «самоактуализация-индивидуация», означающий, что самоактуализация женщины (как ее самореализация на основе самостоятельно сформированной личностной аксиосферы) с необходимостью связана с процессом индивидуации (то есть, растущего самосознания ее индивидуальности и формирования самости).
8. Самоактуализация-индивидуация, по нашему мнению, разворачивается в эмоциональном, когнитивном, телесном и духовном аспектах, проявленных в интегративной целостности. В этом смысле мы говорим о женщине-матери как об интегративно-целостном, самоактуализующемся субъекте.
9. Мы подчеркиваем, что материнство как социально-психологический феномен имеет отношение не только к женщине-матери, но и к женщине вообще, а также к мужчине. Здесь значим аспект его взаимоотношений с собственной матерью от рождения и по мере взросления, а также - с матерью своих детей, его участие в родительстве на стыке материнской и отцовской практик, презентуемых в разных культурах, и т.д.

## **1.2. Исследование психологических аспектов материнства**

Исследование психологических аспектов материнства производится в русле множества направлений, среди которых можно выделить: феноменологическое, психотерапевтическое, личностное, девиантологическое и т.д.

В рамках ***феноменологического направления*** исследования психологических аспектов материнства уделяется внимание самой женщине-матери, ее установкам относительно материнства и материнствования, ее ожиданиям от материнства, переживаниям, связанным с материнством, а также - особенностям ее поведения. Популярны в этом направлении исследования стилей материнствования и материнского поведения, отношения матери к ребенку и т.д. Особое внимание уделяется возрастным особенностям развития ребенка, кризисам (в том числе сепарационным), в соответствии с которыми выделяются и ранжируются особенности матери и типы материнствования. Заметим, что недостатком исследований феноменологического направления является рассмотрение процесса сепарации только как сепарации ребенка (от матери), без учета обратной его стороны - сепарации матери от ребенка, а также феноменологическому измерению этой сепарации (феноменологии материнской сепарации). Среди исследователей, раскрывающих особенности феноменологии материнской сферы, можем назвать В.Хлебову [490], Л.Петрановскую [312], А.Шадрину [510], Р.Негри и М.Харрис [284], Ф.Дольто [110] и др.

Также феноменологии материнской сферы посвящена наша книга “Высокочувствительная мать: ресурсы и проблемы” [417]. Кроме того, проблема феноменологии материнства поднимается также в современном русскоязычном научном пространстве: Е.А.Чухланцева и Р.М.Фатыхова [508], Т.Н.Счастная и М.Ю.Чибисова [432], В.В.Ивакина [142], Л.А.Пьянкова и В.Е.Хомичева [354] и др.

Типология материнства, выделяемая в русле ***феноменологического подхода***, встречается в работах Д.Винникота [64], она отражена в его термине «достаточно хорошая мать». Феноменологичность этого термина - в том, что речь идет не о внешней оценке матери как «достаточно хорошей», а о том, что мать сама переживает себя как «достаточно хорошую». В этом ряду можно назвать также термины М.Кляйн – «хорошая грудь» и «плохая грудь»; также тут выделяются типы матерей по критериям их сенитивности (восприимчивости) и респонсивности (отзывчивости) матери во взаимодействии с ребенком (Д.Рафаэль-Лефф [607]).

В русле феноменологического направления исследований психологии материнства находим также (развиваемую нами в данной работе) гипотезу о том, что материнская сфера женщины формируется уже в раннем ее детстве (Д.Рафаэль-Лефф [607]).

Мы предлагаем также выделить ***экзистенциальный подход*** в исследовании психологических аспектов материнства. Будучи связанным с феноменологическим подходом, он рассматривает, однако, в большей мере, социальные аспекты существования женщины-матери, а также ее духовную сферу; одиночество в материнстве, «заброшенность» в материнство. Отдельная важная тема в рамках этого направления - перемены в хронотопе жизни женщины, где вхождение в материнство «делит жизнь на до и после», представляет собой трансцендентный переход, своего рода «экзистенциальную черту». Жизнь матери полна «экзистенциальных моментов», материнское время течет по-особому, в одних аспектах - замедляясь, а в других - ускоряясь. Кроме того, в рамках экзистенциального подхода жизнь женщины-матери, как и ее материнский опыт, понимаются как уникальные. Этот подход все более популярен в последнее время - как среди авторов книг, статей, научных работ, так и среди помогающих практиков: М.Е.Ланцбург «О применении экзистенциального гуманистического подхода в психологическом консультировании беременных женщин и молодых родителей» [199], Н.Е.Рудова «Феномен материнства в духовном воспитании личности» [368], Б.Уэбстер «Обретение внутренней матери» [464], Л.Г.Жедунова, Д.А.Пономарева «Личностные детерминанты переживания кризиса первой беременности» [125], А.Александрова «Материнство и экзистенциальный кризис» [4] и др.

В рамках экзистенциального подхода мать рассматривается как *субъект* материнства, а не как «среда взращивания» ребенка, не как объект психоаналитического внимания. По нашему мнению, материнство является одним из серьезных кризисов в жизни женщины, которому достается незаслуженно мало внимания экспертов. В данной работе мы будем рассматривать феномен материнства, в том числе, через призму этого подхода.

В исследовании материнства как феномена психики человека популярен ***архетипический подход***, в котором мать и материнство рассматриваются как архетипы, при этом особое внимание уделяется мифологическому аспекту материнства; о чем написано, например, в одной из первых работ на эту тему – «Душа и миф: шесть архетипов» К.Г.Юнга [536]), а также книге ученика Юнга Э.Нойманна «Великая мать» [289]. В этом ряду отметим также статью П.А.Андреевой «Архетип матери как определяющая сущность женской ментальности» [7]. Архетипу матери посвящена глава книги юнгианского аналитика Дж.Парис «Мудрость психики: глубинная психология после наук о мозге» («Архетип матери») [303], а также глава «Мать как судьба» из книги С.Биркхойзер-Оэри «Архетипический образ в волшебной сказке» [29]. Архетипический подход к пониманию материнства находим в книге Т.Б.Василец «Мужчина и Женщина. Тайна сакрального брака» [54], в главе «Гипермать - великий дракон (великий паук)».

Мы выделяем также ***диадический подход***, отраженный в ряде исследований диады матери и ребенка. Работы этого подхода основаны, как правило, на концепциях Э.Эриксона [535], Д.Винникотта [63], А.Валлона [43], М.Малер [229, 230], Д.Н.Стерн [615]. В работах авторов, условно отнесенных к «диадическому подходу», мать и дитя рассматриваются как единая диадическая система, обретая, соответственно, материнский и детский статусы только в качестве составляющих этой системы. Диада «мать и дитя» понимается как «психофизиологическое единство» матери и младенца. Отметим, что мать при этом воспринимается как «среда» для ребенка, в то время как ребенок для матери является «объектом». Исследования этого направления ориентированы не на мать или ребенка в отдельности, а на диаду как объект. Г.Г.Филиппова [468, с. 14] отмечает, что в отечественной психологии этот подход ассимилирован в некоторых исследованиях по изучению раннего взаимодействия матери и ребёнка (М.В.Колоскова [178], А.Я.Варга [47], К.В.Солоед [414] и др.). В этих случаях, однако, акцент ставится только на ребёнке, а не на матери и ребенке, и остаётся неясным, как в таком совокупном объекте можно рассматривать мать, обладающую вполне сформированными представлениями и самосознанием. «Исследования развития ребёнка, материнского поведения и взаимодействия матери с ребёнком в детской психологии (Е.О.Смирнова [404, 405], С.Ю.Мещерякова [255], Н.Н.Авдеева [2] и др.), в психологии личности и смежных областях (H.Rheingold [609], В.И.Брутман и М.С.Радионова [38], Г.В.Скобло и О.Ю.Дубовик [398] и другие), в когнитивной психологии (Е.А.Сергиенко [392] и другие) показали ограниченность этой идеи и необходимость обращения к исследованию матери и ребенка не только как диадической общности, но и как самостоятельных субъектов» [468, с. 19-20]. Некоторые отечественные исследования, опираясь на диадический подход, обращаются к материнству как особому феномену, однако - исключительно в контексте жизни ребенка (например, речь может идти о материнстве в период младенчества ребенка, о готовности к материнству в период беременности, о материнско-детских аспектах взаимодействия в кризисные периоды развития ребенка). Среди таких авторов - О.В.Баженова [15], Л.Л.Баз [16], Г.В.Скобло, О.Ю.Дубовик [398].

Еще один отечественный подход к пониманию материнства представлен такими авторами, как Л.С.Выготский [71], Д.Б.Эльконин [531], А.Н.Леонтьев [209], А.В.Запорожец [133], Л.И.Божович [31], М.И.Лисина [212], Н.Н.Авдеева [2], С.Ю.Мещерякова [255] и другие. В рамках этого подхода ***мать рассматривается как среда и источник развития ребенка***. Ребенок при этом понимается как субъект познания, общения, самосознания, а субъективные качества матери оказываются важны только в контексте создания оптимальных условий для развития ребенка. Мать рассматривается как объект привязанности, а ребенок - как субъект (Н.Н.Авдеева [2], С.Ю.Мещерякова [255], Е.О.Смирнова [406] и др.).

Выделяют также ***психотерапевтическое направление*** (связанное с предыдущим направлением): особенности матери находятся в фокусе внимания исследователей как источник (причина) нарушения развития психики ребенка, среди которых выделяется нарушение социальной адаптации ребенка, психологические проблемы детей и подростков, задержки и нарушение психического развития, детская психиатрия, что связывают с разными формами отклоняющегося отношения матери, проявлениями послеродовой депрессии, материнской депривации.

Один из наиболее современных подходов к изучению материнства понимает ***материнство как часть личностной сферы женщины***. Заметим, что мы работаем, преимущественно, в русле этого подхода, дополняя его элементами других подходов к пониманию матери и материнства. Исследователи в рамках этого подхода задаются вопросами о роли матери в ролевом репертуаре женщины, об удовлетворенности женщины-матери ее материнской ролью и т.д.; обращают внимание на личностное развитие женщины, на особенности переживаний ею материнства и материнствования, на место материнства в аксиосфере женщины (потребностно-мотивационный, ценностный компонент материнства). Особенно важным вопросом, незаслуженно обойденным исследователями других подходов, становится вопрос отношений женщины-матери с ее собственной матерью, а также - связанное с ним понимание начала формирования материнской сферы как лежащего в детстве самой женщины. В рамках этого направления работают такие отечественные психологи, как И.В.Добряков [108], М.Е.Ланцбург [199], Г.Г.Филиппова [467]. «В исследованиях этого направления материнство анализируется с точки зрения личностного развития женщины, психологических и физиологических особенностей разных периодов репродуктивного цикла (в отличие от других периодов жизни) и т.п. [...] Одной из наиболее важных фаз считается беременность, которая рассматривается как критический период жизни женщины, стадия полоролевой идентификации, особая ситуация для адаптации. В этот период актуализируются неизжитые детские психологические проблемы, личностные конфликты, проблемы во взаимодействии со своей матерью, в переживаниях беременности играют роль особенности модели материнства своей матери, адаптация к супружеству и т.д.» [468, с. 22].

Говоря об изучении материнства в русле перинатальной психологии, назовем таких авторов: Е.В.Хевелева [487], И.В.Добряков [108], Е.В.Могилевская, О.С.Васильева [265], С.С.Корнеенков [188], В.В.Абрамченко, Н.П.Коваленко [1], И.А.Винтин, Т.В.Кузьменко [66], Е.И.Жупиева [128].

Мы, в свою очередь, наблюдаем вышеуказанные кризисные моменты не только в период беременности женщины: мы видим их актуализацию в каждый из возрастных кризисов собственного ребенка женщины. Так, мать может чувствовать себя достаточно комфортно в период беременности, в ранний детский период своего ребенка, но достаточно часто начинает испытывать трудные чувства, когда он начинает проявлять своё «Я», появляется негативизм, проявляется поведение контрзависимой стадии сепарационного процесса. Часто женщина сама подвергалась критике, неприятию проявления ее личности со стороны собственной матери и, в этом случае, ей трудно принять эти проявления развития в собственном ребёнке. То же может относиться к любому другому периоду развития ребенка: если у матери в этом периоде остались непрожитые детские чувства, они будут вызывать серьезный внутренний конфликт и выражаться во внешних конфликтах как с ребёнком, так и с мужем, мамой и другими значимыми людьми.

Подводя итог параграфа, можем сделать следующие выводы:

1. Исследование психологических аспектов материнства осуществляется, преимущественно, в русле следующих подходов: феноменологический, экзистенциальный, диадический, психотерапевтический, подход, в котором мать рассматривается как среда и источник развития ребенка, а также подход, в русле которого мы, преимущественно, исследуем материнство, - в его ключе материнство понимается как часть личностной сферы женщины.
2. Феноменологичность термина Д.Винникота («достаточно хорошая мать») [63] заключается, в частности, в том, что речь идет не о внешней оценке матери как «достаточно хорошей», а о том, что мать сама переживает себя как «достаточно хорошую».
3. В русле феноменологического направления исследований психологии материнства находим гипотезу о том, что материнская сфера женщины формируется уже в раннем ее детстве (Д.Рафаэль-Лефф [607]). Эту гипотезу мы развиваем в последующих разделах данной работы.
4. Экзистенциальный подход в исследовании психологических аспектов материнства мы выделяем самостоятельно. Мы отмечаем его связанность с феноменологическим подходом, в отличие от которого, в русле экзистенциального подхода, социальные аспекты существования женщины-матери, а также ее духовная сфера рассматриваются в большей мере; наравне с темами одиночества в материнстве, «заброшенности» в материнство. В рамках экзистенциального подхода жизнь женщины-матери, как и ее материнский опыт, понимаются как уникальные.
5. Отдельная важная тема в рамках выделенного нами экзистенциального направления - перемены в хронотопе жизни женщины, где вхождение в материнство «делит жизнь на до и после». Материнство, по нашему мнению, представляет собой трансцендентный переход, «экзистенциальную черту». Жизнь матери полна «экзистенциальных моментов», время женщины-матери течет по-особому, в одних аспектах - замедляясь, а в других - ускоряясь.

## **1.3. Девиантное материнство как область исследования психологии**

Одна из актуальных областей исследования материнства представлена работами, посвященными девиантному материнству. В них рассматривается широкий спектр проблем: от проблем, связанных с собственно девиантным поведением матерей (оставление детей, алкоголизм, наркомания), - до проблем пренебрежения, гиперопеки и авторитарного воспитания. Среди работ этой тематики можем назвать: Т.А.Николаева «Феномен девиантного материнства в современном социуме: мифы и реальность» [287], И.Л.Шелехов, О.Г.Берестнева, Л.А.Петрова «Авторская концепция психологического механизма формирования нарушений материнско-детских взаимоотношений, девиантного материнства, добровольной бездетности» [514], К.Ю.Матрёнчева, Н.В.Буравцова «Девиантное материнство: причины возникновения» [252], С.В.Трушкина «Представления о нормах материнства у женщин с нормальным и девиантным родительским поведением» [449], С.С.Даренских «Проблема девиантного материнства в современном обществе» [94], И.Ю.Хамитова «Психология девиантного материнства» [480], М.И.Батманова «Проблема девиантного материнства» [22], Ю.С.Чистякова «Внутренняя материнская позиция в контексте изучения девиантных моделей материнства» [506], А.Д.Жарикова «Девиантное материнство: формы и причины» [123].

«Сюда включаются проблемы, связанные не только с матерями, отказывающимися от своих детей и проявляющими по отношению к ним открытое пренебрежение и насилие, но и проблемы нарушения материнско-детских отношений, которые служат причинами снижения эмоционального благополучия ребенка и отклонений в его оптимальном психическом развитии в младенческом, раннем и дошкольном возрастах» [468, с. 25]. Девиантное материнство, таким образом, является частью проблемы деструктивного материнства, которое, в свою очередь, зависит от личностных особенностей женщины, а также - особенностей переживания ею беременности, родов и материнства на разных его этапах. Также девиантное материнство можно рассматривать как особый тип материнства (в его крайней точке), однако, в большинстве случаев, речь идет о деструктивных элементах поведения женщины, нарушающих процесс развития ребенка в той или иной степени.

В.В.Козлов и Н.П.Фетискин, рассматривая деструктивное и девиантное материнство, выделяют следующие типы девиантного материнства, относящиеся к матери [173]:

а) отказывающиеся от своих детей, или матери-отказники. Данный тип несостоявшихся матерей, по мнению D.Pines [605], объясняется тем, что для некоторых женщин беременность завершается отказом от ребенка или другими формами отклоняющегося материнского поведения. она объединяет в единый комплекс такие черты, как инфантилизм, повышенную потребность в любви, связанную с чувством обделенности вниманием и заботой в детстве, сексуальную неразборчивость, эгоцентризм.

б) проявляющие жестокое обращение к детям в форме открытого пренебрежения и насилия. В этом случае девиантное материнство рассматривается как отклоняющееся поведение матери, проявляющееся в различных формах (гиперопека, авторитаризм, гипоопека, физическое и психическое насилие, отказ от ребенка), оказывающее большое влияние на формирование дефицита в психическом и физическом развитии ребенка [296]. Тут следует отметить, что большое количество современных матерей пережили те или иные формы психологического или физического насилия в своей детско-родительской семье.

Мы заметим, что в определении девиантного и деструктивного материнства наиболее сложный аспект связан с размытостью понятия нормы и отклонения в детско-материнском взаимодействии. Так, если с определением крайней деструктивной точки проблем не возникает (пьющие матери, матери-отказники, матери, проявляющие жестокое отношение к детям), то в других, менее очевидных, случаях, необходим индивидуальный подход к понятиям нормы и девиации в конкретном случае. Понятие нормы и девиации в воспитании детей постоянно меняется. В прошлом веке телесное наказание применялось гораздо чаще, чем сегодня, а сегодня оно является причиной обращения в опеку и вызова ювенальной юстиции; ребенок, гуляющий на улице в одиночестве, был нормой жизни взросления нынешнего поколения родителей (а сегодня родителям ребенка до 14 лет, гуляющего без присмотра, грозит УК РФ, Статья 125. “Оставление в опасности”, от 13.06.1996 №63-ФЗ (ред от 05.04.2021 с изм. от 08.04.2021; во многих регионах России приняты местные законы, которые регулируют данный вопрос: закон 1539 Краснодарского края указывает, что дошкольник круглосуточно должен находиться с родителями); в ХХ веке в нашей стране широко распространены были также круглосуточные детские сады, откуда родители забирали детей на выходные, в то время как сегодня таких дошкольных заведений почти не осталось, и т.д. Иными словами, то, что сегодня рассматривается в качестве девиации, деструктивного родительского (материнского) поведения, раньше было вариантом нормы, и норма эта постоянно меняется. Таким образом, современные женщины-матери росли в условиях одних социальных норм, а проживают свое материнство - в условиях других норм, что приводит женщин-матерей к дезадаптации в нормативной сфере на стыке эпох, а также - к эмоциональной нестабильности (тревожность, чувство вины), что мешает их материнству, в связи с тем, что, какой бы выбор они ни сделали, он входит в конфликт между нормами, сформированными в процессе онтогенеза ее материнской сферы (собственное детство) и динамичными, постоянно меняющимися, нормами актуального общества.

В.В.Козлов и Н.П.Фетискин пишут [173, с. 60], что многие современные матери не обладают достаточным уровнем компетентности в сфере воспитания маленького ребенка, следствием чего является девиантное материнство. Мы полагаем, как писали выше, что вопрос о причинах девиантного материнства должен уточняться. Так, одной из причин, действительно, является недостаточный уровень компетентности матерей в сфере воспитания, однако, в этой связи можно выделить и ряд других причин. Среди них - нарушение онтогенеза материнской сферы матери, материнское выгорание, послеродовая депрессия и другие нарушения психического состояния матери, обеднение социальных контактов, депривация социально-эмоциональной поддержки, отсутствие поддержки со стороны женщин старших поколений, принятой в расширенных семьях, и т.д.

Нам представляется, что ситуация актуального времени изменилась, поскольку материнство на текущий момент оказалось оснащено большим количеством знаний; немалое количество матерей становятся «профессиональными» матерями, досконально изучив тома по детской педагогике, психологии, логопедии и проч. Однако и эти матери оказываются порой в сложной ситуации амбивалентных чувств к своей материнской роли. Часто это ведет к чувству вины, тревоги, гиперопекающему типу родительства или иным девиациям материнского поведения. На наш взгляд, недооцененным оказывается вопрос внутреннего состояния матери, ее собственного онтогенеза материнской сферы, сложностей актуального момента времени, в котором сталкиваются разные представления, задачи, нет ясной модели материнства в обществе, в котором она живет, появляется поливариативность выборов, которая наталкивается на острую нехватку навыка делать подобные выборы, имеющие высокий ценностный вес. Все это, на наш взгляд, требует нового подхода к формированию материнской сферы женщины-матери актуального времени, связанного с высоким уровнем интегративной целостности и самоактуализации-индивидуации ее личности, создающими поле для осознанных выборов, подходов и изменений, адекватно происходящим с высокой скоростью и плотностью времени процессам перемен в социокультурной среде общества, в котором реализуется ее материнство.

Кроме того, исследователи полагают, что причиной девиантного материнства, в частности - отказа от ребенка, - может быть неблагоприятное течение беременности, а также особенности поведения женщин в этот период, что анализируется в работах таких авторов, как В.И.Брутман, М.С.Радионова [38], А.Я.Варга [46] и другие.

«Как показывают исследования материнского поведения, чаще всего нарушены бывают те компоненты, которые обеспечивают «правильное» эмоциональное состояние матери, ее отношение к ребенку, позволяющее ей употреблять свои знания относительно ухода и кормления именно так, как надо в данном случае и для данного ребенка» [468, с. 12].

Мы исходим из того, что мать ведёт себя «хорошо» если может, однако часто женщина отмечает, что не может справиться с каким-то внутренним состоянием, которое заставляет ее винить себя позднее. В результате она, как правило, испытывает глубокие чувства тревоги, вины и стыда, в результате чего снижается её самооценка.

Причины девиантного материнского поведения - это дезинтеграционные процессы, происходящие с женщиной, то, что выводит ее из состояния целостности, баланса, равновесия: нарушения физиологических состояний - нарушения сна, болезнь («маме болеть нельзя, мама не имеет права болеть») эмоциональное выгорание, социальные факторы - потеря работы, финансовой поддержки, развод, необходимость смены места жительства, социальные конфликты, духовно-ценностный кризис (ощущение потери смысла своей жизни, встающие экзистенциальные вопросы).

Анализируя исследования в области девиантного материнства (Г.Г.Филиппова [468], М.С.Радионова [38], В.И.Брутман [37], А.Я.Варга [46, 47], Л.В.Гурылёва [90]), мы видим, что значительный акцент делается на исследовании девиаций материнской сферы личности беременной женщины, что представляется нам значимым с практической точки зрения и позволяет провести своевременную работу, что помогает избежать возможного отказа от ребенка после его рождения. Вместе с тем, в нашем исследовании мы, прежде всего, ориентируемся на менее очевидные проявления девиантного материнства, а именно - девиации эмоционально-ценностного блока материнской сферы, которые ведут к эмоциональной недоступности матери, ее эмоциональной холодности, либо эмоциональной агрессии, возникающей спонтанно и часто, и, из наших наблюдений, ведущей к глубокому чувству вины, которое также отделяет мать эмоционально от ребенка, на которого она недавно направляла эту агрессию, даже в случае попыток «компенсировать» свое поведение избыточным попустительством его желаниям.

В практической деятельности помогающие практики (психологи, коучи, социальные работники) сталкиваются с тем, что черты девиантного материнства могут проявиться не только на начальном периоде вхождения в материнство (беременность, послеродовой период, первый год жизни ребенка), но и на любом кризисном этапе материнства. Мы видим, как мать, фактически, проходит вместе с ребенком, проживающим свои возрастные кризисы, - собственные кризисы материнской сферы. Эти этапы требуют от нее перестройки материнского отношения и материнского поведения, выработки новых стратегий взаимодействия с ребенком; возникающие новые ситуации пробуждают иные эмоциональные состояния, связанные с собственной материнской сферой. Неизбежно происходит актуализация своего детского опыта данного этапа развития. И, в случае, если собственный опыт был травматичным, эмоции, возникшие в нем, были подавлены, реакция собственной матери на прохождение возрастного кризиса была негативной, то женщина-мать испытывает целую гамму трудных чувств и психофизиологических реакций на ситуации со своим ребенком, большую часть которых она сознательно не может понять, и, либо обвиняет в них ребенка, либо саму себя.

Однако стоит отметить, что в обоих случаях ее поведение может носить черты девиантного материнства: кричит, игнорирует, отстраняется от ребенка, унижает, может ударить. Так, к примеру, мать, вполне счастливая своим материнством, чуткая, заботливая, открытая ребенку на этапе младенчества, может начать срываться, кричать, испытывать сильные негативные чувства к нему на этапе, когда он начинает проявлять черты своего автономного «Я», входит в кризис 3 лет, проживает этап негативизма и противопоставления себя матери, переживает острую фазу пубертата. Для многих матерей этот период собственного детства также остался неблагоприятно прожитым, наполненным подавлением либо ярким конфликтованием с матерью, не понимавшей и не принимавшей происходящего с доселе «прекрасным, идеальным» ребенком.

Интересно, что проблема материнской сепарации в современной научной литературе также нередко рассматривается в контексте девиантного поведения, детских травм, стресса, депривации. Мы также связываем материнскую сепарацию с возможным девиантным поведением матери, но в другом смысле: непройденная сепарация матери негативно влияет на онтогенез материнской сферы.

Таким образом, мы полагаем, что девиантное материнство сегодня - термин, достаточно размытый, и каждый конкретный случай отклоняющегося поведения матери требует индивидуального подхода помогающего практика. Одна из задач коучинга материнской сферы - это не только профилактика и коррекция отклоняющегося материнского поведения, но также работа с эмоциональной сферой матери, работа с убеждениями, ее ценностно-мотивационной и духовно-ценностной сферами.

По мнению В.В.Козлова [170], задача помогающих практиков заключается в улучшении интеграции личности. Говоря о цели коучинга материнской сферы, мы помещаем в фокус нашего исследовательского внимания самоактуализацию женщины-матери, направленную на интегративную целостность личности женщины-матери во всем многообразии ее аспектов.

Подводя итог параграфа, можем сделать следующие выводы:

1. Девиантное материнство - актуальная область исследования материнства, спектр исследуемых проблем также широк, в результате чего под маркером «девиантное материнство» оказываются как матери, проявляющие девиантное поведение в «классическом» его понимании (алкоголизм, наркомания, оставление детей, насилие над детьми и т.д.), так и более благополучные матери, проявляющие элементы девиантного поведения в виде пренебрежения, гиперопеки, попустительского или авторитарного воспитания.
2. Мы рассматриваем девиантное материнство в контексте проблемы деструктивного материнства, проявляющегося в отдельных деструктивных элементах поведения женщины, негативно влияющих на процесс развития ребенка. Кроме того, девиантное материнство можно рассматривать как особый тип материнства (но в этом смысле почти всегда речь идет о крайних формах девиантного материнства, которые мы не рассматриваем в данной работе).
3. Основная сложность определения девиантного и деструктивного материнства - в размытии понятий нормы и отклонения (девиации) в детско-материнском взаимодействии. Крайняя деструктивная точка - матери с алкогольной и наркотической зависимостью, матери, оставившие своих детей и т.д. В остальных случаях, по нашему мнению, необходим индивидуальный подход к истории взаимодействия конкретной матери и ее ребенка.
4. Другая сложность определения девиаций в материнстве связана со смещением границ нормы в детско-материнском взаимодействии по сравнению с границами нормы прошлого. То, что раньше было вариантом нормы, сегодня будет квалифицировано как девиация. Так, в современном мире мать не может, по закону, разрешить ребенку гулять одному до 14 лет, и т.д.
5. Современные женщины-матери, выросшие в условиях постоянной смены норм детско-родительского взаимодействия, дезадаптированы, а также испытывают тревожность и чувство вины, поскольку тот или иной выбор ее поведенческой стратегии может привести к конфликту норм.
6. В нашем исследовании мы, говоря о девиациях, ориентируемся на такие проявления девиантного материнства, как девиации эмоционально-ценностного блока материнской сферы, ведущие к эмоциональной недоступности матери, ее эмоциональной холодности, либо эмоциональной агрессии, к глубокому чувству вины, которое также отделяет мать от ребенка.
7. Мать проходит кризисы собственной материнской сферы, фактически, вместе с ребенком, проживающим свои возрастные кризисы. В этом процессе происходит актуализация своего детского опыта данного этапа развития. В случае, если собственный опыт был травматичным, женщина-мать может испытывать трудные чувства в ситуациях со своим ребенком.
8. Проблема материнской сепарации в современной научной литературе также нередко рассматривается в контексте девиантного поведения - намеренного отстранения матери от своего ребенка и связанных с этим детских травм, стресса, депривации. Мы также связываем материнскую сепарацию с возможным девиантным поведением матери, но в другом смысле: непройденная сепарация матери негативно влияет на онтогенез материнской сферы.

## **1.4. Онтогенез материнской сферы: теоретико-методологический аспект**

Мы согласны с мнением, распространенным в среде психологов, изучающих феномен материнства: фундамент будущего материнства, как и особенности материнского отношения (к себе, миру, ребенку) не только определяются ее социально-культурным бэкграундом и актуальным статусом, но и закладываются в процессе ее онтогенетического становления. Иными словами, личная история матери (ее собственное детство и весь период жизни до рождения ребенка) существенно влияет на ее материнство и характер взаимодействия с собственным ребенком.

Так, психолог и психобиолог К.Тревартен [620], [617], [618], [619], [621], [622], пишущий о детско-материнском интерсубъективном взаимодействии, полагает, что субъективные переживания матери в ее собственном детстве и подростковом возрасте закладывают основу материнского отношения (к ее собственному ребенку) и влияют на ее способность распознавать эмоции и быть восприимчивой к эмоциональному состоянию своего ребенка.

«Д.Винникотт [63] говорит, что способность матери “быть достаточно хорошей матерью” формируется на основе ее опыта взаимодействия с собственной матерью, в игре, во взаимодействии с маленькими детьми в детстве, а также в процессе собственной беременности и материнства. Д.Рафаэль-Лефф [607] также считает, что женщина начинает становиться матерью с раннего детства. В Китае существует поговорка, что девочка не станет хорошей матерью, если не будет любить своего будущего ребенка с детства. Самым решающим считаются отношения с собственной матерью и семейная модель материнства» [468, с. 135 -136].

Различные авторы предлагают собственную периодизацию материнства: от детского опыта матери (взаимоотношения с ее матерью, опыт няньчания и контакты с младенцами, опыт взаимодействия с детьми других возрастов), через интерпретацию материнства в связи с супружеством, к беременности собственным ребенком и интерпретации своих переживаний по поводу материнства. Среди исследователей - И.А.Захаров [134, 135], С.Ю.Мещерякова [255], Г.В.Скобло [398], Г.Г.Филиппова [468] и другие.

Мы полагаем, что существенным недостатком исследований материнской сферы является отсутствие единого концептуального подхода к пониманию материнства и материнствования через призму их восприятия самой женщиной, с учетом мифов, распространенных вокруг темы материнства, а также - с учетом преобладавшей длительное время оптики, где мать воспринималась исключительно в качестве среды для воспитания ребенка.

По нашему мнению, вопрос онтогенеза материнской сферы, нормы и патологии в материнстве должен отстраиваться от понимания того, что такое девиантное материнство (этому посвящен предыдущий параграф, где мы отмечаем, что понятие нормы в материнстве существенно меняется со временем). Таким образом, еще один аспект, не позволяющий сформировать единую концепцию материнской сферы (в частности, онтогенеза материнской сферы), - изменения понимания материнства и материнствования, патологии и нормы в этой области со временем, в разные исторические периоды. Чтобы судить о сущности материнства, норме и отклонении от нее в этой сфере, необходимо подробно рассмотреть онтогенетические факторы формирования материнской сферы.

Для анализа онтогенеза материнской сферы важно понимать, что подходы ее аналитиков различны: так, это может быть биологический подход, в рамках которого изучается “природный” аспект материнства на примере отношения самки к детенышам; также, в рамках культурологического подхода, речь может идти о понимании материнства и практик материнствования в разных культурах; представители психологического подхода пишут, в свою очередь, об индивидуально-психологических аспектах формирования материнской сферы - от момента рождения самой женщины-матери и взаимодействия ее с собственной матерью.

С точки зрения психологического подхода, все содержания материнской сферы существенным образом зависят от особенностей онтогенетического развития матери, в частности - от отношения девочки с ее собственной матерью. В зарубежной психологии выделилось самостоятельное направление, предметом которого являются материнско-дочерние отношения; среди работ представителей этого направления мы можем выделить книги: К.Эльячефф, Н.Эйниш «Дочки-матери. Третий лишний?» [532], П.Стрип «Нелюбимая дочь. Как оставить в прошлом травматичные отношения с матерью и начать новую жизнь» [430], С.Форвард, Г.Д.Фрейзер «Безразличные матери. Исцеление от ран родительской нелюбви» [472], Х.Эдельман «Дочери без матерей. Как пережить утрату» [528], Б.Уэбстер «Обретение внутренней матери. Как проработать материнскую травму и обрести личную силу» [464], К.Макбрайд «Достаточно хорошая. Путь исцеления для женщин, выросших рядом с нарциссическими матерями» [222]. В этом ряду можно отметить также работу отечественного автора: Н.Дмитриева «Дочки-матери. Любовь – ненависть» [107].

Г.Г.Филиппова пишет, что привлечение сравнительно-психологического материала и выделение материнства как самостоятельной потребностно-мотивационной сферы позволяет структурировать ее онтогенез как развитие соответствующих потребностей, операционального и ценностно-смыслового блоков. Такое развитие начинается с самого начала жизни матери и проходит ряд онтогенетических этапов [468, с. 136-137]. Она выделяет, на основании исследований из области биологии, а также - психологии материнства, этапы развития онтогенеза материнской сферы (материнской потребностно-мотивационной сферы в онтогенезе): 1. Этап взаимодействия с собственной матерью; 2. Игровой этап; 3. Этап няньчания; 4. Этап дифференциации мотивационных основ материнской и половой сфер; 5. Этап взаимодействия с собственным ребенком в младенчестве и детстве; 6. Этап, на котором у матери образуется привязанность и любовь к ребенку как к личности.

Г.Г.Филиппова отмечает [468, с. 136-137], что перечисленные выше этапы не обязательно сменяют друг друга, и могут иметь разные временные рамки, возрастные границы и разную роль в возникновении и развитии содержаний всех блоков материнской потребностно-мотивационной сферы. Так, первый этап онтогенеза материнской сферы (взаимодействие с собственной матерью) охватывает практически всю жизнь человека - от рождения и до старости, «включая не только ранний онтогенез, отношения с матерью в процессе взросления и воспитания собственного ребенка, но и влияние образа матери на материнскую сферу женщины до конца ее жизни» [468, с. 136-137].

Кроме того, что этапы формирования материнской сферы имеют разную продолжительность и условную преемственность, материнская сфера не является однородной на протяжении всей жизни женщины и ее детей, а также - для каждого конкретного ребенка. «К моменту рождения ребенка у матери есть некоторый “стартовый уровень” содержаний всех блоков материнской сферы, обусловленный историей ее развития, включая опыт, полученный с предыдущими детьми. Актуальное материнство (взаимодействие именно с этим ребенком) модифицирует содержание материнской сферы в зависимости от конкретных условий» [468, с. 136-137].

В онтогенезе материнской сферы исследователи выделяют три блока: потребностно-эмоциональный, операциональный и ценностно-смысловой [468, с. 137]. Мы, в свою очередь, полагаем, что существует также четвертый блок, описывающий онтогенез материнской сферы, - эволюционно-биологический, связанный с телесным компонентом в жизни женщины. К операциональному блоку можно отнести стиль функционального обслуживания ребенка, эмоциональное сопровождение операциональных действий; при этом к потребностно-эмоциональному блоку относится потребность в заботе о ребенке, потребность во взаимодействии с ним, потребность в материнстве как таковом. Ценностно-смысловой блок отражает ценность ребенка и материнства для женщины, а также ценностный универсум за пределами материнства, связанный с развитием ее личности, социальными контактами и сферой социального взаимодействия в целом, а также - с трансформацией жизненных интересов и смыслов. Таким образом, ценностно-смысловой блок является наиболее лабильным. Эволюционно-биологический блок, выделенный нами в дополнение к трем уже существующим, затрагивает, как нам видится, обойденную вниманием телесную сферу существования женщины. Сюда можно отнести телесные опыты ее беременности, грудного вскармливания, холдинга, ухода за ребенком и т.д.

Рассмотрим *взаимодействие с собственной матерью* *как первый этап* онтогенеза материнской сферы. Началом этого этапа можно считать внутриутробное развитие самой женщины, а концом - конец ее жизни. Исследователи полагают, что на первом этапе особенно важны младенческий и ранний опыты будущей женщины-матери. Также при рассмотрении этого этапа онтогенеза материнской сферы, исследователи уделяют особое внимание привязанности и ее типу, в том числе - непрочному типу внутрисемейной привязанности, который может воспроизводиться от поколения к поколению. Г.Г.Филиппова отмечает, что «качество материнско-дочерних связей и его влияния на материнскую сферу женщины определяется помимо привязанности, стилем их эмоционального общения, участием матери в эмоциональной жизни дочери, причем важным считается изменение такого участия со стороны матери в соответствии с возрастными изменениями эмоциональной сферы дочери. Большое значение имеет удовлетворенность матери ее материнской ролью» [468, c.137].

Рассматривая историю общества «нашей части света», мы понимаем, что у нынешнего поколения матерей в большом количестве случаев на этом этапе онтогенеза есть явные сложности. С одной стороны, их детство пришлось на трудный исторический и экономический период развала СССР, перестройки, системного кризиса - финансового, ценностно-смыслового, - накладывающегося на личностный кризис родителей (необходимость работать на нескольких работах, переезды и командировки в попытке найти работу, чтобы как-то прокормиться, стресс от нестабильности и непредсказуемости будущего, частый алкоголизм супруга, увеличение количества разводов, бандитизм). Все это оставляло мало сил и возможностей заниматься детьми, быть эмоционально открытой и включенной в ребенка у матерей нынешних мам. Многие сами находились в невротическом состоянии, депрессии, преодолевали трудности за счет алкоголя. Знание о психологических потребностях ребенка, условиях развития здоровой привязанности в обществе не было общедоступным, денег на поддержку специалистов-психологов, как правило, в семье не было, обращение к психологу в общественном сознании было связано с психическими нарушениями, любая психологическая трудность считалась «постыдной болезнью», и обращение к помогающим практикам по возможности избегалось. В этих условиях многие нынешние матери имеют не только «пробелы» в собственном развитии этого этапа, но и прямые психологические травмы (физическое насилие, побои, сексуальное злоупотребление, сексуальное насилие, психологическое насилие, психологический инцест, когда девочка становилась «конфидентом» матери, не справлявшейся с психологической и физической нагрузкой своей жизни и превращавшей дочь в «бесплатного психолога» и т.д. Часть из описанных психологических травм осознается современными матерями, которые пытаются компенсировать трудности своего детства в воспитании собственных детей. Таким образом, говоря о выделенном Г.Г.Филипповой «качестве материнско-дочерних связей», можем заметить, что у нынешнего поколения женщин-матерей есть некоторый общий признак трудностей прохождения первого этапа онтогенеза материнской сферы [138], [124], [221].

На первом этапе онтогенеза материнской сферы у матери проявлена потребность во взаимодействии с ребенком как носителем гештальта младенчества. Это выражается в переживаниях при физическом контакте с младенцем, особенностях процесса повседневного взаимодействия с ним, эмоциональном общении. Все эти составляющие делают контакт с младенцем приятным для матери: устойчивый положительный эмоциональный фон ее переживаний при контакте с ребенком и уходе за ним связан с компонентами гештальта младенчества. В этой области онтогенеза материнской сферы у современных женщин-матерей также могут прослеживаться определенные нарушения: так, ее собственная мать могла быть эмоционально недоступной, занятой на работе, с другими детьми и т.д. То, как взрослые воспринимают ребенка в качестве носителя гештальта младенчества и переживают необходимость заботы о нем, включают ли они в процесс взаимодействия с ребенком эмоциональное общение или осуществляют уход за младенцем механически, функционально - все это наполняет содержанием потребность в заботе и охране у самого ребенка, будущей женщины-матери. Отметим, что гештальт младенчества выражается не только в ребенке, он также отражается в других носителях черт гештальта младенчества, таких, как щенки, котята, игрушки; современная культура создает огромное количество предметов с «проявленным гештальтом младенчества». Перенос на животных (предметы, другие искусственные объекты с гештальтом младенчества) и уход от реальных носителей гештальта младенчества, - проявленная черта современной культуры.

Г.Г.Филиппова пишет о том, что адекватный стиль эмоционального сопровождения достаточно устойчиво передается от матери к дочери [468, с. 141]. Другие (более или менее адекватные) модификации этого стиля устойчиво ведут к изменению стиля эмоционального сопровождения с адекватного на неадекватный или девиантный. Конкретный вариант эмоционального сопровождения будущей матерью своего ребенка зависит не только от стиля сопровождения, проявленного собственной матерью, но от многих других аспектов: качества привязанности и особенностей сферы общения, других взрослых и друзей как агентов социализации, особенностей развития полового поведения, наличия аддикций и т.д. Этот аспект взаимодействия матери с дочерью рассматривался такими авторами, как: П.Стрип [430], Н.Дмитриева [107], Е.И.Захарова [138], М.Бойнтон [557], G.H.Fenchel [572].

«Возникновение и развитие ценности ребенка происходит в два этапа: сначала в процессе освоения эмоционального смысла взаимодействия с ним возникает ценность самого себя как ребенка. Отсюда берет начало переживание значения контакта взрослых с собой, общения, заботы о себе и т.п. В зависимости от содержания этих компонентов в поведении близких взрослых у ребенка может сформироваться стремление к проявлению только такой заботы, в процессе которой взрослые демонстрируют свое эмоциональное отношение к нему. В этом случае ребенок может стремиться сохранить свою зависимость или научиться попадать в ситуации, требующие повышенной заботы и внимания. Другим вариантом служит стремление ребенка к получению “отрицательного внимания”. Во взаимодействии с носителями гештальта младенчества и наблюдении за таким взаимодействием других взрослых образуется ценность ребенка для себя» [468, с. 141].

Достаточно часто мать, выросшая в такой модели детства, переносит эту модель эмоционального взаимодействия на собственного ребенка, попадая в эмоциональную зависимость от него, что, безусловно, мешает прохождению материнской сепарации и возможности матери как выносить эмоциональные состояния ребенка, так и бессознательно провоцировать его на негативное эмоциональное проявление, создавать конфликтную ситуацию, чтобы чувствовать себя значимой, важной в его жизни, либо, формировать у него выученную беспомощность, чтобы оставаться важной, нужной, «оправдывать свое существование», чувствовать себя «хорошей матерью».

Первый этап онтогенеза материнской сферы можно назвать также этапом формирования ценности материнства для женщины-матери. Ребенок оценивает отношение к его матери других людей, отношение матери к своему материнству, а также - степень удовлетворенности матери своим материнством.

*Второй этап. Развитие материнской сферы в игровой деятельности.* Исследователи отмечают, что этот этап развития материнской сферы, несмотря на большое значение игровой деятельности в развитии психики ребенка вообще, мало исследован в плане развития материнства [468, с. 142-144]. В сюжетно-ролевых играх в дочки-матери, где девочка примеряет на себя роль матери, а также в сюжетно-ролевых играх в семью, где есть возможность «отыграть» материнство в более широком социальном контексте, происходит конкретизация и развитие некоторых компонентов материнской сферы будущей женщины-матери. Отечественные исследователи подчеркивают важность включения материнства в сюжетно-ролевую игру. «По логике развития самой сюжетно-ролевой игры первоначально возникают сюжетно-отобразительные действия (кормление куклы, укачивание), а затем принятие на себя роли матери. Проживание в роли состояний своего персонажа, идентификация с ним, моделирование в игровых ситуациях реальных событий из жизни дает возможность отработки не только мотивационных основ, но и операционального состава материнской сферы» [468, с. 142-144].

Выше мы говорили о проявлении гештальта младенчества на первом этапе онтогенеза материнской сферы (через восприятие ребенком себя как носителя такого гештальта). На втором этапе онтогенеза материнской сферы гештальт младенчества воспринимается ребенком опосредованно - через куклу с акцентированными младенческими признаками, как носителя этого гештальта. Это облегчает закрепление гештальта младенчества на ребенке как его носителе (на втором этапе онтогенеза материнской сферы).

Значимо также отношение взрослых как к самой кукле так и к детским играм с куклой-младенцем. «Содержание игр дошкольников свидетельствует, что девочки реально опробуют и модифицируют модель материнства своей матери, обогащая ее как собственной фантазией, так и опытом других детей» [468, с. 143]. Кроме того, в силу миметичности (подражательности) детства, девочки в процессе игры с куклой-младенцем, отражают свои собственные впечатления от наблюдения за взаимодействиями матери и ребенка, кормлением, уходом, речью, сопровождающей это взаимодействие. В старшем дошкольном возрасте дети играют с применением конкретной игровой атрибутики (бутылочек, памперсов и т.д.). Этот этап онтогенеза материнской сферы - логическое продолжение первого этапа, и соотносится с общей ценностью ребенка и материнства в рамках конкретной семьи.

Интересно значение, которое придавалось кукле в народной педагогике. Исследователи полагают, что «положение» куклы в семье девочки свидетельствует об осознании связи игры в куклы с развитием материнства [468, с. 144]. В России куклу специально изготовляли для конкретной девочки, а также передавали ее через поколения - от матери к дочери. Эти традиции помогали сохранять и поддерживать культурную и семейную модели материнства, преемственность материнства (передача куклы - символическая передача девочке роли матери).

В современном обществе преемственность материнства редко осуществляется посредством кукол. Достаточно часто сегодняшние женщины-матери отмечают, что акцент их детского опыта уже был направлен в большей мере на развитие, а не на игру с куклами. В некоторых семьях игра с куклами воспринималась негативно, как «бесмысленная деятельность» и не одобрялось. От девочки ожидали больше включенности в домашние заботы и/или задачи обучения.

*Третий этап. Няньчанье.* Психологи отмечают важность для будущей женщины-матери опыта взаимодействия с младенцами в детском возрасте [468, с. 144-150]. В результате няньчания усваиваются навыки общения с младенцем, а также появляется интерес к нему. По мнению психологов и педагогов, наиболее сензитивным к няньчанию является возраст 6-10 лет, к которому уже сформировано восприятие гештальта младенчества, развиты навыки сюжетно-ролевой игры, есть представление о взаимодействии матери и ребенка, отыгранные с участием куклы. «Развитие потребности в эмоциональном общении со взрослыми и ситуативно-личностном общении и освоение в младшем дошкольном возрасте эмоционального общения со сверстниками в совместных играх позволяет пяти- и шестилетним детям усмотреть во взаимодействии с младенцем источник богатых впечатлений и удовольствия. Ярко проявляемые младенцами эмоции в общении, их инициатива и не ограниченный воспитательными функциями (как у взрослых) искренний эмоциональный отклик во взаимодействии и игре, возможность осуществить с реальным объектом освоенные в сюжетно-ролевой игре действия и переживания создают прекрасные условия для закрепления на живом младенце всех сформированных прежде компонентов материнской сферы» [468, с. 146].

В условиях современного общества, несмотря на признанную психологами и педагогами важность няньчания для онтогенеза будущей женщины-матери, отмечается недостаточность этого типа взаимодействия ребенка и младенца. В современных семьях девочек в возрасте 6-10 лет могут привлечь к технической помощи родителям, где девочки становятся только пассивными наблюдателями взаимодействия матери и младенца, а их непосредственное эмоциональное общение становится недоступным. Эта ситуация может привести впоследствии к формированию чувства страха перед младенцами, поскольку подростки и взрослые люди оценивают свой опыт взаимодействия с младенцами как недостаточный, боятся нанести ребенку вред неосторожным обращением и неумелым уходом. «Полное выпадение опыта няньчания до полового созревания может привести к восприятию ситуации взаимодействия взрослых с младенцами как неестественной, неприятной; выражаемые взрослыми эмоции, особенности их речевого общения с младенцем воспринимаются как неуместные, раздражающие. Поведение и вид младенца не вызывают никаких положительных эмоций, нет стремления к контакту, прикосновению. Этап няньчания является, наряду с первым из выделенных этапов развития, наиболее важным в формировании материнской сферы» [468, с. 148].

Демографические трудности общества «нашей части света», нестабильность жизни, череда финансовых, социально-политических кризисов конца 20 века привели к тому, что большая часть нынешнего поколения матерей росли как единственные дети в семье и их собственный ребенок становится первым младенцем, которого они видят, и с которым взаимодействуют. И даже те, у кого были сиблинги, как правило, ориентировались родителями на учебу, личностное развитие, редко допускались к взаимодействию с братом или сестрой. Культура привлечения старших детей к уходу и взаимодействию за малышами в нашем обществе весьма обеднена. Сегодня же многие молодые семьи стремятся иметь двоих, троих детей, но не имеют навыка организации жизни с несколькими детьми, не имеют поддержки, вся забота ложится на плечи матери, воспитанной с чертами перфекционизма (которые проявляются и в уходе за ребенком), что неизбежно вызывает кризис, когда у женщины появляется несколько детей, часто погодок, с которыми она не имеет сил и навыков справляться и выгорает, обвиняя саму себя в том, что она «плохая» мать.

*Четвертый этап. Дифференциация мотивационных основ материнской и половой сфер.* «Этот этап развития материнской сферы имеет большее значение для потребностно-эмоционального блока, чем для остальных. Относительно ценностно-смыслового блока можно говорить о конкретизации культурной модели связи половой и материнской сфер. Кроме того, угроза нежелательной беременности подвергает серьезному испытанию самостоятельную ценность ребенка и тип ее интерференции с другими ценностями» [468, с. 151].

Этот этап формируется, если был период няньчания в жизни будущей женщины-матери, в котором сформировались и запомнились ощущения от тактильного контакта с ребенком, как относящиеся не к половой, а к детско-материнской сфере. «Если же до полового созревания переживания от тактильного контакта с ребенком не сформировались и не конкретизировали на нем как объекте материнской сферы, то путь их перевода в контекст реальной деятельности “остается свободным”. Половое развитие, подкрепленное в этот возрастной период мощным гормональным обеспечением, “переводит на себя” значение тактильного контакта и все ощущения эрогенных зон. В дальнейшем их возникновение при взаимодействии с ребенком может переживаться как шокирующее, несовместимое с ситуацией и т.п. Существенно влияют на это особенности представления о возможности восприятия детьми половых отношений взрослых» [468, с. 151].

Если у женщины-матери не было детского опыта няньчания, то первые впечатления от контакта с ребенком она получает, родив собственного, и обнаруживает, что впечатления от тактильного взаимодействия с ребенком во многом совпадают (по соматическому компоненту) с аналогичными впечатлениями в половой сфере. В послеродовом периоде впечатления, до этого связанные с половой сферой (контакт кожа к коже, грудное вскармливание и т.д.), интерпретируются как ощущения, принадлежащие к материнской сфере. «Совмещение компонентов ситуаций, относящихся к половому поведению и к ребенку, собственный детский опыт относительно половых отношений взрослых и т.п. могут повлиять на развитие материнского чувства весьма необычным образом. Возможно ограничение тактильного контакта, купирование переживания экстаза кормления и другие особенности» [468, с. 152]

*Пятый этап. Взаимодействие с собственным ребенком.* На этом этапе онтогенеза материнской сферы исследователи выделяют несколько самостоятельных периодов, обеспеченных как психофизическими (в том числе - гормональными), так и эмоциональными, социально-культурными компонентами регуляции. «Начинается этот этап с момента возникновения чувствительности для ребенка и с появления первых признаков беременности для матери. Пятый этап - это непосредственная реализация матерью своих функций во взаимодействии с ребенком» [468, с. 153].

В актуальном материнстве выделяют такие стадии пятого этапа: принятия решения о сохранения беременности (репродуктивный выбор женщины); период беременности до шевеления плода; период активного шевеления плода; роды; послеродовой период (В.И.Брутман, М.С.Радионова [38] и другие). Феноменология пятого этапа сложна и многообразна, в том числе - потому, что в ней отражены все предыдущие этапы онтогенеза материнской сферы.

Помимо физиологического аспекта беременности, который подробно рассматривают перинатальные психологи, значимы социальный и культурный аспекты беременности. Так, в период беременности женщина осознает свою физическую уязвимость и, следовательно, - зависимость от помощи со стороны членов семьи, а также других людей. Становятся значимыми различные аспекты социального взаимодействия - с мужем, с собственной матерью и другими членами своей семьи. Кроме того, беременная женщина, как правило, помещена в фокус внимания посторонних людей, что приводит, среди прочего, к растущей зависимости женщины от объективного материнского мифа, о чем речь пойдет ниже.

В послеродовой период в содержании материнской сферы женщины-матери происходят существенные изменения, связанные со знакомством с ребенком и образованием эмоциональной взаимосвязи матери и ребенка, их сонастройки, а также - с растущей ценностью ребенка в жизни женщины-матери. Содержания предыдущих этапов онтогенеза материнской сферы актуализируются в отношении конкретного ребенка: он становится носителем гештальта младенчества, объектом ухода и няньчания. «В родах и послеродовом периоде происходит замыкание эволюционно ожидаемых условий для матери и ребенка, способствующих образованию эмоциональной взаимосвязи. Для матери эти условия возникают и поддерживаются в процессе послеродовой обработки ребенка и прикладывании к груди. Стимуляция от новорожденного в этих условиях сопровождается физиологически обеспеченным обостренным и положительным эмоциональным состоянием. [...] Последующие 1.5 суток, которые считаются сензитивным периодом для развития взаимосвязи с ребенком, в эволюционном отношении предполагают непрерывный контакт с новорожденным, насыщенный достаточно интенсивной деятельностью матери. Содержанием этой деятельности является бдительное внимание, обеспечение физического комфорта и поддержание благополучного эмоционального состояния ребенка за счет самого присутствия матери как его “сенсорного мира”. В современных условиях эволюционно ожидаемая стимуляция для матери отсутствует частично или полностью» [468, с. 167].

Изменение эволюционно ожидаемой ситуации для матери заключается в том, что материнские функции выполняются не матерью, а медицинским персоналом, что обедняет стимуляцию, необходимую для возникновения глубокой эмоциональной связи с ребенком. Замещение эволюционно ожидаемых впечатлений в сензитивный период обостренной чувствительности, не соответствующими эволюционной задаче (образованию материнско-детской взаимосвязи); наличие частичного или полного разлучения матери и ребенка отрицательно влияют на развитие материнского чувства женщины-матери и психическое развитие ребенка.

Отметим, что беременность для матери, по мнению представителей психоанализа, связана с состоянием регресса, идентификацией ее с ребенком, «возвращением в детство». Это «помогает ей после родов достичь необходимой чувствительности к состояниям ребенка» [468, с. 173]. С точки зрения классического психоанализа, на этом этапе актуализируются личностные конфликты женщины-матери, не разрешенные в ее собственном детстве. Д.Винникотт [63], в свою очередь, видит в таком регрессе необходимую основу для вхождения матери в специфическое послеродовое состояние «первичного материнского чувства».

Период новорожденности является этапом налаживания симбиотических, диадических отношений с ребенком. Мать получает способность адекватно воспринимать эмоциональное состояние своего ребенка. Для этого периода характерно двойственное отношение женщины-матери к ребенку: одновременно как к «отдельному от ее тела существу» и «части ее самой». Симбиотическая фаза, таким образом, является, в то же время, фазой сепарации ребенка от матери. «Нарушения во взаимодействии матери с ребенком в период новорожденности имеют последствия не только для ребенка, но и для развития материнской сферы. Это касается и последствий сепарации, особенно длительной» [468, с. 178].

Также к пятому периоду онтогенеза материнской сферы относится фаза совместно-разделенной деятельности матери с ребенком (до 3 лет). «Все это составляет основу дальнейшего развития ее переживаний и поведения в ситуациях, где требуются ее функции как объекта привязанности и участия в деятельности ребенка в качестве эмоционального санкционера успешности достижения целей» [468, с. 179].

Далее следует фаза возникновения интереса к ребенку как отдельной личности (примерно второй год жизни ребенка). На этом этапе меняется форма привязанности матери и ребенка, что связано с необходимостью выработки нового отношения матери к активности ребенка, к обеспечению его самостоятельности и - одновременно - безопасности. Функция матери требует больше ресурсов, поэтому особое значение имеет перераспределение материнских функций, что расширяет систему объектов привязанности ребенка и снижает психоэмоциональную нагрузку с матери.

Однако, в современных условиях мы наблюдаем рост количества семей, где мать остается единственным воспитателем ребенка на протяжении большого количества лет, что ведет к ее выгоранию и к нарушениям сепарационного процесса.

*Шестой этап. Отношения с ребенком после окончания возраста с характеристиками гештальта младенчества.* После раннего возраста ребенок теряет ярко выраженный комплекс гештальта младенчества, однако сохраняется его *инфантильная результативность*, на всех ее уровнях: инфантильные результаты физического функционирования (особые инфантильные звуки и т.д.), инфантильный стиль движений (детская пластика), инфантильный продукт деятельности (в частности, продукт игровой и творческой деятельности ребенка). Все три уровня инфантильной результативности, проявленные ребенком (особые детские звуки и слова, движения, продукты творческой деятельности), в норме доставляют матери удовольствие как от успехов взросления, так и от непосредственного переживания удовольствия от взаимодействия с ребенком здесь и сейчас. Как успехи взросления ребенка, так и его инфантильная результативность, непосредственно наблюдаемая матерью, нормативно служит положительным подкреплением ее взаимодействия с ребенком.

Предыдущие этапы онтогенеза материнской сферы ложатся в основу той или иной включенности женщины-матери в игровую и социальную жизнь ребенка, а также помогают ей найти баланс строгости и мягкости в воспитании и, самое главное, - поддерживать интерес к личности ребенка.

«На рубеже раннего возраста особенно важны функции матери в стабилизации индивидуальной структуры мотивации достижений. Х.Хекхаузен [488] подчеркивает значение материнского стандарта - представления матери о способностях и возможностях достижения целей ребенком. В.В.Лебединский [202] считает, что участие матери в игровой деятельности ребенка и ее поддержка эмоций ребенка в процессе достижения целей в игре участвуют в формировании его уровня привязанности» [468, с. 186].

Значительная часть современных женщин-матерей нашей части света отмечают, что им трудно играть с ребенком (возможно, в силу обедненной игровой деятельности самой матери, или в силу того, что игровая деятельность с ребенком поднимает собственные подавленные чувства матери). Возможной причиной подавленности игровой деятельности матери нашей части света также может быть установка на результативность деятельности, которая не выражена в игре (игра не дает конкретного результата). Нацеленность не на получение удовольствия, а на результативность процесса развития, отличает современных матерей нашей части света: так, важнее, сколько букв выучил ребенок, сколько слов он говорит (и другие измеримые конкретные результаты), чем непосредственное удовольствие от взаимодействия с ребенком, от наблюдения проявления его самости «здесь и сейчас».

«Как показывают исследования взаимоотношений матери с ребенком в дошкольном возрасте, после трех лет стиль материнского отношения является устойчивым и прямо соотносится с уровнем эмоционального благополучия ребенка, особенностями развития познавательной мотивации стилем переживания стрессовых ситуаций» [468, с. 186]. В связи с этим, нам представляется актуальной работа с эмоциональным состоянием матери, ее самоактуализацией-индивидуацией, и, следовательно, - нормализацией сепарационнного процесса. Мы полагаем, что работа над стилем материнского отношения и взаимоотношениями матери с ребенком базируется на личностном благополучии самой женщины-матери.

Шестой этап - продолжение отношений с ребенком после окончания гештальта младенчества - длится всю жизнь матери и ребенка, и предполагает взаимодействие между ними не только как между взаимосвязанными элементами, но и как между самостоятельными субъектами. Мать - своего рода «передаточное звено культуры», значимый агент социализации и инкультурации, приводящий ребенка в то общество, в то социально-культурное пространство, к которому относится сама мать, и в котором ему предстоит жить. В этом смысле можно говорить также о трансформации роли матери - от материально-физического обеспечения выживания человеческого младенца - к адаптации его к самостоятельной жизни в том обществе, в котором разворачивается его становление, взросление и дальнейшая реализация в качестве члена этого общества. «Специфические особенности каждой культуры создают конкретные, соответствующие географическим и историческим требованиям особенности модели взрослой личности, детства и материнства. Индивидуальные изменения обеспечивают вариативность материнского поведения, которое ориентировано на индивидуальные особенности конкретного ребенка и служит источником развития будущего взрослого члена общества, не выходящего за рамки видотипичных особенностей онтогенеза и существующих в данной культуре вариантов личностного развития» [468, с. 187].

Конкретно-культурные функции матери, выполняемые ею по отношению к ее ребенку, меняются в современном мире в целом, а также меняются в процессе взросления ребенка, и модификации взаимодействия в системе мать-ребенок. «В этих условиях необходима возможность прижизненного формирования и ситуативного изменения материнской сферы женщины в соответствии с конкретными особенностями ее культуры и самого ребенка» [468, с. 187].

Современная культура, в которой, среди прочего, разворачивается онтогенез материнской сферы современных женщин-матерей на данном этапе, находятся в переходном периоде на пути к эпохе метамодерна, отличающейся многообразием культурных и социальных стандартов, принятием различных индивидуальных особенностей личности, растущей продолжительностью жизни, изменением стандартов материнствования, трансформацией материнского мифа. Уникальность положения, в котором оказались матери нынешней эпохи, связана с тем, что формирование онтогенеза материнской сферы современной женщины-матери произошло в эпоху постмодерна (в случае с «нашей частью света» - в переходную эпоху от советской к постсоветской культуре). Современная мать сталкивается с необходимостью социализировать своего ребенка в эпоху перехода к метамодерну, в связи с чем она не может напрямую «взять» модели предшествующих поколений (воспользоваться трансгенерационным аспектом материнства, который, тем не менее, оказывает на нее влияние). Ее материнство (онтогенез которого начал формироваться в советскую и постсоветскую эпохи) сейчас разворачивается в других условиях (появились гаджеты, способствующие уходу за ребенком и присмотру за ним, облегчающие материнский быт, и т.д., сформировалась информационная среда, в связи с чем мать имеет доступ к информации о воспитании ребенка). Кроме того, изменилась сама нормативность детства: понятие нормы расширяется, становится более расплывчатым в условиях высокоразвитой медицины и низкой детской смертности.

Подводя итог параграфа, можем сделать следующие выводы:

1. Фундамент будущего материнства, как и особенности материнского отношения (к себе, миру, ребенку) закладываются в процессе ее онтогенетического становления, а не только определяются социально-культурным бэкграундом женщины-матери и ее актуальным статусом. Личная история и прошлое матери от ее детства до беременности и рождения ребенка существенно влияет на ее материнство и характер взаимодействия с ребенком.
2. Существенным недостатком исследований материнской сферы является отсутствие единого концептуального подхода к пониманию материнства и материнствования через призму их восприятия самой женщиной, с учетом мифов, распространенных вокруг темы материнства, и преобладавшей длительное время концептуальной оптики, где мать воспринималась исключительно как среда для воспитания ребенка.
3. Препятствие к формированию единого концептуального подхода в исследовании материнской сферы и ее онтогенеза, - историческое изменение понимания нормы и патологии в материнстве, а также - материнства в целом.
4. Г.Г.Филиппова [468, с. 136-137] выделяет такие этапы развития онтогенеза материнской сферы: 1. Этап взаимодействия с собственной матерью; 2. Игровой этап; 3. Этап няньчания; 4. Этап дифференциации мотивационных основ материнской и половой сфер; 5. Этап взаимодействия с собственным ребенком в младенчестве и детстве; 6. Этап, на котором у матери образуется привязанность и любовь к ребенку как к личности.
5. Этапы онтогенеза материнской сферы имеют разную продолжительность и условную преемственность. Материнская сфера не является однородной на протяжении жизни женщины и ее детей, а также - для каждого конкретного ребенка.
6. В онтогенезе материнской сферы исследователи выделяют три блока: потребностно-эмоциональный, операциональный и ценностно-смысловой. Мы добавляем четвертый блок - эволюционно-биологический, связанный с телесным компонентом в жизни женщины.
7. Адекватный стиль эмоционального сопровождения устойчиво передается от матери к дочери. Модификации этого стиля устойчиво ведут к изменению стиля эмоционального сопровождения с адекватного на неадекватный или девиантный. Также на стиль эмоционального сопровождения влияют: качества привязанности и особенностей сферы общения, другие взрослые и друзья как агенты социализации, особенности развития полового поведения, наличие аддикций и т.д.
8. В условиях современного общества отмечается недостаточность няньчанья как типа взаимодействия ребенка и младенца, значимого для онтогенеза материнской сферы женщины-матери в ее собственном детстве.
9. Период новорожденности является этапом налаживания симбиотических, диадических отношений с ребенком. В современном мире нередко материнские функции в первые дни жизни ребенка выполняются не матерью, а медицинским персоналом или няней. Это обедняет стимуляцию, необходимую для возникновения глубокой эмоциональной связи с ребенком в сензитивный период обостренной чувствительности, что негативно влияет на развитие материнского чувства женщины-матери и психическое развитие ребенка.
10. Современным матерям нередко трудно играть с ребенком. Возможной причиной этого может быть установка не на получение удовольствия от процесса игры, а на результативность деятельности (игра не дает конкретного результата).
11. После трех лет ребенка стиль материнского отношения устойчив и прямо соотносится с уровнем эмоционального благополучия ребенка. В связи с этим, нам представляется актуальной работа с эмоциональным состоянием матери, ее самоактуализацией-индивидуацией, нормализацией сепарационнного процесса. Мы полагаем, что работа над стилем материнского отношения и взаимоотношениями матери с ребенком базируется на личностном благополучии самой женщины-матери.
12. В современном мире трансформируется роль матери: от нее зависит не только материально-физическое обеспечение выживания ребенка, но и адаптация его к самостоятельной жизни в динамично меняющемся обществе. Это требует от самой матери динамичного развития в течение жизни.

## 

## **1.5. Материнство актуального времени в контексте теории метамодерна: парадигмальный анализ**

Выше мы писали о том, что онтогенез материнской сферы современной женщины-матери «нашей части света» - сложное явление, начало которого относится к советскому и раннему постсоветскому периоду, а дальнейшее развитие происходит в эпоху перехода к метамодерну. Метамодерн – «эра будущего», ключевые особенности которой мы можем проследить уже сегодня: растущая продолжительность жизни, увеличение качества жизни, актуализация личностных выборов каждого человека, его «индивидуального жизненного маршрута», многообразие выборов социокультурных моделей, размывание границ социально-культурной нормы и т.д. Все это влияет на материнство и практики материнствования современных женщин-матерей. Также мы видим актуальность исследования в связи с изменением социокультурной реальности актуального мира, в котором человек сталкивается с явлениями, которых не было в опыте других поколений (новые типы коммуникации, цифровые технологии, проницающие все сферы жизни, высокий уровень скорости изменений мира, требующий высокой адаптивности, изменение сложившегося уклада жизни под влиянием пандемии и др.). Родители, и, в первую очередь, мать - своего рода адаптеры ребёнка к миру. Традиционно опыт родительства -это опыт передачи традиции между поколениями. Но сегодня большая часть этого опыта не может помочь женщине быть матерью. Человечество не имеет опыта «материнства с вайфай».

Трансгенерационный аспект в метамодерне также претерпевает изменения: с одной стороны, современная женщина не может непосредственно воспользоваться материнским опытом ее матери и бабушки (поскольку современный мир существенно отличается от того мира, в котором росла она сама), с другой стороны - этот опыт оказывает на нее заметное влияние. Как пишет Н.К.Радина в статье «Жизненные сценарии женщин трех поколений современной России» [356]: «мы видим, что изменение общества, объективные факторы, приводят к тому, что для каждого нового поколения ситуация социального развития становится иной: то, что было характерно для поколения “бабушек”, не может отвечать задачам социального развития следующих поколений женщин. Независимо от субъективного опыта женщин, от их привязанностей друг к другу, новые жизненные условия требуют самостоятельности, независимости и очень гибкого отношения к наследию предыдущих поколений».

Для переосмысления содержания материнства и детства сегодня, а также для понимания специфики современного культурно-исторического периода, мы используем метод пардигмального анализа с позиции доктрины метамодерна, раскрытой в диссертационной работе П.М.Пискарёва [323].

Рассматривая развитие материнства с целью понимания изменений, происходящих в актуальное время, мы используем «рамку смены эпох» [324, с. 232], которая предполагает движение от эпохи премодерна, сменившейся эпохой модерна (традиционно связываемой с эпохой Просвещения); за которой следует эпоха постмодерна (индустриального общества) и переход к эпохе метамодерна, который мы переживаем в актуальное время.



*Рис. 1.5.1. Рамка смены эпох в парадигмальном анализе «Теория метамодерна»*

Объективности ради, мы должны отметить, что дискуссия о периодизации и смене эпох продолжается и по сей день [325, с. 5]. Более того, как показывает в своем исследовании П.М.Пискарёв, периодизация каждой из эпох определяется некоторой совокупностью амплифицирующих друг друга факторов, создающих смысловой каркас эпохи, которую мы можем описывать как премодерн, модерн, постмодерн или метамодерн [323].

Рассматривая феномен материнства через призму данного подхода, необходимо отметить, что мы опираемся в нашем исследовании, в первую очередь, на смысловой, а не временной аспект данной парадигмы. Ведь материнство, представленное в племенных народах, будет значительно отличаться от западно-европейской и американской модели (как и последняя имеет свои отличия от социально-культурных условий территорий постсоветского пространства).

Рассматривая классическое описание смены исторических эпох западной культуры, мы видим и происходящие в каждой из эпох изменения подходов к материнству и детству, что было обусловлено социально-экономическими и социально-культурными изменениями жизни общества.

Три первые эпохи (премодерн, модерн и постмодерн) последовательно описаны в «Постфилософии» А.Г.Дугина [115], выделившего премодерн как отдельную эпоху. Он также указывает на условность социально-философской модели эпох, сменяющих друг друга, называя их парадигмами и рассматривая их не как «роковую заданность, а как свободный, сознательный и волевой выбор человечества, общества, личности» [115]. Парадигма метамодерна представлена в работах П.М.Пискарева, она описывает фактически уже наступившую эпоху, «снимающую противоречия предыдущих эпох» [325, c. 13].

Мы также должны понимать, что рассмотрение института материнства невозможно отдельно от истории детства, поскольку способ взаимодействия с детьми связан с идентичностями, которые принимаются взрослыми в различные эпохи, как указывает А.Шадрина [510, c. 81]. Серьезную роль в зарождении исследования истории материнства сыграла французская антропологическая школа и известный труд Ф.Ареса, где он рассмотрел ключевые аспекты понимания детства и характер взаимоотношений между родителями и детьми в разные эпохи [9].

Рассмотрим эпоху премодерна и особенности материнства в этом периоде. Эпоха премодерна, по Дугину, - это эпоха традиционного общества, которая является «преодоленной» и прошлой только для западного человека [115]. Общество эпохи премодерна опирается на представление о том, что все в жизни управляется богами (Богом), Судьбой, Высшей силой (высшими силами), противостоять которой бессмысленно. Все предопределено, ты лишь часть своей судьбы, существует убежденность в незыблемости мироустройства. Общественная и семейная система носят очень консервативный характер, мораль опирается на традицию и передачу преемственности. Культ предков, авторитет старших, почитание родителей есть непререкаемый фундамент бытия. Рождаемость при этом достаточно высока, как и детская смертность, в том числе, связанная с инфантицидом, который является обычной практикой регуляции числа детей в семье. Бытуют представления о том, что «бог дал, бог взял» ребенка. В данной эпохе, о чём свидетельствуют как исторические данные, так и наблюдения антропологов за укладом жизни в аграрных первобытных и других ранних сообществах, существующих в разных частях света параллельно с современной западно-европейской культурой, дети участвуют в совместном труде со взрослыми [510, с. 82] и не рассматриваются как уязвимые, имеющие особые потребности, нуждающиеся в особой заботе или эмоциональной включённости взрослых. Так, Ф.Арес указывает в своем исследовании, что в Средние века семья представляла собой группу, объединённую необходимостью экономического выживания, особый эмоциональный климат в ней не играл важной роли [9]. Соответственно, материнство рассматривается в этот период как естественный биологический процесс, как часть природных процессов. Все предопределено и нет нужды в проявлении каких-либо волевых актов, либо эмоциональной включённости в процесс жизнедеятельности. Жизнь просто случается «по воле богов» (бога). При этом фактически везде в аграрных культурах премодерна существуют (или сохраняются) развитые культы Божественной Матери, связанные с плодородием. Но они не несут в себе личностной ассоциации для конкретной женщины-матери.

«Эпоха Модерна как эры знания и развития науки, культурного оптимизма и Просвещения, рационализма и нацеленности на прогресс» [325, с. 12] приводит к направленности на гуманистический вектор представления о человеке. Меняется общее представление и о материнстве: на рубеже Пуританизма и Просвещения начинает формироваться представление о женщине, в первую очередь, как о будущей или состоявшейся матери [510, с. 87]. Материнство перестает быть просто биологической функцией, но начинает в большей мере определять социальную позицию женщины. Как указывает в своей работе «Мать и материнство на Руси в Х-ХVII веках» Наталья Пушкарева, происходит это так же и на Руси, где в указанный период бездетность стала считаться большим горем [351]. Эпоха Модерна приносит трактаты о физическом и моральном здоровье детей. Появляется идея родительской ответственности. Детей образовывают, параллельно различая «первородную детскую греховность» и «греховное влияние» тех, кто в ответе за воспитание. Воспитание человека находит отражение в работах значимых мыслителей своего времени Джона Локка и Жан-Жака Руссо, которые разделяют взгляд на особую ответственность матерей в воспитании ребенка. Детство начинает пониматься как период, в котором ребенок нуждается в заботе и особом воспитании, основная идея которого сводится в ХVIII веке к дисциплине и заботе. Наталья Пушкарева указывает, что с середины ХVIII века педагогические книги начинают обращаться, в первую очередь, к матерям, разъясняя «правильные» практики воспитания. Именно в этот период возникает идея «хорошей матери» [351]. Именно эпоха модерна с зарождением семьи буржуазного типа привносит идею особой женской миссии, семейного очага. Появляется идеализированный образ «материнской любви», возводимый в абсолют католическим образом «идеальной матери» - Девы Марии. В итоге изменений общества понятие материнства в эпоху Модерна обретает две ведущие характеристики: понятие особой заботы и понятие ответственности матери за жизнь, здоровье и будущие качества ребенка. В литературе этого периода мы видим идеализацию матери как «доброго ангела». Однако, мы должны понимать, что неоднородность общества и социально-экономического положения семей из разных классов, делает этот образ матери, как и образ детства, - весьма идеализированным. И в определенных слоях регуляция деторождения по-прежнему связана с инфантицидом и, зачастую торговлей детьми. Так, например, в России такая деятельность не запрещалась законом до ХIХ века [510, с. 91]. И если сегодняшнее представление о материнстве неразрывно связано с грудным вскармливанием, то по исследованиям Ллойда Демоза, «до ХIХ века в сословии богатых лактация считалась грязной, непристойной привычкой и была исключительно редким явлением. Матери из бедных семей также часто отказывались кормить новорожденных грудью и давали им вместо молока кашицу из хлеба и воды» [98, с. 56].

Эпоха постмодерна с ее индустриализацией, изменением традиционной семьи и образа жизни человека, большей частотой перемещений и критицизмом привела к пересмотру задач воспитания и положения матери в общественном сознании. Впервые мать начинает рассматриваться с позиций критических, как и многие другие социальные и культурные феномены, - в эпоху постмодерна. Качество воспитания матерью подрастающих детей ставится под сомнение обществом, членов которого она воспитывает, и которое начинает предъявлять ей требования к характеристикам этого члена общества. Кроме того, ставится под сомнение качество выполнения ею материнской функции и самими подрастающими детьми. ХХ век характеризуется новыми возможностями выхаживания младенцев, при этом падает рождаемость, в том числе - потому, что мать все чаще вынуждена совмещать материнство с трудовой (профессиональной) деятельностью. Период постмодерна оказывается весьма противоречив в отношении детей. С одной стороны, развитие гуманитарных наук, интерес к психологии развития позволяет лучше понимать особенности детского периода становления человека и потребности, с ним связанные. С другой стороны, череда социальных катаклизмов этого века часто оставляет детей в ситуации максимальной уязвимости и без заботы со стороны взрослых (дети войны, беспризорники, дети-жертвы репрессий). Материнство эпохи постмодерна оказывается в значительной мере выведено из сферы личной жизни женщины, семьи в сферу социальную. Государство начинает регулировать деторождение, происходит медикализация родовспоможения, далее государство, - через систему патронажных сестер, педиатрическую службу - продолжает надзор за материнским уходом и его стандартизацию, появляются государственные структуры ухода за детьми (ясли, детские сады, общественные школы), одна из основных задач которых - обеспечить возвращение женщины-матери к трудовому производству. При этом требования к эмоциональной включённости матери в воспитание ребенка - интенсивность, сложность и многоаспектность материнских практик - активно возрастает и поддерживается экономическим аспектом общества потребления. Стандарт «хорошей матери» растет и требует все больших затрат материальных, эмоциональных, временных на выполнение всех норм интенсивного материнства.

Фактически, последнее десятилетие мы находимся в переходном периоде. Вхождение в эпоху Метамодерна позволяет современной женщине-матери выбирать вектор своего материнства, материнские практики, которые она хочет выполнять, определять свой статус в связи с деторождением, делать свободный осознанный выбор (как стиля материнствования, так и репродуктивный выбор). И, хотя влияние общества постмодерна с его постоянным мегасомнением оказывает на современную женщину-мать большое давление, все больше женщин начинают делать свой выбор в сторону выхода из внутреннего конфликта и ищут позитивные варианты сосуществования своей материнской позиции с другими взглядами на материнствование. Важным вызовом эпохи метамодерна, как указывает автор теории метамодерна П.М.Пискарёв, оказывается восприятие и интерпретация реальности и отдельных ее элементов, адаптация к окружающему миру, и, что самое важное, - самоактуализация [325, с. 14]. Таким образом, материнство метамодерна неразрывно связано не просто с функцией, которую женщина выполняет в своем материнстве, но, в первую очередь, с её самоактуализацией, где материнская роль имеет порой ведущее, но не единственное значение. Как указывает П.М.Пискарёв: «адаптация к новым условиям – биологическая, психологическая, социальная, культурная - уступает место значимому феномену метамодерна - реализованной самоактуализации и экзистенциальной целостности» [323]. Мы понимаем эту «экзистенциальную целостность» с позиции интегративной целостности личности женщины-матери, объединяющей различные сферы (мотивационную, ценностную, коммуникативную, творческую, эмоциональную, деятельностью, духовную и другие). Именно самоактуализация женщины-матери актуального времени выводит ее из постоянного стресса сомнений постмодерна как реализовать в себе «хорошую мать» в условиях противоречивых требований общества, подходов разных экспертных школ к развитию ребенка, материнствованию (выбор за или против прививок, за или против домашнего или общественного обучения, за или против отлучения от груди в том или ином возрасте и так далее). Материнство становится путём осознанного проживания своего личного выбора с учётом особенностей своей индивидуальности и индивидуальности этого конкретного ребенка в условиях данного момента времени. Человек эпохи метамодерна обретает свою, в том числе духовную, самостоятельность, находит парадоксальное решение стоящих перед ним задач [324, с. 241]. Мы видим в практической работе с женщинами-матерями актуального времени, участницами международного проекта Интуитивное Материнство, как велик их запрос именно на подобное обретение «права быть собой» и права «реализовать материнство как духовную практику» (из интервью с участницами проекта).

Нам представляется необходимым отметить, что славянские территории, вошедшие в бывшее СССР (Россия, Белоруссия, Украина) и имеющие определенную культурно-историческую общность на протяжении длительного времени, могут быть рассмотрены в контексте исследуемой нами темы как некое единое пространство с близкой спецификой и динамикой развития всех четырех рассматриваемых нами эпох: премодерн, модерн, постмодерн и метамодерн. Вслед за Анной Шадриной [510] мы используем термин «нашей части света» для обозначения данного не столько географического, политического, а скорее общего социально-психологического и социально-культурного пространства.

Не вызывает сомнения тот факт, что в «нашей части света» временные периоды каждой из эпох смещены относительно западно-европейских территорий. Так, фактически, в «нашей части света», с её преимущественно аграрным бытом большей части населения, эпоха премодерна закончилась лишь во второй половине или даже в конце ХIХ века, а устройство государственности СССР с его масспросветом, преобладанием государственной заботы, патернализмом по отношению к человеку, доминированием социальных установок над личностным самосознанием может быть рассмотрено как эпоха модерна. Наступление же эпохи постмодерна может быть рассмотрено с этапа вхождения в период Перестройки, распада СССР, «тревожные 90-е» и поиск своего пути в современном поливариативном мире.

И, если рассматривать материнство эпохи премодерна в «нашей части света», то мы видим, что традиционный уклад семьи с сильной фигурой отца, почитанием родителей, жесткой вертикальной иерархией, представлением о предопределенности судьбы и «божьего промысла» сохранялся в традиционных крестьянских семьях даже с наступлением нового миропорядка, внесенного революцией. Однако, дальнейшая агрессивная политика пришедших к власти сил, создала предпосылки к быстрому и достаточно травматичному для многих семей переходу к новым моделям семьи, к новому осознанию своего места в мире, что, безусловно, наложило свой отпечаток и на материнскую сферу. Инакомыслие, право на самосознание, личную ценностную сферу, личное мнение, личные границы было жестоко караемо вплоть до физического уничтожения в период репрессий. На наш взгляд, это привело многие семейные системы к накоплению травматичного опыта, что имеет долгосрочные последствия даже в наше время. Как показали исследования И.Н.Мальковой и Л.Г.Жедуновой «семейный опыт оказывает влияние на формирование эмоционально-оценочной и когнитивной составляющих материнского отношения» [236, с. 223].

Не менее травматичным оказался и опыт Второй мировой войны, унесший 20 миллионов жизней и прошедший по каждой семье. Потеря большого количества мужчин-отцов, массовая гибель детей, разрывы семейных и родовых связей, происходившие на протяжении фактически нескольких поколений от Первой мировой войны, через годы революции, Гражданской войны, голодомора, репрессий, Второй мировой войны, привели к тому, что женщины-матери «нашей части света» обрели специфические характеристики своего материнствования (сверхценность детей и идеи материнства, отсутствие образа отца, привычное подавление эмоций, трудное отношение к уязвимым чувствам, опора в материнстве не на партнера, а на собственную мать, эмоциональная зависимость от детей либо полная эмоциональная отчужденность, холодность). Подробно механизм этой межпоколенческой травмы материнской сферы «нашей части света» описан в статье Людмилы Петрановской «Травмы поколений» [313].

Таким образом, мы приходим к осознанию тех трудностей, с которыми сталкиваются женщины-матери актуального времени в «нашей части света». Тотальный нигилизм, критика и сомнения человека в себе (черты эпохи постмодерна), помноженные на воспитание эмоционально-холодной, нарциссической или критично-авторитарной матерью, как и матерью глубоко инфантильной, переложившей, с юного возраста, на дочь ответственность за свою жизнь, приводит женщину-мать актуального времени к глубокому внутриличностному кризису из-за необходимости принимать ежедневные решения, делать выборы и нести ответственность за ребенка (как кормить, учить, лечить, развивать). Но в условиях тенденций постмодерна любой выбор ставится под сомнение и обрастает множеством альтернатив. Однако женщина, воспитанная в ситуации, где ее собственное мнение и выборы, эмоции, личные границы никогда не рассматривались как значимые и даже подлежащие обсуждению, не имеет необходимых навыков самоактуализации и способности выносить свою ответственность за ребенка. А травматичный опыт своего детства толкает ее к попыткам «сделать все иначе» из страха причинить ребенку «психологическую травму». Эта ситуация толкает многих женщин-матерей к усилению эмоциональной зависимости от ребенка, от которого она ожидает, что он разрешит ее сомнения и даст устойчивую позитивную самоидентификацию, которая часто осталась несформированной к моменту вхождения в материнство.

Наблюдая современную динамику поисковых запросов женщин-матерей, мы видим, что они меняются от поиска рекомендаций по воспитанию детей, актуальных еще 5-7-10 лет назад к поиску ответов на вопросы о самореализации, что, на наш взгляд, говорит в пользу того, что в наступающую эпоху метамодерна материнство становится не только «инструментом» для производства ребенка [9, с. 189], но и «инструментом» для самоактуализации женщины-матери, инструментом формирования ее интегративной целостности.

Также мы видим как черту наступающей эпохи Метамодерна тот факт, что в сети интернет создается все больше тематических поддерживающих материнских сообществ, способствующих самоактуализации женщины-матери, не дающих советов, но помогающих ей найти свой путь материнствования в контексте своей системы ценностей, смыслов, с учетом индивидуальности ребенка и собственной, а также с учетом контекста обстоятельств, в которых развивается та или иная воспитательная ситуация. (Интуитивное Материнство, Обнимательная для Родителей, Большая Медведица, Материнское искусство, Расслабленные родители и другие).

Вместе с тем, мы далеки от иллюзии, что материнство метамодерна уже стало массовым явлением. Скорее мы видим первые признаки того, что женщина-мать выходит из тени внешних парадигм влияния разных социальных институтов, пытающихся взять управление ее самосознанием в свои руки (специалисты детских образовательных учреждений, разного рода интернет-эксперты по родительству, органы опеки, феминистические организации и другие). Женщина-мать находится в активном осознании себя, своей материнской роли, ее места в общем контексте ее жизни, понимания задач воспитания ребенка, входящего в изменяющейся мир, что требует беспрецедентных навыков адаптации к постоянной смене условий и творческого решения жизненных задач в условиях, когда опыт прошлых поколений зачастую не может дать опоры и ориентира. Часто женщине-матери, воспитанной и личностно сформированной в условиях жесткого внешнего локуса контроля, оказывается очень трудно довериться своему внутреннему интуитивному чувству и сместить ориентир на внутренний локус контроля. И мы видим крайне актуальной задачу презентации понимания новых целей и возможностей материнства в эпоху метамодерна как для женщин-матерей актуального времени, так и для специалистов помогающих практик, работающих с матерями. Нам представляется актуальным дальнейшее научное исследование этой темы и разработка практических методик, позволяющих женщине-матери актуального времени обрести состояние интегративной целостности личности, позволяющее ей сделать переход от «эпохи сомнений» постмодерна в эпоху творческой самореализации и самоактуализации эры метамодерна.

Проведя парадигмальный анализ смены эпох от премодерна к метамодерну в дискурсе филогенеза материнской сферы, полагаем интересным рассмотреть тот же процесс в онтогенезе развития личности женщины-матери актуального времени, исходя из принципа единства онтогенеза и филогенеза.

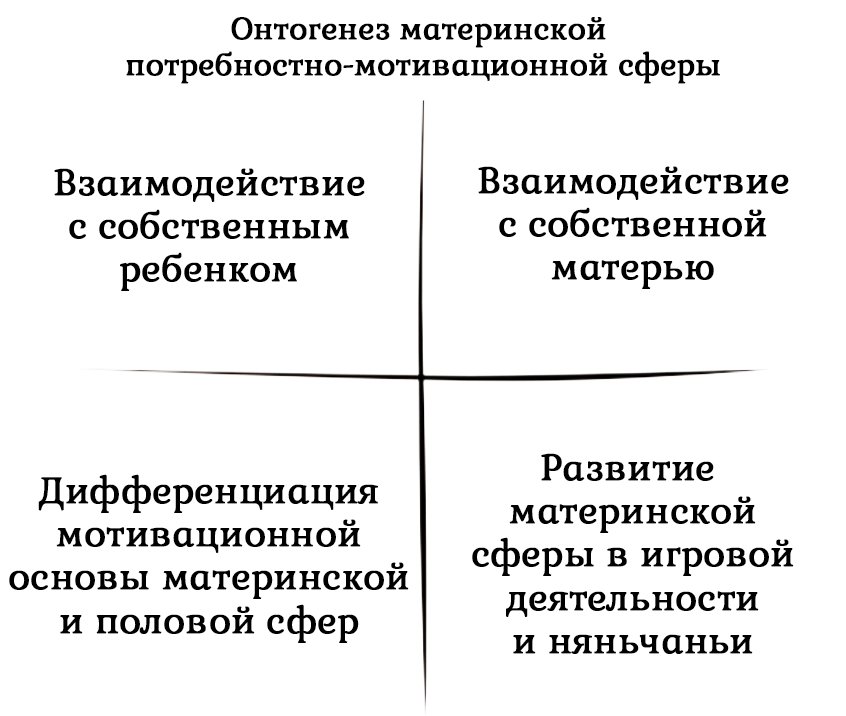
Так, рассматривая стадии родительства [468, с. 153], мы видим, что, фактически, они также ложатся в рамку парадигмального анализа метамодерна, где в первом квадранте оказывается принятие решения о рождении ребенка (премодерн - некая мечта о ребенке, идея «пора», «надо» рожать, «у всех есть дети…»), во втором квадранте - беременность (модерн - период активного набора информации о материнстве, посещение курсов подготовки к родам), в третьем квадранте находится становление родительства (постмодерн - сомнения, поиск пути воспитания, критика себя как матери при нежелательном поведении ребенка), и в четвертом квадранте - зрелое родительство (метамодерн - понимание, что ребенок есть личность со своими уникальными чертами, достоинствами и недостатками; понимание контекста ситуации; выбор своего стиля материнства) (Рис. 1.5.2, «Стадии родительства»).



*Рис. 1.5.2. Стадии родительства*

В данной классификации также представлена пятая фаза - период постродительства (для бабушек и дедушек), которое, однако, мы считаем возможным не рассматривать в контексте нашего исследования как переход на качественно новый уровень жизненной парадигмы, где собственное родительство уже реализовано.

Рассматривая онтогенез материнской потребностно-мотивационной сферы [468, с. 135] мы видим, что также можем разложить его этапы на 4 квадранта парадигмального анализа и провести параллель с рассматриваемыми нами эпохами. Так, первый этап, - взаимодействие с собственной матерью, - однозначно имеет все характеристики эпохи премодерна с его неделимостью и предопределенностью, в которой пребывает девочка - будущая мать, полностью находясь в зависимости от условий родительского поведения и отношения собственной матери, пока еще плохо выделяя свое «Я» из психической общности с матерью. Вторым этапом оказывается развитие материнской сферы в игровой деятельности, сюда же мы считаем верным отнести и нянчанье, если оно представлено в жизни девочки - будущей матери (что в период детства женщин-матерей актуального времени в «нашей части света» было редкостью, ведь многие из них росли единственным ребенком в семье). Этот этап мы можем соотнести с эпохой модерна, где девочка - будущая мать получает убеждения и установки социума о том, как быть матерью и что значит уход за ребенком, закрепляет их в игровой ситуации и ситуации нянчанья. Третий этап - дифференциация мотивационных основ материнской и половой сфер, предполагающей конкретизацию культурной модели связи половой и материнской сфер [468, с. 151], что соответствует эпохе постмодерна с ее доминантой растерянности, смятения. Как указывает Г.Г.Филиппова: «В результате возникновения в послеродовом периоде новых впечатлений от контакта с ребенком (контакт “кожа-кожа”, грудное кормление - т.е. стимуляция эрогенных зон), а также оргазмоподобные ощущения, возникающие при грудном кормлении, должны интерпретироваться не как ощущения, связанные с половой сферой, а как принадлежащие материнской. Если же до полового созревания переживания от тактильного контакта с ребенком не сформировалось и не конкретизировалось на нем как объекте материнской сферы, то значение тактильного контакта при взаимодействии с ребенком может переживаться как шокирующее и несовместимое с ситуацией» [468, с. 152]. Если учесть, что для многих женщин-матерей актуального времени собственный ребенок становится первым живым ребенком, которого они берут на руки, можно понять степень смятения, неуверенности, сомнений разного рода, которые переживает женщина на этом этапе, не понимая ни знаков, подаваемых младенцем, ни собственных ощущений тела и связанных с ним эмоций, часто переживая во время плача ребенка сложные чувства, связанные с собственным негативным опытом проживания младенчества, во время которого бытовали педиатрические рекомендации не брать плачущего младенца на руки, что вызывало длительный и регулярный дистресс. Четвертый этап - взаимодействие с собственным ребенком, и далее - отношения с ребенком после окончания возраста «с характеристиками гештальта младенчества», мы соотносим с эпохой метамодерна. В этот период мать и ребенок строят уникальную модель отношений, проходящую в норме также 4 парадигмы развития - созависимость, контрзависимость, независимость - и выходят на этап взаимозависимости, партнерских отношений, дружбы, когда ребенок становится взрослым (Рис. 1.5.3 «Онтогенез материнской потребностно-мотивационной сферы»).



*Рис. 1.5.3. Онтогенез материнской потребностно-мотивационной сферы*

Через призму четырех квадрантов можно рассмотреть и становление представления матери о ребенке (Рис 1.5.4).



*Рис. 1.5.4. Становление представлений матери о ребенке*

Ребенок как интроект в первом квадранте (премодерн - невыделение ребенка из собственной внутренней реальности мечты о нем). Далее (второй квадрант) ребенок становится для женщины, в первую очередь, объектом ухода (модерн - выполнение социально-ожидаемой нормы материнских практик - грудное вскармливание, смена пеленок, укачивание и так далее). Переходя в третий квадрант, женщина воспринимает ребенка как проект своей жизни на этапе, когда начинается процесс воспитания, и мать видит в ребенке реализацию своей материнской роли. Данный этап представлений матери о ребенке соответствует, по нашему представлению, этапу постмодерна. Этот этап формирует у женщины-матери множественные ожидания, которые, как правило не реализовываются, что вызывает как внешний конфликт с ребенком (ты должен вести себя так как я хочу), так и внутренний конфликт (я «плохая» мать, я неудачница, я не могу реализовать проект «идеального» ребенка, который покажет какая я «хорошая» мать). И только выходя в 4 квадрант, где ребенок становится субъектом отношений, приобретая интегративные черты, принимаемые во внимание матерью (что соответствует концепции эпохи метамодерна), мать может начать просто получать удовольствие от взаимодействия с ним, не погружаясь в пучину конфликта и сомнений в успешности своего материнства.

Таким образом, подводя итоги написанного в параграфе, можем сделать следующие выводы:

1. Метамодерн – «эра будущего», ключевые особенности которой проявлены уже сегодня: растущая продолжительность жизни, увеличение качества жизни, актуализация личностных выборов каждого человека, его «индивидуального жизненного маршрута», многообразие выборов социокультурных моделей, размывание границ социально-культурной нормы и т.д. Все это влияет на материнство и практики материнствования современных женщин-матерей.

2. Рассматривая развитие материнства, мы используем «рамку смены эпох» П.М.Пискарева [325]: премодерн, модерн, постмодерн, метамодерн.

3. Взгляд на материнство через призму парадигмального анализа теории метамодерна дает широкую возможность осмысления различных аспектов материнства - как в контексте исторического развития этого феномена, так и в контексте онтогенеза материнской сферы конкретной женщины.

4. Рассмотрение психологического состояния женщины-матери в контексте парадигмального анализа смены эпох требует учета социокультурного контекста и трансгенерационных динамик ее семейной системы.

5. Актуальное время (время перехода от эпохи постмодерна к эпохе метамодерна, становления метамодерна) поднимает перед женщиной-матерью новые вопросы относительно как воспитания ребенка, собственных подходов к материнствованию, так и пересмотра, трансформации и расширения своей аксиосферы, поиска места своей материнской роли в общем контексте мультиролевой самоидентификации.

6. Теория метамодерна открывает перед нами новые возможности: как для диагностической, так и для консультационной работы, сопровождающих и поддерживающих практик. Такая работа позволит женщине-матери улучшить как качество выполнения своих материнских функций в условиях актуального времени, так и качество собственного переживания материнствования.

# **Раздел 1: выводы**

1. Феномен материнства требует междисциплинарного (метадисциплинарного) изучения с привлечением понятийного и методологического аппарата различных наук и научных направлений.
2. Мы полагаем важным изучение проблемы ролевого репертуара женщины-матери, в связи с тем, что: 1) ролевые альтернативы, представленные ребенку, демонстрируются через расширение ролевого репертуара агентов социализации, в частности - его матери; 2) расширение ролевого репертуара женщины-матери - необходимость в современном мире, центральным актором которого становится «мультиролевая личность» (П.М.Пискарев [323]).
3. В современном мире метамодерна женщине необходимо ориентироваться и жить, выстраивая собственную систему ценностей и смыслов, собственный ценностно-нормативный универсум (аксиосферу). Это поднимает проблему самоактуализации.
4. Мы предлагаем термин «самоактуализация-индивидуация», полагая, что самоактуализация женщины с необходимостью связана с процессом индивидуации. Самоактуализация-индивидуация разворачивается в эмоциональном, когнитивном, телесном и духовном аспектах, проявленных в интегративной целостности.
5. Мы исследуем материнство как часть личностной сферы женщины.
6. Материнская сфера женщины формируется уже в раннем ее детстве (гипотеза Д.Рафаэля-Леффа [607]).
7. Мы выделяем экзистенциальный подход в исследовании психологических аспектов материнства, отмечаем его связанность с феноменологическим подходом (в русле экзистенциального подхода рассматриваются социальные аспекты существования женщины-матери, ее духовная сфера, наравне с темами одиночества в материнстве, «заброшенности» в материнство). В рамках экзистенциального подхода жизнь женщины-матери, как и ее материнский опыт, понимаются как уникальные.
8. Экзистенциальный подход в исследовании психологических аспектов материнства видит вхождение в материнство как «делящее жизнь на до и после», трансцендентный переход, «экзистенциальную черту».
9. Мы рассматриваем девиантное материнство: 1. в контексте проблемы деструктивного материнства, проявляющегося в отдельных деструктивных элементах поведения женщины, негативно влияющих на процесс развития ребенка; 2. как особый тип материнства (в этом смысле почти всегда речь идет о крайних формах девиантного материнства).
10. Основная сложность определения девиантного и деструктивного материнства - в размытии понятий нормы и отклонения (девиации) в детско-материнском взаимодействии. Другая сложность связана со смещением границ нормы в детско-материнском взаимодействии по сравнению с границами нормы прошлого. Современные женщины-матери, выросшие в условиях постоянной смены норм детско-родительского взаимодействия, дезадаптированы, испытывают тревожность и чувство вины, поскольку тот или иной выбор ее поведенческой стратегии может привести к конфликту норм.
11. Говоря о девиациях, мы ориентируемся на такие проявления девиантного материнства, как девиации эмоционально-ценностного блока материнской сферы, ведущие к эмоциональной недоступности матери, ее эмоциональной холодности, либо эмоциональной агрессии, к глубокому чувству вины, которое также отделяет мать от ребенка.
12. Мать проходит кризисы собственной материнской сферы вместе с ребенком, проживающим свои возрастные кризисы.
13. Проблема материнской сепарации в современной научной литературе нередко рассматривается в контексте девиантного поведения - намеренного отстранения матери от своего ребенка и связанных с этим детских травм, стресса, депривации. Мы связываем материнскую сепарацию с возможным девиантным поведением матери в другом смысле: непройденная сепарация матери негативно влияет на онтогенез материнской сферы.
14. Фундамент будущего материнства, как и особенности материнского отношения (к себе, миру, ребенку) закладываются в процессе онтогенетического становления женщины, а не только определяются ее социально-культурным бэкграундом и актуальным статусом.
15. Существенный недостаток исследований материнской сферы - отсутствие единого концептуального подхода к пониманию материнства и материнствования через призму их восприятия самой женщиной, с учетом мифов, распространенных вокруг темы материнства, и преобладавшей длительное время концептуальной оптики, где мать воспринималась исключительно как среда для воспитания ребенка.
16. Этапы онтогенеза материнской сферы имеют разную продолжительность и условную преемственность. Материнская сфера не является однородной на протяжении жизни женщины и ее детей, а также - для каждого конкретного ребенка.
17. В онтогенезе материнской сферы исследователи выделяют три блока: потребностно-эмоциональный, операциональный и ценностно-смысловой. Мы добавляем четвертый блок - эволюционно-биологический, связанный с телесным компонентом в жизни женщины.
18. Адекватный стиль эмоционального сопровождения ребенка устойчиво передается от матери к дочери. Модификации этого стиля устойчиво ведут к изменению стиля эмоционального сопровождения с адекватного на неадекватный или девиантный.
19. После трех лет ребенка стиль материнского отношения устойчив и прямо соотносится с уровнем эмоционального благополучия ребенка. В связи с этим, нам представляется актуальной работа с эмоциональным состоянием матери, ее самоактуализацией-индивидуацией, нормализацией сепарационнного процесса. Мы полагаем, что работа над стилем материнского отношения и взаимоотношениями матери с ребенком базируется на личностном благополучии самой женщины-матери.
20. В современном мире трансформируется роль матери: от нее зависит не только материально-физическое обеспечение выживания ребенка, но и адаптация его к самостоятельной жизни в динамично меняющемся обществе. Это требует и от самой матери динамичного развития ее личности в течение жизни.
21. Взгляд на материнство через призму парадигмального анализа теории метамодерна дает широкую возможность осмысления различных аспектов материнства (в контексте исторического развития этого феномена, а также в контексте онтогенеза материнской сферы конкретной женщины).

# **Раздел 2. Материнский миф в материнстве актуального времени**

## **2.1. Материнский миф «нашей части света»: ретроспективный анализ**

Мать - один из ведущих архетипических образов, глубоко интегрированных как в представления каждого отдельного человека, так и в социальные представления («коллективное бессознательное» общества) в целом. Так или иначе, он представлен в культуре практически любого народа: мать-сыра земля, Великая богиня, Богородица, наконец, Родина-мать - архетипический материнский образ, который можно считать одним из самых молодых (ХХ век).

Мать является тем социально-психологическим фундаментом, при опоре на который и при взаимодействии с которым происходит становление личности человека. «Обязательный образ, на котором держится любая культура, - это положительная женщина-мать» [24].

Формирование внутреннего образа желаемого материнства происходит у каждой женщины (под влиянием большого количества разнообразных факторов, которые будут подробно рассмотрены ниже) с самого детства. Это процесс, в котором складывается внутренняя система представлений о том, что есть мать - как воспитатель, как женщина, как часть семьи и т.д.; что есть «прекрасная» и «ужасная» мать и как женщина-мать воспринимает себя саму в роли матери. Данную структуру мы назвали «материнским мифом».

Актуальное обсуждение по проблеме внутреннего представления женщины о своем материнстве и о внешних социальных факторах, которые влияют на этот процесс, сегодня активно представлено в работах - как посвященных психологии материнства (Г.Филиппова [468], И.Малькова [236, 234], Л.Жедунова [126], Н.Мицюк [263] и др.), так и в работах, отражающих историческую динамику представлений о материнстве в обществе (Ф.Арес [9], О.Подольская и М.Ремизова [335], Н.Пушкарёва [351], А.Шадрина [510], Ю.Градскова [582], Н.Черняева [503], Е.Жидкова [630], Т.Гурко [89]).

Говоря о материнском мифе, мы обращаемся, прежде всего, к теории архетипа. Понятие Архетипа или «первоначального образа» встречалось в древности у Филона Иудея по отношению к образу Бога в человеке. Это, однако, не изначальное понимание архетипа, который встречается уже у Платона (фактически, «мир идей», эйдосов Платона можно трактовать и как своеобразный «мир архетипов»). В философии Платона под архетипом понимался умопостигаемый образец, беспредпосылочное начало (эйдос). В средневековой религиозной схоластике архетип - природный образ, запечатленный в уме. У Августина Блаженного архетип - исконный образ, лежащий в основе человеческого познания [206, с. 51]. Спор об универсалиях также можно рассматривать как «спор об архетипах»: так, под универсалией понимается некоторое явление, не имеющее конкретного предметного воплощения (например, «божья милость», «благодать», «доброта» и т.д.). Основным предметом спора об универсалиях является то, существуют ли архетипы на самом деле; решения этого спора предложены номиналистами (нет, универсалии - это всего лишь слова), реалистами (да, универсалии существуют в предметном воплощении, например, «идеальная доброта»), концептуалистами (да, универсалии существуют во множестве разных воплощений, и носителями доброты, например, являются конкретные люди).

В аналитической психологии Юнга архетипы - это система установок, которые являются одновременно и образами, и эмоциями, врожденными психическими структурами, находящимися в глубинах коллективного бессознательного и составляющими основу общечеловеческой символики [223, с. 21]. На положительном полюсе этого архетипа Матери находятся магический авторитет феминности, мудрость и душевный подъем, любой полезный инстинкт или импульс, доброта, эмпатия и поддержка. На негативном полюсе – «все тайное, скрытое, темное; пропасть; мир мертвых; все, что пожирает, соблазняет и отравляет; все, что вызывает ужас и является неизбежным, как сама судьба» [536].

Эта двойственность архетипа Матери неизбежно выражается в противоречивых чувствах, проживаемых каждой женщиной-матерью и в актуальное время, вызывая порой глубокий внутренний конфликт, стремление женщины к идеализации и попытке вытеснить негативные переживания, связанные с материнством. Мы хотим подчеркнуть амбивалентность материнства, актуальную и в настоящем времени: так, и современная мать, подобно ее древней прародительнице, давая ребенку жизнь, дает ему одновременно и смерть как неизбежную часть жизни и итог жизненного пути. Кроме того, принятие женщиной-матерью решения о сохранении или прерывании беременности - еще одно воплощение амбивалентности материнства.

Кроме глубинного архетипического образа матери и материнства, в каждом обществе также существует некоторый социальный миф, накладывающий на образ матери определенную совокупность характеристик, ожидаемых от женщины-матери, функций, которые она будет выполнять, качеств, которыми она должна обладать, эмоций, которые она должна переживать, действий, которые она должна совершать. В этом также проявляется двойственность материнского мифа, содержащего одновременно архетипический элемент и социальный элемент («элемент социальных ожиданий»), одновременно архетипический и социальный образы.

И хотя социальная мифология рассматривается сегодня как феномен идеологической практики, конституировавшийся в зрелом виде в 19-20 вв. и представляющий собой сознательно целенаправленную деятельность по манипулированию массовым сознанием посредством специально сформированных для этой цели социальных мифов [61], в той или иной мере каждое общество в каждую из эпох создает некоторую систему общих социальных ожиданий, обобщенных норм и требований относительно разных сфер жизни его членов.

Социальный миф меняется в зависимости от исторической эпохи, в зависимости как от характеристик самого общества, его задач и бытующих в нём топосов (общих мест) представлений о мире, человеке, религиозных представлений (перенос на богов родительского образа), так и от потребностей, ожиданий общества к тому человеку-члену общества, которого оно хочет получить из первичной социальной ячейки - семьи.

Так, в эпоху премодерна материнство рассматривается как естественный биологический процесс, как часть природных процессов. Материнство тесно связано с функцией воспроизводства, плодородия, культами Матери-Земли. При этом, фактически, везде в аграрных культурах премодерна существуют (или сохраняются) развитые культы Божественной Матери, связанные с плодородием. Они, однако, не несут в себе личностной ассоциации для конкретной женщины-матери (конкретная мать не ассоциирует себя с Божественной Матерью).

В эпоху модерна материнство перестает быть просто биологической функцией, но начинает в большей мере определять социальную позицию женщины. Появляются социальные представления о том, что женщина-мать является воспитателем, «усмирителем» детской (воспринимаемой в тот период как грешной) природы. Появляется представление о родительской ответственности, возникает яркое противопоставление «матери-доброго ангела» и теневой части материнского архетипа, материнство в образах культуры начинает идеализироваться, сопоставляться с образом Богородицы.

Эпоха постмодерна формирует новый дискурс о материнстве: мать начинает рассматриваться с позиций критических, как и многие другие социальные и культурные феномены в эпоху постмодерна. Качество воспитания матерью подрастающих детей ставится под сомнение обществом, членов которого она воспитывает, и которое начинает предъявлять ей требования к личностным характеристикам конкретного члена общества. Кроме того, ставится под сомнение качество выполнения ею материнской функции и самими подрастающими детьми. Возникает образ материнской вины за все возможные трудности жизни её детей.

Вхождение общества актуального времени в эпоху метамодерна позволяет современной женщине-матери выбирать вектор своего материнства, материнские практики, которые она хочет выполнять, определять свой статус в связи с деторождением, делать свободный осознанный выбор (как стиля материнствования, так и репродуктивный выбор).

Вместе с тем, мы отмечаем тот факт, что женщина-мать актуального времени находится под неизбежным влиянием большого количества разнообразных установок, образов, влияний, которые складывают её личный образ того, что есть «мать», что значить «быть матерью», формирует её субъективные представления о диалектической дихотомии «хорошая-плохая» мать и собственном образе себя как матери в рамках этой двойственности, поиск индивидуального пути того, как быть «достаточно хорошей матерью» [63].

Вспоминая приведенные выше концепции архетипов, эйдосов и универсалий, отметим, что современная мать находится в плену некоторой идеи (эйдоса) идеальной матери (в понимании ее Платоном). Также современная мать нередко соотносит свой образ как матери и образ стиля своего материнствования - с образами «идеальной матери» и «идеального материнствования», как если бы они существовали в некотором «платоновском мире идей». Закономерно, что образ идеальной матери и идеального материнствования выигрывает в этом сравнении, и современная мать остро чувствует собственные недостатки, считает себя «недостаточно хорошей матерью». Мы, в свою очередь, стремимся отойти от «платоновского», «эйдетического» образа «идеальной матери» и «идеального материнствования» и предложить концепцию, близкую концепции средневековых универсалий в концептуалистском ее прочтении. А именно: если и можно говорить об универсалии матери и материнства, то не как об «идеальной», существующей в некотором «мире эйдосов», а как о существующей во множестве конкретных воплощений, во множестве конкретных образцов материнства. С этой точки зрения, каждая мать является воплощением этой универсалии, каждое материнство имеет отношение к ней.

Для описания внутренней системы убеждений, нарративов, образов, смыслов, аксиологических (ценностных) доминант конкретной женщины-матери о материнстве и о себе в рамках материнствования, мы предлагаем термин «субъективный материнский миф», который представляется нам необходимым для исследования и описания эмического (внутреннего) опыта материнствования конкретной женщины-матери и внутренних факторов, которые влияют на неё.

В нашем представлении субъективный материнский миф складывается под влиянием общего архетипа матери как части коллективного бессознательного, материнского комплекса (группа чувственно окрашенных, или тонированных, идей, связанных с переживанием образа матери [175, с. 173]), социального мифа о матери, личного опыта отношений с собственной матерью и интернализации этого опыта, семейного мифа (определённое неосознаваемое соглашение между членами семьи, поддерживающее семейное единство, формирующее образ семьи, семейное самосознание, семейную идентичность, регулирующее семейные правила, определяющее характер коммуникаций [46]), в рамках которого происходит трансгенерационная передача материнского комплекса.

В обществе «нашей части света» (термин, предложенный А.Шадриной для обозначения славянских территорий, вошедших в бывшее СССР (Россия, Белоруссия, Украина) и имеющие определенную культурно-историческую общность на протяжении длительного времени [510]) традиционно мать воспринимается как основной воспитатель ребенка, что находит отражение в кинематографе, литературе, социальной и коммерческой рекламе. Соответственно, именно к ней обращен социальный дискурс, именно материнский миф сформирован более детально, чем отцовский. Нам представляется, что существует и отцовский миф, однако, гораздо менее «требовательный», менее проработанный в деталях. Образ отца в социальном мифе чаще пересекается с образом мужчины вообще, и представлен как образ добытчика, что отражается даже в существующем положении дел, когда при расторжении брака основное ожидание к отцу заключается в своевременном выплачивании алиментов, что, как мы знаем, также происходит далеко не всегда, и проблема уклонения мужчины от финансовых обязательств при распаде семьи - частое явление нашей современности («нашей части света»). Однако вопрос о том, как отец выстраивает коммуникацию с ребенком, какую психологическую основу их личности закладывает, чему учит, фактически, недостаточно представлен в риторике обсуждения детского воспитания - ни в экспертной среде, ни в средствах массовой информации, ни в бытовом сознании. Хотя, справедливости ради, мы также должны отметить, что последние два десятилетия образ «включенного отцовства» все более проникает в наше общество и реализовывается в молодых семьях, стремящихся к равноправному распределению родительских обязанностей, включенности в родительствование. Все чаще появляются семьи, где отец присутствует на родах, берет отпуск по уходу за ребенком, носит ребёнка в слинге (осуществляет холдинг, «донашивание»), участвует в уходе в младенческий период и в воспитании ребенка в дальнейшем.

Нами был проведен небольшой опрос общественного мнения (отметим, что выборка смещена, т.к. в ней представлены, преимущественно, люди с высшим образованием и средним, средне-высоким уровнем дохода) с целью увидеть бытовое отношение к образу матери и отца. В опросе приняли участие 94 человека в возрасте 24-63 лет, преимущественно женщины (90 человек; в большинстве случаев мужчины отказывались от прохождения опроса, узнавая, что он о родительстве, что также представляется нам достаточно показательным). Из опрошенных 64.9% указали мать как того родителя, кто несет реальную ответственность за детей, лишь 1.1% отметили отца, остальные указали, что оба родителя должны нести ответственность за детей, однако из них 11% внесли уточнение, что на практике все же мать оказывается тем, кто несёт реальную ответственность за ребенка или детей. Из опрошенных 93.6% указали, что мать принимала участие в их воспитании и 61.7% опрошенных указали, что в их воспитании участвовал отец.

Фигура отца часто представлена как фигура героическая, но далекая (что, на наш взгляд, является отголоском Второй мировой войны и большого количества погибших отцов-героев), либо как фигура часто слабая, инфантильная и инфантилизированная в социальном представлении (муж – «еще один ребенок в доме»), что также может быть отголоском войны, после которой основная часть мужчин испытывали ПТСР, который, однако, никак не диагностировался в то время, что вызывало такие социальные и индивидуальные последствия, как алкоголизм, психо-эмоциональная неустойчивость, погруженность в свое переживание, отстранение от эмоциональных связей и реальной жизни (социальное и эмоциональное отчуждение). Далее эта же динамика была продолжена стрессовым периодом слома социальной системы в 90-е, когда многие реализовавшие себя в профессии мужчины неожиданно оказались без работы, возможности найти себя в новых социально-экономических условиях, что также многих привело к попыткам снять стресс через алкоголь, уход в появляющиеся компьютерные игры и другие формы зависимого поведения.

Опрошенные респонденты описывали «прекрасную» мать с большим количеством эпитетов, связанных с её эмоциональной сферой: любящая, нежная, чуткая, добрая, радостная, теплая, мягкая. При этом так же отмечали и качества терпеливая, заботливая поддерживающая и понимающая, принимающая. Анализируя семантику полученных ответов (респонденты сами подбирали слова для описания), часто звучали обобщающие слова (например, «всегда», «всё» плюс позитивно окрашенные прилагательные, глаголы – «все успевающая», «всегда добрая»; «бесконечно» плюс позитивные качества – «бесконечно терпеливая»). Как видим, идеализация материнского образа отражена уже в семантике, представленной в опросе; никто не будет спорить с тем, что «бесконечно терпеливая» мать в реальности не существует. В то же время, «прекрасный» отец чаще был описан словами: «сила», «защита», «опора», «поддержка», одновременно с которыми были представлены прилагательные «добрый», «заботливый», «интересующийся детьми», а также часто встречалось слово «обеспечивающий». Отметим, что образ «прекрасный отец», в отличие от образа «прекрасной матери» ближе к реальности, имеет более реалистичные черты, содержит меньше обобщений.

Описания «ужасной» матери часто оставались в риторике девиантного материнства («оставляет детей в роддоме», «бросает детей», «алкоголичка», «наркоманка», «кукушка»). Так же часто «ужасная мать» в данном опросе описывается в терминах, отражающих эмоциональную недоступность («безразличная», «холодная», «отстраненная», «равнодушная») либо в словах, отражающих плохую эмоциональную саморегуляцию («тревожная», «истеричка», «орет», «срывается», «всегда раздраженная»). Так же описания «ужасной» матери включали в себя группу слов, отражающих, на наш взгляд, формирующийся в настоящий момент под влиянием открытого психологического знания и популяризации обучающих курсов и программ в области материнства (проект Большая Медведица, Интуитивное Материнство, FamilyTree и др.), тренд зрелых представлений о том, что женщина должна заботиться о себе, чтобы иметь силы выполнять материнские функции и заботиться полноценно о детях. Так многие респонденты описывали «ужасную» мать как ту, что «не заботится о себе», «заботится только о детях», «загнанная лошадь», «уставшая», «ничего не успевает», «инфантильная, сама как ребенок», «выбившаяся из сил», «забывшая себя». Отметим, что результаты опроса представляются нам воплощенным «двойным капканом» материнского мифа: с одной стороны - недостаточно хорошая забота о ребенке, с другой - недостаточно хорошая забота о себе, при условии, что само понятие «достаточно хороший» - расплывчато и, в силу этого, труднодостижимо. Так, время матери ограничено, и тот его отрезок, который отдан на заботу о себе, неизбежно будет «отнят у ребенка», что может повлечь за собой материнскую вину и социальное осуждение.

В то же время, риторика ответов относительно образа «ужасного» отца оказалась поделенной на два основных направления: агрессивный образ («тиран», «драчун», «бьёт», «деспот», «агрессивный», «жестокий») и образ инфантильный, самоустранившийся («зависимый», «инфантильный», «безответственный», «отсутствующий», «бросающий детей»).

По нашему представлению, не только бытовой миф, но и социальный миф о матери носит в нашем обществе гораздо более определенные черты (по сравнению с отцовским мифом). Мы можем связать это как с остающейся достаточно высокой тенденцией общества «нашей части света» придерживаться «традиционных ценностей», подходов к семье и ролям мужчины и женщины в ней. Кроме того, с момента создания советского государства, материнский миф не только тесно связан с бытовым представлением о том, какой должна быть мать, но взят под контроль государственной идеологической системой. Материнство становится «государственной заботой» как форма создания определенного образа «гражданина», которого она воспитывает, кроме того, формируются и насаждаются государственные представления о роли женщины-матери в социально-экономической жизни страны. Риторика подхода государства к материнскому мифу меняется в зависимости от задач, стоящих перед государством на том или ином этапе, но устойчиво обеспечивается социальной рекламой и пропагандой. Как указывает А.Шадрина, «представления о потребностях в сфере заботы не статичны и всегда находятся в тесной связи с социально-экономическим контекстом» [510, с. 110]. Опираясь на проведенный ею анализ государственного отношения к материнству в «нашей части света» на протяжении последнего столетия, мы можем увидеть следующую динамику социальных установок, транслируемых женщине-матери.

В публикациях 1920-х годов материнство интерпретировалось как своего рода бремя женщины, которое необходимо облегчить посредством контрацепции, чтобы освободить женщин для социальной активности; обсуждались право прервать нежеланную беременность и необходимость передачи заботы о детях государству [582, с. 92]. Происходит популяризация норм гигиены, растет авторитет медицинских экспертов; изданная в 1920-е годы «Книга матери (Как вырастить здорового и крепкого ребенка и сохранить свое здоровье)» открывается главой «Детская смертность», ставящей целью сломать привычно-фаталистическое отношение к младенческой смертности [503, с. 128]. Практической задачей виделось «заставить мать отдать ребенка Советскому государству», то есть передать его или её на воспитание в государственные учреждения: детские сады, школы, интернаты [147, с. 18].

К середине четвертого десятилетия ХХ века ситуация в государстве меняется. В результате снижения детской смертности и роста стоимости заботы быстро сокращается рождаемость [97, с. 81]. К 1935 году число разводов по сравнению с 1913 годом увеличивается в 68 раз [591, с. 87]. В результате официальная идеология отстраняет концепцию свободного выбора организации личной жизни, ее место занимает идея «семейного долга». От женщин теперь ожидается, что они будут не только энтузиастками строительства коммунизма, но и преданными матерями [97, с. 74]. На смену революционной идеологии «сознательного материнства» приходит пропаганда «социального подхода к вопросу деторождения». Государство репрезентируется как главный помощник женщин, медики становятся лицом господдержки. Беременность, роды и забота о детях все больше передаются под контроль медицинских экспертов [562, с. 85]. В условиях большого количества безнадзорных детей, появляется идеология новой символической семьи: «дедушка» Ленин, «отец» Сталин и «родина-мать» [591, с. 121]. В военное десятилетие идея моральной ответственности матери за детей постепенно заменяет предыдущее понимание материнства как обязанности соблюдать правила гигиены и обеспечивать основные нужды ребенка [582, с. 96]. В агитационных материалах, фильмах и книгах военного периода, в отличие от «довоенного образца», мать становится мистической героиней, способной на любые подвиги ради спасения детей [582, с. 79], возникает и популяризируется идея материнского самопожертвования. Метафорически говоря, образ Родины-матери, знакомый советским гражданам по плакату «Родина-мать зовет», призывает не только на военный подвиг, но и на подвиг материнский. Родина-мать требует самоотречения и самопожертвования от каждой советской матери. Это самоотречение выражается не только в том, чтобы «отдать своих сыновей» на героический подвиг, но и в том, чтобы положить свою жизнь на их воспитание.

В период «оттепели» (1950-1960 годы), одновременно с частичной либерализацией семейного законодательства после смерти Сталина, усиливается общественный контроль над частной сферой [630, с. 47-64]. Возрастает число незамужних женщин в связи с колоссальными потерями мужского населения, брак остается очень хрупким, несмотря на усложненную процедуру разводов. Алкоголизм, отсутствие позитивной ролевой модели для мужчин в мирное время, идеология традиционного гендерного разделения труда приводят к деградации мужской семейной функции и становятся главной причиной разводов [630, с. 53]. Если от женщин ожидалось, что они будут совмещать “поддержание домашнего очага”, оплачиваемую работу и участие в общественной жизни, то мужчины в бытовой реальности нередко совпадали с сатирическими изображениями отцов семейств, лежащих на диванах с газетами, изредка шлепающих детей и исчезающих “по своим делам” [510, с. 134].

Во второй половине ХХ столетия начинают преобладать идеи детоцентризма и переживания о выживании ребенка сменяется беспокойством о «полноценном развитии». Такой подход требует от матери новых качеств: к элементарным знаниям о поддержании жизнедеятельности добавляются педагогические навыки. Мать назначается ответственной за физическое, эмоциональное и интеллектуальное развитие ребенка [510, с. 135]. Тезис «счастья материнства» теперь занимает центральное место при обращении к теме воспроизводства и заботы о детях [562, с. 112]. Только на этом этапе в публикациях отец впервые начинает упоминаться как родитель, при этом женщины этого периода отмечают, что отцы очень незначительно были включены в рутинную заботу о детях, в городском фольклоре нередко муж обозначается «старшим ребенком» в семье [521, с. 336].

1970-е годы знаменуются переходом от однодетных к малодетным семьям; государство разделяет с женщинами заботы материнства, с книгой доктора Спока приходит концепция психологического развития детей. При этом идея «воспитания трудом» вытесняется идеей эмоциональной заботы [591, с. 260]. Вместе с тем, ужесточается государственный контроль над выполнением родительских функций, несоответствие нормам которых грозит лишением родительских прав. Советский кинематограф начинает говорить о матери в категориях психоанализа [510, с. 143]. С 1970-х годов образ матери в кино получает новое звучание. Репрезентация детско-родительского мира обретает форму сложных психологических переживаний, в фильмах поднимаются ранее не замечаемые вопросы амбивалентности чувств матери и ребенка, обсуждаются идеи о цене материнской жертвенности и возможности совмещать семейную работу с профессиональной реализацией. Возникает идея особой психологической, почти мистической связи между матерью и ребенком [510, с. 146].

Идеология «постсоветского традиционализма» (проявляющаяся в девяностые годы ХХ века), фактически, сводит семью к репродуктивной функции, к задачам деторождения и социализации детей. Отношения супругов рассматриваются как производные от их функции родительства, семья без детей некоторыми социологами даже не рассматривается как семья, а только как «семейная группа» [74]. Мать получает противоречивое послание: все чаще звучит критика детских образовательных учреждений и одобряется длительное пребывание матери с ребенком, при этом трудное экономическое положение не оставляет женщинам возможности надолго покидать сферу оплачиваемого труда. Новым педагогическим ориентиром становится западный подход, подразумевающий, что детей нужно учить не социальным нормам и ценностям, но поощрять развитие их индивидуальности и автономии [89, с. 68]. В обществе растет идея исключительной ответственности родителей перед обществом, что порождает конкуренцию за звание «хорошей мамы», в результате которой возникает риторика «материнской вины» [510, с. 150].

Начало ХХI века характеризуется в публичной политике обращением к теме «защиты детей», внутри которой рассматривается как исключительная ответственность родителей, так и новый виток усиления социальных институтов (школы) как «лучших органов контроля» над поведением ребенка. Также в этот период развитие информационного пространства и многообразия возможностей, форм социальной и семейной жизни приводит к большей включенности определенной части отцов в вопросы воспитания, рождения, становления личности детей. С другой стороны, появляется дискурс нераздельной материнской ответственности за предотвращение детских психологических травм [510, с. 158].

Сейчас пространство *объективного материнского мифа* в «нашей части света» характеризуется следующими чертами: так, это (сохраненный с советских времен) миф о жертвенном материнстве в сочетании с современным прозападным мифом о «хорошем старте» ребенка, ответственность за который также несет мать; миф о безусловной ценности ребенка в сравнении с ценностью мужчины (что выливается в конкурентность ребенка с мужчиной и вытеснение мужчины из поля семейных отношений, а также в нарушение сепарационного процесса с ребенком). Эти и многие другие мифы, в сочетании с мифологизированной «материнской виной» (материнская вина - один из наиболее значительных материнских мифов современности) формируют пространство современного материнского мифа, который, в свою очередь, может иметь различные индивидуальные конфигурации.

*Субъективный материнский миф* каждой конкретной женщины складывается под влиянием как социальных факторов и ожиданий, так и под влиянием онтогенеза материнской сферы, интернализации образа собственной матери и качества прохождения сепарационного процесса с ней, семейного мифа о материнстве, личного опыта женщины-матери в игровой деятельности, нянчаньи, становлении материнского отношения в период беременности и взаимодействии со своими детьми.

Нередко субъективный материнский миф, сложившийся у женщины под влиянием указанных выше факторов, оказывается источником внутреннего конфликта женщины-матери, влияя как на качество ее проживания своего опыта материнствования, так и на качество взаимодействия с ребенком. И то, и другое требует осознания, пересмотра, сознательного уточнения и адаптации субъективного материнского мифа к имеющимся условиям, в которых разворачивается материнский опыт конкретной женщины-матери в данный момент.

Условия актуального времени, его задачи и требования сильно отличаются от тех, в которых происходило складывание материнской сферы самой женщины-матери. Мы полагаем, что значимым и эффективным направлением развития помогающих практик, в данном случае, будет разработка практических методов коучинговой работы с материнским мифом, целью которой будет самоактуализация женщины, позитивный пересмотр образа «Я» в материнстве, создание пластичного, адаптивного к новым меняющимся условиям образа женщины-матери и наработка навыков выбора практических моделей поведения в материнском труде в зависимости от контекста ситуации.

Пересмотр арсенала помогающих практик, как и пересмотр самого материнского мифа, а также – «материнского функционала» (обязанностей матери по отношению к своему ребенку) особенно актуальны в условиях пандемии, которая помогла выявить острые, конфликтные моменты материнствования современности и потребовала от матери высокого уровня адаптивности к меняющимся условиям. Говоря об условиях, мы имеем в виду не только сложности изоляции (как для активного ребенка, так и для его матери), но и сложности удаленного обучения, нарушения личных границ, отсутствия личного времени, пространства и качественного досуга женщины-матери. Женщина-мать, вынужденная постоянно быть в поле взаимодействия с ребенком, эмоциональной и физической доступности, близка к материнскому выгоранию. При этом, она находится под влиянием того же материнского мифа, согласно которому она должна быть поддерживающей, включенной и эмоционально доступной матерью. Очевидно, что сохранять такое состояние гораздо проще в условиях, когда речь идет о нескольких часах вечернего досуга и продуктивных семейных выходных на природе или в развивающем центре. Современные женщины-матери живут в представлении (часть материнского мифа), что сохранять ресурсное состояние необходимо и в условиях изоляции, удаленного обучения и постоянного взаимодействия с ребенком, а также текущей домашней работы и «домашнего офиса» (удаленной работы). Кроме того, женщина оказывается модератором коммуникативных взаимодействий между всеми членами семьи, медиатором внутрисемейных конфликтов, «устроителем» благоприятного эмоционального климата в семье, что, в условиях семейной изоляции, видится нам (и оказывается по факту) почти невыполнимой задачей.

Коучинговые практики позволяют выработать новые модели поведения в текущих условиях, а также пересмотреть жесткий материнский миф о «достаточно хорошей матери» в пользу пластичности последнего: «достаточно хорошая мать» как миф и выработанный «кодекс действий» меняется под воздействием актуальных реалий. «Достаточно хорошая мать» может не только, например, водить ребенка в развивающий центр и на кружки, но и привлекать его к самостоятельной бытовой работе, самостоятельному обучению, просмотру мультфильмов, «бесполезному» времяпрепровождению в то время, которое она уделит своему отдыху или работе в «домашнем офисе». Нам видится также актуальной модель мультиролевой личности (интегративной множественности ролей женщины-матери), где материнская роль не только не является единственной, но и может не быть ведущей ролью в определенных условиях.

Таким образом, коучинг зарекомендовал себя как действенный инструмент работы с материнским мифом и ассоциированными с ним трудностями для женщины-матери «нашей части света».

Подводя итоги параграфа, можем сделать следующие выводы:

1. Материнский миф - структура и содержание внутреннего образа желаемого материнства, формирование которого происходит у каждой женщины (под влиянием большого количества разнообразных факторов) с самого детства. Это процесс, в котором складывается внутренняя система представлений о том, какая бывает мать, и как женщина-мать воспринимает себя саму в роли матери.
2. Двойственность представлений о матери как о «прекрасной» и «ужасной» представлена уже в архетипе матери, на положительном полюсе которого находятся положительные аспекты материнства, а на негативном - отрицательные.
3. Двойственность архетипа Матери выражается в противоречивых чувствах, проживаемых каждой женщиной-матерью, и в амбивалентности современного материнского мифа, а также - представления женщины о самой себе как матери. Амбивалентность материнства может вызвать внутренний конфликт, попытку вытеснить негативные переживания, связанные с материнством. Принятие женщиной-матерью решения о сохранении или прерывании беременности - еще одно воплощение амбивалентности материнства.
4. Существует также социальный миф, накладывающий на образ матери определенную совокупность ожидаемых ее характеристик: функций, качеств, эмоций, действий женщины-матери.
5. Двойственность материнского мифа проявляется также в том, что он содержит одновременно архетипический и социальный аспекты.
6. Современная мать находится под влиянием дихотомии «хорошая-плохая мать».
7. Для описания внутренней системы убеждений, нарративов, образов, смыслов, аксиологических (ценностных) доминант конкретной женщины-матери о материнстве и о себе в рамках материнствования, мы предлагаем термин «субъективный материнский миф», который представляется нам необходимым для исследования и описания эмического (внутреннего) опыта материнствования конкретной женщины-матери и внутренних факторов, которые влияют на неё.
8. *Субъективный материнский миф* каждой конкретной женщины складывается под влиянием как социальных факторов и ожиданий, так и под влиянием онтогенеза материнской сферы, интернализации образа собственной матери и качества прохождения сепарационного процесса с ней, семейного мифа о материнстве, в рамках которого происходит трансгенерационная передача материнского комплекса.
9. Субъективный материнский миф может быть источником внутреннего конфликта женщины-матери, влияя на качество проживания ею опыта материнствования и качество взаимодействия с ребенком.
10. Пространство *объективного материнского мифа* в «нашей части света» характеризуется следующими чертами: миф о жертвенном материнстве в сочетании с современным прозападным мифом о «хорошем старте» ребенка; миф о безусловной ценности ребенка в сравнении с ценностью мужчины; миф о материнской вине и т.д.

## 

## **2.2. Запреты и негативные долженствования в материнском мифе**

Восприятие материнства на уровне социума (от древности до наших дней) сочетается в жизни женщины-матери с генезисом внутреннего образа желаемого материнства. Такой генезис - процесс, в котором складывается собственная система представлений о том, что есть мать - как воспитатель, женщина, часть семьи и т.д.; что есть «достаточно хорошая мать», «прекрасная» и «ужасная» мать, и как женщина-мать воспринимает себя саму в материнской роли. Данную структуру (проявленную на социальном и индивидуальном уровне) мы назвали «материнским мифом».

Размышляя о сути проявления «материнского мифа» в сознании каждой конкретной женщины, его субъективности и восприятии его как части собственной материнской самоидентификации, мы подошли к пониманию того, что он закладывается настолько рано (и преимущественно на бессознательном уровне), что зачастую не осознается женщиной как внешняя совокупность установок, но воспринимается как часть «само собой разумеющегося», аксиоматичного. В этом плане материнский миф может быть достаточно ригидным, трудно поддающимся сознательному пересмотру.

Проблема материнского мифа касается вопроса о мифологическом мышлении современных людей вообще, а также вопроса влияния мифологического мышления на жизнь личности. Здесь можно вспомнить работу «Мифологическое мышление в формировании психологической целостности личности на современном этапе развития общества» (Н.И.Зорий) [141]. Кроме того, значимым элементом проблемы материнского мифа является его трансгенерационный аспект, раскрытый в работах: В.Каст «Отцы - дочери, матери - сыновья. Путь от отцовского и материнского комплексов к собственной личностной идентичности» [159], А.В.Филиппова, Н.Л.Плешкова «Взаимосвязь представлений матерей об отношениях с родителями в детстве и стилями воспитания детей» [466], А.А.Шутценбергер «Синдром предков: Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы» [524], Р.Скиннер, Дж.Клииз «Семья и как в ней уцелеть» [396], К.Макбрайд «Достаточно хорошая. Путь исцеления для женщин, выросших рядом с нарциссическими матерями» [222], Н.Дмитриева «Дочки-матери. Любовь – ненависть» [107], К.Эльячефф, Н.Эйниш «Дочки-матери. Третий лишний?» [532], С.Форвард, Г.Д.Фрейзер «Безразличные матери. Исцеление от ран родительской нелюбви» [472], П.Стрип «Нелюбимая дочь. Как оставить в прошлом травматичные отношения с матерью и начать новую жизнь» [430], М.Якоби «Стыд и истоки самоуважения» [540], Г.Шереметьева «Род, семья и судьба человека» [515], Э.Нойманн «Великая мать» [289], С.Биркхойзер-Оэри «Мать: архетипический образ в волшебной сказке» [29], М.Молфино «Мифы о хорошей девочке. Как разрушить стереотипы и начать жизнь по своим правилам» [266], К.Г.Юнг «Структура психики и архетипы» [539], Д.А.Ануров, Ю.И.Маслова «Архетип счастья: все что вам нужно знать об архетипах и их влиянии на вашу жизнь» [8], А.В.Микляева, П.В.Румянцева «"#ОнаЖеМать": имплицитные социальные представления о материнстве в современном российском интернет-дискурсе» [257].

Как показывает наш опыт работы с матерями, женщина нередко принимает достаточно легко новую идею о себе, о материнстве, но достаточно трудно интегрирует её на уровень эмоций, телесных реакций и ощущений. Так, сознательно она может понимать, что должна заботиться не только о детях, но и о себе, что её состояние определяет качество выполнения ею материнских функций заботы, но каждый раз, оставляя ребенка с кем-то и уделяя время себе, она может испытывать чувство дискомфорта, вины, ей трудно расслабиться и «эмоционально перезагрузиться».

На стыке «социального» и «индивидуального» уровней материнского мифа существует семейный материнский миф. Говоря о том, что женщина формирует свое представление о собственном материнстве не только на основании принятых социальных норм, ожиданий и директив общества (в совокупности с индивидуальным опытом), но и на основании семейных и родовых материнских мифов, мы имеем в виду передаваемые ей со стороны женщин рода ожидания от материнства, матери и ребенка, представления о материнстве и матери, наполненные, как правило, историями, проекциями, опытом и несостоявшимися ожиданиями мамы, бабушки, прабабушки и других женщин семейной родовой системы. Описывая построение семейного мифа, Е.А.Клименко и С.В.Молчанов отмечают, что его можно рассматривать как некоторую систему утверждений, содержащих следующие черты: долженствование (предписание), сверхобобщение и избирательность восприятия [163, с. 212]. На наш взгляд, теми же чертами обладает и субъективный материнский миф.

Долженствование (предписание) - важная часть материнского мифа. Так, представления о материнской любви и о материнстве вообще, существующие как на социальном уровне, так и в сознании самой женщины-матери, реализовываются в форме долженствования («мать должна», «каждая мать должна», «хорошая мать должна»). Однако в материнском мифе с позитивными долженствованиями соседствуют негативные («мать не должна»), а также прямые и косвенные запреты. Ниже мы рассмотрим запреты и негативные долженствования субъективного материнского мифа.

Кроме оси долженствований, которые разворачиваются вокруг темы любви («любящая мать должна»), большую долю субъективного материнского мифа занимают запреты, - то есть, представления о том, что женщина-мать «не должна» делать. Нарушение этих, часто бессознательных, запретов вызывает у женщины глубокое, часто воспринимаемое как иррациональное, но непреодолимое чувство вины и стыда. Наш опыт консультирования женщин показывает, что основной темой запрета оказывается право на получение удовольствия в широком смысле этого слова (удовольствие от работы, сексуальное удовольствие, удовольствие от хобби, удовольствие от общения с подругами, удовольствие от еды, спорта и так далее).

Фактически, женщина испытывает конфликт лояльности. Становясь матерью, она чувствует сильную внутреннюю динамику «теперь твоя жизнь принадлежит детям». И любой вектор отклонения от курса этой динамики сопряжен с чувством внутреннего дискомфорта. Как показывает наш опыт, женщина может вполне сознательно осуждать подход «вся жизнь детям», строить успешную карьеру, обеспечив детей надежным уходом, выбрав для них прекрасную няню, оставляя их с заботливой бабушкой, порой даже с их отцом, либо оплатив лучшее образовательное учреждение, однако внутреннее напряжение и чувство вины (в ряде случаев - неосознаваемые) дают о себе знать.

Нам представляется вероятным, что подобная динамика могла сложиться под воздействием колоссальной травмы, пережитой во время Второй мировой войны с её максимальной мобилизацией сил, постоянными, часто не отгореванными утратами, где все усилия как отдельной женщины, так и народа в целом были мобилизованы на выживание, а значит, на будущее, с которым ассоциируются дети - как символ продолжения жизни, как важнейший ресурс.

В послевоенные годы для многих женщин ребенок становился центральным смыслом жизни, эмоциональной отдушиной при потере мужчины и невысоких шансах построить новые отношения в ситуации огромных потерь мужского населения в годы войны. Проявления своего счастья, удовольствия, - особенно в связи с отношениями с мужчиной, - также могли блокироваться общим социальным фреймом («нехорошо ярко проявлять свое “женское счастье”, когда вокруг столько женщин оплакивают похоронки»). Вполне вероятно, выражение «материнской радости» воспринималось более лояльно, считалось адекватным, уместным.

Нам видится трансгенерационный отголосок тех динамик и в практиках материнствования нынешнего поколения женщин-матерей, но уже на бессознательном уровне (проявленный, в частности, на уровне семейного материнского мифа). Это приводит к тому, что женщина ищет рациональных объяснений своему чувству вины, испытывает напряжение в отношениях с мужем после рождения детей, часто ощущает материнство как «ловушку», как «потерю себя», как «конец права на свои интересы». Данное эмпирическое наблюдение, безусловно, требует дальнейшего научного исследования с позиций трансгенерационных подходов.

Еще одной областью запретов, обусловленных материнским мифом, оказывается переживание и выражение негативных эмоций. Иногда эмоциональность оказывается в целом под запретом, даже в своем позитивном спектре. Мамы порой боятся, что их эмоции могут повредить ребенку, что они являются угрозой их авторитетной родительской позиции; для некоторых проявление эмоций в целом кажется «слабостью», которую лучше не показывать; другие боятся, что эмоции «затопят и я не смогу с ними справиться» ([243], [35], [118], [465], [215], [286]).

Запрет на выражение негативных эмоций в материнстве - проблема, редко рассматриваемая в научном поле в критическом ключе, однако можно встретить статьи о том, как женщине-матери лучше контролировать свои эмоции в присутствии ребенка (Е.И.Николаева «Как контролировать свой гнев при воспитании ребенка?» [286]). По нашему мнению, в современном научном русскоязычном поле недостает информации о способах повышения эмоционального интеллекта женщины-матери, о путях обретения ее эмоциональной автономии, о способах увеличения ее эмоциональной вовлеченности в собственную жизнь и жизнь своего ребенка (можем, тем не менее, привести примеры популярных статей на эту тему, что подтверждает ее актуальность: «Эмоции мамы: проявлять или прятать?» [533], О.Валяева «Мама как эмоциональный контейнер» [45], М.А.Осипенко «Настроение матери и психика ребенка» [298], Е.С.Драгойлович «Что нужно знать маме, чтобы справляться с эмоциями ребенка» [111], Е.Сафонова «Как родителям справляться с негативными эмоциями по отношению к собственному ребёнку» [388]).

В англоязычной среде, однако, подобные научные статьи достаточно распространены [611], [565], [601], [554]. В англоязычном научном пространстве саморегуляция эмоций также рассматривается как коррелирующая со сроком продолжительности жизни [592].

Безусловно, большинством мам собственные негативные чувства гневного спектра воспринимаются как провал, вызывают чувство вины, иногда - новый виток раздражения («я хочу быть хорошей мамой, стараюсь, а он меня доводит»). Ещё более табуированными оказываются эмоции печали, грусти, любых проявлений сниженного настроения. Часто такие эмоции «прикрываются» гневными чувствами, так как (из нашего опыта консультирования матерей) представляются более переносимыми (раздражаться плохо, но все раздражаются, это нехорошо, но случается, а печалиться, грустить - это признание неуспеха, несостоятельности, слабости). Гневные чувства связаны в сознании женщины-матери в большей мере с действиями, они легче рационализируются, им находится объяснимая причина («он меня довел», «он меня ударил», «он не слушался»), в то время как эмоции печали больше соотносятся с собственной идентичностью и порой не находят рационального объяснения («у меня все живы, здоровы, а я вечно подавлена - что со мной не так?»). Порой эмоции печали связывают с усталостью и отсутствием времени («я ничего не успеваю», «я вымотана», «все на мне»), однако попытки взять «тайм-аут» и отдохнуть вызывают внутренний парадоксальный дискомфорт, порой чувство угрозы; находятся оправдания типа «без меня все здесь рухнет». Если же женщина идет глубже в свое переживание, то она часто озвучивает свой глубинный страх, что «я никогда из этого не выберусь», «это меня затопит», «я буду вечно плакать».

Нам представляется вероятным, что подобное отношение к эмоциям грусти (как отмечают многие женщины, они также труднее переносят чувства печали у детей, нежели их гневные эмоции), может иметь причиной неотгорёванные утраты, с которыми столкнулись большинство семей «нашей части света» в первой половине ХХ века (о репрессированных было опасно скорбеть, от семьи часто требовали публичного отречения от репрессированного отца; утраты военного времени тоже зачастую были не в полной мере отгорёваны - не хватало ресурса (блокадный Ленинград), нужно было «ковать победу», восстанавливать страну, несмотря на личные переживания).

Отчасти эта тенденция «отмены горевания» прослеживается в общественной риторике до сих пор. Частое бытовое утешение, и даже со стороны медперсонала, - скажем, при перинатальной утрате (замершая беременность, выкидыш, смерть ребенка в родах), - «ничего, не переживай, еще родишь». Как показывают современные исследования в области перинатальной психологии, перинатальная утрата является не только кризисным событием в жизни женщины, но и широко затрагивает аспекты её идентичности, телесности, образа себя и образа будущего, оказывает влияние на базовое доверие к миру [307, с. 79].

При этом мы должны понимать, что в тяжелейших условиях военного времени, ссылок, отсутствия качественного медицинского сопровождения женского здоровья, законодательства, запрещающего аборты, количество перинатальных утрат, как и в целом утрат, пережитых в материнстве, было не просто велико, но огромно и, как правило, не прожито, не отгорёвано, а значит, продолжает передаваться в родовой системе нынешней женщины-матери («семейный материнский миф»), вызывая сложные, противоречивые чувства, которые, опять же, как правило, остаются под влиянием запрета уже субъективного материнского мифа.

Ещё одна сфера запретов менее представлена в помогающей практике, но достаточно проявлена в ряде конкретных случаев - это запрет на сепарацию с ребёнком. При этом иногда это касается физической возможности оставить ребёнка с кем-то (няней, папой, в детском саду и даже отпустить его в школу). Мать часто переживает сильнейший дискомфорт, даже позволив себе уединиться в ванной комнате, не говоря о том, чтобы пойти в гости без ребёнка или выйти на работу. Сегодня условия для поддержания подобной тесной связи с ребёнком существуют не только для матерей, чей ребёнок имеет проблемы со здоровьем, но и для нормативных случаев, когда мама отказывается от трудовой деятельности, посвящая себя полностью детям.

В иных случаях «оставить» ребенка трудно не столько физически, сколько психологически, эмоционально. Мать может отдать ребенка в детский сад, но продолжать говорить о ребенке местоимением «мы», продолжая включать его в диадическое единство с собой, идентифицируя его с собой и себя с ним. Мать может тотально эмоционально заражаться чувствами ребенка, быть от него эмоционально зависимой [424]. Даже находясь на работе, либо посвящая время своим делам, она может продолжать думать о ребёнке, переживать за него.

Как показывает наша практика работы с женщинами-матерями в проекте Интуитивное Материнство, в подавляющем большинстве случаев у женщин с подобным запретом на сепарацию с ребенком сохраняется собственная незавершенная связь со своей матерью, не завершено отделение от неё, не в полной мере сформирована самоидентификация. Таким матерям свойственен высокий уровень тревожности, признаки нехватки эмоциональной регуляции, черты гиперопекающего родительства.

Таким образом, мы можем выделить такие негативные долженствования в материнском мифе, проявленные на разных его уровнях:

1. Не должна оставлять своего ребенка (причем под «оставлять» женщина и ее окружение могут иметь в виду выделение матерью времени на собственный, отдельный от ребенка, досуг, предоставление ребенку собственного пространства, возможности самостоятельно исследовать мир). Это ассоциировано, по нашему мнению, с нарушениями сепарационного процесса, гиперопекающим стилем материнской заботы, не оставляющей ребенку возможности для выделения и практикования собственного я, самостоятельного взаимодействия с миром, вне контекста отношений с матерью, любой деятельности, не регулируемой матерью. Нарушения сепарационного процесса лежат, как мы отмечаем в статье “Эмоциональная зависимость в материнстве и её влияние на сепарационный процесс с ребенком” [424, с. 124], в поле эмоциональной зависимости.

2. Не должна ярко проявлять при ребенке личные переживания, чувства, эмоции (особенно чувства гнева и печали, причем печаль - более табуированное чувство, чем гнев). Также мать не должна допускать печальные чувства у самого ребенка («счастливый ребенок не должен грустить», «у хорошей матери дети всегда радостные»).

3. Не должна испытывать и показывать негативные эмоции, связанные с перинатальной утратой («не думай об этом, у тебя маленький ребёнок», «не переживай, молодая, ещё родишь» и т.д.). Это мешает женщине отгоревать и пережить перинатальную утрату в полной мере, что, в конечном счёте, делает её ещё одним вытесненным компонентом «родового бессознательного», семейного мифа, который будет влиять на последующих матерей в этой семье.

4. Не должна переживать удовольствие, не связанное с материнством. Это предполагает запрет на переживание удовольствия от других сфер жизни: работы, спорта, отношений с супругом, друзьями, путешествий, еды и т.д.

5. Не должна «мешать социуму своим ребенком», быть заметной в социальных пространствах. Это предполагает запрет на публичное грудное вскармливание, любые проявления ребёнка, которые могут помешать находящимся рядом взрослым (громкий смех, плач, разговоры, движения, крики, перемещения с коляской, которая может помешать другим пешеходам, и т.д.).

Эти негативные долженствования могут быть дополнены.

Итак, мы рассмотрели основные негативные долженствования (и связанные с ними запреты), касающиеся матери и материнства, представленные в субъективном материнском мифе женщины-матери актуального времени. Также мы проанализировали истоки этих негативных долженствований, связанные с социальными травмами «нашей части света», транслируемыми от поколения к поколению через семейный материнский миф. Стоит отметить также, что негативные долженствования и запреты, касающиеся материнства могут быть проявлены в большей или меньшей степени в индивидуальном мифе конкретной женщины-матери, в семейном мифе той или иной семьи, и могут разниться от общества к обществу (так, негативные долженствования в современной Европе будут отличаться от таковых в нашей части света).

Подводя итоги написанного, можем сделать следующие выводы:

1. Долженствование (предписание) - важная часть материнского мифа, в которой реализуются представления женщины-матери о ее долге в материнской роли («мать должна», «каждая мать должна», «хорошая мать должна»).
2. В материнском мифе есть как позитивные, так и негативные долженствования («мать не должна»), а также прямые и косвенные запреты.
3. Еще одной областью запретов и негативных долженствований, обусловленных материнским мифом, оказывается переживание и выражение отрицательных эмоций. Иногда эмоциональность матери оказывается в целом под запретом, даже в своем позитивном спектре. Это связано с популярным в научной среде вектором исследования эмоциональности матери - как такой, которая оказывает существенное влияние на ребенка и может навредить ему. Мы, в свою очередь, полагаем, что, несмотря на важность темы влияния эмоционального самочувствия матери на эмоциональное состояние ребенка, мать остается субъектом собственной жизни, а не только матерью, и имеет право на выражение и проживание собственных эмоций (вопреки распространенному мнению о важности их «регуляции» как подавления).
4. Запрет на проявление эмоций в материнстве нашей части света имеет конкретные исторические (трансгенерационные) причины. В семейном материнском мифе современных женщин-матерей присутствуют сложные, противоречивые чувства, связанные со счастьем и его переживанием в материнстве, что вызвано последствиями исторических событий ХХ века, полного тяжелых переживаний, коснувшихся каждой семьи. Современные женщины-матери воспринимают этот аспект материнского мифа, как правило, некритично и нерефлексивно.
5. Важным аспектом негативных долженствований в материнском мифе является запрет на сепарацию с ребенком, который ощущают женщины-матери, понимая сепарацию как «оставление» ребенка. Мы полагаем, что в подавляющем большинстве случаев у женщин с подобным запретом на сепарацию с ребенком сохраняется собственная незавершенная связь со своей матерью, не завершено отделение от неё, не в полной мере сформирована самоидентификация. Таким матерям свойственен высокий уровень тревожности, признаки нехватки эмоциональной регуляции, черты гиперопекающего родительства.
6. Мы выделяем такие негативные долженствования в материнском мифе, проявленные на разных его уровнях: 1. Не должна оставлять своего ребенка (даже ненадолго). 2. Не должна ярко проявлять при ребенке личные переживания, чувства, эмоции (особенно чувства гнева и печали, причем печаль - более табуированное чувство, чем гнев). Также мать не должна допускать печальные чувства у самого ребенка. 3. Не должна испытывать и показывать негативные эмоции, связанные с перинатальной утратой. 4. Не должна переживать удовольствие, не связанное с материнством. 5. Не должна «мешать социуму своим ребенком», быть заметной в социальных пространствах.

## **2.3. Амбивалентность материнства и представления о любви как осевая доминанта субъективного материнского мифа**

Мы полагаем, что образ матери, представленный в культуре различных народов несет как общие архетипические черты, так и отпечаток культурных различий, связанных с той или иной культурой. Образ матери является, следовательно, архетипическим элементом и, одновременно, - социально-психологическим фундаментом становления личности. Иными словами, на положительном образе матери держится и культура в целом (как на общемировом ее уровне, так и на уровне культуры отдельных народов), и внутренняя система представлений о себе и мире, свойственная каждому отдельному человеку.

Особое значение образ матери (женщины-матери) имеет для самих женщин. Формирование внутреннего образа желаемого материнства начинается в детстве и продолжается всю жизнь, проходя определенные этапы онтогенеза материнской сферы (Г.Г.Филиппова [468]) - от собственного раннего телесного опыта взаимодействия с матерью - до позднего «постматеринского» опыта наблюдения за материнством других женщин (собственной дочери, невестки, других родственниц и т.д.). Генезис внутреннего образа желаемого материнства - процесс, в котором складывается собственная система представлений о том, что есть мать - как воспитатель, как женщина, как часть семьи и т.д.; что есть «достаточно хорошая мать», «прекрасная» и «ужасная» мать, и как женщина-мать воспринимает себя саму в материнской роли. Данную структуру мы называем «материнским мифом», он рассмотрен выше.

В аналитической психологии Юнга на положительном полюсе архетипа Матери («прекрасная мать») находятся магический авторитет феминности, мудрость и душевный подъем, любой полезный инстинкт или импульс, доброта, эмпатия и поддержка. На негативном полюсе («ужасная мать») – «все тайное, скрытое, темное; пропасть; мир мертвых; все, что пожирает, соблазняет и отравляет; все, что вызывает ужас и является неизбежным, как сама судьба» [536]. Термины «прекрасная» и «ужасная» мать, используемые в психологической работе с женщинами-матерями, несмотря на экспрессивность формулировок, видятся нам емкими, отражающими архетипический элемент материнского образа, а именно - его полюсов (крайне отрицательного и крайне положительного).

Отметим, что такая двойственность архетипа Матери неизбежно выражается как в социальных установках и представлениях о материнстве, так и в противоречивых чувствах, проживаемых каждой женщиной-матерью сегодня. Амбивалентность материнского образа вызывает порой глубокий внутренний конфликт женщины-матери, ее стремление к идеализации и попытке вытеснить негативные переживания, связанные с материнством. Амбивалентность материнства выражается и в том, что каждая мать - одновременно «прекрасная» и «ужасная»: так, давая ребенку жизнь, она дает ему одновременно и смерть как неизбежную часть жизни и итог жизненного пути. Кроме того, принятие женщиной-матерью решения о сохранении или прерывании беременности - еще одно воплощение амбивалентности материнства.

Амбивалентность материнства, вместе с другими элементами представления о матери, существующими в обществе (от древности до современности), формируют нарративную структуру, которую мы назвали «материнским мифом». В нём мы выделяем «объективную» и «субъективную части», где первая – «социальный элемент»: социально обусловленное представление о материнстве и материнствовании, существующее в обществе в тот или иной культурно-исторический период; а вторая – «индивидуальный элемент»: субъективное представление женщины-матери о материнстве и материнствовании, сформированное под влиянием «объективного мифа», архетипического образа матери, семейного материнского мифа и онтогенеза материнской сферы самой женщины.

Сейчас пространство объективного материнского мифа в «нашей части света» (термин А.Шадриной [510]) характеризуется следующими чертами:

миф о жертвенном материнстве (сохраненный с советских времён) в сочетании с современным прозападным мифом о «хорошем старте» ребёнка, ответственность за который также несёт мать;

миф о безусловной ценности ребёнка в сравнении с ценностью мужчины (что выливается в конкурентность ребёнка с мужчиной и вытеснение мужчины из поля семейных отношений, а также в нарушение сепарационного процесса с ребёнком);

миф о материнской вине как один из наиболее значительных материнских мифов современности;

другие мифы.

Субъективный материнский миф каждой конкретной женщины складывается под влиянием как социальных факторов и ожиданий (филогенетический аспект), так и под влиянием онтогенеза материнской сферы, интернализации образа собственной матери и качества прохождения сепарационного процесса с ней, семейного (и родового) мифа о материнстве, личного опыта женщины-матери, пройденного в игровой деятельности, нянчаньи, становлении материнского отношения в период беременности и взаимодействии со своими детьми.

Нередко субъективный материнский миф оказывается источником внутреннего конфликта женщины-матери, влияя как на качество её проживания своего опыта материнствования, так и на характер взаимодействия с ребёнком. И то, и другое требует осознания, пересмотра, сознательного уточнения и адаптации субъективного материнского мифа к имеющимся условиям, в которых разворачивается материнский опыт конкретной женщины-матери в данный момент.

Говоря о том, что женщина формирует свое представление о собственном материнстве не только на основании принятых социальных норм, ожиданий и директив общества (в совокупности с индивидуальным опытом игры, нянчанья и т.д.), но и на основании семейных и родовых материнских мифов, мы имеем в виду передаваемые ей со стороны женщин рода ожидания от материнства, матери и ребёнка, представления о материнстве и матери, наполненные, как правило, историями, проекциями, опытом и несостоявшимися ожиданиями мамы, бабушки, прабабушки и других женщин семейной родовой системы.

Здесь мы обращаемся и к трансгенерационным законам и механизмам передачи элементов опыта и подходов материнского отношения внутри родовой системы, которые оказывают влияние на субъективное переживание женщиной своего материнства. Как указывают Л.Г.Жедунова и Н.Н.Посысоев, межпоколенная передача семейного опыта выражается в трансляции семейного мифа, включающего в себя совокупность представлений членов данной семьи о ней самой. Эта трансляция актуализируется в кризисные моменты (социальные перемены, приход нового человека в семью) [126, с. 88]. Как мы видим, актуальное время изобилует переменами на всех уровнях общества, что обостряет, на фоне появления в семье детей, «фильтры разрешений и запретов» [126, с. 88], которые проявляются косвенно в виде определённых (часто не осознаваемых) чувств и эмоций.

Более того, учитывая череду сильных травматических потрясений ХХ века, затронувших, так или иначе, большую часть семей «нашей части света» (две мировые войны, революция, гражданская война, голод, коллективизация, раскулачивание, доносы, репрессии, распад семей, где от детей требовали отречься от родителей – «врагов народа», массовое переселение народов, и т.д.), семейный миф часто несёт в себе много тяжёлых чувств, переплетений, не соответствующих текущему моменту времени установок. Так, ссылаясь на исследования Д.Шехтера, Ф.Рупперт описывает: «Травмированные родители с симптомами посттравматического стрессового расстройства передают травматические переживания, в ходе постоянной интеракции, своим детям посредством речи и поступков» [371, с. 84]. К аналогичным выводам приходит К.Бриш, который отмечает, что для детей особенно важна категория непроработанной травматизации у человека, к которому ребёнок испытывает привязанность, так как здесь была выявлена межпоколенческая связь с дезорганизованным поведением привязанности у ребёнка [36, с. 106]. Кроме указанных механизмов трансгенерационного опыта, А.А.Шутценбергер вслед за исследованиями И.Бузормени-Надь указывает на важность лояльности группе, которая «находит резонанс и присутствует в каждом из членов семьи, с одной стороны, в виде обязанностей, учитывая их положение и роль, и, с другой стороны, в виде чувств по отношению к долгам и заслугам, своему личному стилю и своей манере соответствовать всему этому» [524, с. 65].

Таким образом, мы видим, что на субъективное переживание, нарратив о материнстве женщины-матери накладывается большой пласт опыта, в первую очередь, женщин её рода, часто, в нашей реальности, переживших неотгорёванные утраты, травматичный опыт материнства (нелегальные аборты, убийство близких, в том числе детей, родителей, мужей; сексуальное, физическое, эмоциональное насилие; героическое запредельное напряжение сил для выживания своего и детей и т.д.). Во многих случаях семейная история утеряна. Те, кто могли бы рассказать об этих событиях, умерли, так и не передав потомкам свои истории жизни (из страха или из-за непереносимости чувств или из соображений безопасности), архивные документы уничтожались и так далее. В итоге тяжелая семейная история остается в виде неясных тревог, страхов, директив, подавленных чувств, существующих в поле семейной системы и актуализирующихся в период, когда женщина становится матерью.

Не менее важным оказывается также онтогенез материнской сферы самой женщины-матери, описанный нами в предыдущих параграфах. Г.Г.Филиппова [468] выделяет 5 этапов этого процесса, опыт каждого из которых закладывает то или иное представление женщины о себе в роли матери. Первым этапом оказывается взаимодействие с собственной матерью, вторым - развитие материнской сферы в игровой деятельности, третий этап - нянчанье, четвёртый - дифференциация мотивационных основ материнской и половой сфер, пятый - взаимодействие с собственным ребёнком.

Как мы видим из практики консультирования женщин-матерей актуального времени в рамках проекта Интуитивное Материнство, у многих остаются те или иные пробелы на разных этапах формирования материнства. У части женщин были отстраненные, нарциссичные, гиперопекающие или тревожные матери, взаимодействие с которыми часто закладывает травматический опыт собственного детства и желание «сделать все иначе» в опыте собственного материнства. Многие выросли, являясь единственным ребенком в семье, не имели не только полноценного опыта нянчанья, но впервые увидели младенца лишь в роддоме. В некоторых семьях игровая деятельность девочки-будущей матери рассматривалась как «лень», «бессмысленное занятие» и не поддерживалась, заменяясь развивающими занятиями, той или иной формой обучения либо хозяйственного труда. Как результат большинство женщин-матерей отмечают трудности в игре с ребенком, в эмоциональном взаимодействии с ним.

Дифференциация мотивационных основ материнской и половой сфер бывает осложнена для некоторых женщин опытом инцестуозных отношений, изнасилования, искаженных подходов к сексуальному воспитанию, раннему сексуальному опыту и т.д. Всё это часто приводит к внутреннему расщеплению идеализированного образа «прекрасной» матери, которой женщина хотела бы быть, и «ужасной» матери, которой она себя считает, «не дотягивая» до завышенной планки собственного идеального материнского мифа, что приводит к глубокому внутреннему конфликту, снижению самооценки себя в роли матери, которая нередко является ведущей, а порой - и единственной идентификацией женщины, формирует устойчивое чувство вины, собственной «бракованности», «сломанности», наращивая внутреннее напряжение, приводящее к неизбежным эмоциональным срывам, ещё более убеждающим женщину, что она «ужасная» мать.

Итак, мы видим, что каждая конкретная женщина является носителем некоторой совокупности представлений, установок, программ, ожиданий, травм, опытов, определяющих, составляющих её личный миф о материнстве, о том, что такое быть «хорошей» матерью, и что значит быть «плохой» матерью. Часто эти установки носят противоречивый характер и остаются в латентном состоянии до появления собственных детей, но вызывают глубокий внутренний конфликт, когда наступает беременность и женщина начинает идентифицировать себя с ролью матери.

Сегодня мы видим беспрецедентный интерес со стороны женщин к вопросам воспитания, практикам материнствования, психологическому и педагогическому знанию. Этот интерес косвенно подтверждается количеством научно-популярных статей, ориентированных на женщин-матерей: «Материнство - это... О чем молчат женские журналы, рассказывая о том, каково быть мамой» [249], М.А.Шевченко «Современные мамы - какие они? Образ современной мамы» [513], «Мама–идеал или что должна уметь современная мама» [238], «Какая она современная мама?» [154], «Мифы о материнстве, в которые уже давно пора перестать верить» [261], «Счастье поневоле. Почему женщины должны быть в восторге от материнства» [433], Н.Евгеньева «Крик души: “Таким как я, вообще не надо рожать!”» [119], «Материнство в эпоху соцсетей: от маленьких блогов до личных брендов» [251], «Невидимые слёзы супермамы, или об интенсивном материнстве» [283], «Материнство в 21 веке: подводные камни» [250], «Выжить в декрете: почему некоторым так трудно быть мамой и что с этим делать?» [72], О.Трояновская «Девять кругов материнства, или почему меня никто не предупреждал» [448], А.Л.Задорожная «Материнство как оно есть» [131].

Из приведенных выше названий мы можем сделать вывод о том, что волнует современных женщин-матерей, а также о том, что женщины-матери, пусть и не оценивая долженствования как часть материнского мифа, имеют о них определенные представления. Также современный “нарратив о материнстве”, представленный в информационном пространстве, отражает проблемы современной матери сильнее, чем отразила бы индивидуальная беседа с каждой из них.

Также активно происходит развитие психологии материнства как научной области (Г.Филиппова [468], М.Мягкова [280], А.Шадрина [510], Е.Коннова [183]), все более активно развиваются разного рода помогающие практики, курсы, тренинги для матерей: «Все начинается с мамы» [345], «Все начинается с семьи: ребенок и общество, культура общения» [69], «Успешная мама» [460], «Спокойная мама: как не кричать на ребёнка?» [428], «Тропинка материнской любви» [447], «Мама на луне» [237], Л.Петрановская «Мама на нуле» (Видеокурс) [311].

Также подобные тренинги для женщин-матерей представлены и в нашем проекте Интуитивное Материнство: «Вкусное Материнство» [67], «Выход из симбиотического кризиса с ребенком» [73], «Эмоциональная гигиена» [534], «Чемоданы детства» [502].

Некоторые женщины в нашем обществе оставляют трудовую деятельность и погружаются в воспитание детей, вкладывая в это все навыки менеджмента, освоенные в профессиональном обучении, получают дополнительное образование в области детской психологии, в области педагогики, логопедии и отказываются от посещения ребенком детских учреждений, считая своим долгом дать ребенку «хороший старт» (Т.Безручко «Что должны родители детям на старт жизни» [25], Л.Миро «Ребёнку нужен хороший старт» [260], А.Смирнов «Как дать ребенку успешный старт?» [403], «Хороший старт или что должны родители своим детям?» [495], К.Демина «Давать ребенку “все самое лучшее” — прямой путь в невроз» [95]).

Книга Л.С.Коневой «Сила материнской любви» [182] начинается словами «У многих из нас растут дети. Как же хочется им дать хороший старт в жизни».

При этом, анализируя материнские интернет-сообщества, которые сегодня во множестве представлены во всех социальных сетях, мы видим, что женщина-мать часто испытывает тяжелые чувства: вину, чувство собственной материнской несостоятельности, страх допустить ошибку и причинить ребёнку вред или даже нанести психологическую травму.

Современное материнское сообщество представлено женщинами разных поколений, что отличает его от материнских сообществ прошлого. Репродуктивные технологии, общее улучшение качества медицины, новые социальные возможности, рост продолжительности жизни делают возможным рождение ребёнка не только в юности и ранней молодости. И сегодня мы видим, что в одной и той же группе детского сада возраст мам разнится от 18 до 45 и более лет, фактически ставя в одну позицию женщин, которые могли бы быть дочерью и матерью. Это также создает определенные сложности, ведь у представителей разных поколенческих групп “миф о материнстве” складывался весьма по-разному, под влиянием разных социальных условий и установок, под влиянием разных практик материнствования со стороны их собственных матерей.

Иногда в сознании одной женщины сосуществуют и накладываются очень разные и противоречивые представления, вызывая постоянную тревогу о том, что «я могу что-то сделать не так». Уровень самооценки женщины в роли матери бывает очень колеблющимся, порой заставляя её стремиться к внешней активной самопрезентации себя как «прекрасной» матери, за которой кроется её глубокая неуверенность в себе и тайное, глубоко эмическое (внутреннее) представление, что я «ужасная» мать. По нашим наблюдениям, достаточно часто подобный внутренний конфликт остается на бессознательном уровне и вытесняется женщиной, особенно, если она уже имеет устойчивую позитивную самоидентификацию в других областях: профессии, общественной, научной деятельности. В этом случае негативное представление о себе входит в противоречие с общим образом себя и переносится на ребенка («Я прекрасная мать, если бы только мой ребёнок не был таким трудным, больным, неправильным»). Начинается борьба за «исправление ребёнка», чтобы сохранить позитивный образ себя как «прекрасной» матери.

Мы намеренно вводим термин «прекрасная» и «ужасная» мать в противовес часто используемым «хорошая» и «плохая» мать, поскольку уровень доступности психологического знания для материнской среды сегодня очень высок и, более того, привлекателен. Это приводит к тому, что женщины, «начитавшись» специальной литературы, но не имея системной профессиональной подготовки, интерпретируют её достаточно своеобразно. Так, сегодня большое количество матерей прочли статьи об опасностях идеализации («идеальное как неправильное, несуществующее»), о концепции «достаточно хорошей» матери, стараются избегать в своей семантике понятий «хороший» и «плохой», ибо слышали, что это «неправильно». Это, однако, не отменяет их внутреннего восприятия себя с позиций «хорошо-плохо», но заставляет вытеснять это в область бессознательного. Поэтому мы опробовали в материнском сообществе проекта Интуитивное Материнство именно термины «прекрасная» и «ужасная» мать, что дало женщинам большее пространство для выражения своих истинных представлений и чувств, выводя, по сути, обсуждение материнства из сферы оценочной категоричности - в область образного восприятия, наиболее полно отражающего их внутренний миф о материнстве.

Мы наблюдаем в практической работе с женщинами-матерями актуального времени в рамках проекта Интуитивное Материнство, что бессознательное представление о материнстве, привычное отношение к материнству как к «святому долгу», «жертве ради детей», непременному «счастью материнства», «долгу каждой женщины», - выводит огромный массив «трудных чувств» женщины в область тени («трудные чувства» - авторский термин). Женщина испытывает невыносимое давление, вину, ощущая раздражение, гнев, разочарование, бессилие, досаду, негодование, тоску, сожаление в своей повседневной практике материнствования. Вытесненные чувства становятся триггерами для эмоциональных срывов, потери субъективного ощущения радости, счастья, удовлетворённости своим материнством и постепенно подводят женщину к эмоциональному выгоранию, разочарованию в себе, своём материнстве, а порой и в ребёнке, ставя под вопрос желание рожать ещё детей.

Размышляя о сути проявления «материнского мифа» в сознании каждой конкретной женщины, его субъективности и восприятии его как части собственной материнской самоидентификации, мы подошли к пониманию того, что он закладывается настолько рано (и преимущественно на бессознательном уровне), что зачастую не осознается женщиной как внешняя совокупность установок, но воспринимается как часть «само собой разумеющегося», аксиоматичного. В этом плане материнский миф может быть достаточно ригидным, трудно поддающимся сознательному пересмотру.

Выше мы писали о том, что женщина нередко достаточно легко принимает новую идею о себе, о материнстве, но достаточно трудно интегрирует её на уровень эмоций, телесных реакций и ощущений, что важно понимать помогающему практику, работающему с женщинами-матерями. Она может признавать, что должна заботиться не только о детях, но и о себе, что её состояние определяет качество выполнения ею материнских функций заботы, но каждый раз, оставляя ребёнка с кем-то и уделяя время себе, например, для принятия ванны, она может испытывать чувство дискомфорта, вины, ей трудно расслабиться, она тревожно прислушивается к тому, как там ребёнок, не расстроен ли он её отсутствием. То есть, можно сказать, что матери может быть созвучна установка на «заботу о себе», на словах она может принимать современные идеи самопомощи и поиска ресурса, в то время как на других уровнях своего бытия она продолжает отвергать эти установки, руководясь привычным чувством вины, под гнетом которого существовали и женщины предыдущих поколений. В этом также выражается амбивалентность материнства: на когнитивном уровне современная женщина-мать принимает «прогрессивные идеи», но на эмоциональном и телесном уровнях продолжает отвергать их. В этом отражаются такие черты материнского мифа, как долженствование и избирательность восприятия.

Описывая построение семейного мифа, Е.А.Клименко и С.В.Молчанов отмечают, что его можно рассматривать как некоторую систему утверждений, содержащих следующие черты: долженствование (предписание), сверхобобщение и избирательность восприятия [163, с. 212]. На наш взгляд, теми же чертами обладает и субъективный материнский миф.

Как показывает наш опыт консультирования женщин-матерей актуального времени, большая часть из них проявляет избирательность восприятия, которая выражается в двойственности подхода к своему опыту и опыту других матерей, поведению своих детей и поведению других детей (например, капризное поведение чужого ребёнка воспринимается как усталость, с эмпатией, а своего ребёнка - как «ужасное поведение», «он меня опозорил», «только мой ребёнок так себя ведёт»). При обсуждении материнских амбивалентных чувств к ребёнку (любовь, радость - раздражение, злость), эмоциональных срывов, большинство женщин выражают позицию понимания причин, готовы сочувствовать другим женщинам, проживающим трудные чувства и выражающим их, но, в случае субъективного опыта, воспринимают их как проявление собственной материнской «профнепригодности».

Рассматривая сферу долженствований относительно материнства, мы видим и можем сказать, что они строятся вокруг системы понятий «любовь», «забота», «счастье» (при этом все три, как правило, оказываются тесно связаны в сознании женщины), и, с одной стороны, являются отражением позитивного архетипа Матери, с другой - носят уникальные черты, представляющие совокупность социальных, семейных, личных установок, повлиявших на формирование субъективного материнского мифа женщины.

Рассмотрим наиболее частые долженствования, которые мы смогли выделить на основании консультационной работы с женщинами-матерями в рамках проекта Интуитивное материнство (репрезентативная выборка участниц - замужние русскоговорящие женщины-матери в возрасте 24-48 лет, образованы, относятся к среднему классу, занимают активную позицию в плане саморазвития, проживают в разных странах мира).

Основной доминантой субъективного материнского мифа, совершенно закономерно, является представление о том, что мать должна любить своих детей. Все женщины нашей выборки включены в воспитание, развитие, заботу о своих детях. Некоторые посвятили себя материнству полностью, некоторые совмещают материнство и трудовую деятельность. Различия субъективного материнского мифа начинаются на уровне представления о том, что означает понятие «должна любить детей» (общее место того, «что есть мать», основная архетипическая доминанта материнства).

Мы также должны отметить, что приведённое нами ниже описание типов долженствований носит скорее эмический (внутренний, переживаемый самой матерью) характер и проявляется, показывается женщиной-матерью только после выстраивания глубоких доверительных отношений с помогающим практиком. Если предложить таким матерям стандартные тесты материнского отношения, большинство из них, хорошо образованные в области психологии материнства, легко дают «хорошие», «правильные» ответы, однако в личных беседах готовы поделиться глубинными переживаниями; многие отмечают рассогласование логики и чувств («я знаю, что материнство предполагает разные эмоции, но когда я раздражаюсь на детей, я чувствую, что я недостаточно люблю их» и подобные).

На основании проведенного исследования мы можем выделить такие установки субъективного материнского мифа относительно «основного материнского долженствования» («мать должна любить своих детей»):

1. Любовь = позитивные эмоции. Достаточно большое количество матерей представляет себе любовь только как эмоционально-позитивный спектр чувств. При этом для некоторых из них это требование является обязательным только по отношению к самой себе («я не должна испытывать и, тем более, проявлять негативные чувства к ребёнку, иначе я “плохо” его люблю»). Многие также ощущают, что, если ребёнок испытывает к матери негативные чувства, значит *она* так «плохо любит» его, что он не чувствует достаточно её любви.

2. Любовь = героическое напряжение сил и жертва. Носители подобной конфигурации субъективного материнского мифа отмечают, что им трудно расслабиться, просто играть с ребёнком, получать удовольствие от проведённого совместно времени. Они ощущают необходимость как будто бы постоянно показывать, как много они делают для семьи, для детей, как вовлечены в материнство. Часто они оставляют собственные потребности неудовлетворёнными, постоянно создавая ситуации стресса и преодоления (записать ребёнка на множество кружков, чтобы едва успевать на них; запланировать на день столько дел, чтобы было ощущение «некогда вздохнуть»; если ребёнок быстро сделал уроки, они сядут с ним «позаниматься дополнительно» и так далее).

3. Любовь = близость, которая часто трактуется как полное психоэмоциональное слияние, отсутствие границ, физическое участие и присутствие матери во всех делах ребёнка. Носительницы подобного субъективного материнского мифа выбирают практики материнствования, подразумевающие длительное грудное вскрамливание, совместный сон с ребёнком, семейные формы обучения. Как правило это является отражением незавершенного сепарационного процесса самой матери, который также затормаживает и искажает сепарационный процесс ребёнка.

4. Любовь = спасать, обеспечивать безопасность (от отца – «он всё делает не так, груб, портит ребёнка», от требований воспитателей и учителей – «он устаёт, они его не понимают, они слишком строги к нему», от других детей – «вдруг его обидят», негативных эмоций – «главное, чтобы не плакал, у него чувствительная нервная система», жизненных трудностей – «я готова всё сделать, чтобы у него всё получалось», от опасностей внешнего мира – «я буду следить за его соцсетями» и т.д.).

5. Любовь = деятельность. Носительница данного субъективного мифа материнства проявляет постоянную бурную активность: проверяет уроки, организовывает досуг, общение с другими детьми, разного рода развивающие и развлекающие активности, кормит, учит, лечит, «проговаривает чувства». Ей трудно дать ребёнку пространство для проявления себя и самостоятельной деятельности. Она чувствует себя «ужасной» матерью, когда занята своими делами и «ничего не делает» с ребёнком или для ребёнка.

6. Любовь = «дети на первом месте». Детоцентризм в такой семье нарушает законы иерархии, женщина часто ставит мужа на второе место в своей системе приоритетов, сама женщина зачастую оказывается на последнем месте по значимости своих интересов и потребностей. Это, как правило, приводит к инверсии ролей в семье, к нарушениям в системе привязанности, к постоянному напряжению и неудовлетворённости самой женщины-матери.

7. Любовь = требовательность, строгость. Такой тип материнского мифа сегодня встречается реже: как нам кажется, в силу того, что многие сегодняшние мамы сами были выращены именно в подобной модели, и теперь стараются сделать всё «от противного». Вместе с тем, в некоторых семьях сохраняется подход, где любовь представляется системой требований, упрёков, той или иной формой действий, призванных «искоренить» в ребёнке слабости, недостатки. Подобный тип отношения к материнской любви, как правило, соседствует с высоким уровнем тревожности и страхов за будущее ребёнка, которое рисуется скорее в негативных тонах («вдруг станет таким же разгильдяем, как сын дальних знакомых», «сейчас не начнёшь ругать - ничего не поймёт и будет неудачником в жизни», «истерит в два года - вот и будет такой же истеричкой всю жизнь, замуж никто не возьмёт»).

8. Любовь = забота о «хорошем старте». В этом случае все ставки и усилия направляются на раннее развитие, на усиленное образование ребёнка, зачастую без учёта его индивидуальных способностей и интересов, возрастных этапов развития. Порой слишком ранняя «гонка за результатом» приводит к потере мотивации ребёнком, что воспринимается мамой как неблагодарность, провал своей миссии материнства. Часто начинается длительная борьба за результаты, где мама несет ответственность за все достижения, образовательные дела и успехи ребенка, а он «сдается под её натиском». Часто в подобных парах также нарушаются сепарационные процессы между матерью и ребёнком, мамины потребности остаются хронически неудовлетворёнными, растёт эмоциональное выгорание матери, её уровень тревожности, а с ним - контроля.

9. Любовь = материальное обеспечение, «я должна дать ему всё самое лучшее». Подобное отношение к любви как к материальным благам заставляет «ни в чём не отказывать» ребёнку и, рано или поздно, приводит к тому, что родители раздражаются бесконечности требований со стороны детей. Как правило, за подобным типом стоит эмоциональная зависимость матери и ожидание эмоциональной отдачи от ребёнка, что он будет «ценить», «радоваться», «будет благодарен». Однако фактически ребёнок, воспитываемый под влиянием подобного материнского мифа, редко формирует эмпатию, ищет границы, имеет сниженную мотивацию, ибо всё дается без усилия и, в этом случае, не представляет особой ценности.

10. Любовь = свобода. При этом за понятием «свобода» часто стоит непонимание возрастных возможностей ребёнка ею распорядиться, непонимание баланса свободы и ответственности, свободы и необходимости. Часто природа ребёнка идеализируется, абсолютизируется, ей придаются некоторые сакральные смыслы, что, в итоге, приводит к тому, что ребёнок ощущает нехватку опоры, ищет отсутствующие границы, часто через негативное или опасное поведение, что формирует у ребёнка стремление постоянно контролировать физическое местоположение, эмоциональное состояние матери. Данный тип отношения к любви также часто вызывает нарушения сепарационного процесса. Ребёнок, не напитавшийся близостью с матерью (которую она считает антиподом свободы, а, значит, - любви) не готов сепарироваться от неё. Подобное положение дел также рано или поздно приводит женщину к глубокому разочарованию и перегрузке от материнства.

Как видим, амбивалентность материнства (его «прекрасные» и «ужасные» стороны) представлена в каждом из типов понимания материнской любви, выделенных нами по итогам практического исследования. Так, например, «любовь как материальное обеспечение», ориентированная на то, чтобы дать ребенку лучшее, имеет негативный («ужасный») аспект в виде эмоциональной зависимости матери, ожидания эмоциональной отдачи от ребёнка, что на практике может приводить к нарушениям сепарационного процесса матери и ребёнка. Подобные полярные, амбивалентные аспекты мы можем выделить и в других типах понимания материнской любви. По нашему мнению, материнская любовь - составляющая материнского мифа, в которой амбивалентность материнства (от «прекрасной» до «ужасной» его стороны) представлена особенно ярко.

Любовь как установка субъективного материнского мифа, отражённая, как мы видим, во множестве конкретных представлений о любви, может быть рассмотрена с точки зрения трансгенерационного подхода. Полагаем, что каждое из приведенных выше представлений о любви содержит в себе архаичный родовой компонент; построено на родовых ожиданиях от материнства как способа выживания рода и адаптации к внешним (социально-историческим) условиям. Перед помогающим практиком стоит задача не разрушения этого субъективного мифа, а приведения его в соответствие с актуальными социально-историческими реалиями, в которых живёт современная женщина-мать. Это невозможно сделать директивно, «раз и навсегда»; невозможно также сделать за женщину, «исправить» ошибки прошлого. Речь идет о том, чтобы научить женщину видеть описанные выше «архаичные», «ретроспективные» установки ее собственного материнства во всей совокупности их достоинств и недостатков; оценивать их актуальность и действенность с точки зрения обстоятельств и вызовов её нынешней жизни, а также - осознанно применять, в зависимости от контекста ситуации. При этом важно, чтобы женщина не попадала в эмоциональную зависимость, что, среди прочего негативно повлияет на сепарационный процесс матери и ребёнка [424, c. 124].

Мы полагаем, что описанный выше помогающий подход (научить женщину осознавать собственный материнский миф и оценивать его актуальность в текущих условиях, а также применять связанные с ним установки, разряжать ассоциированные с ним эмоциональные заряды в зависимости от характера нынешней жизненной ситуации и ситуации воспитания ребёнка), - не терапевтический, а коучинговый. Речь идет об активном подходе женщины-матери не только к воспитанию ребёнка и получению новых психолого-педагогических знаний, но и к использованию того «мифологического багажа», которым она уже обладает. Мы предлагаем, осознавая его сильные и слабые стороны, дифференцировать подход к стилю воспитательного воздействия, исходя из конкретной ситуации.

Таким образом, амбивалентность материнства, его «прекрасные» и «ужасные» черты можно рассматривать как инструмент расширения палитры материнских возможностей. Типы любви, выделенные нами выше, также имеют амбивалентные стороны, каждую из которых мать, «носительница» того или иного типа любви, может осознавать и пользоваться ею как ресурсом, в зависимости от характера актуальной (социальной, педагогической, психологической) ситуации. Мы подчёркиваем, что среди перечисленных выше типов любви нет «девиантных», «негативных», как нет и чистых: разные типы любви могут сосуществовать (в разных комбинациях и в разной степени проявленности) в случае с одной женщиной-матерью.

Таким образом, амбивалентность материнства и представления о материнской любви (как осевая доминанта материнского мифа) рассматривается нами как источник ресурсов для материнствования конкретной женщины-матери; это, учитывая заряженность полярных сторон материнского мифа («прекрасная» и «ужасная» мать), дает сильный психоэмоциональный заряд для решения конкретных задач в материнской повседневности.

Подводя итоги написанному в параграфе, можем сделать следующие выводы:

1. Термины «прекрасная» и «ужасная» мать отражают архетипический элемент материнского образа, а именно - его полюсов (крайне отрицательного и крайне положительного). Такая двойственность архетипа Матери неизбежно выражается как в социальных установках и представлениях о материнстве, так и в противоречивых чувствах, проживаемых каждой женщиной-матерью.
2. В пространстве объективного материнского мифа «нашей части света» мы выделяем следующие элементы: «миф о жертвенном материнстве», «миф о хорошем старте», «миф о безусловной ценности ребёнка в сравнении с ценностью мужчины», «миф о материнской вине».
3. Женщина является носителем некоторой совокупности представлений, установок, программ, ожиданий, травм, опытов, определяющих, составляющих её личный миф о материнстве, о том, что такое быть «хорошей» матерью, и что значит быть «плохой» матерью. Часто эти установки носят противоречивый характер, вызывают глубокий внутренний конфликт, когда наступает беременность и женщина начинает идентифицировать себя с ролью матери.
4. Мы вводим термин «прекрасная» и «ужасная» мать в противовес часто используемым «хорошая» и «плохая» мать. Это дает женщинам большее пространство для выражения своих истинных представлений и чувств, выводя обсуждение материнства в область образного восприятия, наиболее полно отражающего миф о материнстве.
5. Субъективный материнский миф закладывается рано (и преимущественно на бессознательном уровне), зачастую не осознается женщиной как внешняя совокупность установок. Материнский миф может быть достаточно ригидным, трудно поддающимся сознательному пересмотру.
6. Амбивалентность материнства выражается также в том, что на когнитивном уровне современная женщина-мать принимает «прогрессивные идеи», но на эмоциональном и телесном уровнях продолжает отвергать их.
7. Субъективный материнский миф обладает чертами долженствования (предписания), сверхобобщения и избирательности восприятия.
8. На основании проведенного исследования мы выделяем такие установки субъективного материнского мифа относительно «основного материнского долженствования» («мать должна любить своих детей»): любовь это позитивные эмоции; любовь - это героическое напряжение сил и жертва; любовь - это близость, которая трактуется как полное психоэмоциональное слияние, отсутствие границ, физическое участие и присутствие матери во всех делах ребенка; любовь это спасать, обеспечивать безопасность; любовь это деятельность; любовь - это «дети на первом месте»; любовь - это требовательность, строгость, любовь - это забота о «хорошем старте»; любовь - это материальное обеспечение, «я должна дать ему все самое лучшее», любовь - это свобода.

## **2.4. Сверхобобщение как часть субъективного материнского мифа**

Сверхобобщение - это когнитивное искажение, при котором частные случаи (как правило, отраженные в опыте конкретного индивида) генерализируются и кладутся в основу некоторого правила (некоторой тенденции). Очевидно, что правило, выведенное на основе сверхобобщения, будет ошибочным, не будет учитывать контекст событий, на основе которых оно выведено (особенно, если события эти произошли давно или с другими людьми), а, в конечном счете, - может мешать адаптивности носителя сверхобобщения к условиям актуальной действительности. Мы полагаем, что сверхобобщение может лежать в основе как объективного, так и субъективного материнского мифа, однако в рамках данного параграфа мы рассматриваем сверхобобщение [163, с. 212] как часть субъективного мифа женщины-матери.

Также мы рассмотрим феномены ретроспективных и перспективных нарративов в соотнесении их с памятью (как индивидуальной, так и коллективной) [319, c. 10]. Мы полагаем, что память, помимо нарративного, когнитивного, эксплицитного элемента (содержание воспоминания, изложенное в истории) имеет также другие (имплицитные) элементы: телесная (мышечная) память, эмоциональная память, аудиальная память, сенсорная память в широком смысле слова. Интересно, что эксплицитная (нарративная) память имеет привязку ко времени (временной аспект, выраженный в последовательности излагаемых событий), а имплицитная (эмоционально-сенсорная) память лишена этой привязки и обладает, в известном смысле, свойством вневременности [567]. Отметим, что имплицитное воспоминание, в силу наличия у него свойства вневременности, может казаться своему носителю как «мимолетным» (неуловимым), так и «вечным», «бесконечно» растянутым во времени. Такое свойство имплицитного воспоминания вызывает сверхобобщение в виде «бесконечного» продолжения чего-либо. Мы полагаем, что имплицитные переживания можно рассмотреть в трансгенерационной парадигме: они могут передаваться в родовой системе в виде длящихся негативных эмоций, трудных состояний, корни которых лежат в далеком прошлом (поскольку травмирующее событие произошло, подчас, с человеком, которого уже нет в живых), и нарративная (когнитивная, эксплицитная) составляющая этого воспоминания может быть утеряна, а имплицитная (эмоционально-сенсорная) память о произошедшем жива в переживаниях потомков, живущих сегодня. Интересно, что подобное упоминание об условности времени находим у экзистенциалистов (в частности, у М.Хайдеггера [478] и Г.Зиммеля [476]): то или иное событие воспринимается нами как длящееся или мимолетное, в зависимости от характера эмоций и чувств, переживаемых нами в моменте.

Итак, имплицитная (эмоционально-сенсорная) память, в силу отсутствия у нее временной координаты, обладает свойствами «вневременности» и «надвременности»; время внутри эмоционально-сенсорной памяти может искажаться, события могут мелькать или длиться бесконечно. Эксплицитная же, когнитивная, нарративная память - напротив, связана с последовательностью (в частности, с последовательностью изложения событий), следовательно, имеет начало и конец. При этом отличительными свойствами эксплицитной (когнитивной) памяти будет способность к трансформации нарратива, к его воспроизводимости и, соответственно, - к изменениям прошлого (и будущего) в соответствии с характером трансформации нарратива. Говоря об эксплицитной памяти, говорим и о выраженности ее в двух нарративных измерениях - ретроспективном и перспективном нарративах, находящихся в ситуации взаимного влияния. Ниже мы рассмотрим сверхобобщения в материнской сфере, существующие в поле субъективного материнского мифа, выраженные в виде некоторого перспективного нарратива, основанного как на ретроспективном нарративе конкретной женщины-матери (и истории ее семьи), так и на имплицитном опыте матери и ее рода. Имплицитный опыт при этом может ложиться в основу перспективного нарратива в качестве неосознаваемого фундамента, существенно влияя при этом на характер перспективного нарратива, видоизменяя его и, тем самым, закладывая фундамент для реальных событий, описанных в нарративе.

Обратимся к вопросу сверхобобщения как части субъективного материнского мифа. Нам видится проявление сверхобобщения в установках, связанных, в первую очередь, с теми или иными материнскими проявлениями тревоги, страха и, опять же, в первую очередь, - страхом утраты (в данном контексте мы говорим не столько о физической утрате, сколько о символической: об утрате позитивного образа себя, образа желаемого или ожидаемого будущего, образа мечты, образа отношений с ребенком в будущем). Таким образом, сверхобобщение может выражаться в внутреннем представлении женщины-матери о том, что «самое ужасное - это…». Каждый подобный образ носит фантазийный характер и, как правило, не связан с реальной ситуацией в «здесь и сейчас», но определяет систему выборов, действий и эмоциональных реакций женщины-матери, часто, опять же, противоречащих её сознательной позиции относительно принципов воспитания или собственного материнствования.

На основании консультационного опыта с женщинами-матерями в проекте Интуитивное Материнство, мы выделили следующие основные «сверхобобщающие страхи», представленные в разных субъективных материнских мифах:

1. «Я нанесу непоправимый вред (травму) своему ребёнку». Широкий доступ к профессиональному психологическому знанию вызывал у многих матерей гиперответственность за всё, что происходит с ребенком, представление, что всё в его жизни определяется исключительно действиями матери, а, раз «я не идеальна», то «мой ребёнок точно пострадает». Также непроработанные травмы собственного детского опыта заставляют женщину-мать делать перенос своего опыта на ребёнка и попытки компенсировать его, и, соответственно, - страх сделать что-то не так. Данная тенденция часто соединяется в субъективном материнском мифе конкретной женщины с долженствованиями относительно проявления негативных чувств, заставляя её стремиться «всегда быть радостной» и «всегда радовать ребёнка»; любое отклонение от этой идеализированной модели воспринимается ею как неудача и даже возможная травма. В итоге, носительницы подобного материнского мифа сталкиваются с эмоциональным выгоранием, и, как правило, трудностями сепарационного процесса с ребёнком, поскольку любые его попытки выделения своего «Я» неизбежно ведут к противлению, конфликтной ситуации, необходимости практики отказа, установки границ со стороны матери, что вызывает у женщины страх «навредить» ребёнку.

2. «Ребёнок не будет меня любить, будет меня стыдиться, откажется от меня, покинет меня и не будет общаться, когда вырастет». Подобный страх может быть представлен в разных конфигурациях; некоторые матери видят в любом проявлении даже совсем маленького ребёнка его негативных чувств, в сопротивлении - некоторые знаки того, что «он меня не любит», «у нас нет привязанности». Такие матери стремятся «заслужить» внимание, одобрение, позитивные эмоции ребёнка, что, безусловно, приводит воспитательный процесс к краху, взращивает эмоциональную зависимость, нарушает сепарацию. Вместе с тем, нам представляется вероятным, что причины подобного сверхобобщения могут быть связаны, с одной стороны, с проекцией отношений со своей матерью, где на ребёнка выносятся собственные негативные чувства к матери (часто неосознаваемые, но порой и вполне очевидные – «он будет чувствовать ко мне то же, что я чувствую к матери сейчас»). С другой стороны, в основе этой части субъективного материнского мифа может лежать трансгенерационный опыт, где дети были вынуждены, для сохранения жизни и принятия обществом, публично отказываться от своих репрессированных родителей, либо от своего дворянского происхождения в более ранний период истории нашей страны.

3. «Ребёнок повторит мои ошибки, неудачи, станет носителем моих негативных качеств». Часто встречается у женщин с высоким уровнем самокритичности, негативным отношением к себе, низким уровнем самооценки. Ребёнок не видится матери в полноте своей индивидуальности, а скорее воспринимается ею как возможность «перепрожить» свою жизнь «с чистого листа». Данная тенденция также формирует предпосылки к нарушению сепарационного процесса между матерью и ребёнком, мешает видеть контекст ситуации, уводит женщину от самоактуализации и в воспитании делает её очень требовательной и порождает повышенный уровень тревоги.

4. «Ребёнок не будет успешен, не сможет реализоваться в этом мире». Тревога за будущее детей - естественная часть материнского опыта, но порой она приобретает черты сверхобобщения. В ряде случаев это даёт матери возможность чувствовать себя «нужной», «важной», «реализованной», дает ей чувство «особой миссии», внутри которой она реализует себя, делая всё, чтобы дать ребёнку «хороший старт». Порой подобный субъективный материнский миф приводит к гиперопеке, также задерживает сепарацию, вызывает у матери истощение и эмоциональное выгорание, ведёт к интенсивному родительствованию. Анализируя примеры подобного материнского мифа у клиенток, с которыми мы проводили работу, можно отметить, что нередко это женщины, в семейном опыте которых было тяжелое проживание семьёй опыта Перестройки и 90-х, когда их родители не смогли адаптироваться и найти своё место в новой социально-экономической модели общества. Некоторые из этих женщин ощущают внутренний конфликт между своей материнской и профессиональной сферами реализации, считают, что сами «не преуспели» в жизни, стали «никем», считают себя «никчёмными домохозяйками», либо, в некоторых случаях, сохраняют обиду на своих родителей, которые не дали им «хороший старт», что либо не привело их к желаемым социальным результатам, либо заставило приложить много усилий в юности для достижения нынешнего удовлетворительного для них социального и экономического положения. И тогда они хотят либо компенсировать детям то, что не получили сами, либо уберечь их от того опыта, который считают болезненным в своей жизни.

5. «Я не смогу быть достаточно хорошей матерью в глазах общества». Страх осуждения, обесценивания в материнской роли. Иногда генерализированный страх осуждения, который пронизывает все сферы жизни женщины, реализуется преимущественно в материнской сфере. Большая часть нынешнего поколения родителей была воспитана в условиях сильного внешнего локуса контроля (патернализм в социальной и внутрисемейной сферах). Сегодня многие стремятся к самоактуализации, рефлексии, практикам осознанности, однако материнская сфера по-прежнему остается достаточно уязвимой для внешней оценки. Нам представляется это связанным с тем, что это - одна из наиболее эмоционально значимых и эмоционально уязвимых сфер жизни женщины, часто резонирующих с её глубинным детским опытом, идентификациями, самопредставлением о себе. Немалое значение здесь оказывает архетипический образ Матери как ключевой женской идентификации, нынешний общественный дискурс оценки качества выполнения женщиной своей материнской функции, часто с позиции обвинения и контроля (медицинскими работниками – «почему ваш ребёнок всё ещё не стоит/не ходит/не разговаривает»; органами опеки – «почему ваш ребёнок живет в таких условиях»; образовательными учреждениями – «почему ваш ребёнок не умеет читать и писать к первому классу», «почему ваш ребёнок не справился с проектом по английскому»; обывателями любого уровня – «мамочка, почему ваш ребёнок орёт в самолете?»). Многие женщины ощущают, что если не будут прикладывать к своему материнствованию некое постоянное усилие на пределе сил, то они будут «ленивыми», «нерадивыми», «провалят миссию». Возможно, здесь имеет место также некоторый генерализованный дискурс «героического преодоления», свойственный советскому периоду общества «нашей части света» (героическое освоение целины, Победа на пределе сил, пятилетка за 3 года и т.д.). Многие женщины отмечают, что и другие женщины их родовой системы (мама, бабушка) считают недопустимым отдохнуть, расслабиться, постоянно испытывают потребность что-то делать (не всегда это результативное, осмысленное действие, часто деятельность ради деятельности), и в их присутствии они ощущают дискомфорт, если позволяют себе просто расслабиться.

6. «Материнство - это тяжелый крест». Материнство как лишение, материнство как принесение себя в жертву. Здесь бывает разнообразие вариантов приложения данной установки, каждое из которых, так или иначе, связано с некоторой «тяжестью материнства» и утратой (красоты – «грудь обвиснет, фигура поплывет», здоровья, свободы – «буду привязана к детям», социального статуса – «стану просто матерью», мужского внимания, лёгкости жизни, идентичности – «стану никем», качеств – «отупею в декрете», возможностей – «кому нужна после декрета», «раньше я занималась саморазвитием, духовным развитием - а теперь горшки выношу, машинки тупо катаю»). Как правило, материнство действительно вносит в жизнь женщины множественные изменения, к которым она зачастую оказывается не подготовлена («почему меня никто не предупредил, что будет ТАК?»). Но мы видим в подобном восприятии именно вариант сверхобобщения, когда женщина, с одной стороны, не принимает необратимости изменений с вхождением в материнство, остаётся некоторое время в иллюзии, часто транслируемой популярной психологией «если у тебя чего-то нет, ты просто мало стараешься, имеешь мало мотивации», что заставляет женщину-мать ощущать вину за то, что в её жизни что-то не соответствует «глянцевым картинкам». С другой стороны, женщина не видит, что материнство является лишь одной из сфер, пусть и очень значимых, в её жизни. Что период её интенсивной включенности во взращивание ребенка конечен по времени. Обсуждая с женщинами-носителями этой формы материнского мифа опыт их детства, мы обратили внимание на некоторую закономерность. Большая часть из них упоминали, что слышали от матери или бабушки фразы о тяготах материнства («поживи для себя, дети родятся и всё….», «вот детей родишь и поймёшь, как тяжело быть матерью», «материнство - это крест»), также их собственные матери часто сожалели об упущенных из-за рождения ребенка возможностях («не закончила образование, не приняла выгодное предложение по работе»), либо о некоей «жертве» ради детей («жила и мучилась с твоим отцом-алкоголиком», «пришлось из-за беременности выйти замуж за твоего отца и расстаться с человеком, которого любила»).

7. «Рано или поздно муж уйдёт». Страх утраты отношений с мужем. Достаточно часто женщина ощущает, что, став матерью, она становится менее привлекательной для мужа как женщина, боится, что «такая» она ему будет не нужна, что он устанет от детских болезней, эмоций, слёз и уйдёт. Некоторые женщины в нашем опыте консультирования отмечали, что мысли о потере отношений с мужем возникают на фоне полного благополучия и кажутся самой женщине «странными»: муж включен в уход за ребёнком, рад его появлению, проявляет знаки внимания женщине и в целом отношения ощущаются благополучными, однако внутри возникают диссонирующие чувства, бессознательное ожидание «когда же он уйдёт?» или чувство что «без него с детьми легче». Нам видится в этом как выражение субъективных страхов женщины, часто в сочетании с вышеописанным страхом утраты собственной красоты, сферы реализации, так и возможный отголосок родовой истории, где на протяжении ХХ века мужчина-отец часто исчезал из жизни женщины и детей, будучи репрессирован, убит или пленён на войне, пропадая в алкоголизме. Достаточно многие нынешние женщины-матери воспитывались сами без отца или в семейной системе, где отец воспринимался как «отсутствующая фигура» - вечно на работе, вечно пьян, отстранен в своих интересах, и не был включён в процесс общей жизнедеятельности семьи.

Таким образом мы видим, что субъективный материнский миф у матерей, воспитанных в «нашей части света» имеет некоторые общие черты и закономерности возникновения, связанные с историческим бэкграундом, влияющим на женщину как через систему социальных ожиданий актуального времени, так и через трансгенерационные механизмы передачи опыта и установок внутри её семейной и родовой системы.

Каждая женщина является носителем уникального субъективного материнского мифа, обусловленного её индивидуальными опытом и историей, а также историей и опытом её родовой системы. Однако мы видим прослеживающиеся общие тенденции в формировании материнского мифа, обусловленные общим историческим наследием. Безусловно, субъективный материнский миф несёт в себе как позитивные, так и негативные установки, фильтры восприятия. Мы сосредоточили своё внимание, в большей мере, на ограничивающих или нарушающих детско-родительское взаимодействие паттернах материнского мифа как сопряжённых с практической сферой помогающей практики в работе с женщинами-матерями актуального времени.

Как мы видим, негативные аспекты субъективного материнского мифа создают предпосылки для проживания женщиной своего материнствования в негативном психоэмоциональном поле, в избыточном напряжении сил, что, рано или поздно, приводит к истощению и эмоциональному выгоранию женщины-матери, снижает качество и эффективность материнского труда, мешает женщине видеть в ребёнке его индивидуальные проявления, создавая широкое поле для переноса.

Кроме того, практически все негативные проявления материнского мифа оказывают влияние на прохождение процесса сепарации матери и ребёнка, создавая те или иные девиации процесса сепарации (слияние, эмоциональная зависимость матери [424] либо избыточное дистанцирование, эмоциональная недоступность матери). Не менее важным нам кажется влияние материнского мифа на качество проживания женщиной своего опыта материнства и её личностную удовлетворённость материнством и жизнью в целом, состояние счастья.

Итак, мы видим сверхобобщение как когнитивное искажение (где единичные, случайные события и связанные с ними чувства генерализуются до универсального правила), влияющее на материнский миф. Сценарий, описанный в материнском мифе, в свою очередь, оказывает влияние на выбор женщиной сценария своего материнствования, на ощущения в процессе выполнения материнского труда, совместной жизни и взаимодействия с ребёнком. Осознание сверхобобщения как когнитивного искажения может помочь матери (а также работающим с матерями помогающим практикам) увидеть ситуацию в целом, проговорить связанные с ней ретроспективные и перспективные нарративы, избавиться от влияния деструктивных сценариев субъективного материнского мифа и трансформировать его.

Каждый из описанных выше материнских мифов является перспективным нарративом, посредством которого женщина-мать в некоторой мере «программирует» будущие события и эмоциональный фон своего материнства. В этом смысле эффективной помогающей практикой нам видится нейрографический коучинг, позволяющий как работать в «ненарративном» поле (поле за пределами словесного изложения будущих сценариев), так и в нарративном поле (с нарративной частью представления женщины о материнстве и материнствовании), а также позволяющий затронуть имплицитный (эмоционально-сенсорный) уровень памяти и бытия женщины-матери через включение телесного и эмоционального уровней коучингового взаимодействия с целью влияния на субъективный миф женщины-матери.

Значимым феноменом, сопряженным с проблемой материнского мифа и его влиянием на жизнь, материнство и материнствование женщины-матери является материнская сепарация. В следующем разделе мы рассмотрим субъективный и объективный материнский миф как объекты материнской сепарации.

Подводя итог написанному выше, можем сделать следующие выводы:

1. Сверхобобщение - это когнитивное искажение, при котором частные случаи (как правило, отраженные в опыте конкретного индивида) генерализируются и кладутся в основу некоторого правила (некоторой тенденции).
2. Сверхобобщение может лежать в основе как объективного, так и субъективного материнского мифа.
3. Мы выделяем такие типы памяти: имплицитная (эмоционально-сенсорная), которая обладает свойствами «вневременности» и «надвременности»; эксплицитная (когнитивная, нарративная) которая, связана с последовательностью, имеет начало и конец.
4. Отличительные свойства эксплицитной (когнитивной) памяти: способность к трансформации нарратива, к его воспроизводимости, к изменениям прошлого (и будущего) в соответствии с характером трансформации нарратива.
5. Эксплицитная память выражена в двух нарративных измерениях - ретроспективном и перспективном нарративах, находящихся в ситуации взаимного влияния.
6. Мы выделяем следующие основные «сверхобобщающие страхи», представленные в разных субъективных материнских мифах: «я нанесу непоправимый вред, травму своему ребенку», «ребенок не будет меня любить, будет меня стыдиться, откажется от меня, покинет меня и не будет общаться, когда вырастет», «ребенок повторит мои ошибки, неудачи, станет носителем моих негативных качеств», «ребенок не будет успешен, не сможет реализоваться в этом мире», «я не смогу быть достаточно хорошей матерью в глазах общества», «материнство - это тяжкий крест», «рано или поздно муж уйдет».
7. Субъективный материнский миф у матерей, воспитанных в «нашей части света», имеет некоторые общие черты и закономерности возникновения, связанные с историческим бэкграундом, влияющим на женщину через систему социальных ожиданий актуального времени и через трансгенерационные механизмы передачи опыта и установок внутри её семейной и родовой системы.
8. Субъективный материнский миф несёт в себе как позитивные, так и негативные установки, фильтры восприятия; мы анализируем, преимущественно, негативные и ограничивающие установки.
9. Негативные аспекты субъективного материнского мифа создают предпосылки для проживания женщиной своего материнствования в негативном психоэмоциональном поле, что приводит к истощению и эмоциональному выгоранию женщины-матери.
10. Сверхобобщение - когнитивное искажение (где единичные, случайные события и связанные с ними чувства генерализуются до универсального правила), влияющее на материнский миф. Сценарий, описанный в материнском мифе, также оказывает влияние на выбор женщиной сценария своего материнствования.
11. Осознание сверхобобщения как когнитивного искажения может помочь матери (а также работающим с матерями помогающим практикам) избавиться от влияния деструктивных сценариев субъективного материнского мифа и трансформировать его.

# **Раздел 2: выводы**

1. Материнский миф - структура и содержание внутреннего образа желаемого материнства, формирование которого происходит у каждой женщины (под влиянием большого количества разнообразных факторов) с самого детства. Это процесс, в котором складывается внутренняя система представлений о том, какая бывает мать, и как женщина-мать воспринимает себя саму в роли матери.
2. Двойственность представлений о матери как о «прекрасной» и «ужасной» представлена уже в архетипе матери, на положительном полюсе которого находятся положительные аспекты материнства, а на негативном - отрицательные.
3. Двойственность архетипа Матери выражается в противоречивых чувствах, проживаемых каждой женщиной-матерью, и в амбивалентности современного материнского мифа, а также - представлениях женщины о самой себе как матери. Амбивалентность материнства может вызвать внутренний конфликт, попытку вытеснить негативные переживания, связанные с материнством.
4. Двойственность материнского мифа проявляется также в том, что он содержит одновременно архетипический и социальный аспекты.
5. Современная мать находится под влиянием дихотомии «хорошая-плохая мать».
6. Субъективный материнский миф каждой конкретной женщины складывается под влиянием как социальных факторов и ожиданий, так и под влиянием онтогенеза материнской сферы, интернализации образа собственной матери и качества прохождения сепарационного процесса с ней, семейного мифа о материнстве, в рамках которого происходит трансгенерационная передача материнского комплекса.
7. Пространство объективного материнского мифа в «нашей части света» характеризуется следующими чертами: миф о жертвенном материнстве в сочетании с современным прозападным мифом о «хорошем старте» ребенка; миф о безусловной ценности ребенка в сравнении с ценностью мужчины; миф о материнской вине, миф о счастье материнства, миф о долженствовании («мать должна»/«мать не должна») и т.д.
8. Часть негативного долженствования в материнском мифе - запрет на проживание и выражение негативных эмоций в материнстве. Запрет на проявление эмоций в материнстве нашей части света имеет конкретные исторические (трансгенерационные) причины. Современные женщины-матери воспринимают этот аспект материнского мифа, как правило, некритично и нерефлексивно. В работе мы подробно выделяем наиболее распространенные негативные долженствования в материнском мифе.
9. Важным аспектом негативных долженствований в материнском мифе является запрет на сепарацию с ребенком, который ощущают женщины-матери, понимая сепарацию как отчуждение от ребенка.
10. Женщина является носителем некоторой совокупности представлений, установок, программ, ожиданий, травм, опытов, определяющих, составляющих её личный миф о материнстве, о том, что такое быть «хорошей» матерью, и что значит быть «плохой» матерью. Часто эти установки носят противоречивый характер, вызывают глубокий внутренний конфликт, когда наступает беременность и женщина начинает идентифицировать себя с ролью матери.
11. Мы вводим термин «прекрасная» и «ужасная» мать в противовес часто используемым «хорошая» и «плохая» мать. Это дает женщинам большее пространство для выражения своих истинных представлений и чувств, выводя обсуждение материнства в область образного восприятия, наиболее полно отражающего миф о материнстве.
12. Субъективный материнский миф закладывается рано и зачастую не осознается женщиной как внешняя совокупность установок, трудно поддается сознательному пересмотру.
13. Субъективный материнский миф обладает чертами долженствования (предписания), сверхобобщения и избирательности восприятия.
14. Сверхобобщение - это когнитивное искажение, при котором частные случаи (как правило, отраженные в опыте конкретного индивида) генерализируются и кладутся в основу некоторого правила (некоторой тенденции). Сверхобобщение может лежать в основе как объективного, так и субъективного материнского мифа.
15. Мы выделяем такие установки субъективного материнского мифа относительно «основного материнского долженствования» («мать должна любить своих детей»), любовь - это: позитивные эмоции; героическое напряжение сил и жертва; близость, которая трактуется как полное психоэмоциональное слияние, отсутствие границ, физическое участие и присутствие матери во всех делах ребенка; спасать, обеспечивать безопасность; деятельность; «дети на первом месте»; требовательность, строгость; забота о «хорошем старте»; материальное обеспечение; свобода.
16. Мы выделяем ряд «сверхобобщающих страхов», представленных в разных субъективных материнских мифах.
17. Субъективный материнский миф у матерей, воспитанных в «нашей части света» имеет некоторые общие черты и закономерности возникновения, связанные с историческим бэкграундом.
18. Субъективный материнский миф несёт в себе как позитивные, так и негативные установки, фильтры восприятия, мы анализируем, преимущественно, негативные и ограничивающие установки, т.к. они создают предпосылки для проживания женщиной своего материнствования в негативном психоэмоциональном поле, что приводит к истощению и эмоциональному выгоранию женщины-матери.

# **Раздел 3. Материнская сепарация как необходимое условие формирования личности ребенка и самоактуализации женщины-матери**

## **3.1. Личностная автономия женщины-матери и сепарационный процесс: к постановке проблемы**

Исследование вопросов материнства актуального времени, значимых аспектов становления интегративной целостности личности женщины-матери с необходимостью подводит нас к осмыслению вопроса о личностной автономии как таковой, а также исследованию процесса психологической сепарации в целом.

В зарубежной психологии этапы прохождения сепарации представлены в психоаналитическом направлении через периодизацию развития личности (М.Малер [230], Дж.Мак-Девитт [239], А.Фрейд [474], М.Кляйн [165], Д. Винникотт [63], Дж.Боулби [33], X.Кохут [191], П.Блос [30], О.Кернберг [160], R.Josselsson [589] и др.).

Этапы прохождения ребенком процессов сепарации в отечественной психологии описываются в рамках концепций периодизации развития и возрастных кризисов (Л.С.Выготский [71], Д.Б.Эльконин [531], А.Н.Леонтьев [209], Л.И.Божович [31], Л.Ф.Обухова [295], В.И.Слободчиков [402], К.Н.Поливанова [336], Т.В.Драгунова [112]).

Традиционно понятие сепарации чаще всего рассматривается в контексте процесса формирования личности ребенка и обретения им все большей автономии от матери. Тем не менее, феномен сепарации не ограничивается детско-родительским контекстом: исследователи говорят о психологической сепарации как феномене межличностных отношений [105]; изучают механизмы психологической сепарации [484], определяют проблемное поле исследования феномена сепарации [227] и т.д.

Этапы сепарации-индивидуации в раннем возрасте представлены в исследованиях М.Малер, Дж.Мак-Девитт [229]. Авторы выделяют несколько фаз в процессе детско-материнской сепарации-индивидуации, соотнося их с витальными потребностями ребенка [230]: нормальная аутическая фаза (0–1 мес.); нормальная симбиотическая фаза (1–5 мес.); фаза сепарации-индивидуации (5–36 мес.), включающая в себя субфазы: субфазу дифференциации (5–9 мес.); субфазу практики (9–15 мес.); субфазу воссоединения (15–24 мес.); субфазу консолидации объектов (24–36 мес.). Рождение личности - итог завершения прохождения фаз сепарации-индивидуации, выделенных М.Малер.

Исследование фаз сепарационного процесса находим в работах таких исследователей, как П.Блос [30], а позднее - R.Josselsson [589]. Так, авторы вводят понятие вторичной сепарации, которую рассматривают как многоэтапный процесс, проходящий также в подростковом, юношеском возрасте. Период вторичной сепарации-индивидуации включает такие подфазы: дифференциации, то есть отделения от родительских фигур; практики — как возможности социального эксперимента с другими людьми и с самим собой в новых ситуациях; воссоединения — где происходит актуализация противоречий, при которой подросток стремится к независимости, и одновременно - регрессирует к детской зависимости от родительских фигур; консолидации, когда формируется способность целостного восприятия родителей во всем многообразии их противоречивых черт, достоинств и недостатков, что помогает перестроить детско-родительские отношения в сторону большего равенства. Завершение вторичной сепарации-индивидуации - параллельные процессы: отделение от родителей, обретение независимости, выстраивание собственной идентичности, интеграция личной истории.

В подходе американских исследователей Б.Уайнхолда и Д.Уайнхолд [452] сепарация рассматривается как четыре стадии взаимоотношений, на каждой из которых происходит постепенное отделение ребенка от родителей, формирование его автономии. Интересно, что процесс сепарации, согласно модели супругов Уайнхолд, охватывает возраст от 0 до 12 лет. Первая стадия (0–9 мес.) — стадия созависимости или симбиотическая (мать и ребенок). Позитивный опыт взаимодействия ребенка и родителей помогает решить главную задачу стадии — обретение связи и создание доверия, без чего невозможно полноценное развитие личности и дальнейшая сепарация. Вторая стадия (от 12 до 36 мес.) — стадия противозависимости (контрзависимости), на которой происходит первый опыт отделения от родителей: ребенок стремится исследовать мир, проявляя первые требования и желания. В случае, если вторая стадия успешно завершается к трем годам, ребенок оказывается готов перейти к следующей — стадии независимости (от 3 до 6 лет). На этом этапе автономия ребенка распространяется на разные жизненные и деятельностные сферы, при сохранении связи с родителями. Четвертая стадия (от 6 до 12 лет) — взаимозависимости. Отношения с окружающими на этом этапе строятся по дихотомическому принципу «поиск близости — стремление к отдалению». В результате ребенок обретает важную способность «двигаться вперед и назад между соединением и отдалением, не испытывая при этом какого-либо дискомфорта» [452, с. 46].

В отечественной психологии этапы прохождения ребенком процессов сепарации описываются в рамках концепций периодизации развития и возрастных кризисов. Так, Д.Б.Эльконин пишет о «критическом возрасте», используя термины «расчленение», «выделение Я», «расщепление». Кризис автор понимает как пик сепарационной активности, когда ребенок экспериментирует с границами собственных возможностей, определяет меру дозволенного, отделяется от матери, а в более старшем возрасте — и от других значимых взрослых. Д.Б.Эльконин подчеркивает сепарационную значимость возрастных кризисов: «Может быть, кризис трех лет и кризис одиннадцати лет следует называть кризисами самостоятельности или эмансипации от взрослых?» [531].

Ряд исследователей рассматривают вопросы сепарации в контексте возрастного, личностного и социального становления юношей и девушек, входящих в самостоятельную жизнь, взрослость, оставляющих родительскую семью. Так, проблемы сепарации в контексте различных аспектов становления молодежи, входящей в самостоятельную жизнь, рассмотрены в таких работах: A.Leonardi «The relationship of parental attachment and psychological separation to the psychological functioning of young adults» [596], J.A.Hoffman «Psychological separation of late adolescents from their parents» [588], Т.Ю.Садовникова, О.А.Карабанова, Г.В.Бурменская и др. «Детско-родительские отношения как условие формирования отношения к родительской позциции матери у девушек в период вхождения во взрослость» [381], А.Ю.Маленова, Ю.В.Потапова «Эмоциональное благополучие студентов и их родителей в ситуации сепарации» [228], Е.Д.Титкова, Н.Г.Абрамян «Ситуация сепарации от родителей в юношеском возрасте: взаимосвязь типов эмоционального отношения с уровнем личностной зрелости» [442], Л.В.Сысоева, Т.В.Петренко «Стиль семейного воспитания как фактор формирования личностной автономии в студенческом возрасте» [436].

Периодизация этапов сепарации, представленная в модели Ю.В.Потаповой, А.Ю.Маленовой [227] предполагает не только этапы, связанные с детским и подростковым возрастом, но и стадию создания собственной семьи. В упомянутой модели выделены такие этапы: первый — полное единство матери и ребенка (перинатальный и постнатальный период). Второй — этап биологической сепарации, когда ребенок обретает способность прожить без непосредственной близости к телу матери (первичное разделение). Третий — двигательная сепарация: ребенок становится способен самостоятельно перемещаться и исследовать мир. Четвертый — коммуникативная сепарация: расширение коммуникативных контактов ребенка со сверстниками и взрослыми за пределами семейного круга (дошкольный и младший школьный возраст). Пятый — когнитивная сепарация в подростковом периоде, которая предполагает развитие способности самостоятельно мыслить и принимать решения, оперировать собственными ценностями. Также авторы выделяют шестой, заключительный, этап - этап социальной сепарации, предполагающий отделение при проживании, обретение материальной независимости и создание собственной семьи.

Отметим, что подобный взгляд на сепарацию как только на процесс возрастного развития личности ребенка и даже молодого человека нам представляется усеченным. На наш взгляд, вопрос сепарации носит более глубокий характер, включающий в себя ценностно-нормативные аспекты, готовность к формированию собственной аксиосферы, альтернативной родительской, и предполагает существование в философском, социальном, межличностном, внутриличностном и других значимых измерениях.

Нам представляется интересным посмотреть на вопрос сепарации как на один из ключевых аспектов личностного развития, необходимый этап и фактор достижения личностью интегративной целостности. Достижение интегративной целостности, как нам видится, с необходимостью строится на предшествующем этапе сепарации, а также - более раннем этапе холистической целостности (холистического слияния). Иными словами, нельзя выйти из симбиотической целостности матери и ребенка, если такая целостность не была сформирована после рождения ребенка (не произошла детско-материнская сонастройка как новое обретение диадической близости после этапа беременности, где такая близость была дана от природы). «После родов окситоцин способствует появлению у матери и малыша желания быть рядом друг с другом, а также чувства близости и расслабления, причем как у матери, так и у ребенка» [36, с. 37].

В свою очередь, процесс индивидуации, раскрытия своего личностного потенциала, невозможен без процесса сепарации, который представляется нам не как конечный по времени, достижимый к определенному возрасту, но нормативно проходящий свои витки развития в течение всей жизни человека («сепарация как пожизненный процесс»). Подтверждение своей мысли находим в работе «Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы» [484, с. 21] «сепарация представляет собой процесс, который охватывает всю жизнь человека, начиная с его рождения и заканчивая смертью. В динамике сепарации видится принципиальная невозможность завершить этот процесс на каком-либо этапе жизни, ведь человек как личность формируется и развивается в системе отношений с другими людьми». Добавим, что сепарация в этом контексте видится нам неразрывно связанной с процессами социализации и инкультурации (десоциализации, ресоциализации, декультурации, рекультурации), соединения и разъединения с различными социальными и культурными феноменами, системами, процессами, средами и т.д.

Исследователи вопросов сепарации отмечают, что процессы сепарации актуальны именно во взаимоотношениях с матерью, которая на самом деле является значимой фигурой и «самым важным законодателем» и в детские, и в юношеские годы (А.Я.Варга [48], Ю.В.Потапова [227], И.А.Челядинская [501]). Ее влияние велико, эмоциональная связь с детьми не ослабевает, в отличие от связи с отцом, отношения с которым, в силу различных обстоятельств, могут быть достаточно дистанцированы, поверхностны, противоречивы [435, с. 133]. Это, по нашему убеждению, приводит к тому, что одним из значимых моментов, актуализирующих вопросы сепарации в жизни уже взрослой женщины, оказывается ее вхождение в материнство, где происходит ее неизбежная идентификация с собственной матерью (а также с различными измерениями материнского мифа: архетипическим, социальным, родовым, семейным) [420].

Нам представляется актуальным рассмотрение процесса сепарации с позиции личностного становления женщины-матери как того «краеугольного камня», с которого начинается жизненный путь и становление личности каждого человека (коль скоро каждый человек - ребенок своей матери). Именно мать становится той «матрицей», формирующей базу системы привязанности человека, закладывающей основу как его личности, представлений о самом себе, так и «рабочих моделей» его межличностного взаимодействия [36, с. 39].

«Материнский» аспект сепарации неразрывно связан с «семейным» ее аспектом: критериями успешности сепарационного процесса у взрослых людей традиционно считаются такие факторы, как создание собственной семьи, раздельное проживание с родителями, способность принимать автономные жизненные решения. Отметим, что подобный взгляд на «семейный аспект» проблемы сепарации представляется нам достаточно узким: как показывает практика, не всегда физическая сепарация с родителями (обретение собственного жилья, переезд в другой город, страну) обеспечивает взрослых детей достаточным уровнем внутренней автономии. С другой стороны, традиционный уклад жизни общества «нашей части света» обладает некоторыми культурными особенностями, в рамках которых совместное со старшим поколением проживание может не быть критерием, свидетельствующим о незавершенном процессе сепарации от них.

Говоря о сепарационном процессе в контексте автономии личности (и интегративной целостности личности женщины-матери), рассмотрим различные аспекты сепарации, ее элементы, ее типы и т.д.

Латинский корень термина «сепарация» (лат. separatio) - отделение. Психологическая сепарация - термин, предложенный М.Малер [230] для описания двух взаимосвязанных процессов, постепенно разворачивающихся в ходе психического развития: ухода от объекта или прекращения с ним каких-либо отношений. По нашему мнению, еще одним взаимосвязанным процессом в этом аспекте является сближение; так, сепарация представляется нам процессом не только отделения, но и сближения, причем последнее находится с первым в ситуации диалектического взаимодействия; также данные процессы можно рассматривать как фазы сепарации, происходящей в течение всей жизни человека.

Нам представляется важным то, являются ли процессы сближения-отдаления управляемыми. Мы рассматриваем сепарацию, в межличностном ее измерении (для отношений разного уровня и разного порядка), как своего рода «управляемую дистанцию». Кроме того, при управлении процессами сближения-отдаления важны исходные характеристики межличностного взаимодействия: уровень связанности (слияния, отождествления) акторов взаимодействия (сюда можно отнести и родственные связи), характер субординации акторов, уровень личностного и социального отождествления с партнером по взаимодействию и т.д.

В психоаналитическом смысле (З.Фрейд и последователи) сепарация представляет собой интрапсихический процесс, входящий в структуру сепарации-индивидуации, благодаря которому индивид приобретает чувство себя как самостоятельной и независимой от объекта целостности.

Еще одной составляющей сепарации является переживание, которое сопровождает этот процесс, и выражается в разных чувствах и эмоциях, проявляется на когнитивном уровне в виде знания и оценки, ведь опираясь на мышление, рефлексию, человек познает свое «Я» в мире бытия, формирует собственное независимое отношение к другим людям, различным жизненным ситуациям [484, с. 79]. По нашему мнению, речь, фактически, идет о самоактуализации личности («познает свое “Я” в мире бытия», «формирует свое собственное независимое отношение к другим людям»), которую мы рассматриваем как ключевой аспект сепарации женщины-матери и предлагаем практические коучинговые модели (нейрографика, нейропластика, нарратив, модель мультиролевой личности, БоГобан), как методы инициирования и наработки навыка рефлексии, осознанного выстраивания ее характера и хода, что, в конечном счете, способно привести женщину-мать к самоактуализации, способствовать движению к интегративной целостности и, соответственно, - все более высоким уровням психологической сепарации.

Определение сепарации, по А.Лэнгле (австрийский психолог, логотерапевт, автор экзистенциального анализа) [218], заключается в умении находить аутентичную дистанцию в каждой конкретной ситуации в отношениях с разными людьми, иметь возможность выбирать от близости до независимости [114]. В определении А.Лэнгле находим подтверждение собственным представлениям о сепарации не только как о длящемся в течение жизни, но и управляемом контекстуально процессе («близость-независимость»).

Данное определение кажется нам важным, поскольку делает акцент на управляемости (межличностной, внутренне-межличностной, внутриличностной) дистанции в зависимости от контекста. В материнстве это оказывается особенно важно, поскольку процесс взаимодействия матери и ребенка оказывается очень динамичным в силу ряда причин: динамика развития ребенка (смена возрастных этапов); разнообразие запросов ребенка к матери (поддержать, направить, утешить, выставить границу, скорректировать поведение, обучить и так далее); социальный контекст (взаимодействие дома в бытовом контексте, взаимодействие в рамках образовательного учреждения, взаимодействие в контексте широкого социума (аэропорт, торговый центр, кафе - где представлены интересы других людей, включенных в ситуацию); контекст задачи, которую ставит перед собой мать (научить ребенка, дать ребенку урок, укрепить связи между членами семьи в совместном досуге, снять эмоциональное напряжение, повеселиться, утвердить иерархический порядок в семье, пополнить свой эмоциональный ресурс и т.д.).

В зависимости от актуального контекста, женщина-мать может увеличивать или сокращать дистанцию с ребенком и другими участниками ситуации (супруг, собственные родители, подруга, педагог, другие дети и так далее). Если это изменение сепарационной дистанции происходит неосознанно, то женщина-мать легко попадает под влияние эмоционального заражения от ребенка, под влияние эмоционального поля окружающих людей, в те или иные семейные (родовые) симбиотические переплетения, динамики, что мешает ей оставаться во взрослой позиции и качественно выполнять материнский труд (давать ребенку поддержку, занимать позицию ведущего взрослого в отношениях привязанности, сохранять широкое видение контекста ситуации и помнить о стратегических задачах воспитания: привить самостоятельность, например, а не просто тактически решить проблему и быстрее одеть самой ребенка в садик).

Соответственно, рассматривая сепарацию в контексте материнствования, мы видим этот процесс как принципиально динамичный, «пульсирующий» и контекстно-управляемый женщиной (в случае достижения ею интегративной целостности личности, выхода в высокий уровень самоактуализации и внутренней психологической сепарации). Таким образом, женщина-мать одновременно находится под влиянием (проживает) несколько сепарационных динамик, которые оказываются чаще всего взаимозависимыми, но, тем не менее, должны быть разведены.

Итак, в данном параграфе мы определили границы феномена психологической сепарации, раскрыли ее сущность в качестве процесса, разворачивающегося в течение жизни, вывели ее за пределы детско-родительского контекста (привели определения сепарации исследователями данного явления), а также рассмотрели сепарацию с позиции личностной автономии женщины-матери.

Подводя итог размышлений по теме сепарационного процесса в контексте личностной автономии женщины-матери, делаем такие выводы:

1. Сепарационные процессы «ребенок-мать» и «мать-ребенок» взаимосвязаны; причем материнская сепарация (сепарация матери от ребенка) должна находиться в фокусе исследовательского внимания, поскольку представляет собой сложный процесс, влияющий на прохождение сепарации ребенком.

1. Взгляд на сепарацию как только на процесс возрастного развития личности ребенка и даже молодого человека представляется усеченным: вопрос сепарации носит более глубокий характер, включающий в себя ценностно-нормативные аспекты, готовность к формированию собственной аксиосферы, альтернативной родительской, и предполагает существование в философском, социальном, межличностном, внутриличностном и других значимых измерениях.
2. Представляется также интересным посмотреть на вопрос сепарации как на один из ключевых аспектов личностного развития, необходимый этап и фактор достижения личностью интегративной целостности. Достижение интегративной целостности, по нашему мнению, с необходимостью строится на предшествующем этапе сепарации, а также - более раннем этапе холистической целостности (холистического слияния). Иными словами, нельзя выйти из симбиотической целостности матери и ребенка, если такая целостность не была сформирована после рождения ребенка (не произошла детско-материнская сонастройка как новое обретение диадической близости после этапа беременности, где такая близость была дана от природы). В свою очередь, процесс индивидуации, раскрытия своего личностного потенциала, невозможен без процесса сепарации, который представляется не как конечный по времени, достижимый к определенному возрасту, но нормативно проходящий свои витки развития в течение всей жизни человека («сепарация как пожизненный процесс»).

4. Сепарация - процесс, длящийся в течение всей жизни человека. Таким образом, говоря о «завершенной сепарации» или «пройденной сепарации», имеем в виду не итог процесса (который по определению не может быть полностью завершен), а определенный сепарационный виток.

5. Детско-родительская сепарация имеет этапы, которые разные исследователи определяют по-разному. В параграфе мы приводим этапы по М.Малер [229], П.Блос [30], Б. и Д.Уайнхолдам [452], Д.Б.Эльконину [531], Ю.В.Потаповой и А.Ю.Маленовой [227].

6. Сепарацию мы рассматриваем в следующих коммуникативных контекстах: внутриличностный, внутренне-межличностный, межличностный.

7. Дистанция как элемент сепарационного процесса поддается осознанному управлению в контексте дихотомии «близость-независимость» (А.Лэнгле [218]) или, пользуясь нашими терминами, «сближение-отдаление».

8. Сепарация - контекстуальный процесс: можно говорить об акторах сепарации, о контексте сепарации (внутриличностный и межличностный, социальный, культурный, коммуникативный и т.д.). Тема сепарационного контекста требует дальнейшей разработки.

9. Важной составляющей сепарации является переживание, сопровождающее этот процесс («сепарационное переживание»), и требующее рефлексии.

10. Актуальность темы материнско-детской сепарации подчеркивается, среди прочего, тем, что с материнско-детской сепарации начинается сепарация личности вообще, в частности - сепарация личности будущей женщины-матери.

## **3.2. Модель уровней психологической сепарации женщины-матери в контексте двойной симбиотической поляризации**

Говоря о психологической сепарации личности взрослого человека, мы рассматриваем сепарацию не как процесс, происходящий в детстве или на пути к автономии взрослости, а как процесс, происходящий в течение всей жизни (сопровождающий личность на протяжении всей жизни) - как форма личностного развития, разотождествления (со значимой фигурой, с установками объективного и субъективного социальных мифов, с социальными ролями и т.д.) и обретения большей самоактуализации.

Традиционно понятие сепарации чаще всего рассматривается в контексте процесса формирования личности ребенка и обретения им все большей автономии от матери. Тем не менее, феномен сепарации не ограничивается детско-родительским контекстом: исследователи говорят о психологической сепарации как феномене межличностных отношений [105]; изучают механизмы психологической сепарации [484], определяют проблемное поле исследования феномена сепарации [227] и т.д.

Ряд исследователей рассматривают вопросы сепарации в контексте возрастного, личностного и социального становления юношей и девушек, входящих в самостоятельную жизнь, взрослость, оставляющих родительскую семью. Так, периодизация этапов, представленная в модели Ю.В.Потаповой, А.Ю.Маленовой [227] предполагает не только этапы, связанные с детским и подростковым возрастом, но и стадию создания собственной семьи.

Психологическая сепарация и ее критерии - вопрос, особенно актуальный в детско-материнском контексте. Исследователи проблемы сепарации говорят о детско-материнской (детско-родительской) сепарации: М.Малер, Ф.Пайн, Дж.Мак-Девитт [229, 230]. В своей работе мы раскроем проблему, менее разработанную в научной среде, - проблему материнской сепарации (которую можно понимать как сепарацию матери от ребенка, и которая, в то же время, имеет и другие аспекты).

Поскольку мы сталкиваемся с проблемой измерения и описания критериев психологической сепарации женщины-матери, мы предлагаем рассмотрение этого процесса через модель пирамиды нейрологических уровней (пирамида Дилтса в ее адаптации П.М.Пискаревым [323]), поскольку предполагаем, что сепарационный процесс может разворачиваться и быть описан как многоуровневая модель, может быть неравномерным (на одних уровнях представлен больше, на других - меньше), а также может проявляться по-разному в зависимости от контекста ситуации и системы межличностных отношений.

Мы рассматриваем процесс сепарации женщины-матери (материнская сепарация) как субъективный и многоуровневый, с разной представленностью (актуализацией) в разные периоды её жизни.

Мы определяем материнскую сепарацию в контексте двойной симбиотической поляризации. Так, с одной стороны, женщина-мать рассматривает себя как мать через призму своего интроекта с материнской фигурой (фигурой собственной матери, которая далее проецируется на любого «значимого другого», кто бессознательно ассоциируется ею с фигурой собственной матери). В этом случае симбиоз «мать-ребенок» не включает, собственно, ребенка, рожденного женщиной-матерью, а ребенком является она сама (в диадическом единстве с *ее* матерью). С другой стороны, участником этой симбиотической системы может быть и сам ребенок: на позицию «значимого другого» может быть поставлен и ребенок женщины-матери (а до того, в ряде случаев, фигурой «значимого другого» был другой человек - муж, учитель, гуру, подруга и т.д.).

В случае, когда участником симбиотической системы является сам ребенок, можно говорить об имманентности (трансцендентальности, по Канту) или трансцендентности фигуры ребенка по отношению к фигуре матери. В случае, когда фигура ребенка имманентна (внутренне присуща) фигуре матери, мать не видит ребенка не только как «значимого другого», но и как другого вообще, а воспринимает его через призму собственных ожиданий, предпочтений, стремлений, эмоций, не выделяя его собственных желаний и проявлений его собственной личности. Внутренне она не принимает автономии ребенка (возможно, признавая ее на словах), не видит его собственных стремлений, желаний, жизненных целей, подменяя их своими. Важно понимать, что фигуры, имманентные определенному субъекту, неотделимы и непознаваемы по определению: женщина-мать не может отделить от себя то, что является ее собственной частью, даже на время, с целью изучения особенностей этой «части»; для матери «имманентный ребенок» - непознаваем. Возникает серьезная трансгенерационная проблема: не «увиденный» в его отдельности, не отраженный матерью, не актуализированный в качестве отдельной личности, - ребенок, вырастая, существует в контексте другого, склонен к созависимым отношениям. Созависимые отношения - это, для «неотраженного ребенка», - привычная форма бытия, привычная система существования его в качестве личности; выход из созависимых отношений может означать для него потерю себя. Подтверждение этой точки зрения находим в работах Дж. и Б. Уайнхолд [452, с. 111-114].

Имманентности противостоит трансцендентность, обретаемая, по нашему мнению, в процессе сепарации. Имманентность присуща первым фазам взаимодействия ребенка и матери - беременности и начальному периоду внеутробного существования (фаза «нормального аутизма», «симбиотическая фаза» по М.Малер [230, с. 73]). В процессе сепарации ребенка от матери имманентность должна, в норме, преодолеваться, смещаться в сторону трансцендентности. Тут актуализируется процесс сепарации матери от ребенка: поскольку мать является средой, в которой ребенок существует, реализует природную программу процесса сепарации и индивидуации, - можно сказать, что мать может создавать более или менее благоприятные условия (условия среды) для прохождения ребенком фаз процесса сепарации-индивидуации [230]. Трансцензус как переход от имманентности к трансцендентности длится всю жизнь личности, однако первоначальный процесс сепарации в норме завершается к трем годам «психологическим рождением я» [230].

Возвращаясь к проблеме двойной симбиотической поляризации, где женщина-мать имеет два вектора имманентности и трансцендентности - со своей матерью и со своим ребенком, рассмотрим первый вектор. В случае дисфункциональной сепарации, выраженной в созависимости (слиянии) или контрзависимости с собственной матерью, женщина, тем не менее, неосознанно стремится завершить процесс сепарации с собственной матерью. Уровень сепарации женщины с собственной матерью или значимыми фигурами («значимыми другими», на которых может переноситься её образ - муж, эксперт или гуру, подруга) определяет ее способность отражать ребенка и видеть в нем «другого», а не свое собственное отражение, и в динамике отношений с ребенком не воспроизводить динамику отношений с собственной матерью. Следовательно, от сепарированности женщины от собственной матери и «значимых других» непосредственно зависит качество выполнения ею воспитательных, родительских функций.

Рассмотрим психологическую сепарацию женщины-матери через призму уровней ее представленности, с опорой на модель пирамиды Дилтса. Модель позволяет нам посмотреть на уровни, критерии, аспекты сепарации как сложного процесса. Такое понимание уводит от понимания процесса сепарации как дихотомического и полярного («пройдена - не пройдена», «состоялась - не состоялась») к пониманию ее как сложного динамического многоуровневого процесса. Это, в свою очередь, дает следующие возможности помогающим практикам: диагностическую (увидеть и понять конфигурацию сепарационного процесса конкретной женщины), терапевтическую (помочь пройти сепарационный кризис) и коучинговую (помочь выйти на более высокий уровень внутренней автономии и самоактуализации).

Ниже представлена *модель уровней психологической сепарации женщины-матери в контексте двойной симбиотической поляризации*.

1. **Уровень окружения**

*Сепарация от матери*. Диагностическая картина: женщина живет с матерью, со своими родителями или самостоятельно; насколько ее окружение включено в её материнствование (старшее поколение управляет процессами, принимает ответственность на себя или женщина автономна в своем уходе за ребенком, выборе воспитательных и иных стратегий и практик материнствования).

*Сепарация от ребенка*. Диагностическая картина: насколько у женщины есть свое место в доме, не занятое «детским миром» - уголок для творчества, например; насколько дети «проницают» в супружескую спальню, претендуют на нее; есть ли у женщины свои вещи, которые она не позволяет детям трогать.

**2. Уровень действия**

*Сепарация от матери.* Диагностическая картина: насколько она автономна в выполнении действий по уходу за ребенком и его воспитанию; она справляется с родительскими действиями сама или выполняет их по указанию со стороны мамы, патронажной сестры, «экспертов»; насколько самоактуализирован её выбор тех или иных действий или делается потому что «положено», «надо так».

*Сепарация от ребенка*. Диагностическая картина: насколько действия матери определяются желаниями, эмоциональными состояниями ребенка (может ли она отказать требованию ребенка купить игрушку, играть с ним прямо сейчас или что-то еще делать). Отметим, что часто женщина буквально оказывается «парализована» в деятельности – «пока ребенок не спит, я не могу ничего делать», «он же хочет, чтобы я играла с ним», «он же требует» и так далее. В этом смысле видим два аспекта: насколько мать может заниматься своими делами в присутствии ребенка, а также - насколько она автономна (зависима) от требований ребенка внутри их коммуникации.

**3. Уровень качеств, свойств**

*Сепарация от матери.* Диагностическая картина: насколько женщина эмоционально зависима в проявлении тех или иных качеств, чувств, эмоций в своем материнстве. Порой сохраняется элемент лояльности матери, когда женщина табуирует яркое проявление даже позитивного спектра эмоций (нежность – «разбалуешь», радость – «еще наплачешься потом», эмоциональную доступность, интерес – «что ты с ним сюсюкаешься»). Тем более это касается проявлений негативного спектра – «моя мама была святая, а я злюсь на ребенка», «устала она - вот мы без памперсов, в тазу стирали…» Тут же часто происходит явная эмоциональная зависимость от состояний матери (другого значимого лица). Возникает страх «расстроить» маму, «мама обидится» - иногда женщина буквально готова быть строже с детьми или нарушать свои воспитательные принципы только чтобы они не «расстроили бабушку». Данный уровень часто имеет место даже в том случае, если женщина живёт самостоятельно, далеко от матери, возможно, её мать уже умерла, - но внутренний «камертон» качеств очень ясно может продолжать оказывать на неё влияние и определять её состояние в материнстве. Нам представляется, что данный уровень может поддерживаться уже не столько конкретным вмешательством матери в действия женщины-матери, сколько определяться субъективным материнским мифом, сформированным женщиной и включающим в себя послания семейного, родового мифа.

*Сепарация от ребенка* - насколько женщина оказывается эмоционально зависима от ребёнка. Безусловно, на раннем этапе симбиотической связи с ребёнком, именно глубокая эмпатия к состояниям младенца позволяет матери удовлетворять его потребности адекватно, что важно для его развития, развития базового доверия к миру, настройки дальнейших отношений привязанности между матерью и ребенком, которые становятся рабочей моделью любых дальнейших отношений. Вместе с тем, мать может сохранять такую повышенную эмоциональную сонастроенность с ребенком и после завершения диадического периода (который, согласно М.Малер, должен завершиться к трем годам), что однозначно мешает процессу сепарации ребенка. «Эмоциональное заражение» от ребенка приводит мать к эмоциональному выгоранию, ощущению потери контроля, неустойчивости своей родительской позиции в отношениях, мешает выполнению воспитательной функции. Идентификация (отождествление) с ребёнком на уровне качеств зачастую мешает матери увидеть индивидуальность ребенка и дать ей возможность проявиться и место для реализации. Ей кажется, что их близость, отношения возможны только через подобие или тождество. Ребенок принимается только когда выражает комплементарные матери позитивные свойства («он такой же добрый, чувствительный, ранимый, ласковый... как я»; все отличные от описанных позитивных свойств черты или теневые аспекты ребенка могут жестко подавляться, игнорироваться). Также может происходить и негативное отождествление, если мать переносит на ребенка те качества, которые осуждает и не приемлет в себе («он такой рассеянный, прямо как я…» - начинается борьба с этим качеством в ребенке, в то время как в себе это качество сохраняется и не требует тогда работы над собой; зачастую, те ситуации, в которых ребенок не проявляет эти качества либо проявляет их противоположность - игнорируются, вытесняются, выпадают из внимания женщины, что искажает ее видение характера ребенка и его личности в целом).

**4. Уровень убеждений.**

*Сепарация от матери.* Диагностическая картина: насколько женщина сформировала собственные убеждения о материнстве или находится в поле убеждений собственной матери и структур материнского мифа. Зачастую здесь можем наблюдать две крайности, соответствующие периоду, на котором произошло сепарационное нарушение отношений со своей матерью - стадия зависимости или стадия контрзависимости [452]. Если сепарационный процесс задержался на уровне созависимости, то женщина может быть обусловлена в своем материнствовании установками, убеждениями своей матери («с мальчиками тяжело», «быть матерью - это постоянно лечить детей», «если ребёнок плачет, значит, ты плохая мать», «хорошая мать всегда должна делать то, что хотят дети, тогда они будут любить ее всю жизнь» и т.д.)

Если сепарационный процесс задержался на уровне контрзависимости, то женщина может всю жизнь бороться против установок и убеждений матери, отвергая их «оптом», вне зависимости от того насколько они конструктивны или деструктивны, насколько соответствуют контексту ситуации. В этом случае женщина часто прибегает к негативным сверхобобщениям («я никогда не буду делать, как делала моя мать»). Фактически, происходит внутренняя борьба установок - собственной и материнской, и женщина не самоактуализирует свою позицию, строит убеждения «от противного», - опять же, не учитывая индивидуальность своего ребенка, своей ситуации, в которой разворачивается её материнствование. Данный уровень во многом оказывается сопряжен с субъективным материнским мифом (который женщина-мать сформировала под влиянием социального и, главным образом, семейного, родового мифа), определяющим её выбор воспитательных стратегий, практик материнствования, не оставляющим ей места для адаптации к имеющимся здесь и сейчас условиям.

*Сепарация от ребенка.* Диагностическая картина: в основе нарушений взаимодействия с ребенком лежит эмоциональный аспект; мать оказывается эмоционально зависима от ребенка, и в этом случае воспринимает некие высказывания ребенка как его устойчивые убеждения («ты плохая мама», «если ты не купишь мне игрушку - я не буду тебя любить»). Также на этом уровне может происходит отказ ребенку в том, чтобы он мог иметь собственную систему убеждений, отличную от материнской, и так начинает формироваться механизм обязательной лояльности ребенка к матери, где разница убеждений воспринимается как неприемлемый вызов, как отрицание и нарушение отношений привязанности («как ты можешь считать своего отца хорошим человеком, ведь он меня бросил, обидел и т.д.»). Система убеждений женщины-матери на этом уровне может быть слабо сформированной (что идет от незавершившегося сепарационного процесса с собственной матерью), так и сформированной ригидно и навязываемой ребенку авторитарно, как единственно значимая, возможная и справедливая (что, как правило, говорит также о фиксации женщины-матери в стадии контрзависимости с собственной матерью).

Как видим, на уровне убеждений ребенку предлагаются полярные роли союзника (созависимость) или противника (контрзависимость) своей матери, при отсутствии альтернативы, в том числе - альтернативного восприятия матерью своего ребенка не только как собственного союзника или противника.

Основная проблема этого уровня - страх конфликта, который, в созависимом варианте развития событий, выливается в убеждение, что конфликт - это плохо, в стремление к избеганию конфликта, а в контрзависимом - в конфликтование с ребенком по поводу его системы убеждений, в навязывание ему собственных представлений матери.

**5. Уровень ценностей.**

На этом уровне, как правило, материнство и ребенок проявлены как сверхценность, а сепарация воспринимается негативно, что, в созависимом и контрзависимом типах сепарации может обретать разные формы: в созависимом типе мать боится потерять ребенка в процессе сепарации, потерять себя в материнской идентификации, а в контрзависимом типе - боится потерять себя как отдельную значимую личность, раствориться в ребенке, в материнстве.

*Сепарация от матери.* Диагностическая картина: насколько аксиосфера женщины сформирована и определяется ею самой, либо оказывается под влиянием социальных стереотипов и родовых динамик. Зачастую ценностная сфера остается неосознанной и формулируется на уровне аксиом, которые приняты женщиной без критической оценки и трактуются ею как общеизвестные, общепринятые, общечеловеческие ценности. Часть подобных ценностей оказывается давящим долженствованием, которое женщина не может отпустить, но и не принимает изнутри. Это становится постоянно-тлеющим внутренним конфликтом, который забирает много сил и приводит к снижению адаптивности к имеющимся на данный момент жизни женщины условиям. Так, к примеру, многие матери продолжают считать одной из главных ценностей «накормить ребенка», и это приводит к тому, что они заставляют ребенка есть насильно, тратят избыточные силы на приготовление еды, упуская просто живое общение с ребенком; они обвиняют себя в случае, если не удалось наладить грудное вскармливание и пришлось докармливать ребенка смесью, либо чувствуют огромную вину, когда приходит время отлучать ребенка от груди. Случаи ограничения рациона питания ребенка в связи с пищевой аллергией вызывает у таких матерей чувство фиаско, желание «искупить любой ценой» и гиперусилие по налаживанию питания ребенка, вся жизнь начинает крутиться вокруг «чем его накормить». Зачастую такая сверхценность питания оказывается связана с тем, что в родовой системе женщины были те, кто пережили голод, и ценность еды была заложена тогда (и передана женщине-матери старшими родственниками), но на данном этапе становится избыточной, лишает женщину-мать сил, снижает качество её жизни.

*Сепарация от ребенка.* Диагностическая картина сложна; это связано с тем, что уровень ценностей - достаточно высокий, и еще не представлен у ребенка младшего возраста. Однако, мы можем говорить о нем на этапе, когда ребёнок входит в подростковый кризис, формирует собственную аксиосферу, которая оказывается, порой, трудно принимаемой матерью, либо жёстко подгоняется под собственную в случае, если сепарация нарушена.

В случае созависимого типа сепарации, то, что ребёнок не разделяет материнскую систему ценностей, воспринимается матерью как некоторое фиаско материнства, мать оказывается не в состоянии увидеть созревание личности ребенка, который ищет свои ценности и смыслы, на каком-то этапе неизбежно противопоставляет их родителям. Мы также наблюдаем случаи, когда мать проявляет излишнюю конформность к ценностям, транслируемым ребенком (если ее собственная фиксация произошла на стадии созависимости). В этом случае мать боится высказать свое мнение, старается подстраиваться под взгляд подростка, либо просто избегает глубоких разговоров и обсуждения экзистенциальных, ценностных вопросов, обедняя тем самым как коммуникацию с ребенком, так и возможности своего воспитательного воздействия на него. Коммуникация матери и ребенка остается только на уровне функциональном (приготовить, проверить уроки, купить одежду, обсудить уборку в комнате).

В случае контрзависимого типа сепарации мать вступает в борьбу с ребенком за право навязывать свои ценности, в авторитарное взаимодействие с ним. Мать может быть уверена, что ее ценности - верные, и будут приняты ребенком впоследствии, когда он подрастет.

**6. Уровень идентичности (роли).**

Именно на этом уровне, на наш взгляд, происходит разотождествление с внешними директивными образами своего материнства, переход к финальному уровню сепарации - независимости, к возможности управления дистанцией, которую женщина-мать определяет в зависимости от контекста ситуации, собственных выборов, задач в моменте «здесь и сейчас».

*Сепарация от матери.* Диагностическая картина: нарушения сепарации с матерью на уровне идентификации заставляют женщину бояться повторить ошибки матери в воспитании собственных детей, заставляют её попытаться «сделать все наоборот». Это мешает ей обрести целостность архетипического образа матери внутри себя, интегрировав свои позитивные и негативные качества, эмоции, импульсы, чтобы обрести над ними истинную власть и быть способной управлять ими в соответствии с задачей текущего момента, а не подавлять их или расщепляться от них.

*Сепарация от ребенка.* Диагностическая картина: идентификация с ребенком происходит в тех случаях, если женщина начинает примеривать ситуацию ребенка на себя и, зачастую, пытается компенсировать своему ребенку то, в чём испытывала дефицит в детстве или продолжает испытывать дефицит в текущий момент (мне так и не купили куклу, поэтому я сейчас покупаю своей дочери много кукол, игнорируя, что она не любит играть в куклы, а предпочитает конструирование из лего). Также нарушения сепарации на уровне идентификации приводят к глубокому чувству стыда у женщины-матери, когда её ребёнок совершает нечто, что осуждается или, как ей кажется, может вызывать осуждение («ты так кричишь, мне прямо за тебя стыдно»). Бывает так, что мать идентифицируется с детской позицией, когда её ребенок начинает что-то требовать или звучать конфликтно, что может быть вызвано переносом, где её собственная мать кричала на нее или что-то директивно требовала.

Уровень идентичности требует самоактуализации женщины на высоком уровне, что позволяет ей обрести внутренний локус контроля и истинную независимость от внешних авторитетов («значимых других», частей объективного и субъективного материнского мифа и т.д.), реализовать свое материнство в полной мере, при этом сохранить высокий уровень адаптивности к имеющимся и меняющимся условиям внешней действительности.

**7. Уровень миссии.**

Диагностическая картина: женщина с низким уровнем сепарации достаточно часто делает миссией своей жизни материнство (возможно, перенимая этот элемент из аксиосферы собственной матери или объективного материнского мифа). Это нередко связано с системой лояльности родовой системе и собственной матери, в случае, если женщины рода имели стратегию выживания «положить жизнь на детей». Подобная миссия становится сепарационной ловушкой для женщины-матери, потому что приводит, фактически, к невозможности «отпустить ребенка», позволить ему сепарироваться, ведь тогда смысл жизни женщины-матери теряется с окончанием цикла материнства. Подобная миссия лишь кажется альтруистической (ключевая характеристика миссии), но, фактически, отражает детскую эгоцентрическую тенденцию к слиянию. Поскольку уровень миссии является организующим, управляющим для нижележащих уровней, то мы видим, что она приводит к системному сбою сепарационного процесса, находя свое выражение и на стадии целей («я все сделаю для тебя - не оставив тебе пространства что-то делать и иметь свои цели»), на уровне убеждений («ты без меня пропадешь», «моя жизнь имеет смысл пока я нужна тебе»), качеств («я должна быть нужной, значимой, контролирующей, незаменимой и так далее»), действий («гиперопека»), окружения (создание детоцентрированного пространства, из которого часто вытесняется мужчина).

Порой такая установка находит подтверждение в социальном мифе, который транслирует директиву, что женщина должна положить жизнь на свое материнство.

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы:

1. Процесс сепарации матери от ребенка находится в состоянии диалектической связанности и взаимодействия с процессом сепарации ребенка от матери, и требует внимания исследователей.

2. Процесс сепарации - как ребенка от матери, так и матери от ребенка - происходит на протяжении всей жизни.

3. Процесс сепарации представлен в двойной симбиотической поляризации, где одним полюсом является симбиотический процесс с собственной матерью, а вторым полюсом - процесс сепарации с ребенком.

4. Процесс сепарации не может быть «однозначно завершен» и рассматриваться как окончательно состоявшийся.

5. Существуют созависимый и контрзависимый типы нарушений сепарационного процесса, проявленные на разных этапах модели уровней психологической сепарации женщины-матери в контексте двойной симбиотической поляризации.

6. Указанная модель выделена нами с опорой на пирамиду Дилтса (в адаптации ее П.М.Пискаревым [323]).

7. В модели уровней психологической сепарации женщины-матери, рассмотренной в контексте двойной симбиотической поляризации, мы выделяем семь уровней: уровень окружения; уровень действия; уровень качеств, свойств; уровень убеждений; уровень ценностей; уровень идентичности (роли); уровень миссии. Каждый из перечисленных уровней, за исключением седьмого, рассмотрен через призму отношений женщины-матери со своей матерью, а также - с ребенком.

8. По мере восхождения от низшего уровня к высшему, в индивидуально-психологических и межличностных феноменах, рассмотренных в модели, в большей мере проявлено влияние материнского мифа.

## **3.3. Четыре измерения материнской сепарации внутри разных сепарационных контекстов в жизни матери**

Сепарация - тема, актуальная в сфере помогающих практик: детские педагоги и психологи изучают сепарационные кризисы, рассказывают о процессе сепарации и особенностях прохождения ее отдельных этапов родителям. Этапы прохождения ребенком сепарации в отечественной науке описываются в рамках концепций периодизации развития и возрастных кризисов (Л.И.Божович [31], А.Я.Варга [46], Л.С.Выготский [71], Т.В.Драгунова [112], А.Н.Леонтьев [209], Л.Ф.Обухова [295], К.Н.Поливанова [336], В.И.Слободчиков [402], Л.В.Сысоева [435], Д.Б.Эльконин [531]).

При этом то, что сепарационный процесс имеет, фактически, две стороны - не только сепарация ребенка от матери, но и сепарация матери от ребенка (или, в широком смысле, - детско-родительская и родительско-детская сепарация) - нередко оказывается за пределами фокуса внимания теоретиков и практиков.

Так, исследователи говорят о психологической сепарации (сепарации вообще) за пределами детско-родительского контекста: как о феномене межличностных отношений [105]; изучают механизмы психологической сепарации [484], определяют проблемное поле исследования феномена сепарации [227] и т.д. Здесь назовем работы, посвященные различным аспектам психологической сепарации: Н.М.Манухина «Созависимость глазами системного терапевта» [241], Дж.Боулби «Создание и разрушение эмоциональных связей: руководство практического психолога» [33], А.А.Дитюк «Влияние психологической сепарации на социальную адаптацию личности» [104], Н.Е.Харламенкова «Конкретно-научная методология исследования личностной автономии» [482], Л.В.Сысоева «Динамические характеристики сепарационной активность в онтогенезе» [434], Л.В.Скорова, Т.А.Герасимчук «К вопросу о психологической дистанции в разнотипных семьях» [399].

Тем не менее, «материнский», «родительский» аспект сепарационного процесса неразрывно связан с аспектом детской сепарации, и рассмотрение сепарации в единстве двух аспектов – «детском» и «родительском» поможет глубже понять суть и специфику этого процесса, а также позволит родителям и детям успешно проходить сепарационные кризисы.

Сепарация в детско-родительском (детско-материнском) аспекте рассматривается, преимущественно, как процесс сепарации-индивидуации ребенка от матери (Дж. Мак-Девитт, М. Малер, Ф. Пайн [229, 230]).

Ниже мы рассмотрим различные сепарационные контексты материнской сепарации, которые мы выделили, исходя из значимых (для процесса сепарации) сфер жизни женщины-матери. Кроме того, мы предлагаем четыре измерения материнской сепарации, представленных внутри каждого контекста, связанного с тем или иным объектом сепарации.

Мы рассматриваем материнскую сепарацию в пяти контекстах, в зависимости от объекта, от которого происходит сепарация. Мы выделяем пять объектов материнской сепарации: 1. От собственной матери; 2. От ребенка; 3. От партнера (мужа); 4. От внешних авторитетов; 5. От объективного и субъективного материнского мифа.

Внутри каждого из представленных пяти контекстов сепарации сепарационный процесс проходит четыре измерения: физическое, эмоциональное, когнитивное, духовное.

Ниже мы рассмотрим четыре измерения сепарационного процесса в жизни матери.

*Физическая сепарация*. Говоря о физической сепарации, мы подразумеваем физическую эмансипацию женщины (физические действия, такие, как приход или уход, оставление или объединение), происходящую в пяти контекстах, упомянутых выше:

1. От собственной матери: переезд из родительского дома, обретение финансовой независимости (мать утрачивает возможность диктовать дочери свои условия).

2. От ребенка: женщина может расставаться с ребенком, оставляя его няне, в детском саду, в развивающей группе или другом образовательном учреждении.

3. От партнера (мужа): женщина может действовать, исходя из собственных убеждений, а не по решению мужа - пойти с ребенком туда, куда считает нужным, а не туда, куда считает нужным ее партнер.

4. От внешних авторитетов: женщина может выйти из родительской группы, уйти с занятий или лекции эксперта, если это определено ее внутренним выбором, основанным на актуальных ценностях и целях.

5. От объективного и субъективного материнского мифа: женщина может перестать выполнять действия, продиктованные существующим объективным или субъективным мифом (например, выбрать совместный сон или отселить ребенка в собственную кроватку, в соответствии с актуальной системой ее выборов).

*Эмоциональная сепарация* - сохранение эмоциональной автономии при сохранении уровня эмпатии, невовлечение в эмоциональное поле других людей, способность действовать не под влиянием эмоций, а осознанно, проживая эмоциональный контент ситуации, а не вытесняя и не подавляя его.

Эмоциональная сепарация также, согласно нашей теории, может происходить в пяти контекстах:

1. От собственной матери: отделение собственных чувств от чувств своей матери; выход из чувства вины («я не виновата в чувствах своей матери»), способность выносить эмоции своей матери, сохраняя собственную систему выборов и связанных с ними действий; способность дифференцировать ответственность с чувством вины; способность отдавать матери ответственность за ее чувства.

2. От ребенка: навык «не заражаться» эмоциями ребенка; способность выдерживать и контейнировать эмоции ребенка; умение распознавать и рефлексировать эмоции - свои и ребенка, отделяя их друг от друга; навык действовать в ответ на эмоции ребенка управляемо, а не рефлекторно.

3. От партнера (мужа): отделение собственных чувств от чувств партнера; выход из чувства вины («я не виновата в чувствах своего партнера»), способность выносить эмоции партнера, сохраняя собственную систему выборов и связанных с ними действий; способность дифференцировать ответственность с чувством вины; способность отдавать партнеру ответственность за его чувства.

4. От внешних авторитетов: дифференциация когнитивной и эмоциональной сферы, выраженная в способности сохранять эмоциональную стабильность в ответ на мнение авторитета.

5. От объективного и субъективного материнского мифа: способность выносить эмоциональное напряжение, возникающее между структурами субъективного и объективного мифа, без эмоциональных потерь для себя и ребенка, а также без потери позитивного образа себя и ребенка («с моим ребенком все хорошо, я хорошая мать, несмотря на существующие установки материнского мифа»).

*Когнитивная сепарация* - свобода от мнения другого, способность рассматривать позицию другого, принимать ее, видеть ее право на существование, аргументированность, видеть желания другого, мотивы, цели, сохраняя внутреннюю автономию собственных выборов, желаний, мотивов, целей. Когнитивную сепарацию мы также рассматриваем на уровне пяти контекстов:

1. От собственной матери: сохранение позитивных контактов с матерью при сохранении собственного мнения каждой (признание того, что дочь и мать могут иметь разные взгляды на воспитание детей, но сохранять при этом позитивный контекст общения); способность отказывать матери в ее установках относительно материнствования, выстраивая собственное понимание важности того или иного выбора, аргументируя свой материнский выбор для себя самой.

2. От ребенка: понимание того, что ребенок мыслит в своем возрасте иначе, чем я мыслю, как взрослый человек; способность к «переводу с детского языка на взрослый и со взрослого - на детский»; умение объяснять ребенку, учитывая уровень его когнитивного развития.

3. От партнера (мужа): признание за собой права на собственное мнение, отличное от мнения мужа; выдерживать различия во взглядах на воспитание ребенка; понимание того, что у каждого из родителей - своя роль, система убеждений и действий в воспитании ребенка («мама не должна быть хорошим папой, папа не должен быть хорошей мамой»).

4. От внешних авторитетов: узнавая от эксперта новую информацию о родительствовании (воспитании детей), женщина-мать способна, соотнося ее со своим опытом материнствования, думать о прошлой ошибке (и других событиях прошлого), не погружаясь в нее, не строя негативные ожидания от будущего в связи с ней, а осознавая уроки для выстраивания вектора действий, которые приведут к желаемому образу будущего.

5. От объективного и субъективного материнского мифа: способность анализировать субъективный и объективный миф (во всем многообразии его конкретных установок) и переосмысливать их в контексте актуального момента (роста ребенка, изменения внешних обстоятельств, изменения личных целей самой женщины-матери).

*Духовная сепарация* - рассматривается нами как автономность аксиосферы женщины-матери, ее способность принимать возможные выборы системы ценностей в своей жизни и жизни других людей, выдерживать напряжение этих различий без внутреннего и внешнего конфликта, приводящего к кризису и дезинтеграции как личности самой женщины-матери, ее материнской роли и межличностной коммуникации разных уровней.

1. От собственной матери: способность женщины-матери ставить перед собой вопросы содержания своей материнской миссии, ценностей, реализуемых в материнстве и транслируемых в процессе воспитания ребенку. При этом женщина-мать не сливается с аксиосферой собственной матери как единственно правильной и возможной, но и не строит свою систему ценностей «от противного», а выбирает собственный вектор материнской миссии.

2. От ребенка: способность говорить с ребенком о ценностной сфере вне жестких директивных установок, но и без страха затрагивать данную тему, без опасения «сказать что-то не то». Экзистенциальные, ценностные вопросы встают перед женщиной-матерью, как правило, когда ребенок начинает их задавать по мере развития своего мышления, вхождения в более широкий социум (средний и старший школьный возраст). Именно в этот момент возникает вопрос о том, насколько женщина-мать готова удерживать свою ценностную систему без попыток подстроиться под аксиосферу ребенка (полное принятие) или авторитарно, категорично влиять на нее (полное неприятие), когда он начинает противопоставлять себя родителям, экспериментировать с «примериванием» разных систем ценностей, ставит под сомнение и подвергает критическому анализу то, что ценно для родителей, сравнивая проповедуемые и исповедуемые ими принципы жизни друг с другом, оценивая, насколько транслируемые ими ценности привели родителей в реальной жизни к удовлетворенности, состоянию счастья, реализации. На этом уровне перед женщиной-матерью встает вопрос готовности принимать своего ребенка в его индивидуальном духовном и ценностном поиске, дать ему право на этот поиск, сохранять с ним близость, доверие, взаимопонимание даже при наличии разного мнения в данных вопросах (к примеру, если ребенок выбирает иную духовную традицию, нежели та, к которой принадлежит мать; если ребенок выбирает свою миссию иначе, чем видит его мать).

3. От партнера (мужа): признание за собой и за партнером права на его собственную аксиосферу, на духовное, ценностное развитие в течение жизни, понимание, что этот процесс для каждого может быть динамичным в течение жизни; готовность открыто говорить о ценностной и духовной сфере жизни, не ожидая слияния и тождества в этих вопросах. Кроме того, - признание за партнером паритетного права на участие в формировании аксиосферы ребенка в его воспитании (особенно актуально в случае, если материнское и отцовское представления о воспитании расходятся).

4. От внешних авторитетов: способность формировать, поддерживать и сохранять собственную аксиосферу, духовные принципы жизни и прислушиваться к мнению внешних экспертов и авторитетов без необходимости сливаться либо отрицать их ценностную, духовную базу. К примеру, эксперт рассказывает об этических принципах в воспитании ребенка на примере христианских заповедей и, если женщина-мать относится к иной духовной традиции, она способна принять близкие ей подходы этики, перенеся их в контекст своей социокультурной, духовной традиции (не отрицая при этом всего предложенного подхода целиком).

5. От объективного и субъективного материнского мифа: способность анализировать субъективный и объективный миф (во всем многообразии его конкретных установок) и переосмысливать их в контексте актуального момента своего развития, своих целей и задач, своих ценностных ориентиров в данный период жизни, осознавать себя в континууме своей жизни как процесса развития, не отрицая собственный путь (в прошлом я была «ужасной» матерью и все делала не так, сейчас я «исправилась»). Принимая тот факт, что в каждой ситуации ее жизненного и материнского пути она делает лучшие из возможных выборов, ценит собственный опыт, принимает те изменения, к которым она приходит, проводя анализ опыта («ценностью казалось послушание ребенка, я его строго наказывала, чтобы он слушался; теперь я осознаю ценности гуманистического подхода и использую иные методы воспитания вместо наказаний»).

Итак, можем сделать следующие выводы:

1. Мы выделяем пять контекстов сепарации (по количеству значимых объектов сепарации и связанных с ними сфер жизни): сепарация от собственной матери, от ребенка, от партнера (мужа), от внешних авторитетов, от объективного и субъективного материнского мифов.

2. Также мы выделяем четыре измерения сепарационного процесса в жизни матери: физическое, эмоциональное, когнитивное, духовное.

3. Внутри каждого измерения сепарационного процесса, в свою очередь, представлены все пять выделенных нами контекстов сепарации.

4. Таким образом, можно говорить об особенностях физической сепарации женщины-матери от ее собственной матери, от ребенка, от партнера (мужа), от внешних авторитетов, от объективного и субъективного материнского мифов. Такое же распределение мы проводим в эмоциональном, когнитивном, духовном измерениях.

5. Перечисленные четыре измерения сепарационного процесса не имеют преемственности; иными словами, физическая сепарация не является условием эмоциональной сепарации, а та, в свою очередь, - условием актуализации когнитивного и духовного измерений сепарации.

6. Каждое из четырех измерений может быть представлено той или иной степенью сепарации. Кроме того, в пяти перечисленных выше контекстах сепарации каждое из четырех измерений также может быть актуализировано в той или иной мере (например, физическая сепарация от матери пройдена, эмоциональная зависимость сохраняется).

## **3.4. Значимые аспекты материнской сепарации**

Выше мы писали, что традиционно понятие сепарации чаще всего рассматривается в контексте процесса формирования личности ребенка и обретения им все большей автономии от матери. Тем не менее, феномен сепарации не ограничивается детско-родительским контекстом, поэтому мы вводим понятие материнской сепарации. Последнюю можно понимать как сепарацию матери от ребенка, однако, изучая эту проблему подробнее, находим в ней и другие значимые аспекты, речь о которых пойдет ниже.

Проблема детства неразрывно соединена с проблемой материнства, и характер детской сепарации, а также успешность ее прохождения ребенком зависят от характера и успешности материнской сепарации. Она, в свою очередь, является (одновременно) причиной и следствием интегративно-целостной личности.

Процесс сепарации ребенка от родителей находится в состоянии диалектического единства с процессом детско-родительского соединения: «Чем полнее ребенок соединяется с матерью и отцом в течение первых дней и месяцев своей жизни, тем легче потом ему и его родителям успешно осуществить процесс отделения» [452, с. 90].

Критические моменты прохождения фазы симбиоза и фазы сепарации-индивидуации, приводящие к рождению «Я» ребенка (М.Малер [229]) соответствуют в описании супругов Уайнхолд стадиям (созависимости и контрзависимости), которые ребенок проходит с матерью (родителями) в первые 3 года жизни.

Как отмечают супруги Уайнхолд [452, с. 95-96], критическим моментом на этих двух ранних стадиях (созависимости и контрзависимости) является степень завершения матерью (родителями) своих собственных задач соединения и отделения. Родители, которые так и не завершили свой собственный процесс отделения, боятся как близости, так и психологической отделенности. В результате родители посылают своим детям противоречивые сообщения, которые часто мешают нормальному процессу их развития.

Мы, говоря о материнской сепарации, считаем нужным всесторонне рассмотреть данный феномен, прежде чем давать ему авторское определение; считаем нужным разобраться с типами сепарации, объектами сепарации, а также с уровнями сепарации.

Типология сепарации - сложный вопрос, отвечая на который, мы выделяем, прежде всего, функциональный и дисфункциональный (гармоничный и дисгармоничный) типы. Дисфункциональная сепарация, в свою очередь, подразделяется на созависимую и контрзависимую.

Мы предлагаем термин «дисфункциональная сепарация» для характеристики материнской сепарации, отталкиваясь от понимания того, что мать, в первую очередь (на начальном этапе взаимоотношений с ребенком) - это совокупность функций, причем не только физических (кормление, уход и т.д.), но и психических, психоэмоциональных (чувствование потребностей ребенка и своевременная реакция на них, эмоциональная доступность и отзывчивость матери). При дисфункциональной сепарации некоторые из этих аспектов имеют отклонения, нарушающие естественное и гармоничное развитие отношений матери и ребёнка.

В свою очередь, функциональная материнская сепарация, представленная в единстве двух векторов - собственной детской сепарации матери и сепарации матери от собственного ребенка, - позволяет женщине-матери не сливаться с ребенком, но и не расщепляться от него, выдерживать неизбежное напряжение в их отношениях, когда ребенок должен противопоставить себя матери, чтобы дифференцировать себя от нее. Это создает устойчивую безопасную среду для сепарационного процесса ребенка и закладывает основы для надежной модели привязанности.

Исследователи психологической сепарации личности рассматривают ее в дихотомии «гармоничный-дисгармоничный» (Н.Е.Харламенкова, Е.В.Кумыкова, А.К.Рубченко [484]). «При проявлении дисгармоничной сепарации доминируют механизмы, способствующие разъединению, либо наоборот, слиянию ролей, паттернов поведения и др.» [484, с. 86]. Мы, в свою очередь, объясняя природу материнской сепарации, уточняем эту дихотомию, отталкиваясь от функционального аспекта материнско-детского взаимодействия. Фактически, суть нарушений процесса сепарации остается в рамках фиксации на слиянии или на противопоставлении (разъединении), в терминологии Н.Е.Харламенковой и других.

По нашему мнению, нарушение сепарации матери от ребенка может иметь два варианта развития событий. В первом случае мать фиксируется на слиянии с ним (созависимая фиксация), занимая симбиотическую позицию («мы едины, мы одно, ребенок - это единственный человек в мире, с которым мы понимаем друг друга без слов»). Часто мать создает определенный аспект субъективного материнского мифа, помогающий ей поддерживать особую значимость этого слияния. Так, в ряде случаев выстраивается система сверхценных убеждений, оправдывающая подобное слияние: «это особо чувствительный ребенок и никто не сможет его понять так, как я»; «это больной ребенок, который не сможет жить без моей заботы»; «этот мир так несовершенен, что только я защищаю ребенка от всех ужасов этого мира» и т.д. В ситуации слияния мать оказывается постоянно включенной в эмоциональное поле ребенка, теряет контур собственной автономии эмоциональных процессов, ее личностные процессы, включая самоидентификацию, самооценку, оказываются подчинены материнской роли, проявлениям ребенка, что создает высокую нагрузку, особенно в периоды возрастных кризисов ребенка и, рано или поздно, приводят к эмоциональному выгоранию [418], а естественный процесс сепарации-индивидуации ребенка воспринимается как угроза на ценностно-смысловом уровне (ребенок станет независим, и я потеряю опору, смысл жизни, понимание, зачем я живу). Женщине трудно выносить любые конфликты с ребенком, они воспринимаются как угроза отношениям, их развивающий потенциал остается не осознаваемым и не реализованным.

Контразвисимая фиксация - альтернативный тип дисфункциональной сепарации. Второй вариант развития событий - женщина-мать погружается в постоянную борьбу. Расщепление при этом может происходить от самой себя («я плохая мать»), от ребенка («у меня ужасный ребенок»), от своей матери («моя мать все делала не так, а я сделать должна иначе»), от мужа («он делает не так, как должен, он мешает мне нормально воспитывать ребенка»), а также может быть комбинация внутреннего и внешнего расщепления («я плохая мать, потому что делаю, как делала моя ужасная мать, но с таким капризным, сложным ребенком не получается делать иначе»), и любые иные конфигурации.

Контрзависимая фиксация мешает женщине увидеть единство, синтетичность объекта за полярностью подхода «хорошо-плохо» (за расщеплением объекта на хороший и плохой), что, как правило, является следствием негативно пройденной подфазы в собственной сепарации-индивидуации, на которой происходит консолидация объекта.

В итоге материнство начинает истощать женщину-мать, восприниматься как тяжелая череда борьбы за «хорошо» и страха, что все равно получается «плохо». Женщина, как правило, тратит очень много сил на попытку сделать все идеально, все проконтролировать, включая эмоциональные проявления (свои, ребенка, других членов семейной системы), неизбежно терпит фиаско, – всё это рождает фрустрацию и высокий уровень тревоги.

Женщина-мать с контрзависимой фиксацией склонна к интенсивному материнствованию (гонка за кружками, образовательными целями, лучшим обеспечением ребенка, развлечениями для него). Ей трудно видеть индивидуальность ребенка в ее разнообразии, трудно видеть собственное разнообразие опытов материнствования и интегрировать их в единый образ, которым она могла бы быть удовлетворена. Он всегда ощущается как «недостаточный», «проблемный». Именно такие женщины склонны искать новую и новую информацию о воспитании, перебирать экспертов, разочаровываться в них, поскольку ни одна система не дает ей расслабиться и почувствовать себя удовлетворенной. Хотя воспитательные системы, построенные на большем контроле и четкой последовательности шагов, дают временное ощущение, что «я все делаю правильно», но ребенок растет, неизбежно меняется, развивается, и то, что вчера удовлетворяло возрастной запрос, сегодня перестает срабатывать, вследствие чего мать вновь попадает в конфликт. Стремление к позитивной или негативной абсолютизации мешает женщине почувствовать интуитивно верную контекстуальную дистанцию с ребенком и позволить ей «пульсировать» («пульсирующая дистанция» как вид «управляемой дистанции»), что могло бы привести к позитивному решению разнообразных воспитательных ситуаций.

Итак, дисгармоничная сепарация может быть представлена как процесс слияния (созависимость) либо противопоставления, расщепления (контрзависимость), сопровождаться негативными эмоциональными состояниями, дисгармоничным коммуникативным процессом.

На межличностном уровне в материнстве мы видим это, если мать занимает гиперопекающую позицию либо отталкивает ребенка, отказывая ему в эмоциональной близости, утешении, поддержке (по причине раздражения на его поведение, по причине погруженности в собственные трудные эмоциональные процессы, как, например, происходит при погружении матери в послеродовую депрессию; по причине рождения второго ребенка, когда старший ребенок воспринимается как «мешающий», как «угроза» малышу; в ситуации, когда мать оказывается в состоянии эмоционального выгорания и не имеет ресурса для поддержания эмоциональной связи с ребенком).

Дисгармоничная сепарация возможна и на внутренне-межличностном уровне, когда женщина, например, сливается с внутренней репрезентацией своей матери и оказывается подчинена ее установкам, убеждениям, боится принимать собственные материнские решения. Противоположная тенденция – когда женщина-мать находится в постоянной внутренней борьбе и расщеплении с внутренней репрезентацией матери внутри себя и совершает свои материнские выборы под влиянием идеи «сделать все противоположным образом» относительно того, как считала нужным делать в материнстве ее собственная мать.

На внутриличностном уровне дисгармоничная сепарация в материнстве, как правило, представлена в виде редукции всех внутренних ролей до роли матери, либо роль матери входит в борьбу с иными ролями, к примеру, жены, профессионала, путешественницы и т.д., и вызывает у женщины внутренний конфликт, который часто приводит женщину к глубинной неудовлетворенности своей жизнью, которая может осознаваться, в результате чего ребенок часто воспринимается как тот, «кому я отдала свою жизнь». Такая жертвенная позиция может поддерживаться субъективным материнским мифом о жертвенном материнстве как «нормативном материнстве». В этом случае женщина «делает ставку» на ребенка, бессознательно ждет, что он реализует ее жизнь, а, значит, ей трудно отпускать его в самостоятельность, позволять делать собственные жизненные выборы, проявлять свою волю и индивидуальность. Мать в этом случае испытывает трудности в сепарации от ребенка и ограничивает его сепарацию от себя, поскольку он становится сверхзначимой фигурой реализации ее жизни. Либо женщина реализует свои разные роли, но испытывает чувство вины, когда уходит от ребенка на работу, отдает часть внимания мужу, едет в путешествие и проч. В этом случае она ощущает, что «бросает» ребёнка, что далее ведет, как правило, к компенсаторному поведению, что может приводить к попустительству, амбивалентному поведению (поведение матери пульсирует от полярности к полярности: в один момент мать дает ребенку слишком много внимания, чтобы компенсировать свою вину, в другой момент - отталкивает его от себя, устав от общения).

Выше мы писали о внутриличностном, внутренне-межличностном и межличностном уровнях сепарации. В связи с этим, сошлемся на типологию Н.Е.Харламенковой, Е.В.Кумыковой, А.К.Рубченко [484, с. 86], которые предлагают рассматривать сепарацию личности вообще как внешний и внутренний процессы.

**Внешняя сепарация** может быть представлена как разделение, разрыв отношений, дистанцирование, отдаление (как дисгармоничная сепарация), сопровождаемые чувством обиды, ощущением несправедливости, желанием избавиться от внешнего контроля. С другой стороны, внешняя сепарация может рассматриваться также как принятие на себя ответственного решения, как проявление самостоятельности, инициативного поведения. Между этими двумя полюсами располагаются различные варианты внешней сепарации, которые имеют индивидуальное своеобразие и определяются целым рядом факторов (пол, семейные традиции и др.).

**Внутренняя сепарация** может быть представлена как сепарация «Я» от внутренних объектов («Я» от «не-Я» - структурный аспект) и сепарация образа «Я» (чувств, мыслей, переживаний) в настоящем от образа «Я» (чувств, мыслей переживаний) в прошлом и будущем («Я» от «Я во временной перспективе», временной аспект). При этом зрелые формы внутренней сепарации проявляются в совместной работе обоих - структурного и временного - механизмов.

В связи с выделенными выше типами сепарации (внутренней и внешней) Н.Е.Харламенкова, Е.В.Кумыкова, А.К.Рубченко выделяют разные виды дифференциации [484, с. 89]:

1. «Я» и «внутренний объект»: дифференциация, в случае ее нарушения ведущая к слиянию с внутренним объектом (объектами), к потере чувства «Я» и сопровождаемая сепарационной тревогой. В нашем опыте часто встречается данный тип нарушения сепарации у женщин-матерей (сепарация, которую они переживают со своим ребенком). И если в первые недели, месяцы жизни он отмечается фактически у каждой матери (что нам представляется нормативным на симбиотической фазе), то его задержка далее представляет угрозу сепарации ребенка от матери, поскольку ей трудно позволить ему самостоятельность, она формирует гиперопекающий тип родительствования, видит угрозу в растущей автономии ребенка.

2. «Я настоящего» и «Я прошлого и будущего»: дифференциация, в случае ее нарушения ведущая к стагнации личностного роста, которая вызывает страх изменений. Мы также видим в психологической практике представленность подобного типа нарушения дифференциации, когда женщина-мать хорошо справляется со своим материнствованием на определенном этапе - младенчество, раннее детство, - но в тот или иной период (индивидуально у каждой пары мама-ребенок), отношения требуют качественного изменения, и мать видит это как угрозу, пытаясь вернуть отношения с ребенком в более ранний «благополучный» период, игнорируя проходимые им возрастные кризисы. В ряде случаев неизбежные изменения и увеличивающуюся при этом конфликтность она воспринимает как собственную недоработку, фиаско, либо (в ином случае) она переносит ответственность на ребенка и видит проблему в нем, пытаясь директивно вернуть его поведение и отношения к существовавшим ранее моделям.

Нарушения дифференциации, приводящие, в свою очередь, к нарушениям сепарационного процесса, мы назовем *дедифференциацией*. Кроме дедифференциации, проблемная сепарация проявляется в виде дезинтеграции [484, с. 89]:

1. Дезинтеграция «Я» и внутренних объектов («Я внутреннего», представленного в совокупности «внутренних» чувств, мыслей, переживаний, представлений о себе), ведущая к акцентированному, повышенному вниманию к себе (нарциссизму), к внутреннему гиперболизированному представлению о себе и ощущению себя (внешнее «Я») как более значимого и полноценного по сравнению с внутренними объектами, к конфликту с ними. Наблюдается на фазе контрзависимости, с фиксацией на расщеплении от объекта. В материнстве порой приводит к борьбе матери за свою реализацию позитивного образа себя через самоутверждение за счет ребенка, за счет возведения материнства в сверхценность, что часто ведет к «героическому», «жертвенному» материнству.

2. Дезинтеграция «Я», представленная во временном аспекте – «Я прошлого», «Я будущего» и «Я настоящего”», - приводит к отрицанию себя в прошлом и будущем, к потере чувства идентичности (тождественности) «Я», к нарушению временной перспективы в развитии Эго. Часто это про «застревание» матери в прошлом опыте, который она воспринимает как «ошибку», как «вину» перед ребенком.

И дезинтеграция «Я» с внутренними объектами, и дезинтеграция «Я», представленная во временном аспекте, сегодня особенно актуальны, и проявляются (часто - в единстве различных вариантов дезинтеграции) во множестве частных случаев. Примером этого могут быть последствия времени, проведенного в социальных сетях, когда женщины переполнены интернет-образцами «правильного материнствования», и социальный миф, влияющий на их субъективный материнский миф, крайне жесткий. Так, к примеру, к дезинтеграции образов «Я» могут привести роды, которые планировались как естественные, а прошли с акушерским вмешательством, несостоявшееся или недостаточно продолжительное, по представлению женщины, грудное вскармливание, и так далее. Также женщина-мать может быть фиксирована в «негативном сценарии» будущего, когда она создает негативный перспективный нарратив о себе и ребенке в будущем, фактически теряя контакт и с собой, и с ребенком в настоящем («вырастет и будет меня осуждать, что я за мать»; «вырастет и не сможет реализоваться, а я буду виновата, либо я буду его тянуть всю жизнь» и подобные).

Н.Е.Харламенкова, Е.В.Кумыкова, А.К.Рубченко пишут, что «сепарация часто рассматривается как отделение, в результате которого человек должен стать самостоятельным, т.е. начать сам думать, сам делать, сам выражать собственные чувства, сам жить. В этом случае сепарация выполняет функцию разотождествления, но не может быть ею ограничена» [484, с. 87]. Мы также понимаем сепарацию за пределами простого отделения, а также разотождествления, понимая ее как «пульсирующий» процесс, предполагающий, наравне с процессами отделения и разотождествления, полярные им процессы соединения, отождествления, и, что самое важное в контексте материнской сепарации, - отдаления-приближения. Сепарация, в нашем ее понимании, - процесс, происходящий в течении всей жизни, многократно проходящий описанные выше полярные фазы в разных их комбинациях, в разных точках отрезка между полярностями.

Сепарация представляет собой процесс прохождения сепарационных витков. Сепарационный виток можно рассматривать через призму выделяемых нами четырех стадий его прохождения: 1. Слияние (как слияние двух «Я», их холистическая неразъединенность, «холистическое Мы»); 2. Сепарация (как выделение своего «Я», разотождествление); 3. Построение взаимозависимых отношений («Я и Ты, между нами есть пульсирующая дистанция»); 4. Построение функциональных - независимых - отношений («мы делаем что-то вместе», «дистанция определяется нашими функциональными задачами»).

Рассмотрим сепарационный виток в контексте материнской сепарации подробнее. Так, будучи независимой взрослой социализированной личностью, мать с наступлением беременности неизбежно возвращается на стадию взаимозависимости, но теперь уже не с собственной матерью, как это было в ее детстве, а с собственным ребёнком. Она неизбежно должна пройти весь процесс поэтапной сепарации, разотождествления и обретения себя в новом качестве - в качестве матери. Однако мы должны понимать, что далеко не всегда современная женщина-мать выходит на этап своего вхождения в материнство как полностью завершившая свое формирование и сепарацию личность. Как показывает опыт, полностью успешное прохождение всех этапов детской сепарации - редкость в современном обществе, - как в западном (исследования супругов Уайнхолд [452]), так и в «нашей части света» (Л.В.Сысоева, Т.В.Петренко [435]). Так описывает этот процесс А.Я.Варга: «Люди, не прошедшие сепарацию, испытывают большие трудности в создании собственной семьи и в выращивании детей. В каком-то смысле их просто нет как таковых - людей с простроенными границами Я, - они скорее части целого – кусочки нерасчлененной эго-массы многопоколенной семьи» [46]. На наш взгляд, реальное положение дел для большинства женщин-матерей актуального времени в «нашей части света» находится где-то посередине двух динамик созависимости-контрзависимости: от полной самоактуализации, высокой степени функциональной сепарации личности до полного слияния со своей родительской семьей и родовой системой. Однако нам представляется, что многие проблемы современной семьи, трудности материнствования, вопросы детско-родительских отношений лежат именно в плоскости сепарационного процесса.

Также, говоря о сепарации женщины-матери, мы бы хотели предложить термин «сепарационный контекст», который дает нам некоторую ясность понятий, поскольку женщина-мать одновременно находится под влиянием (проживает) нескольких сепарационных динамик, которые оказываются чаще всего взаимозависимыми, но, тем не менее, должны быть разведены. Мы рассматриваем сепарационный контекст как систему отношений, в которых разворачивается та или иная динамика психологической сепарации (функциональная или дисфункциональная, которая, в свою очередь, может быть представлена как созависимая или контрзависимая) женщины-матери: сепарация от собственной матери, сепарация от ребенка, сепарация от внешних авторитетов (мнения подруг, родственников, экспертов, гуру), сепарация от установок материнского мифа (как в социальных его составляющих, диктуемых теми или иными социокультурными трендами, сообществами, так и его составляющих, передающихся внутри родовой системы самой женщины).

Итак, говоря о том, от кого сепарируется мать, можем выделить следующие пять *объектов сепарации*, каждый из которых можно рассмотреть через призму типологии внутриличностной, внутренне-межличностной, межличностной сепарации:

1. Сепарация от собственной матери - межличностная, внутренне-межличностная.

2. Сепарация от ребёнка - межличностная, внутренне-межличностная.

3. Сепарация от партнера (мужа) - межличностная, может носить дисфункциональный характер в случае, если происходит перенос внутренней материнской или отцовской фигуры на супруга. В этом случае супружеские отношения в паре страдают, и, в эмоциональном контексте, могут быть скорее детско-родительскими, что фактически мешает отцу и супругу занять позицию «третьего» и способствовать нормальному распаду симбиоза и завершению диады мать-ребенок, что жизненно необходимо для успешного прохождения ребенком процесса сепарации-индивидуации.

4. Сепарация от внешних авторитетов - межличностная, внутренне-межличностная - значимый в современных условиях контекст сепарации, внутри которого женщина обретает внутреннюю взвешенную позицию относительно собственного материнствования. Она может быть продиктована собственной индивидуальной позицией матери, индивидуальностью ребенка, а также ситуационными контекстами, внутри которых происходит выбор матерью тех или иных подходов к воспитанию и практикам материнствования. В ином случае она постоянно находится в поиске тех или иных внешних точек опоры для принятия своих решений. Это зачастую приводит к несбалансированной родительской позиции, попыткам совместить мнения и подходы к воспитанию различных психологов, педагогов, иных специалистов или авторитетных для нее фигур («гуру» психологии, «гуру» ведической женственности, «гуру» духовных или эзотерических направлений и т.д.). И, даже если сам подход такого рода авторитетных фигур достаточно сбалансирован, он может быть мало подходящим конкретному ребенку ситуационно или в силу тех или иных индивидуальных возрастных, физиологических, психологических, когнитивных или иных особенностей.

5. Сепарация от установок объективного и субъективного материнского мифа - внутриличностный, внутренне-межличностный уровень [420]. Субъективный и объективный (социальный) материнский миф, как совокупность представлений о «прекрасной» и «ужасной» матери, о «правильном» и «неправильном» материнстве и материнствовании и т.д. может существенно влиять на контекст выбора модели поведения женщины-матери в той или иной ситуации (с собственным ребенком, внутри и вне семьи, в обществе, в коллективах и т.д.). Сепарация от установок материнского мифа - значимый сепарационный контекст, влияющий на адаптивность матери: разотождествляясь с установками материнского мифа, женщина-мать способна лучше оценивать актуальную социально-культурную ситуацию, а также - лучше адаптироваться к актуальной ситуации. Например, в представлении матери, «хорошая мать» должна водить ребенка по развивающим занятиям, однако, в условиях пандемии, «хорошая мать» должна также выполнять регламент самоизоляции. Соединение этих двух установок неизбежно приведет к внутреннему конфликту и требует разотождествления с каждой из двух установок, последующей их отстраненной оценки, и осознанного выбора - либо одной из них, либо третьей, учитывающей в полной мере актуальный социальный контекст.

При этом мы должны отметить, что некая идея о полной сепарации в любом из вышеперечисленных контекстов (отделения от объектов) очевидно невозможна, ибо женщина-мать всегда будет иметь ту или иную внутреннюю репрезентацию своих родительских фигур, ту или иную систему межличностных отношений, коммуникаций, близости, договоренностей с родителями, мужем, ребенком. Также она неизбежно оказывается под влиянием информационного поля социума, транслируемых в нем образов и образцов материнства и материнствования, подходов к воспитанию, материнству и детству.

В той же мере мы не можем говорить о полном разотождествлении с материнским мифом – ведь, так или иначе, женщина всегда будет иметь внутренний и внешний нарратив относительно своего материнства и материнствования, относительно себя в роли матери. Как нам представляется, здесь важно, чтобы женщина могла осознавать влияние на нее тех или иных значимых фигур взаимодействия, установок, транслируемых ими, сложившимся у нее субъективным материнским мифом и осознавать создаваемые ими фреймы, тем самым переводя их в зону управляемости, выбирая осознанно ту дистанцию, позицию, которую она хотела бы занять относительно каждой из возможных фигур (мать, муж, ребенок, «гуру», установка материнского мифа).

Принимая во внимание рассмотренные выше значимые аспекты материнской сепарации, можем дать определение материнской сепарации как особого типа сепарационного процесса. Итак, материнскую сепарацию мы определяем как способность женщины-матери поддерживать функциональный уровень личностной автономии, позволяющий осознанно управлять физической, эмоциональной, когнитивной и духовной дистанцией с ребенком, позволяющей ей сохранять чувство внутренней целостности, опоры, связности образа себя и эффективно выполнять свою родительскую функцию, осознавая материнствование в контексте личностной самореализации и межличностного взаимодействия с ребенком.

Материнская сепарация рассматривается нами не как девиантный процесс эмоциональной и физической отстраненности и недоступности для ребенка, а как нормативный процесс дифференциации матерью внутрипсихических, эмоциональных, личностных процессов, происходящих с ней и с ребенком. Так женщина проходит неизбежный процесс слияния с ребенком на этапе беременности, с постепенной дифференциацией его образа как «другого», налаживания диалога с ним (во второй половине беременности). Далее, после родов, нормативно происходит этап сонастройки матери и ребенка, складывается новый этап их диадического взаимодействия, где мать должна научиться чутко реагировать на сигналы ребенка, распознавать его потребности и откликаться на них. Впоследствии мать и ребенок проходят фазы сепарации-индивидуации, рождения «Я» ребенка, а также дальнейший процесс нарастания его автономии, которая увеличивается с каждым возрастным кризисом. Этому процессу сепарации-индивидуации ребенка симметричен процесс материнской сепарации, описанный нами выше.

Рассмотрев процесс материнской сепарации во множестве его значимых аспектов, можем сделать такие выводы:

1. Характер детской сепарации и успешность ее прохождения ребенком связаны с характером материнской сепарации и ее успешностью.

2. Материнская сепарация является (одновременно) причиной и следствием формирования интегративно-целостной личности.

3. Мы выделяем функциональный и дисфункциональный (гармоничный и дисгармоничный) типы сепарации. Мы предпочитаем дихотомию «функциональная-дисфункциональная» сепарация, исходя из того, что мать выполняет целый набор *функций*, определяющих успешность развития ребенка.

4. Дисфункциональная сепарация, в свою очередь, подразделяется на созависимую и контрзависимую (определения каждой из них мы даем выше).

5. Мы предлагаем рассматривать материнскую сепарацию на трех уровнях: межличностном, внутренне-межличностном, внутриличностном.

6. Также мы выделяем пять объектов сепарации: от собственной матери, от ребенка, от мужа (партнера), от внешних авторитетов, от установок объективного и субъективного материнского мифа.

7. Мы определяем материнскую сепарацию как способность женщины-матери поддерживать функциональный уровень личностной автономии, позволяющий осознанно управлять физической, эмоциональной, когнитивной и духовной дистанцией с ребенком, позволяющей ей сохранять чувство внутренней целостности, опоры, связности образа себя и эффективно выполнять свою родительскую функцию, осознавая материнствование в контексте личностной самореализации и межличностного взаимодействия с ребенком.

8. Мы рассматриваем материнскую сепарацию не как девиантный процесс эмоциональной и физической отстраненности и недоступности для ребенка, а как нормативный процесс дифференциации матерью внутрипсихических, эмоциональных, личностных процессов, происходящих с ней и с ребенком.

## **3.5. Двойная симбиотическая поляризация в материнской сепарации**

Сепарацию женщины-матери мы рассматриваем через призму пяти контекстов сепарации, связанных с объектами, от которых женщина сепарируется. Так, мы выделяем сепарацию от собственной матери, сепарацию от ребенка, сепарацию от партнера (мужа), сепарацию от внешних авторитетов, сепарацию от объективного и субъективного материнского мифа.

Н.Е.Харламенкова, Е.В.Кумыкова, А.К.Рубченко, на исследование которых мы опираемся, рассматривая процесс сепарации, определяют ее как «процесс установления паритетных и эмоционально открытых отношений между субъектами, ранее находящимися в положении соподчинения, с целью развития и упрочения автономной идентичности и суверенного психологического пространства каждого из них» [484, с. 217]. Также авторы полагают, что «именно поэтому сепарация как процесс должна обнаруживать себя в том 1. каким образом строятся отношения между двумя субъектами, какое влияние они оказывают друг на друга, 2. какие эмоции при этом испытывают оба партнера и 3. какова структура (тип отношений) между ними» [484, с. 217].

Мы полагаем, что, когда женщина впервые становится матерью, она часто снова оказывается в положении соподчинения с собственной матерью, уже имеющей материнский опыт. Иногда такая «сепарационная регрессия» происходит не на уровне реальных событий, а на уровне переживаний, образов (интернализированного образа матери). Система установок относительно материнства, исповедуемая собственной матерью молодой матери, актуализируется в сознании молодой матери и она, через идентификацию с материнской фигурой, может принять эти установки как собственные.

Мы полагаем, что, становясь матерью, женщина совершает так называемый «регрессивный сепарационный виток», что означает, что она теряет (с рождением ребенка) уровень автономии, достигнутый ею в процессе собственного взросления. В свою очередь, успешный процесс достижения автономии видится нам результатом последовательного прохождения четырех этапов сепарации: созависимости, контрзависимости, независимости, взаимозависимости. В результате совершения регрессивного сепарационного витка женщина-мать неизбежно оказывается вовлечена в прохождение тех же этапов, теперь еще и со своим собственным ребенком, что создает ситуацию двойной симбиотической поляризации (авторский термин).

Отметим, что двойная симбиотическая поляризация охватывает первые два этапа сепарационного процесса, приведенные нами выше: созависимость и контрзависимость.

Вхождение в материнство знаменует для женщины не только радости новой роли, но и серьезный личностный кризис, связанный с новой самоидентификацией, с перестройкой уже имеющейся системы социальных отношений: с собственными родителями («я уже не просто ваш ребенок, но сама становлюсь матерью своего ребенка»), с партнером (мужем; «я уже не только твоя жена, но и мать ребенка»), с внешними социальными контактами (подруги, коллеги и т.д., в отношения с которыми неизбежно привносится детско-материнский контекст).

Мы хотели бы посмотреть на сепарацию женщины-матери как внутрипсихическую репрезентацию себя в контексте двойной симбиотической поляризации, где женщина должна создать собственный, независимый от идентификации с образом собственной матери, образ себя как матери, отделив его от идеализированного субъективного материнского мифа о том, какой она должна быть по совокупности впитанных ожиданий, установок и внешних ценностных ориентиров материнской роли. Также ей предстоит создать собственную внутреннюю репрезентацию себя как матери конкретного (этого) ребенка, отделив себя от него, пройдя неизбежный процесс отождествления и слияния, который начинается с наступлением беременности, и который должен нормативно завершиться во втором триместре беременности, когда женщина начинает дифференциировать ребенка, его шевеления, относиться к нему как другому, имеющему собственные интересы, импульсы, с которым у нее уже выстраиваются определенные дифференцированные отношения, с кем она разговаривает, выстраивает своеобразный личностный диалог.

Г.Г.Филиппова выделяет этапы индивидуального онтогенеза материнства [468], в процессе которых осуществляется естественная психологическая адаптация женщины к материнской роли. Одним из важнейших этапов является, по ее мнению, период беременности, «содержание которого определяется изменением самосознания женщины, направленным на принятие новой социальной роли и формирование чувства привязанности к ребенку» [468, c. 27].

В.И.Брутман, М.С.Радионова в статье «Формирование привязанности матери к ребенку в период беременности» дают следующую трактовку основным этапам беременности [38]:

1. Фаза преднастройки. До беременности - формирование матрицы материнского отношения в онтогенезе, на которое влияют опыт взаимодействия с собственной матерью, семейные традиции, культурные ценности, существующие в обществе. С момента узнавания о беременности и до момента шевеления начинается формирование Я-концепции матери и концепции ребенка, до конца еще не наделенного качествами «родного».

Мы полагаем, что значимость данной фазы объясняется тем, что в ней женщина-мать начинает заново проживать детские отношения с собственной матерью, детский опыт прохождения сепарационного процесса, что актуализирует погрешности и «ошибки» пройденных этапов, что будет неизбежно влиять на отношения с собственным ребенком и прохождение сепарационного процесса с ним.

2. Фаза первичного телесного опыта: интероцептивный опыт во время шевеления, результатом которого будет разделение «Я» и «не Я», являющееся ростком будущей амбивалентности отношения к ребенку и формирования нового смысла понятий «родной», «свой», «мой» («частичка меня»).

Мы полагаем, что непосредственный процесс материнской сепарации начинается именно с этой фазы: мать впервые дифференцирует себя от ребенка, осознавая его не как часть собственного тела, а как отдельное существо, и начинает выстраивать с ним уникальную систему отношений.

Уточнение этого процесса мы видим в психоаналитической традиции, где известна периодизация развития материнского отношения в ходе беременности O.Caplan (по Г.Г.Филипповой) [468, с. 28]:

Стадия 1 - от зачатия до момента движения ребенка, т.е. первые 4.5 месяца беременности. На этом этапе женщина часто идентифицируется с плодом, который в ней.

Стадия 2 - начинается с шевеления ребенка, когда женщина ощущает его реальность и признает, что ребенок, хотя еще и находится в чреве, должен являться отдельной жизнью, которую мать не может контролировать.

Стадия 3 - это телесный дискомфорт и усталость в период подготовки к родам.

После родов начинается привыкание к пустоте в том месте, где раньше был ребенок. Она должна снова ощутить себя единым целым, прежде чем наступит признание ребенка как отдельного человека и в то же время должно остаться чувство, что когда-то ребенок был неотъемлемой частью ее тела.

Входя в процесс материнствования, женщина проживает этап идентификации с материнской ролью, что неизбежно актуализирует ее отношения с собственной матерью. Таким образом, женщина оказывается под влиянием двух полюсов симбиотической динамики: с собственной матерью и со своим ребенком. Часто в результате этой динамики, в случае неблагополучно пройденных тех или иных этапов своего развития, и - также - в случае дисфункциональной сепарационной динамики, которая может иметь фиксацию на созависимом или контрзависимом этапах, женщина испытывает ощущение «я потеряла себя», «став матерью, я перестала ощущать свою жизнь». Это, безусловно, приводит ее к глубокому личностному кризису, снижению эффективности материнской роли, дезинтеграционным процессам личностной реализации.

С одной стороны, бывает, что бабушка (мать женщины-матери) в случае незавершенного сепарационного процесса, если она не «отпустила» в полной мере дочь и продолжает быть в неё сильно эмоционально включенной, порой эмоционально созависимой (это частое явление в нашем обществе), ощущает, что ее «ребенок в трудной ситуации» и она включается в режим гиперопеки и вмешательства в жизнь женщины-матери. Также она включается в заботу о молодой матери и ее ребенке как о своих собственных детях, фактически, игнорируя все достижения автономии дочери, ставшей мамой (отказывает ей в праве или не видит ее состоятельной принимать решения относительно ребенка, диктует, критикует, вмешивается и просто делает, как считает нужным, не соблюдая личностные границы женщины-матери). В иных ситуациях бабушка может быть физически дистанцирована (проживать в другом городе или стране, продолжать трудовую деятельность или отказываться участвовать в уходе за ребенком: «я еще для себя не пожила»), что вовсе не означает, что она не становится полюсом притяжения, сепарационной редукции (авторский термин, означающий сокращение сепарационной дистанции, достигнутой ранее). Ведь женщина-мать неизбежно проводит ассоциативные связи между собственным материнствованием и материнствованием своей матери (которое она воспринимает достаточно субъективно со своей детской позиции). Она может, осознанно или неосознанно, стремиться к повторению материнского опыта своей матери (особенно в случае фиксации на стадии созависимости, что неизбежно ведет к идеализации материнской фигуры и её действий, создавая некий фильтр в ее субъективном материнском мифе по принципу «моя мать всегда была терпелива и справлялась, а я чувствую себя слабой, уставшей, раздражаюсь»). Она может стремиться «сделать все иначе», «не повторить ошибки своей матери», что свойственно женщинам-матерям, фиксированным на стадии контрзависимости с расщеплением против матери. И в этом случае они могут сильно негативно относиться к себе, когда видят в себе те или иные черты материнского поведения, свойственного их маме, могут ограничивать общение детей с бабушкой, видеть в любых её действиях отрицание своей способности справляться с материнством, вызов своему материнскому авторитету, влиянию. Ситуация усугубляется, если ребенок тепло относится к бабушке, что женщина-мать часто воспринимает ревностно, как потерю любви ребенка, как предательство с его стороны и может по этой причине (если невозможно прекратить общение бабушки с ребенком), стараться вовлекать его в более тесный контакт с собой, наращивает свое влияние, а любые попытки ребенка увеличить сепарационную дистанцию воспринимаются ею как отвержение и встречают с ее стороны сопротивление.

Достаточно частая ситуация в социокультурной действительности «нашей части света» - это конкуренция бабушки с отцом ребенка за влияние в вопросах, связанных с воспитанием. Мужчина часто привычно вытесняется, женщина-мать чаще советуется или принимает решения относительно ребенка под влиянием своей матери, а не мужа, что имеет свой культурно-исторический контекст, когда на протяжении, фактически, большей части 20 века женщины оставались выращивать детей одни, без поддержки мужчины и, к тому же, совмещали этот процесс с трудовой деятельностью полного дня. В этих условиях бабушки включались в воспитание ребенка как помощницы, советчицы, как источник эмоциональной поддержки, нередко удовлетворяя при этом собственные эмоциональные потребности в любви, оставшиеся нереализованными в своем супружестве. Подробнее об описанных выше социокультурных динамиках - в работе А.Шадриной «Дорогие дети» [510].

Вторым полюсом притяжения сепарационной редукции женщины-матери закономерно становится ребенок. Для успешного построения диады женщина должна настроиться на созависимую фазу, двигаясь от симбиоза к сепарации-индивидуации ребенка. Движение происходит от симбиоза, изначально физического (в период вынашивания), к психофизиологическому (после рождения ребенка и, в идеале, - до 5-6 мес. по классификации М. Малер [230]), с последующим постепенным переходом к стадиям сепарации-индивидуации ребенка, определенным его природной программой развития. Однако, говоря о данных стадиях, мы должны помнить, что их проходит именно ребенок, а мать является средой, поддерживающей данный процесс. Она должна проходить этот процесс из некоторой мета-позиции, где она эмоционально-доступна и открыта контакту с ребенком, но сохраняет свою личностную целостность, не сливается с ребенком полностью, не расщепляется с ним на стадии контрзависимости, а удерживает некоторую стабильность внутри проходимых диадой процессов, принимая все большую автономию ребенка позитивно, осознанно. Не менее важно, чтобы женщина двигалась после завершения симбиотической стадии с ребенком к восстановлению различных контактов с разными людьми, в отношениях с которыми сепарационная дистанция будет управляема с ее стороны (так, оставаясь в тесной эмоциональной и физической связи с годовалым ребенком, она может иметь более дистанцированные отношения со своей матерью, и с мужем определять третий тип дистанции). Также, выходя из дома, она может переключаться из роли матери в иные ролевые модели (подруга, сотрудник, волонтер) и выбирать под задачу уровень психологической автономии.

Итак, мы рассматриваем процесс сепарации женщины-матери (материнская сепарация) как субъективный и многоуровневый, с разной представленностью (актуализацией) в разные периоды её жизни.

Кроме того, мы определяем материнскую сепарацию в контексте двойной симбиотической поляризации. С одной стороны, женщина-мать рассматривает себя как мать через призму своего интроекта *с материнской фигурой* (фигурой собственной матери, которая далее проецируется на любого «значимого другого», кто бессознательно ассоциируется ею с фигурой собственной матери). В этом случае симбиоз «мать-ребенок» не включает, собственно, ребенка, рожденного женщиной-матерью, а ребенком является она сама (в диадическом единстве с *ее* матерью). С другой стороны, участником этой симбиотической системы может быть и сам ребенок: на позицию «значимого другого» может быть поставлен и ребенок женщины-матери (а до того, в ряде случаев, фигурой «значимого другого» был другой человек - муж, учитель, гуру, подруга и т.д.).

В случае, когда участником симбиотической системы является сам ребенок, можно говорить об имманентности (трансцендентальности, по Канту) или трансцендентности фигуры ребенка по отношению к фигуре матери. В случае, когда фигура ребенка имманентна (внутренне присуща) фигуре матери, мать не видит ребенка не только как «значимого другого», но и как другого вообще, а воспринимает его через призму собственных ожиданий, предпочтений, стремлений, эмоций, не выделяя его собственных желаний и проявлений его собственной личности. Внутренне она не принимает автономии ребенка (возможно, признавая ее на словах), не видит его собственных стремлений, желаний, жизненных целей, подменяя их своими. Важно понимать, что фигуры, имманентные определенному субъекту, неотделимы и непознаваемы по определению: женщина-мать не может отделить от себя то, что является ее собственной частью, даже на время, с целью изучения особенностей этой «части»; для матери «имманентный ребенок» - непознаваем. Возникает серьезная трансгенерационная проблема: не «увиденный» в его отдельности, не отраженный матерью, не актуализированный в качестве отдельной личности, - ребенок, вырастая, существует в контексте другого, склонен к созависимым отношением. Созависимые отношения - это, для «неотраженного ребенка», - привычная форма бытия, привычная система существования его в качестве личности; выход из созависимых отношений может означать для него потерю себя. Подтверждение этой точки зрения находим в работах Дж. и Б. Уайнхолд [452, с. 111-114].

Имманентности противостоит трансцендентность, обретаемая, по нашему мнению, в процессе сепарации. Имманентность присуща первым фазам взаимодействия ребенка и матери - беременности и начальному периоду внеутробного существования (фаза «нормального аутизма», «симбиотическая фаза» по М. Малер [230, с. 73]). В процессе сепарации ребенка от матери имманентность должна, в норме, преодолеваться, смещаться в сторону трансцендентности (фактически, началом трансцендентности ребенка можно считать его первые шевеления, замеченные матерью).

Тут актуализируется процесс сепарации матери от ребенка: поскольку мать является средой, в которой ребенок существует, реализует природную программу процесса сепарации и индивидуации, - можно сказать, что мать может создавать более или менее благоприятные условия (условия среды) для прохождения ребенком фаз процесса сепарации-индивидуации [230]. Трансцензус как переход от имманентности к трансцендентности длится всю жизнь личности, однако первоначальный процесс сепарации в норме завершается к трем годам «психологическим рождением я» [230].

Н.Е.Харламенкова, Е.В.Кумыкова, А.К.Рубченко связывают понятие психологического рождения с обретением психологической независимости от агентов первичной социализации (родителей, опекунов, воспитателей). «Психологическое рождение происходит тогда, когда ребенок научается быть психологически независимым от своих родителей (опекунов)» [484, с. 92]. Однако развитие автономности человека связано не только с отчуждением от значимого другого, но и с выстраиванием отношений с ним. «Именно в отношениях с другими людьми, а не в ходе отчуждения от них человек развивает свою автономность, постоянно изменяет и постигает её» [484, с. 92]. Этим еще раз подчеркивается сложность, многовекторность сепарационного процесса: его нельзя сводить к простому отчуждению, вынося за пределы фокуса внимания систему отношений, которую необходимо выстроить в процессе сепарации. Сепарация, таким образом, - это, в первую очередь, - индивидуация (как осознание и формирование себя в своей отдельности), а также осознание отдельности другого и формирование сложной системы отношений с ним.

Принимая во внимание определенный нами пожизненный характер сепарации, предполагаем, что сепарация женщины-матери с собственной матерью не только закладывает основу всех других сепарационных процессов в ее жизни, но и продолжается в течение всей ее жизни, в том числе - и в виде постоянно меняющейся системы отношений с матерью, что остается актуальным даже после смерти матери. «Детско-родительские отношения являются базовыми в развитии внешней и внутренней сепарации; отношения с другими значимыми людьми, со значимым Другим, обязательно присутствуют на всех уровнях взаимодействия с Миром, в том числе и при прохождении возрастных кризисов, при совладании с трудными повседневными жизненными ситуациями» [484, с. 92]. Среди важных условий психологической сепарации ребенка М.Малер [230] выделяет психологическую сепарированность и автономность самих родителей ребенка.

Среди условий психологического рождения ребенка по Уайнхолд [452, с. 24] мы выделяем следующие:

- иметь надежную связь с ребенком (что, по нашему представлению, возможно лишь при условии, что мать не испытывает страха перед близостью; если ее мать препятствовала сепарации, если были те или иные травмы, трудности фазы созависимостью со своей матерью, если сформирован избегающий тип привязанности, если жизненный опыт принес устойчивое убеждение, что близость приводит к боли, то мать бессознательно будет избегать построения надежной связи с ребенком);

- демонстрировать эффективную психологическую независимость, спрашивая ребенка прямо, чего он хочет; открыто выражать собственные чувства.

Выделенные выше условия психологического рождения отражают два полюса материнской сепарации - сепарация от собственной матери и сепарация от ребенка. Успешно пройденная в детстве сепарация от собственной матери - это обязательное условие для формирования надёжной связи с ребёнком и возможности входить с ним в близость (говоря о сепарации в данном контексте, мы имеем в виду сепарационный этап, а не сепарацию как процесс, длящийся всю жизнь). Независимость матери от ребенка связана, в свою очередь, с возможностью признать в нем отдельную личность, имеющую собственные желания и чувства, узнавать о которых можно, только спросив его и демонстрируя ему собственную психологическую независимость.

В случае дисфункциональной сепарации, выраженной в созависимости (слиянии) или контрзависимости с собственной матерью, женщина, тем не менее, неосознанно стремится завершить процесс сепарации с собственной матерью. Уровень сепарации женщины с собственной матерью или значимыми фигурами («значимыми другими», на которых может переноситься её образ, - муж, эксперт или гуру, подруга) определяет ее способность отражать ребенка и видеть в нем «другого», а не свое собственное отражение, и в динамике отношений с ребенком не воспроизводить динамику отношений с собственной матерью. Следовательно, от сепарированности женщины от собственной матери и «значимых других» непосредственно зависит качество выполнения ею воспитательных, родительских функций.

Итак, мы можем сделать следующие выводы:

1. Мы рассмотрели сепарацию женщины-матери как внутрипсихическую репрезентацию себя в контексте двойной симбиотической поляризации (авторский термин).

2. Полюса двойной симбиотической поляризации, в случае материнской сепарации, - это собственная мать женщины-матери, а также - ее ребенок.

3. В процессе двойной симбиотической поляризации женщина должна создать свой образ себя как матери, независимый от идентификации с образом собственной матери, выделив его от идеализированного субъективного материнского мифа о том, какой она должна быть; также ей предстоит создать собственную внутреннюю репрезентацию себя как матери конкретного этого ребенка, отделив себя от него.

4. Исходным этапом сепарации от ребенка, как и от собственной матери, является неизбежный процесс отождествления и слияния. Процесс сепарации женщины-матери от собственной матери и от своего ребенка продолжается в течение всей ее жизни.

*5.* Толкование сепарации как отчуждения мы считаем редуцированным, а процесс сепарации понимаем как витки отдаления-сближения, длящиеся в течение всей жизни. Сепарационный процесс - сложный и многовекторный, несводимый к простому отчуждению, процесс выстраивания системы отношений со значимым другим.

6. Мы полагаем, что, становясь матерью, женщина совершает так называемый «регрессивный сепарационный виток», что означает, что она теряет (с рождением ребенка) уровень автономии, достигнутый ею в процессе собственного взросления. Успешный процесс достижения автономии мы считаем результатом прохождения четырех этапов сепарации: созависимости, контрзависимости, независимости, взаимозависимости. В результате совершения регрессивного сепарационного витка женщина-мать оказывается вовлечена в прохождение тех же этапов, теперь еще и со своим собственным ребенком, что создает ситуацию двойной симбиотической поляризации.

7*.* Формирование человека как автономной личности связано не только с отчуждением от значимого другого, но и с выстраиванием отношений с ним.

8. Двойную симбиотическую поляризацию в материнской сепарации мы определяем как двуполярно направленный процесс вовлеченности женщины-матери в новый виток эмоционально-психической зависимости - с собственной матерью (с одной стороны) и с собственным ребенком - с другой, - где ей предстоит обрести новый уровень самоидентификации и интегративной целостности своей личности.

## **3.6. Переход от диадической к триадической модели как условие функциональной сепарации**

В предыдущих параграфах, посвященных различным аспектам сепарационного процесса, мы писали о значимости материнской сепарации и ее взаимосвязанности с сепарацией ребенка от матери. Мы определяли сепарацию как процесс, длящийся в течение всей жизни (как для матери, так и для ребенка). Также мы писали о несводимости сепарации к отчуждению: по нашему мнению, сепарация - это пульсирующий процесс отдаления и сближения (связанный с авторским понятием сепарационного витка). Отдаление и сближение как полюса сепарационного процесса можно сопоставить с другими полюсами - отчуждение от другого и выстраивание системы отношений с другим. По нашему мнению, сепарация - это интегративный процесс индивидуации (обретения собственного «Я») и выстраивания актуальных отношений со значимым другим.

Двойную симбиотическую поляризацию в материнской сепарации мы определяем как двуполярно направленный процесс вовлеченности женщины-матери в новый виток эмоционально-психической зависимости - с собственной матерью (с одной стороны), и с собственным ребенком - с другой, - где ей предстоит обрести новый уровень самоидентификации и интегративной целостности своей личности.

Полюса двойной симбиотической поляризации, в случае материнской сепарации, - это собственная мать женщины-матери, а также - ее ребенок.

В процессе двойной симбиотической поляризации женщина создает собственный образ себя как матери (независимый от идентификации с образом собственной матери), а также собственную внутреннюю репрезентацию себя как матери конкретного этого ребенка, отделяя себя от него. Исходным этапом сепарации от ребенка, как и от собственной матери, является неизбежный процесс отождествления и слияния - диада.

Ниже мы рассмотрим идею триады как необходимого условия сепарации и выхода из диадических отношений, где третий разрушает симбиотическую целостность. При этом, мы говорим не только и не столько о материнской сепарации, сколько о сепарации-индивидуации (фигура третьего, разрушающего диаду «мать-дитя», необходима для индивидуации ребенка) и сепарации как процессе, длящемся всю жизнь. Тем не менее, тема сепарации-индивидуации ребенка, как и тема диадических и триадических отношений, неразрывно связана с темой материнской сепарации.

Актуальность темы триады для матерей «нашей части света» (термин А.Шадриной [510]) объясняется тем, что в опыте современных женщин-матерей (преимущественно выросших в девяностые) фигура отца (традиционная фигура третьего, разрушающего диаду) часто была маргинализирована (алкогольная зависимость, социальная дезадаптация) либо отсутствовала (развод или «рождение ребенка для себя»). В результате этого современная женщина-мать легко строит диадические отношения, существующие в ее внутренней системе привязанностей как рабочая модель отношений (внутренняя рабочая модель репрезентации привязанностей по К.Бришу, связанная с репрезентацией привязанностей значимых лиц, ухаживающих за ребенком [36, c. 38-41]), но имеет проблемы с построениями триадических.

Процесс перехода от диадических отношений к триадическим дает возможность для формирования различных сценариев вторичной социализации, с установлением устойчивого контакта не только в парных, но и в групповых взаимоотношениях. Триадические отношения как необходимое условие сепарации впервые должны проявиться в детском возрасте, когда диада «мать-дитя» разрушается внедрением отцовской фигуры, и формируются триадические отношения (триада).

Формирование триадических взаимоотношений в детском возрасте, как этап сепарационного процесса, оказывает влияние на сепарационные процессы взрослого человека. Н.Е.Харламенкова, Е.В.Кумыкова, А.К.Рубченко так пишут о преемственности этапов сепарационного процесса [484, с. 22]: «Преемственность между этапами можно обнаружить в сохранении общего профиля и общей цели психологической сепарации, которые устойчиво наблюдаются во всех возрастах. Если трудности в переживании своей автономности возникают в одной системе отношений, то они будут повторяться и в других типах социальных контактов, распознаваемых и как непосредственно данные, и как проявившие себя компенсаторно».

Итак, ключевой фигурой любого сепарационного процесса оказывается фигура «третьего», разрушающая диадическую общность, вовлеченность человека в единую среду, общность себя и объекта отождествления, который воспринимается как продолжение некоего внутреннего «мы» (диада с матерью здесь оказывается некоторым прообразом отношений, как и процесс выхода из неё, который далее может переноситься как шаблон сепарационного процесса на другие типы отношений).

В том случае, если сепарационный процесс и завершение диадических отношений с матерью прошли с нарушением, не в полной мере состоялись (с фиксацией на созависимой или контрзависимой стадии), диада не трансформировалась в триаду под влиянием фигуры отца или иного «третьего» (значимого для матери) лица, смещающего ее тотальный вектор внимания с ребёнка, а также имеющего с ребёнком свои особые отношения, отличные от отношений с его матерью, диадическая модель отношений может оставаться единственной рабочей моделью, переносимой личностью на все дальнейшие типы отношений.

Описанная ситуация ярко заметна в детских сообществах, когда дети с диадической моделью отношений могут строить дружбу только с одним другом. И, если возникает дружба нескольких детей, то такой ребёнок выбирает в этой ситуации всегда одного партнера по игре, одного друга, возможно, меняя его ситуативно на другого, но всегда придерживаясь парных отношений (сегодня я дружу с Наташей, но не хочу играть с Машей, а если сегодня я играю с Машей, то не хочу играть с Наташей, игра втроём неприемлема).

Так, эта же модель переносится и во взрослые отношения. Когда диадическая связь с матерью (отцом у «папиной дочки») переносится далее на супруга, отношения с ним удовлетворяют ее и строятся позитивно только до момента появления ребёнка. Рождение ребёнка ставит перед матерью дилемму - оставаться в близкой связи с мужем или «сменить объект отношений» на ребёнка. Чаще выбор происходит в пользу ребёнка, и тогда муж оказывается «на периферии отношений» как добытчик, обеспечивает семью, но теряет глубину эмоциональной близости с женщиной, часто под эгидой потребности ухода за ребёнком, мать вытесняет его из супружеской спальни. Второй вариант развития событий, - когда женщина-мать делает выбор в пользу отношений с супругом, тогда ребёнок «мешает» и передаётся бабушкам, либо няням, детским учреждениям.

Интересно, что появление второго ребёнка опять приводит мать к выбору, с кем она будет строить диадические отношения. Если она была включена в диадические отношения с ребёнком, то появление второго малыша заставляет ее, в первом варианте развития событий, образовывать с ним новую диаду, а старший ребёнок начинает ее раздражать своими апелляциями к ней, требованиями внимания, его эмоции вызывают негодование, и мать считает, что он уже должен сам справляться со своей жизнью, учитывать интересы ее диады с малышом (часто без учёта возрастных возможностей старшего ребёнка, нередко вовсе ещё не взрослого). Во втором варианте развития событий, она остаётся в диаде со старшим ребёнком, а младший «создаёт им проблемы» своими потребностями, требованием внимания, что также вызывает раздражение у матери.

Рабочая модель триады должна быть нормативно сформирована и прожита ребёнком в районе 3 лет, когда он начинает осознавать, что у родителей есть значимые, отличные от отношений с ним, недоступные для него отношения, но при этом он так же может успешно строить с каждым из них свои уникальные отношения, наблюдать их отношения из позиции «извне» и быть наблюдаем вторым родителем внутри отношений общения с первым родителем (мамой или папой). Отношения ребенка с матерью и отцом всегда разные, связанные с уникальными характеристиками личностей матери и отца, с особенностями социальных ролей, отыгрываемых ими по отношению к ребенку, с особенностями уникальных личностных взаимоотношений между каждым из родителей и ребенком.

Если триадическая модель становится освоенной, успешно формируется, то в дальнейшем человек может строить сложные конфигурации отношений с другими людьми: дружить группой, удерживать в своём внутреннем пространстве отношения разного порядка, легко, без расщепления, переживая их различия («я мать этих детей и жена этого мужчины, я могу быть с ним в отношениях и это не наносит ущерба моим отношениям с каждым из детей»). В случае успешного освоения триадической модели женщиной-матерью, отношения воспринимаются дифференцировано - это разные отношения: с одним ребёнком, с другим ребёнком, с мужем, с собственной матерью. Это, на практике, может выражаться в следующих ситуациях: «если мы пошли в кино с мужем, то я могу быть погружена в здесь-и-сейчас-процесс, проживаю роль жены, подруги, но не матери, тревожащейся о детях»; «играя с ребёнком, я не прокручиваю в голове разговор с мужем, а могу быть аутентична проживаемому сейчас процессу отношений с этим ребёнком»; «я не сравниваю одного ребёнка с другим, различаю, что со старшим я могу уже общаться вот так, ожидать от него одного эмоционального и поведенческого отклика, а с младшим я строю систему взаимодействия иначе, в зависимости от его возраста и индивидуальных особенностей»; «каждый из них - дети, муж, мама - имеет свои особенности, и мои отношения с ними также разные, адаптивные контексту ситуации»;

Как отмечают Н.Е.Харламенкова, Е.В.Кумыкова, А.К.Рубченко, «История детско-родительских отношений, как и отношений с обществом в целом, характеризуется явным парадоксом, состоящим в том, что глубина и возможное развитие диады или триады наблюдаются только в том случае, когда участники этого процесса стремятся к собственной автономности и независимости» [484, с. 18]. Таким образом, мы можем говорить о том, что материнская сепарация является не только условием построения триады, но и условием формирования изначальной диады (физическая диада складывается, в любом случае, во внутриутробный период, но формирование психофизиологической диады после родов обусловлено предшествующей сепарацией женщины-матери от собственной матери). В случае, если первичная диада женщины-матери и ребенка складывается неблагополучно, то дальнейший процесс сепарации также будет нарушаться: выйти из слияния нельзя, если оно не сложилось и не пережило развитие. В этом контексте также интересно замечание Джеймса Холлиса, анализирующего глубину и длительность супружеских связей, который пишет, что с наступлением кризиса среднего возраста человеку приходится искать замену модели взаимного слияния, вследствие того, что отношения быстро истощаются и исчерпывают себя [491, с. 84]. Это, на наш взгляд, может быть хорошей иллюстрацией кризиса длительного диадического слияния (стадия созависимости) матери и ребенка: рано или поздно отношения слияния истощают и исчерпывают как себя, так и обоих участников этих отношений.

Если вспомнить, что диада «мать-дитя» определяется как психофизиологическое единство, где адаптивной средой для ребенка является мать, то можно говорить о том, что длительные диадические отношения истощают мать, ведут к материнскому эмоциональному выгоранию, являясь, наряду с бытовыми и коммуникативными проблемами, его значимым фактором.

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы:

1. Переход от диадической модели отношений к триадической их модели мы считаем необходимым условием функциональной сепарации.

2. Говоря о сепарации, мы понимаем ее не только как сепарацию-индивидуацию ребенка, но и как процесс, длящийся в течение всей жизни человека.

3. Обязательным условием успешных триадических отношений (триада) должна быть сложившаяся диада (диадические отношения).

4. Диадические отношения (первичная диада) складываются в период внутриутробного развития ребенка и, в норме, продолжаются после его рождения. С рождением ребенка происходит новый виток формирования диады - не только как физиологической (которая складывается естественно), но как психофизиологической (которая складывается в результате сонастройки импринтинга и сонастройки матери и ребенка в послеродовой период).

5. Условием успешного формирования диады женщины-матери и ее ребенка является предшествующие успешные диадические отношения женщины-матери с ее собственной матерью, впоследствии трансформировавшиеся в триаду.

6. В случае, если первичная диада женщины-матери и ребенка складывается неблагополучно, то дальнейший процесс сепарации также будет нарушаться: выйти из слияния нельзя, если оно не сложилось и не пережило развитие.

7. Разрушение диадических отношений и формирование триады в детском возрасте влияет на способность человека (в детстве или во взрослом возрасте) устанавливать и развивать отношения, выходящие за рамки парной динамики.

8. Задержка в диадических отношениях с ребенком (где мать является психофизиологической адаптивной средой для ребенка) истощает женщину-мать, является значимым фактором материнского эмоционального выгорания.

## **3.7. Критерии материнской сепарации**

Итак, мы рассматриваем сепарацию как процесс, происходящий в течение всей жизни - как форму личностного развития и обретения большей самоактуализации. В данном разделе мы сосредоточимся на понятиях функциональной и дисфункциональной сепарации, а также выделим критерии (показатели) материнской сепарации в отношениях с ребенком.

Мы предлагаем термин «дисфункциональная сепарация» для характеристики материнской сепарации, отталкиваясь от понимания того, что мать, в первую очередь (на начальном этапе взаимоотношений с ребенком) - это совокупность функций, причем не только физических (кормление, уход и т.д.), но и психических, психоэмоциональных (чувствование потребностей ребенка и своевременная реакция на них, эмоциональная доступность и отзывчивость матери). При дисфункциональной сепарации некоторые из этих аспектов имеют отклонения, нарушающие естественное и гармоничное развитие отношений матери и ребёнка.

В свою очередь, функциональная материнская сепарация, представленная в единстве двух векторов - собственной детской сепарации матери и сепарации матери от собственного ребенка, - позволяет женщине-матери не сливаться с ребенком, но и не расщепляться от него, выдерживать неизбежное напряжение в их отношениях, когда ребенок должен противопоставить себя матери, чтобы дифференцировать себя от нее. Это создает устойчивую безопасную среду для сепарационного процесса ребенка и закладывает основы для надежной модели привязанности.

Исследователи психологической сепарации личности рассматривают ее в дихотомии «гармоничный-дисгармоничный» (Н.Е.Харламенкова, Е.В.Кумыкова, А.К.Рубченко [484]). «При проявлении дисгармоничной сепарации доминируют механизмы, способствующие разъединению, либо наоборот, слиянию ролей, паттернов поведения и др.» [484, с. 86]. Мы, в свою очередь, объясняя природу материнской сепарации, уточняем эту дихотомию, отталкиваясь от функционального аспекта материнско-детского взаимодействия. Фактически, суть нарушений процесса сепарации остается в рамках фиксации на слиянии или на противопоставлении (разъединении), в терминологии Н.Е.Харламенковой и других.

Стоит отметить также, что мы понимаем процесс сепарации женщины-матери в контексте двойной симбиотической поляризации, где первой полярностью является собственная мать женщины-матери, а второй - ее ребенок (подробнее мы рассматриваем эту тему в предыдущих параграфах).

С целью более глубокого понимания аспекта сепарации матери от ребенка, можем выделить следующие критерии (показатели) материнской сепарации.

1. Эмоциональная независимость

Эмоциональность женщины-матери помогает ей выполнять свою материнскую функцию - быть чуткой, своевременно откликаться на потребности ребенка (в том числе эмоциональные), помогать его регуляции возбуждения, что особенно важно в младенческом и раннем возрасте, когда нервная система ребенка еще незрелая. Эмоциональная доступность матери, ее способность контейнировать чувства ребенка помогает ему начать осознавать себя и ложится в основу формирования надежной привязанности, становится условием функционального прохождения процесса сепарации-индивидуации ребёнка.

Эмоциональная жизнь матери - безусловно, один из важнейших аспектов материнства и материнствования. Вместе с тем, как показывает опыт, достаточно часто женщина-мать оказывается подвержена эмоциональному заражению от ребенка, перенимает его состояние, а не контейнирует его, сливается с ним в его переживании, оказывается уязвима и высокочувствительна к его эмоциональным состояниям. Такая эмоциональная зависимость от ребенка мешает матери выставлять ему здоровые границы, порой мать готова на все, чтобы ребенок не расстроился, не обиделся, не разозлился. В результате этого мать идет на постоянные уступки ребёнку, пытается удовлетворить любое его желание, каприз, истощается в этом процессе, а когда силы заканчиваются, - срывается на него, далее поглощается чувством вины, и старается (еще больше) избежать трудных чувств ребенка, которые переживает очень тяжело. Неизбежная в воспитании доля конфликтности, возникающая на стыке интересов матери, других членов семьи, общества, и желаний ребёнка, воспринимается эмоционально зависимой от ребенка матерью как поражение, фиаско её материнской роли, которую она достаточно часто воспринимает идеализированно, как необходимость всегда удерживать ребенка и удерживаться самой в позитивном эмоциональном спектре.

Эмоциональная независимость матери от ребенка не тождественна, в нашем представлении, эмоциональной отстраненности или эмоциональной недоступности матери (подобные явления - не признак эмоциональной независимости, а обратная сторона эмоциональной зависимости женщины-матери при ее фиксации на контрзависимой фазе). Мы рассматриваем эмоциональную независимость как аспект функциональной материнской сепарации – способность сохранять собственную эмоциональную целостность, осознанно разграничивать свое переживание от переживания ребенка, не брать на свой счет любое недовольство ребенка, способность контейнировать его чувства, не вовлекаясь в них, удерживая метапозицию относительно переживаемых им состояний, помогая их рефлексировать.

Эмоциональная зависимость матери от ребенка представляется нам одним из ключевых и одним из самых сложных аспектов дисфункциональной материнской сепарации. Достаточно часто эмоциональная зависимость матери от ребенка оказывается обусловлена неблагополучным прохождением детской сепарации самой женщины-матери (от собственной матери). Особенно ярко это наблюдается у матерей с фиксацией на стадии созависимости. При этом мы наблюдаем, что не происходит качественной дифференциации собственных чувств и чувств матери, что может усугубляться ситуацией, где мать могла использовать дочь как подругу, наперсницу, «выгружая» в неё свои переживания, эмоциональные состояния; в ряде случаев - с обвинением дочери в чувствах матери. В этом случае эмоциональное слияние представляется нормой, границы собственного эмоционального переживания трудно отличимы от эмоционального переживания других людей. Также эта трудность наблюдается у людей с повышенным от природы чувством эмпатии, которые сильно зависимы в собственном переживании от эмоционального поля других людей.

Нам также представляется значимым влияние материнского мифа на возникновение эмоциональной зависимости в материнстве. Достаточно часто случается, что женщина-мать умеет дифференцировать свои эмоции от эмоций других людей, имеет хороший уровень эмоциональной саморегуляции, умеет избегать «заражения» эмоциональным полем других людей, однако, становясь мамой, оказывается уязвима к эмоциональному слиянию с ребенком, поскольку в её системе убеждений, транслируемых материнским мифом, «хорошая мать» обладает определенным набором качеств, среди которых: «тотальная эмоциональная доступность» ребенку; способность создать ребенку детство, наполненное исключительно позитивными чувствами; представление о крайней эмоциональной уязвимости ребенка и его нервной системы, что заставляет её бояться любых бурных проявлений чувств со стороны ребёнка. Порой такой страх перед эмоциональными проявлениями ребенка оказывается обусловлен жизненным опытом и травматизмом самой женщины-матери, не связанным с материнским мифом. Достаточно часто женщина боится проявления конфликтных, негативно-окрашенных, в особенности - агрессивных чувств, в случае, если её детство прошло в семье, где были алкоголе-зависимые члены семьи, бурные скандалы, проявления агрессии.

Эмоциональная зависимость женщины-матери может проявляться также и в отношениях с партнером (мужем), авторитетными для неё людьми. В этом случае ей часто трудно принимать независимые родительские решения, если она опасается негативной эмоциональной реакции со стороны значимых для неё людей (мама, муж, подруга, сестра, воспитательница, учитель, эксперт и т.д.). Кроме того, эмоциональная зависимость от значимых других делает женщину-мать уязвимой к «затоплению», «заражению» их чувствами (к примеру, муж обижен на женщину, она «заражается» его эмоциональным полем и приходит в отношения с ребёнком, наполненная эмоциями, которые часто адресует ребенку, создавая у него трудности ориентации в ситуации - что я сделал, что произошло, что мама так реагирует, переживает такие чувства в данной ситуации).

2. Самоактуализация

В современном понимании, самоактуализация отражает механизм формирования иерархической структуры ценностно-смыслового универсума личности и объясняет потребности в расширении мировоззренческих и деятельностных детерминант бытия в культуре [450, с. 29]. Вслед за Павлом Пискарёвым [319, с. 7] мы осознаем, что эпоха актуального времени, которую он называет эпохой метамодерна [323], представляет собой эпоху «трансформации социальной нормы», где «человек больше не обязан быть таким, “как нужно”, и критерии нормы не столько размыты, сколько разнообразны: одновременно сосуществуют разные критерии нормы. Задача состоит в выстраивании собственного “ценностно-смыслового универсума” и выработке собственных социальных норм. То есть человек метамодерна больше не обязан быть “таким, как нужно» [319, с. 7].

Под самоактуализацией женщины-матери актуального времени мы, таким образом, понимаем ее способность принимать решения и нести ответственность, свободную от внутренних ограничений, основанную на собственной аксиосфере и осознании самой себя (своих особенностей, свойств, убеждений, ценностей, выборов, духовных устремлений). Практически это выражается в управляемой самой женщиной-матерью дистанции между ее системой убеждений, выборов, ценностей и системой убеждений и ценностей значимых людей (родители, супруг, подруги, эксперты и др.), также в дистанцировании от материнского мифа.

Так, женщина с дисфункциональной сепарацией, фиксированной в стадии созависимости, склонна к слиянию с мнением (конформности) значимых других. Это часто выражается не только в том, что женщина принимает чужие выборы как свои («моя мать ушла с работы, чтобы вырастить нас, я откажусь от своей карьеры, поскольку я стала матерью»), но и в обобщениях («все мамы носят детей в слингах, я буду носить ребенка в слинге, несмотря на то, что мне это некомфортно»). Часто такая женщина-мать пытается следовать инструкциям разных экспертов, стремясь совместить «все лучшее» в своем материнствовании («я буду заниматься с ребенком “мягкой школой”, “монтессори”, “babycontact” и другими методиками одновременно»). При этом важно понимать, что подобное совмещение разных методик хаотично, а не интегративно. Женщина пытается совместить разные рекомендации внешних специалистов, не оценивая их критически, не пропуская через призму собственного восприятия (как это подходит мне и как это подходит моему ребёнку) и собственной системы ценностей. Если рекомендации носят противоречивый характер, это может вызывать внутренний конфликт и чувство неудачи – «как мне сделать и то, и это, совместить несовместимое?»

В случае дисфункциональной сепарации женщины-матери с контрзависимой фиксацией также происходит недостаточная самоактуализация. Женщина включается «в борьбу с авторитетами» и пытается найти «единственно правильный вариант», не учитывая контекста ситуации, испытывая трудности с тем, чтобы увидеть здравое зерно в том или ином подходе, рекомендации. Часто мнение другого (мамы, супруга, эксперта) отрицается без анализа его конструктивности, просто на основании того, что это исходит от данного «другого». Как указывает английский философ ХХ века Исайя Берлин, автор эссе «Две концепции свободы» [28] негативные теории интересуются областью, где субъект должен быть свободен от вмешательства, а позитивные - тем, кто или что контролирует. При этом Ч.Тэйлор [451, с. 189] пишет, что доктрины позитивной свободы «интересуются таким взглядом на свободу, который предусматривает осуществление контроля над своей жизнью». С этой точки зрения человек свободен лишь до той степени, до какой эффективно самоопределяется и строит свою жизнь.

Женщина-мать с контрзависимой фиксацией фактически строит свою жизнь и свое материнствование через призму негативной свободы, часто упуская из виду индивидуальность своего ребенка, занятая борьбой с тем или иным внешним авторитетом. В то время как самоактуализация позволяет женщине-матери выбирать и смотреть на мнение другого, его рекомендации, жизненный опыт других людей более целостно, выбирая для себя то, что может ей быть созвучно, подходить её целям, ценностям, контексту той или иной ситуации и адаптивно менять эти подходы в зависимости от изменений ребенка. К последним можем отнести: возрастные изменения; изменения состояния (например, заболевает, устал, не выспался, переживает стресс и т.д.); изменения внешних условий (переезд в другое социо-культурное пространство; смена режима жизни в связи с рождением следующего ребенка, в связи с ограничительными мерами, в связи с выходом кого-то из членов семьи на работу в условиях домашнего офиса и проч.); изменения собственных приоритетов (включилась в интересный творческий или рабочий проект; забеременела следующим ребенком; начала обучение и проч.).

3. Многоролевая самоидентификация

В нашем представлении мать, которая фиксирована в созависимой стадии сепарации, достаточно часто склонна сливаться только с одной функциональной ролью, что, на наш взгляд, связано с тем, что дисфункционально пройденная стадия далее влечет за собой нарушения прохождения дальнейших стадий, поскольку они оказываются эволюционно взаимосвязаны [453, с. 54].

Таким образом часто оказывается нарушено прохождение такой субфазы сепарации-индивидуации (приходящейся на контрзависимую стадию развития), как «консолидация индивидуальности» [230, с. 176-177]. В результате этого складывается представление обо всех явлениях по принципу «или...или», что особенно показательно в сфере ролевого репертуара: женщина ощущает себя или матерью, или кем-то иным (жена, сотрудница, художница и пр.) Также фиксации только на одной роли матери способствует, зачастую, материнский миф, который может нести семейную установку жертвенного материнства «вся жизнь – детям». В этом случае идентификация с ролью матери заставляет женщину редуцировать реализацию себя в иных ролях, за пределами материнской роли. Это приводит к гиперценности ребенка как объекта, через который женщина реализует сверхценную для нее роль матери. В этом случае женщина ощущает себя «живой», «важной», «нужной», «имеющей право на жизнь», только реализуя себя как мать. Это мешает ей давать ребенку здоровую, нарастающую по мере взросления, автономию, ведь это означает снижение её значимости как матери в её собственной жизни, создает внутреннюю пустоту. Тем более трудным для такой матери оказывается возможность отпустить ребенка в автономную жизнь, дать ему «вылететь из гнезда». После этого женщина ощущает себя «ненужной», фактически, теряет цель своей жизни; иногда она торопит выросшего ребенка (если он все же сумел, в той или иной мере, сепарироваться от матери и создать собственную автономную жизнь), чтобы он быстрее создавал семью, рожал детей - внуков для бабушки. Достаточно часто такая динамика прослеживается в нескольких поколениях, где демографический выбор совершается под давлением старшего поколения («давай скорее роди мне внуков»), а в дальнейшем бабушка начинает «воспитывать» внуков как собственных детей, навязывая свое мнение молодой матери.

Контрзависимая фиксация может вызывать у женщины определенный внутренний конфликт с ролью матери, создавая чувство «ловушки», желание быстрее вернуться к другим значимым ролям (выйти на работу, заняться волонтерской деятельностью, организовать какой-то проект).

Функциональная сепарация позволяет женщине-матери совместить различные ролевые идентификации и перемещаться между ними, органично совмещая их в зависимости от условий жизни и собственных целей, видя увеличение вклада в ту или иную роль на определенном временном участке как ограниченный по времени осознанный «проект». Это может выражаться в таких установках: «сейчас я - мать этого младенца, и я должна большую часть себя посвятить этой роли, потому что он нуждается во мне в эти первые годы жизни, но потом я выйду на работу, реализую свои планы и так далее». Женщина может совмещать разные роли внутри своего материнствования («я - мать и я занята воспитанием ребенка, сейчас я вышла из дома в магазин и я погружена в шопинг, не раздумывая как там чувствует себя оставленный с няней ребенок»; «сейчас я участница тренинга и погружена в деятельность этого тренинга»; «сейчас я организатор свадьбы своей подруги и я выполняю задачи по организации мероприятия, отдав свое внимание этой роли»). Подобная переключаемость между ролями помогает женщине поддерживать позитивный эмоциональный тонус; переключение дает разгрузку, позволяет чувствовать себя позитивно в неизбежные периоды неуспешности в той или иной роли («на работе ошибка в отчете, но я чувствую себя хорошим организатором свадьбы и прекрасной мамой, веселясь с ребенком»; «ребенок проживает фазу негативизма, спорит и не слушается, но я хорошо справляюсь с рабочими задачами, чувствую себя хорошей подругой, организовав встречу одноклассников и т.д.»).

4. Осознание фреймов детства и выход за их пределы

Фреймы - это устойчивые бессознательные паттерны социального реагирования в той или иной ситуации. Вероятно, на индивидуальном уровне большая их часть формируется в детском возрасте как адаптивные механизмы внутри отношений с родителями. Становясь матерью, женщина продолжает воспроизводить многие из них неосознанно, несмотря на то, что внешние условия, как и её собственная роль (от ребенка - к матери), сильно изменились. Продолжая «отыгрывать» привычные ей роли в рамках устоявшихся фреймов, мать может, например, уйти в слезы в ситуации конфликта, в том числе - конфликта с ребенком (последствие дисфункциональной сепарации с созависимой фиксацией), агрессивно защищать свою позицию при любом требовании от другого человека, в том числе - ребенка (последствие дисфункциональной сепарации с контрзависимой фиксацией).

Переход к материнской роли требует осознавания своих фреймов, особенно связанных с детским опытом, который актуализируется при вхождении в собственное материнство. Если этого не происходит, женщина-мать нередко попадает в детские реакции; фактически, происходит инверсия ролей со своим ребенком, от которого она бессознательно может ждать эмоциональной поддержки, терпения, принятия, удовлетворения тех или иных своих физических потребностей («я замерзла, ну как ты не понимаешь, что нужно идти домой») и психологических потребностей («мне одиноко, дай мне почувствовать себя нужной, ценной»).

Осознавая ту или иную свою реакцию, женщина-мать обретает свободу управлять собой, ситуацией, делать выборы, которые будут удовлетворять потребностям ее, ребенка, задач ситуации и контексту этой ситуации.

5. Консолидация объекта (выход из черно-белой картины мира)

Под консолидацией объекта мы понимаем, вслед за М.Малер, Э.Якобсон [230, с. 177], преодоление полярности детского мировосприятия. Расщепление объектного мира на хорошее и плохое, свойственное детскому периоду, преодолевается в консолидации объектов как поливариативных, неоднозначных, способных проявляться с разных сторон. Консолидация объекта и выход из черно-белой картины мира для женщины-матери является показателем сепарации, появляющимся в таких конкретных признаках: насколько женщина-мать может смотреть поливариативно на ситуацию, себя, ребенка, мир. Поляризация объекта, его расщепленность на «белую» и «черную» стороны, преодолевается в восприятии объекта как неоднозначного, в том числе - зависящего от призмы мировосприятия субъекта. Интересно, что детская расщепленность объекта, сохраняющаяся во взрослом возрасте в позиции «мать хорошая - мать плохая», переносится на другие объекты, существует как призма восприятия других объектов, превращается в модель, которая рождает расщепленное восприятие мира в целом. Заметим, что «достаточно хорошая мать» (термин, введенный Д.Винникоттом), - конструкт, помогающий женщине-матери выйти из черно-белой картины мира «прекрасная мать - ужасная мать», и консолидировать материнство, так же, как мать и ребенка, в качестве сложных, неоднозначных феноменов. Ни материнство в целом, ни женщина-мать, ни ребенок не являются однозначно «хорошими» или «плохими», а являются сложными, противоречивыми феноменами, не описываемыми в парадигме этических полярностей «хорошее-плохое».

Описанная выше консолидация объекта как критерий материнской сепарации важна также в контексте интегративной целостности личности: мать может проявлять весь спектр чувств, от любви до ярости, без расщепления на «хорошую» и «плохую» ипостаси. Можно сказать, что архетипическое измерение интегративной целостности личности проявлено в диалектическом единстве «светлой» и «теневой стороны» личности женщины-матери (по К.Г.Юнгу [539]).

6. Равностное отношение к родителям (деидеализация)

Равностное отношение к родителям как критерий сепарации является логическим продолжением предыдущего пункта - консолидации объекта (выхода из черно-белой картины мира). Осознание себя как «достаточно хорошей» матери, без поляризации явления материнства на полюсах «ужасная» и «прекрасная» мать, опирается на предшествующее понимание своей матери как «достаточно хорошей», а также на предшествующую консолидацию образов собственных родителей.

Сепарация от родителей подразумевает прохождение всех этапов (созависимости, контрзависимости, независимости, взаимозависимости), что значит, что, в итоге, мы можем видеть собственную мать, отца как реальных людей со своими сильными и слабыми сторонами. В случае созависимой фиксации женщина-мать продолжает идеализировать своих родителей, что мешает ей выстраивать свой вектор материнства, делать свои выборы, которые она постоянно сравнивает и старается подогнать под выборы, которые делала ее «идеальная» (или «неидеальная») мать. Это мешает ей адаптироваться к материнствованию актуального времени и, даже если ее мать делала большую часть своих выборов, стратегий материнствования, воспитания достаточно позитивно, то мир изменился и требует от женщины-матери актуального времени пересмотра стратегий материнствования, самоактуализации. С другой стороны, созависимо фиксированная женщина-мать может быть очень зависима от мнения своей матери, которую она «идеализирует», выполнять все её указания, фактически, оставаясь в позиции ребенка и не осваивая, в полной мере, роль матери собственного ребенка.

В случае контрзависимой фиксации женщина-мать уходит в иную крайность и видит все, что делали ее родители как негативное, «демонизирует» их, тем самым обедняя свою способность принять конструктивные паттерны, переданные из опыта её рода, семьи. Отношения с собственной матерью в этом случае носят конкурентный, конфликтный характер, женщина может противиться участию бабушки в жизни внуков, либо её влияние на них кажется ей негативным, может возникнуть ревность. В ряде случаев такая женщина-мать стремится делать все «не так, как делала моя мать» и при этом она теряет чуткость к контексту ситуации, индивидуальности своего ребенка, к его истинным потребностям, реализуя свою «картинку правильного материнства и детства» вместо оценки реального положения дел.

7. Адекватная ровная самооценка

Мы, вслед за Л.В.Ревякиной [360], полагаем, что самооценка - не полярный, а многовекторный, пульсирующий феномен, ассоциированный с конкретной ролью (или подролью) из ролевого репертуара женщины-матери. Таким образом, мы не можем говорить о «высокой» или «низкой» самооценке личности женщины-матери вообще, а можем говорить о совокупной (интегративной) самооценке, связанной с «ролевой самооценкой», то есть самооценкой, проявленной в связи с той или иной ролью женщины-матери (собственно мать, жена, специалист, подруга и т.д.). Что касается материнской роли (во всем множестве ее отдельных компонентов), самооценка, ассоциированная с ней, связана с тем, как внешние наблюдатели оценивают ребенка (детей). Иными словами, материнская самооценка в известной степени зависима (полной независимости, ассертивности в этой области достигнуть невозможно): она зависит от оценки ребенка другими людьми в разных областях жизни самого ребенка (например, на материнскую самооценку может разнонаправленно влиять то, что ребенок достиг значительных успехов в спорте и высоко оценен судьями и тренером, но не проявляет особого рвения в учебе и, соответственно, низко оценен учителями).

8. Управляемость каждого из уровней материнской сепарации

Факторы, которые женщине-матери необходимо оценивать при управлении сепарационной дистанцией:

возраст ребенка (мать понимает, что младенцу она нужна больше и в других областях жизни, чем подростку, и не стремится быть дальше или ближе, чем того требует возраст ребенка);

психоэмоциональная ситуация (иногда ребенку нужна поддержка и утешение, помощь в саморегуляции, иногда - опыт того, что он в состоянии справиться сам);

социальная ситуация (иногда необходимо вмешательство матери в отношения ребенка с другими людьми - например, при коммуникации с воспитателями или другими детьми, когда ребенку необходимо дать защиту; а иногда вмешательство матери может быть лишним, поскольку в данном случае ребенку нужно учиться самостоятельно решать трудности коммуникативных ситуаций);

морально-аксиологический аспект (в одних ситуациях мать понимает, что ребенку необходимо привить те или иные ценности и моральные ориентиры, в других - мать признает право ребенка искать, формировать свои собственные ценности и моральные установки, отличные от родительских);

и др.

Заметим, что мать может выйти на управляемость каждого из уровней материнской сепарации только в случае конструктивного прохождения собственной сепарации (со своими родителями). В противном случае она будет иметь тенденцию к слиянию (укороченной дистанции) или контрзависимости (неоправданному удлинению дистанции) с ребенком.

9. Баланс внутреннего и внешнего локусов контроля

На наш взгляд, доминантность внутреннего локуса контроля над внешним является одним из показателей успешности прохождения сепарационного процесса. При этом высокий уровень самокритичности, преимущественно негативная самооценка, самоуничижение, часто встречающееся у современных матерей, как раз свидетельствует о незавершенности сепарационного процесса, неустойчивости образа своего «Я» вне контекста позитивной внешней оценки, что вызывает болезненную эмоциональную зависимость не только от взрослого окружения (муж похвалил или остался недоволен; мама поддержала или обиделась, высказала упрек, недовольство; воспитательница в садике похвалила ребенка и мама принимает это как знак поддержки, позитивной оценки ее в материнской роли, фактически идентифицируясь с ребенком, которого похвалили). Также происходит и формирование эмоциональной зависимости для поддержания позитивной самооценки и самоидентификации от ребенка («он ведет себя хорошо - я хорошая мама, он ведет себя плохо - я плохой воспитатель, не могу выставить границы, не могу добиться желаемого»; «он обиделся - я плохая мама, он не рад - я что-то делаю не так»; «его хвалят, он нравится - я хорошая мама, его осуждают - я испытываю стыд и злость на ребенка - из-за его промаха я чувствую себя “ужасной матерью”»), подробнее об этом мы писали в пункте 5 «Адекватная ровная самооценка».

Подобное положение дел делает женщину крайне уязвимой перед внешними противоречивыми мнениями и влияниями, заставляя часто менять свои решения, воспитательные подходы, что дезориентирует ребенка, создает много поведенческих конфликтов, мешает ребенку опереться на мать как на ориентир стабильности, отразиться в ней и обрести устойчивый вектор исследования и формирования своего «Я», а также делает женщину-мать крайне уязвимой к эмоциональному слиянию с ребенком в попытке контролировать и корректировать его состояния за счет своих эмоций и, наоборот, - формировать свой эмоциональный фон через управление эмоциями ребенка («купила куклу, чтобы разделить радость дочери, слиться с ее восторгом»).

При функциональной сепарации доминантным локусом контроля остается внутренний: в частности, в присваивании собственных успехов («я хорошая мать, у меня отличный ребенок, потому что я сама предприняла собственные действия для того, чтобы это так было, а не потому, что обстоятельства случайно сложились таким образом»). Кроме того, основное внимание матери при принятии решений в материнствовании направлено внутрь ее самой, но без отрыва от внешней реальности (с принятием обратной связи от мира).

Итак, подводя итоги параграфа, можем сделать следующие выводы:

1. Мы говорим о существовании двух типов сепарации - функциональной и дисфункциональной. Дисфункциональная сепарация, в свою очередь, бывает - двух видов: с созависимой фиксацией и с контрзависимой.

2. Эмоциональная зависимость матери от ребенка представляется нам одним из ключевых и одним из самых сложных аспектов дисфункциональной материнской сепарации.

3. Нередко эмоциональная зависимость матери от ребенка оказывается обусловлена неблагополучным прохождением детской сепарации самой женщины-матери (от собственной матери).

4. Нам представляется значимым влияние материнского мифа на возникновение эмоциональной зависимости в материнстве.

5. Мы выделяем 9 критериев материнской сепарации, подробно рассмотренных выше: 1. Эмоциональная независимость. 2. Самоактуализация. 3. Многоролевая самоидентификация. 4. Осознание фреймов детства и выход за их пределы. 5. Консолидация объекта (выход из черно-белой картины мира). 6. Равностное отношение к родителям (деидеализация). 7. Адекватная ровная самооценка. 8. Управляемость каждого из уровней материнской сепарации. 9. Баланс внутреннего и внешнего локуса контроля.

6. Мы выделяем факторы, которые женщине-матери необходимо оценивать при управлении сепарационной дистанцией: возраст ребенка; психоэмоциональная ситуация; социальная ситуация; морально-аксиологический аспект; др.

## **3.8. К проблеме девиации материнского отношения в контексте нарушений сепарационного процесса**

Девиантное материнство - активно исследуемый в современных условиях феномен. Наиболее широко эта тема представлена в работах В.И.Брутмана, М.С.Радионовой [38], А.Я.Варги [46] и других. Пристальное внимание к нему ученых в области психологии обусловлено новым уровнем осмысления значимости роли матери в формировании личности ребенка. Однако при этом актуальный этап развития общества с его расширенными представлениями о семье, быстрым изменением условий, высоким уровнем нестабильности всех сфер жизни и повышением социального внимания к матери и качеству выполнения ею материнского труда, ставит многих женщин в ситуацию повышенного стресса и заставляет искать новые смыслы как своего материнства, так и отношения к ребенку. Вместе с тем, современная мать существует не сама по себе, а в контексте семейной системы. Эта точка зрения представлена наиболее широко в парадигме трансгенерационного подхода представленного в работах М.Боуэна [555, 441], А.А.Шутценбергер [524], Б.Хеллингера [489, 343], Б.Уэбстер [464], Л.К.Гибсон [76], J.L.Cori [565], Е.А.Назарова [281], Н.Чодороу [507], В.Д.Москаленко [271, 272], О.В.Солодовниковой [413], Ф.Рупперта [370], Кампенхаута [157], И.Н.Мальковой [234, 235], Л.Г.Жедуновой [236], Г.Клауда и Дж.Таунсенда [162].

Исследования, представленные в работах И.Н.Мальковой, Л.Г.Жедуновой показывают, что «семейный опыт оказывает влияние на формирование эмоционально-оценочной и когнитивной составляющих материнского отношения» [236, с. 223].

При этом, как показывают исследования Г.Г.Филипповой [468], А.Я.Варга [46], Г.В.Скобло [398], личность многих «женщин, не готовых к эффективному материнству, формировалась в своеобразной субкультуре агрессии, часть из них в детстве страдали от унижающего достоинство угнетения и холодного отношения со стороны своих родителей» [94, c. 91]. Вместе с тем, как отмечают в своих исследованиях Дженей и Барри Уайнхолд, незавершенные стадии развития будут стремиться к завершению, как только возникнет такая возможность. Любая ситуация, напоминающая ситуацию, имевшую место в жизни человека раньше и обслуженная незавершенной стадией развития, выдвинет этот незавершенный процесс на первый план [452, c. 83]. Именно поэтому, по нашему мнению, большое количество матерей проявляют черты эмоциональной зависимости в отношениях с ребенком [422], что мы рассматриваем как фактор нарушения материнского отношения и, что, фактически, нарушает их возможность строить с ребенком надежную и здоровую привязанность, нарушает процесс сепарации ребенка, вовлекая его в симбиотическую привязанность с матерью.

Вслед за Г.Г.Филипповой, нам представляется важным рассматривать проблему девиантного материнства как комплекс проблем, связанных не только с матерями, отказывающимися от своих детей и проявляющими по отношению к ним открытое пренебрежение и насилие, но и с нарушениями материнско-детских отношений, которые служат причиной снижения эмоционального благополучия ребенка и отклонений в его оптимальном психическом развитии [468, c. 25].

Мы рассматриваем материнское отношение как комплекс поведенческих, когнитивных и эмоционально-оценочных компонентов, которые в совокупности проявляются как отношение женщины к ребенку. Материнское отношение является определяющим фактором в становлении и реализации материнско-детского взаимодействия и лежит в основе всего поведения матери, тем самым, создавая уникальную для ребенка ситуацию развития, в которой формируются его индивидуально-типологические и личностные особенности [63].

В данной работе нас интересуют нарушения (девиации) материнского отношения, складывающиеся в ходе сепарационного процесса женщины со своей матерью и возможного переноса этого неблагоприятного опыта на сепарационный процесс со своим ребенком. Проблема девиантного материнства, как мы отмечали в предыдущих параграфах, шире, чем, собственно, проблема девиантного и делинквентного поведения женщины-матери. Мы говорим также о трансформации в современном мире понятий и критериев «нормы» и «патологии», что также объясняет трудности с выделением и систематизацией критериев девиации в материнстве. Тем не менее, говорить о девиациях материнского отношения необходимо с опорой на исследования различных аспектов этой девиации. Среди таких исследований можем назвать: И.Л.Шелехов, О.Г.Берестнева, Л.А.Петрова «Авторская концепция психологического механизма формирования нарушений материнско-детских взаимоотношений, девиантного материнства, добровольной бездетности» [514], Т.М.Петинова «Девиантное материнств: социологический анализ» [310], К.Ю.Матрёнчева, Н.В.Буравцова «Девиантное материнство: причины возникновения» [252], Т.М.Иванова «Развитие ценностей материнского воспитания в России: историко-педагогический анализ» [145], Е.И.Жупиева «Психологические аспекты девиантного материнства» [129], Л.В.Гурылёва, Т.В.Кабальдина «Профилактика девиантного материнства методами арт-терапии» [91], С.С.Даренских «Проблема девиантного материнства в современном обществе» [94], С.В.Трушкина «Представление о нормах материнства у женщин с нормальным и девиантным родительским родительским поведением» [449], Е.И.Исенина «О некоторых понятиях онтогенеза базовых качеств матери» [150], Е.И.Захарова «Личностные изменения, связанные с появлением ребенка» [136], В.Бергум «Моральный опыт беременности и материнства» [27], Г.В.Скобло, О.Ю.Дубовик «Система “мать-дитя” в раннем возрасте как объект психопрофилактики» [398].

С целью подтверждения или опровержения гипотезы о связи отклонений в материнском отношении женщины-матери с ее собственным детским опытом, нами было проведено исследование в группе из 38 женщин-матерей. Все женщины состоят в браке, имеют детей в возрасте от 6 месяцев до 16 лет. Группу составили матери, активно интересующиеся воспитанием, занимающиеся саморазвитием, участвующие в международном проекте для русскоговорящих женщин Интуитивное Материнство.

В качестве метода исследования нами был использован метод свободного интервью, в ходе которого женщины рассказывали об основных трудностях своего материнства в данный момент и о своем отношении к собственному детству, давали субъективную оценку отношений со своей матерью.

Также нами был предложен авторский опросник, где респонденткам предлагалось закончить предложения. Целью опросника было выявить отношение женщины к сепарационному процессу с ребенком. Также нами был использован авторский опросник «Отношение к конфликту».

В итоговой выборке нами были выделены следующие 3 группы.

Первую группу составили женщины с адекватным типом материнского отношения, показывающие эмоциональную доступность, общий позитивный взгляд на ребенка как «преимущественно хорошего», на себя как «достаточно хорошую мать» и на свое материнство как на «хороший период» жизни.

Вторую группу составили женщины с тревожно-амбивалентным типом материнского отношения, переживающими перепады эмоциональных состояний и эмоциональной доступности ребенку. В интервью эти женщины чаще говорили о ребенке как о том, кто постоянно что-то требует и это утомляет, как о «проблеме» или о множественных проблемах его поведения, здоровья, питания, режима, обучения. Большинство женщин из данной группы признавались в высоком уровне тревоги по поводу того, насколько они хорошие матери. Их переживание материнства представляло из себя соединение постоянной тревоги о собственной несостоятельности в роли матери и надежд на то, что что-то произойдет в их жизни и «все будет хорошо». Большая часть женщин данной группы признавались, что часто переживают яркие эмоциональные состояния негативного спектра, направленные на ребенка, которые в дальнейшем вызывают чувство вины.

Третью группу составили женщины с эмоционально-отстраненным типом, которые признавали, что они не испытывают особых чувств удовольствия или тревоги по поводу своего материнства, что ребенок скорее тяготит их своими обращениями. Некоторые из них, так же, как и представительницы 2 группы, выражали опасения по поводу того, «насколько я хорошая мать». Находясь в современном информационном пространстве, транслирующем образец «всегда эмоционально доступной матери», они ощущают, что не соответствуют данному образцу, но не испытывают такой сильной вины за это, как женщины 2 группы. Их описания своего отношения к материнству в ходе интервью носило скорее риторику ориентации на другие сферы жизни: карьеру, отношения с партнером, самореализацию. Значительная часть представительниц данной группы в ходе интервью рассказывало о том, что решение о рождении ребенка было продиктовано скорее различного рода внешними императивами «пора», «надо», «время уходит», «муж хочет ребенка», «мама хочет внуков».

В процентном соотношении произошло следующее распределение участниц исследования между данными тремя группами: адекватный тип материнского отношения 28.9%, тревожно-амбивалентный тип материнского отношения 52.6%, эмоционально-отстраненный тип материнского отношения 18.4%.

Нам представляется важным дальнейшее расширение выборки, поскольку данные могут быть обусловлены тем, что участницы исследования - женщины, активно интересующиеся воспитанием, ищущие решение проблем в воспитании ребенка, участницы международного проекта для русскоговорящих женщин Интуитивное Материнство. С этим может быть связано то, что основное количество составили женщины с тревожно-амбивалентным типом привязанности.

В ходе проведенного интервью было установлено, что женщины 1 группы с адекватным типом материнского отношения вспоминают свои отношения с матерью как хорошие, описывают свое детство, как счастливое, в котором мать поддерживала, иногда была строгой, но в целом откликалась на их потребности. Женщины 2 группы разделились на тех, кто описывает отношения с матерью как конфликтные (60%), другая часть (40%) как отношения, основной эмоцией в которых было и остается чувство вины. В третьей группе 4 из 7 женщин сказали о том, что они не помнят свое детство, но оно было «нормальным», 2 женщины описывали отношения как «рано стала взрослой» и мама постоянно отсутствовала на работе, 1 женщина выросла в ситуации, где мать присутствовала эпизодически, часто оставляя ее у других родственников.

Нам также было интересно проследить отношение матерей разных групп к материнствованию в аспекте переживания ими своего детского опыта и влияние этих показателей на отношение к конфликту, который составляет неизбежную часть сепарационного процесса, где ребенок должен противопоставить свое «Я» материнской фигуре, и что особенно активно происходит на третьем году жизни, который многие из опрошенных матерей описывали в интервью как: «ужасный период, когда все пошло не так»; «время, когда я наверное нанесла ребенку много травм», «время до которого у нас все было хорошо»; «тяжелый период, когда я перестала получать удовольствие от материнства»; «время, когда мое отношение к ребенку стало меняться не в лучшую сторону»; «период, когда мы потеряли контакт».

Полученные данные представляются нам интересными в контексте результатов исследований, представленных И.Н.Мальковой и Л.Г.Жедуновой, которые отмечают, что «нарушения отношения с матерью ведут к восприятию внутрисемейных контактов как конфликтных» [236, с. 225].

Проведя опрос, мы обнаружили, что описывая свое отношение к конфликту, женщины из 1 группы выразили к нему отношение как к части жизни и не указывали, что испытывают перед ним страх. Они выносят конфликты с ребенком и не спешат его немедленно успокоить тем или иным образом, считают нормальным, чтобы ребенок переживал разные чувства. 65% женщин, представленных во 2 группе воспринимают конфликт как свою личную неудачу, 24% видят в конфликте с ребенком свое материнское фиаско. В то же время женщины из 3 группы в большинстве своем (71.5%) отмечали, что видят в конфликте личный вызов, стимулирующие вступить в борьбу и 28.5% женщин занимают позицию избегания конфликта любой ценой.

Таким образом, мы видим определенную связь, требующую дальнейшего исследования, которая проявляется между завершённостью сепарационного процесса женщины со своей матерью и уровнем ее материнского отношения к своим детям.

Также в ходе исследования нам было интересно проследить связь типа материнского отношения с нарушением сепарационного процесса матери и ребенка. Данные нарушения мы разделили на 2 основных типа: симбиотическая вовлеченность в ребенка и избегание контакта, отталкивание ребенка. Для анализа этого параметра мы разработали авторский опросник, где предложили женщинам дополнить предложения, определяющие их отношение к близости с ребенком и к процессу его сепарации от них.

Женщины из 1 группы материнского отношения определили ощущение своей близости с ребенком в позитивной риторике: «как надежная ниточка», «поддержка», «радость», «доверие», «что-то радостное внутри», «тепло», «любовь», «его опора на меня».

Женщины из 2 группы материнского отношения определили ее в более противоречивых выражениях: «он мой смысл», «это то, что делает жизнь важной», «это часть меня», «это особое место внутри меня», «это связь, но связь с противопоставлением», «объятия». Часть женщин данной группы использовали экзальтированные выражения: «это все», «это бесконечная любовь», «это что-то огромное, это мое счастье!»

Женщины 3 группы материнского отношения использовали выражения либо нейтрального характера («часть жизни», «нормальная любовь»), либо более негативной риторики: «удушающе», «требования от меня», «что-то, что я недостаточно ощущаю», «давление».

Мысли о необходимости расставания с ребенком (отдать в детский сад), вызывают у женщин 1 группы: «спокойствие», «уверенность», «так надо», «этап», «волнение», «хороший ли сад».

У женщин 2 группы: «беспокойство», «сожаление», «что плохо позаботилась о нем», «тревогу», «печаль», «озабоченность», «сопротивление», «как все пройдет?»

У женщин 3 группы это вызывает скорее чувство облегчения: «это нормально», «радость», «пора», «облегчение», «наконец-то».

Вопросы, направленные на выявление возможной эмоциональной зависимости матери от ребенка, которую мы рассматриваем как показатель нарушения сепарационного процесса со стороны матери, были представлены следующими:

«Когда я делаю не так, как хочет ребенок, я чувствую…»

Матери 1 группы материнского отношения отмечали здесь: «спокойствие», «уверенность в своей правоте», «что буду должна принять его гневные чувства», «что выставлю ему границы, могу испытывать некоторое напряжение, но я справлюсь».

Матери 2 и 3 группы материнского отношения давали в данном вопросе сходные ответы: «сожаление», «вина», «печаль», «страх», «беспомощность», «сомнения», «его обиду», «непонимание», «злость на меня».

«Когда ребенок делает не так как я хочу, я чувствую…»

Женщины 1 группы материнского отношения отмечали здесь: «огорчение», «что он интересен в своем упрямстве», «развивается и растет», «но злюсь, когда не в ресурсе», «радость - ребенок показывает свой характер», «гордость».

Женщины 2 и 3 группы в данном вопросе также имели мало отличий и описывали следующие чувства: раздражение, беспомощность, злость, сожаление, бессилие.

Женщины 1 группы материнского отношения описывали сепарацию как: «естественный и постепенный процесс», «перестройка отношений», «самостоятельность ребенка», «процесс взросления», «новая реальность», «готовность развиваться дальше самому, а не только через меня», «нужный процесс».

Женщины 2 группы описали её также как «важный, но болезненный», «важный этап его жизни, но мне грустно», «тревожный процесс, он становится более самостоятельным, но в то же время некоторая пустота внутри», «разделение на части».

Женщины 3 группы описали этот процесс как «освобождение», «возможность стать более свободной», «больше свободы для меня», «важный этап в жизни».

Также нами был задан вопрос о том, как мама себя чувствует, когда ребенок нуждается в ней.

Женщины из 1 группы описали это как: «желание помочь, необходимость ответить на его потребность»; «По-разному, иногда хочу поддержать, иногда нет ресурса и не могу поддержать, отказываю»; «Желание помочь, радость».

Женщины из 2 группы описывали свои чувства как: «удовлетворение от того, что я хоть кому-то нужна», «радость быть нужной», «беспокойство, что он не справляется без меня», «то желание откликнуться, то раздражение», «тревогу», «кажется, что, раз он во мне нуждается, что-то произошло с ним»; «несамостоятельный и несамодостаточный - значит, я плохая мама»; «польщенной, но чаще раздражаюсь».

Женщины из 3 группы: «мой долг помогать ему», «тревога», «необходимость ответить на его потребность», «призыв».

Таким образом, мы приходим к следующим выводам:

1. Нарушения детско-родительских отношений в собственной родительской семье женщины оказывают влияние на ее материнское отношение к собственному ребенку. Женщина воспринимает отношения как конфликтные, но при этом испытывает страх конфликта, не видя его развивающего потенциала как аспекта сепарационного процесса, как естественной части взросления ребенка.

2. Негативное отношение к конфликту, чувство собственной беспомощности, тревога за ребенка могут приводить женщину к состоянию эмоциональной зависимости от ребенка, тормозящему процесс сепарации.

3. Негативные аффективные переживания матери в процессе сепарации ребенка, заставляют ее испытывать неуверенность, видеть себя как «недостаточно хорошую» мать, испытывать трудности с установлением границ ребенку.

4. Матери с тревожно-амбивалентной привязанностью в большей мере, чем матери других типов склонны к тревоге на этапе, когда ребенок начинает путь социализации и могут удерживать его под своей опекой, отказываясь от идеи посещения детского сада.

5. Также в ходе и результате работы была подтверждена гипотеза о связи отклонения материнского отношения женщины-матери с ее собственным детским опытом. Эта связь, а также переосмысление женщинами-матерями собственного детского опыта, может быть действенной предпосылкой осознания фреймов детства и выхода за их пределы, что является одним из выделенных нами критериев материнской сепарации.

6. Кроме того, мы проследили связь между отношением матерей разных групп к материнствованию в аспекте переживания ими своего детского опыта и влияние этих показателей на их отношение к конфликту, который составляет неизбежную часть сепарационного процесса с ребенком.

Нам представляется интересным дальнейшее исследование темы в направлении поиска работающих моделей коррекции типа материнского отношения для оптимизации прохождения процесса сепарации матери и ребенка.

Мы продолжили исследование темы конфликта в материнском отношении и материнской сепарации в ходе практического исследования. Нами была разработана нейрографическая модель «Безопасный конфликт», показавшая снижение страха перед конфликтом и сформировавшая предпосылки для конструктивного решения повседневных конфликтных ситуаций с ребенком как функциональной задачи, сформировавшая отношение женщины-матери к конфликту как необходимому элементу сепарационного процесса, стимулировавшая рост материнской уверенности.

## **3.9. Эмоциональная зависимость в материнстве и ее влияние на сепарационный процесс с ребенком**

Выше мы рассмотрели различные критерии (показатели) материнской сепарации (эмоциональная независимость; самоактуализация; многоролевая самоидентификация; осознание фреймов детства и выход за их пределы; консолидация объекта (выход из черно-белой картины мира); равностное отношение к родителям (деидеализация); адекватная ровная самооценка; управляемость каждого из уровней материнской сепарации; баланс внутреннего и внешнего локусов контроля). Мы полагаем, что эмоциональную независимость можно рассматривать как фундаментальный критерий материнской сепарации, на который опираются все остальные критерии. Иными словами, обретение эмоциональной независимости является необходимым условием актуализации и достижения остальных критериев материнской сепарации.

Многие черты, свойственные отношениям эмоциональной зависимости, проявляются в отношениях эмоционально зависимой матери и ребенка, где мать фактически использует ребенка как объект эмоциональной зависимости. Это нарушает здоровые диадические отношения и воспроизводит травму раннего возраста либо на созависимом, либо на контрзависимом этапах, что одинаково негативно сказывается на сепарационном процессе матери и ребенка.

Диада «мать и ребенок» выступает в качестве психофизического единства, внутри которого происходит важнейший процесс формирования личности ребенка и психологическое рождение его «Я». Психологическое рождение происходит тогда, когда ребенок научается быть психологически независимым от своей матери и отца [274, с. 41-47].

Диада должна пройти созависимую стадию, которая длится до 6 месяцев ребенка. Главными задачами данной стадии являются: установление связи между матерью и ребенком и отражение ребенка матерью. После этого должен произойти переход на стадию контрзависимости, которая в норме длится до 3 лет. Задачи контрзависимого периода заключаются в проявлении своей автономной активности, исследовании границ возможного и дозволенного для дифференциации границ собственного «Я»; практика в новообращенных достижениях физической и психической автономии; способность выдерживать разлуку с объектом привязанности, создание его внутренней репрезентации и придание этой репрезентации целостности, которая преодолевает его расщепление на «хороший» и «плохой» объект, что также приводит к формированию целостного представления о своем «Я».

После этого этапа диада распадается, происходит создание триады, в которой появляется отец, а ребенок обретает способность выдерживать метаотношения.

Важно отметить, что процесс сепарации происходит параллельно с процессом индивидуации и приводит к формированию и развитию психологического «Я» ребенка.

Важным навыком, который приобретает ребенок при успешном завершении данной стадии развития, является его умение полагаться на свою внутреннюю силу, то есть, заявляя о себе, а не ожидая, что кто-то другой будет управлять его жизнью [452, с. 8-9].

Когда мы говорим о зависимости внутри диады, мы подразумеваем ребенка, ведь мать предполагается как взрослый, уже сформировавший свою автономную личность человек, дающий опору ребенку при прохождении каждого из этапов, обеспечивающий их успешность. Однако, как показывает опыт, далеко не всегда сепарационный процесс протекает благополучно, и ребенок формирует в результате тревожный или симбиотический тип привязанности.

Как показывают практические исследования [51], дети с симбиотический типом привязанности с трудом устанавливают контакт, сильно зависимы от родителей, личностные границы у половины обследованных детей размытые, дети испытывают страх и тревогу при исследовании мира. При этом половина детей обладает низкой самооценкой, и лишь четверть – высокой [50, с. 24-25].

С чем оказывается связано то, что мать попадает в созависимые отношения с ребенком и тормозит его процесс сепарации и рождения собственного «Я»?

По исследованиям, предложенным супругами Уайнхолд [452], в основе любых зависимостей, включая эмоциональную зависимость и созависимые отношения, лежат травмы раннего развития.

Первые 6 месяцев жизни ребенка рассматриваются большинством авторов, изучающих диадические отношения матери и ребенка, как этап естественного симбиоза, где мать и ребёнок должны установить глубокую связь, сонастроиться; где потребности ребенка определяют большое эмоциональное вложение в него со стороны матери. Вместе с тем, далее отношения матери и ребенка должны претерпеть значительные изменения и перейти в фазу противозависимости или, в терминологии М.Малер, - сепарации-индивидуации. Этот важнейший период в жизни человека, на котором он с поддержкой матери проживает свое психологическое рождение, формирует сознание своего “Я”, и который заканчивается в норме кризисом трех лет и распадом диады мать-ребенок. Отношения между матерью и ребенком переходят в фазу, где мать становится из объекта субъектом отношений. Этот важнейший процесс формирования психики человека сказывается ключевым образом на формировании его личности и на способности строить далее отношения с другими людьми из позиции независимости, а не в парадигме созависимости [452, с. 85-86].

Зависимые матери часто жалуются, что они ощущают себя бессильными повлиять на поведение ребенка. Такие матери плохо распознают свои потребности, плохо о них заботятся и плохо умеют просить поддержки у других взрослых, заявлять о них.

У ребенка развивается ощущение своего «Я», которое дает ему возможность научиться брать на себя ответственность за свои действия, учит делиться, взаимодействовать и сдерживать агрессию, адекватно относиться к авторитету других, выражать свои чувства словами и эффективно справляться со страхом и тревогой. Зависимая мать не способна взять на себя ответственность, она часто обвиняет ребенка, супруга, мать в том, что не может справиться с эмоциями или поведением ребенка. Часто зависимая мать срывается на ребенка. Авторитет других для зависимой матери зачастую становится выше собственной интуиции и понимания своего ребенка. Зависимые матери имеют повышенный уровень тревоги, склонны считать, что ребенок не справится с жизнью без их вмешательства.

Если эта стадия не завершена успешно до конца, ребенок становится психологически зависимым от других. Вместо того, чтобы жить с ясным ощущением своего «Я», эмоционально отделенного от окружающих, он ищет созависимых отношений. Неосознанной целью таких отношений является стремление испытать ощущение надежной связи.

Как показывают исследования, формирование предрасположенности к зависимостям, включая эмоциональную зависимость, которая и является для нас интересной в контексте диадических отношений матери и ребенка и прохождения успешного процесса сепарации, напрямую связано с опытом отношений с матерью в раннем возрасте. Зачастую зависимый паттерн поведения передается фактически от поколения поколению благодаря травмам раннего развития [452, с. 6-7].

Существует причинная связь между качеством репрезентации привязанности поколения родителей и качеством привязанности, которое формируется в младенческом возрасте. Есть данные, что особенности привязанности передаются от поколения родителей поколению детей [36, с. 41-42].

Можно условно разделить эмоциональную зависимость на два типа - по механизму возникновения и ведущему способу выстраивать отношения. Первый формируется по механизму истерического невроза, когда субъект предлагает себя для того, чтобы им пользовались [309, с. 54-55]. Идентичность достраивается благодаря переживанию себя как желанного и нужного. Это реализуется через известный механизм слияния, когда собственная потребность подменяется потребностью другого. На группах это можно наблюдать в виде уступчивости и нежелания идти на конфликт. Ведущей потребностью оказывается стремление быть хорошим для всех.

Второй тип зависимого поведения использует противоположный механизм регуляции отношений. В нем субъект использует другого, отказывая ему в праве быть отдельным и имеющим собственные потребности. Подобная стратегия развивает зависимость по обессивному типу. Обессивность в данном контексте означает стремление к контролю в самом широком ключе - контроль над собственными проявлениями и контроль над другим, когда отношения выстраиваются с нарциссической проекцией, а не с реальным человеком.

Таким образом, истерическая личность отдает себя целиком, а обессивная поглощает партнера, лишая его свободы. И в этом, и в другом случаях происходит отказ от себя, но по различным мотивам: субъективность оказывается бесценной возможностью получить либо же удержать что-то важное в отношениях.

Зависимость ребенка на начальной фазе его развития актуализирует ранние травмы развития матери и актуализирует ее созависимые проявления, направляя их на ребенка. Учитывая установленные на данный момент взаимосвязи, можно предположить, что сама по себе непроработанная травма матери и/или отца и/или ребенка ведет к соответствующим нарушениям в очень раннем взаимодействии между родителями и младенцем [36, с. 54-55].

Мотивов может быть два: бессознательно допрожить то, что в детстве не удалось прожить со своей матерью, используя теперь ребенка как материнский объект. Либо попытаться компенсировать ребенку те дефицитарные потребности, которые остались неудовлетворенными в ее детском опыте.

Мы выделяем следующие черты зависимой или созависимой личности, которыми может обладать мать и реализовывать их в отношениях с ребенком:

- Необходимость получать одобрение от другого: когда ребенок начинает давать комплекс оживления - это поддерживает мать, она чувствует, что нужна и любима, что она нравится ребенку, что он любит ее, что наполняет ее (оставшийся неудовлетворенным) нарциссический голод. Однако, когда ребенок выражает недовольство, такая мать связывает это исключительно с собой и проваливается в переживания токсичного чувства стыда или вины, не видя и не имея сил распознать и удовлетворить истинную потребность ребенка.

- Чувство вины за собственную автономию возникает у многих матерей в случае, если ребенок остается с кем-то другим. И, если на этапе сонастройки, в первые месяцы жизни ребенка мы можем рассматривать стремление матери быть рядом с ребенком как естественную реализацию инстинкта привязанности и стремления удовлетворить потребность ребенка в контакте с ней, то случаи, когда этот же паттерн поведения задерживается и сохраняется к концу первого года и далее, делает ситуацию неблагоприятной и мешает ребенку проживать необходимое отсутствие матери, чтобы у него могла сложиться здоровая внутренняя репрезентация объекта. Это ложится в основу саморегуляции и способности справляться с сепарационной тревогой на этапе формирования большей автономии. Сегодня мы все чаще сталкиваемся с практикой, когда мать продолжает кормить грудью ребенка до 3 и более лет, считает невозможным отдать его в детский сад, находится с ребенком 24/7 фактически до школы, а иногда и позднее, выбирая семейную форму обучения.

- Потребность контролировать объект эмоциональной зависимости выражается у матерей в склонности к гиперопеке. При этом контроль оказывается связан не только с внешними факторами - окружающая среда, действия, но и с внутренними состояниями, когда мать становится достаточно навязчивой, вторгающейся во внутренние границы ребенка или вовсе считающей их отсутствующими. Часто за этим стоит страх и гиперответственность современного материнства, когда мама постоянно опасается нанесения ребенку психологической травмы, становится гиперценной идея не повторить ошибок собственной матери.

Также чертой зависимой личности является ощущение того, что любовь необходимо завоевывать. Это заставляет мать постоянно стремиться угодить ребенку, что мешает растущей личности ребенка встретиться со здоровыми и необходимыми для его становления границами, снижает уровень его личной мотивации в условиях, где мать спешит удовлетворить все его потребности до того, как он их ощутит. Также часто желание угодить ребенку растет из попытки компенсировать свой детский дефицитный опыт неудовлетворенных потребностей.

Часто материнская роль оказывается для женщины с зависимым типом личности способом реализовать бессознательный мотив, связанный с признанием. Она, фактически, вовлекается в треугольник Карпмана [309, с. 32-33]. И фактические ее усилия по заботе о ребенке реализуются не в том, чтобы помочь, а том, чтобы сохранять ситуацию зависимости. Не получая признания своих заслуг, созависимая мать переходит в роль преследователя или жертвы. И особенно этот драматический треугольник обостряется на этапе противозависимости, когда ребенок начинает проявлять свои собственные желания, волю, активность, противоположные ожиданиям матери и мешающие ей реализовать свое «идеальное материнство».

Также потребность в утверждении своего “Я” выливается у зависимой матери в потребность быть очень нужной ребенку, удерживая его в ситуации беспомощности даже тогда, когда он выходит из младенчества. Такая мать ограничивает бессознательно проявления активности, которую ребенок проявляет на стадии контрзависимости. Таким образом она формирует у ребенка вынужденную беспомощность и удерживает его в симбиозе, дающем ей поле для самореализации и ощущение значимости, нужности. Это ослабляет ее сепарационную тревогу, давая ей ощущение, что ребенок не сможет покинуть ее, как это когда-то сделала ее мать, если он будет оставаться слабым и зависимым от нее.

При этом Ц.П.Короленко, Н.В.Дмитриева [189] относят эмоциональную зависимость к аддикции отношений, связывая ее с такими (интересными нам в контексте нашего исследования) трансформациями личности, как эгоцентричность, высокая опасность прилипания, тревожность, эмоциональная неуравновешенность, гневливость, аутоагрессивность. И действительно, мы видим, что одним из самых частых поисковых запросов, связанных с материнством, являются вопросы о том, как перестать кричать и срываться на детей.

При этом эгоцентричность матери ведет к тому, что она фиксирована на своих переживаниях, проваливается в чувство гиперответственности, считая себя причиной всех возможных трудностей ребенка, стараясь реализовать образ идеальной матери и постоянно погружаясь в чувство вины за невозможность его достичь. Таким образом, истинные потребности ребенка опять же остаются нераспознанными и фрустрированными. Тревожность современных матерей также растет, обостряясь множественным выбором, который стоит сегодня перед мамой, - от выбора марки подгузника до выбора системы обучения и воспитательных подходов.

Мы видим, что часто родители сегодня путают понятия надежной привязанности и эмоциональной зависимости.

При этом эмоциональная зависимость - это особая модель построения отношений, которая строится вокруг контроля одним партнером разнообразных проявлений жизни другого партнера [309, с. 58-59]. В контексте отношений это включает в себя контроль над эмоциями, желаниями и поведением.

Надежная привязанность - это позитивно окрашенные взаимоотношения, когда объект привязанности воспринимается как отзывчивый и доступный, а субъект привязанности - как значимый, достойный любви и заботы [40, с. 5-36].

Матери, уверенные в себе в большей степени, формируют надежную привязанность. Это связано с тем, что уверенность человека проистекает из доверия к миру и людям и чувства защищенности в отношениях с ними. Поэтому такие матери способны создавать и для своего ребенка безопасное пространство, что является одним из условий формирования надежной привязанности [50, с. 24-25].

Часто материнство становится именно попыткой контроля со стороны мамы за всеми сферами жизни ребенка, ограничивает его возможности к расширению собственной автономии и самостоятельности.

Выделяются два вектора формирования эмоциональной зависимости, оба из которых мы видим представленными в отношениях зависимой матери и ребенка.

Первый тип формируется, когда мать отдает себя ребенку, при этом ее идентичность достраивается благодаря переживанию себя как желаемой, нужной. Это достигается через механизм слияния, когда собственная потребность подменяется потребностью другого. В этом случае мать и ребенок могут достаточно хорошо пройти стадию созависимости, но испытывать значительные трудности на стадии противозависимости, когда мать идет на любые уступки ребенку, чтобы только избежать сепарации.

Второй тип зависимого поведения исходит из противоположного механизма регуляции отношений. В нем субъект использует другого, отказывая ему в праве быть отдельным и имеющим собственные потребности. Такая мама стремится к тотальному контролю, который проявляется не только в форме контроля над ребенком, но и в виде контроля над самой собой. Часто в реализации материнского труда такая женщина стремится к тотальному перфекционизму. Многие подобные мамы жалуются на отсутствие сил, эмоциональное выгорание, к которому ведет подобный стиль материнства. Однако он также оказывается не удовлетворяющим потребности ребенка, поскольку мать, воплощающая подобный стиль материнства, не распознает их. Подобная мать часто использует ребенка как объект для своей эмоциональной разрядки и не терпит проявлений его автономности, подавляя его проявления активности, самостоятельности, а также - проявления его формирующейся личности.

Подводя итоги написанному выше, можем сделать следующие выводы:

1. Травмы раннего развития женщины-матери, заложившие дефициты на этапе созависимости и/или контрзависимости в детском опыте, будут создавать предпосылки к нарушению прохождения сепарационного процесса между ею и ее детьми.

2. Мы отмечаем путаницу в понятиях надежной привязанности и эмоциональной зависимости, а также ошибки в различении этих явлений самими женщинами-матерями. Так, надежная привязанность - позитивно окрашенные взаимоотношения между матерью и ребенком, когда объект привязанности воспринимается как отзывчивый и доступный, а субъект привязанности - как значимый, достойный любви и заботы. При этом эмоциональная зависимость - это особая модель построения отношений, которая строится вокруг контроля одним партнером разнообразных проявлений жизни другого партнера.

3. Женщина, склонная к созависимому типу отношений, предрасположена к тому, чтобы устанавливать с ребенком отношения эмоциональной зависимости, а не надежной привязанности.

4. Эмоциональная зависимость матери мешает ей распознавать и удовлетворять истинные потребности ребенка, подменяя их собственными потребностями и проекциями, что ведет к неудовлетворительному прохождению процесса сепарации.

5. Одним из ведущих достижений успешного прохождения процесса сепарации является обретение своего «Я» и выход за пределы расщепления, способность выносить свою отдельность, а также консолидация «хорошего и плохого» объекта. В этом контексте мы видим перспективным дальнейшее направление исследования того, как можно помочь матери обрести состояние интегративной целостности личности как стержня, способного противостоять созависимым тенденциям и обеспечить позитивное установление надежной связи и прохождение процесса сепарации с ребенком.

6. Можно говорить о зависимости между уровнем сепарации женщины от своей матери и ее успешным прохождением сепарационного процесса с собственными детьми (о чем мы уже упоминали выше и что будем исследовать в практической части работы).

# **Раздел 3: выводы**

1. Сепарационные процессы «ребенок-мать» и «мать-ребенок» взаимосвязаны; материнская сепарация (сепарация матери от ребенка) представляет собой сложный процесс, влияющий на прохождение сепарации ребенком.

2. Сепарация - процесс, длящийся в течение всей жизни человека. Говоря о «завершенной сепарации» или «пройденной сепарации», имеем в виду не итог процесса (который по определению не может быть полностью завершен), а определенный сепарационный виток.

4. Сепарацию мы рассматриваем в следующих коммуникативных контекстах: внутриличностный, внутри-межличностный, межличностный.

5. Дистанция как элемент сепарационного процесса поддается осознанному управлению в контексте дихотомии «близость-независимость» (А.Лэнгле [218]) или, пользуясь нашими терминами, «сближение-отдаление».

6. Сепарация - контекстуальный процесс: можно говорить об акторах сепарации, о контексте сепарации (внутриличностный и межличностный, социальный, культурный, коммуникативный и т.д.).

7. Важной составляющей сепарации является переживание, сопровождающее этот процесс («сепарационное переживание»).

8. С материнско-детской сепарации начинается сепарация личности вообще, в частности - сепарация личности будущей женщины-матери.

9. Процесс сепарации матери от ребенка находится в состоянии диалектической связанности и взаимодействия с процессом сепарации ребенка от матери.

10. Процесс сепарации - как ребенка от матери, так и матери от ребенка - происходит на протяжении всей жизни.

11. Процесс сепарации представлен в двойной симбиотической поляризации, где одним полюсом является симбиотический процесс с собственной матерью, а вторым полюсом - процесс сепарации с ребенком.

12. Процесс сепарации не может быть «однозначно завершен» и рассматриваться как окончательно состоявшийся.

13. Существуют созависимый и контрзависимый типы нарушений сепарационного процесса, проявленные на разных этапах модели уровней психологической сепарации женщины-матери в контексте двойной симбиотической поляризации.

14. Модель уровней психологической сепарации выделена нами с опорой на пирамиду Дилтса (в адаптации ее П.М.Пискаревым [323]).

15. В модели уровней психологической сепарации женщины-матери, рассмотренной в контексте двойной симбиотической поляризации, мы выделяем семь уровней: окружения; действия; качеств, свойств; убеждений; ценностей; идентичности (роли); миссии. Каждый из перечисленных уровней, за исключением седьмого, рассмотрен через призму отношений женщины-матери со своей матерью, а также - с ребенком.

16. По мере восхождения от низшего уровня к высшему, в индивидуально-психологических и межличностных феноменах, рассмотренных в модели, в большей мере проявлено влияние материнского мифа.

17. Мы выделяем пять контекстов сепарации (по количеству значимых объектов сепарации и связанных с ними сфер жизни): сепарация от собственной матери, от ребенка, от партнера (мужа), от внешних авторитетов, от объективного и субъективного материнского мифов.

18. Также мы выделяем четыре измерения сепарационного процесса в жизни матери: физическое, эмоциональное, когнитивное, духовное.

19. Внутри каждого измерения сепарационного процесса, в свою очередь, представлены все пять выделенных нами контекстов сепарации. Можно говорить об особенностях физической сепарации женщины-матери от ее собственной матери, от ребенка, от партнера (мужа), от внешних авторитетов, от объективного и субъективного материнского мифов. Такое же распределение мы проводим в эмоциональном, когнитивном, духовном измерениях.

20. Перечисленные четыре измерения сепарационного процесса не имеют преемственности; иными словами, физическая сепарация не является условием эмоциональной сепарации, а та, в свою очередь, - условием актуализации когнитивного и духовного измерений сепарации.

21. Каждое из четырех измерений может быть представлено той или иной степенью сепарации. Кроме того, в пяти перечисленных выше контекстах сепарации каждое из четырех измерений также может быть актуализировано в той или иной мере (например, физическая сепарация от матери пройдена, эмоциональная зависимость сохраняется).

22. Характер детской сепарации и успешность ее прохождения ребенком женщины-матери связаны с характером материнской сепарации и ее успешностью.

23. Материнская сепарация является (одновременно) причиной и следствием формирования интегративно-целостной личности.

24. Мы выделяем функциональный и дисфункциональный (гармоничный и дисгармоничный) типы сепарации. Мы предпочитаем дихотомию «функциональная-дисфункциональная» сепарация, исходя из того, что мать выполняет целый набор *функций*, определяющих успешность развития ребенка.

25. Дисфункциональная сепарация, в свою очередь, подразделяется на созависимую и контрзависимую (определения каждой из них мы даем выше).

26. Мы предлагаем рассматривать материнскую сепарацию на трех уровнях: межличностном, внутренне-межличностном, внутриличностном.

27. Мы определяем материнскую сепарацию как способность женщины-матери поддерживать функциональный уровень личностной автономии, позволяющий осознанно управлять физической, эмоциональной, когнитивной и духовной дистанцией с ребенком, позволяющей ей сохранять чувство внутренней целостности, опоры, связности образа себя и эффективно выполнять свою родительскую функцию, осознавая материнствование в контексте личностной самореализации и межличностного взаимодействия с ребенком.

28. Материнская сепарация - нормативный процесс дифференциации матерью внутрипсихических, эмоциональных, личностных процессов, происходящих с ней и с ребенком.

29. Мы рассматриваем сепарацию женщины-матери как внутрипсихическую репрезентацию себя в контексте двойной симбиотической поляризации (авторский термин).

30. В процессе двойной симбиотической поляризации женщина должна создать свой образ себя как матери, независимый от идентификации с образом собственной матери, выделив его от идеализированного субъективного материнского мифа о том, какой она должна быть; также ей предстоит создать собственную внутреннюю репрезентацию себя как матери конкретного этого ребенка, отделив себя от него.

31. Исходным этапом сепарации от ребенка, как и от собственной матери, является неизбежный процесс отождествления и слияния. Процесс сепарации женщины-матери от собственной матери и от своего ребенка продолжается в течение всей ее жизни.

32. Толкование сепарации как отчуждения мы считаем редуцированным, а процесс сепарации понимаем как витки отдаления-сближения, длящиеся в течение всей жизни. Сепарационный процесс - сложный и многовекторный, несводимый к простому отчуждению, процесс выстраивания системы отношений со значимым другим.

33. Становясь матерью, женщина совершает так называемый «регрессивный сепарационный виток», что означает, что она теряет (с рождением ребенка) уровень автономии, достигнутый ею в процессе собственного взросления. Успешный процесс достижения автономии мы считаем результатом прохождения четырех этапов сепарации: созависимости, контрзависимости, независимости, взаимозависимости. В результате совершения регрессивного сепарационного витка женщина-мать оказывается вовлечена в прохождение тех же этапов, теперь еще и со своим собственным ребенком, что создает ситуацию двойной симбиотической поляризации.

34. Формирование человека как автономной личности связано не только с отчуждением от значимого другого, но и с выстраиванием отношений с ним.

35. Переход от диадической модели отношений к триадической их модели мы считаем необходимым условием функциональной сепарации.

36. Обязательным условием успешных триадических отношений (триада) должна быть сложившаяся диада (диадические отношения).

37. Диадические отношения (первичная диада) складываются в период внутриутробного развития ребенка и, в норме, продолжаются после его рождения. С рождением ребенка происходит новый виток формирования диады - не только как физиологической (которая складывается естественно), но как психофизиологической (которая складывается в результате сонастройки импринтинга и сонастройки матери и ребенка в послеродовой период).

38. Условием успешного формирования диады женщины-матери и ее ребенка является предшествующие успешные диадические отношения женщины-матери с ее собственной матерью, впоследствии трансформировавшиеся в триаду.

39. В случае, если первичная диада женщины-матери и ребенка складывается неблагополучно, то дальнейший процесс сепарации также будет нарушаться: выйти из слияния нельзя, если оно не сложилось и не пережило развитие.

40. Разрушение диадических отношений и формирование триады в детском возрасте влияет на способность человека (в детстве или во взрослом возрасте) устанавливать и развивать отношения, выходящие за рамки парной динамики.

41. Задержка в диадических отношениях с ребенком является значимым фактором материнского эмоционального выгорания.

42. Эмоциональная зависимость матери от ребенка - один из ключевых и один из самых сложных аспектов дисфункциональной материнской сепарации (нередко она оказывается обусловлена неблагополучным прохождением детской сепарации самой женщины-матери (от собственной матери)).

43. Мы выделяем 9 критериев материнской сепарации, подробно рассмотренных выше: 1. Эмоциональная независимость. 2. Самоактуализация. 3. Многоролевая самоидентификация. 4. Осознание фреймов детства и выход за их пределы. 5. Консолидация объекта (выход из черно-белой картины мира). 6. Равностное отношение к родителям (деидеализация). 7. Адекватная ровная самооценка. 8. Управляемость каждого из уровней материнской сепарации. 9. Баланс внутреннего и внешнего локуса контроля.

44. Факторы, которые женщине-матери необходимо оценивать при управлении сепарационной дистанцией: возраст ребенка; психоэмоциональная ситуация; социальная ситуация; морально-аксиологический аспект; др.

45. Негативное отношение к конфликту, чувство собственной беспомощности, тревога за ребенка могут приводить женщину к состоянию эмоциональной зависимости от ребенка, тормозящему процесс сепарации.

46. Мы разработали нейрографическую модель «Безопасный конфликт», показавшую снижение страха перед конфликтом и сформировавшую предпосылки для конструктивного решения повседневных конфликтных ситуаций с ребенком, отношение женщины-матери к конфликту как необходимому элементу сепарационного процесса.

47. Мы отмечаем путаницу в понятиях надежной привязанности и эмоциональной зависимости, а также ошибки в различении этих явлений самими женщинами-матерями.

48. Женщина, склонная к созависимому типу отношений, предрасположена к тому, чтобы устанавливать с ребенком отношения эмоциональной зависимости, а не надежной привязанности.

49. Эмоциональная зависимость матери мешает ей распознавать и удовлетворять истинные потребности ребенка, подменяя их собственными потребностями и проекциями, что ведет к неудовлетворительному прохождению процесса сепарации.

50. Одним из ведущих достижений успешного прохождения процесса сепарации является обретение своего «Я» и выход за пределы расщепления, способность выносить свою отдельность, а также консолидация «хорошего и плохого» объекта.

# **Раздел 4. Самоактуализация женщины-матери**

## **4.1. Уровни самоактуализации женщины-матери через призму парадигмального анализа («теория метамодерна»)**

Выше мы проанализировали проблему материнской сепарации как необходимое условие развития ребенка, а также - самоактуализации женщины-матери. Последний рассмотренный нами аспект материнской сепарации - эмоциональная независимость женщины-матери как необходимое условие для актуализации остальных критериев материнской сепарации, среди которых - самоактуализация (следующая за критерием эмоциональной независимости). Мы полагаем, что самоактуализация - необходимый критерий материнской сепарации; без обретения самоактуализации женщина-мать не сможет достичь, например, адекватной ровной самооценки, баланса внутреннего и внешнего локусов контроля, и т.д. В данном разделе мы подробно рассмотрим феномен самоактуализации женщины-матери.

Вопросам развития личности женщины-матери и, в частности, - вопросу ее самоактуализации, сегодня посвящено немало научных работ, среди которых назовем: В.А.Крутова, Е.Н.Биличенко «Гендерная идентичность и самоактуализация личности женщины согласно ее репродуктивному поведению» [194], И.Г.Малкина-Пых «Исследования взаимосвязи самоактуализации и перфекционизма в структуре личности» [232], М.А.Петровская «Самоактуализация личности как потребность: мировоззренческие координаты» [317], И.В.Пономарева, О.Ф.Шайхутдинова «Исследование материнства как сферы самоактуализации женщины» [337], Н.В.Уварина «К вопросу о проявлении феномена творчества в процессе самоактуализации личности» [454].

Мы рассматриваем помогающие практики в области материнства (П.М.Пискарев предлагает также альтернативный термин «практики заботы» [321]) как перспективное и своевременное в актуальную эпоху направление исследования, а также - действенный метод сопровождения самоактуализации (самоактуализации-индивидуации) женщины-матери. На протяжении истории мать в большинстве культур была всегда окружена поддерживающей средой других женщин, помогавших ей совершить трансцендентный переход к материнству, в то время как сегодня женщина-мать все чаще оказывается в ситуации социальной изоляции в своем материнстве, отсутствия поддержки при установке на интенсивное родительство и растущих требованиях (как ее собственных, так и окружающих ее людей) к качеству ее материнствования; в этом контексте коуч (коуч материнской сферы) оказывается “поддерживающим практиком”, формирующим соответствующую среду для совершения трансцендентного перехода к материнству и для успешного решения задач материнствования.

Понятие «индивидуация» развито М.Малер, как часть сложного термина «сепарация-индивидуация», в ее концепции сепарационного процесса и психологического рождения. «Как любой внутрипсихический процесс, сепарация-индивидуация оказывает влияние на весь жизненный цикл целиком. Она никогда не заканчивается, и в новых жизненных фазах можно увидеть действующие отголоски самых ранних процессов» [229, с. 21]. Мы, вслед за М.Малер, рассматриваем сепарацию и индивидуацию как процессы, длящиеся в течение всей жизни человека. Кроме того, мы понимаем эти процессы как связанные: «Сепарация и индивидуация представляют собой два комплементарных процесса развития: сепарация включает выход ребенка из симбиотического слияния с матерью, а индивидуация состоит из тех детских достижений, которые убеждают ребенка в наличии у него его собственных индивидуальных характеристик. Это два взаимосвязанных, но не идентичных процесса, они могут протекать с разной скоростью, запаздывая друг относительно друга или опережая один другой» [229, с. 22].

Опираясь на выдвинутое М.Малер понимание сепарации как процесса, связанного с индивидуацией, мы расширяем понимание индивидуации, дополняя его понятием самоактуализации, и связывая эти термины. Иными словами, мы полагаем, что имеет смысл говорить об индивидуации-самоактуализации, как о процессе поиска ответа на вопросы «кто я?», «чего я хочу?», «к чему я стремлюсь?», «что я выбираю?» и другие экзистенциальные вопросы, связанные с поиском собственной самости, сопровождающие человека в течение всей его жизни.

Стоит отметить, что термин «индивидуация» разработан уже К.Г.Юнгом в русле аналитической психологии [539]. Под индивидуацией Юнг понимал процесс психического развития индивида путем ассимиляции сознанием содержания личного и коллективного бессознательного. Юнг полагал, что конечной целью индивидуального развития является достижение личностной целостности и неповторимости [539]. Мы, в свою очередь, также полагаем, что результатом процесса индивидуации-самоактуализации можно считать интегративную целостность личности (целостность, противопоставленная нами изначальной, «холистической» целостности: не имманентная целостность, присущая младенцу, по М.Малер, а приобретенная человеком в процессе его становления).

В определении индивидуации, данном К.Г.Юнгом, можно выделить три основных момента: первый состоит в том, что цель процесса индивидуации - развитие целостной личности; второй отражает социальный аспект индивидуации: она невозможна в изоляции, без участия человека в социальных отношениях; третий предполагает, что индивидуация невозможна в состоянии полной конформности, она подразумевает переоценку существующих социальных правил и норм, некоторый уровень оппозиции личности к социальным нормам, не входящим в ранг общечеловеческих и не имеющих абсолютной ценности. К.Г.Юнг также пишет, что процесс индивидуации предполагает, в частности, преодоление того, что насильно навязано человеку архетипами [539]. Мы называем это, в контексте нашей работы, сепарацией от объективного материнского мифа.

Термин «самоактуализация» сформировался в рамках гуманистической психологии, рассматривающей личность как результат развития человека в социуме, его социализации и усвоения социальных норм и правил, а также - его жизнедеятельности в качестве социального существа в целом. К.Гольдштейн [580], автор термина «самоактуализация», позднее развитого А.Маслоу [245, 247], понимал самоактуализацию как фундаментальный процесс в каждом организме, последствия которого для индивидуума могут быть как позитивными, так и негативными. Интересно, что отправной точкой процесса самоактуализации, по Гольдштейну, является некоторое напряжение, влекущее за собой последующую целенаправленную деятельность. В качестве примера напряжения, присутствующего у здорового организма, К.Гольдштейн упоминает голод. Мы, в свою очередь, полагаем, что подобным «напряжением» или «кризисом» может быть любой стимул, выводящий систему из интегративного состояния, в том числе, - стимул развития.

Двойственное отношение к кризису как к стимулу развития, и к стимулу развития, в свою очередь, как к кризису, - предположительно, авторское и мало представлено в современной научной литературе. Однако, отдельные аспекты этой проблемы рассмотрены рядом авторов (как русскоязычных, так и зарубежных): «Духовный кризис. Когда преобразование личности становится кризисом» под ред. С.Гроф, К.Гроф [116], В.И.Слепкова, О.А.Ильчик «Сепарационный кризис семейной системы: методология исследования и психотерапевтическая помощь» [401], Дж.Холлис «Перевал в середине пути: как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни» [491], С.Л.Бойко, В.С.Пугач, Д.С.Лазаревич «Переживание кризиса смысла жизни в связи с рождением первого ребенка» [32], Л.А.Грицай «Социально-психологические особенности кризиса традиционного материнства в современной России» [84], Т.И.Ильина, С.Д.Гуриева «Кризис идентичности как фактор проявления синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей» [149], Л.А.Пергаменщик, Е.А.Петражицкая «Перинатальная потеря как кризисное событие в жизни женщины» [307], Г.Шихи «Возрастные кризисы» [518], К.Н.Поливанова «Психология возрастных кризисов» [336].

Гольдштейн понимал самоактуализацию как основной процесс, происходящий в каждом организме [278, с. 66].

Стимул, напряжение, кризис - отправная точка самоактуализации, «критическая точка», «точка кризисного состояния», «точка бифуркации». В.В.Козлов так пишет о критических точках: «человеческая психика, личность, группа любого уровня структурной и функциональной сложности, имеет множество по­тенциальных направлений своего развития. Эти направления оп­ределяются в критических точках — точках кризисного состояния, где личность, или группа, делает выбор в отношении пути своего дальнейшего развития. Можно сказать, что в точке кризиса эти системы находятся в состоянии временной нестабильности и чрез­вычайно чувствительны даже к незначительным внешним воздей­ствиям. Это состояние личности или группы соответствует начальным этапам кризиса, когда на фоне нарастающей нестабильности про­исходит мобилизация психологических, материальных, соци­альных, духовных ресурсов и активный поиск новых путей разви­тия [...] Эта ситуация соответствует развернутой картине кризиса как личности, так и малых и больших социальных сообществ, когда со­стояния относительной стабильности чередуются с состояниями обострения. Каждое обострение несет в себе потенциал обновле­ния и возможность нового эволюционного пути, однако часто лич­ность и группа вновь и вновь делают один и тот же выбор в соот­ветствии с логикой линейной фазы своего развития, если оно име­ет характер девиации или антисоциальную направленность» [170, с. 55-56].

Анализируя сказанное выше с точки зрения проблемы кризисных состояний («критических точек») в жизни женщины-матери, видим в этом подтверждение нашего понимания кризисных состояний «стимулов развития» личности женщины-матери, развития ее как человека: так, в кризисных состояниях, которые можно сопоставить как с этапами сепарации-индивидуации ее ребенка, так и с этапам материнской сепарации, действительно происходит «мобилизация психологических, материальных, социальных, духовных ресурсов и активный поиск новых путей развития» женщины-матери. Таким образом, кризисные состояния личности (в частности, личности женщины-матери) нельзя рассматривать исключительно с точки зрения «нестабильности», «деструктивности», помня об их амбивалентности и о потенциале роста, заложенном в каждой «критической точке». Подробнее особенности кризисных состояний личности (в частности - в контексте их потенциала как «предпосылок развития») анализируются, например, в таких статьях: Л.Х.Егорова «Особенности кризисных состояний личности» [120], К.В.Карпинский «Дезинтеграция смысла жизни как предпосылка кризиса в развитии личности» [158], А.Ю.Маленова, Ю.В.Потапова «Социально-психологические факторы преодоления матерями кризиса сепарации: гендерный аспект» [226], А.Ю.Маленова, Ю.В.Потапова «Копинг-поведение матерей юношей и девушек в период кризиса сепарации» [225], А.Н.Мамедова «Кризис личности как путь развития» [239], М.П.Ахметзянова «Кризис как движущая сила развития личности» [14].

Говоря о помогающей практике (практике заботы) в контексте самоактуализации женщины-матери, также процитируем В.В.Козлова: «Опыт практической работы показывает, что клиент (личность или группа) в этом состоянии, как правило, нуждается в помощи осознания новых возможных путей развития и организации ситу­ации, эмпатической, энергетической, интеллектуальной поддерж­ке. Если путь развития найден и принят, то активность направля­ется на поддержание личности и группы в новом режиме функци­онирования. Таким образом, для сохранения эволюционных процессов лич­ности или социальных сообществ, которые находятся в состоянии кризиса, им необходима кратковременная качественно организо­ванная и структурированная поддержка. Если этой поддержки нет и если человек (группа) не обладает на­выками саморефлексии и саморегуляции, самоорганизации, то вы­бор дальнейшего пути развития становится зависимым от случайных факторов и может не соответствовать сущностным потребностям как личности (группы), так и социального окружения. В этом случае воз­никает конфликтное напряжение между структурными компонен­тами личности или группы и, как следствие, возникает вероятность компенсаторных феноменов — личностных деструктивных изме­нений, психо- и социопатии, социальных девиаций личности и групп, формирования групп с антисоциальной направленностью. В контексте интегративного подхода состояние кризиса явля­ется наиболее перспективным для применения мощных интенсив­ных психотехнологий, связанных с вхождением в измененные со­стояния сознания. Можно предположить, что опыт высокой интен­сивности, с одной стороны, девальвирует значимость когда-то сделанного случайного выбора, с другой — активирует непроявленные аспекты различных областей психики, связанные с выс­шими уровнями иерархии потребностей, интерперсональными и трансперсональными глубинами индивидуальности. [...] Одной из основных характеристик кризисного состояния яв­ляется сужение сферы осознания вокруг проблемного поля, ко­торое постепенно становится активной интрапсихической под­системой, все более проявляющей свою автономию. Расширение сферы осознания в процессе психологической работы приводит к тому, что качества кризисного состояния трансформируются в поток опыта (позитивная дезинтеграция); при качественной про­фессиональной поддержке этого процесса происходит формиро­вание новой интрапсихической подсистемы, более сонастроенной с духовными измерениями и обеспечивающей психической жизни большую целостность» [170, с. 56-57].

К.Роджерс, развивая термин «самоактуализация» вслед за К.Гольдштейном, понимал ее как «стремление живого существа к росту, развитию, самостоятельности, самовыражению, активизации возможностей своего организма в той мере, в какой это способствует развитию организма или личности. К.Роджерс подчеркивает, что тенденция к самоактуализации присуща любому живому организму. Личность, по мере своего формирования и развития, стремится актуализировать себя, и нередко направленность актуализации организма и актуализации личности оказываются различными или даже противоположно направленными [210]» [278, с. 66].

Пирамида потребностей Маслоу также отражает, через уровни потребностей и их характер, состояния напряжения, кризиса, стимула, вызывающие к жизни процесс самоактуализации. Так, удовлетворение потребностей витального уровня приводит к актуализации потребностей следующего уровня, и запускает новый виток поиска путей удовлетворения потребностей. Высшая потребность личности - в самоактуализации.

«По А.Маслоу, “самоактуализация” - это непрерывная реализация потенциальных возможностей, способностей и талантов, более полное познание и приятие своей собственной изначальной природы, неустанное стремление к единству, интеграции, или внутренней синергии личности» [278, с. 66].

В одной из своих работ А.Маслоу определяет самоактуализацию как «...стремление к самоосуществлению, точнее, тенденцию актуализировать то, что содержится в качестве потенций. Эту тенденцию можно назвать стремлением человека стать все более и более тем, кем он способен стать» [78, с. 4]. В.В.Козлов, развивая собственную концепцию самоактуализации, трактует ее, вслед за А.Маслоу, как *стремление к самоосуществлению* [168]. При этом он отмечает, что это понятие синтетично, «...включает в себя ... развитие творческого и духовного потенциала человека, максимальную реализацию всех его возможностей, адекватное восприятие окружающих, мира и своего места в нем, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности [78, с. 3-4]» [168, с. 38]. Особое внимание В.В.Козлов уделяет таким параметрам самоактуализации, как ориентация во времени и личностная автономия, поскольку полагает, что «эти показатели одновременно являются и одними из критериев психологического благополучия» [168, с. 38].

Интересно, что в работе «Дальние пределы человеческой психики» А.Маслоу пишет о самоактуализации в ключе, впервые найденном К.Гольдштейном, как о процессе, сопряженном с пиковыми переживаниями, кризисами. Самоактуализация, в этом ее понимании А.Маслоу, - «процесс испытания “предельных переживаний”, как короткие эпизоды в жизни человека» [211, с. 12]. «Предельные переживания (peak experiences) - это переходные моменты самоактуализации, вершина человеческих переживаний, которые возникают при сильном чувстве любви, исключительной красоты, произведений искусства и т.п.; это обобщение лучших моментов человеческой жизни. Во время пикового переживания человек чувствует себя более цельным, он менее конфликтен, более целенаправлен, гармонично организован; он более ответственен, активен, является творческим началом своей собственной деятельности и своего восприятия, он чувствует себя абсолютно независимым, хозяином своей судьбы, “действующей силой”. Исходя из этого, А.Маслоу дает новое определение самоактуализации, связанное с предельными переживаниями, - это эпизод, “прорыв”, в котором все силы личности сливаются воедино, доставляя истинное удовольствие от обретения человеком единства; такой человек больше открыт ощущениям, отличается неповторимостью, экспрессией и спонтанностью, обладает большими творческими способностями и большим чувством юмора, более независим от своих низших потребностей [248, с. 356].» [278, c. 66].

Заметим в скобках, что в жизни женщины-матери подобными пиковыми переживаниями, как правило, являются процессы, связанные с деторождением: факт осознания беременности, первые шевеления ребенка, собственно роды, момент импринтинга; а также моменты, связанные с материнством как таковым: первые шаги, слова и т.д.

Мы, в свою очередь (отталкиваясь от определений К.Гольдштейна [580], К.Роджерса [363], А.Маслоу [246], В.В.Козлова [168]), пониманием под самоактуализацией переживание себя в полноте своего раскрытия телесных, психоэмоциональных, социально-функциональных и духовных способностей (возможностей) и выборов, основанных на ценностях собственной осознанно-сформированной аксиосферы, обеспечивая позитивную свободу личности. Процесс формирования собственной аксиосферы как ценностно-смыслового универсума видится нам важным этапом самоактуализации личности женщины-матери (и личности как таковой). В этом контексте можем вспомнить работу А.А.Пятиной «Ценностно-смысловая сфера как элемент структуры личности матери» [355].

При этом мы видим процесс самоактуализации не как конечный, подразумевающий некий финальный «пункт назначения», «ситуацию успеха», а как процесс, длящийся всю жизнь по расширяющейся спирали. С этой точки зрения, мы разделяем позицию В.В.Козлова, исходим из того, что «личность является изначально совершенством» [170, с. 175] и самоактуализация доступна каждому в каждый момент времени на том или ином уровне. Наравне с этим, мы понимаем самоактуализацию не только как самореализацию (реализацию своих потенциалов), а как длительный процесс выстраивания собственного ценностно-смыслового универсума, сопряженный с поиском себя, своего места в мире, а также с непрерывным процессом выбора. Мы полагаем, что самоактуализации как реализации скрытых внутренних собственных потенциалов предшествует момент пикового переживания, а сопровождает ее - процесс выбора и поиска себя, иными словами - индивидуации. Процесс самоактуализации, по нашему мнению, тесно связан с расширением осознания себя как многомерности, интегративно объединенной в единую целостность.

Рассматривая вопрос самоактуализации личности женщины-матери, мы бы хотели остановиться на следующих, принципиально важных, по нашему мнению, исходных представлениях об этом процессе.

Мы исходим из представления о том, что взрослый человек уже имеет определенный уровень самоактуализации как некоторую совокупность проявленности его индивидуации, уровень представленности в его жизни актуализированных (проявленных) здесь и сейчас потенциалов, ценностных выборов, осознаний, смыслов.

Мы предлагаем рассматривать самоактуализацию (самоактуализацию-индивидуацию, поскольку, по нашему мнению, эти процессы являются неразрывно связанными) личности в концепции (с позиции) развития. Рассматривая данный подход к самоактуализации личности, мы хотели бы опереться на представления о развитии «Я», предложенные К.Уилбером [23, с. 92] (K.Wilber «No Boundary» [628], «Integral Psychology» [626], «Integral Spirituality» [627]). Согласно этим представлениям, как развитие, так и самоактуализация, могут быть неравномерными. Это связано с тем, что стадии занимают значительное время и не могут быть пропущены, поскольку каждая из них особым образом основывается на предыдущей. особенности предыдущей стадии остаются и на каждой последующей стадии. Таким образом, на каждой новой стадии человек может использовать все, что он узнал на предыдущей стадии [23]. То есть, все навыки (аспекты) самоактуализации, наработанные сепарационные паттерны, рабочие модели отношений, навыки ассертивности будут использоваться женщиной и в материнском опыте.

Как указывает К.Уилбер, «каждое направление развития (когнитивное, моральное, эмоциональное и т.д.) движется в одну и ту же сторону, однако, с разной скоростью у каждого конкретного человека. Это означает, например, что кто-то может находиться на самой высокой степени интеллектуального развития, на самой низкой - в моральном развитии и где-то посередине - в межличностном развитии» [23]. Отталкиваясь от четырехаспектной модели развития П.М.Пискарева [323], представленной в его парадигме смены эпох и связанной с ней «рамкой парадигмального анализа», рассмотрим подробнее этапы самоактуализации человека. Первый этап, соответствующий «детскому» периоду в теории парадигмального анализа, мы назвали материально-телесным; второй, соответствующий периоду «юности», - психоэмоциональным; третий, соответствующий периоду взрослости, - социально-когнитивным; четвертый, соответствующий периоду зрелости, - духовно-энергетическим.

Так, на уровне материальном человек может быть высоко актуализирован - он понимает, что ему необходимо, реализован, достигает поставленных задач, обретает тот уровень материального благополучия, который представляется ему желаемым, представлен в его сознании («я раскрываю свой потенциал как атлет, хожу в спортивный зал, бегаю и нахожусь сейчас в прекрасной физической форме, которую из своего уровня сознания, представлений, устремлений, вижу как желаемую, оптимальную для себя (в данный момент)»; «я мечтаю заработать денег и наконец уехать от родителей, снять квартиру, купить мотоцикл, чтобы ездить по вечернему городу с друзьями» либо «я уже имею отдельную квартиру, но хочу приобрести дом или виллу, и я реализовываю это»).

Материальная самоактуализация может быть связана с другими уровнями самоактуализации (психо-эмоциональной, социально-когнитивной, духовной) либо нет. Так, материальный уровень может быть достаточно высоким как в результате собственных социальных достижений (сделал карьеру, заработал на виллу), так и в результате социальных достижений родственников, например - получен как данность от родителей («я социально не реализован, но папа купил дорогую машину, на которой я езжу»).

Вместе с тем, на уровне духовном, к примеру, человек, может быть, вообще пока не задумывается над самоактуализацией: его не тревожат экзистенциальные вопросы, он живет обыденной (сугубо материальной) жизнью.

Тот же человек может не пройти уровень психоэмоциональной самоактуализации: пребывать в созависимых отношениях с партнером, не осознавая при этом свои собственные желания, не принимая ответственность за собственные выборы.

В этом случае мы наблюдаем разрозненную самоактуализацию, не имеющую интегративного качества, проходящую несимметрично на разных уровнях ее проявления.

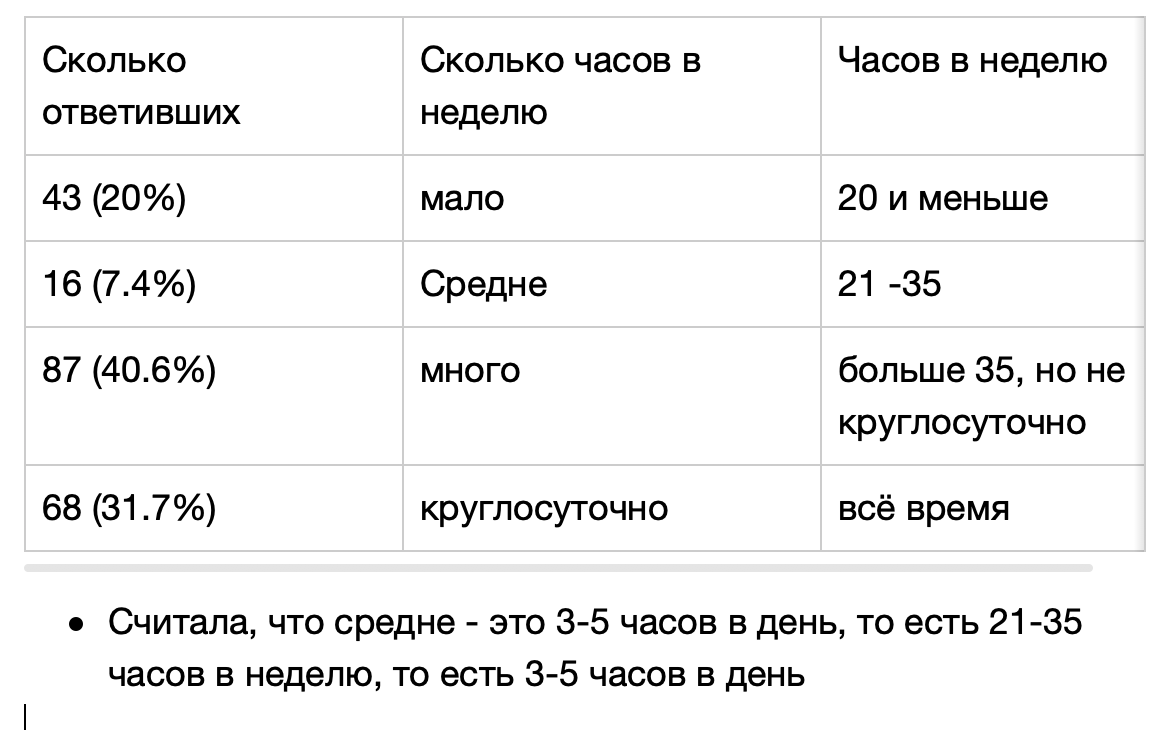
Так, следуя за вышеуказанной моделью развития личности, мы полагаем, что самоактуализация женщины-матери также может быть неоднородна в своем развитии. Мы предлагаем модель уровней самоактуализации (Рис. 4.1.1), которую рассмотрим на примере уровней самоактуализации женщины-матери.



*Рис. 4.1.1. Модель уровней самоактуализации*

Под материально-телесным уровнем самоактуализации мы понимаем как телесное самовыражение («насколько я в контакте со своим телом, насколько я слушаю, слышу и распознаю его сигналы, как я выражаю свое состояние через тело, как я умею заботиться о своем теле») так и совокупность материального обеспечения жизнедеятельности («что у меня есть, как я распоряжаюсь материальными ресурсами, какую материальную среду я организовываю вокруг себя»). Говоря о материнстве, мы безусловно базируемся на данном уровне, поскольку проживание материнства начинается с телесности, подразумевает организацию материальной среды, в которой оно разворачивается, обеспечивающей защиту, уход, развитие и воспитание ребенка и то, как мать может организовать удовлетворение базовых потребностей своих и ребенка. Как нам видится, женщина-мать актуального времени достаточно хорошо умеет организовывать материальную среду своего материнствования, при этом уровень телесности для многих женщин оказывается менее актуализирован. Женщина «живёт головой», как и многие люди современного уровня цивилизации, однако материнство требует от нее включенности, осознавания собственного телесного переживания, опытов, получаемых через телесно-чувственный канал, в том числе - для того, чтобы распознавать сигналы, потребности маленького ребенка, особенно на этапе младенчества.

Таким образом, самоактуализация на материально-телесном уровне требует от женщины-матери налаживания диалога со своей телесностью, заботы о теле, понимания его нужд, без чего невозможно ее эффективное выполнение своей материнской роли, что грозит выгоранием. Одним из аспектов данного уровня мы видим осознание и организацию поддерживающей среды для разворачивания материнского опыта женщины. Часто женщина-мать актуального времени оказывается один на один со своим ребенком, фактически, без поддержки со стороны других членов семьи и общества (в Таблице 4.1.1 отражено время, которое женщина-мать проводит наедине со своим ребенком).



*Таблица 4.1.1. «Сколько времени я провожу с ребенком?» - результаты опроса матерей детей от 0 до 15 лет*

Данный аспект мы также относим к материнской самоактуализации, поскольку часто женщина не осознает или боится, считает себя не вправе запрашивать, искать поддержку своему материнскому опыту вовне, оказываясь в ловушке популярного ныне убеждения «сама родила - сама и справляйся». Часто женщина распространяет такой подход даже на супруга, отца ребенка, считая, что ребенок - это «только мое дело», «я должна справляться сама». Самоактуализация на уровне материального окружения позволяет женщине организовать физический топос своего материнства в соответствии со своими потребностями, возможно, отказаться от избыточного потребления (постоянная покупка игрушек ребенку и невозможность содержать их в порядке, что вызывает перманентное раздражение), либо, напротив, - приобретение предметов, облегчающих ее матернствование (например, слинг для ношения ребенка, «радионяня», позволяющая заниматься своими делами и отслеживать сон ребенка), возможный выбор места жительства (например, «летом мы живем с ребенком на природе, либо зимой уезжаем к морю в страны с теплым климатом») и так далее.

Под психоэмоциональным уровнем самоактуализации (второй квадрант модели уровней самоактуализации, Рис. 4.1.1) мы понимаем осознание своих эмоциональных состояний, способность к их рефлексии, принятие их целостной природы (позитивные и негативные эмоции как целостная психо-эмоциональная реальность), освоение навыков психо-эмоциональной саморегуляции, формирование адекватной самооценки, осознание себя как «достаточно хорошей матери», развитие эмоционального интеллекта, формирование эмоциональной целостности и независимости (в противовес созависимости либо контрзависимости). В процессе психоэмоциональной самоактуализации мать отвечает себе на вопросы: «что я чувствую? Откуда возникают эти чувства, насколько я ощущаю счастье, насколько я нахожусь в согласии с собой и своей материнской ролью, насколько хорошо я ощущаю, понимаю, распознаю чувства своего ребенка и могу выражать ему сочувствие без “эмоционального заражения” или “эмоционального отвержения”, насколько я могу в данный момент быть эмоционально доступной для него? Как я могу влиять на свои состояния? что я делаю для гармонизации своего состояния, для пополнения своего эмоционального ресурса и для разрядки накопленного психоэмоционального напряжения?»

Под функционально-когнитивным уровнем самоактуализации (третий квадрант модели уровней самоактуализации, Рис. 4.1.1) мы понимаем способность осознавать систему своих убеждений (в том числе в материнстве), выделять те или иные потоки информации, критически анализировать их, выбирать из информационного потока то, что соответствует актуальной для человека (женщины-матери) системе убеждений, ценностей, смыслов. На этом же уровне человек осуществляет выборы относительно реализации своих функциональных, социальных репрезентаций: соглашается, отказывает, договаривается, идет на компромисс, выполняет ту или иную систему действий для достижения своих целей.

В материнстве этот уровень представлен анализом женщиной системы объективного материнского мифа, его влияния, выбором собственных ориентиров и реализацией выборов. Женщина-мать выбирает приемлемые и желаемые именно для нее формы материнских практик («буду кормить ребенка по требованию или по режиму, буду практиковать совместный сон или укладывать ребенка в отдельную кроватку, буду наказывать ребенка или обсуждать с ним ситуацию, буду заниматься с ним уроками сама или отдам это специалистам и так далее»).

Духовно-энергетический уровень самоактуализации (четвертый квадрант модели уровней самоактуализации, рис. 4.1.1) подразумевает достаточно широкий спектр понятий, который может быть по-разному представлен у каждого конкретного человека. Для кого-то это может быть следование той или иной религиозной или эзотерической традиции, может включать в себя те или иные практики расширения сознания, энергопрактики, практики молитвы. Так или иначе, любая из подобных практик обращает человека к поиску своего истока, выводит за пределы обыденного сознания, самосознания, социально-обусловленного сознания, заставляет искать свои смыслы бытия, отвечать на экзистенциальные, трансцендентные вопросы, формировать собственную систему ценностей и смыслов бытия.

В материнстве этот уровень оказывается важным как для нахождения ресурса, смыслов, поддерживающих женщину в ее непростом материнском труде, требующем большой самоотверженности, заставляющей решать конфликт интересов личных и интересов ребенка, что невозможно без обращения к высшим уровням ценностей, дающим энергетическое наполнение, делающим осмысленным весь бесконечный рутинный труд материнства. Нам представляется, что самоактуализация матери на духовно-энергетическом уровне может сделать материнство сильнейшей духовной практикой, где переживаются высшие пиковые состояния безусловной любви, сострадания, прикосновения к жизни и смерти. На этом же уровне самоактуализации женщина-мать черпает силы и смыслы для передачи ценностно-смысловой компоненты воспитания ребенка, находит ответы на глубокие экзистенциальные вопросы ребенка, передает ему знания о духовной традиции.

Итак, мы говорим об уровнях развития самоактуализации, выделяя материально-телесный, психо-эмоциональный, социально-когнитивный и духовно-энергетический уровни. Мы полагаем, что на каждом из уровней развития самоактуализации один и тот же человек может быть актуализирован в разной степени.

Подводя итоги написанного в параграфе, можем сделать следующие выводы:

1. Мы, вслед за М.Малер [229], рассматриваем сепарацию и индивидуацию как связанные процессы, длящиеся в течение всей жизни человека.
2. Опираясь на определение индивидуации К.Г.Юнга [539], выделяем в нем следующие основные моменты: а) цель процесса индивидуации - развитие целостной личности (в нашем понимании, - интегративно-целостной); б) социальный аспект индивидуации: она невозможна в изоляции, без участия человека в социальных отношениях (это, по нашему мнению, говорит о необходимости социального сопровождения процесса индивидуации); в) индивидуация невозможна в состоянии полной конформности, она подразумевает некоторый уровень оппозиции личности к социальным нормам, не входящим в ранг общечеловеческих и не имеющих абсолютной ценности (в этом контексте мы рассуждаем об объектах сепарации женщины-матери: от партнера, от собственной матери, от внешних авторитетов, от объективного и субъективного материнского мифов).
3. Мы понимаем самоактуализацию не только как самореализацию (реализацию своих потенциалов), а как длительный процесс выстраивания собственного ценностно-смыслового универсума, сопряженный с поиском себя, своего места в мире, а также с непрерывным процессом выбора.
4. Мы полагаем, что самоактуализации как реализации скрытых внутренних собственных потенциалов предшествует момент пикового переживания, а сопровождает ее - процесс выбора и поиска себя, иными словами - индивидуации. Процесс самоактуализации, по нашему мнению, тесно связан с расширением осознания себя как многомерности, интегративно объединенной в единую целостность.
5. Мы исходим из представления о том, что взрослый человек уже имеет определенный уровень самоактуализации как некоторую совокупность проявленности его индивидуации, уровень представленности в его жизни актуализированных (проявленных) здесь и сейчас потенциалов, ценностных выборов, осознаний, смыслов.
6. Мы полагаем, что все навыки (аспекты) самоактуализации, наработанные сепарационные паттерны, рабочие модели отношений, навыки ассертивности будут использоваться женщиной и в материнском опыте.

## **4.2. Материнство как кризис развития в многоуровневом процессе самоактуализации**

Мы полагаем, что каждый человек, осознанно или неосознанно, стремится к состоянию целостности, реализации, самоактуализации. На каждом из жизненных этапов он достигает баланса «уровней самоактуализации» и испытывает состояние счастья, единения с собой, и баланса внутреннего и внешнего. Вместе с тем, каждый из возрастных, личностных или жизненных кризисов (которые, фактически, являются отправными точками самоактуализации, как мы определили выше), вызывает нарушение этого гомеостаза, выход из равновесия, создает дезинтеграцию, которая переживается как некоторая неудовлетворенность, что заставляет человека искать новый уровень расширения своей самоактуализации, новый уровень целостности своего «Я». Данный поиск движет человека к исследованию своих, еще не познанных, не реализованных аспектов, возможностей, смыслов, ценностей, устремлений, и тесно связан с процессом сепарации. Каждый из кризисов подводит человека к необходимости увидеть себя, отделить свои желания, цели, свои стремления, выборы, возможности - от чужих. Иными словами, кризис запускает виток самоактуализации, для прохождения которого необходимо разотождествиться с одним уровнем представления о себе и своих возможностях, потенциалах, выборах, чтобы сделать следующий шаг к себе на новом уровне.

Кризисы развития в жизни женщины-матери также сопряжены с возрастными, жизненными (ситуационными) аспектами и личностными (в широком смысле - экзистенциальными) аспектами. Кризисы развития в жизни женщины-матери обладают уникальными характеристиками, связанными с различными этапами материнства, которое, само по себе, является масштабным кризисом развития и отправной точкой самоактуализации. Для всестороннего исследования материнства как кризиса развития необходимо рассмотреть другие психологические аспекты жизни женщины, а также аспекты преобразования личности, опираясь, в частности, на литературу ([301], [494], [369], [264], [415], [116], [99]).

Исследуя материнство как кризис развития, рассмотрим другие кризисы развития как иллюстрирующие общую динамику кризисов как отправных точек самоактуализации в жизни человека. Выше мы писали о том, что кризисы могут носить не только возрастной, но и ситуационный характер, а также - личностный (экзистенциальный) характер.

Так подросток переживает кризис взросления, в результате которого выходит из привычного интегративного образа себя и свой семьи, отождествления себя с родителями, принятой (холлической, настроенной «по умолчанию») от них системы ценностей, убеждений, представлений о самом себе, жизни, моделях коммуникации и т.д. Он критически переосмысливает систему ценностей родителей и актуализирует собственные аспекты каждого из уровней (окружения, деятельности, и т.д. - Дилтс), а также интегрирует их на каком-то индивидуальном субъективном уровне, позволяющем ему достичь определенного этапа удовлетворенности («я имею свое представление о том, как мне красиво одеваться, стричься, заниматься деятельностью, проявлять те или иные качества, с кем и как общаться, какие ценности реализовывать»).

Далее наступает следующий кризис, когда достигнутая интеграция нарушается («я реализовал свою независимость в суждениях и мнениях от родителей, уехал учиться в среду сверстников, организовал свою комнату в общежитии, но теперь я хочу построить собственную семью»). Это запускает новый виток самоактуализации, и сопряженный с ним ряд вопросов самоактуализации и сепарации: «хочу ли я свадебное платье, как у подруги, как предлагает купить мама, или я ищу собственное решение?», «будет ли оно принято моим окружением? готова ли я отстаивать его?», «соответствует ли это моим ценностям?», «осознаю ли я, что для меня ценно при организации своей свадьбы?», «как мне найти денег на вариант, который я хочу реализовать?» и т.д.

Материнство - кризис, который заставляет женщину пересматривать все уровни своего бытия - от предметной среды, которой наполнена ее жизнь, до ценностно-смысловой системы и экзистенциальных вопросов: «для чего я живу, какова моя миссия как матери и как человека, как они связаны между собой?», «что делает человека счастливым, ведь я хочу, чтобы мой ребёнок был счастлив?»

Безусловно, первая беременность, рождение первого ребенка - это трансцендентный переход женщины к своей материнской идентификации и наиболее контрастный кризис. Вместе с тем, нам представляется важным, что и далее женщина-мать сталкивается с новыми кризисными точками, активирующими её процесс самоактуализации по мере взросления ребёнка. Его изменения ставят перед ней новые вопросы, заставляя отвечать на них и интегрировать их в целостную картину представления как о себе в целом, о жизни, так и о своем материнстве. Такими критическими точками мы видим, в первую очередь, возрастные кризисы ребенка: кризис года - стал самостоятельно перемещаться, привычные наработанные методы утешить, позаботиться перестают работать - нужно следить за безопасностью перемещения, решать возникающие конфликты, когда ребенок хочет двигаться в направлении, в котором не хочет пускать его мать, вылезает из коляски, отказывается сидеть на ручках и т.д.; кризис трех лет - возрастает самостоятельность ребенка, возникают яркие эмоциональные реакции, негативизм, встают вопросы дисциплины и выбора педагогических приемов влияния на его поведение, которые не стояли перед матерью, пока ребенок был младенцем; подростковый кризис с его неудобными и экзистенциальными вопросами, заставляющими мать пересматривать свое отношение к ним на новом уровне и т.д.

Также кризисы могут носить не возрастной, а ситуационный характер. К примеру, рождение следующего ребенка ставит перед женщиной-матерью новый вопрос - как найти в себе силы, заботу, любовь к нескольким детям? Развод заставляет мать находить объяснение происходящего для себя самой, своего окружения, а также для детей любого возраста, отвечать на вопросы о том, что такое любовь и почему родители перестали любить друг друга, что такое семья, в чём смысл отношений мужчины и женщины и т.д. Смерть родственника актуализирует экзистенциальные вопросы жизни и смерти, конечности бытия, смысла жизни, духовных представлений о мироустройстве, вопросы об источнике жизни и причинах смерти. Часто именно вопросы, задаваемые детьми, либо необходимость так или иначе делать выбор практик воспитания, материнствования актуализируют для женщины глубокие вопросы, ставят ее перед личностными выборами, активизирующими процесс самоактуализации: чтобы ответить ребенку необходимо найти ответ внутри себя, ответить на него самой, осознать собственную позицию, осмыслить позиции других людей, своего окружения, соотнести их с собственными выборами.

Нам представляется, что успешность прохождения кризиса и самоактуализации на новом уровне оказывается во многом взаимосвязанной с тем, каким образом, насколько успешно был пройден первичный сепарационный процесс с собственной матерью, ложащийся в основу рабочих моделей личности как некоторый шаблон, матрица, базовый сепарационный паттерн. Так, фиксация на созависимом этапе сепарации со своей матерью будет создавать тенденции к созависимости, конформности, нехватке самоактуализации на каждом из витков самоактуализации женщины-матери, в то время как контрзависимая фиксация будет актуализирвоать паттерн борьбы, доказательства своей правоты, расщепления (которое может проходить как на внешнем уровне - противостояние с мужем, внешними экспертами, самим ребенком, так и внутреннем уровне - расщепление от самой себя, которое выливается в низкую самооценку себя как матери, самоуничижение).

Подводя итоги написанного в параграфе, можем сделать следующие выводы:

1. Кризисы развития в жизни женщины-матери сопряжены с возрастными, жизненными (ситуационными) аспектами и личностными (в широком смысле - экзистенциальными) аспектами.
2. Кризисы развития в жизни женщины-матери связаны с различными этапами материнства, которое, само по себе, является масштабным кризисом развития и отправной точкой самоактуализации.
3. Материнство - кризис, стимулирующий пересмотр женщиной-матерью всех уровней своего бытия - от предметной среды, которой наполнена ее жизнь, до ценностно-смысловой системы и экзистенциальных вопросов.
4. Мы еще раз подчеркиваем взаимосвязанность самоактуализации-индивидуации и сопровождающих этот процесс кризисов с характером прохождения сепарационного процесса с собственной матерью.

## **4.3. Виток самоактуализации как элемент спиральной динамики развития. Уровни самоактуализации-индивидуации через призму пирамиды Дилтса**

Рассматривая виток самоактуализации как элемент спиральной динамики развития личности женщины-матери, исходим из предположения о том, что на детском этапе ее становления (первый квадрант четырехкомпонентной рамки П.Пискарева «теория метамодерна») личность обладает свойствами холистической (холлической) целостности, которую мы понимаем как изначальную, природную, неотрефлексированную (что соответствует также изначальному диадическому слиянию ребенка с матерью). Дальнейшие этапы сепарации-индивидуации и становления личности приводят к разрушению изначального единства, целостности (второй и третий квадранты). На этих этапах для личности актуализируется вопрос об обретении единства, которое мы называем интегративным - новый уровень единства всех значимых аспектов личности, способствующий самоактуализации и реализации потенциальных возможностей человека.

Исследование этапов развития личности на пути к ее целостности находим в таких работах, как: М.Чекмарев «Путь к целостности: чему нас могут научить Шопенгауэр, Кьеркегор и Ницше?» [500], И.В.Солодникова, В.В.Солодников «Исследование личности и ее развития: парадигмальный анализ» [412], В.В.Козлов «Интегративная психология: пути духовного поиска, или освящение повседневности» [170], а также [270], [306], [146], [262], [426], [373], [516], [393], [216].

Рассмотрим виток самоактуализации (самоактуализации-индивидуации) личности женщины-матери как элемент спиральной динамики развития через призму парадигмального анализа («теория метамодерна»), Рис. 4.3.1.



*Рис. 4.3.1. Виток самоактуализации (самоактуализации-индивидуации) через призму парадигмального анализа*

Самоактуализация (самоактуализация-индивидуация) личности представляется нам пульсирующим, спиральным процессом, проходящим на каждом из витков определенный эволюционный путь. Мы можем рассмотреть каждый из витков через призму парадигмального анализа, где начальный этап представляет собой некоторое отождествление, слияние с образом себя, определение себя как некоторой холистической целостности.

Следующий этап связан с процессом сепарации, дифференциации, противопоставлением себя другому (индивиду, группе, идее, системе и т.д.) или себя образу себя прежнего. Таким образом, мы можем говорить о том, что переход во 2 квадрант парадигмы означает вхождение личности в определенный кризис, где она сталкивается с процессом дезинтеграции. Происходящие изменения позволяют узнать себя на некотором новом уровне, очертить новую границу представления о себе, образа себя. Таким кризисом для женщины неизбежно становится материнство. В 3 квадранте мы наблюдаем процесс наращивания функциональности в новом качестве, построение активного социального опыта, социальной, функциональной адаптации к новому качеству своей самоактуализации. Так, женщина осваивает материнство как функциональную роль, учится решать ситуации, возникающие во взаимодействии с ребенком (успокоить, отрегулировать режим, направить поведение), с другими людьми, связанными с ее материнским опытом (устроить ребенка в детский сад, нанять няню, решить конфликт с мамой другого ребенка на площадке и проч.)

Четвертый квадрант отражает ее интеграцию на новом уровне самоактуализации как некоторой целостности: формирование позитивного образа себя как матери, способной делать разные выборы, действовать по-разному, в зависимости от контекста ситуации и поставленных целей, с реализацией и сохранением своих ценностей и смыслов, без внутреннего конфликта.

Опыт, набранный на 3 уровне, позволяет перейти к его интеграции в контексте самоактуализации, где женщина-мать способна принимать собственные решения с учётом:

1. **контекста ситуации** («сейчас моя задача - отдохнуть и сохранить тишину в доме, пока спит младший, поэтому я разрешаю старшему смотреть мультфильм», «а сейчас моя задача - уложить ребенка вовремя, чтобы утром он вовремя встал в школу, поэтому я запрещаю ему продолжать смотреть мультфильм»);

2. **здравой оценки своего ресурса** (есть силы, время выставить ребенку границы и настоять на выполнении требования, или лучше показать пример «великодушного родительского разрешения»);

3. **управления дистанцией в отношениях** («ребенок был в детском лагере, и мы соскучились - я готова больше времени провести вместе, увеличить телесный контакт, эмоциональную включенность в ребенка», «а сейчас я увеличиваю дистанцию, поскольку встречаю мужа после трудного рабочего совещания, хочу уделить внимание ему, вывести на первое место свою роль жены»).

Рассмотрим второй этап (сепарация-дифференциация) подробнее в контексте кризиса вхождения в материнство. Некоторый образ себя, уже сложившийся у женщины, гомеостаз отношений с внешним миром, привычные выборы, системы устойчивых отношений, ценностно-смысловой каркас привычной повседневной жизни приходит в движение. Женщина переживает новое ощущение своего тела как принадлежащего не только ей одной, но ей и ребёнку, переживает целую совокупность новых телесных опытов. Перестраивается привычный образ жизни, система отношений с окружающими людьми, ценностно-смысловая база ее действий.

Конечно, упомянутые уровни самоактуализации могут касаться не только материнской сферы жизни, но и других значимых ее сфер, отраженных, среди прочего, в элементах ролевого репертуара личности.

Каждый из кризисов запускает новый виток сепарации и самоактуализации (самоактуализации-индивидуации), к которой он приводит, позволяя, в том числе, разотождествиться не только с внешними объектами (уйти из родительского дома и построить свою семью, делать собственные выборы подходов к материнствованию и проч.), но и с ограничениями прежнего образа себя («теперь я не просто дочь своей матери, но жена, принимающая решения в своей семье», «теперь я мать, делающая собственные выборы в своем материнствовании»). Кризис не только запускает процесс дезинтеграции, но и ставит определенные новые вопросы для самоактуализации человека, которые не были для него очевидны, значимы ранее (до рождения ребенка женщина могла не задаваться вопросами – «какая я мать? Как я хочу воспитывать ребенка? Какие цели воспитания я ставлю?»). Также эти вопросы могут приобретать для нее новое практическое и контекстуальное качество («да, я мечтала воспитать ребенка честным и целеустремленным человеком - что я буду делать прямо сейчас, когда он врет мне по поводу того, что сделал уроки?»).

Самоактуализация, в нашем представлении, может быть также рассмотрена более детализировано *как многоуровневый процесс*, модель которого можно представить через пирамиду нейрологических уровней (пирамида Дилтса, рис. 4.3.2) [521, 375].



*Рис. 4.3.2. Пирамида Дилтса*

Пирамида нейрологических уровней Дилтса предполагает движение как снизу вверх (от уровня «окружение» до уровня «миссия»), так и наоборот - сверху вниз (от уровня «миссия» до уровня «окружение»).

Достаточно часто в нашей практике работы с женщинами-матерями в проекте Интуитивное Материнство мы наблюдаем, как процесс самоактуализации женщины-матери происходит из нижних уровней пирамиды. Мать пытается решать вопрос на уровне окружения (отдать ребенка в садик, купить ему еще одну игрушку и т.д.) либо на уровне действия (наказать, организовать больше развивающих занятий, прочитать еще одну книжку по воспитанию и т.д.), что редко дает ей желаемое ощущение интегративной целостности, удовлетворенности, счастья. Причиной неуспеха женщина видит либо недостатки себя («я ужасная мать, я плохо стараюсь, нужно делать больше»), что приводит к потере ресурса и эмоциональному выгоранию, либо несовершенства окружающей среды («муж не поддерживает, мама вмешивается в воспитание, в садике плохие воспитатели, муж мало зарабатывает и мы не можем позволить себе желаемые игрушки, занятия для ребенка, частное образовательное учреждение; ребенок не подарочный - проблемный, капризный» и т.д.). В обоих случаях происходит расщепление от себя либо от других, и процесс самоактуализации замедляется или останавливается вовсе («пока я жду, что муж или ребенок изменится, я не могу понять, что я хочу и могу сделать для достижения желаемого, не принимаю ответственность за свою жизнь на себя»).

Порой женщина бывает самоактуализирована на высших уровнях, но не знает, каким образом интегрировать их с нижними уровнями («моя миссия - вырастить счастливого человека, реализующего себя в согласии с благом всех живых существ, я осознаю высокие духовные ценности, но не могу перестать срываться и кричать на ребенка, когда он не слушается, или не знаю, как организовать и мотивировать его на уборку своей комнаты»).

Нам представляется, что коучинг материнской сферы, который мы подробно описываем далее, может быть эффективной помогающей практикой (практикой заботы), позволяющей женщине-матери достигать интегративной целостности самоактуализации на всех ее уровнях в качестве многоуровневого процесса (уровней, обозначенных в параграфе 4.1, а также уровней пирамиды Дилтса, рассмотренных в данном параграфе), что может привести её к ощущению удовлетворенности своим материнством и адаптивности в моделях его реализации в практической действительности.

Для успешного достижения данной задачи женщиной-матерью нам представляется необходимым:

* формирование интегративного образа собственного материнства (через призму созданной нами концепции образов материнства: «биологическая мать», «психологическая мать», «функциональная мать», «архетипическая мать»),
* достижение интегративного единства и баланса внутреннего и внешнего локусов контроля (внутренний - для самоактуализации, внешний - для того, чтобы видеть потребности ребенка и контекст, в котором протекает та или иная ситуация),
* интегративная целостность телесного, эмоционального, социального и духовного аспектов жизни женщины-матери,
* интегративная целостность ролевого репертуара женщины (материнство - не единственная роль в ее жизни, и должна быть органично согласована с иными ролями: жена, специалист, художница, подруга и т.д.),
* создание и осознание внутренней модели функционального сепарационного паттерна, который осознается и проживается на каждом из сепарационных витков (сопровождает витки самоактуализации): созависимость, контрзависимость, взаимозависимость, независимость.

Можем рассмотреть процесс самоактуализации (самоактуализации-индивидуации, проанализированный через призму четырехкомпонентной модели парадигмального анализа, Рис. 4.3.1) на примере модели пирамиды нейрологических уровней (пирамида Дилтса). Процесс самоактуализации-индивидуации, рассмотренный на примере пирамиды Дилтса, так разворачивается на следующих уровнях:

1. на уровне окружения женщина переживает изменения в собственном теле, изменение топоса жилья (переезд в более просторное жилье или выделение и обустройство детской комнаты или уголка в общем семейном пространстве), изменение предметов обихода (покупка детской мебели, детских бутылочек, слинга, ползунков, других предметов ухода за ребёнком).
2. на уровне действий женщина начинает менять образ жизни, корректировать питание, режим, посещает женскую консультацию, курсы подготовки к родам, читает литературу, посвященную материнству и т.д.
3. на уровне качеств она начинает все больше проявлять материнские свойства (в том числе под влиянием гормональной перестройки проявляет большую эмоциональную чувствительность, появляется заботливость, умиление детской тематикой, повышенная восприимчивость к гештальту младенчества).
4. на уровне убеждений женщина начинает формулировать свою систему представлений об успешном материнстве, о том, как она хотела бы воспитывать своего ребенка, актуализируется субъективный материнский миф, включающий в себя убеждения и смыслы, перенятые женщиной из родовой, семейной системы, социального поля.
5. на уровне ценностей формируется представление о ребенке как ценности и смысле жизни, о материнстве как ценности, о ценности материнской любви.
6. уровень идентификации, роли - здесь женщина соединяется со своей ролью матери, часто выделяя её как доминирующую в общей самоидентификации, подчиняющей себе другие составляющие ролевого репертуара. Иногда роль матери так захватывает женщину, что фактически обедняет все остальные.
7. уровень миссии - очень сильно зависит, в целом, от личностной ориентации женщины, может быть навязан родовым, семейным материнским мифом, порой не вполне осознается женщиной.

Таким образом, мы понимаем процесс сепарации как сопряженный с процессом самоактуализации-индивидуации, а также полагаем, что оба этих процесса сопровождают личность на протяжении всей истории ее жизни. Собственно, процесс становления личности происходит под влиянием сепарации и самоактуализации-индивидуации, и длится всю жизнь человека.

Мы, опираясь на понимание процесса самоактуализации К.Роджерсом [363], А.Маслоу [246], В.В.Козловым [168], добавляем к их трактовке самоактуализации как реализации потенциалов личности значимый аспект: мы понимаем самоактуализацию также как процесс становления самости, выстраивания ценностно-смыслового универсума личности, жизненных выборов.

Выше мы рассмотрели авторскую четырехкомпонентную модель самоактуализации-индивидуации, представленную следующими уровнями: материально-телесный, психоэмоциональный, социально-когнитивный, духовно-энергетический. Также мы проанализировали процесс сепарации-индивидуации через призму уровней пирамиды Дилтса.

Подводя итоги написанного в параграфе, можем сделать следующие выводы:

1. Мы предлагаем термин «виток самоактуализации» для обозначения элемента спиральной динамики развития личности женщины-матери.
2. Мы исходим из предположения о том, что на детском этапе ее становления личность обладает свойствами холистической целостности, которую мы понимаем как изначальную, природную, неотрефлексированную (что соответствует диадическому слиянию ребенка с матерью).
3. Мы полагаем, что этапы сепарации-индивидуации и становления личности приводят к разрушению изначального единства, целостности.
4. После разрушения холистического единства встает вопрос об обретении нового уровня единства личности - интегративного.
5. Рассматривая виток самоактуализации через призму парадигмального анализа, мы видим его состоящим из четырех этапов: 1) отождествление, слияние; 2) сепарация, дифференциация; 3) наращивание функциональности в новом качестве; 4) интеграция на новом уровне самоактуализации.
6. Мы рассматриваем самоактуализацию *как многоуровневый процесс* через призму пирамиды Дилтса, и выделяем в ней такие уровни: окружения, действий, качеств, убеждений, ценностей, идентификации, миссии.

## **4.4. Процесс личностной дезинтеграции в материнстве. Концепции образа материнства во внутреннем пространстве личности женщины-матери**

В данном параграфе необходимо сопоставить понятия дезинтеграции и сепарации, как элементов, значимых для прохождения интеграционного этапа становления личности женщины-матери. По нашему мнению, понятия «дезинтеграция» и «сепарация» не являются тождественными. В первую очередь, в силу их несоразмерности: так, мы понимаем процесс сепарации как проходящий на протяжении всей жизни человека, в то время как дезинтеграция может быть как процессом, параллельным процессу сепарации на определенном ее этапе, так и отдельным элементом сепарационного процесса. Мы полагаем, что дезинтеграция происходит на тех же уровнях, что и самоактуализация: телесном (телесно-материальном), психоэмоциональном, функциональном (когнитивно-функциональном), духовном (духовно-энергетическом). Ниже мы рассмотрим этот процесс подробнее.

В опыте работы с женщинами-матерями в рамках проекта Интуитивное Материнство мы неоднократно сталкивались с ситуацией, когда женщина описывает свое материнство как жизненный этап, который привел не только к определенному личностному кризису, но видится женщине как «потеря себя», «потеря своей целостности», «личностная деградация», «остановка развития». Озвучивается данная проблема обычно женщинами, которые до появления в жизни ребенка/детей успели пройти значительный путь самореализации и самоактуализации:

* достигла определенного уровня гармонии с собственным телом, прислушивалась к его потребностям, регулярно занималась спортом, йогой, отдыхала, соблюдала режим,
* сепарировалась от родительской семьи, обрела независимость, переехала в другой город/страну, прошла путь психологической сепарации от матери, переосмысления и исцеления травм детства (личная психотерапия, тренинговые программы, программы личностного роста),
* построила успешную карьеру, собственный бизнес,
* вошла в осознанные отношения (иногда уже не первые, построенные не на влюбленности, а на осознанной работе над ними, выстраивании качественных отношений с партнером),
* актуализировала духовный аспект развития, занималась регулярными духовными практиками, имела глубокие духовные опыты, осознавала свою систему убеждений, смыслов и ценностей.

Однако с появлением ребенка изменения в жизни оказались настолько сильными, что произошла дезинтеграция, часто на всех или нескольких уровнях:

1. телесном (диссоциировалась с потребностями тела, стала ненавидеть свое тело, появилась аутоагрессия к телу, негативные пищевые привычки, нарушение режима, отсутствие времени на спорт или йогу и проч.);
2. психо-эмоциональном (снизились возможности эмоциональной саморегуляции, появились сильные эмоциональные перепады, депрессивные состояния, гневные срывы, повышенная тревожность, страхи, панические атаки, склонность к эмоциональному затоплению и эмоциональному заражению, особенно эмоциями ребенка, понизилась самооценка, появилась склонность к самоуничижению);
3. функциональном (снизилась способность к самоорганизации, упала эффективность действий, усилилась прокрастинация, появились сложности в структурировании задач, труднее стала даваться многофункциональность, появились трудности в организации коммуникативных связей с другими людьми (повысилась конфликтность, в некоторых случаях - появилось желание избегать контактов, снизилась ассертивность в общении), возросло чувство собственной несостоятельности в организации и решении функциональных задач;
4. духовном (чувство опустошения, прекращение или обеднение духовной практики, бывшей устойчивой частью жизни до появления ребенка, кризис веры, чувство разобщенности с духовной составляющей жизни, потеря «чувства потока», чувство своей «недостойности», «отчужденности» от духовной практики, внутренний конфликт между материальным и духовным аспектами своей жизни, чувство «максимальной погруженности в материальное», материнство воспринимается как максимальная погруженность в материальный аспект).

В этом случае женщина, как правило, переживает сильный внутренний конфликт со своим материнством, рассматривает его как регресс своего развития. В некоторых случаях женщина стремится быстрее «завершить» материнство, выйдя на работу, вернувшись в привычную социальную среду и деятельность. Однако, как правило, подобные попытки без интеграции с материнством приводят к глубокому чувству вины, внутреннему конфликту, который может осознаваться или оставаться неосознанным.

В нашем представлении, в данном случае мы сталкиваемся с определенной дезинтеграцией концепции образа материнства во внутреннем пространстве женщины. Мы можем рассмотреть подобную концепцию образа материнства, а также связанную с ней дезинтеграцию, через призму парадигмального анализа Рис. 4.4.1.



*Рис. 4.4.1. Концепция образа материнства через призму парадигмального анализа*

Слово «мама» появляется одним из первых в жизни каждого человека. При этом слово отображает, символизирует смыслы, заложенные в том или ином образе. Как указывает П.М.Пискарев [326, с. 8-9], «мышление, как и внутренняя речь, имеют своей основой знаки, образы и эмоции, объединяемые разнообразными взаимосвязями», при этом «с точки зрения интегрирующей практики, объединение смыслов - это есть одна из ведущих функций, которую нам необходимо уметь реализовать».

Какова же оказывается концепция образа материнства, когда женщина становится матерью? На рис. 4.4.1 мы рассмотрели концепцию образа материнства через призму парадигмального анализа, где материнство представляет собой последовательное прохождение четырех уровней образа материнства: биологическая мать, психологическая мать, функциональная мать, архетипическая мать.

На первом уровне концепции образа материнства (первый квадрант концепции образа материнства) находится, по нашему мнению, базовое представление о биологической матери, объединяющее все аспекты биологического материнства: способность зачать, выносить, родить, выкормить ребенка. Биологический образ материнства связан с глубоко архетипическим, интуитивным, архаичным уровнем психики женщины. И, хотя кажется, что на данном уровне женщина весьма «универсальна» (если она имеет ребенка, значит, она реализовала свой образ биологической матери), однако современный уровень развития репродуктивных технологий делает этот уровень концепции образа материнства достаточно дискуссионным. ЭКО, суррогатное материнство, другие вспомогательные технологии зачатия; те или иные медицинские вмешательства в ходе беременности и родов; успешность или возможные трудности грудного вскармливания; усыновление ребенка (пусть даже в младенческом возрасте) могут сильно влиять на образ себя как матери.

Зачастую образ на уровне мечты о своем материнстве не соответствует образу реальности, если не удалось наладить грудное вскармливание или в родах пришлось прибегнуть к кесаревому сечению, либо женщина не смогла забеременеть естественным путем и усыновила ребенка, либо прибегла к вспомогательным репродуктивным технологиям.

На втором уровне (второй квадрант концепции образа материнства) мы рассматриваем образ психологической матери как совокупность психо-эмоциональных характеристик материнства. Образ матери подразумевает такие качества, как доброта, нежность, забота, доверие, мягкость, принятие. Вместе с тем, следует отметить, что подобный образ оказывается идеализированным, не соответствующим реальности эмоциональной жизни женщины-матери, неизбежно переживающей разнополярную эмоциональную гамму чувств - от пиковых состояний любви до гнева, ярости. Материнство подразумевает не только материнское умиление, нежность, но и досаду, бессилие, апатию (о чем не принято говорить). Принятая в общественном сознании, мифологизированная идеализация психологического портрета матери создает у реальной женщины-матери ощущение, что с ней что-то не в порядке, что она «сломанная мать», порождает чувство вины и стыда.

На третьем уровне (третий квадрант концепции образа материнства) рассматривается функциональный образ матери - что должна делать мать, какие функции она выполняет. Следует отметить, что данный уровень оказывается сильно зависим от условий и запроса общества, социокультурных реалий исторического этапа развития этого общества. Так, на протяжении достаточно длительного исторического периода, функция матери представлялась как «дать жизнь, выкормить, по возможности, сохранить жизнь ребенка, позаботиться о его базовых потребностях». Сегодня функционал матери оказывается как никогда широк. Предполагается, что мать, кроме указанных выше функций, также обеспечит ребенка постоянным вложением внимания в его эмоциональную жизнь, будет заниматься развитием буквально с пеленок, а в некоторых представлениях - с внутриутробного периода; от матери ожидается знание основ детской психологии, современная мать должна обеспечивать психологический комфорт, минимальную коррекцию состояний ребенка, например, уметь обеспечить дома арт-терапию детских страхов, фобий. Мать сегодня должна уметь выбирать подходы к лечению ребенка (в идеале, - знать и подходы официальной медицины, и гомеопатию, натуропатию, разбираться в разных подходах к питанию и выбирать оптимальный для своего ребенка). Также современная мать выбирает из множества вариантов ту или иную педагогическую систему (Монтессори-школа, Вальдорфская школа, школа по методике Шохова и проч.); мать выполняет функцию аналитика и футуролога, пытаясь предусмотреть тенденции развития рынка труда, чтобы её ребенок на этапе вхождения в трудовую деятельность был успешен и востребован, имел необходимый набор знаний, навыков, умений (для этого с раннего возраста мать, например, обдумывает, какие курсы обучения языкам выбрать - английский, немецкий, китайский; развивать художественные способности или отдать ребенка на роботехнику или в профессиональный спорт).

Мать выполняет функции логиста, согласуя множественные передвижения ребенка между образовательными учреждениями, дополнительными спортивными, интеллектуальными, художественными и проч. занятиями). Если ранее ребенок учился коммуникации, просто попадая в социальную среду, сегодня среда, зачастую, также оказывается опосредована матерью. Многие законодательные инициативы не позволяют ребенку оставаться дома одному без надзора родителей или находиться на улице без их опеки и присмотра даже в школьном возрасте. Таким образом, мать часто оказывается посредником и медиатором коммуникаций ребенка как со сверстниками, так и с другими взрослыми.

На четвертом уровне (четвертый квадрант концепции образа материнства) рассматривается архетипический образ матери. Нам следует отметить, что в большинстве архаичных источников мы видим архетип матери как единство дихотомии «жизнь-смерть», объединяющий в себе как световые (нежность, благословение, радость, забота и проч.), так и теневые (ярость, пожирание-присвоение, разрушение) аспекты. Однако, с приходом христианства, архетипический образ матери оказывается купирован и представлен в виде «святой матери» - асексуальной (мать-девственница), полностью подчиненной своей материнской функции, представляющей совокупность качеств «святой». Как указывает Г.Г.Филиппова, «евро-американский миф о “матери-мадонне”, опирающийся в психологии на Д.Винникота и его последователей, и микропсихоаналитический миф о “матери-ехидне” С.Фанти и др., одинаково далеки от реальности. Мать в своих переживаниях относительно ребенка оказывается лишь на какой-то точке этого континуума» [468, с. 119].

Как показал проведенный нами опрос женщин-матерей, участниц проекта Интуитивное Материнство, где мы попросили написать их ассоциации с биологическим, эмоциональным, функциональным и духовным аспектами материнства, женщины достаточно по-разному воспринимают эти аспекты.

Так, описывая физическую сторону материнства, часть женщин привели указанные нами выше аспекты: беременность, вынашивание, кормление, дополняя их защитой, ношением на руках, телесным контактом (гладить, обнимать, ласкать), присутствовать; часть женщин внесли в описание физических аспектов сон, укладывание ребенка, укачивание. При этом, слова, связанные со сном, звучали в разных контекстах; для многих женщин они оказались связаны с депривацией сна, усталостью, невысыпанием. 33.3% опрошенных женщин при этом описали физическую сторону материнства в негативном семантическом поле: как то, что забирает здоровье, тяжело, усталость, оставляет негативные следы на теле (обвисшая грудь, растяжки, диастаз), многие негативные слова были эмоционально высоко негативно заряжены («на износ», «взвалить», «стыд», «боль», «истощение»).

Эмоциональную сторону материнства женщины описывали также достаточно противоречиво. Позитивный спектр был чаще всего представлен словами: «любовь», «доброта», «принятие», «нежность», «интересно», «счастье», «терпение», «забота», «уважение», «сочувствие», «чуткость». Среди негативных определений чаще всего звучали: «усталость», «грусть», «раздражение», «тревога», «вина», «досада», «бессилие». 49.2% опрошенных женщин отразили в своем семантическом ряду полноту переживаний, включив и позитивно, и негативно-окрашенные эмоции. Среди наиболее часто используемых слов оказались: «любовь», «тревога», «нежность», «стресс».

Описывая функциональную сторону материнства, женщины описали очень широкий функционал матери и частично - его эмоциональное наполнение, среди которого были как позитивно окрашенные слова («тепло», «помощь», «отзывчивость», «доброта»), так и негативно окрашенные слова («усталость», «обесценивание», «агрессия», «изматывает», «неблагодарность»). Среди функций чаще всего звучали слова: «кормить, наблюдать, поддерживать, быть примером, развивать, пеленать, купать, разговаривать, гулять, объяснять, научать, быть примером, наблюдать, учить, одевать, следить, тренировать, вдохновлять, воспитывать, играть, лечить, водить на занятия, проверять уроки, научить жить в этом мире, развлекать, укладывать спать, выбирать секции, развивать, обучать, планировать, организовывать, обеспечивать безопасность, готовить еду, убирать, возить, дарить подарки, устанавливать границы, наказывать, выслушивать, быть рядом, следить за здоровьем, развлекать, урегулировать конфликты, любить». При этом матери ассоциируют себя со следующими функциональными ролями: «учитель, врач, диспетчер, проводник, развлекатель, кормилец, спортсмен, наблюдатель, доктор, подруга, воспитательница, повар, нянечка, клоун, наставник, логист, дипломат, врачеватель души и тела, опора, диетолог, психолог, аниматор, уборщица, стилист, обслуга, сторож, успокоитель, таксист».

Духовную сторону материнства женщины описывали в понятиях: «вера, молитва, творец, творчество, любовь, ценности, мудрость, сострадание, собственный пример веры и ценностей, церковь, безусловное принятие, благословение, благодарность, уважение, душевное тепло, энергия». Также выделялся аспект конкретных действий: «привить ценности, поддерживать, вдохновлять, принимать и поддерживать, любить, наставлять, объяснять, молиться, прощать, научить различать добро и зло, ответить на вопрос «для чего живём», доверять». Также были представлены определенные материнские качества, отражающие духовный аспект образа матери: «терпеливая, ответственная, зрелая, целостная, понимающая, любящая безусловно».

В нашем представлении проблема в личностной дезинтеграции при вхождении в материнство лежит на уровне идентификации (шестой уровень по пирамиде Дилтса, описан выше). На уровне идентификации, который также можно назвать «уровнем роли», женщина соединяется со своей ролью матери, часто выделяя её как доминирующую в общей самоидентификации; при этом роль может подавлять и подчинять другие составляющие ролевого репертуара. Иногда роль матери так захватывает женщину, что, фактически обедняет все остальные. Как показывает наш опыт, женщина попадает в подобное глубокое состояние кризиса в следующих случаях:

* она пытается прямо перенести опыт самоактуализации в иной роли на роль матери (так, реализовавшаяся как успешный менеджер, женщина пытается применить те же подходы четкого планирования, целеполагания, освоенные навыки управления процессами в область материнства, и неизбежно ощущает провал, поскольку такой подход не учитывает субъективности ребенка, его индивидуальности, изменения его потребностей и запросов к ней как к матери с изменением возрастных этапов развития; ей трудно оказывается учесть незрелость и спонтанность ребенка);
* она строит определенную жесткую систему ожиданий относительно своего материнства. К примеру, женщина планирует естественные роды как духовный опыт, который она хочет пережить в специально организованном окружении, но вынуждена ехать в роддом и ребенок рождается методом кесарева сечения. Либо женщина фантазирует о своем материнстве как опыте проявления «божественной любви», но, столкнувшись с хроническим недосыпанием, начинает испытывать агрессивные чувства к ребенку. Практикуя ту или иную систему осознанного питания как часть своей духовной практики, женщина планирует ее как естественную для своего ребенка, но сталкивается с тем, что ребенок не может ее придерживаться из-за аллергии. Посвящая большое количество времени своей жизни медитации, женщина не может принять постоянную активность своего «маленького непоседы», который не готов посидеть спокойно и понять, что мама медитирует (достаточно часто это происходит с женщинами, имеющими опыт погружения в ту или иную духовную традицию);
* она сталкивается с несвойственными ей ранее эмоциональными состояниями, ощущениями, мыслями (достаточно часто рассматривая их как «плохие», «недостойные»), фактически, сталкиваясь со своими теневыми аспектами. Достаточно часто появление ребенка поднимает к поверхности, выводит к проживанию глубоко подавленные, отщепленные, диссоциированные переживания собственного детства (начиная с внутриутробного периода), которые существуют на имплицитном уровне и женщина не осознает их, не понимает, откуда на фоне любви к ребенку появляются такие «ужасные» переживания, входящие в конфликт с её представлением о «прекрасной матери», которой она бы хотела быть, с которой она хотела бы ассоциировать себя;
* порой она входит в материнство под влиянием внешнего давления, а не собственной мотивации («муж очень хотел, мама мечтала о внуках, врач сказал, что это последний шанс родить», рождение ребенка как способ улучшить состояние собственного здоровья, незапланированная беременность и т.д.). При этом материнство не интегрируется в общую систему самоидентификации и жизненных ценностей матери, а рассматривается как компромисс («я рожу и быстро вернусь к обычному образу жизни, работе, духовной практике, а ребенком будет заниматься муж (он так просил), мама (она хотела внуков), няня (я же могу её позволить себе финансово)»). По факту же женщина сталкивается с тем, что ее ожидания не оправдываются (муж не хочет ради ребенка сокращать время работы, заработок, выйдя на карьерный рост; мама рада внукам, но не планировала с ними сидеть, или возникли трудности здоровья; присутствие няни не решает вопрос потребности ребенка в эмоциональном обмене, общении с матерью). Более того, женщина ощущает кардинальные перемены в себе, внутри начинается борьба («я все сделала, как планировала, но мне трудно, как раньше, сосредоточиться на работе и не думать о ребенке, пока он с няней или бабушкой», «я чувствую себя плохой матерью, когда не думаю о ребенке», «я чувствую себя эгоисткой, оставляя ребенка с чужим человеком и посвящая время своей духовной или социальной реализации»);
* происходит конфликт ценностно-мотивационной сферы разных значимых для женщины ролей (идентификаций). Так, она имеет высокую ценность самореализации (духовной, профессиональной, творческой и так далее), при этом хочет быть мамой, но вынуждена отложить многие виды деятельности, сократить выделяемое на них время, ресурс на период взращивания ребенка. Либо женщина-мать пытается совмещать свои роли, но, выходя на работу, думает о своем материнстве, а возвращаясь к ребенку, - продолжает обдумывать рабочие моменты и ощущает, что ни тут, ни там не является целостно соединенной, реализующей свою идентификацию;
* иногда дезинтеграция происходит на уровне внутриличностного конфликта с материнской сферой. Сознательно женщина может желать стать матерью, бессознательно - образ матери может иметь негативный заряд в результате травматичного детского опыта, осознаваемого, в той или иной мере, конфликта с собственной матерью, при котором идентификация с материнской ролью автоматически представляется женщине как идентификация со своей матерью, что может вызывать протест, боль, страх и сильный внутренний конфликт.

Нам представляется, что за вышеописанными динамиками (не претендующими на полноту возможных вариантов, ведь случай каждой конкретной женщины весьма индивидуален), прослеживается некоторая общая динамика, связанная с определенной ригидностью представлений женщины о материнстве, и недостаточная интегративность ролевого репертуара. Как показывает наш опыт работы с женщинами-матерями в проекте Интуитивное Материнство, в подобных случаях коучинговая практика оказывается эффективной, когда бывает направлена на повышение адаптивности и пластичности представлений, контекстуальность решений, расширение картины мультиролевого репертуара женщины-матери.

Коуч в этом случае выступает как проводник (наставник) в процессе самоактуализации. Мы подчеркиваем важность роли коуча в успешном прохождении дезинтеграционных динамик и последующей гармонизации и интеграции образа материнства. Сам коуч при этом должен обладать качеством наставничества, быть интегративно актуализирован в текущем моменте и адаптивен (присутствовать здесь и сейчас, в контексте ситуации - как внутриличностной ситуации женщины-матери, так и актуальной межличностной, социальной ситуации, стимулировать проявление ее желаний, желаемых векторов развития); в противном случае, он может направлять ее в сторону реализации чужих желаний или неактуальных, отживших векторов развития. Кроме того, важной задачей коуча является, по нашему мнению, «отражение» женщины-матери: бережная демонстрация того, как он ее видит, принятие ее такой, какая она есть. Это особенно актуально в современном мире, где, по нашему опыту, существует проблема недоотраженности женщины-матери ее собственной матерью (аспект, который требует дальнейшего изучения). Коуч также должен сопровождать женщину-мать на всех этапах и уровнях ее самоактуализации, телесном, психоэмоциональном, функциональном, духовном, направляя ее внимание в области, недосформированные, неосознаваемые, лишенные внимания.

Подводя итоги параграфа, можем сделать следующие выводы:

1. Мы сопоставляем понятия дезинтеграции и сепарации, как элементов, значимых для прохождения интеграционного этапа становления личности женщины-матери. Мы полагаем, что понятия «дезинтеграция» и “сепарация” не являются тождественными в силу несоразмерности понятий (мы понимаем процесс сепарации как проходящий на протяжении всей жизни человека, в том время как дезинтеграция может быть как процессом, параллельным процессу сепарации на определенном ее этапе, так и отдельным элементом сепарационного процесса.)
2. Мы считаем, что дезинтеграция происходит на тех же уровнях, что и самоактуализация: телесном (телесно-материальном), психоэмоциональном, функциональном (когнитивно-функциональном), духовном (духовно-энергетическом).
3. Мы рассматриваем концепцию образа материнства и связанную с ней дезинтеграцию через призму парадигмального анализа, как представленную на таких уровнях: «биологическая мать», «психологическая мать», «функциональная мать», «архетипическая мать».
4. В нашем представлении проблема в личностной дезинтеграции при вхождении в материнство лежит на уровне идентификации (шестой уровень по пирамиде Дилтса), который также можно назвать «уровнем роли». Так, женщина соединяется со своей ролью матери, часто выделяя её как доминирующую в общей самоидентификации; роль матери может подавлять и подчинять другие составляющие ролевого репертуара.
5. Коуч, в нашем понимании, - проводник (наставник) в процессе самоактуализации личности. Мы подчеркиваем важность роли коуча в успешном прохождении дезинтеграционных динамик и в последующей гармонизации и интеграции образа материнства, а также - в процессе самоактуализации женщины-матери в целом, на всех этапах и уровнях ее самоактуализации, телесном, психоэмоциональном, функциональном, духовном.
6. Мы выделяем качества, необходимые коучу: качество наставничества; качество интегративной актуализации в текущем моменте и адаптивности (способность присутствовать здесь и сейчас, в контексте ситуации - как внутриличностной ситуации женщины-матери, так и актуальной межличностной, социальной ситуации, стимулировать проявление ее желаний, желаемых векторов развития);
7. Важной задачей коуча является, среди прочего, «отражение» женщины-матери: бережная демонстрация того, как он ее видит, принятие ее такой, какая она есть.
8. Еще одна задача коуча материнской сферы - направление внимания женщины-матери в недосформированные, неосознаваемые, лишенные внимания области ее бытия.

# **Раздел 4: выводы**

1. Мы, вслед за М.Малер [229], рассматриваем сепарацию и индивидуацию как связанные процессы, длящиеся в течение всей жизни человека.
2. Опираясь на определение индивидуации К.Г.Юнга [539], выделяем в нем следующие основные моменты: а) цель процесса индивидуации - развитие целостной личности (в нашем понимании, - интегративно-целостной); б) социальный аспект индивидуации: она невозможна в изоляции, без участия человека в социальных отношениях (это, по нашему мнению, говорит о необходимости социального сопровождения процесса индивидуации); в) индивидуация невозможна в состоянии полной конформности, она подразумевает некоторый уровень оппозиции личности к социальным нормам, не входящим в ранг общечеловеческих и не имеющих абсолютной ценности (в этом контексте мы рассуждаем об объектах сепарации женщины-матери: от партнера, от собственной матери, от внешних авторитетов, от объективного и субъективного материнского мифов).
3. Мы понимаем самоактуализацию не только как самореализацию (реализацию своих потенциалов), а как длительный процесс выстраивания собственного ценностно-смыслового универсума, сопряженный с поиском себя, своего места в мире, а также с непрерывным процессом выбора.
4. Самоактуализации как реализации скрытых внутренних собственных потенциалов предшествует момент пикового переживания, а сопровождает ее - процесс выбора и поиска себя, иными словами - индивидуации. Процесс самоактуализации тесно связан с расширением осознания себя как многомерности, интегративно объединенной в единую целостность.
5. Взрослый человек уже имеет определенный уровень самоактуализации как некоторую совокупность проявленности его индивидуации, уровень представленности в его жизни актуализированных (проявленных) здесь и сейчас потенциалов, ценностных выборов, осознаний, смыслов.
6. Кризисы развития в жизни женщины-матери сопряжены с возрастными, жизненными (ситуационными) аспектами и личностными (в широком смысле - экзистенциальными) аспектами.
7. Кризисы развития в жизни женщины-матери связаны с различными этапами материнства, которое, само по себе, является масштабным кризисом развития и отправной точкой самоактуализации.
8. Материнство - кризис, стимулирующий пересмотр женщиной-матерью всех уровней своего бытия - от предметной среды, которой наполнена ее жизнь, до ценностно-смысловой системы и экзистенциальных вопросов.
9. Понятия «дезинтеграция» и «сепарация» не являются тождественными в силу несоразмерности (мы понимаем процесс сепарации как проходящий на протяжении всей жизни человека, в том время как дезинтеграция может быть как процессом, параллельным процессу сепарации на определенном ее этапе, так и отдельным элементом сепарационного процесса.)
10. Дезинтеграция происходит на тех же уровнях, что и самоактуализация: телесном (телесно-материальном), психоэмоциональном, функциональном (когнитивно-функциональном), духовном (духовно-энергетическом).
11. Мы рассматриваем концепцию образа материнства и связанную с ней дезинтеграцию через призму парадигмального анализа, как представленную на таких уровнях: «биологическая мать», «психологическая мать», «функциональная мать», «архетипическая мать».
12. Коуч, в нашем понимании, - проводник (наставник) в процессе прохождения дезинтеграционных динамик и самоактуализации.
13. Мы выделяем качества, необходимые коучу: качество наставничества; качество интегративной актуализации в текущем моменте и адаптивности (способность присутствовать здесь и сейчас, в контексте ситуации - как внутриличностной ситуации женщины-матери, так и актуальной межличностной, социальной ситуации, стимулировать проявление ее желаний, желаемых векторов развития);
14. Важными задачами коуча являются: «отражение» женщины-матери (бережная демонстрация того, как он ее видит, принятие ее такой, какая она есть); направление внимания женщины-матери в недосформированные, неосознаваемые, лишенные внимания области ее бытия.

# **Раздел 5. Коучинг материнской сферы (Материнский коучинг)**

## **5.1. Значимые аспекты субъект-субъектного взаимоотношения матери и ребенка. Материнская сфера как сфера онтогенеза ребенка**

Приступая к анализу существующих помогающих практик (практик заботы) в области материнства и материнствования, а также говоря о коучинге материнской сферы как основном объекте исследования, заявленном в этом разделе, опишем материнскую сферу во всем многообразии ее качеств.

Существенным пробелом концепций материнства, существовавших в прошлом (в частности, в русскоязычной психологии и педагогике С.А.Расчетина [359], Е.С.Понькина [338], Е.В.Щербакова [525], М.А.Василенко [51], А.Ф.Монтезириния [267], Т.А.Козлова и О.А.Раздобарова [174], О.А.Шугаева [523], К.С.Собинова и О.М.Макушкина [409], С.Б.Хацкель [486], Т.К.Грозинская [85]), можно назвать рассмотрение женщины-матери преимущественно в качестве среды формирования ребенка. Более современной видится нам идея субъект-субъектного взаимодействия матери и ребенка. В контексте этой идеи также есть место понятию среды формирования ребенка, однако, по нашему мнению, подобной средой является не женщина-мать, а материнская сфера, во всем множестве ее компонентов. Обратим внимание на то, что материнская сфера является одновременно средой формирования не только ребенка, но и самой женщины-матери. Это объясняется тесной взаимосвязанностью матери и ребенка как субъектов взаимодействия и взаимоотношения. Итак, материнская сфера является топосом (пространством) формирования и развития матери и ее ребенка, а также *топосом их встречи и взаимодействия.* Мы также полагаем, что в топосе материнской сферы происходит не только первичная встреча матери и ребенка на этапе младенчества и детства, но и все дальнейшее их взаимодействие. Иными словами, характер взаимодействия матери и ребенка на всем протяжении их жизни зависит от характера и актуального состояния материнской сферы женщины-матери.

Можем привести следующие работы, посвященные тематике данного параграфа: С.С.Савенышева «Влияние состояния и отношения к ребенку матери в период беременности на последующее психическое развитие ребенка: анализ зарубежных исследований» [377], Н.Л.Плешкова «Развитие привязанности у детей от одного года до четырех лет» [333], Т.Д.Василенко, М.Е.Воробьева «Качество взаимодействия матери и ребенка как фактор формирования здоровья» [52], С.С.Савенышева, В.Ф.Чижова  «Материнское отношение как фактор психического развития ребенка раннего возраста» [379], Л.Ф.Кремнева «Нарушения материнского поведения и его последствия для психического здоровья детей» [192], М.В.Булыгина, Е.Л.Мячина «Эмоциональная близость матери и ребенка дошкольного возраста как фактор, влияющий на его отношения со сверстниками» [39], Р.Ж.Мухамедрахимов «Психологическое взаимодействие матери и ребенка» [276].

Идея субъектности матери и ребенка ярко воплощена в концепции материнства Г.Г.Филипповой [467]. Материнство (материнская сфера) при этом рассматривается не только как условие для развития ребенка, но и как особая потребностно-мотивационная составляющая психологии женщины, формирующаяся на протяжении всей жизни. Г.Г.Филипповой в содержании материнской сферы выделяются три блока:

* потребностно-эмоциональный блок представлен поэтапным развитием потребности в эмоциональном контакте с ребенком, потребности в его охране и заботе о нем и потребности в материнстве, возникающей на основе рефлексии матерью своих переживаний;
* операциональный блок, состоящий из операций по уходу и операционального состава общения с ребенком, имеющий специфическую эмоциональную окраску, которая придает операциям стилевые характеристики: осторожность, мягкость, бережность и т.п., специфику вокализации и мимики;
* ценностно-смысловой блок, включающий отношение к ребенку как самостоятельной ценности, а также ценность материнства как состояния «быть матерью» [468, c. 80-81].

Одной из основных особенностей материнской сферы человека, по мнению Г.Г.Филипповой, является не фиксированное эволюционно, а прижизненно формирующееся наполнение ценностно-смыслового блока, потребностей и способов их удовлетворения. В этом отношении можно говорить о конкретно-культурной модели материнства - как содержании всех блоков материнской сферы женщины, которая ориентирована на развитие соответствующего конкретно-культурного варианта личности ребенка. Воспитание необходимого для каждой культуры типа индивидуальной материнской сферы, в свою очередь, обеспечено различными средствами (модели семьи, материнства и детства, традиции, система семейного и общественного воспитания и т.п.), и может быть описано как «онтогенетический путь к модели» [468, c. 117-118].

Интересно, что архетипическая составляющая материнской сферы отражается как на индивидуальном уровне, так и на уровне коллективного бессознательного. В этом смысле можно говорить о существовании некоторой «общечеловеческой материнской сферы». «Образ матери - один из самых глубинных образов человеческой психики. Он находил и продолжает находить свое отражение на протяжении всей истории человечества. Одним из первых способов осмысления этого образа стала Богиня-мать» [173, с. 48].

По нашему представлению, можно рассматривать материнскую сферу в достаточно широком контексте как все аспекты бытия, связанные с образом матери, ее действиями, сферой ценностно-смыслового содержания материнства. В широком смысле мы можем говорить о том, что материнская сфера присутствует в сознании каждого человека, будь то мужчина или женщина, ведь каждый из нас имел мать, образ которой оказывается интернализирован ребенком, будь то мальчик или девочка. И, хотя задача мальчика, согласно классикам психоаналитической теории, состоит в том, чтобы выйти из первичной идентификации с матерью и построить отличную от нее полоролевую идентификацию, мать остается значимым глубинным конструктом его личности (выше мы писали о том, что материнская сфера имеет отношение не только к женщинам, но и к мужчинам). Девочка идентифицирована с матерью еще более широко и объемно, и ее материнская идентификация актуализируется с момента того, как она сама становится матерью.

Присутствие материнской сферы в сознании каждого человека подтверждается тем фактом, что «инстинктивно» каждый человек реагирует на гештальт младенчества, испытывая потребность в заботе о его носителе.

Материнская сфера, сложившаяся в первую очередь на имплицитном уровне взаимодействия со своей собственной матерью в перинатальный период, определяет многие глубинные сознательные и бессознательные представления человека, ложащиеся в основу разного уровня представлений, рабочих моделей отношений привязанности (Бриш [36]).

На телесном уровне материнская сфера - это представления о том, насколько можно расслабиться, довериться, переживать свою уязвимость и нуждаемость на основании младенческого опыта, прожитого в раннем младенчестве со своей матерью. Опыт, пережитый телесно в процессе холдинга матерью, закладывает представление о том, насколько мое тело хрупко, выносливо (отношение к собственному телу на основании качества прикосновений матери при уходе). Еще на пренатальном этапе закладывается телесное представление, память об угрозах и уязвимости этого периода, что продолжает влиять на человека в течение всей его жизни (перинатальные матрицы Грофа [583]), ведь плод оказывается связан с материнской гормональной системой, находится в её энергоинформационном поле и переживает её состояния: угрозу прерывания беременности, состояния стресса, страха, счастья и так далее. Доминирующий фон состояния матери закладывает определенный шаблон гормонального ответа, ожидание от мира как более или менее опасного места (уровень кортизола [75]). Качество сонастройки с матерью и ее отзывчивость в удовлетворении потребностей младенца также закладывает базовое ощущение доверия к миру. В более позднем периоде отношение матери к психо-эмоциональным состояниям ребенка (например к проживанию фрустрации, во время истерики) дает ему тот или иной телесный опыт проживания сильных эмоциональных состояний, телесное представление о том насколько они проживаемы, опасны или естественны. Если мать не в состоянии вынести и без агрессии сопроводить ребенка в проживании таких состояний, то они представляются как невыносимые, нет телесного опыта того, что эмоциональное состояние пройдет, напряжение спадет, будет отрегулировано собственным проживанием, нет опыта удовлетворения, облегчения после завершения цикла возбуждение-торможение и выхода в точку разрядки, адаптации к условиям среды за счет проживания цикла фрустрации.

На психо-эмоциональном уровне мать оказывается как своего рода медиатором эмоциональных состояний ребенка, так и первичным «зеркалом», которое отражает его, дает опыт того, насколько эмоциональные состояния приемлемы, неприемлемы, проживаемы, порицаемы, одобряемы. На основании этого опыта закладывается глубинная система убеждений и представлений – «когда я чувствую себя так, это значит…» Реакция матери на эмоциональные состояния ребенка и ее собственные эмоциональные реакции и отношение к ним складывает определенную базу «эмоционального словаря» ребенка, развивает его эмоциональный интеллект. Важнейшим обретением этого уровня оказывается та или иная форма привязанности - надежная привязанность или один из типов ненадежной привязанности (амбивалентная, избегающая, дезорганизованная, симбиотическая и т.д.) Модель отношений привязанности, складывающаяся на основе доминирующей формы привязанности, переносится и воспроизводится далее человеком в других типах отношений (с партнером, с другом, с собственным ребенком).

На когнитивно-функциональном уровне, взаимодействие с матерью, ее отклик закладывает глубинную базу представлений обо всем окружающем (кто такой я, кто такие мужчины, женщины, дети, взрослые, что хорошо и что плохо, как к чему относиться, что опасно и что безопасно и проч.). Мать закладывает базу представлений о собственной активности ребенка - можно или нельзя, одобряемо или неодобряемо проявление его активности, базу представлений о причинно-следственных связях. Мать обучает взаимодействию с окружающей средой (как убирать игрушки, как структурировать задачи), оказывает большое влияние на мотивационно-ценностную сферу ребенка («можно проявить инициативу или лучше не стоит, мама будет недовольна», «ценно то, что я делаю или только вызывает раздражение и порицание» и т.д.).

*Духовно-энергетический* уровень представлен вопросами жизни и смерти, ведь мать может дать и то, и другое, принимая решение о том, оставить беременность или прервать её; кроме того, давая ребенку жизнь, мать, тем самым, приводит его в мир как смертное существо. Мать закладывает представление о любви, об Источнике бытия – «я принимаем этим источником или порицаем им», «я могу питаться от источника бытия по умолчанию или должен заслужить это право на каких-то условиях» и т.д. Образ матери глубоко архетипичен для каждого человека и представляет изначально всю вселенную младенца, закладывает имплицитное переживание изобильности либо недостаточности этой вселенной, принятия либо отвержения, возможности влиять на этот мир или пассивно ожидать от него, рождает первичное ощущение о том, достоин ли он или недостоин безусловной любви и принятия. Для ребенка мать является изначальной энергетической средой, без которой он не сможет жить. Энергия матери становится энергоресурсом ребенка, закладывая основы энерго-процессов.

В этом аспекте интересны наблюдения М.Малер за детьми, освоившими прямохождение и делающими собственные автономные исследования внешнего мира на этапе практикования; по ее наблюдению в этот период ребенок отрывается от матери, но нуждается в ней, возвращаясь к ней как к энергетической базе для «подзарядки», чтобы вновь отправиться исследовать внешний мир. «На протяжении всей субфазы (практикования) не исчезает потребнось в матери как стабильной точке отсчета, как в “домашней базе” для удовлетворения потребности в подзарядке посредством физического контакта. Часто можно видеть, как поникший и утомленный ребенок после такого контакта быстро “поднимает нос” и возвращается к своим исследованиям, снова погружаясь в удовольствие от своей деятельности» [230, с. 111].

Таким образом, мы видим, что в широком смысле слова материнская сфера представлена в каждом человеке, вне зависимости от его возраста, пола, социального статуса, очень глубоко проникая в его бессознательное, формируя огромный пласт его отношения к себе, к миру, к другим людям, к Духу и Вселенной в любой интерпретации этих слов.

При этом, как показывают современные исследования [108], [468], [36], [265], [26], [308], выполнять функцию матери для ребенка может не только его биологическая мать, но тот человек, который, фактически, выполняет её функции, - заботится, ухаживает, поддерживает эмоциональный контакт и т.д.

Говоря о материнской сфере в более узком, функциональном плане, мы соглашаемся с подходом, взглядом на нее Г.Г.Филипповой, рассматривая ее через призму потребностно-ценностного компонента. Напомним, что Г.Г.Филиппова выделяет 3 блока в содержании материнской сферы [468]: потребностно-эмоциональный блок, операциональный блок, ценностно-смысловой блок. Нам представляется интересным немного расширить систему блоков Г.Г.Филипповой и посмотреть на этот вопрос через призму парадигмального анализа (четырехэтапная рамка П.Пискарева, Рис. 5.1.1): мы предлагаем добавить к выделенным Филипповой трем блокам эволюционно-биологический блок, включающий в себя изначальную биологическую потребность к размножению, к тому, чтобы оставить после себя потомство, а также стремление к заботе о детенышах, как слабых и неспособных выжить без материнского сопровождения. В этом контексте содержание материнской сферы дополняется четвертым элементом, расположенном в первом квадранте рамки, относящемся к «детскому», «биологическому», «телесному» этапу фило- и онтогенеза. Мы считаем необходимым подчеркнуть тем самым тот факт, что, на каком бы уровне индивидуального развития ни находилась женщина, ее материнская сфера содержит обязательный эволюционно-биологический блок в виде стремления оставить потомство и защищать малыша.



*Рис. 5.1.1. Содержание материнской сферы: концепция Г.Г.Филипповой, рассмотренная через призму парадигмального анализа*

Рассмотрев значимые аспекты субъект-субъектного взаимоотношения матери и ребенка, проанализировав содержание материнской сферы как сферы онтогенеза ребенка, перейдем к описанию коучинга материнской сферы как особой помогающеей практики (практики заботы). Обосновывая необходимость коучинга материнской сферы в современном мире, опираемся, прежде всего, на тот факт, что материнская сфера имеет отношение ко всем без исключения людям, независимо от их пола и возраста (а также социального статуса). Таким образом, коучинг материнской сферы - помогающая практика, миссией которой является не только непосредственная забота о состоянии женщины-матери, но и забота о состоянии материнской сферы в ее социальном измерении. Иными словами, оказывая непосредственную помощь женщине-матери, коуч материнской сферы оказывает, тем самым, влияние на состояние «социального измерения» материнской сферы в целом. Мы подчеркиваем важность роли коуча в гармонизации и интеграции образа материнства как в индивидуальном внутреннем топосе женщины-матери, так и в социальном топосе (пространстве) восприятия материнства. Воздействуя на материнскую сферу в онтогенезе отдельной женщины-матери, коуч влияет на материнскую сферу социума, гармонизируя ее, в частности, путем трансформации материнского мифа, путем нормализации отдельных практик материнствования и т.д.

Коуч материнской сферы - также проводник (наставник) в процессе самоактуализации женщины-матери. Сам коуч при этом должен обладать качеством наставничества, быть интегративно актуализирован в текущем моменте и адаптивен, как мы писали в конце предыдущего раздела. Кроме того, важной задачей коуча является, по нашему мнению, «отражение» женщины-матери: бережная демонстрация того, как он ее видит, принятие ее такой, какая она есть. Отражение коучем женщины-матери также может повлиять на состояние материнской сферы в обществе в целом, а также - на состояние общества как таковое: речь идет о том, что мать, «получив отражение» через коуча, способна в дальнейшем адекватно отразить своего ребенка, что неизбежно повлияет на психоэмоциональный аспект социума и его состояние.

Коуч материнской сферы также сопровождает женщину-мать на всех этапах и уровнях ее самоактуализации (телесном, психоэмоциональном, функциональном, духовном), направляя ее внимание в области, недосформированные, неосознаваемые, лишенные внимания. Самоактуализацию женщины-матери мы рассматриваем в аспекте, выходящем за пределы топоса личности конкретной матери, как значимое измерение материнской сферы в целом (материнской сферы социума): самоактуализация отдельных женщин-матерей способна повлиять на самоактуализацию матери как таковой, а также - на самоактуализацию индивида как такового.

Влияние индивидуальной материнской сферы на социальное измерение и на общество в целом - не уникальное «приобретение» материнского коучинга. Мы обращаем внимание на то, что любая женщина-мать, хочет она того или нет, действует осознанно или не рефлексирует собственные действия, слова, мысли, влияя на ребенка, запускает базовый паттерн его отношения к себе, к миру, к мужчинам, женщинам, детям, старшим и младшим, представителям разных социальных страт и т.д. Влияя на индивидуальную сферу женщины-матери, мы получаем уникальную возможность влиять на общество в целом с позиций гуманистического отношения к человеку и миру, избавляя его от существующих негативных аспектов в материнской сфере и за ее пределами. Обучая мать бережному отношению к себе, мы, тем самым, привносим в ее мир концепцию бережного отношения не только к себе, ребенку, но и к партнеру, родителям, окружающим ее людям, миру в целом.

В соответствии с написанным выше, можем выделить качества, необходимые коучу, помимо перечисленных выше (качество наставничества; качество интегративной актуализации в текущем моменте и адаптивности): качество гуманистического отношения к человеку и миру, способность оказания помощи в формировании индивидуальной аксиосферы женщины-матери через призму гуманистической парадигмы.

Подводя итоги параграфа, можем сделать следующие выводы:

1. Для обоснования значимых аспектов и элементов коучинга материнской сферы, необходимо понимать материнскую сферу как значимую для самой матери и для социума в целом, а, тем самым, - как сферу онтогенеза ребенка конкретной женщины-матери и человека как такового.
2. Адаптируя концепцию Г.Г.Филипповой «Содержание материнской сферы» [468], мы добавляем в нее четвертый элемент: эволюционно-биологический блок. Рассматривая эту схему через призму парадигмального анализа «теория метамодерна», мы помещаем этот блок в первый квадрант, соответствующий «детскому», «природному», «телесному» аспекту фило- и онтогенеза.
3. Мы рассматриваем материнскую сферу через призму концепции четырех уровней ее проявленности: телесного, психоэмоционального, когнитивно-функционального, духовно-энергетического. На *телесном* уровне материнская сфера - это представления о том, насколько можно расслабиться, довериться, переживать свою уязвимость и нуждаемость на основании младенческого опыта, прожитого в раннем младенчестве со своей матерью. На *психоэмоциональном* уровне мать оказывается как своего рода медиатором эмоциональных состояний ребенка, так и первичным «зеркалом», которое отражает его, дает опыт того, насколько эмоциональные состояния приемлемы, неприемлемы, проживаемы, порицаемы, одобряемы. На *когнитивно-функциональном* уровне взаимодействие с матерью, ее отклик закладывает глубинную базу представлений обо всем окружающем и о самом ребенке в системе этого окружения. *Духовно-энергетический* уровень представлен вопросами жизни и смерти, ведь мать может дать и то, и другое, принимая решение о том, оставить беременность или прервать её; кроме того, давая ребенку жизнь, мать, тем самым, приводит его в мир как смертное существо. Мать закладывает представление о любви и т.д.
4. Значимость коучинга материнской сферы заключается не только в его способности «помочь» конкретной женщине-матери и позаботиться о ней, но и в его потенциале влияния на материнскую сферу социума, а также - на социум в целом. Коуч материнской сферы получает уникальную возможность целенаправленного воздействия на индивидуальное и социальное измерения материнской сферы с позиции гуманистического отношения к самой матери, к ее ребенку, ее партнеру и другим близким людям, а также - человечеству в целом.

## **5.2. К вопросу о терапевтическом и коучинговом подходах в работе с материнской сферой**

Мы рассматриваем помогающие практики (практики заботы) в области материнства как перспективное и своевременное в актуальный период направление исследования. Выше мы написали о значимости коучинга материнской сферы как направления практики заботы, потенциал которой состоит, среди прочего, в его возможности оказывать позитивное влияние не только на индивидуальную материнскую сферу конкретной женщины матери, но и на материнскую сферу в социальном ее измерении. Здесь мы считаем необходимым размежевать «области ответственности» психотерапевтического и коучингового подходов к работе с материнской сферой.

На протяжении истории мать в большинстве культур была всегда окружена поддерживающей средой других женщин, помогавших ей совершить трансцендентный переход к материнству. В современном мире, который мы называем «миром метамодерна», с распространением нуклеарных семей и трансформацией трансгенерационной сферы социальных контактов, эта поддерживающая среда редуцировалась, в результате чего женщины-матери современности ощущают покинутость и отчужденность в своем материнстве. Современные матери не получают в необходимом объеме непосредственной - как функциональной, физической, так и психоэмоциональной, духовной поддержки от старших женщин, и это происходит на фоне возросших требований к стандартам материнствования и воспитания.

Итак, помогающие практики в области материнства - это как никогда актуальная тема для сегодняшних женщин-матерей. Нам представляется, что столь высокий интерес к помогающим практикам в области материнской сферы, а также спрос на поддержку женщины-матери, связан со следующими моментами:

1. Женщина-мать сегодня все больше находится под влиянием социальной установки на интенсивное родительство, высокий уровень включенности в материнствование и ответственности не только за рождение и начальную социализацию ребенка, но и в целом за его воспитание, социальную адаптацию, обучение, раскрытие полноты его потенциала, «хороший старт», и за успех в жизни ребенка в целом.
2. Социальная и коммуникативная инфраструктура современного жителя больших мегаполисов обеднена личностными контактами, которые бы помогали женщине-матери удовлетворять свою потребность в общении с другими людьми, - в первую очередь, взрослыми, не только родителями, - в период своего материнствования. Отчуждение от привычной социальной среды (коллеги по работе, друзья, с которыми можно куда-то поехать, проведение досуга в клубах, спортивных организациях, кафе, кинотеатрах, торговых центрах и т.д.) становится затруднено или мало доступно при наличии детей (привычные городские пространства недружелюбны к детям, добраться с коляской тяжело и т.д.). Женщина-мать оказывается «заперта» в своем материнстве один на один с ребенком, без возможности разнообразить свою коммуникацию, коммуницировать не только на тему ребенка в течение нескольких лет, либо среда общения оказывается обусловлена только её материнской ролью (общение с воспитателями детского сада, педиатром, другими мамами на детской площадке).
3. Снижение уровня поддержки женщины-матери женщинами расширенной семьи (большинство женщин-матерей не имеют опыта жизни в большой многопоколенной семье, наблюдения и разделения опыта материнствования других женщин родовой системы).
4. Многие современные женщины-матери выросли единственными детьми в семье и не имели в своем взрослении опыта полноценного, удовлетворительного прохождения этапов развития онтогенеза материнской потребностно-мотивационной сферы (взаимодействие с собственной матерью, развитие материнской сферы в игровой деятельности, наяньчание, дифференциация мотивационных основ материнской и половой сфер, что влияет на дальнейший период взаимодействия с собственным ребенком). Зачастую женщина не имеет необходимых навыков и психологической готовности для выполнения ежедневных практик материнствования.
5. Выросшие в одной социокультурной реальности, информационной, смысловой, ценностной среде, под влиянием которой они сформировали свое представление о детстве, материнстве, воспитании, жизни, самих себе, современные женщины-матери оказываются перед лицом множества трудностей, фактически, реализовывая свое материнство в совершенно ином социокультурном поле, что вызывает множественные внутренние конфликты между когнитивным представлением «как надо быть матерью» и внутренним чувством «правильности» себя как матери, что часто порождает трудные чувства: неуверенность в себе, сомнения в своих силах, тревогу «как сделать ребёнку хорошо», не навредить ему.
6. Определенная культура диссоциации от своей эмоциональности («хорошие девочки не злятся» , «настоящие мальчики не плачут»), от внимания к своей системе ощущений и переживаний («мало ли, что ты хочешь - никому это не интересно», «не придумывай, что тебе жарко - мама же знает лучше, холодно или жарко на улице»), социокультурный посыл деления эмоций на «плохие и хорошие», табуирование ярких эмоциональных проявлений («нечего психи устраивать», «как тебе не стыдно реветь», «не позорь родителей», «как ты можешь злиться, обижаться на мать»), приводит к результату - недостаточности регуляторных механизмов, несформированности навыка проживания (а не подавления) чувств. Все это - наследие детского опыта, являющегося глубинной базой личности, который вступает в яркий конфликт с современным общественным дискурсом, требующим от современной матери максимальной эмоциональной вовлеченности, открытости, доступности ребёнку, при привычном подавлении «запретных» чувств: так, мать не может испытывать злость на ребенка, раздражение, усталость, связанные с повседневным материнским трудом и взаимодействием с ребенком, и т.д.
7. Культура диссоциации от собственного тела: социальное неодобрение кормления грудью в публичных местах; высокие стандарты «телесной красоты»; медикализированные роды (М.Оден «Возрожденные роды» [297], Ф.Лебойе «Рождение без насилия» [204]).
8. Культура диссоциации от собственной духовной сферы. Речь идет о духовной сфере в широком смысле: не только духовно-религиозном ее аспекте, но и творческом, а также научном. Современная женщина-мать часто не имеет ресурсов на реализацию данной сферы и самоактуализацию в ней.
9. Максимальная массовая доступность информации из сфер психологического, педагогического наследия разных школ, эпох, подходов, существующая на фоне невысокого уровня самоактуализации женщин-матерей актуального времени, воспитанных в традициях конформности к общему социальному полю (наследие патерналистской идеологии советского периода), создает для женщины-матери сложность в том, чтобы выбрать собственный путь материнствования, а не просто пытаться совместить все подходы, многие из которых оказываются противоречащими друг другу. В итоге женщина вкладывает много усилий в освоение «научной информации» и «научных методов» и внедрение их в свои практики материнствования, что, однако, не приносит ей ожидаемого результата и вызывает чувство «я не справилась», «со мной что-то не так», а иногда - и более категоричное «я ужасная мать, я не предназначена для материнства и мои дети страдают из-за меня».
10. Возросший контроль со стороны социальных институтов. Так, если матери предыдущих эпох могли оставить своих детей без присмотра, сейчас это невозможно до определенного возраста, и может повлечь за собой административные и уголовные последствия. В результате, современные женщины-матери проводят с ребенком гораздо больше времени, чем матери предыдущих эпох, не имея возможности отлучиться от них надолго.

Сегодня появился целый рынок обращенных к матери услуг помогающих практик. Интернет-пространство пестрит «экспертами», многие из которых позиционируют себя в достаточно директивной риторике; под влиянием маркетинговых стратегий эксперты пугают женщину последствиями ее недостаточного усердия на материнском поприще. Мнения и подходы экспертов разнятся, часто оказываются противоречивыми. Все это ввергает женщину-мать в еще больший стресс от невозможности выполнить все рекомендации; повышается уровень тревожности, растет чувство вины, раздражения.

Психотерапевтический (терапевтический) подход к работе с эмоциональным состоянием женщины-матери достаточно популярен сегодня. Уставшие от обстоятельств своей жизни матери обращаются за помощью, прежде всего, к психологам или психотерапевтам. Как правило, женщина ощущает, что «с ней что-то не так», о чем и сообщает психотерапевту или психологу. Такие помогающие практики незаменимы в случаях послеродовой депрессии, сильного эмоционального выгорания матерей, нехватки поддержки в семье (от мужа и других родственников) - иными словами, состояний, связанными с отсутствием ресурсов у женщины-матери.

Коучинговый подход в описанных выше ситуациях может рассматриваться (и быть эффективным) как дополняющий, потому что вопрос нехватки ресурсов на фоне сильной эмоциональной подавленности предполагает, прежде всего, терапевтический подход для своего решения. Основные возможности коучинга проявляются, когда проблема острой эмоциональной подавленности личности решена. Так, коучинг актуален в ситуациях развития женщины-матери: когда она хочет научиться управлять своими эмоциональными состояниями, повысить эффективность своего материнского труда, взаимодействия с ребенком и т.д.

Женщина-мать актуального времени (эпоха, которую мы называем метамодерном) находится под воздействием большого количества стрессовых факторов, влияющих на её эмоциональное состояние. Среди них: возросший контроль со стороны общественных институтов (а также ее социального окружения) за выполнением ею практик материнствования, высокий стандарт эмоциональной включенности в ребенка, диктуемый современным обществом; большое количество выборов, которые женщина делает в своем материнстве (как развивать, учить, лечить, воспитывать ребенка); невозможность опереться в быстро меняющемся мире на опыт воспитания предшествующих поколений; общий возросший фон тревожности, связанный с пандемией, социально-политическими, экономическими событиями и ассоциированной с ними неопределенностью. Эти и многие другие факторы оказывают влияние не только на личность женщины, но и на её эмоциональный отклик ребёнку. Это делает крайне актуальным поиск эффективных методов профилактики эмоционального выгорания и коррекции эмоционального состояния матери [418], [416].

Вместе с тем, эпоха метамодерна предполагает гармоничное сосуществование различных, в том числе даже полярных, социальных феноменов, среди которых - и практики материнствования. С одной стороны, современная эпоха может фрустирировать женщину-мать, с другой стороны - она дает ей множество возможностей для самостоятельного выбора своего жизненного пути вообще и материнского пути - в частности. Материнский стресс современности, как мы отмечаем выше, вызван, среди прочего, и количеством возможностей выбора, которые открывает перед женщиной современная эпоха.

Под «материнским стрессом» мы имеем в виду не «стресс конкретной женщины-матери» (именно в этом значении термин встречается в научной литературе), а уникальный феномен, объединяющий в себе множество специфических аспектов социального и индивидуального бытия женщин-матерей, оказывающих влияние на психоэмоциональный аспект материнской сферы. «Материнский стресс» в значении «стресс конкретной женщины-матери» - область «помогающего» внимания, преимущественно, психотерапии. В то же время, «материнский стресс» в значении мультиаспектного феномена, относящегося к индивидуальной и социальной материнским сферам, - по нашему мнению, можно отнести к области внимания коучинга, задача которого состоит в позитивном влиянии на состояние материнской сферы конкретной женщины-матери и материнской сферы общества в целом. Коучинг материнского стресса (в отличие от психотерапии материнского стресса) состоит не в минимизации негативного воздействия стрессовых факторов на личность и психоэмоциональную сферу женщины-матери, а в помощи женщине в обретении ею внутреннего локуса контроля, в принятии ответственности за свою жизнь, свои ресурсы, в осознании собственных желаний, в том числе - желаемых векторов развития, что, таким образом, позволит женщине-матери не просто минимизировать негативную реакцию на воздействие стрессогенных факторов, а взять ответственность за свою жизнь и за направление ее развития, а также - желаемые и возможные изменения. Иными словами, речь идет об обретении внутреннего локуса контроля и признания авторства своей жизни.

Важным аспектом, с которым ассоциированы трудности материнства современности, является отсутствие у современных матерей развитого навыка выбора. Воспитание современных женщин предполагало внешний локус контроля, послушание и выполнение директив извне: родительских, учительских и т.д. Привычка опираться на внешний локус контроля рождает у матерей внутреннюю неуверенность в себе, страх перед открывающимся полем выборов и возможностей; стресс от их неоднозначности заставляет женщину испытывать острый страх ошибки. Оказавшись в условиях поливариативности выбора (неизбежной в мире метамодерна), современная женщина-мать испытывает «трудные чувства» (термин, который мы предлагаем в качестве альтернативы распространенному термину «негативные чувства»). Роль помогающего практика в ситуации с «трудными чувствами» матери, меняющей локус контроля с внешнего на внутренний, состоит, прежде всего, в том, чтобы помочь ей найти точку опоры в себе самой и проработать (прожить, разрядить) сопровождающие этот процесс эмоциональные состояния. При этом терапевтический подход в работе с «трудными чувствами» будет ориентироваться, преимущественно, на уменьшение эмоциональной боли от переживания «трудных чувств» и на ретроспективную проработку травм, связанных с ними, в то время как коучинговый - на саморегуляцию эмоциональной сферы, а также дальнейшее - перспективное - управление собственными чувствами, в том числе - и «трудными». В этом смысле очевидно отсутствие абсолютного преимущества коучинга перед терапией или наоборот; можно говорить о том, что у каждой из этих практик существует собственная сфера приложения.

В процессе поиска внешнего указания, что делать, чтобы быть «хорошей матерью», современная женщина-мать часто ищет фигуру «эксперта», будь то её собственная мать, подруга или внешний специалист. Подобной фигурой может стать терапевт или психолог, от которого женщина по привычке, усвоенной с детства, ожидает контроля и совета, помещая его в позицию значимой внешней фигуры. Коучинг позволяет женщине совершить разворот к принятию личной ответственности за происходящее с ней и свои эмоциональные состояния, самоактуализировать свой выбор вместо поиска правильного совета, рецепта, указания извне. Это позволяет ей занять ведущую позицию в детско-родительских отношениях, избегая эмоциональной зависимости от ребенка и инверсии детско-родительских ролей. Также коуч может стать наставником, помогающим женщине-матери актуализировать женщине-матери ее собственный выбор.

Также за последние годы возникла относительно новая проблема. Сегодня каждый человек имеет свободный доступ к любой информации, доступной ранее только специально обученным в ходе профессионального образования специалистам в области психологии. В итоге в среде современных мам возникла «настоящая моральная паника по поводу детской психологической травмы» [510, с. 265], став, к тому же, успешным маркетинговым ходом в сфере продажи консультационных услуг. Это привело как к повышенному напряжению, страху перед собственными, часто носящими амбивалентный характер, эмоциями в материнстве (один из аспектов «материнского стресса»), так и к растущему дискурсу обвинения собственных матерей, погружению в (зачастую нескончаемый) терапевтический процесс собственного детства. Мы не обесцениваем терапевтический подход, который бывает крайне необходим в определенных случаях, однако рассматриваем сильные стороны коучингового подхода в работе с женщиной-матерью, главным преимуществом которого является ориентация на настоящее и будущее (в противовес терапии, направляющей основное внимание в прошлое). Оба подхода имеют общие точки соприкосновения в настоящем, что важно.

На наш взгляд, коучинговый подход лучше всего отвечает задачам актуального времени для работы с женщиной-матерью. Мир эпохи метамодерна [325], который разворачивается на наших глазах, - многовариативен, как и возможные выборы стратегий материнствования в нём. И у женщины-матери сегодня есть выбор своего пути (отдавать ребенка в общеобразовательную школу, выбрать семейную форму обучения или один из вариантов он-лайн платформ образования с тьютором; выбрать практики интенсивного родительствования или пойти по пути естественного родительства и проч.).

Нам представляется значимым то, что коучинговый подход позволяет женщине-матери занять позицию «со мной все в порядке» и «я вижу свое прошлое, присутствую в своем настоящем, и смотрю, двигаюсь в свое будущее». Подобный подход позволяет ей быть максимально эмоционально доступной ребенку, развитие которого происходит «здесь и сейчас» и также имеет вектор направленности в будущее. Это помогает, из нашего опыта, преодолеть зацикливание женщины на своем прошлом, чувстве вины, которое она испытывает по отношению к каким-то ошибкам, совершенным в нем. А также позволяет выйти женщине из позиции «я сломана», «со мной что-то не так», которая часто была навязана ей в детстве в процессе воспитания, и актуализируется через систему ассоциативных связей в текущий момент в собственном материнстве.

Поэтому мы разделяем в своем подходе зоны использования терапии и коучинга. Терапия необходима в ситуациях ненормативых, где мы говорим о тех или иных нарушениях психологического состояния женщины (неврозы, депрессии и другие состояния нарушения психо-эмоционального здоровья), что требует работы специально обученных профессионалов и не лежит в зоне помогающих практик, а относится скорее к области медицинского подхода. Коучинг же рассматривается нами как практика, имеющая потенциал массовой поддержки современной женщины-матери на этапе перехода социальной структуры общества в эпоху метамодерна, которая создает большое количество изменений (социальных, культурных и т.д.) и требует освоения новых навыков ориентирования в этих изменениях и управления своими состояниями для эффективной жизни, включая практики материнствования.

В данных условиях нам представляется особенно своевременным и эффективным в практической работе с матерями актуального времени эстетический коучинг [330], осуществляемый на основе метода нейрографики. Теоретические и практические основания эстетического коучинга и метода нейрографики разработаны и предложены в поле научного знания П.М.Пискарёвым [323, 327].

В отличие от психотерапевтических подходов к работе в области детско-родительских отношений, курсов подготовки к родам, курсов обучения родителей, консультационной практики, помогающей матери или отцу разобраться в отдельных вопросах, связанных с родительством или воспитанием ребенка, мы видим цель коучинга материнской сферы как самоактуализацию женщины-матери (которую мы связываем с индивидуацией) и материнскую сепарацию (которую мы понимаем как процесс, длящийся в течение всей жизни человека).

В широком спектре современных помогающих практик (практик заботы) находим множество направлений коучинга, среди которых: развивающий коучинг [23]; коучинг сопереживания [34]; эмоциональный коучинг [290]; коучинг эмпатии [193] и т.д. В рамках этих направлений можем упомянуть также работы следующих авторов: М.Аткинсон «Жизнь в потоке: коучинг» [13], У.Салливан, Дж.Рэз «Чистый язык и символическое моделирование. Эффективный коучинг через метафоры» [383], А.Комарова «Коучинг с начинкой вдохновения: как раскрасить достижениями свою жизнь» [179], С.Дэвид «Эмоциональная гибкость. Как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы и жизни» [117], Дж.Уитмор «Коучинг: основные принципы и практики коучинга и лидерства» [456], Э.Парслоу, М.Лидхем «Коучинг и наставничество. Практические методы обучения и развития» [304].

Как видим, коучинг материнской сферы (Материнский коучинг) трудно отнести к одному из перечисленных выше направлений коучинга. Мы полагаем, что коучинг материнской сферы, в теоретико-методологическом, инструментальном, аксиологическом аспектах является «метанаправлением», то есть - лежит на стыке множества других направлений, являясь, по сути, не столько отдельным направлением, сколько особой школой коучинга, миссией которой является влияние на материнскую сферу как одну из ключевых сфер общества: изменение положения женщины-матери в обществе, изменение социального, культурного, духовного самочувствия женщины-матери, трансформация объективного материнского мифа и представлений о социальных возможностях женщины-матери актуального времени (ее ролевом репертуаре, потенциале материнства как зоны личностного, социального, духовного роста и т.д.), самоактуализация женщины-матери и позитивная трансформация материнской сферы как одной из ключевых сфер общества.

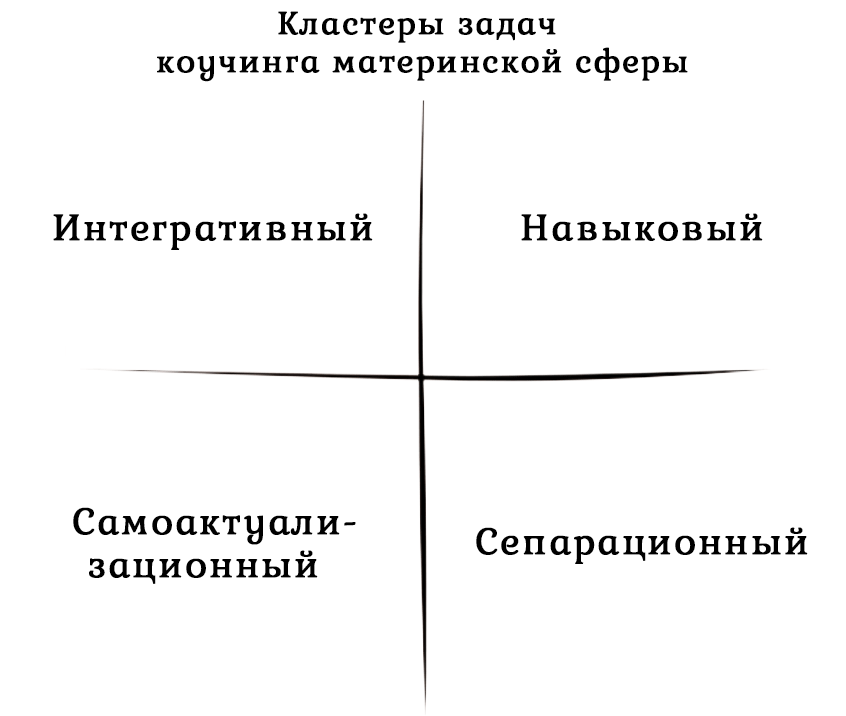
Подводя итоги написанного в параграфе, можем сделать следующие выводы:

1. Помогающие практики в области материнства - перспективное и своевременное в актуальный период направление индивидуальной работы с женщинами-матерями. Это связано с тем, что женщина-мать лишена сегодня поддерживающей среды других женщин, помогавших ей совершить трансцендентный переход к материнству, окружавшей ее в эпохи прошлого.
2. Одной из значимых проблем, с которыми сталкиваются современные женщины-матери, является их ориентация на внешний локус контроля, что затрудняет возможность личного выбора практик материнствования, а также - материнскую сепарацию, поскольку женщина-мать, ориентированная на внешний локус контроля, с трудом сепарируется от внешних экспертов, от партнера, от собственной матери, от объективного и субъективного материнского мифов. Следовательно, затруднена и самоактуализация женщины-матери, которую мы связываем с процессом индивидуации и называем самоактуализацией-индивидуацией.
3. В данном параграфе мы вводим понятие материнского стресса, под которым имеем в виду не “стресс конкретной женщины-матери” (именно в этом значении термин встречается в психологической литературе), а уникальный феномен, объединяющий в себе множество специфических аспектов социального и индивидуального бытия женщин-матерей, оказывающих влияние на психоэмоциональный аспект материнской сферы.
4. Терапевтический подход в работе с «трудными чувствами» будет ориентироваться, преимущественно, на уменьшение эмоциональной боли от переживания «трудных чувств» и на ретроспективную проработку травм, связанных с ними, в то время как коучинговый - на саморегуляцию эмоциональной сферы, а также дальнейшее - перспективное - управление собственными чувствами, в том числе - «трудными».
5. Коучинг позволяет женщине-матери принять личную ответственность за происходящее с ней и ее эмоциональные состояния, самоактуализировать свой выбор, занять ведущую позицию в детско-родительских отношениях. Коуч может стать наставником, помогающим женщине-матери актуализировать ее собственный выбор.
6. Мы подчеркиваем отсутствие абсолютного преимущества коучинга перед терапией или наоборот; говорим о том, что у каждой из этих практик существует собственная сфера приложения.
7. В отличие от психотерапевтических подходов к работе в области детско-родительских отношений, курсов подготовки к родам, курсов обучения родителей, консультационной практики, помогающей матери или отцу разобраться в отдельных вопросах, связанных с родительством или воспитанием ребенка (то есть, традиционных подходов «помогающей практики» в рассматриваемой нами сфере), мы видим цель коучинга материнской сферы в самоактуализации женщины-матери (которую мы связываем с индивидуацией) и сепарации (которую мы понимаем как процесс, длящийся в течение всей жизни человека).
8. Миссия материнского коучинга - влияние на материнскую сферу как одну из ключевых сфер общества: изменение положения женщины-матери в обществе, изменение социального, культурного, духовного самочувствия женщины-матери, трансформация объективного материнского мифа и представлений о социальных возможностях женщины-матери актуального времени (ее ролевом репертуаре, потенциале материнства как зоны личностного, социального, духовного роста и т.д.), самоактуализация женщины-матери и позитивная трансформация материнской сферы.

## **5.3. Задачи Материнского коучинга (коучинга материнской сферы)**

Обосновав значимость материнского коучинга для женщины-матери и общества в целом, обозначив сферы его влияния, дав короткую характеристику качеств коуча материнской сферы, обозначим кластеры задач, сформулированных в рамках Материнского коучинга как нового направления в спектре помогающих практик, или, как мы их называем вслед за П.Пискаревым, практик заботы.

Задачи коучинга материнской сферы (материнского коучинга) многообразны, и связаны с разными уровнями мотивационно-потребностной сферы женщины-матери. Для удобства их рассмотрения и классификации, мы рассматриваем их через призму парадигмального анализа, выделяя 4 группы кластеров задач, среди которых: навыковый кластер, сепарационный кластер, самоактуализационный кластер и интегративный кластер (Рис. 5.3.1).



*Рис. 5.3.1. Кластеры задач коучинга материнской сферы*

1. ***Интегративный кластер***. Представление о постановке задач материнского коучинга мы строим на основании интегративного подхода к личности женщины-матери. Нам представляется принципиально-важным объединение телесного, психо-эмоционального, когнитивно-функционального и духовно-энергетического уровней самоактуализации женщины.

В данный кластер задач мы включаем:

* интеграцию телесного, психо-эмоционального, когнитивно-функционального, духовно-энергетического уровней самоактуализации женщины.
* интеграция внутренней самоактуализации женщины-матери и ее внешней социальной репрезентации. Не только «я внутри считаю свой подход к материнству правильным и желанным для себя, подходящим для нас с ребенком», но и «я корректно презентую его в социальном взаимодействии: знаю свои родительские права и обязанности в рамках того социума, где я живу (законы о прививках, выборах методов лечения, образовательных форматах, которые я могу выбирать для своих детей и проч.)», «я умею находить социальную инфраструктуру, соответствующую моим осознанным выборам (сообщества родителей, педагогов, врачей, поддерживающих и разделяющих мои подходы к материнствованию)»; «я осваиваю навыки коммуникации, позволяющие как договариваться, находить компромисс, так и отстаивать собственные принципиальные границы и решения с людьми, вовлеченными во взаимодействие с ребенком (отец ребенка, бабушки-дедушки, няня, воспитатели, педагоги и др.)».
* интеграцию мультиролевого репертуара (как интеграция материнской роли в уже существующий репертуар ролей без конфликта с ним, так и расширение репертуара ролей в ситуации редукции женщиной самоидентификации до единственной материнской роли), а также - пересмотр существующего репертуара ролей на предмет его соответствия актуальному состоянию женщины-матери и событиям ее жизни. «Повышение тона» ролевого репертуара и Я-образов женщины-матери (биологическая мать, психологическая мать, функциональная мать, архетипическая мать), что может быть амплифицировано «рамкой уровней самоактуализации» (Рис. 5.3.2 «Рамка уровней самоактуализации женщины-матери»), которая, в свою очередь, может быть также «рамкой уровней самоуничижения»: материально-телесный, психо-эмоциональный, социально-когнитивный и духовно-энергетический. Так, например, на материально-телесном уровне может сформироваться как самоуничижительная («мое тело стало безобразным после родов»), так и самоактуализационная («мое тело создало нового человека, его возможности безграничны») установка.



*Рис. 5.3.2. Рамка уровней самоактуализации женщины-матери*

1. ***Навыковый кластер.*** В данный кластер задач Материнского коучинга мы включаем:

* навыки ухода за ребенком;
* навыки поддержания ресурсного состояния матери;
* навыки построения позитивной коммуникации, формирования и поддержания надежной привязанности;
* навыки установления и поддержания позитивной дисциплины;
* навыки экологичной эмоциональной разрядки матери;
* навыки контейнирования, рефлексии и регуляции эмоций ребенка, соответствующие его возрастному этапу и индивидуальным особенностям (возбудимые, гиперактивные, высокочувствительные дети и проч.);
* навыки планирования и организации режима жизни с ребенком, удовлетворяющие потребности и матери, и ребенка;
* навыки создания и поддержания физического топоса для жизни и развития ребенка.

1. ***Сепарационный кластер.*** В данный кластер задач мы включаем:

* формирование баланса внутреннего и внешнего локусов контроля;
* формирование эмоциональной автономии матери от ребенка
* формирование эмоциональной автономии от собственной матери;
* формирование эмоциональной автономии от партнера (мужа)
* формирование эмоциональной автономии от внешних авторитетов;
* формирование эмоциональной автономии от материнского мифа.

1. ***Самоактуализационный кластер***. В данный кластер задач мы включаем:

* осознание выбора и возможности коррекции жизненной миссии в разные периоды своей жизни;
* самоактуализация себя в материнской роли (материнской идентичности) и места материнской роли в общем ролевом репертуаре;
* осознание и формирование собственной аксиосферы материнства;
* осознание и принятие уникальной индивидуальности себя, ребенка и системы отношений с собой и с ним;
* формирование сбалансированной материнской самооценки (представление о себе как о «достаточно хорошей» матери, с предшествующим этапом выявления мифологических аспектов – «прекрасная мать» и «ужасная мать»);
* осознание позитивной свободы («свободы для» в противовес негативной свободе «свобода от») выбора системы действий, материнских практик;
* осознание и принятие ответственности за то, что окружает в жизни (каков мой вклад в то, как устроена система моей жизни с ребенком), уровень окружения.

Рассмотрим описанные выше кластеры задач Материнского коучинга через призму парадигмального анализа («теория метамодерна»), для понимания их преемственности, а также - понимания связи с четырьмя подходами коучинга, созданными в Институт Психологии Творчества (ИПТ): психосоматический коучинг (НейроПластика), эстетический коучинг (НейроГрафика), аналитический коучинг (НейроДизайн), экзистенциальный коучинг (НейроНавтика).

Описанные выше школы коучинга имеют философское обоснование, которое ректор ИПТ и автор теории метамодерна П.М.Пискарев обозначает термином «нейрогештальт»: «Нейрогештальт, как и интегративная психология, строится на принципе единства теории и практики, где практические психологи имеют необходимую теоретическую подготовку, а практические наработки находят свое опредмечивание в создании новой теории и методологии. Кроме того, нейрогештальт предполагает интегративный аспект в плане его нацеленности (как в теории, так и в практике) на интегративную целостность личности человека, которая, по нашему мнению, тесно связана с самоактуализацией» [321]. Мы, развивая Материнский коучинг как особое направление практики заботы о материнской сфере в ее индивидуальном и социальном измерении, тоже говорим об интегративной целостности личности женщины-матери во всем многообразии ее конкретных сфер и проявлений на таких уровнях: материально-телесный, психо-эмоциональный, социально-когнитивный и духовно-энергетический. Заметим, что понятие «целостность личности» («интегративная целостность личности») является достаточно устойчивым, хотя на первом и четвертом уровнях этой целостности, как ее понимаем мы (материально-телесном и духовно-энергетическом) речь идет «не вполне о личности»: на материально-телесном уровне индивид «еще не личность», проявляются «доличностные» аспекты бытия; а на «духовно-энергетическом» - проявляются, соответственно, надличностные аспекты бытия.

Термин «нейрогештальт» - новый в сфере практической психологии, поэтому необходимо обратиться к его авторскому определению: «...под “нейро” мы понимаем его принципиальную связанность с психикой, с психической и психологической сферами человека. “Гештальт” (нем. Gestalt — форма, образ, структура), в свою очередь, означает “целостность”, под “гештальтом” мы понимаем принцип целостности, выраженный в подходе помогающих практиков к человеку и аспектам его бытия. Гештальт — (нем. Gestalt — форма, образ, структура) части элементов гештальта определяются целым; они также взаимно поддерживают и определяют друг друга. Гештальт отвечает также онтологическому принципу холизма, согласно которому, целое не равно сумме его частей, а суммирование свойств частей не дает представление о свойствах целого» [321]. Обозначенный выше «принцип холизма» содержит в себе элемент синергии – «несводимость целого к сумме его частей». Это важно и в аспекте материнского коучинга: гармонизация и интеграция отдельных элементов материнской сферы дает возможность получить эффект, превышающий простую суммарность, которую дал бы «порядок» в телесной, психоэмоциональной, социально-когнитивной и духовно-энергетической сферах.

В частности, именно поэтому интегративный кластер стоит выше других кластеров задач коучинга материнской сферы (Материнского коучинга): он является объединяющим, а также именно от интеграции отдельных элементов материнской сферы зависит успешная самоактуализация женщины-матери.

Подводя итог написанному в параграфе, можем сделать следующие выводы:

1. Задачи коучинга материнской сферы (Материнского коучинга) многообразны, и связаны с разными уровнями мотивационно-потребностной сферы женщины-матери, а также обусловлены рядом других факторов, поэтому необходима классификация задач Материнского коучинга.
2. Классифицируя задачи Материнского коучинга, мы рассматриваем их через призму парадигмального анализа, выделяя 4 группы кластеров задач, среди которых: навыковый кластер, сепарационный кластер, самоактуализационный кластер и интегративный кластер.
3. Мы приводим термин «нейрогештальт» (авторский термин П.Пискарева [321]) как принцип целостности, выраженный в подходе помогающих практиков (практиков заботы) к человеку и аспектам его бытия.
4. Мы полагаем, что «принцип холизма» содержит в себе элемент синергии («несводимость целого к сумме его частей») и важен в контексте материнского коучинга: гармонизация и интеграция отдельных аспектов материнской сферы приводит к эффекту, превышающему простую суммарность, которую дал бы «порядок» в каждой из сфер (телесной, психоэмоциональной, социально-когнитивной и духовно-энергетической) отдельно.
5. Поэтому интегративный кластер стоит выше других кластеров задач Материнского коучинга: он является объединяющим; кроме того, от интеграции отдельных элементов материнской сферы зависит успешная самоактуализация-индивидуация женщины-матери.

## **5.4. Реализация задач материнского коучинга при работе с рамками парадигмального анализа**

Выше мы писали о кластерах задач Материнского коучинга как особого направления (особой школы) помогающей практики (практики заботы). Мы выделили четыре кластера задач - навыковый, сепарационный, самоактуализационный, интегративный. Мы полагаем, что подобное деление задач Материнского коучинга (коучинга материнской сферы) имеет определенную преемственность этапов: так, интегративный кластер задач, являясь четвертым по порядку, объединяет (интегрирует) все остальные кластеры задач. Навыковый кластер является, по нашему мнению, фундаментальным в том смысле, что функциональные навыки материнствования, как правило, лежат в основе индивидуальной материнской сферы женщины-матери (уход за ребенком, забота о нем, кормление, прогулки и т.д.). Второй и третий кластеры задач - сепарационный и самоактуализационный являются взаимосвязанными: так, без прохождения сепарационного этапа (сепарации-индивидуации), в котором мы выделяем ряд объектов сепарации (от ребенка, от собственной матери, от партнера (мужа), от внешних авторитетов, от объективного и субъективного материнского мифов) невозможна самоактуализация женщины-матери как реализация собственного, не только материнского, потенциала на базе самостоятельно сформированного ценностно-смыслового универсума.

Также в предыдущем параграфе мы писали о нейрогештальте как философском принципе, объединяющем четыре уровня самоактуализации женщины-матери (материально-телесный, психоэмоциональный, социально-когнитивный и духовно-энергетический), а также - лежащем в основе выделения четырех направлений коучинга в ИПТ: психосоматический коучинг (НейроПластика), эстетический коучинг (НейроГрафика), аналитический коучинг (НейроДизайн), экзистенциальный коучинг (НейроНавтика). В Материнском коучинге (коучинге материнской сферы) мы используем, в первую очередь, методы эстетического коучинга (нейрографика), аналитического коучинга (БоГобан), а также - психосоматического коучинга (телесные практики) и экзистенциального коучинга (наставничество, «материнская молитва», медитативные практики и т.д.).

Практическая реализация Материнского коучинга может осуществляться на основе различных коучинговых моделей и практик, которые мы выбираем и совмещаем, исходя, в частности, из диагностических результатов работы с матрицей психологических возрастов клиента, рассмотренной нами ниже. Мы используем также коучинговую модель «Мультиролевая личность»), а также авторскую нарративную коучинговую модель «Материнский миф». Параллельно с указанными выше инструментами, нами была создана специально-организованная поддерживающая среда материнского сообщества Интуитивное Материнство, которая представляется нам значимым компонентом достигнутых в ходе работы результатов.

В процессе материнского коучинга (как в работе с группой, так и в индивидуальной работе) мы опираемся также на четырехкомпонентные «рамки метамодерна», созданные П.М.Пискаревым и широко применяющиеся в Институте Психологии Творчества (ИПТ). Ниже мы рассмотрим реализацию задач материнского коучинга при работе с рамками парадигмального анализа.



*Рис. 5.4.1. Рамка образов женщины-матери*

Так, рамку образов женщины-матери (Рис. 5.4.1), разработанную нами по принципу «рамок метамодерна», мы использовали в процессе опроса нашей экспериментальной группы как диагностический инструмент, позволивший нам провести анализ слов и образов, которые использовали женщины-матери. «Рамка образов женщины-матери» состоит из таких четырех элементов: образ биологической матери, образ психологической матери, образ функциональной матери, образ архетипической матери.

В ходе работы с рамкой мы отмечали различное отношение женщин-матерей к изменениям, произошедшим в них с вхождением в материнство. Ниже мы рассмотрим описание женщинами-матерями образов своего материнства на каждом из уровней.

***Образ биологической матери*** (материально-телесный уровень самоактуализации). На этом уровне часть женщин-матерей описывали материнство как то, что «отняло здоровье», «забрало красоту», в результате чего «я стала развалиной»; другая часть, напротив, описывала свое материнство на этом уровне как «реализацию», «я стала лучше ощущать контакт с собой», «стала прислушиваться к телу», «тело изменилось, но я благодарна ему за моих детей».

На этом этапе женщина ассоциирует себя с биологическим уровнем образа матери, на котором она ассоциирует себя с матерью, опираясь на биологические факторы - изменения в теле в период беременности, ощущения шевеления ребёнка, далее важным этапом оказывается процесс родов и последующий процесс кормления грудью. Следует отметить, что на этом этапе могут происходить те или иные трудности: женщина может быть, по той или иной причине, диссоциирована со своим телом, плохо ощущать шевеления ребенка, негативно относиться к тому, как выглядит её тело. Иногда ожидания от родов накладывают отпечаток на представление о себе как матери («хотела естественные роды, а получилось кесарево сечение - я не настоящая мать»). Некоторые женщины ощущают несбывшиеся ожидания от своего тела как крах своего материнства, не могут отождествиться с позитивным образом матери в себе (зачатие с помощью вспомогательных репродуктивных технологий, трудности при вынашивании, роды с акушерским вмешательством, кесарево сечение, трудности или невозможность ГВ).

***Образ психологической матери*** (психоэмоциональный уровень самоактуализации) также был представлен в ряде случаев позитивно, как процесс большей самоактуализации-индивидуации («я стала более чуткой», «эмпатия развивается», «учусь слышать и доверять себе и ребенку», «слушаю больше свою интуицию»), в иных случаях риторика матерей была самоуничижащей («чувствую себя выгоревшей», «никогда не думала, что я такая злая», «вечно срываюсь», «эмоции ребенка меня затапливают и я бессильна перед ними», «постоянно нахожусь в чувстве вины и тревоги»).

Здесь женщина формирует представление о себе - какая я мать? Насколько я хорошая мать? Большое влияние на формирование психологического уровня образа матери оказывает совокупность детского опыта женщины-матери, уровня её отношений со своей матерью. Значительное влияние на неё в этом аспекте оказывает семейный родовой материнский миф, который может носить дисфункциональные черты, систему негативных убеждений и высокий уровень тревоги, циркулирующий в родовой системе. Учитывая сложную травматичную историю общества «нашей части света» в 20 веке, мы до сих пор продолжаем сталкиваться с серьезными нарушениями психологического образа матери у современных женщин-матерей. Зачастую это выражается в высоком уровне самокритичности, сниженной самооценке, тенденциях «жертвенного» материнства, тенденциях гиперопеки, эмоциональной созависимости, парентификации, нарушении системы иерархии в семье, когда ребенок ставится матерью на место партнера (мужа). Именно на этом уровне, на наш взгляд, разворачивается проблема незавершенной сепарации женщины-матери в рамках отношений со своей матерью и, далее, переносится на отношения с собственным ребёнком.

***Образ функциональной матери*** (социально-когнитивный уровень самоактуализации) также разнится. В позитивном ключе матери описывали себя через понятия саморазвития («с рождением детей я узнала и научилась так многому», «материнство - это постоянное развитие и я этому рада», «я горжусь тем, сколько всего я успеваю», «никогда не думала, что сумею быть такой организованной»). В негативном, самоуничижающем ключе женщины описывали себя на этом уровне как («загнанная лошадь», «ничего не успеваю», «чувствую бессилие», «я так и не научилась быть нормальной матерью», «моя жизнь превратилась в хаос», «раньше я лучше справлялась с задачами своей жизни»).

Здесь женщина-мать актуального времени реализует функциональные роли, которые требует от нее современное общество как от матери. И тут мы видим, как высока оказывается нагрузка на мать. Она не только выполняет функции вынашивания, рождения, выкармливания, взращивания и начальной социализации ребенка, но и должна быть для него учителем (к школе ребенок должен научиться читать и, желательно, немного писать), психолога (предполагается, что женщина будет разбираться в основах возрастной психологии, особенностях темперамента своего ребенка, и т.д.), логопеда (будет заниматься с ним сама или под руководством специалиста), доктора (современная мама должна принимать медицинские решения и это требует от нее знаний в области подходов к здоровью, прививочным мероприятиям, аллопатической терапии, фитотерапии, гомеопатии, остеопатии и так далее), массажистом (хорошая мама умеет и делает ребенку массаж), организатором ивентов (дети не должны скучать дома, хорошая мама умеет организовать классный детский день рождения), логистом (отвезти детей на кружки и мероприятия по пробкам, согласовать расписание). И это далеко не полный список функций, которые ожидаются от современной матери. Здесь женщина сталкивается с широким социальным мифом, который не только разрастается с каждым днем по мере усложнения нашей реальности, но еще и транслируется через информационное пространство (в социальных сетях женщина видит сотни сообщений в день о различных возможных опциях развития, развлечения, лечения, воспитания детей, каждое из которых обосновано и представляется входящим в образ “хорошей матери”).

***Образ архетипической матери*** (духовно-энергетический уровень самоактуализации). На этом уровне некоторые женщины затруднялись с ответом, не для всех он оказался актуализирован. Вместе с тем, ответы также делились на позитивно окрашенные («материнство заставило меня прийти к Богу», «я стала чаще задумываться о смыслах жизни», «я ощущаю огромное счастье и ответственность быть матерью и вести души своих детей»). Также были негативно-окрашенные высказывания («я потеряла ощущение Потока, которое у меня было до рождения детей», «я забросила духовную практику», «материнство погрузило мою в жизнь в материальное, а я всегда стремилась к духовному», «с детьми не помедитируешь», «я как будто в клетке: ни энергии, ни сил на духовную практику»).

Этот уровень оказывается некоторой интегрирующей все предшествующие уровни совокупностью, имеющей глубинные корни внутри бессознательного каждой женщины. На этом уровне женщина сталкивается со своими самыми сильными, глубокими бессознательными представлениями о том, что такое прекрасная или ужасная мать. Часто диалектичность архетипа матери не принимается женщиной и вызывает глубокий личностный конфликт, когда женщина неизбежно сталкивается с глубокими противоречивыми чувствами (от самопожертвования и любви до ярости и агрессии) к ребенку. Способность на этом уровне осознать единство диалектических противоположностей является серьезным показателем личностной зрелости и сепарации женщины от внешних оценок и значимых в ее психическом пространстве фигур.

Итак, можно сказать, что женщина-мать идентифицируется с образом (ролью) матери на четырех уровнях этой роли: биологическом, психологическом, функциональном, архетипическом. Она неизбежно попадает в созависимость с ребенком на всех уровнях материнской роли (биологический уровень вынашивания, психологический - эмоциональная связь, функциональный – «я воспитатель», «я тот, кто осуществляет уход», «я тот, кто учит, лечит» и так далее, архетипический - я «хорошая мать»). Вслед за процессом формирования созависимости происходит постепенный процесс сепарации и выхода в собственную целостность в новом качестве, интеграция материнской сферы.

На этом пути могут быть сложности, которые усиливаются в случае, если:

1. в онтогенезе индивидуальной материнской сферы женщины-матери были нарушения сепарационного процесса с собственной матерью,
2. субъективный материнский миф женщины-матери несет определенные установки относительно материнствования, мешающие сепарации;
3. в индивидуальной материнской сфере женщины-матери присутствуют трансгенерационные аспекты, мешающие сепарации (передающиеся из поколения в поколение установки, модели поведения, родовые и семейные сценарии);
4. если психологический возраст женщины-матери недостаточен для того, чтобы сепарироваться и обрести собственную целостность.

Кроме того, сепарационные динамики женщины-матери также зависят от состояния женщины в актуальный момент ее жизни (насколько достигнута интеграция личности (например, может быть дефицит коммуникативной сферы, и тогда ребенок удовлетворяет ее коммуникативные нужды, др.), ее ресурсное состояние, переживает ли она состояние утраты (перинатальная утрата) и т.д. Для нормального формирования индивидуальной материнской сферы, а также для успешного прохождения материнской сепарации женщина-мать должна отождествиться с образом матери, и это отождествление происходит, на наш взгляд, на разных уровнях описанных нами выше (биологическая мать, психологическая мать, функциональная мать, архетипическая мать) и рассмотренных через призму парадигмального анализа.

Мы видим, что описанные нами кластеры задач материнского коучинга, а также выбор методов коучинговой практики требуют учета уровня развития личности женщины-матери. В этом плане нам представляется уместной амплификация «рамки уровней самоактуализации женщины-матери» и «рамки образов женщины-матери» с предложенной П.М.Пискарёвым рамкой матрицы психологических возрастов клиента: «ребёнок» - «подросток» - «взрослый» - «старик/мудрец» (Рис. 5.4.2. Рамка матрицы психологических возрастов клиента). На этом примере мы можем также увидеть потенциал амплификации рамок как компаративного анализа понятий, представленных в них в одинаковых квадрантах. Кроме того, опираясь на «матрицу психологических возрастов клиента», амплифицированную рамками «образов женщины-матери» и «самоактуализации», мы выбираем конкретные коучинговые методы, стратегии, алгоритмы и модели работы.



*Рис. 5.4.2. Рамка матрицы психологических возрастов клиента*

Описывая «Рамку матрицы психологических возрастов клиента» П.М.Пискарев отмечает: «Хронологически и психологически творческое развитие личности человека подразумевает постепенный переход человека из возраста “Ребёнок”, через стадии “Подросток” и “Взрослый” в позицию “Старик/мудрец”. Подобный процесс естественно, природно, без осознанного участия самого человека, происходит в его жизни только на календарном и биологическом уровнях. На психологическом уровне этот процесс автоматически не реализуется. Человек должен предпринимать в своей жизни осознанные действия, переводящие его из одного психологического возраста в следующий. В противном случае человек может застрять в одной из этих позиций или регрессировать обратно в уже пройденные этапы психологического возраста, что создает для него жизненные проблемы и трудности и побуждает обращаться к психотерапевту, психологу или коучу» [323, с. 320].

Рассматривая вышесказанное с позиции материнской сферы, и описанного ранее феномена сепарационного регресса на этапе, когда женщина входит в собственное материнство, мы видим, что фактически она проходит заново некоторый виток своего развития и самоактуализации, в определенной мере перепроживая на новом уровне все четыре возраста: от инфантилизации, приобретения черт гештальта младенчества в период беременности, через проживание стадии «подростка» на этапе материнской сепарации, реализуя далее позицию «взрослого» через выполнение большого функционального репертуара материнских ролей, требующих от нее редукции своего «эго» и сосредоточенности на задачах материнского труда, включая воспитание и социализацию ребенка, что порою создает конфликт ребенка с личностью матери («ты плохая, ты не разрешаешь смотреть мне мультики»). На этом этапе мать должна быть способна выносить и подходить со взрослой позиции «как договориться», «как обеспечить научение ребенка справляться с ограничениями», а не раниться о его слова личностно («я хочу быть хорошей для него, а он мной не доволен»). В итоге, рано или поздно женщина-мать должна выйти в четвертый квадрант, в состояние «старик/мудрец», которому свойственно состояние мудрости, необходимое ей для реализации как собственного решения духовных, трансцендентных вопросов, встающих перед ней как матерью, так и для того, чтобы становиться мудрым воспитателем, быть способной выстраивать стратегию развития ребенка в соответствии с осознанием высших целей человеческой жизни.

Реализация в 4 квадранте видится нам принципиально важной в актуальное время развития общества. Если ранее человек задавался вопросами смысла жизни, духовных выборов, зачастую реализовав уже «обязательную социальную программу» семьянина, родительства (материнства для женщины), которая была подчинена вполне общему, диктуемому обществом своду правил, не предполагавшему особого выбора и осмысления («выносить», «выкормить по предложенному педиатром графику», «отдать в ясли/детский сад в определенном государством возрасте», «записать в школу» и так далее), то сегодня мы видим, что общественное поле представляет множественные варианты реализации материнских (и родительских в целом) моделей.

Выбор модели сегодня определяется не только и не столько национальным, классовым, профессиональным или иным статусом женщины (ранее сегрегация происходила более четко: модель воспитания русской семьи, казахской семьи, православной семьи, католической семьи, крестьянской семьи, аристократической семьи, рабочей семьи, профессорской семьи и так далее). Сегодня мы живем в мире кросскультурных, кросснациональных, кроссконфессиональных (и так далее) моделей семьи. Современная женщина-мать, чтобы найти свой путь в материнстве, сделать некий выбор, вынуждена задаваться глубокими трансцендентными и духовными вопросами, выстраивать собственную аксиосферу. Среди таких вопросов оказываются: крестить ли ребенка в младенчестве; как разговаривать о духовных и морально-этических ценностях, учитывая, что ребенок сталкивается в своей жизни с иными моделями (в одной группе детского сада могут быть дети из семей разной национальной традиции, разного культурного бэкграунда, принадлежащие разной духовной и религиозной традиции). Это ставит также много сложных этических и ценностных вопросов, к которым формирует свое отношение семья ребенка (и его мать в частности), которые порой приходится решать уже в первые месяцы, годы жизни ребенка (отношение к вспомогательным репродуктивным технологиям, отношение к вопросам гендерного воспитания, приоритета тех или иных ценностей и моральных норм, смысла человеческой жизни и отношений человека с чем-то большим, Духом, Богом, Истоком, в зависимости от конкретной религиозной, духовной традиции родителей, или сочетания элементов разных традиций).

Как указывает П.М.Пискарев «Первый квадрант возрастной матрицы - это психологическое детство. Здесь запрос у клиента: “где я?”, “где мы?”. Идёт определение уклада, культуры, обыденной жизни, в которой находится клиент. Это этап, который позволяет человеку трансформировать своё отношение к прожитому, уточнить старые или наметить новые жизненные цели» [323, c. 324].

Так, говоря о материнском коучинге, отметим, что задачи работы коуча с женщиной на данном этапе (уровне) оказываются связаны с навыковым кластером задач и чаще всего реализовываются на начальном этапе вхождения женщины в материнство. Сегодня достаточно широко представлен спектр различных помогающих практиков и специалистов в данной области (консультант по грудному вскармливанию, специалист по налаживанию детского сна, перинатальный психолог и другие). Их задача во многом представлена как воспитание в женщине матери и обучение ее базовым навыкам выполнения материнских практик с младенцем (как организовать место для пеленания, сна малыша, как выполнять гигиенические мероприятия ухода за младенцем, как прикладывать к груди, как распределить время). Реже, но все же говорится о том, как настроиться на распознавание сигналов малыша, сонастроиться с ним в послеродовой период, как распознать признаки послеродовой депрессии и своевременно обратиться за помощью и т.д.

Фактически, мы видим, что именно на этом квадранте («Ребенок» в матрице психологических возрастов клиента) оказывается сфокусировано самое большое количество внимания помогающих практиков в области материнской сферы. Вместе с тем, нам представляется значимым, чтобы эти специалисты не только «обучали» новоиспечнную женщину-мать. Уже на этом этапе характер помощи может быть в русле коучингового подхода, ориентирующего женщину на самоактуализацию, ассертивность (как независимость от внешних оценок), больший контакт с собой, настройку её собственного «интуитивного компаса», понимания, что ей удобно, подходит и соответствует ее индивидуальности и индивидуальности её ребёнка. Это будет постепенно, но уверенно продвигать её к переходу в следующий квадрант («Подросток» в матрице психологических возрастов клиента), поддерживая её материнскую сепарацию, готовя к расширению самосознания, давая ей эмоциональную опору и закладывая представление о себе как о «достаточно хорошей матери».

На данном этапе мы предлагаем использование нейрографического коучинга (эстетического коучинга) как возможность актуализировать для женщины я-переживание, а не только мы-переживание, поскольку большую часть времени она настроена на ребенка и часто имеет риск раствориться в нем, забывая о себе, теряя себя в ребенке, что создает сложности на дальнейшем этапе, когда она проходит процесс сепарации. Также изменения гормонального фона, некоторая неуверенность в своих действиях как матери на начальном этапе, страх навредить ребенку создает сильные чувства тревожности, вины, нередко женщины отмечают непереносимость и острую эмоциональную реакцию на плач ребенка, который на начальном этапе жизни, по сути, является единственной его сигнальной системой, и может импринтироваться как отвержение матерью, если вызывает у нее сильные трудные чувства.

В данном случае АСО (алгоритм снятия ограничений, разработанный П.М.Пискаревым [327]) лучше всего отвечает задачам балансировки состояния на этом этапе. Порой на данном этапе женщина переживает фрустрацию от необратимости и кардинального изменения образа жизни; к ней приходит осознание, что материнство - это не временное неудобство, которое необходимо пережить, а новое ее состояние, в котором приходится чаще исходить из интересов ребенка, чем собственных; иногда это сопровождается ощущением «потери себя», «утраты образа себя прежней». В некоторых случаях женщины-матери отмечают, что «я была компетентным специалистом, а теперь я, «как неумелый ребенок», - боюсь стричь ногти малышу и не знаю, как его успокоить во время колик».

Кроме АСО, позволяющего прожить подобные переживания, снизить уровень трудных чувств, убрать ограничивающие установки в материнстве, которые женщина зачастую несет как из собственного детства («у тебя руки-крюки», «тебе ничего важного нельзя доверить»), так и из семейной/родовой истории («материнство - это тяжкий крест», «станешь матерью - узнаешь тяжесть жизни» и проч.), также можно эффективно использовать на данном этапе нейрографический алгоритм «Баланс тел» (автор - П.М.Пискарев) для достижения большей внутренней собранности и целостности, нейрографический алгоритм «TRUE» (автор - П.М.Пискарев) для актуализации внутренних ресурсов женщины-матери и другие алгоритмы, решающие коучинговые задачи данного уровня.

Второй квадрант рамки матрицы развития человека («Подросток») автор матрицы описывает так [323, с. 327]: «Если в первом квадранте у клиента запрос фактически на поддержание сложившегося уклада, то во втором квадранте запрос на формирование личности, способной осуществлять изменения, направленные на реализацию поставленных целей. Здесь человек развивает эмоциональность, здесь сознание живет через чувства. Задача переживания тех или иных чувств».

В материнской сфере данный квадрант очень важен, он связан с сепарационным процессом и с эмоциональностью женщины-матери, с ее способностью проживать себя как субъекта своего материнства, проживать свои чувства, сдерживать чрезмерное проявление чувств ребенка, быть эмоционально доступной, но при этом не попадать в состояние эмоциональной зависимости от ребенка. Фактически, эмоциональное проживание жизни - база феминного ее восприятия. Женщине важно наработать своё позитивное видение себя в образе психологической матери, узнать свои эмоциональные реакции, научиться быть с ними в контакте и управлять ими. Эмоциональное выгорание матерей влечет за собой снижение эмоционального фона и, как следствие, - снижение уровня мотивации и энергии к осуществлению объема материнских функций: нет эмоций - нет возможности осуществлять весь огромный объем материнского труда.

Именно на уровне второго квадранта («Подросток») у женщин-матерей актуализируется представление о себе - «Кто я?», «Что я хочу?», «Каково мое место и задача в жизни ребенка?», «В каком качестве мне важно проживать мое материнство?», «Что влияет на мои состояния?», «Как я умею контейнировать чувства ребенка и насколько обладаю навыками «гигиены» собственных эмоциональных состояний?», «Управляю ли я сама своей жизнью или строю свое материнство под влиянием внешних директив и установок, транслируемых материнским объективным и субъективным мифом?», «Ощущаю ли я право на собственное материнство, - такое, каким хочу его выстроить, - или следую модели материнства моей матери (либо пытаюсь сделать от противного)?»

Этот этап труднее определить временным промежутком, в отличие от первого, который, как правило, приходится на первые недели, месяцы жизни ребенка. Его актуализация, по нашим наблюдениям, приходится на период, когда ребенок начинает проходить свои первые фазы сепарации-индивидуации, и обостряется на той из фаз, где собственный опыт женщины-матери со своей матерью оказался неблагополучным. При этом, во втором квадранте («Подросток») женщина-мать порой может «застрять» навсегда, занимаясь самоуничижением за то, что не может реализовать «идеальную» модель материнства, утопая в эмоциональных реакциях на ребенка и свое материнство, сливаясь с ребенком или, напротив, - вступая в борьбу с ребенком и его эмоциональными реакциями.

В случае дисфункциональной сепарации женщина фиксируется в созависимой модели: заражается, сливается с эмоциями ребенка и окружающих, пытается реализовать свой субъективный миф о «прекрасной матери», пытается найти «идеальную» систему воспитания, обучения, следовать ей, чтобы чувствовать себя «хорошей». В случае контрзависимой фиксации собственного сепарационного процесса, женщина «застревает» в борьбе с «системой», специалистами, собственной матерью, ребенком, мужем, либо погружается во внутренний конфликт, пытаясь постоянно стать «лучшей версией себя как матери». Именно здесь актуализируется параллельный запрос на сепарацию и самоактуализацию женщины-матери.

Если сепарация происходит без дальнейшего поиска именно своей позиции (самоактуализации-индивидуации), то, фактически, качественной сепарации не происходит, просто один объект зависимости меняется на другой. Здесь можно привести следующие примеры установок женщины-матери: «моя мама ничего не понимает», «найду подругу, с мнением которой буду отождествляться»; «этот эксперт был интересен, но теперь мне кажется, что он не прав, я ищу другого, чтобы слиться с его идеями». Все это происходит без критического восприятия, например: «А как это для меня в моей индивидуальной ситуации, с учетом индивидуальных особенностей моего ребенка?» и т.д.

Как показывает наш опыт, на этом этапе женщина-мать действительно проявляет много подростковых черт: эмоциональную неустойчивость лабильность, импульсивность, хрупкое чувство себя, пульсирующую между разными крайностями самооценку. Усугубляются сложности этого этапа в случае, если женщина не получила в детстве здорового позитивного отражения себя в отношениях с собственной матерью, если ее мать не обладала качествами эмоциональной доступности, была эмоционально нестабильна, отстранена либо амбивалентна в своих проявлениях. Многие женщины одновременно боятся своей повышенной (с вхождением в материнство) эмоциональности, при этом параллельно, в случае ярких эмоций, винят себя за них. Сохраняя в сложной ситуации эмоциональную стабильность и внутреннее равновесие, - боятся оказаться «эмоционально недоступной, холодной матерью». На этом этапе обостряется страх «причинить ребенку эмоциональную травму».

Работа коуча на этом этапе состоит, прежде всего, в том, чтобы поддержать поиск себя в материнстве, создавать позитивное отражение, выносить женщину-мать в ее разных эмоциональных выражениях, помочь сформировать навыки эмоциональной саморегуляции, осознать установки материнского мифа, помочь сформировать собственный миф о себе как «достаточно хорошей матери». Один из элементов работы коуча на данном этапе - помощь матери в осознавании ее задач материнства.

Важнейшим полюсом внимания коуча, работающего с женщиной, запрос которой «относится ко второму квадранту» (то есть охватывает спектр описанных выше задач), оказывается эмоциональная сфера женщины. Работа с этой сферой будет строиться в зависимости от исходных данных конкретной женщины-матери, возраста ее детей, ее жизненной ситуации. Вектором работы в этой сфере будет: освоение навыков эмоциональной саморегуляции, развитие эмоционального интеллекта, эмпатии и понимания состояний ребенка, навыков поддержки его в его состояниях, контейнирования его эмоций и наработки его собственных навыков эмоциональной саморегуляции в соответствии с его возрастным этапом развития.

Нейрографический (эстетический) коучинг здесь оказывается действенным инструментом работы, позволяя выйти из привычной модели «когнитивного осмысления эмоций без реального их проживания», что позволяет создать интегративную модель экологичного проживания эмоциональных состояний женщины-матери на телесном, эмоциональном, когнитивном и духовном уровнях.

АСО (алгоритм снятия ограничений) также оказывается эффективной базой для работы в этом квадранте. Кроме того, нами были разработаны специальные модели, адаптированные для коучинговой работы с женщинами-матерями: «Контейнирование», «Эмоциональная целостность». Эти модели позволили эффективно работать с проблемой «эмоционального заражения» матери как от ребенка, так и от других людей (чаще всего партнера (мужа), собственной матери).

Также для работы с запросами женщин-матерей во втором квадранте («Подросток») эффективными оказались модели алгоритма «Нейроконтакт» (П.М.Пискарев) и коуч-модель «Голубой океан» (П.М.Пискарев), адаптированные нами для задач коучинга материнской сферы.

Третий квадрант «матрицы развития» - «Взрослый». Как указывает П.М.Пискарёв, [323, с. 332]: «Есть множество функциональных ролей, которые человек осознанно задействует для реализации своего запроса, для воплощения в жизнь своего проекта. Множественность как характеристика личности - способность клиента переходить в те функциональные роли, которые наиболее адекватны тем задачам, которые решаются на том или ином этапе реализации проекта клиента». Фактически, на данном этапе развития речь идет о некотором «обнулении своего эго» (выход за пределы сформированного «Я-образа») для осознания своего ролевого репертуара и сознательного выполнения эффективного переключения между его функциями.

Говоря об «обнулении своего эго» (выходе за пределы сформированного «Я-образа»), мы имеем в виду то, что в материнстве женщина должна в определенной мере отказаться от себя, некоторой «эгоистической акцентуализации» (акцентуации) личности, когда она выполняет определенные функции служения для ребенка. Ей приходится найти эту безличностность в воспитании, что не означает отказ от субъективности, от эмоциональности, но дает возможность удерживать границы, которых требует воспитание ребенка. Также это дает возможность переключаться между множественностью материнских ролей без сильного внутреннего конфликта. Так, ребенок бывает недоволен тем, что под влиянием требований ее функциональных ролей мать вынуждена выступать зачастую ограничителем его желаний («хочу играть в мячик на дороге - но мама не разрешает»). В своей функциональной роли мать адаптирует ребенка к социальному общежитию, знакомя его с границами его свободы в свободе другого человека, других людей («бегать и кричать нельзя, пока спит бабушка или маленький братик»).

Мать, выступая ограничителем желаний ребенка, видит (как взрослый человек) не только контекст сиюминутной ситуации, но и ее более широкий контекст «общей жизни ребенка в континууме прошлое-настоящее-будущее». Например, ограничивая дочь в ее желании пойти гулять в легких шортах, потому что «они новые и выглядят красиво», мать исходит из понимания того, что в раннем возрасте дочь перенесла пиелонефрит, и, соответственно, - думает не о красоте и удовольствии девочки, а о перспективе нагрузки на ее почки (в том числе - когда она будет вынашивать собственного ребенка); на основании этого целостного видения мать запрещает дочери одеться на прогулку так легко, как она хочет.

В данном квадранте («Взрослый») мать выступает как представитель общества взрослых людей, образец «взрослых» поступков и «взрослого» поведения, на которые может равняться ребенок, по которым он может строить модель своего представления о том, что значит «быть взрослым». «Застревание» матери в первом или втором квадрантах («Ребенок», «Подросток») обедняет опыт ребенка в его стремлении стать взрослым.

В том случае, если мать воспринимает свои функции «взрослого человека» (включая материнскую роль) как «крест», «тяжесть», то ребенок делает закономерный вывод, что взрослым быть «тяжело» и «плохо», и стремится оставаться ребенком, в результате чего у него отсутствует мотивация к взрослению, либо она представляется искаженно - как права и возможности, но не как обязанности: «быть взрослым, значит смотреть телевизор сколько хочешь и покупать себе, что хочешь». По нашему мнению, современные дети зачастую обеднены в представлении о функциональных ролях взрослых, жизнь которых (профессиональная, общественная, а порой и семейная) оказывается скрыта от их глаз. Например, работа взрослого человека часто проходит за компьютером, как и его учеба, а также досуговая деятельность, что для ребенка выглядит как «взрослые постоянно сидят за компьютером», поскольку ребенок не различает занятий взрослых людей, а воспринимает их через призму того, что он сам обычно делает за компьютером.

Задачи коучинга на данном этапе помогают женщине-матери как интегрировать свои разнообразные функциональные «материнские роли» между собой, так и интегрировать материнскую роль в целом в общий ролевой репертуар, увидеть динамику распределения уровня энергии между ними по мере роста и взросления ребенка. Ведь материнство на этапе младенчества ребенка занимает большую часть времени, сил, внимания женщины, в то время как по мере его взросления и нарастания его автономии, ее участие в его жизни должно менять свой характер, должны появляться и актуализироваться и другие роли, помимо материнской, интересы, выполняться задачи, наблюдая которые, ребенок проживает собственную сепарацию и формирует более широкое представление о мире и социальном устройстве общества, а также образ модели «жизни взрослого человека».

Как правило, на данном уровне запрос возникает у женщины-матери при выходе на этап, когда она начинает совмещать больше задач, если ребенок идет в детское учреждение, либо начинается его семейное развитие и обучение (вопросы организации занятий, времени, структурирования задач, совмещения материнской и профессиональной сферы, совмещение задач «быть мамой дошкольника/школьника» и параллельно «быть мамой младенца» и т.д.).

Нейрографичский коучинг на данном уровне («Взрослый») может и должен совмещаться, по нашему представлению, и с иными коучинговыми подходами (например, с аналитическим коучингом). В то же время, нейрографический коучинг остается актуальным, давая возможность интегративного подхода, совмещения в рамках нейрографического коучинга интуитивного и логического аспектов решения запроса клиента.

АСО (алгоритм снятия ограничений) также остается по-прежнему актуальным и базовым инструментом, позволяющим снимать эмоциональную перегрузку и внутренний конфликт, работать с ограничивающими убеждениями, актуализирующимися на данном уровне («Взрослый»). АСО «готовит почву» для дальнейшей работы по построению запросов клиента, решающих вопросы самоактуализации в третьем квадранте. Так, эффективными зарекомендовали себя модели «Мультиролевая мама» (авторская модель) и «Мультиролевая личность» (П.М.Пискарев), «Многозадачность» (П.М.Пискарев), а также еще одна наша авторская модель «Безопасный конфликт», позволяющая работать как с внешними конфликтами, так и с конфликтами внутренними (на уровне ролей, на уровне ценностей, на уровне убеждений, на уровне выбора моделей поведения и проч.)

Четвертый квадрант матрицы развития «Старик-мудрец». П.М.Пискарёв пишет [323, с. 333]: «Психологический возраст “Старик/мудрец” соотносится с людьми, которые сделали свою работу, реализовали свои проекты, построили свой мир. Эта стадия в развитии человека, когда у него могут возникнуть экзистенциальные запросы на понимание мира, духовность. Здесь со стороны коуча обеспечивается наставничество. В этом случае идеальная работа коуча - это просто присутствие. Наставничество, весь четвертый квадрант - это полевые практики. Здесь идет обмен энергиями, клиент собирает информацию из поля, принимает на себя воздействие поля».

В материнстве и материнском коучинге запрос на этом уровне («Старик-мудрец») в последнее время появляется все чаще. Все большее количество женщин осмысливают свое материнство как духовную практику, как этап качественного пересмотра своей аксиосферы, как «поиск более высоких энергий», источника, дающего силы и придающего смыслы жизни человека. Часто матери сегодня задаются вопросом «в какой мир я привожу ребенка», «какие ценности я хочу ему заложить», «где искать поддержки в момент растерянности, тревоги, неопределенности и нестабильности на уровне уклада жизни внешнего социума», «как и кому мне доверить своих детей, отпуская их в жизнь». В целом, мы видим рост интереса матерей к духовным, энергетическим практикам, духовному развитию как ответам на экзистенциальные вопросы. Многие женщины сегодня входят в материнство, уже имея опыт постановки экзистенциальных вопросов и поиска ответов на них, опыт духовной практики и глубоких духовных переживаний. Поэтому работа с данным уровнем тоже представляет собой интерес и имеет своего клиента. И, если раньше наставничество было, скорее, вынесено в область той или иной религиозной традиции, то сегодня все большее количество людей стремятся выйти из жесткого следования эгрегору той или иной религии, духовной традиции, найти не просто официального наставника, передающего догму той или иной конфессии, но живого проводника, имеющего свой личный опыт поиска, движения по пути познания себя, Духа, поиска смыслов жизни.

Нейрографический коучинг может быть представлен на этом этапе («Старик-мудрец») через модели «Мандала Рода» (П.М.Пискарев), «Мандала ценностей и смыслов» (авторская модель), «Матрицы рождения» (адаптация модели С.Грофа П.М.Пискаревым), «Пирамида Сознания» (П.М.Пискарев) и др. Работа с данными моделями подразумевает глубокое соприкосновение с трансцендентными вопросами жизни и смерти, становления в Духе, осознания своего Истока, поиск баланса отношений с Родом и осознание себя его действительным членом, не только являющимся носителем динамик прошлых поколений, но и тем, кто закладывает определенные традиции, энергии, качества, формирует наследие будущим поколениям.

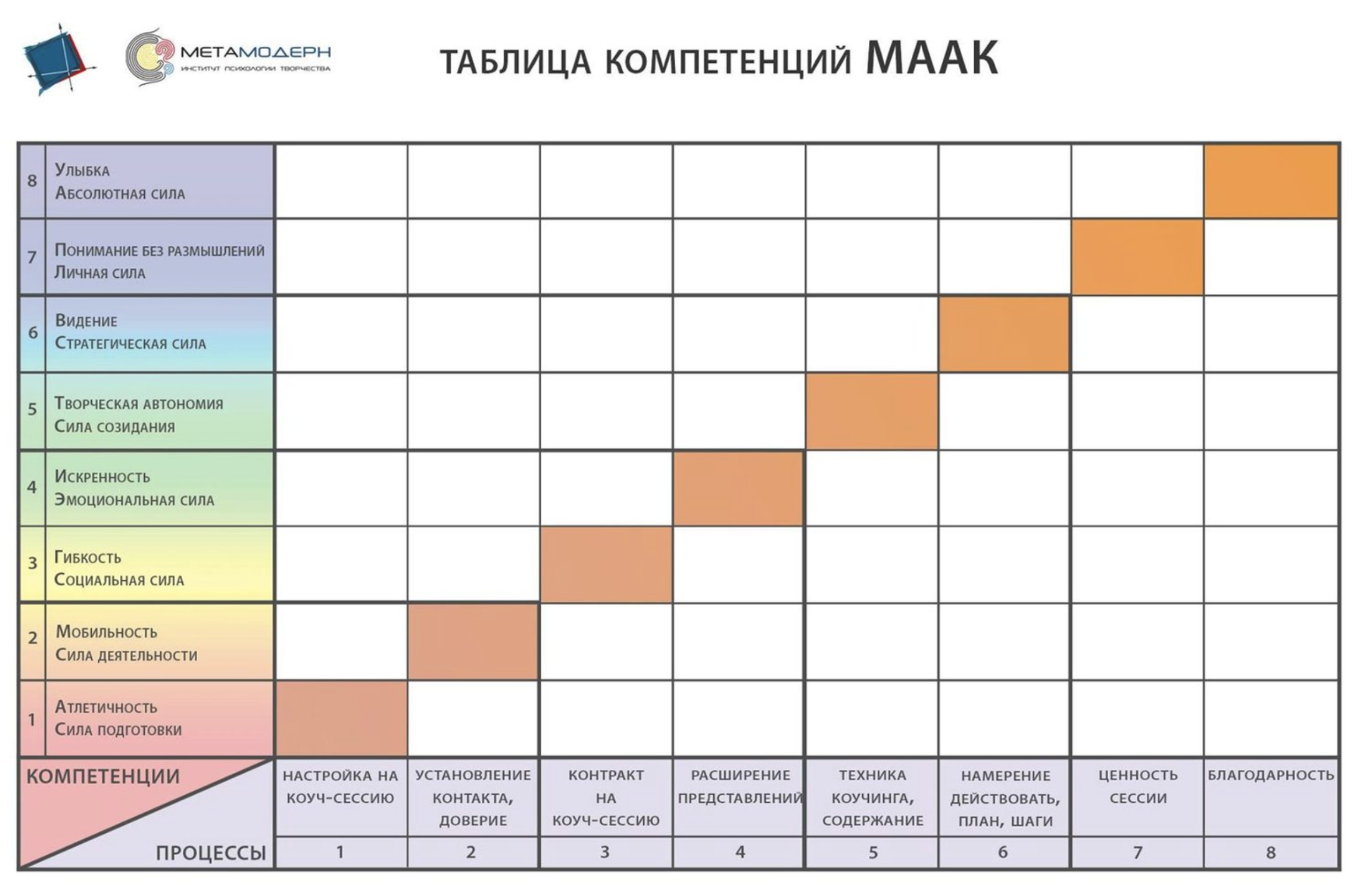
Безусловно, коучинговая практика на данном уровне («Старик-мудрец») требует от коуча высокого уровня собственных компетенций, аутентичности звучания, искренности и прожитости определенных опытов. Также практика требует крайне бережного и индивидуального подхода к каждому из клиентов, что не отменяет возможности и успешности коллективной практики тоже. Так, в нашем опыте показала себя эффективной созданная группа в WhatsApp «Материнская молитва», участницы которой просто создавали некоторое общее «поле молитвенной практики», помогали друг другу поддерживать регулярность молитвенной практики, приглашая друг друга присоединиться к совместной молитве вечером или утром, обменивались своими переживаниями, духовными размышлениями и опытами. В период пандемии в группе звучали просьбы о коллективной молитве за здоровье свое, детей, болеющих родственников, что также создавало и укрепляло поле общности. Что показательно, все, о ком молились в группе, даже в случае критического очень тяжелого состояния, - выздоравливали. Многие матери отмечали, что в самые трудные времена отчаяния, смятения, душевного разлада, даже просто знание о том, что группа есть, что идет общая духовная практика, - давало силы и поддержку.

Подводя итоги параграфа, можем сделать следующие выводы:

1. В Материнском коучинге (коучинге материнской сферы) мы используем методы эстетического коучинга (нейрографика), аналитического коучинга (БоГобан), психосоматического коучинга (телесные практики), экзистенциального коучинга (наставничество, «материнская молитва», медитативные практики и т.д.). Мы используем также коучинговую модель «Мультиролевая личность»), и авторскую нарративную коучинговую модель «Материнский миф».
2. Также нами была создана специально-организованная поддерживающая среда материнского сообщества Интуитивное Материнство, которая представляется нам значимым компонентом достигнутых в ходе работы результатов.
3. Практическая реализация Материнского коучинга опирается на четырехкомпонентные «рамки метамодерна», широко применяющиеся в ИПТ; в частности, это рамка психологических возрастов клиента как диагностический инструмент, опираясь на который, коуч может выбрать конкретный метод, алгоритм, стратегию работы.
4. Работая с рамками метамодерна, мы отмечаем потенциал амплификации рамок как компаративного анализа понятий, представленных в них в одинаковых квадрантах.
5. Также в разделе мы приводим «рамку образов женщины-матери» как диагностический, аналитический инструмент, позволяющий коучу провести анализ слов и образов, которые используют женщины-матери в рассказах о себе, своем материнстве и материнствовании, своих переживаниях. «Рамка образов женщины-матери» состоит из таких четырех элементов: образ биологической матери, образ психологической матери, образ функциональной матери, образ архетипической матери.

## **5.5. Применение таблицы компетенций МААК (Международной Ассоциации Аналитического Коучинга, МАНГО) в коучинге материнской сферы**

В основу своей коучинговой работы с женщинами-матерями (коучинг материнской сферы) мы положили таблицу компетенций МААК (Международной Ассоциации Аналитического Коучинга), разработанную в Институте Психологии Творчества (Рис. 5.5.1).



*Рис. 5.5.1. Таблица компетенций МААК*

В своей работе П.М.Пискарев сравнивает таблицу компетенций МААК с традиционной для коучинговой сферы таблицей компетенций коуча ICF: «Если компетенции ICF указывают на “отсутствие” коуча в сессии, то в компетенции МААК утверждается обратное - коуч существует, к тому же фигура коуча всегда влияет в какой-то мере на проведение сессии. Присутствие наблюдателя меняет движение квантов, меняет движение частиц, воздействует на другого человека. То есть, в таблице компетенции МААК отображены не только процессы сессии, но и сам коуч, его сила, чьи компетенции гораздо больше, чем просто набор поведенческих индикаторов» [323, с. 394].

Мы опираемся на таблицу компетенций МААК, как на содержащую принципы, важные в аспекте материнского коучинга, в котором важны личность и состояние коуча в процессе материнского коучинга. Таблица компетенций МААК имеет двухмерную структуру, отражает не только компетенции коуча, но и происходящие в коучинге процессы, совмещает и то, и другое. В таблице компетенций МААК есть элемент «личной силы коуча», что видится нам важным в контексте материнского коучинга, поскольку мы исходим из положения, что личность коуча имеет значение в коучинговом процессе. В этом смысле мы исходим из позиции «нейрогештальта» («нейроцелостности»), представляющего собой философское обоснование коучинга как практики заботы: принцип целостности, выраженный в подходе помогающих практиков к человеку. Один из аспектов целостности - интегративная целостность телесного, эмоционального, социального (когнитивного), духовного аспектов бытия - как коучи (клиента), так и самого коуча. Формулируя принципы материнского коучинга, мы опираемся на нейрогештальт и в аспекте присутствия коуча в коучинговом процессе. Сравнивая таблицы компетенций МААК и ICF, полагаем, что первая в большей мере учитывает личность коуча и отдельные ее особенности, что видится нам чрезвычайно важным в контексте материнского коучинга (коучинга материнской сферы).

Наше представление также базируется на том, что, учитывая коуча как личность, участвующую в коучинговом процессе, мы, во-первых, осознаем неизбежное влияние наблюдателя на любой наблюдаемый процесс; во-вторых, видим это принципиально важным, в особенности - в материнском коучинге. Коуч материнской сферы оказывается своего рода «адаптером современной модели материнства», «навигатором» и «проводником» женщины в ее материнстве, помогая ей: 1. отождествиться со своей материнской ролью (1 квадрант матрицы психологических возрастов клиента «Ребенок»), 2. осознать себя в материнстве, актуализировать свое представление о себе и своих выборах (2 квадрант матрицы психологических возрастов клиента «Подросток»), 3. освоить собственную функциональность и научиться делать осознанные выборы, исходя из задач, которые она перед собой ставит, с учетом индивидуальности своей и ребенка, а также с учетом контекста конкретной ситуации, в которой совершается ее выбор (3 квадрант матрицы психологических возрастов клиента «Взрослый») и, наконец, 4. выйти на самоактуализацию, реализацию своего подлинного счастья материнства, создание собственной аксиосферы, реализацию смыслов и духовных оснований своего материнства (4 квадрант матрицы психологических возрастов клиента «Старик-мудрец»).

Личностное становление человека начинается с отражения в его родителе, и первым отражающим наблюдателем становится мать. Вместе с тем, большинство женщин-матерей актуального времени отмечают, что их отражения в материнской фигуре было неудовлетворительным (мать была занята, эмоционально недоступна, отражала только качества, соответствующие ее ожиданиям, только в моменты одобряемой активности и так далее), что создает трудности для них в собственном опыте материнства, когда им приходится отражать собственных детей.

Кроме того, как мы указывали выше, самый частый запрос матерей на поддержку и работу с коучем поступает из 2 квадранта («Подросток»), фактически, - квадранта самоопределения, сепарации и самоактуализации. Для того, чтобы эти процессы происходили, необходим не просто тот, кто «задает правильные вопросы», но тот, кто способен контейнировать эмоции женщины-матери, выносить ее эмоциональность (особенно в случае, если собственные родители не могли выносить ее эмоции, в результате чего сформировался страх перед эмоциональным затоплением как память непрожитых в детстве эмоциональных состояний и нервного возбуждения, которое было блокировано, но не было разряжено). Необходим тот, кто готов «видеть ее базовую сущность» и воспринимать ее с принятием в ее индивидуальности и совокупности разных (позитивных и негативных) качеств и проявлений. Фактически, способность коуча «выносить» клиентку на этом этапе и контейнировать ее эмоции дает женщине-матери опыт того, что она может «выносить себя», продолжать наблюдать, а, следовательно, - рефлексировать и осознавать себя, исследуя и присваивая свои теневые аспекты. Только такой опыт может дать женщине-матери достаточную эмоциональную устойчивость, чтобы выносить своего ребенка во всем многообразии его эмоциональной палитры, а также видеть, отражать и принимать его базовую сущность, проявления его самости без отрицания, осуждения или попытки моделировать его под свои ожидания, выносить его отличие от себя и, тем самым, - создавать базу и поддерживать его здоровое стремление к сепарации: рождению, определению и исследованию собственного «Я».

Фактически, здесь мы говорим о двух уровнях отражения коучем женщины-матери:

1. Первичное отражение - формирование ощущения себя, отделенного от целостного (холистического) - дифференциация тела ребенка от материнского тела, а в случае матери - дифференциация (сепарация) себя в интегративной целостности своего образа себя как матери (физический, психологический, функциональный, архетипический) от ожиданий, представлений, убеждений объектов сепарации (ребенок, собственная мать, партнер/муж, внешние авторитеты, объективный и субъективный миф).

Интересно, что часто женщина обращается к коучу с тем или иным запросом по взаимодействию с ребенком, самоощущению в материнстве, использует множественные обобщения («принято», «все», «общество требует», «все считают» и подобные), и на этом этапе важным оказывается как раз поддержка коуча, который, формируя серию коучинговых вопросов, помогает матери увидеть, что во внешней действительности существует поливариативность выборов, вариантов и моделей действий, что побуждает ее искать, формировать собственную позицию.

2. Вторичное отражение - психологическое отражение, личностное: мать должна отразить ребенка в его деятельности («ты отлично справляешься», «мне приятно то, что ты делаешь», «ты нарисовал красивый рисунок»). В случае, когда мы говорим о матери, мы подразумеваем, что мать должна на этом этапе сформировать устойчивый позитивный образ себя, однако, как показывает опыт, часто самооценка матери, ее позитивное видение себя постоянно ситуативно колеблется в зависимости от поведения и эмоций, настроения ребенка, от внешней оценки ее материнского труда («нянечка в садике сделала замечание», «мама выразила сомнение в моем материнском выборе», «муж не поддержал», «увидела другое мнение в интернете», «посмотрела инстаграм “отфотошопленной” жизни инстамамы с несколькими детьми»). Задача коуча на этом этапе - возвращать мать к поиску собственного пути, к актуализации собственных смыслов и выборов, отражать ее успехи, то, что у нее хорошо получается. Эта задача чрезвычайно важна, потому что обычно в обществе позитивная деятельность часто остается опцией «по умолчанию», а что-то, что получилось не очень удачно, акцентируется отражением внешним социумом: то, что ребенок кричит и мешает другим людям, будет замечено и отмечено, поставлено матери на вид, но то, что ей удалось 2 часа поддерживать его в торговом центре в позитивном собранном состоянии, - остается незамеченным окружающими людьми, будет воспринято как естественное положение вещей.

Вернемся к таблице компетенций МААК (Рис. 5.5.1): «Коуч создаёт настройку на коуч-сессию. С одной стороны, коуч организовывает процесс работы, с другой стороны, - проходит работа коуча с самим собой: “Какие типы сил сегодня есть у меня внутри поля взаимодействия с клиентом?” Коуч всегда создает фон сессии: активность, пассивность, творческое настроение и т.д. Поэтому таблица компетенций МААК, которая достаточно многомерна, четко отображает набор личных сил коуча (компетентность) и процесс сессии» [323].

«Таблица компетенций МААК имеет горизонталь и вертикаль. По горизонтали описаны процессы, этапы коуч-сессии. Процессы в таблице: как строить коммуникацию, процесс работы с клиентом, с группой от начала до завершения. Последовательное прохождение этапов процесса обеспечивает успех любого взаимодействия с клиентом. По вертикали - описано, каким должен быть коуч в этой коммуникации. Когда коуч знает “как строить” и “каким быть” в каждый момент коммуникации, он становится сильным профессионалом, очень эффективным коучем. В первую очередь, это работа коуча с самим собой и, также, - умение прокачивать клиента этими силами» [323, с. 395].

Опираясь на таблицу компетенций МААК, рассмотрим деятельность коуча материнской сферы. Прежде всего, рассмотрим профессиональные и личностные характеристики помогающего практика (коуча) отдельно от деятельностного аспекта.

Коуч материнской сферы может быть некоторым интегративным практиком, объединяющим в себе различные комбинации компетенций: доулы, психотерапевта, консультанта по грудному вскармливанию, сну, слингоношению, перинатальной йоге и т.д.

Коуч - интегративный практик, деятельность которого направлена на будущее (в соответствии с концепцией метамодерна). Он помогает матери увидеть не только текущую ситуацию, решение той или иной материнской задачи (научить ребенка брать грудь, договариваться с другими детьми на площадке, проявлять большую смелость и активность в группе сверстников и т.д.), но и видеть перспективу, «для чего» мать выполняет те или иные практики материнствования и в каком качестве состояний она проживает свое материнство; чему она учится, как меняется под влиянием данного опыта, какой смысл, место данный опыт занимает в общем контексте ее жизни, куда она устремляется в своем развитии, какой моделирует свою жизнь и где в ней ее место, а также как она определяет место своего материнства.

Коуч материнской сферы должен обладать, в нашем представлении, рядом характеристик:

* иметь собственный опыт материнства;
* иметь опыт и навыки осознания сепарационного процесса, а также иметь опыт собственной функциональной сепарации (достигнутый в любом возрасте, актуализированный на любом этапе жизни - не обязательно в собственном детстве, что достигается личной психотерапией или коучингом материнской сферы в случае, если детский опыт сепарации был дисфункциональным);
* обладать интегративной целостностью собственной самоактуализации на всех 4 уровнях (материально-телесном, психоэмоциональном, социально-когнитивном, духовно-энергетическом);
* обладать качествами принятия, терпимости, эмоциональной «ёмкости», высоким уровнем эмпатии и развития эмоционального интеллекта;
* обладать навыком удержания метапозиции;
* обладать качествами «человека метамодерна»: мультиролевой личности, самоактуализированной личности, счастливой личности, терпимой личности (в частности, проявлять толерантность к разным социально-культурным образцам жизни женщин-матерей и их личностным выборам).

Ниже приведем некоторые значимые векторы работы коуча материнской сферы:

1. Мы видим, что коуч может делиться собственным опытом: матери актуального времени нужен опыт, которым с ней не поделилась ее собственная мать (в силу отсутствия позитивного опыта, либо по причине нарушения отношений мать-дочь, либо по причине дистанционного проживания друг от друга, либо в случае ранней утраты собственной матери). Сегодня мы сталкиваемся с ситуацией, когда не можем напрямую взять и перенять опыт материнства от своей матери, поскольку опыт материнства поколения бабушек и поколения матерей актуального времени проходил в принципиально разных социальных условиях. В связи с этим, возникает потребность в специалисте (коуче), который, с одной стороны, не отвергает опыта прошлых поколений, их ценностей, и при этом - может помочь найти женщине свой путь (самоактуализироваться), выстроив гибкую, адаптивную модель ее материнства с учетом внутреннего процесса самоактуализации и внешних условий, в которых проходит ее материнство (разный социальный, культурный фон).

2. Коуч может создавать индивидуальную и групповую поддерживающую среду для женщины-матери (женщин-матерей) - то, чего не хватает в современном мире, зачастую обедненном традиционными коммуникативными связями, которые ранее обеспечивались общиной, многопоколенной семьей.

3. Поддержка может осуществляться по всем уровням самоактуализации - от телесного до духовного.

4. Коуч может помогать женщине сформировать свой субъективный миф, осознавая и отделяя от субъективного мифа миф объективный (что мы рассматриваем как часть самоактуализации женщины-матери). Самоактуализация, в данном случае, заключается в том, чтобы сделать пересмотр базы, бессознательно привнесенной в материнство из родовой, социальной системы; разделить систему на отдельные элементы, рассмотреть их и сформировать новый осознанный субъективный миф как форму внутреннего нарратива о том, что означает для конкретной женщины-матери ее материнство, каким она выбирает его строить, реализовывать, как она переживает его в каждый момент своей жизни.

5. Метапозиция коуча рассматривается нами не как отстраненная, а как отражающая, но при этом постоянно возвращающая женщину к ее собственной ответственности за собственную жизнь, материнство и выборы, совершаемые в нем.

6. Фактически, коуч занимает материнскую позицию, но позицию неотождествленную, невовлеченную в быт и другие уровни материнского бытия. Коуч эмоционально включен в процесс, не отстранен, эмоционально доступен с сохранением здоровой личностной границы.

7. Коуч помогает матери пополнять ресурсы душевного тепла (благодаря принятию, тому, что он выдерживает ее в разных состояниях и дает им место из позиции «так бывает»).

Нам представляется что коуч материнской сферы может иметь разный уровень личной и профессиональной подготовки и быть готовым, в силу характера собственного личностного развития, работать исключительно на том или ином уровне (а также на нескольких уровнях или на всех уровнях сразу): на уровне запроса первого квадранта («Ребенок»); второго квадранта («Подросток»); третьего квадранта («Взрослый»); четвертого квадранта («Старик-мудрец»).

Опираясь на наше предыдущее исследование в области формирования педагогической культуры родителей в учреждениях дополнительного образования детей [425], практический опыт помогающего практика (практика заботы), а также - на опыт работы с экспериментальной группой, можем сформулировать следующие принципы материнского коучинга:

1. Принцип системности: мы осознаем, что женщина-мать является частью больших систем: семейной, родовой, социальной, социокультурной.
2. Принцип индивидуальности: каждая женщина-мать - уникальный субъект своей жизни, обладающий совокупностью черт, качеств, определяющих её выборы, возможности, ресурсы для изменений.
3. Принцип развития: женщина-мать находится в постоянном потоке изменений и развития, как и большие системы, частью которых она является.
4. Принцип интегративной целостности: внутреннее состояние женщины-матери и ее внешнее окружение, в среде которого разворачивается, проживается её материнство, взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга; также внутреннее состояние женщины, проявленное на каждом из четырех уровней самоактуализации (Рис. 5.3.2) - материально-телесном / психоэмоциональном / когнитивно-социальном / духовно-энергетическом - оказывается во взаимосвязи с остальными уровнями, оказывает влияние на них и оказывается под влиянием остальных компонентов;
5. Принцип уважения: любой опыт, выбор, переживание женщины-матери имеет право на признание и уважение как этап эволюционного пути;
6. Принцип экологичности: мягкие изменения, внутренний запрос и готовность клиента;
7. Принцип метапозиции коуча (помогающего практика).

Мы осознаем, что практическая реализация материнского коучинга может осуществляться различными коучинговыми моделями и практиками. В практическом разделе исследования мы опишем те практические инструменты работы, которые были использованы нами в рамках работы экспериментальной группы и в ходе работы созданного нами проекта Интуитивное Материнство.

Подводя итоги написанного в параграфе, можем сделать такие выводы:

1. Вслед за МААК (МАНГО) мы вводим личность коуча как значимый элемент коучингового процесса. Это связано с рядом причин, описанных нами выше, в частности, - с тем, что мы понимаем коучинг как субъект-субъектное взаимодействие, и полагаем, что присутствие коуча не может не влиять на систему взаимодействия «коуч-коучи» и топос этого взаимодействия, а также - на самого коучи, его тело, эмоции, мысли и дух.
2. В данном параграфе мы приводим характеристики коуча и принципы работы коуча.
3. Также мы приводим принципы материнского коучинга: системности, индивидуальности, развития, интегративной целостности, уважения, экологичности, метапозиции коуча.

# **Раздел 5: выводы**

1. Для обоснования значимых аспектов и элементов коучинга материнской сферы, необходимо понимать материнскую сферу как значимую для самой матери и для социума в целом, а, тем самым, - как сферу онтогенеза ребенка конкретной женщины-матери и человека как такового.
2. Адаптируя концепцию Г.Г.Филипповой «Содержание материнской сферы» [468], мы добавляем в нее четвертый элемент: эволюционно-биологический блок. Рассматривая эту схему через призму парадигмального анализа «теория метамодерна», мы помещаем этот блок в первый квадрант, соответствующий «детскому», «природному», «телесному» аспекту фило- и онтогенеза.
3. Значимость коучинга материнской сферы заключается не только в его способности «помочь» конкретной женщине-матери и позаботиться о ней, но и в его потенциале влияния на материнскую сферу социума, а также - на социум в целом. Коуч материнской сферы получает уникальную возможность целенаправленного воздействия на индивидуальное и социальное измерения материнской сферы с позиции гуманистического отношения к самой матери, к ее ребенку, ее партнеру и другим близким людям, а также - человечеству в целом.
4. Помогающие практики в области материнства - перспективное и своевременное в актуальный период направление индивидуальной работы с женщинами-матерями. Это связано с тем, что женщина-мать лишена сегодня поддерживающей среды других женщин, помогавших ей совершить трансцендентный переход к материнству, окружавшей ее в эпохи прошлого.
5. Одной из значимых проблем, с которыми сталкиваются современные женщины-матери, является их ориентация на внешний локус контроля, что затрудняет возможность личного выбора практик материнствования, а также - материнскую сепарацию, поскольку женщина-мать, ориентированная на внешний локус контроля, с трудом сепарируется от внешних экспертов, от партнера, от собственной матери, от объективного и субъективного материнского мифов. Следовательно, затруднена и самоактуализация женщины-матери, которую мы связываем с процессом индивидуации и называем самоактуализацией-индивидуацией.
6. Мы вводим понятие материнского стресса, под которым имеем в виду уникальный феномен, объединяющий в себе множество специфических аспектов социального и индивидуального бытия женщин-матерей, оказывающих влияние на психоэмоциональный аспект материнской сферы.
7. Терапевтический подход в работе с «трудными чувствами» будет ориентироваться, преимущественно, на уменьшение эмоциональной боли от переживания «трудных чувств» и на ретроспективную проработку травм, связанных с ними, в то время как коучинговый - на саморегуляцию эмоциональной сферы, а также дальнейшее - перспективное - управление собственными чувствами, в том числе - «трудными».
8. Коучинг позволяет женщине-матери принять личную ответственность за происходящее с ней и ее эмоциональные состояния, самоактуализировать свой выбор, занять ведущую позицию в детско-родительских отношениях.
9. Мы видим цель коучинга материнской сферы в самоактуализации женщины-матери (которую мы связываем с индивидуацией) и сепарации (которую мы понимаем как процесс, длящийся в течение всей жизни человека).
10. Миссия материнского коучинга - влияние на материнскую сферу как одну из ключевых сфер общества: изменение положения женщины-матери в обществе, изменение социального, культурного, духовного самочувствия женщины-матери, трансформация объективного материнского мифа и представлений о социальных возможностях женщины-матери актуального времени (ее ролевом репертуаре, потенциале материнства как зоны личностного, социального, духовного роста и т.д.), самоактуализация женщины-матери и позитивная трансформация материнской сферы.
11. Классифицируя задачи Материнского коучинга, мы рассматриваем их через призму парадигмального анализа, выделяя 4 группы кластеров задач, среди которых: навыковый кластер, сепарационный кластер, самоактуализационный кластер и интегративный кластер.
12. Мы приводим термин «нейрогештальт» (авторский термин П.Пискарева [321]) как принцип целостности, выраженный в подходе помогающих практиков (практиков заботы) к человеку и аспектам его бытия.
13. Мы полагаем, что «принцип холизма» содержит в себе элемент синергии («несводимость целого к сумме его частей») и важен в аспекте материнского коучинга: гармонизация и интеграция отдельных аспектов материнской сферы приводит к эффекту, превышающему простую суммарность, которую дал бы «порядок» в каждой из сфер (телесной, психоэмоциональной, социально-когнитивной и духовно-энергетической) отдельно.
14. Поэтому интегративный кластер стоит выше других кластеров задач Материнского коучинга: он является объединяющим; кроме того, от интеграции отдельных элементов материнской сферы зависит успешная самоактуализация-индивидуация женщины-матери.
15. В Материнском коучинге (коучинге материнской сферы) мы используем методы эстетического коучинга (нейрографика), аналитического коучинга (БоГобан), психосоматического коучинга (телесные практики), экзистенциального коучинга (наставничество, «материнская молитва», медитативные практики и т.д.). Мы используем также коучинговую модель «Мультиролевая личность»), и авторскую нарративную коучинговую модель «Материнский миф».
16. Нами была создана специально-организованная поддерживающая среда материнского сообщества Интуитивное Материнство, которая представляется нам значимым компонентом достигнутых в ходе работы результатов.
17. Практическая реализация Материнского коучинга опирается на «рамку психологических возрастов клиента» как диагностический инструмент, опираясь на который, коуч может выбрать конкретный метод, алгоритм, стратегию работы.
18. Также мы приводим «рамку образов женщины-матери» как диагностический, аналитический инструмент, позволяющий коучу провести анализ слов и образов, которые используют женщины-матери в рассказах о себе, своем материнстве и материнствовании, своих переживаниях. «Рамка образов женщины-матери» состоит из таких четырех элементов: образ биологической матери, образ психологической матери, образ функциональной матери, образ архетипической матери.
19. Вслед за МААК (МАНГО) мы вводим личность коуча как значимый элемент коучингового процесса. Это связано с тем, что мы понимаем коучинг как субъект-субъектное взаимодействие, и полагаем, что присутствие коуча не может не влиять на систему взаимодействия «коуч-коучи» и топос этого взаимодействия, а также - на самого коучи, его тело, эмоции, мысли и дух.
20. Мы приводим характеристики и принципы материнского коуча и коучинга: системности, индивидуальности, развития, интегративной целостности, уважения, экологичности, метапозиции коуча.

# 

# **Раздел 6. Исследование потенциала коучинга материнской сферы (материнского коучинга) в работе с женщинами-матерями**

## **6.1. Преимущества нейрографики как метода коучинговой работы с материнской сферой**

В предыдущих разделах мы писали о материнской сфере как о значимом измерении социального пространства, имеющем отношение не только к женщинам-матерям, но и к каждому человеку в мире. Мы полагаем, что психологическая работа с материнской сферой конкретных женщин-матерей с необходимостью оказывает влияние на материнскую сферу социума в целом. Речь идет о трансформации и гуманизации объективного материнского мифа, об изменении общественных представлений о женщине-матери как самоактуализированной, мультиролевой, интегративной личности, о деконструкции концепта «счастье материнства» через призму желаний, стремлений и целей конкретных женщин-матерей и т.д. Мы полагаем, что коучинг материнской сферы (Материнский коучинг) является действенным инструментом для помогающей практики, практики заботы о женщине-матери, что обосновали выше. В данном разделе представлено исследование потенциала коучинга материнской сферы (материнского коучинга) в работе с женщинами-матерями, а в данном параграфе речь пойдет о потенциале нейрографики как метода коучинговой работы с материнской сферой (мы начинаем описание методов коучинговой работы именно с нейрографики, т.к. используем данный метод в качестве ведущего метода работы с материнской сферой).

Как показывают исследования (Г.Г.Филиппова [468], А.Н.Цветкова [497], Е.А.Гунченкова [88], Е.И.Захарова [139] и т.д.), а также опыт практической организации помощи матерям (перинатальные центры, центры подготовки к родам, проекты поддержки материнства и родительства (М.Е.Ланцбург [200], А.Н.Морозова [268], В.Р.Ушакова [463], Ж.В.Цареградская [496], «Практика Материнства» [342])) и наш собственный опыт организации работы с женщинами в проекте Интуитивное Материнство, поддержка матери, коррекция её эмоционального состояния, снятие внутренних и внешних напряжений ценностно-мотивационной сферы, внутренних конфликтов и конфликтов взаимодействия, рост самоактуализации самой женщины-матери и повышение навыков ухода, взаимодействия и воспитания ребенка - важнейшие направления работы с женщиной-матерью актуального времени. Кроме осознания важности этих направлений, мы также нуждаемся в эффективных методах, обеспечивающих результативность помогающей практики и коучинга материнской сферы.

Самоактуализацию мы рассматриваем выше и понимаем ее как соединение со своей сутью «кто я?», «что для меня важно?»), актуализацию своих переживаний и выборов, формирование собственного ценностно-смыслового универсума. Выше мы рассматриваем самоактуализацию через призму парадигмального анализа (теория метамодерна), а также - уровней пирамиды Дилтса.

В своей практической работе помогающего практика мы исходим из интегративного подхода и используем совокупность методов, среди которых можно выделить:

* Телесно-ориентированные практики, актуализирующие осознанный контакт женщины-матери с телом, рефлексия его состояний и откликов на изменения в психоэмоциональном состоянии, навыки снятия телесных напряжений, возникающих в моменты психоэмоционального напряжения. Среди них мы используем дыхательные практики, направленные на балансирование своего состояния, обретение внутреннего равновесия, соединение с внутренним центром себя. Как показывает опыт, дыхательные практики уравновешивают состояние женщины и оказывают также влияние и на состояние ребенка при взаимодействии мать-ребенок, особенно с детьми младшего возраста, когда мать и дитя еще тесно связаны как диада, определяемая до 3 лет как психофизиологическое единство.
* Нарративные практики реализовываются нами в условиях онлайн формата в виде письменных текстов (публичных для всех членов закрытой группы матерей-участниц программы), что, на наш взгляд, имеет определенные преимущества перед устной формой повествования, побуждая к большей структурированности, логике выражения своих мыслей, рефлексии написанного, что особенно помогает в материнстве, создавая здоровый противовес чисто эмоциональному переживанию момента. В нашем опыте мы используем нарративные практики для работы с материнским мифом, включая элементы сказкотерапии, когда женщины создают психологически безопасные для себя истории об «ужасной» и «прекрасной» матери, позволяющие им лучше посмотреть на аспекты идеализации или вытеснения в тень своих убеждений относительно того, какой мамой я должна быть. В группах программ проекта Интуитивное Материнство женщины-матери входят в закрытую группу, сообщество, где мы приглашаем и побуждаем их описывать откровенно свой день, свои практики материнствования и состояния при этом, трудности и успехи, коммуникативные стратегии с ребенком и другими членами ближайшего социального окружения. В этом пространстве женщина может безопасно выразить себя, получить поддержку от других мам, расширить свою картину ситуации за счет взгляда на нее не только через призму собственного восприятия и опыт, но и запросить «взгляд со стороны» от других участниц группы, поделиться опытом или получить практический совет в той или иной ситуации взаимодействия с ребенком. Достаточно часто женщины делятся тем, что, описывая ситуацию в посте в группе, они могут снизить эмоциональный накал, выстроить логику ситуации и найти решение, а эмоциональная поддержка участниц дает уверенность в том, что «я не одна», «у меня получится», «можно ошибаться». Нарабатывается навык постановки цели поста - получить эмоциональную поддержку, запросить конкретную помощь, совет; обсудить ситуацию с разных точек зрения и расширить свое представление о ней; выйти за пределы собственного материнского мифа, обсуждая различные точки зрения и социокультурные подходы к одному и тому же событию в разных семьях, разных странах, разных культурных бэкграундах. Сам факт постановки цели в начале поста позволяет со временем научиться выходить из простого реагирования на ситуацию в зрелую самоактуализацию – «что я хочу, что для меня ценно и важно в данной ситуации, что я выбираю в ней делать».
* Практики благодарности позволяют женщине-матери выйти из привычного наработанного паттерна вины, самообвинения, обвинения окружающих и научиться смотреть на любую разворачивающуюся в ее материнствовании ситуацию более целостно и позитивно-окрашенно. Достаточно часто выявляется тенденция, когда женщина готова найти в себе благодарность к ребенку (посмотреть на него позитивно, повысить его ценность в своих глазах - очень важный аспект работы с материнской сферой, как указывает Филиппова [468, с. 194]); благодарность к Богу, мужу, няне, любым окружающим её людям, но забывает поблагодарить себя. Как показал опрос, который мы проводили среди участниц проекта, еще не принимавших участия в работе групп поддержки, только 28% из них назвали себя в числе тех, кого они хотели бы поблагодарить за прошедший день. Таким образом, практика благодарности позволяет научиться вспоминать про себя, видеть свой вклад в воспитание ребенка, что повышает самоактуализацию и саморефлексию женщины-матери.
* Аналогичным образом построена практика похвалы. Ориентированная с детства на внешний локус контроля и критические аспекты осмысления мира («что нужно исправить, где я недостаточно сделала, что не получилось»), женщина-мать переносит это и в свое материнство. В результате этого складывается генерализация о том, что материнство, которое она переживает, - это череда недоработок, проблем, несовершенств, требующих бесконечного улучшения и никогда не приводящих к результату, поскольку воспитание - это постоянный процесс и, едва получив успех в одной ситуации, женщина-мать сталкивается с новой воспитательной ситуацией, где ей приходится направлять поведение ребенка. Едва научив его есть ложкой, она сталкивается с тем, что он еще не освоил навык держать карандаш, а справившись с этим, обнаруживает, что его навык раскрашивания несовершенен, и он выходит за границы контура. Выполняя ежедневную практику похвалы себя и ребенка, женщина обретает навык позитивного взгляда на свои материнские усилия, получает возможность видеть воспитание как процесс, а не гонку за результатом, учится радоваться достижениям ребенка и видеть их динамику, уходит от идеализации и сравнения. Групповая работа с подобной практикой на протяжении 21-40 дней помогает закрепить ее как навык, позволяет поддерживать мотивацию к выполнению.
* Занятия, расширяющие представление о материнстве и детстве. Практические вебинары, знакомящие женщин с возрастными особенностями и возможностями ребенка, посвященные разным аспектам воспитания, практикам поддержания позитивной дисциплины, укрепления привязанности и прочим актуальным для матерей темам. Получение качественной информации о развитии и воспитании ребенка и подходах к направлению поведения, построению коммуникации, игры, развивающих занятий и проч. (фактически, содержание материнской повседневной деятельности), с предложением различных подходов к этим вопросам, создает у женщины-матери поле представлений, а дальнейший разбор практических ситуаций из жизни в группах поддержки позволяет наработать индивидуальный стиль воспитания, актуализировать собственную систему убеждений, подходов, смыслов, ценностей и практических навыков, подходящих конкретно этой маме в ситуации взаимодействия с конкретно этим ребенком, увидеть лучше его индивидуальные особенности. Как отмечает большинство участниц проекта, подобная систематическая работа позволяет наработать внутреннее интуитивное чувство корректной реакции на ту или иную ситуацию, тонкое чувство себя, ребенка, контекста ситуации, появляется навык смотреть на ситуацию в общем связном контексте воспитательного процесса, ставить цели ситуации, а не просто реагировать на то или иное поведение ребенка. Также подобные занятия позволяют четко сформулировать собственную позицию к воспитанию ребенка и транслировать ее вовне, отстаивать при необходимости в ситуации, когда собственная мать или иные члены ближайшего окружения женщины диктуют ей, как она должна себя вести или какой должна быть матерью. Женщина учится делать свой материнский выбор осознанно и отстаивать его аргументированно.

Выше мы описали ключевые методы нашей работы над интегративной целостностью женщины-матери. Все методы, перечисленные выше, ориентированы на групповое взаимодействие матерей-участниц в рамках программы, а также предполагают достаточно продолжительную работу со специалистом. Вместе с тем, как показывает опыт, сегодня многие женщины-матери нуждаются в эффективных и достаточно быстрых решениях своих задач и коррекции внутренних состояний, иными словами, - в методах, которые они могли бы применить сами в любой ситуации. Как показали результаты нашего эксперимента, нейрографика может быть таким методом, который позволяет эффективно, оперативно решать разные кластеры задач, стоящих перед помогающими практиками, работающими с женщинами-матерями, а также позволяет женщине научиться помогать себе самостоятельно в своем материнстве.

Нейрографику можно рассматривать как интегративную психотехнологию, доступную как для коучинговой работы со специалистом, так и для самопомощи. «Находясь в пространстве интегративных психотехнологий (к которым мы можем отнести нейрографику), человек имеет возможность самостоятельно повышать уровень своей целостности и достигать интеграции». [168, с. 18-19].

Как указывает Филиппова [468], личность матери оказывает огромное формирующее влияние как средовой фактор на формирование личности ребенка и его развитие. При этом, по мнению В.В.Козлова [170], психические состояния личности являются сложным интегративным проявлением психики во всей совокупности ее взаимосвязей. В них отражается эмоциональный настрой, психологические свойства личности, уровень ее активации, сформированные типы взаимодействия со средой, система потребностей и мотивов личности, субъективное отношение к окружающим явлениям и особенностям жизнедеятельности.

Сегодня женщина-мать перегружена информационно, но при этом большинство женщин-матерей отмечают, что «все понимаю головой, но не могу изменить свои чувства и действия-реакции на них». При этом рисование, как ведущее действие нейрографики, - это творческий акт, позволяющий человеку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, свободно выражать мечты и надежды. Творчество происходит в полном присутствии «здесь и сейчас», в растворении личности в происходящем процессе [169, с. 48]. Во время рисования женщина проявляет свою творческую природу, может выразить свои эмоции невербально, без привычного опасения «ранить» ребенка или других окружающих близких; происходит соединение со своим внутренним переживанием и самоактуализация.

Нейрографика — это актуальный психологический метод, активно и успешно применяемый помогающими практиками (Л.Р.Усманова [459], А.Бычковская [42], В.Леонова [208], О.Щербакова [526] и т.д.). Нейрографика - метод «направленных изменений, который позволяет моделировать новую реальность со всей силой воображения клиента и опорой на его сенсорный аппарат» [323, с. 386].

Нейрографика может быть рассмотрена нами как интегративная психотехнология. По определению В.В.Козлова «интегративными психотехнологиями называются системы воздействия на личность, которые способствуют большей её целостности. Понятие “интеграции” в интегративных психотехнологиях было введено Джимом Ленардом (основателем движения вайвейшн). Джим Ленард понимал под интеграцией присоединение части к целому, где целым является сознание, личность, а частью - вытесненный комплекс. [...] Понятие интеграции было более глубоко разработано среди психологов трансперсонального направления (С.Гроф [87], Р.Ассаджиоли [12], К.Уилбер [626], А.Маслоу [246])» [168, с. 23].

Как пишет В.В.Козлов, «под интегративными психотехнологиями понимаются совокупность концепций, методов, умений, навыков для достижения большей целостности и непротиворечивости личности, сознания, поведения и деятельности» [168, с. 23].

Данные аспекты представляются нам особенно важными при работе с женщиной-матерью, которая оказывается вовлечена в большое количество разноречивых, порой противостоящих друг другу динамик: влияние семейного, родового, социального, культурного мифов, внутренние противоречивые мотивации, конфликты потребностей, интересов, желаний, амбивалентные эмоции к ребенку и т.д.

Как отмечает В.В. Козлов, интенсивность психотехнологий вызвана следующими причинами [168, c. 16]:

- огромным массивом кризисных состояний личности, высокой репрезентацией кризисной личности в социуме;

- сжатием времени, убыстрением и уплотнением энергоинформационных процессов в обществе и индивидуальном сознании;

- проявленной потребностью быстрого и эффективного, точного и безопасного разрешения проблем личности за счет расширения ресурсов самосознания и рефлексии.

Указанные аспекты представляются нам особенно актуальными сегодня, когда женщина-мать сталкивается с лавинообразным потоком увеличения требуемых от неё компетенций, навыков, буквально “научного подхода” к воспитанию ребенка, где расширяется её ролевой репертуар - от “базы жизнеобеспечения” и любви ребенка - к ответственности за его обучение, лечение, возможные сложности развития, логистику, безопасность его перемещений, построение образовательного маршрута и многое другое.

Общество переживает серьезный кризисный этап своего развития, связанный с вызовами современности, неизбежно приводящий к кризисным состояниям личности, где мать, всегда настроенная на осознание мира, в который она привела ребенка, к которому она его адаптирует, для которого она его воспитывает (что само по себе актуализирует экзистенциальные вопросы), оказывается под серьезным воздействием стрессовой нагрузки, пытаясь «провидеть» в высоких скоростях изменений окружающей действительности и «правил игры» в ней, каким образом ей нужно воспитывать ребенка. Высокая плотность информационного потока, его неизбежная противоречивость, нехватка сформированных у актуального поколения родителей навыков управления и ориентирования в этом информационном потоке, снижение качества поддерживающей эмоционально-позитивной среды для разворачивания материнствования каждой конкретной женщины создают постоянную нехватку ресурсов, «сжатие времени», на которое жалуются большинство матерей. Они уже не могут позволить себе долгосрочную неторопливую психологическую работу, построенную по принципам психоанализа, когда процесс может занимать несколько лет. Им приходится встраивать свои изменения в плотный график повседневной жизни, часто с невозможностью оставить ребенка на кого-то из помощников, параллельно совмещая это еще и с профессиональной деятельностью.

Как указывает В.В.Козлов, в современной психологической работе чрезвычайно важно, чтобы клиенты приобрели осознание ответственности за целостность своего сознания и приобретение интегративных навыков. Эти качества свидетельствуют о переходе человека в новый этап - этап зрелости [168, с. 19]. Как нами указывалось ранее в данной работе, женщина-мать нередко входит в период своего материнства, фактически, так и не пройдя в полной мере процесс сепарации-индивидуации от собственной матери, не став «взрослой», что принципиально мешает выполнению ею материнского труда, основой которого является её взрослая, ответственная, опорная для ребенка позиция.

Как указывает В.В.Козлов [168, с. 23-24] интенсивные интегративные психотехнологии работают на следующих уровнях психики как живой, открытой системы:

- физическом и психофизиологическом (работа с физическими, соматическими последствиями стрессов и стрессогенных ситуаций);

- психологическом (разрешение внутриличностных проблем, личностная трансформация, психотерапия, достижение интеграции личности);

- разрешение социально-психологических проблем личности (проблемы коммуникации и социальной интеракции, социальной адаптации, проявленности в общественных связях и отношениях);

- разрешение проблем самоактуализации (расширение личностной свободы выбора; открытие внутренних, витальных, интеллектуальных, эмоциональных ресурсов; нахождение глубинной мотивации человека и приобретение права личности проявлять свою индивидуальность);

- удовлетворение потребности личности в трансцендировании (нахождении психодуховных измерений личности, определение ответов на основные вопросы человеческого бытия и принятие права на «воплощенное» существование, «примирение человека с Богом»).

Рассматривая задачу, которую мы ставим в рамках практического аспекта данной работы, а именно - достижения женщиной-матерью интегративной целостности и самоактуализации-индивидуации, - мы видим, что интенсивные психотехнологии, а, в частности, - нейрографика, - отвечают поставленной задаче, позволяя работать одновременно на всех уровнях (упомянутых выше согласно концепции В.В.Козлова и описанных нами на Рис. 5.3.2): телесном, эмоциональном, когнитивном, духовном.

В.В.Козлов указывает, что интенсивные интегративные психотехнологии не уводят человека от материального мира, а повышают его адаптивность и эффективность в каждой конкретной ситуации [168, с. 20].

Для нас представляется очень важным этот аспект в работе с женщиной-матерью, поскольку мать не должна свестись к определенной «функции при ребенке», но может использовать период своего материнствования, служения ребенку как мощную практику развития и трансценденции, «выхода за пределы себя» прежней. Мы видим определенный потенциал и возможность, заложенные в материнство как в реализацию духовного потенциала женщины.

Говоря о нейрографике в материнском коучинге, приведем определения сущности нейрографики как метода. Нейрографика - это «арт-терапевтический метод работы с человеком, в основе которого лежит идея создания рисунка с помощью геометрических фигур» [130, с. 174]. Нейрографика – «метод, позволяющий с помощью простых геометрических фигур и линий выразить свое эмоциональное состояние: переживания, конфликты, острую проблему, цели, психосоматические изменения» [416].

Нейрографика как метод позволяет предельно точно управлять состоянием клиента, строить желаемые модели будущего в области коммуникации, цели-достижения результата, управления временем и другими актуальными контекстами в жизни [323, с. 387]. Нейрографика является «интегративным подходом к решению жизненных задач» [327, с. 50]

Нейрографическое рисование - осознанный процесс, проходящий по определенным этапам базового алгоритма и «то, что мы рисуем по нейрографическому алгоритму, - есть образ, знак, символ этой ситуации». [327, с. 55]. Ролло Мэй утверждал, что свобода находится между стимулом и реакцией [279].

Как пишет Выготский, символизация позволяет создать дистанцию между стимулом и рефлексом [71]. И именно этот зазор между стимулом и рефлексом оказывается, по нашему мнению, определенной «драмой материнства», когда сознательный выбор быть «прекрасной, доброй, безусловно любящей, заботливой, понимающей, принимающей» матерью наталкивается на реакцию усталости, раздражения, обиды, желания накричать или даже ударить ребенка.

Материнство неизбежно наполнено разного рода противоречиями и конфликтами, начиная с конфликта интересов материнского тела и тела ребенка при вынашивании плода, и заканчивая внешними конфликтами по мере роста ребенка, определяющими его процесс сепарации от матери, социализации в обществе, необходимость приучить его к определенным правилам поведения, которые могут не совпадать с его сиюминутными желаниями. Также женщина сталкивается с серией внутренних конфликтов, в постоянном поиске баланса разных аспектов своей потребностно-мотивационной сферы, где материнство - лишь часть ее жизни. В этом контексте важно замечание П.М.Пискарева, что «внутри одной нейрографической картинки с помощью маркера мы можем примирить самые острые противоречия» [327, с. 55]. А значит, мы можем на одном листе объединить, увидеть, осознать и интегрировать во внутрипсихическом пространстве то, что кажется непримиримым, и достичь большей целостности, которая ощущается как комфорт, связность и непротиворечивость бытия. Как указывает В.В.Козлов, «все психотехнологии являются отражением определенного принципа движения к целостности и бесконфликтности сознания» [170, с. 19].

Нейрографика является не просто арт-терапевтическим актом выражения своих чувств, мыслей на бумаге через опосредованную систему символов. Нейрографика подразумевает постоянную рефлексию своего состояния, и фактически является, таким образом, практикой *осознанного внимания*. (Тема осознанного внимания и его значения рассматривается в следующих работах: A.Damasio «The Feeling of What Happens: Body, Emotion and the Making of Consciousness» [568], D.C.Dennett «Consciousness Explained» [569], В.Ширяев «Внимательность которая осознанность» [517], Е.Лифантьева «Осознанная внимательность» [213], А.И.Нотин «Путешествие в осознанность» [291], Б.Хардинг «Огонь и тайна осознавания» [481], Р.Мосс «Счастье присутствия. Как жить осознанно» [273], Э.Толле «Сила настоящего» [445]).

Как указывает П.М.Пискарев, «мы изучаем модель феноменологического исследования - как мы относимся к себе в процессе рисования. И это принципиально важно. В процессе описания наше внимание приобретает определенное направление, и основная работа совершается не на рисунке, а внутри нас. В нейрографике объектом творчества является сам субъект – рисующий» [327, с. 61].

Таким образом, в процессе нейрографического рисования женщина-мать предстает в качестве субъекта и объекта творчества и рефлексии, выходит из обусловленности того, какой она оказалась создана совокупностью онтогенеза материнской сферы (совокупностью опытов, переданных ей родовой и семейной системой, общественными стереотипами, успешными или неуспешными жизненными опытами своего детства и даже собственного материнского опыта, который она уже имеет на данный момент). Женщина выходит за пределы обреченности этого опыта, насколько бы неуспешным он ни был, насколько бы неподходящим к текущему моменту он ни оказался, насколько бы болезненно и травматично он ни происходил. Женщина может актуализировать, выстроить систему собственных ценностей, связанных с ними целей и выборов, соответствующих ее нынешнему этапу развития, понимания своей материнской задачи, внешним актуальным условиям среды, обществу, в котором она живет.

При этом мы опираемся на рамку феноменологии рефлексии парадигмального анализа (Рис. 6.1.1), созданную П.М.Пискаревым с опорой на концепцию феноменологии Э.Гуссерля.



*Рис. 6.1.1. Рамка феноменологии рефлексии («обратная связь», П.М.Пискарев)*

Согласно рамке феноменологии рефлексии, рефлексирующий субъект осуществляет наблюдение за своим состоянием по 4 векторам: образы, чувства, ощущения тела, смыслы. Таким образом достигается интегративная целостность самовосприятия, восприятия ситуации, формируется привычка к осознанности, внутреннему локусу контроля, создается навык метапозиции наблюдения за любой ситуацией, что позволяет матери сохранять большую эмоциональную «устойчивость» и невовлеченность в процессе выполнения материнских практик, воспитания, направления поведения ребенка. При этом она не только выполняет свой материнский труд, но и, фактически, осуществляет одну из труднейших духовных практик - практику повседневной осознанности, интегрированной в социальную жизнь.

В отличие от иных проективных методик, направленных на выражение и символизацию бессознательных процессов (например, методик с применением проективных рисунков клиента, которые анализирует специалист), для их дальнейшего анализа (либо для простого выражения и разрядки внутреннего напряжения), нейрографика не является спонтанным рисованием. Как указывает П.М.Пискарев, «спонтанно человек может делать только то, что у него легко получается само, по стереотипу. Мы же ведем линию туда, где не ожидаем ее увидеть. По сути, мы сами ведем себя туда, где происходит развитие и рост - ведем себя в зону дискомфорта, чтобы освоить новые “белые пятна” своего мозга, активизировать свое сознание» [327, с. 63].

При этом рисование нейрографического рисунка осуществляется с любой скоростью, человек постоянно находится в процессе саморефлексии и опирается на своего рода «камертон» внутреннего эстетического чувства, что позволяет двигаться в своих изменениях экологично, сообразно внутреннему ресурсу и контексту текущей ситуации, чутко регулировать скорость своих изменений, индивидуальных особенностей. Как указывает П.М.Пискарев, во время рисования нейрографики «мы получаем эстетическое удовольствие, которое, помимо прочего, является выражением того, что все идет как надо» [327, с. 64]. Это оказывается особенно важно для женщины-матери, являющейся частью системы мать-дитя, часто переживающей периоды спада энергетического ресурса в силу недосыпания, гормональных процессов перестройки организма, психоэмоциональных колебаний, связанных с эмпатичным переживанием состояний ребенка и другими причинами.

Нейрографическое рисование доступно любому человеку и не требует специальных сложных навыков рисования. Как указывает П.М.Пискарев, «в ней применяются простые фигуры вместо сложных изображений. И графика в ней - биологически выверена, что очень важно» [327, с. 63]. Это позволяет рисовать нейрографику совершенно любой матери и даже делать это совместно с детьми, что дополнительно создает близость совместно проведенного в пространстве творчества и эстетики среды.

Как указывает в описании базовых принципов метода нейрографики ее автор, «в работе с нейрографикой имеет место очень важная последовательность преобразований. Вначале осуществляется актуализация проблемы, того, что надо решить; затем - вхождение в процесс изменений, трансформация; после того, как процесс изменений запущен, начинается гармонизация; и потом наступает ощущение целостности» [327, с. 63]. По нашим наблюдениям, четкость последовательности алгоритмического действия в совокупности с творческой его реализацией и пространством самовыражения как графики, композиционного решения, так и цветовой реализации, позволяет женщине-матери погрузиться в полноту самовыражения, в буквальном смысле «вырисовывая» при этом структуру решения своей проблемы, формируя поэтапное решение своей задачи. Нам представляется очень важным данный аспект нейрографического рисования как особо важный ресурс применения его в помогающих практиках работы с матерями, поскольку женщина в современном обществе оказывается в некотором эпицентре «конфликта природной и социокультурной составляющих».

Современное общество воспитывает девочку, требуя от нее проявлений логики, формируя структурное левополушарное восприятие мира. Эта модель мировосприятия одобряется, на ней построена система общеобразовательного процесса, она реализуется в большинстве видов профессиональной деятельности. Материнство же требует от женщины иных качеств: сенситивности, интуитивности, открытости и чуткого следования сигналам ребенка, который еще максимально феноменологичен и нелогичен (антилогичен) в момент своего появления и первые годы своей жизни. Женщина сталкивается с требованием освоить и реализовывать качества, противоположные тем, которые презентованы в ее сознании как «хорошие», «правильные», «успешность». В итоге, часть женщин продолжает опираться на логическое, структурное, левополушарное ориентирование в мире, и реализовывать его в материнстве. Такие мамы читают книги, выполняют очень четко предписания внешних экспертов, следуют той или иной выбранной системе воспитания и ухода за ребенком, и оказываются фрустрированы тем, что ребенок «отказывается» вписываться в эту логичную систему, получают «опыт неуспеха», теряют веру в себя либо жестко пытаются подогнать ребенка под рамку своего «менеджмента детства», фактически подавляя его индивидуальность. Другие мамы следуют внутреннему интуитивному, правополушарному чувствованию ребенка, контекста ситуации, но при этом также испытывают чувство вины, что не соответствуют внешней структуре методик, правил, подходов, порой ощущают фрустрацию, сталкиваясь с неизбежными ситуационными трудностями и неудачами воспитательного процесса, винят себя за нехватку структуры. Порой такие мамы ощущают, что им самим не хватает четкости ориентиров, очерченности границ, способности сохранять собственную эмоциональную целостность в моменты эмоциональных бурь ребенка. И те, и другие не могут найти внутреннего равновесия обоих подходов. Нейрографика позволяет решить это противоречие, создавая пространство для творчества, самовыражения, интуитивной работы с цветом, формой, но также задавая четкие рамки структуры перехода по каждому из этапов процесса трансформации задачи к ее решению.

Уникальность нейрографического рисования заключается в том, что нейролиния - это «специальный инструмент, который позволяет изображение сделать ощущением, перевести схему в рисунок, индивидуализировать любое изображение. При этом изображение, созданное при помощи нейролинии, прописывается в нашем сознании. Она работает на формирование наших впечатлений. Создает ощущения в теле. Мы можем реагировать на него сенсорно и переживать кинестетически» [326, с. 15]. Таким образом, мы преодолеваем разрыв между когнитивным пониманием и эмоционально-телесной реакцией, который является серьезной проблемой для закрепления нового понимания в повседневной практике. Так, большинство принявших участие в нашем исследовании матерей отмечали, что после создания нейрографического рисунка им удавалось согласовать их ментальную установку, эмоциональную реакцию и осуществить на уровне действия то, что не удавалось до этого (не кричать на ребенка в определенной ситуации, позволить себе отдых, организовать для себя какое-то мероприятие вне материнской роли, отключиться мыслями от тревоги за ребенка во время романтического ужина с мужем и т.д.).

При этом нейрографическая линия (линия Пискарёва) – «это линия, которая не похожа сама на себя на каждом участке своего движения, и ведем мы ее туда, где не ожидаем увидеть. Главное свойство этой линии - в том, что она живая и похожа на линии природы» [328]. Как указывает П.Пискарев, «линия - это проекция мышления на плоскость; нейролиния отличается тем, что она движется не спонтанно, воспроизводя устойчивые паттерны мышления, стереотипы, но позволяет обнаруживать и создавать новые решения, подходы, видение, за пределами за пределами существующей обусловленности» [326, с. 15].

Стереотипы, фреймы позволяют экономить энергию в случае воспроизводимых, требующих автоматизма действий. И их немало в материнстве - смена подгузника, уборка игрушек, приготовление пищи - многие действия организации ухода за ребенком могут осуществляться автоматизированно и экономить энергию женщины. При этом довольно часто женщина-мать переходит к автоматическим действиям во всем процессе взаимодействия с ребенком. Она играет с ним автоматизированно, отвечает на его вопросы автоматически, что неизбежно вызывает протест со стороны ребенка, который нуждается в живом эмоциональном обмене с матерью. Ряд стереотипных реакций в материнской сфере принесены женщиной из собственного детского опыта и не соответствуют ее системе ценностей, убеждений, её желаниям, а также контексту изменившихся обстоятельств и условий внешнего мира, в рамках которых происходит ее опыт материнствования, а также тому конкретному ребенку, с которым она взаимодействует. Это приводит к тому, что женщина оказывается в глубоком внутреннем конфликте, выйти из которого не удается из-за повторяющихся стереотипных реакций. Нейрографическая линия позволяет произвести устойчивые глубинные изменения на уровне нейронного контура и создать новые фреймы, перестроить ее на новые паттерны реагирования.

Нейрографический паттерн (принцип Пискарёва), применяемый в любом нейрографическом рисунке, - это «специальный уникальный прием соединения линий, фигур, объектов, образовавшихся при их пересечении. Скругленный угол подсознание дорисовывает до круга - таким образом мы как бы делаем пересечение безопасным; острота, конфликт уходят» [327, с. 76]. В рисунке появляется уникальная связность всех элементов, снимается острота противоречий между ними, актуализированный непредсказуемостью движения нейролинии тонус, эмоциональная реакция, сопротивление, определенный дискомфорт, сменяются чувством расслабления, поточности, характерными для моментов, когда человек ощущает интегративную целостностность внутри того или иного процесса.

В случае применения нейрографического рисования с матерями мы отмечали, что многие из них переживают перманентное повышенное чувство тревоги, ведь материнство предполагает бдительное внимание к состоянию ребенка и возможным опасностям внешней среды для него. При этом состояние многих женщин сильно усугубилось в плане тревожности в последний год в условиях пандемии и ее угроз жизни и здоровью близких, неопределенности постоянных изменений внешних правил и условий (те или иные ограничительные меры, связанные с пандемией), необходимости быстро перестраивать планы и образ жизни семьи (дети остаются дома на онлайн-обучении, приходится совмещать присмотр за детьми с домашним офисом, приходится искать пути удовлетворить потребности детей в общении, движении в условиях запрета на встречи с друзьями, выход на улицу и проч.). Матери ощущают тотальную потерю контроля и истощают свой ресурс адаптивности.

Нейрографическое рисование в описанных условиях дает возможность ощутить баланс напряжения от того, что нейрографическая линия идет туда, где ты не ожидаешь ее увидеть (а значит, находится за пределами зоны контроля, отражает собой спонтанность и непредсказуемость потока жизни), в то время как сопряжение (скругление) дает ощущение безопасности, контроля, которое подвластно твоим усилиям, появляется опыт того, что возможно изменить свое состояние, направить движение своей жизни в желаемом направлении собственными руками. Этот опыт переживается не только умозрительно, но именно как телесное переживание, создавая совокупность новых нейронных связей под влиянием этого опыта, дающего тем большую уверенность в своей адаптивности «я могу с этим справиться», чем больше нейрографических рисунков было создано («я переживала это уже не раз и, значит, я снова справлюсь с этим»).

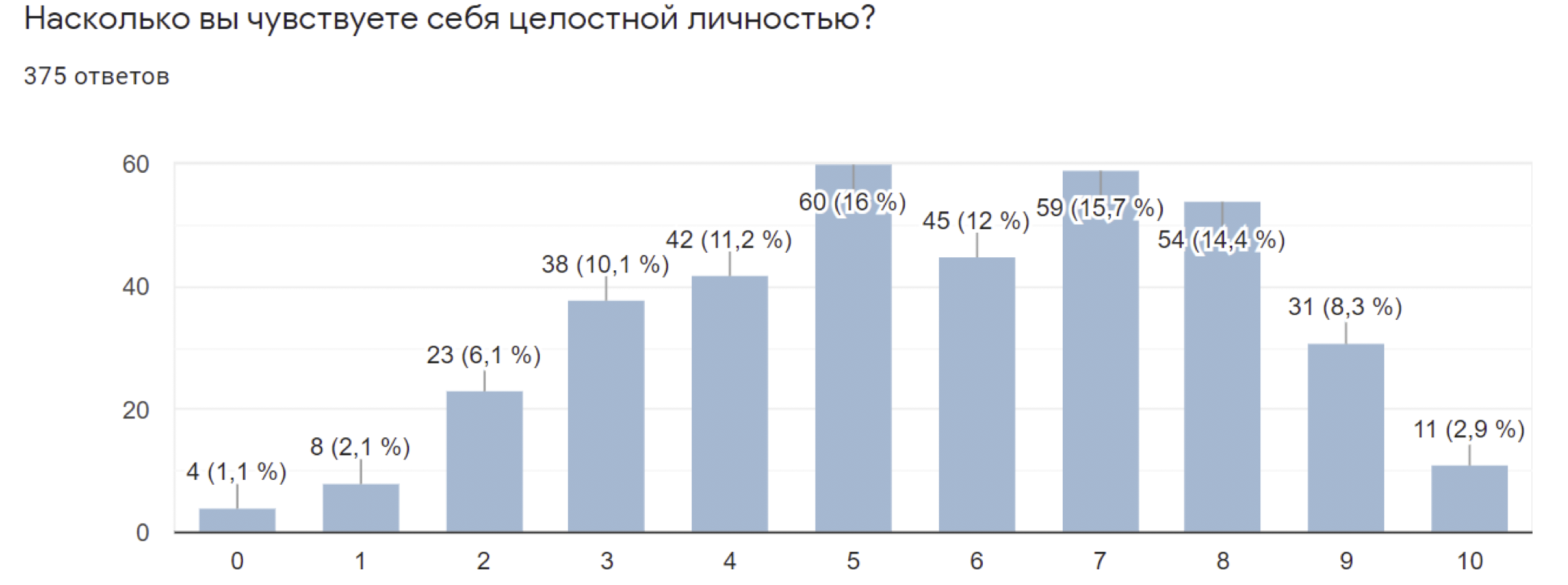
Влияние нейрографического рисунка оказывается обусловлено тем фактом, что заложенный в него «графический алфавит» является универсальным для человека, обращается к архетипическому уровню его сознания. При этом рисование как таковое является «естественным актом самовыражения» и «неотъемлемой чертой человеческой сущности» [326, с. 16]. Это само по себе создает позитивный эмоциональный фон при решении той или иной поставленной задачи.

Достаточно часто мы видим в работе с матерями, что женщина относится к себе очень критично, склонна к самообвинению, поиску причины происходящего в себе. И этот подход она переносит на решение своих задач в материнстве, изначально входя в решение задачи не через позитивный вектор трансформации, а через аутоагрессивный вектор - исправить себя (как причину негативных ситуаций). Нейрографика же позволяет пережить непосредственный опыт «создание желаемого (позитивного) образа себя и своей реальности». Устойчивый результат нейрографического рисования оказывается обусловлен тем фактом, что «тот символ, который мы сначала задали, то есть тот участок нейронной цепи, который за этот символ отвечает, начинает трансформироваться. По своей графике символическая реальность в нейрографике узнаваема, потому что нейрографична, то есть похожа на нейронную сеть. И мы говорим, что “сеть распознает сеть”» [326, с. 17].

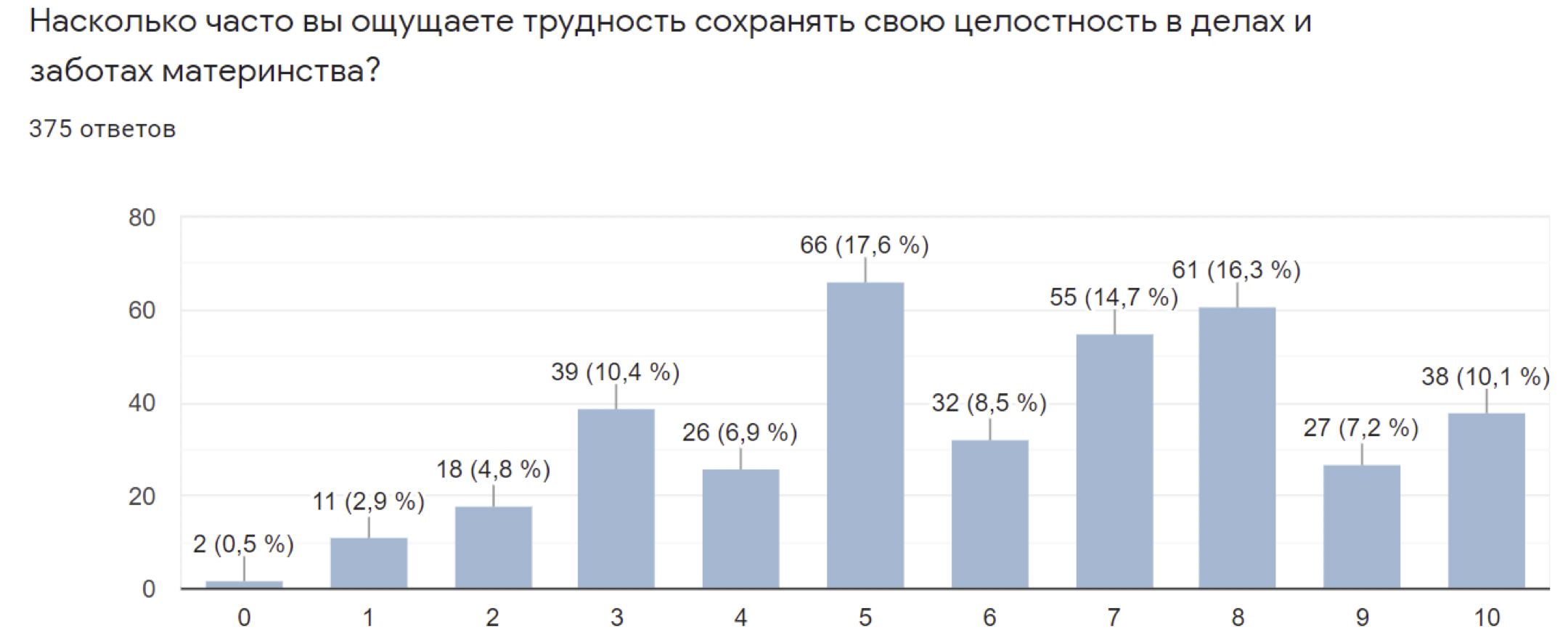
Анализируя эффекты в отношении терапии физиологических состояний, выявленные при изучении арт-терапии с использованием изобразительного искусства [299], мы понимаем, что, фактически, мы ожидаем увидеть эти же эффекты и в жизни женщины-матери:

* *идентификация личности и повышение самооценки*, что нередко оказывается недостаточно сформировано в силу нарушений прохождения сепарационного процесса со своей матерью. Опять же, при вхождении в материнство очень важно, чтобы женщина позитивно идентифицировала себя с материнской ролью, что делает для нее высокой ценность ребенка, собственного материнства, позволяет поддерживать высокий уровень мотивации к выполнению материнского труда и дает возможность выдерживать его неизбежные психоэмоциональные и физические перегрузки (бессонные ночи, усталость от постоянной эмоциональной нуждаемости ребенка, ношение ребенка на руках и проч.). Только в том случае, когда мать относится к себе как к матери позитивно и имеет высокую самооценку, она чувствует себя достаточно уверенно, чтобы обеспечивать ребенка эмоциональной поддержкой и при этом направлять его поведение, удерживать здоровые границы и обеспечивать необходимые рутинные режимные моменты, дисциплину.
* *возможность открытого самовыражения даже тех состояний, которые трудно осознать и вербализовать*. Данная тема также представлена в материнстве очень широко. Женщина, становясь матерью, неизбежно становится сенситивна к проявлениям ребенка и при этом испытывает необходимость удерживать себя от значительной доли выражения негативных чувств, которые являются здоровой частью любого материнского опыта. Женщина неизбежно проживает свой опыт материнства, находясь под влиянием некой социокультурной парадигмы, не осознавая многих своих биологически обусловленных аспектов. Кроме того, не все женщины имели детско-родительский опыт, в котором могли сформировать навыки рефлексии, осознанности, высокий уровень эмоционального интеллекта, и испытывают трудности с вербализацией своих состояний, их символизацией через речь. Нейрографический рисунок позволяет выразить себя безопасно для себя и окружающих, символизировать всю совокупность своих чувств, состояний и, таким образом, дать им место, осознать, придать им смыслы, ибо образ - это «чувства, выраженные в форме» [326, с. 17].
* *совершенствование ассоциативного мышления, тренировка внимания и памяти; ощущение границ своего личного пространства и контроль этих границ*. Мультизадачность, с которой неизбежно сталкивается каждая мать, постоянное удержание в фоновом внимании ребенка, мониторинг его безопасности, состояния и сигналов часто приводит к тому, что матери жалуются, что испытывают эффект «рвущегося внимания», что забывают что-то из задач дня, трудно переключаются с рабочей деятельности на вопросы и обращения ребенка, при этом возникает раздражение, когда несколько детей одновременно апеллируют к матери с разными вопросами. Вопрос ощущения личных границ и контроль за ними также оказывается проблематичным, в силу трудностей прохождения сепарации самой матерью. Эти трудности проявляются как в аспекте со своей матерью (женщина может к моменту вхождения в материнство иметь неустойчивые личные границы), так и со своим ребенком, граница с которым изначально весьма условна в период беременности и проходит оформление в процессе сепарации матери от ребенка, где она все более определенно очерчивает для него их конфигурацию: «мама будет спать в своей кровати, отдельно», «это мамина грудь и нельзя трогать её в любой момент», «это мамина чашка, из которой она может разрешить или запретить пить молоко», «это гостиная, где мама принимает подругу и нельзя здесь оставить свои неубранные тетради», и так далее. При этом границы матери постоянно оказываются «проверяемы на прочность» со стороны растущего ребенка.
* *осознание и прочувствование целостности частей своего «Я», снятие тревоги, эмоционального напряжения*. Достаточно часто мать говорит о том, что «потеряла себя в материнстве», что переживает трудности с сохранением своего состояния целостности в делах и заботах материнства. При этом потеря интеграции составных частей своего «Я» неизбежно ведет к повышению чувства тревоги, снижению удовлетворенности жизнью.

В качестве примера позитивного влияния нейрографики на описанную выше проблему (интегративной целостности личности), приведем результаты опроса женщин-матерей, проведенного нами в рамках проекта Интуитивное Материнство на выборке в 375 человек. Женщинам предлагалось ответить на вопрос о том, насколько они чувствуют себя целостными, и отметить результат на шкале от 0 до 10 (по горизонтали), где 0 - вообще никакой интеграции с собой, 10 - максимум. Как видим на Рис. 6.1.2, на 10 баллов свою целостность ощущает всего 2.9% женщин; максимальный результат (16%) получен на отметке в 5 баллов из 10.



*Рис. 6.1.2. Результаты ответа на вопрос «Насколько целостными вы себя чувствуете»*



*Рис. 6.1.3. Результаты ответа на вопрос «Насколько часто вы ощущаете трудность сохранения целостности в делах и заботах материнства»*

На рис. 6.1.3 представлены результаты ответов на вопрос о том, насколько часто женщины ощущают трудность сохранения целостности в делах и заботах материнства. Женщинам также предлагалось оценить степень частоты ощущения трудности от 0 (вообще не ощущаю трудности) до 10 (всегда ощущаю трудность). Как видим, всего 0.5% вообще не ощущают трудности, при этом максимально часто трудность ощущают 10.1%, а 17.6% опрошенных ощущают трудность в половине всех ситуаций, связанных с делами и заботами материнства.

При этом 30.1% женщин отмечают, что стали испытывать меньший контакт со своим телом с рождением ребенка. При этом после рисования нейрографики 89% женщин описывают изменение своего состояния как более собранное, спокойное, ровное, уравновешенное.

Таким образом (как указывают О.И.Осокина, Г.Г.Путятин, С.В.Селезнева и Т.В.Нестеренко - выявленные ими эффекты в отношении терапии физиологических состояний при арт-терапии с использованием изобразительного искусства мы рассматривали выше на примере нейрографики материнской сферы), «с помощью изобразительного направления арт-терапии, создаются благоприятные ситуации, в которых пациенты начинают лучше понимать себя, свои переживания, свою уникальность» [299]. Для нас соответствующий эффект является желаемым эффектом работы с женщиной-матерью с целью её большей самоактуализации и внутренней эмоционально-психологической сепарации от ребенка.

Наряду с психотерапевтическими эффектами арт-терапии изобразительного направления, А.И.Копытин выделяет позитивные механизмы, посредством которых осуществляется воздействие арт-терапевтических техник [187]. По мнению автора, под влиянием фактора художественной экспрессии при создании художественных образов и конкретизации их в символику, реализуется пролонгированный во времени процесс переосознания внутренних личностных характеристик, систематизация хаотичных мыслей и «выплескивание чувств». Нам видится, что четкая структура базового алгоритма, по которому выполняется нейрографический рисунок, оказывается важным элементом структурирования как когнитивного, так и психоэмоционального процесса, который переживается женщиной-матерью в ходе его рисования. Таким образом, наступает самоактуализация, внутреннее упорядочение и актуализация задач, выход из ощущения хаоса чувств.

Нейрографика является самостоятельным арт-терапевтическим методом, который очень прост и доступен не только в рамках работы со специалистом (терапевтом или коучем), но также доступен женщине-матери для самопомощи после определенного непродолжительного обучения основам его применения. Этот метод очень доступен, так как не требует никаких особенных условий для его использования. Необходимое оборудование - это лист бумаги, карандаш, ручка или маркер. Таким образом, женщина может корректировать свое состояние в любой момент, работать над актуальными для нее задачами, встраивать нейрографическое рисование в удобный для ее индивидуального режима жизни с ребенком момент дня. Как указывает автор метода, «для его реализации не надо обладать художественным даром, чтобы воспроизводить на бумаге конкретные образы или быть способным использовать для этой цели какую-либо символику» [326]. Как пишет в своей работе Ольга Демиург, «важным достоинством нейрографики, по сравнению с существующими методами арт-терапии художественного направления, является четкая методология, следование которой и позволяет достигать позитивных эффектов в разрешении широкого диапазона вопросов: психокоррекции, снятия психологической напряженности, улучшения физического состояния, облегчения поиска необходимых важных решений» [96].

Одним из уникальных аспектов влияния нейрографики на материнскую сферу является то, что нейрографический рисунок - это способ организации впечатлений, а впечатление - это образ или воспоминание с повышенной эмоциональной окраской. Как указывает в своей работе П.М.Пискарёв, впечатление – «это то, что запомнилось ярко и остается в памяти, всплывая как будто вживую, происходящее вновь и вновь. Процесс формирования сильного впечатления - запечатление. Сильные и яркие впечатления обычно запускают переживания» [326, с. 19]. В свою очередь, Г.Г.Филиппова отмечает, что основное количество ярких впечатлений формируется и далее влияет на переживания женщиной своего материнства в раннем детском опыте со своей матерью [468]. Наш мозг устроен таким образом, что постоянно обращается к ассоциативному опыту, создавая, тем самым, фильтр восприятия текущего момента, влияя на наши переживания этого момента и выборы, которые мы совершаем, стратегии действий, которые мы организовываем в своем поведении. Именно поэтому достаточно часто возникает конфликт, когда женщина-мать не может уйти от устоявшихся повторяемых действий собственной матери в своем поведении, либо испытывает яркие негативные переживания в своем материнстве, непропорциональные текущему опыту конкретной бытовой ситуации. Систематическая работа со своими эмоциональными состояниями методом нейрографического рисования позволяет женщине перестраивать устойчивые паттерны ранних, часто имплицитно усвоенных впечатлений из своего детства, и перестать их воспроизводить либо переносить на собственных детей.

Аналитические подходы к работе с состоянием женщины-матери могут приводить женщину к потере чувства гармонии, обострению чувства вины за то, что она не может реализовать «идеальное детство» для своего ребенка; ощущению несправедливости собственного детского опыта; чувству беспомощности перед лицом собственных эмоциональных реакций; растерянности при попытке совместить различные методики, подходы к воспитанию, обучению, уходу за ребенком. Мы признаем, что на определенном этапе этот дискомфорт уместен и порой необходим для выхода за пределы устоявшихся моделей и паттернов реагирования, побуждает женщину к поиску новых решений, наработке новых навыков, однако, как показывает наш опыт, зачастую новые понимания, к которым пришла женщина-мать, так и остаются существующими лишь на когнитивном уровне, не интегрируются внутрь, создают множественные внутренние конфликты и требуют гармонизации. Нейрографика решает эту задачу, создает возможность объединить все уровни (телесный, эмоциональный, когнитивный, духовный) и найти баланс между ними. «Люди, рисующие нейрографику, через достижение гармонии на своем рисунке приходят к состоянию удовлетворения, и далее - к ощущению счастья. Гармония - это баланс всего, что происходит в жизни. Она дает человеку состояние стабильности, надежности, а главное - удовлетворение, которое является телесным проявлением гармонии, когда человек переживает состояние счастья» [327, с. 88].

Выше мы писали о том, что нейрографическое рисование оказывается интегративным методом, позволяющим переживать гармонично и объединять в себе целостность телесного, эмоционального, когнитивного, духовного уровней бытия. Рассмотрим эти уровни последовательно.

*Телесный уровень* очевиден, поскольку в процесс рисования вовлечено все тело: активная мелкая моторика руки, тесно связанная с работой нейронных контуров мозга человека, актуализирует речевые, визуальные, образные, моторные, символические центры, гармонизирует взаимосвязи левого и правого полушарий головного мозга. Нейрографический рисунок рождает отклик во всем теле, который фиксируется осознанной рефлексией рисующего: возникают сенсорные ощущения разной интенсивности, регулируется нажатие на маркер, выбирается цветовая палитра рисунка, меняется поза тела, выбирается амплитуда движения (которая может быть от микромоторики руки до макромоторики всего тела при рисовании на больших форматах).

*Эмоциональный уровень* актуализируется через упражнение ассоциативного выписывания слов на тему рисования, предшествующее каждому нейрографическому рисунку, экспрессию рисунка, внесение линий, цвета. Рисунок позволяет экологично, безопасно выразить всю глубину чувств, в том числе - дать материальное выражение любым, даже самым сильным, часто подавленным, теневым чувствам. Материнство подразумевает, что женщина отказывается на длительный период времени от выражения большого спектра негативных чувств и стремится к их контролю. Вместе с тем, именно в период материнства эти чувства могут быть очень сильными, всплывая по ассоциативным механизмам памяти из собственного детского опыта; рождаясь под влиянием фрустрации собственных потребностей; в результате конфликтов потребностно-мотивационной сферы; под влиянием порой чисто физического воздействия ребенка, вызывающего инстинктивную защитную реакцию (укусил сосок, ударил во время игры головой в лицо и проч.). Не менее сильными могут оказываться и вторичные чувства, связанные с ролевым репертуаром женщины-матери (чувство стыда, если ребенок ведет себя неодобряемым образом в общественном месте - плохо воспитала; чувство вины, когда ребенок заболел - плохо одела, недоследила; чувство родительского бессилия - не могу заставить есть полезную, но нелюбимую еду и т.д.).

*Когнитивный уровень*: нейрографический рисунок не является просто спонтанным выражением чувств и состояний, но имеет определенным образом организованную композицию фигур, выражающих, концентрирующих смыслы. Таким образом, нейрографический рисунок оказывается формой визуально-организованного образного мышления. Как указывает П.М.Пискарев, «Когда человек пытается решить некую проблему, он задает смыслы, обращается к мышлению, в мир противоречий, в мир дуальностей. Но этих дуальностей нет нигде, кроме как в его сознании. А когда мы обращаемся к нейрографике и рисуем, мы запускаем интеллектуальный процесс, чтобы эта проблема, это порождение разума превратилось в некоторое нейронное облако, энергию, которая ведет нас в сторону гармонии. И тогда разум может генерировать множество различных творческих идей» [327, с. 85].

Поточность состояния, снижение психоэмоционального напряжения во время рисования, позволяют выйти из состояния стрессового мышления и поиска когнитивного решения, что дает возможность решению «прийти изнутри». Как показывает опыт, мышление упорядочивается, становится более эффективным, появляются новые мысли, варианты, на первый план выходит собственное решение, до того часто скрытое под внешними довлеющими убеждениями, мнениями, влияниями («мама считает…», «муж сказал…», «в садике говорят, что надо…», «у подруги ребенок уже…»). Происходит самоактуализация, благодаря чему находится наиболее верное и подходящее решение, интегративно пришедшее из согласованной работы сознания и бессознательного, которое воспринимается органично, гармонично встраивается в жизнь, поддерживается телесными и эмоциональными процессами женщины, не вызывает сопротивления, прокрастинации.

*Духовный уровень*: материнство неизбежно связано с экзистенциальным вопросом жизни и смерти. Материнство начинается в наше время с репродуктивного выбора женщины - дать жизнь ребенку или нет. Далее ей приходится проживать целую гамму внутренних экзистенциальных выборов - следовать по пути удовлетворения своих (эгоистических) желаний или заботиться о ребенке. Не менее трудным становится вопрос сепарации, готовности «отпустить» ребенка в самостоятельную жизнь, а не «использовать его для своего эгоистического эмоционального удовлетворения», своей потребности в близости, общности, которым оказывается «искушена» каждая мать тем больше, чем выше ее вложение сил, энергии, чувств и материнского труда в этого ребенка. Поэтому материнство не может рассматриваться, по нашему представлению, вне аспекта духовного развития женщины-матери. Как писал В.Д.Шадриков, «Внутренний мир - это “потребностно-эмоционально-информационная субстанция - душа в научном понимании”» [509, с. 20].

Как говорит П.М.Пискарев в эфире, посвященному разным уровням сознания, «нейрографический рисунок проводит в своем алгоритме рисующего через разные уровни сознания: от обыденного, соединяющего человека с уровнем его проблемы, через трансовое, актуализирующее его личностное переживание, - к расширенному, где решается вопрос социальных взаимосвязей и коммуникаций, - к нуминозному, выводя его на уровень архетипов, уровень абсолюта, реализацию энергии Бытия» [203].

В.В.Козлов, исследуя психологию творчества, указывает, что потеря возможности творить нарушает нормальный жизненный цикл и привычное состояние баланса не только с окружающей средой, но и с собой… Тоска по творчеству загоняет человека в уязвимое психоэмоциональное состояние, вызывает раздражительность, тревогу, усиливает напряжение и беспокойство… К этому постепенно добавляется ощущение неподлинности и пустоты повседневной жизни [169, с. 31-32].

И, хотя материнство в основе своей является творческим процессом созидания, взращивания нового человека, требующим поиска креативных решений, фактически, значительное количество женщин-матерей переживают свое материнство как отказ от себя во имя выполнения материнских функций, ощущая неудовлетворенность, потерянность, нехватку самореализации, которую определенный процент опрошенных нами женщин указывали как один из важнейших факторов неудовлетворенности жизнью и преграду на пути к ощущению счастья. Как указывает П.М.Пискарев (что соответствует также нашему опыту работы с матерями), «проработка личных задач (методом нейрографического рисования), их решение, приводит рисующих в состояние удовлетворения, вызывает чувство удовольствия собой, когда эмоции и ценности гармонизируются, когда эмоциональный заряд соответствует ценностым ожиданиям» [320, с. 4]. Таким образом, мы можем говорить о целостном, интегративном влиянии нейрографического рисования на достижение интегративной целостности и самоактуализцию женщины-матери.

Еще одним безусловным преимуществом использования нейрографики в работе с матерями мы видим то, что метод доступен женщинам с разным социокультурным бэкграундом, материальным достатком, в разных условиях (рисовать можно пальцем по запотевшему стеклу, палочкой на мокром песке, в любых обстоятельствах), интеллектуальным и образовательным уровнем (нет необходимости иметь определенные навыки в рисовании, читать книги по психологии, знать теории эмоционального интеллекта, теории привязанности и проч.). Любая женщина-мать может легко освоить базовые принципы нейрографического рисования и использовать их в повседневной практике материнствования для решения актуальных для нее на данный момент задач, которые могут меняться, но, тем не менее, решаемы на любом этапе развития ребенка, и, как следствие, требуют от матери изменения системы действий, реакций, откликов на обращения ребенка.

Как указывает в своей работе автор метода П.М.Пискарёв: «Нейрографика служит для того, чтобы четко диагностировать психологическую проблему и решать её, не путаясь в смысловых оттенках передаваемой информации» [326, с. 12]. Как правило, современная женщина старается быть идеальной матерью и в достаточной степени информирована, что мешает порой подойти в работе с ней к сути проблемы. Многие эмоциональные аспекты материнства табуированы к открытому обсуждению, среди них - негативные эмоции, которые переживает каждая мать. Однако образ и распространенный социальный дискурс «счастья материнства», где существует лишь радость, плотно интегрирован в сознание многих женщин-матерей, боящихся выйти за рамки данного дискурса. И, даже когда они обращаются за помощью, бессознательные защитные механизмы порой мешают им подойти к сути переживания и проживанию своих эмоциональных состояний. Однако, через рисунок, совокупность визуальных знаков и экспрессию линии, женщина получает возможность выйти за пределы дискурса и «выразить свою проблему и отношение к ней в том виде, в котором она ее воспринимает и оценивает» [326, с. 12].

Достаточно часто женщина-мать ищет решение проблем, вызывающих её «трудные эмоции» (авторский термин, введенный в качестве альтернативы термину «негативные эмоции», ассоциированному с чувством вины), в коммуникации с ребенком, в плоскости логического решения. Она многократно требует, доказывает, объясняет ребенку то, что хочет, чтобы он делал, и получает устойчивое сопротивление, рождающее в ней бессилие, гнев, чувство собственной несостоятельности в роли родителя. Но, чем выше давление, тем выше уровень противления ребенка и усугубление ситуации. Изменение ситуации, как правило, возможно только через изменение состояния матери. Когда она успокаивается, «отпускает» ситуацию, уходит избыточное давление и ребенок выходит из защитного отстаивания своей личности, которое ошибочно воспринимается матерью как нежелание выполнять необходимое. Нейрографическое рисование уравновешивает работу мозга, позволяя временно «отключить сознание», активируя бессознательные творческие процессы, интуицию. Иными словами, оно помогает найти творческое решение проблемной ситуации родительства.

Каждый из этапов базового алгоритма [327, с. 78] любого из нейрографических рисунков позволяет эффективно и быстро поднять на поверхность (в зону доступа) сознания имеющиеся внутренние конфликты, ограничения и сопротивления, но также позволяет их проработать и снять психоэмоциональное напряжение, что делает метод очень экологичным и дающим много инсайтов. А значит, нейрографическим рисованием мы не только меняем эмоциональное состояние женщины, но и создаем условия для практического изменения сложных ситуаций её материнствования, к которым она приходит не под влиянием внешнего «экспертного мнения», а на основании связи внешней информации с внутренним интуитивным ощущением себя, ребенка и контекста ситуации.

Нейрографический рисунок строится на символическом сочетании простых геометрических фигур и нейрографических линий («линия Пискарёва») [326, с. 14]. Это создает поле для самовыражения, снимает страх перед самовыражением, поскольку не требует реалистичности изображения или специальных навыков рисования. Кроме того, важно, что нейрографический рисунок не может не получиться или получиться плохо. Для многих женщин-матерей это оказывается актуальным и снимает внутренние ограничения, улучшает самооценку, высвобождает подавленные эмоции.

Кроме того, нейрографическая линия - это «проекция мышления на плоскость» [326, с. 15]. Она не прямая, не повторяемая, не стереотипная и, благодаря этому, она «погружается в бессознательное», снимая внутренние стереотипы. Это также оказывается принципиально в материнстве, ведь зачастую женщина несет в своем бессознательном большое количество стереотипных, повторяющихся на трансгенерационном уровне паттернов родительского отношения [236], социальных фреймов и воспроизводит их вне зависимости от уместности в контексте ситуации и без учета индивидуальности ребенка.

Выше мы упоминали, что достаточно часто современная мать была сформирована с идеей внешнего локуса контроля. Она чутко реагирует на посылы, ожидания, желания ребенка, собственной матери, мужа, других участников ситуации, социальные ожидания, общее психоэмоциональное поле, в котором разворачивается ситуация ее материнской деятельности. Это побуждает её пытаться либо «угодить всем», либо «отстаивать любую свою позицию, категорично борясь с любым внешним мнением». Выбор стратегии оказывается обусловлен индивидуальными особенностями женщины, историей её детско-родительских отношений, типом фиксации дисфункциональной сепарационной динамики (созависимый или контрзависимый тип), но, в любом случае, мешает ей находиться (в достаточной мере) в согласии с самой собой, своей системой представлений, ценностей, смыслов, осознанных выборов. Нейрографический рисунок позволяет, благодаря своей структурной организации и обязательной рефлексии на каждом из этапов рисования, соединиться с собой, преодолеть возможную диссоциацию со своими телесными ощущениями, эмоциональными состояниями, войти в состояние потока (по К.Левину [205]) и найти эффективное решение своей задачи, посмотреть на проблему под иным углом зрения.

Благодаря обязательной в нейрографике саморефлексии, локус контроля неизбежно смещается с внешнего на внутренний. Женщине оказывается легче вернуться к феноменологии чувствования себя, осознать свои желания, прийти к интуитивным решениям ситуации, а не к чужим «надо», «должна».

Большое значение имеет присутствие коуча в позиции наблюдателя творческого процесса женщины. Это позволяет матери пережить опыт позитивного отражения её самовыражения, которого часто не хватило в детстве, что актуализируется в ее собственном материнстве и мешает женщине ощутить уверенность в своих силах, заставляет испытывать бессилие перед ребенком, избыточно ориентироваться на внешних «экспертов», сомневаться в своих родительских решениях; ведет к бессознательному сопротивлению игре с ребёнком («скучно, некогда, не умею, раздражает»).

Процесс рисования нейрографики эмоционален, позволяет женщине пережить, отпустить, освоить своего рода навык «эмоциональной гигиены» без страха, что эмоции выйдут из-под контроля и станут разрушительны для нее самой, ребенка, близких. Она обретает уверенность в том, что может регулировать свои состояния: в этом случае она испытывает больше уверенности, когда она сталкивается с сильными, яркими переживаниями ребенка, улучшаются её навыки «контейнирования» эмоций ребенка, появляется ресурс для здорового отражения и создания эмоциональной опоры, что приобретает особую значимость в периоды возрастных кризисов ребенка и поддерживает процесс его здоровой сепарации от матери.

Материнство оказывается связано для женщины с целым набором решения задач разного уровня: эмоциональный обмен с ребенком, подразумевающий открытость матери как питательной психической среды, нуждам ребенка, чуткость к восприятию его состояния, необходимость включения и эмоционального ответа на его нуждаемость, его эмоциональный отклик на мир, что является основой построения его психики. Вместе с тем, мать нуждается в поддержании здоровой субъективной личностной границы своего контура «Я», в том, чтобы осознанно отделять, по мере роста ребенка, собственную эмоциональную реакцию от эмоциональных реакций ребенка, контейнируя его эмоции, а не сливаясь с ним в переживании. Поиск эмоциональной автономии при сохранении глубинного эмоционального контакта оказывается непростой задачей, как и навыки работы с собственными трудными эмоциональными состояниями, амбивалентными чувствами, возникающими в материнском опыте женщины (любовь-ярость, умиление-раздражение, нежность- негодование).

Женщина постоянно находится в процессе актуализации новых задач себя как матери; при этом задачи встают перед ней по мере роста ребенка и изменений ее функции во взаимодействии с ним (от ухода и гигиены до обсуждения экзистенциальных вопросов). Таким образом, значимый аспект самоактуализации женщины-матери заключается в поиске и построении собственных опор материнской позиции, системы убеждений, смыслов и ценностей, реализуемых ею в материнстве в противовес внешним разноречивым требованиям, позициям, обобщениям, транслируемым материнским мифом.

Один из принципов нейрографики гласит: «любая задача имеет графическое решение» [326, с. 7]. В материнстве женщина постоянно ощущает себя обусловленной системой взаимодействий с ребенком, она часто ощущает фрустрацию от невозможности «решать, как я хочу», ведь ребенок постоянно вносит коррективы в ее планы («собирались на прогулку, а он захотел на горшок»). Часто возникает ощущение, что с вхождением в материнство женщина потеряла не только свою автономию, но и управление процессами своей жизни. Нейрографика в этом смысле - это создание, моделирование своей жизни собственными руками. Это решение задач, которое проживается телесно, и позволяет находить оптимальные (бессознательные) решения, что помогает женщине-матери лучше настроить свой внутренний диалог сознания и бессознательного, свой «интуитивный компас», ведь решение задач или проблемы всегда находится в области иррационального и «обладает качеством бионики» (направления на стыке биологии и техники; один из принципов, выделенных П.Пискаревым). Решение, которое не обладает «качеством бионики», - не проникает внутрь, не касается нашего организма, не вызывает в нас импульс к жизни и решением не является, что часто наблюдается, когда женщина-мать дает себе обещание больше не кричать на ребенка, наладить режим дня, заниматься с ним ежедневно развивающими занятиями, но так и не выполняет это, несмотря даже на высокую интеллектуальную мотивацию. Как правило, подобный опыт усиливает ее чувство «я плохая мать», «у меня ничего не получается». Запускается цикл аутоагрессии и раздражения на ребенка.

В качестве выводов к параграфу, приведем серию задач, которые, по нашему мнению, решает нейрографический рисунок при работе с женщиной-матерью:

1. Позволяет работать с бессознательным материалом, снимая глубинные имплицитные переживания, напряжения, чувства, часто актуализирующиеся у женщины при вхождении в собственное материнство в связи с имплицитными воспоминаниями о взаимодействии со своей собственной матерью в период детства.
2. Позволяет интегрировать когнитивные конструкты с телесными, эмоциональными и энергетическими составляющими. Так, большинство мам слышали о необходимости удерживать родительскую альфа-позицию, не заражаться чувствами ребенка, но при этом быть эмпатичной и контейнировать их. При этом внутренне женщина не ощущает целостности своей эмоциональной границы, часто оказывается «затоплена» чувствами ребенка. Нейрографический рисунок создает образ, впечатление, телесное переживание этого образа единства эмоционального поля, но, при этом, - сохраняет границы каждого из субъектов коммуникации.
3. Позволяет находить новые нестандартные решения задач. Часто женщина-мать актуального времени сталкивается в опыте своего материнствования с задачами, решить которые ей не помогают ни опыт прародителей, реализованный в материнском мифе, ни опыт собственного детского взаимодействия со своей матерью, и которые требуют принципиально новых решений. Так, сегодняшние матери - первое поколение, решающее, как организовать взаимодействие ребенка и гаджетов, принимающее решение о возможности дистанционного обучения методами он-лайн, регулирующее режим влияния на ребенка электро-магнитных излучений в условиях волнового загрязнения (вайфай, СВЧ излучения и проч.), как взаимодействовать с ребенком, когда он отказывается осваивать письмо ручкой, аргументируя это тем, что все люди используют для письма клавиатуру и не пишут ручкой. Нейрографический рисунок активирует целостную работу правого и левого полушария – «синтез информации в проективной коре лежит в основе ощущений, в ассоциативной коре - в основе мышления и поиска решений» [326, с. 11].
4. Нейрографика работает целостно на интуитивном и логическом уровнях, что позволяет любой женщине-матери получить высокий результат вне зависимости от ее индивидуальных особенностей. Как известно, вхождение в материнство актуализирует интуитивно-чувственное восприятие женщины (Г.Г.Филиппова [468]), поскольку ей необходимо в большей мере ощущать ребенка, ориентироваться на его невербальные сигналы. Такие женщины отмечают, что для них нейрографическое решение задач очень созвучно тем, что дает возможность двигаться за своим интуитивным чувством, за эстетическим решением задачи, в результате чего снимается напряжение с логического (когнитивного) уровня, что особенно важно, если женщина находится в состоянии повышенной тревожности, под давлением разных когнитивных позиций решения вопроса (мама навязывает свою точку зрения, муж - свою; один учитель (врач, психолог) дает одну рекомендацию, другой - иную). В этом случае нейрографический рисунок позволяет войти в глубокий контакт с собой, снять эмоциональное перенапряжение, выровнять эмоциональный фон, актуализировать свое субъективное переживание темы и выйти на интуитивное решение проблемы. Для ряда женщин интуитивное движение оказывается блокировано по той или иной причине. Женщина опирается на логику в большей мере, и, как правило, оказывается достаточно разобщена со своими ощущениями тела, распознаванием эмоциональных состояний. Это может быть препятствием для целостного гармоничного решения, поскольку оно ищется из позиции «надо», «должно быть так», без учета таких аспектов, как собственные индивидуальные особенности, особенности ребенка, контекст ситуации. Логический компонент работы над нейрографическим рисунком позволяет такой женщине, с одной стороны, ощущать комфортное привычное вхождение в решение, анализировать, контролировать, понимать, что она делает и с какой целью, осуществляя каждый из этапов работы с базовым алгоритмом. С другой стороны, она неизбежно погружается в проживание ситуации и связанных с ней эмоций телом, налаживает эмоциональный контакт с собой, начинает лучше распознавать свои состояния, реакции, проживает тему рисунка; зона эмоций, чувств перестает быть настолько чуждой и “опасной”, постепенно привычка к диссоциации от телесно-эмоционального уровня проживания уходит.
5. Нейрографический рисунок создает взгляд на ситуацию из метапозиции, когда женщина может посмотреть на рисунок - а, соответственно, и на саму актуальную для нее ситуацию, а также ее участников - со стороны.

## **6.2. Нейрографика в коучинге материнской сферы: пилотажное исследование**

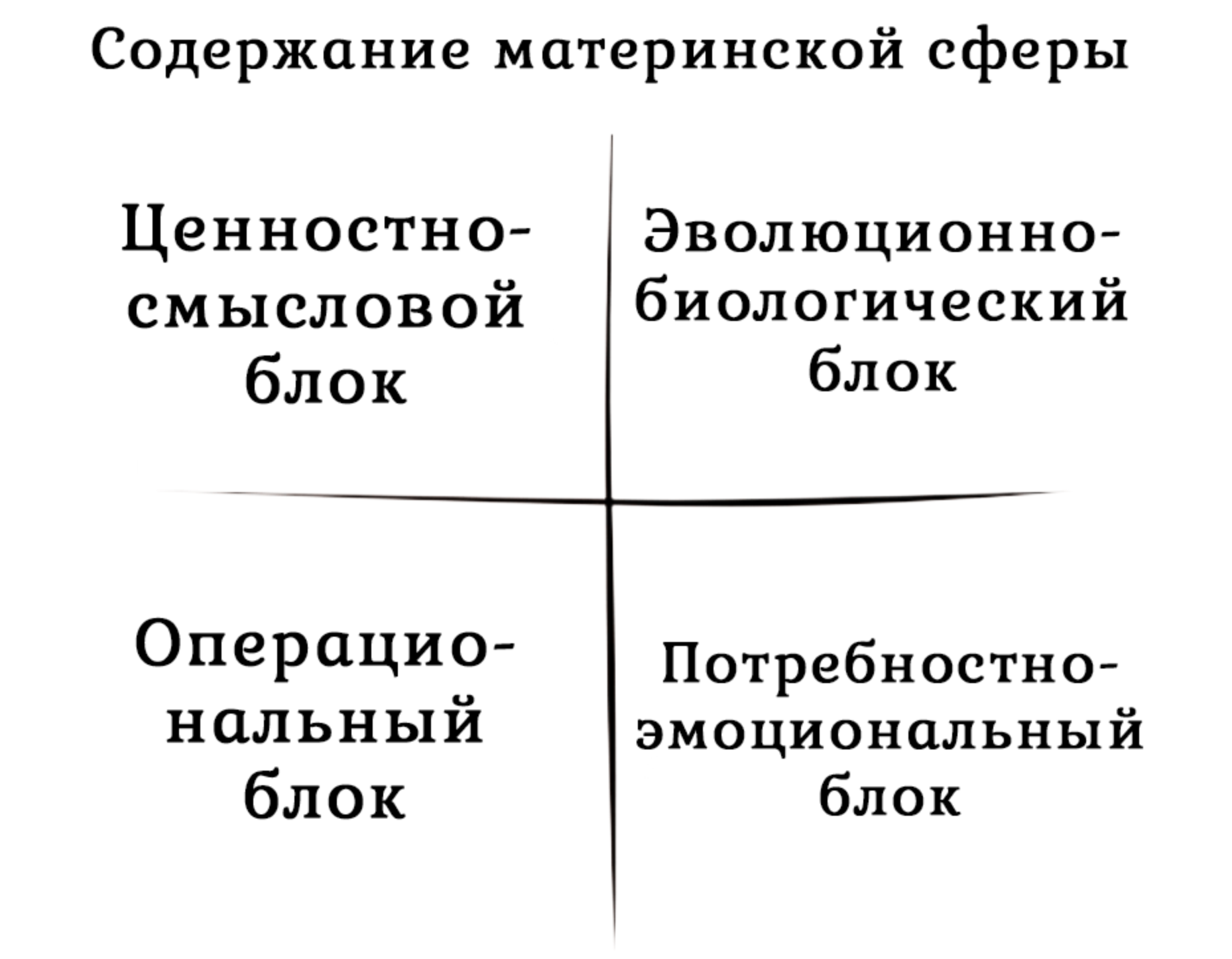
В предыдущем параграфе мы указали, что нейрографический рисунок - это рисунок, который не просто является спонтанным актом выражения чувств, но построен по определенному устойчивому алгоритму, позволяющему интегративно решать целый спектр задач на телесном, эмоциональном, когнитивном и духовном уровнях. Нейрографика позволяет решить не только утилитарные задачи снятия психоэмоционального напряжения, но и пройти глубже к решению вопросов самоактуализации женщины-матери. В качестве выводов к предыдущему параграфу мы привели серию задач, которые, по нашему мнению, позволяет решить нейрографический рисунок при коучинговой работе с женщиной-матерью.

Следует отметить, что нейрографический рисунок может использоваться двумя образами:

1. при самостоятельном рисовании женщиной-матерью, которое становится ей доступно после прохождения определенного непродолжительного и несложного обучения и позволяет гармонизировать свое актуальное состояние (алгоритм снятия ограничений - АСО), находить новые векторы решения задач, смыслы (алгоритм выявления намерения - АВН), строить новые модели взаимодействий внутри семьи (алгоритмы Нейроконтакт, Нейрокомпозиция и др.).
2. в формате нейрографического коучинга (эстетический коучинг) со специалистом, помогающим решать актуальные задачи материнской сферы, достигать решения задач, поставленных самой женщиной-матерью.

В этом параграфе мы описываем конкретные коучинговые методы, применяемые в нашей практике в рамках проекта Интуитивное Материнство. Описывая применяемые коучинговые методы, мы опираемся на представленную ниже схему «Парадигмы содержания материнской сферы».

Нейрографика материнской сферы подразумевает помогающую практику, проявленную в конкретных коучинговых методах, направленных на все четыре парадигмы содержания материнской сферы, выраженные в блоках (Рис. 6.2.1): эволюционно-биологическом, потребностно-эмоциональном, операциональном, ценностно-смысловом.



*Рис. 6.2.1. Парадигмы содержания материнской сферы*

Так, *эволюционно-биологический блок*, связанный с телесным компонентом жизни женщины, требует гармонизации биологических процессов, снятия напряжений, что хорошо достигается при помощи алгоритма снятия ограничений (АСО).

В нашем опыте работы с женщинами проекта Интуитивное Материнство мы наблюдали случаи, когда женщина самостоятельно «снимала» признаки токсикоза через прорисовку АСО, что, в определенной мере, повлияло на её принятие решения оставить беременность (незапланированная беременность, в семье уже есть 4 ребенка, все беременности протекали достаточно тяжело из-за токсикоза и женщина была в сомнениях относительно своих возможностей справиться с еще одной беременностью и ее дискомфортами). Также одной из значительных проблем для матерей оказываются нарушения сна и, как итог, - снижение ресурса, усталость, раздражительность. Нейрографический алгоритм АСО зарекомендовал себя в этом вопросе, эффективно влияя не на количество самого сна, а скорее на качество восстановления в процессе и ощущениях после сна, даже при его дробности, необходимости часто просыпаться и вставать к ребенку. Но качество отсыпания, уровень энергии, снижение раздражительности, улучшение самочувствия отмечали большинство женщин.

*Потребностно-эмоциональный блок* представлен следующими практиками:

* нейрографическая практика «Три орешка для золушки» - что приятного я могу сделать для себя?
* нейрографическая практика «Спираль ресурсов»;
* нейрографическая практика «Баланс ресурсов»;
* нейрографическая практика «Эмоциональное контейнирование»;
* нейрографическая практика «Эмоциональная целостность»

*Операциональный блок*. представлен следующими практиками:

* нейрографическая практика «Материнские роли»;
* нейрографическая практика «Мой ролевой репертуар»;
* нейрографическая практика «Многозадачность»;
* нейрографическая практика «Безопасный конфликт»

*Ценностно-смысловой блок* представлен следующими практиками:

* нейрографическая практика «Мандала целостности: уровни ценностей и смыслов»;
* нейрографическая практика «Мандала Рода»;
* нейрографическая практика «Голубой океан моего материнства»;
* нейрографическая практика «Моя семейная система»;
* нейрографическая практика «Целостность моего “Я”»

С целью подтверждения предварительной гипотезы о позитивном влиянии нейрографического коучинга на эмоциональное состояние женщины-матери, а также - последующего выдвижения ряда гипотез о возможностях нейрографики в коучинге материнской сферы, нами было проведено пилотажное исследование в виде полуструктурированного интервью 38 женщин-матерей с детьми в возрасте от 2 месяцев до 12 лет, участниц групповых и индивидуальных нейрографических коуч-сессий, проходивших в рамках проекта Интуитивное Материнство. В ходе этого исследования мы попросили их ответить на вопросы о том, как нейрографика влияет на их состояние, самоощущение в материнстве и выполнение ежедневных практик материнствования. Кроме того, мы исследовали шкалу (от 0 – «нет напряжения совсем» до 10 – «максимальное напряжение») субъективного изменения эмоционального напряжения, негативного заряда в теме рисунка (темы были связаны с вопросами материнства, коммуникации с ребенком) женщин до и после нейрографического коучинга.

41% участниц оценили начальный уровень заряда на 10, 28.2% - на 8-9 баллов, 23% - на 5-7 баллов, 7.8% - на 4 и ниже.

После завершения рисования заряд значительно ушел у большинства участниц: только 5% (2 человека) отметили, что их заряд снизился с 10 до 8 баллов, 12.8% оценили свой заряд на 6 баллов, 35.8% - на 4-5 баллов, 30.7% снизили свой заряд до 2-3 баллов, 5.1% участниц оценили его в 1 балл и 7.6% отметили, что заряд свелся к 0.

Описывая свое состояние, женщины-матери использовали следующие слова для характеристики изменения после нейрографических коуч-сессий:

- улучшается настроение, внутренняя реакция на проблему уходит;

- на первое место встает осознавание проблемы;

- ухожу от уровня проблемы к уровню решения;

- удается безболезненно посмотреть на свои страхи и прожить их, расслабиться;

- помогает снять эмоциональный заряд в моменте, либо выровнять эмоции, накопленные на конкретную тему;

- очень помогло разрядиться и состояние изменилось в теле, ушёл внутренний конфликт;

- нейрографика снимает эмоциональное напряжение, позволяет проанализировать, что вообще случилось, с чего началась ситуация;

- я расслабляюсь и разрешаются кажущиеся неразрешимыми моменты;

- снимает сильный стресс и уровень заряда падает с 10 до 0;

- ощущаю разблокировку и освобождение, наполняет тонусом;

- нейрографика гармонизирует мое состояние и помогает увидеть новые возможности;

- нейрографика помогает начать вводить действия в жизнь, приводит к принятию;

- я рисую свои эмоции через алгоритм снятия ограничений и состояние меняется всегда в большей или меньшей степени, сразу или постепенно, но это точно меняет накал и помогает разобраться в ситуации и в себе.

Анализируя влияние нейрографического коучинга на свое самоощущение в материнстве, респондентки выделяли следующие аспекты:

- я ощущаю себя более собранной;

- мне легче принимать решения;

- рисуя нейрографику, я начинаю понимать себя;

- я никогда так много не задумывалась о себе, не обращала на себя внимание, обычно все внимание - детям. А теперь я лучше в контакте с собой;

- я начинаю видеть, что нет неразрешимых моментов, а со мной все в порядке;

- я чувствую себя увереннее, я могу разобрать каждую ситуацию творчески, а не через крик с чувством вины, которое следует за срывом;

- я легче понимаю, что я хочу, и тогда мне проще понять желания ребенка;

- нейрографика помогает мне разобраться в себе, почувствовать себя;

- я стала более собранной, нейрографику рисую, когда надо разобраться, разложить по полочкам, спланировать и смоделировать свою ситуацию;

- дети говорят, что я стала спокойнее, и, когда я сержусь, просто приносят мне альбом и говорят - ты порисуй!

Описывая изменения в практиках материнствования, женщины отметили, что в результате нейрографического коучинга они:

- меньше кричат и спокойнее реагируют на детские шалости;

- могут лучше разобраться в ситуации;

- снизили негативную эмоциональность общения;

- рисуют вместе с детьми и это умиротворяет и делает их ближе;

- меньше конфликтуют;

- меньше боятся, что ребенок разозлится, что будет недоволен;

- меньше эмоционально заражаются состоянием детей или могут это сразу перенести на бумагу;

- спокойнее стали выслушивать детей.

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы:

1. Нейрографический коучинг является эффективной помогающей практикой, влияющей на эмоциональное состояние женщины-матери актуального времени.

2. Нейрографический коучинг имеет ряд отличий от арт-терапевтического подхода, поскольку направлен на работу с настоящим и будущим, помогая нормализации психоэмоционального состояния и самоактуализации женщины-матери.

3. Нам представляется значительным потенциал нейрографического коучинга как актуальной профилактики симптомов эмоционального выгорания для женщин-матерей, поскольку методы нейрографического коучинга эффективно позволяют разряжать подавленные эмоции; безопасно встречаться со своими амбивалентными чувствами, связанными с материнством; прорабатывать трансгенерационные и социальные фреймы, мешающие эффективно выполнять родительские функции по отношению к ребенку.

4. Нейрографический рисунок позволяет работать с проблемой одновременно на телесном, эмоциональном, когнитивном и трансперсональном уровнях.

5. Нейрографический коучинг и рисунок как основной его инструмент позволяет преодолеть ограничивающие установки актуального социально-культурного дискурса о материнстве, где табуированы любые разговоры о трудностях материнства.

6. Предлагаемый нами в качестве альтернативы распространенному термину «негативные чувства» («негативные эмоции») авторский термин «трудные чувства» («трудные эмоции») позволяет снять чувство вины у матери в процессе осознавания и проговаривания ею этих чувств. Стоит отметить также, что сам термин «трудность» предполагает проактивную позицию матери и выводит ее с уровня проблемы - на уровень ее решения (трудность можно преодолеть), а термин «негатив», в свою очередь, воспринимается чаще как данность, предполагающая пассивно-наблюдательное, оценочное отношение к себе, а в ряде случаев - и вытеснение.

7. Результаты пилотажного исследования показали позитивное влияние нейрографического коучинга на эмоциональное состояние женщины-матери, что соответствует потребностно-эмоциональному блоку материнской сферы. В дальнейшем развернутом исследовании мы проследим потенциал нейрографики в работе с этим и с другими блоками материнской сферы - эволюционно-биологическим, операциональным, ценностно-смысловым, а также дополним метод нейрографики другими методами - в частности, телесными практиками, методом БоГобан и др.

## **6.3. Выбор и описание методов исследования; цели, задачи, гипотезы, предварительные результаты исследования**

### **6.3.1. Обоснование выбора методов исследования**

Приступая к изучению потенциала нейрографики в коучинге материнской сферы, мы исходили из того, что нейрографика, хоть и является действенным методом работы с женщинами-матерями, не решает всего спектра задач коучинга материнской сферы. Исходя из той или иной задачи (связанной с запросом клиента или характером работы группы), в коучинге материнской сферы целесообразно применять различные методы работы: нарративные, аналитические, телесно-ориентированные, нейрографические и т.д. Это связано с тем, что различные методы коучинговой работы помогают решить разные задачи; выбор метода также зависит от личности клиента: есть люди, склонные к рационализации, есть люди, склонные двигаться от задачи к задаче интуитивно, используя ассоциативный метод и т.д.

Соответственно, перед нами стояла задача изучения не только коучингового потенциала нейрографики, но и возможностей ее использования в комплексных программах, ее совмещения с другими методами помогающей практики. Нейрографика - достаточно молодой метод: в то время как известные ранее терапевтические подходы исследуются уже достаточно давно, то нейрографика, существующая семь лет (с 2014 года), требует детального изучения для дальнейшего ее целенаправленного применения в различных помогающих практиках. В связи с этим, мы решили сосредоточить свое исследовательское внимание, прежде всего, на нейрографике, дополняя ее другими методами помогающих практик, подробно описанных в данной работе.

Акцент на качественные методы исследования в рамках данной работы (в сочетании их с количественными методами) связан, прежде всего, с особенностями материнского опыта, находящегося в фокусе нашего внимания. Одной из главных особенностей такого опыта мы считаем его квалитативность (от «квалиа» - термин, используемый для обозначения сенсорных и чувственных явлений). Мы полагаем, что материнский опыт - квалитативен, то есть - сенсорно и чувственно уникален для каждой женщины-матери, в том числе - и для каждой из участниц нашего исследования. Иными словами, исследователю трудно понять и то, что чувствует женщина-мать «как таковая», и, тем более, - уникальный конкретный чувственный и сенсорный опыт каждой женщины-матери. Мы полагаем, что квалитативность как качество материнства не позволяет полноценно судить о феномене материнства как таковом, а требует изучения уникального материнского опыта каждой женщины-матери. Итак, принимая во внимание квалитативность материнского опыта, мы пришли к выводу о невозможности свести всю многомерность и уникальность опыта каждой женщины-матери к количественным показателям, и необходимости использовать качественные методы исследования.

Тем не менее, мы можем говорить об определенных количественных тенденциях материнства и материнствования, держа в уме квалитативность материнства. В связи с этим, мы комбинировали количественные и качественные методы исследования: первые использовались при анализе тенденций в материнской сфере, а вторые - при изучении уникального опыта каждой женщины-матери.

Интересно, что, когда мы предложили участницам заполнять традиционные опросники, связанные с изучением материнства, участницы отказались это делать, аргументируя тем, что вопросы, заданные в опросниках, не отражают реального «положения дел» в материнской сфере. Например, участницы отмечали, что по-разному ответили бы на один и тот же вопрос с позиции матери того или иного своего ребенка; в зависимости от контекста ситуации. Так, на вопрос «насколько вы счастливы», согласно мнению женщин-матерей, следует отвечать, исходя из конкретной ситуации, связанной с материнством и ребенком: когда ребенок здоров и спокоен, мать считает свое материнство счастливым, во время его болезней, кризисов взросления или в периоды снижения ресурсности своего состояния - напротив, склонна оценивать свое материнство негативно, как «несчастливое».

Мы решили отказаться от готовых опросников в пользу открытых вопросов, позволяющих женщинам свободно отвечать и подбирать собственный уникальный нарративный ряд при описании тех или иных явлений, эмоциональных состояний и т.д., связанных с материнством. Например, одно и то же понятие женщины-матери могли описывать словами с различным эмоциональным весом и экспрессией, в зависимости от своего уникального социального, культурного, личностного бэкграунда, собственного актуального психоэмоционального состояния и т.д. Глубокая оценка ответов женщин-матерей позволила нам обнаружить, что для разных женщин допустим различный уровень эмоциональной экспрессивности в ответах; при этом мы отметили, что нередко различные слова используются женщинами для описания схожих феноменов, связанных с материнством.

Также необходимость выбора в пользу качественных методов (в сочетании их с количественными) была отмечена нами в ходе проведения одного из первых исследований, посвященных ощущению счастья женщинами-матерями. Мы обнаружили существенное несоответствие между их субъективной оценкой своего счастья в количественном выражении (участницы оценивали уровень своего счастья в материнстве по десятибалльной шкале) и теми нарративами, которые они выбирали при описании себя в материнстве («загнанная лошадь», «плохой полицейский», «выжатый лимон», «эмоциональный горшок», «козел отпущения» и др.), а также другими количественными показателями, связанными с оценкой их эмоционального состояния в материнстве (эмоциональное выгорание, постоянная тревога, раздражение, напряжение, «желание сбежать на край света» и т.д.). Возникла необходимость пересмотра методов исследования в связи с обнаруженной закономерностью, которая, на наш взгляд, может свидетельствовать о желании женщин соответствовать распространенному в обществе стереотипу о «счастье материнства», а также - о включении механизмов психологической защиты и нежелании идти вразрез с социально-одобряемым образом матери как «счастливой», и - существенно - чувством вины и стыда за негативные чувства и эмоции, испытываемые ими в материнстве. Итак, в результате первых проведенных исследований мы обнаружили, что фактическое состояние психологического благополучия женщин-матерей в современном обществе намного ниже репрезентуемого ими же, что привело нас к решению о включении в исследование качественных методов как более репрезентативных в сфере исследования внутреннего состояния женщины-матери. Нас интересует, прежде всего, качество внутреннего переживания женщины-матери, которое часто ею самой не осознается.

Кроме того, отметим здесь еще один интересный аспект, обнаруженный нами на начальном этапе исследования, при испытании методов. Матерям было предложено оценить свое состояние, отметив показатели на «шкале состояния»: от -10 до +10. Несмотря на то, что обычно такой метод неплохо работает в процессе субъективной оценки состояния клиентов помогающих практиков, в случае с группами женщин-матерей этот метод показал свою неэффективность. Так, обнаружилась сильная ориентированность женщин на внешний локус контроля и ожидание внешней оценки: участницы исследования в группе поддержки задавали вопросы о том, «как я должна себя чувствовать?». Кроме того, состояние было трудно шкалировать потому, что женщины находились не в специально созданных условиях психологического кабинета, а в полевых условиях собственной семьи, и состояние женщины-матери могло многократно меняться в процессе работы, в связи с происходившим вокруг нее в текущем моменте. В результате, оценка состояния могла относиться не к процессу работы, а к событиям, происходящим дома у матери, вокруг нее. В связи с этим мы полагаем, что традиционные «лабораторные», «чистые», «кабинетные» исследования феноменов, ассоциированных с материнством, дают другие результаты именно в силу их оторванности от «поля», от реальных условий повседневной жизни матерей, погрузиться в которые в процессе исследования у исследователей не всегда есть возможность.

Также можем выделить определенные значимые аспекты, открывшиеся нам как в процессе выбора методов исследования, так и в процессе работы исследовательской работы, - аспект времени и аспект «топоса группы». Под «топосом группы» мы понимаем особое пространство группового взаимодействия, касающееся не столько внутригрупповых социальных динамик, сколько формирования доверительного общения и поддерживающего пространства заботы, что способствует большей открытости участниц исследования не только исследователю, но и самим себе. Это также - свидетельство в пользу выбора преимущественно качественных методов исследования. Заметим, что, когда женщина работает в условиях «кабинета» - это определенная точка во времени и пространстве, связанная с временной и пространственной изолированностью женщины - как от повседневного распорядка своих дел, так и от хроноса собственной жизни в целом; изолированности от ее мультиролевого репертуара, когда все многообразие ее функциональных ролей сводится к единственной – «посетитель кабинета психолога»; стерильность пространства кабинета также не позволяет женщине проявляться в контекстах ее повседневных состояний, склоняет ее к выбору репрезентации себя с «ожидаемой», «парадной» стороны.

Существует также существенный разрыв между навыками, полученными в рамках «кабинетной» помогающей практики, и практикой их внедрения в повседневность материнствования и домашних дел, в контекст привычных схем социального взаимодействия. Также полагаем, что помогающая практика «в условиях кабинета» не имеет того существенного преимущества, которое обнаружила работа в группе: возможности получения немедленной обратной связи по поводу тех или иных трудностей, связанных с применением (изучаемых нами) помогающих методов на практике, возможности спросить о том, например, как другие участницы организовали работу и вписали ее в повседневный распорядок.

Работа в группе сопряжена с определенной «зоной доверия» («пространством», «топосом доверия»), в условиях которой женщина получает уникальную возможность «раскрыться» со сторон, неожиданных как для нее самой, так и для исследователя. Также женщины отмечают новый уровень «глубины открытости» и «понимания себя», который проявляется в рамках продолжительной работы в группе и не может проявиться в лабораторных, кабинетных условиях непродолжительного присутствия в исследовании.

Кроме того, хотим остановиться на особенностях оценки эффекта практик, применяемых в исследовательской группе, участницами исследования. Неэффективность шкалирования могла проявляться, в том числе, потому, что эффект от применяемых практик мог быть не немедленным, а отложенным (отсроченным) либо накопительным, что также трудно поддается количественной оценке и шкалированию.

### **6.3.2. Описание методов исследования**

К ***количественным*** методам, применяемым в рамках нашего исследования, можем отнести: шкалирование (при субъективном оценивании своего состояния женщинами-матерями); статистический анализ данных, полученных в результате опросов женщин-матерей. При опросе женщин-матерей мы применяли авторские опросники: «Образ матери» (Приложение 8), «Миф о материнстве и отцовстве» (Приложение 5), «Эмоциональное выгорание матерей» (Приложение 4); стартовые и итоговые анкеты участниц исследовательской группы (Приложения 1, 9). Также в процессе работы мы применяли тест супругов Уайнхолд, связанный с количественной оценкой уровня выраженности черт межличностной зависимости и черт контрзависимости женщин-матерей. Кроме того, нами был применен опросник PARI, а также опросник родительского отношения (А.Я.Варга и В.В.Столин), которые, однако, показали свою нерепрезентативность в контексте наших задач, в частности - оценки актуальных состояний женщин-матерей во всей многомерности их уникальных черт, ввиду чего мы решили отдать предпочтение качественным методам оценивания.

К ***комбинированным (качественно-количественным)*** методам, применяемым в исследовании, относим семантический анализ (при изучении синонимического ряда слов в ответах, которые давали участницы исследования; при этом мы приводим процентное соотношение ответов, данных участницами, с одновременной семантической оценкой слов, используемых ими при ответе).

К ***качественным*** методам, применяемым в исследовании, можно отнести анализ кейсов участниц исследования; контент-анализ обратной связи, полученной от участниц в результате применения алгоритмов помогающих практик; анализ нарративов участниц (в частности, при исследовании сообщений участниц в группе поддержки).

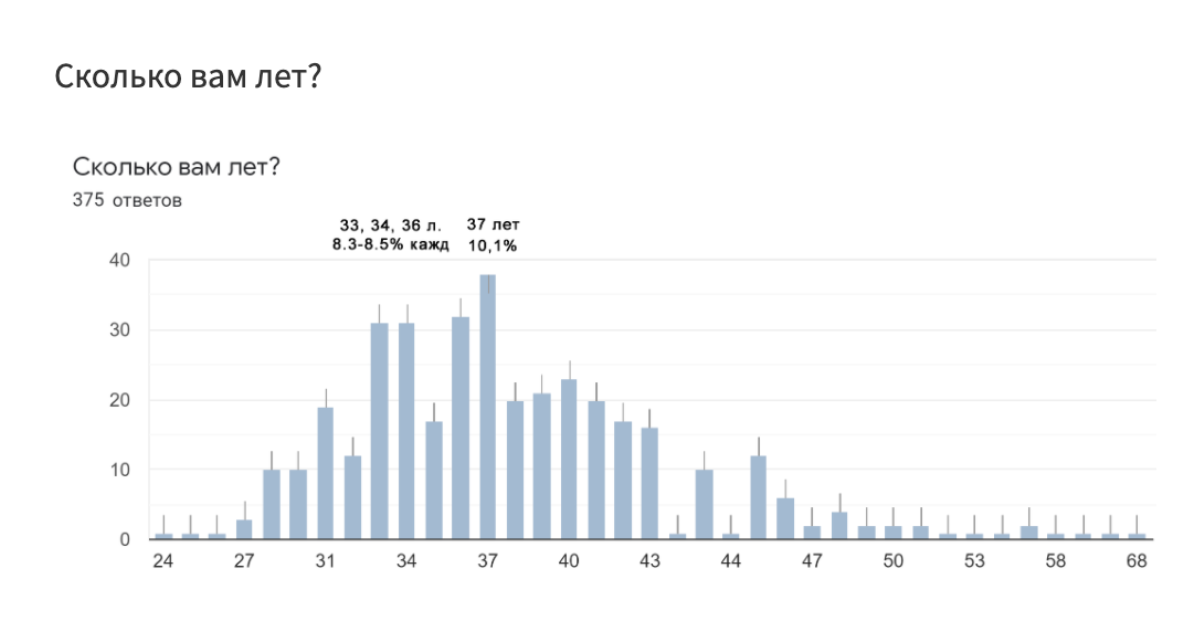
### **6.3.3. Описание генеральной совокупности и выборки исследования**

Генеральной совокупностью исследования можно считать русскоязычных женщин-матерей, носительниц материнского мифа «нашей части света». Выборка исследования ограничивается женщинами, имеющими доступ к удаленной работе с помогающим практиком (при применении сети интернет). Возраст участниц исследования не ограничен; количество детей у участниц исследования также не ограничивалось; возраст хотя бы одного из детей участниц исследования - до 18 лет. Также считаем нужным отметить то, что участницы нашего проекта - преимущественно матери, имеющие высшее образование, и относящиеся к среднему классу (поскольку набор исследовательской группы осуществлялся, в частности, среди участниц платного проекта Интуитивное Материнство, а также родителей платных Монтессори-центров). Кроме того, набор участниц исследовательской группы происходил в среде пользователей социальных сетей «Фейсбук» и «Инстаграм».

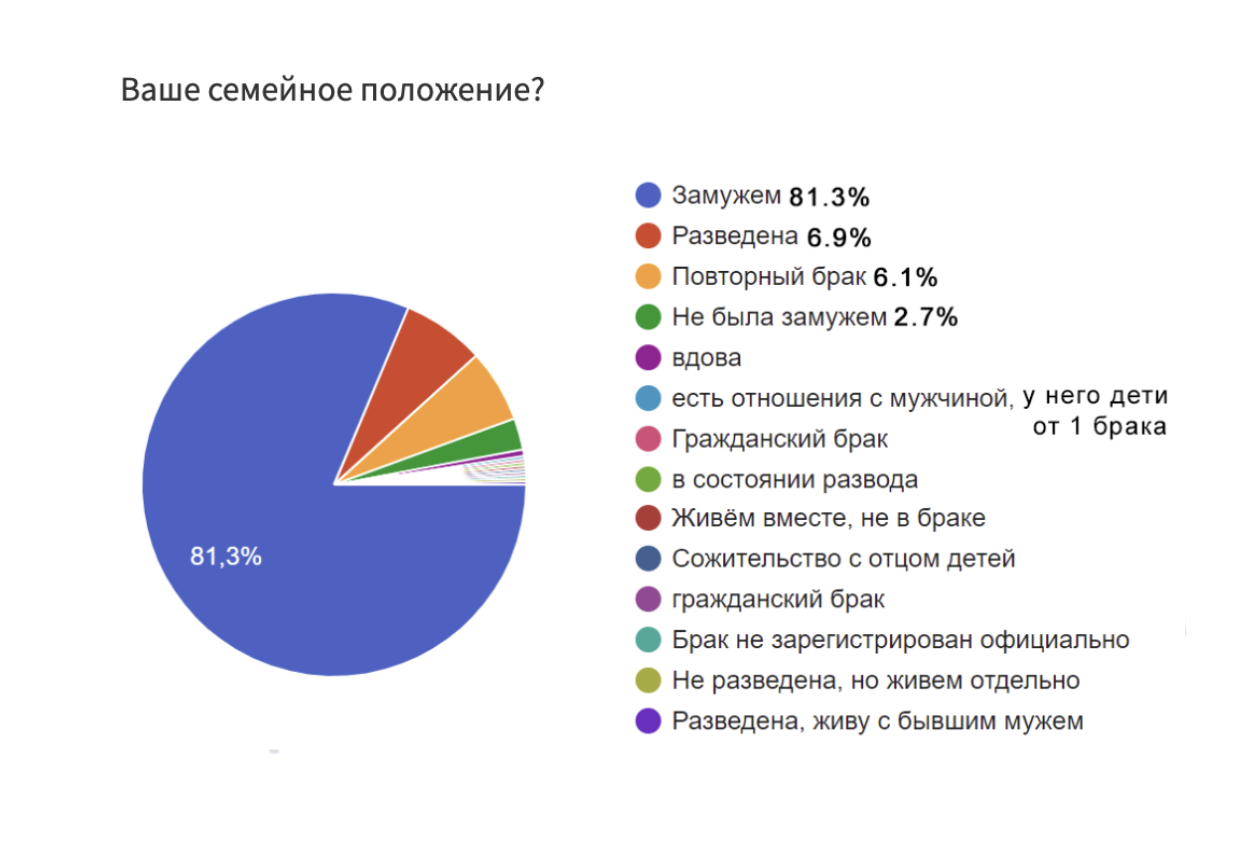
### **6.3.4. Описание исследовательской группы**

В исследовательскую группу вошли русскоговорящие женщины-матери в возрасте 24-68 лет (Рис. 6.3.4.1) (медианный возраст участниц - 37 лет; основное количество участниц - в возрасте 31-43 года), имеющие детей в возрасте от 0 до 37 лет, проживающие в разных странах, являющиеся участницами проекта Интуитивное Материнство, а также родители детей, посещающих Монтессори-центры; пользовательницы социальных сетей «Фейсбук» и «Инстаграм».

Расширенная анкета, заполненная участницами исследовательской группы на начальном этапе работы, позволила создать портрет участниц (Рис. 6.3.4.2). Так, 81.3% участниц - замужем; из них - повторный брак - у 6.1%. Не были замужем - 2.7% участниц, разведены - 6.9%.



*Рис. 6.3.4.1. Возраст участниц исследования*



*Рис. 6.3.4.2. Семейное положение участниц исследования*

### **6.3.5. Дизайн исследования**

На начальном этапе работы мы попросили женщин заполнить расширенную анкету (Приложение 1), целью которой было узнать об их отношении к материнству, о сложностях в материнствовании, с которыми они сталкиваются, об установках, системе ценностей, представлений и смыслов, которые они для себя осознают.

На следующем этапе работы, который длился три месяца, мы проводили занятия дважды в неделю (всего 27 занятий). Часть занятий была посвящена телесно-ориентированным и медитативным практикам (вторники), часть занятий - посвящена нейрографическим практикам (Приложение 16), а также практике БоГобан (пятницы, Приложения 19, 20). Занятия вторника (телесно-ориентированные и медитативные практики) были выложены в личном кабинете участниц, записаны в видеоформате, а также - в виде сопроводительных документов, и включали форму обратной связи, направленной на формирование у участниц устойчивого навыка саморефлексии процесса и результата занятий. Занятия вторника проходили в индивидуальном формате.

Занятия пятницы проходили в групповом формате в приложении Zoom, участницы имели возможность задавать вопросы по ходу занятия, занятие включало в себя расширение представлений по тематике занятия (вводная лекционная часть), а также совместную практику - рисование нейрографики (нейрографическая практика) либо практика парадигмальной композиции БоГобан. Мы предлагали участницам практиковать предложенные методы не только в рамках заявленного расписания (вторник и пятница), но и в индивидуальном порядке, в комфортных условиях под контекстуальную задачу, стоящую перед участницей.

Отметим, что в середине работы мы обнаружили проблему со сном, отмеченную большинством участниц в сообщениях в помогающей группе («нет сил делать практики, когда я не выспалась»). Это заставило нас искать решение проблемы, и предложить эксперимент, в рамках которого мы рисовали нейрографический алгоритм снятия ограничений (АСО, Приложение 21) с общей темой «Отсыпание». В результате все участницы, рисовавшие алгоритм «Отсыпание», отметили изменение качества сна и состояния после пробуждения, несмотря на частые пробуждения. Таким образом, изначальный дизайн исследования был дополнен в связи с проблемой, озвученной участницами.

После трех месяцев практической работы, мы предложили участницам заполнить итоговую анкету (Приложение 9).

После этого мы провели подсчет, анализ и интерпретацию данных, полученных в результате исследования.

Также мы посчитали нужным провести анализ кейсов отдельных участниц экспериментальной группы, которые ранее и параллельно с участием в исследовании были участницами онлайн-проекта Интуитивное Материнство. Мы сделали это с тем, чтобы иметь возможность изучить эффективность материнского коучинга (коучинга материнской сферы) в более долговременной перспективе, а также - рассмотреть детали коучингового процесса (его эффективности и результатов) в обратной связи от участниц более подробно.

### **6.3.6. Предварительные результаты исследования**

Интересно, что большинство участниц группы отмечали трудности, связанные с регулярной работой и регулярным выполнением практик, заявленных в исследовании. Произошел также некоторый «отсев» группы: так первичную анкету заполнили 375 человек, а финальную - 261 участник. Таким образом, мы можем говорить об отсеве 114 участников. Ответы на вопрос о возможных причинах отсева мы получили от самих участниц; лидирующая причина - нехватка времени; другие названные причины - болезнь детей и членов семьи, переезд, выход матери на работу, учебу и другие форс-мажорные обстоятельства. Некоторые участницы также отмечали трудности с организацией себя на выполнение практик; выходили из группы поддержки в связи с чувством вины, возникавшем при виде успевания других, в то время, как они успевали меньше. Еще одна проблема связана с обменом эмоциональным состоянием внутри группы поддержки: обмен эмоциями участниц, их описание в сообщениях оказывались для отдельных участниц триггерными факторами, вызывающими эскалацию собственных трудных чувств, в связи с чем они предпочитали выйти из группы. Еще одна причина выхода из группы поддержки - информационная перегрузка в виду количества сообщений участниц в группе, что также оказалось трудным для некоторых участниц исследования. Отметим, что часть отсеявшихся участниц продолжила работу с материалами курса по записям, в индивидуальном формате.

Среди предварительных результатов исследования можем назвать также разницу задач коучинговой работы и связанную с этим продолжительность программ и работ в группах. Так, в дальнейшей помогающей практике в рамках коучинга материнской сферы мы предполагаем групповую, а также индивидуальную работы, связанные с конкретными запросами женщин-матерей, составление индивидуального маршрута развития конкретной женщины-матери. Одна из основных помогающих задач работы исследовательской группы - дать практики самопомощи и наработать навык регулярной заботы о себе, дать инструменты самостоятельной работы. Это не исключает дополнительной работы с помогающим практиком, направленной на «проработку» проблем, связанных с прошлым, текущих задач настоящего момента (в том числе, воспитательных) и определение вектора развития и реализации женщины-матери, направленного в будущее.

В рамках работы исследовательской группы все участницы входили в работу, в помогающий процесс, с единым запросом, касающимся самопомощи в материнстве. Страница, приглашающая матерей принять участие в исследовании, указывает в качестве цели работы группы и исследования «разработку методов эффективной поддержки, эмоциональной разгрузки, формирование внутренней опоры, самоактуализации и достижение состояния интегративной целостности женщины-матери актуального времени в рамках докторского диссертационного исследования» [151].

В группу приглашались участницы, которые хотят «чувствовать себя более спокойно, уверенно в активно-меняющемся мире»; которые «ощущают признаки эмоциональной перегрузки, эмоционального выгорания и хотят научиться регулировать свои состояния»; которые желают «сформировать внутреннюю ось целостностного самовосприятия и реализовывать свою жизнь как личный проект, где материнство важная, но не единственная его часть»; «найти пути интеграции разных задач своей жизни: семья, дети, работа, творчество, здоровье и так далее»; «ощущают потребность в обретении более полной внутренней свободы и завершении процесса сепарации, выстраивании личных границ»; «хотят лучше справляться с многозадачностью, управлять вниманием, внутренним энергоресурсом» [151].

Мы, исходя из понимания того, что у женщин-матерей, как правило, присутствует хроническая нехватка времени, невозможность отлучиться от ребенка даже на незначительное время, разрабатывали исследовательскую программу, адаптированную для условий, в которых находятся женщины-матери. В рамках исследовательской программы, в силу перечисленных выше причин, мы стандартизировали запросы женщин-матерей для участия в исследовательской группе. Таким образом, основным запросом участниц группы было освоение практик самопомощи.

Однако, в рамках проекта Интуитивное Материнство, а также в ситуации персональной помогающей работы с женщинами-матерями запрос каждой из них может быть любым, и касаться других элементов, «с которых» она готова «зайти в помогающий процесс»: сепарация с собственной матерью и отношения с ней, воспитание ребенка, отношения с мужем, нехватка мотивации и ресурсов, личностное развитие и т.д. Учитывая хроническую нехватку времени у женщин-матерей (это было одной из причин, озвученных участницами исследования, которые выбыли из него в процессе), мы полагаем, что целесообразно совмещать групповую работу с женщинами-матерями с индивидуальной работой с ними (с учетом их конкретных запросов и возможностей).

### **6.3.7. Информация об авторском международном онлайн-проекте Интуитивное Материнство**

Мы полагаем, что информация об авторском международном онлайн-проекте Интуитивное Материнство подкрепляет апробацию коучинга материнской сферы как особого направления помогающей практики, разработанного не только в рамках описанного в данной работе практического исследования. Также отметим, что в рамках международного онлайн-проекта Интуитивное Материнство, работающего на протяжении девяти лет, нами опробованы и реализованы различные форматы работы с женщинами-матерями, выбор которых осуществляется под запрос клиента, в связи с учетом «матрицы психологического возраста клиента», ресурсом клиента, а также выбором и построением индивидуального маршрута каждого клиента.

Проект Интуитивное Материнство включает долгосрочные программы (от 4 до 12 месяцев), направленные на: воспитание ребенка; сепарационный процесс с ребенком; сепарационный процесс с собственной матерью; работу с эмоциональным интеллектом, эмоциональной самопомощью; расширение представлений о том, что такое материнство и детство (просветительский аспект) - открытые еженедельные занятия Школы Интуитивного Материнства; работу с ресурсными состояниями. А также - шестинедельные тренинговые курсы, направленные на наработку определенных навыков в рамках отношений (с мужем, с ребенком, с самой собой, с миром, с матерью и т.д.), и индивидуальные коучинговые сессии.

В рамках работы проекта Интуитивное Материнство мы обнаружили, что коучинг материнской сферы включает в себя терапевтический аспект, просветительский аспект, консалтинговый аспект, а также наставничество (менторство), Рис. 6.3.7.1. Кроме того, мы создали поддерживающее пространство духовной практики, которое назвали «Материнская молитва», и которое не подразумевает принадлежности к определенной религиозной традиции, а включает молитвенные практики, приемлемые для конкретной женщины, в общем молитвенном поле. Подробнее она описана в нашей работе ниже.



*Рис. 6.3.7.1. Аспекты коучинга материнской сферы*

### **6.3.8. Объект, предмет, цель, гипотезы, задачи исследования**

***Объект*** практического исследования в данной работе сложный, поскольку предполагает помещение в фокус исследовательского внимания одновременно двух феноменов: материнской сепарации и самоактуализации (самоактуализации-индивидуации) женщины-матери.

***Предмет*** практического исследования также сложный, ассоциированный с каждым из объектов - материнской сепарацией и самоактуализацией (самоактуализацией-индивидуацией) женщины-матери. *Предмет исследования, связанный с материнской сепарацией*: особенности сепарационного процесса в материнской сепарации, объекты материнской сепарации, влияние материнского мифа на процесс материнской сепарации, возможности материнского коучинга (коучинга материнской сферы) в работе с материнской сепарацией во всем множестве ее конкретных аспектов. *Предмет исследования, связанный с самоактуализацией-индивидуацией* женщины-матери: мультиролевой репертуар женщины-матери как элемент самоактуализации, ассертивность и независимость мышления женщины-матери, осознание собственных целей и ценностей, бесконфликтный выбор своего пути, поддержание собственного автономного эмоционального контура, гармонизация и интеграция световых и теневых аспектов собственной личности, а также - возможности материнского коучинга (коучинга материнской сферы) в сопровождении процесса самоактуализации-индивидуации женщины-матери.

***Цель исследования*** - раскрыть возможности материнского коучинга (коучинга материнской сферы) в работе с материнской сепарацией во всем множестве ее конкретных аспектов; раскрыть возможности материнского коучинга (коучинга материнской сферы) в сопровождении процесса самоактуализации-индивидуации женщины-матери.

Исходя из объекта, предмета, целей исследования, мы выдвигали такие ***гипотезы***:

1. Применение методов нейропластики (телесные практики) подходит для быстрого и эффективного управления своим психоэмоциональным состоянием, способствует достижению контакта с собой и баланса, что актуально в условиях ограниченности времени у женщин-матерей.
2. Коучинг материнской сферы (Материнский коучинг) способствует сепарации женщины-матери (материнской сепарации) как преодолению тенденций созависимости и контрзависимости.
3. Групповая работа создает поддерживающий фон, нехватку которого отмечают современные женщины-матери, позволяет видеть реальную жизнь других женщин-матерей, обеспечивает доступное позитивное взаимодействие, что положительно сказывается на психоэмоциональном самочувствии женщины-матери и ее дальнейшей самоактуализации.
4. Применение нейрографических методов в коучинге и самокоучинге женщины-матери способствует росту рефлексивности как базового навыка осознанности.
5. Коучинг материнской сферы (во всем множестве применяемых в нем инструментов и методик) способствует контакту женщины-матери с собственным телом, что приводит к улучшению ее психофизиологического состояния (и, соответственно, - повышению телесного и эмоционального ресурса).
6. Осознание женщиной своего мультиролевого репертуара дает ей возможность обретения ресурсной самооценки путем выхода за пределы единственной роли матери и преодоления чувства вины в дихотомии («прекрасная-ужасная мать»).
7. Коучинг материнской сферы способствует сепарации женщины-матери от объективного и субъективного материнского мифа, а также остальных объектов сепарации (ребенка, мужа, собственной матери, внешних авторитетов), что приводит к осознанному формированию и актуализации собственной аксиосферы (ценностно-смыслового универсума).
8. В результате использования методов материнского коучинга как практики заботы об индивидуальной материнской сфере женщины-матери, можно заметить позитивное влияние на эмоциональную сферу женщины-матери: принятие и проживание эмоций, гармонизация эмоций, стабилизация эмоционального фона, снижение степени эмоционального выгорания, повышение уровня эмоционального интеллекта, что является необходимым условием дальнейшей самоактуализации.
9. Материнский коучинг способствует самоактуализации-индивидуации женщины-матери, о достижении которой могут свидетельствовать улучшения в следующих аспектах: ассертивность и независимость мышления, осознание собственных целей и ценностей, бесконфликтный выбор своего пути, поддержание собственного автономного эмоционального контура и др.
10. Коучинг материнской сферы (Материнский коучинг) способствует психологическому взрослению женщины-матери и обретению ею позиции ответственности за свое состояние, свои потребности, свой уровень ресурса.
11. Коучинг материнской сферы (Материнский коучинг) способствует позитивизации образа себя в сознании женщины-матери.
12. Применение нарративных практик в материнском коучинге эффективно, т.к. материнский миф имеет нарративную природу, и нарративная практика осознавания и рефлексии собственных установок материнского мифа, а также - нарративная практика их трансформации могут способствовать изменению субъективного материнского мифа женщины-матери, сепарации от его установок и дальнейшей самоактуализации-индивидуации.
13. Применение практики БоГобан способствует обретению женщиной-матерью баланса состояний «тело-эмоции-разум-душа».
14. Применение практики БоГобан способствует обретению женщиной-матерью баланса мотивационных аспектов («могу-хочу-должна-люблю»).
15. Коучинг материнской сферы способствует обретению женщиной-матерью интегративной целостности (тело, психоэмоциональная сфера, когнитивная сфера, духовная сфера).
16. Коучинг материнской сферы способствует росту осведомленности женщины-матери по вопросам: материнской сепарации, эмоциональной саморегуляции и гигиены, сущности конфликта и способов работы с ним, ресурсности (понятие ресурса, виды ресурсов, источники ресурсов).

Для успешной реализации целей исследования и проверки гипотез исследования мы ставили перед собой такие задачи:

1. Разработать дизайн исследования, исходя из объекта, предмета и целей.
2. Создать исследовательскую группу, состоящую из женщин-матерей.
3. Сформировать «группу поддержки» в приложении WhatsApp, модерировать беседы участниц в группе.
4. На основе имеющегося сообщества Интуитивное Материнство проводить просветительскую деятельность (еженедельные занятия школы Интуитивное Материнство, освещающие множество конкретных аспектов материнства и материнствования, создающих информационно-психологическое поле для сепарации и самоактуализации женщин-матерей).
5. Проводить групповую и индивидуальную коучинговую работу (в частности, с теми женщинами-матерями, кейсы которых представлены в рамках практического исследования).
6. Разработать стартовую анкету, провести анкетирование женщин-матерей.
7. Провести онлайн-занятия по: нейрографике, БоГобану, телесным практикам и др.; дать участницам проекта методы самокоучинга (самокоучинга материнской сферы).
8. Разработать форму обратной связи, позволяющую, с одной стороны, сформировать привычку участниц к рефлексии, с другой - позволить нам анализировать полученные в ходе работы результаты.
9. Провести анкетирование, выявляющее нарушения созависимого и контрзависимого типа у женщин-матерей (анкета супругов Уайнхолд).
10. Провести опрос исследования образа матери и отца (авторский опросник, Приложение 5).
11. Провести анкетирование, позволяющее выявить эмоциональное выгорание матерей (авторская анкета «Эмоциональное выгорание», Приложение 4).
12. Провести анкетирование, позволяющее выявить представления участниц группы об имеющемся в их картине мира образе матери и материнства (авторская анкета «Образ матери», Приложение 8).
13. Провести итоговое анкетирование женщин-матерей.
14. Провести глубинное интервью с женщинами-матерями, участницами проекта Интуитивное Материнство, получившими индивидуальное коучинговое сопровождение (наравне с участием в исследовательской группе).
15. Провести обработку, анализ и интерпретацию данных, полученных в ходе и результате исследования.

### **6.3.9. Описание целей и задач работы исследовательской группы**

Цели, которые мы ставили в рамках работы с женщинами-матерями исследовательской группы:

1. Профилактика и коррекция эмоционального выгорания, гармонизация эмоционального состояния, развитие эмоционального интеллекта, регулярная «эмоциональная гигиена» (принятие и проживание эмоций) женщины-матери. Эта группа целей была ориентирована на выработку у женщин-матерей следующих навыков, связанных с саморегуляцией и эмоциональной сферой: навыки эмоциональной гигиены, поддержания эмоционального баланса, навыки контейнирования эмоциональных состояний ребенка, навыки поддержания эмоциональной целостности и автономии в эмоционально-заряженном поле. Для достижения этой группы целей мы применяли следующие алгоритмы нейрографики и телесной практики: алгоритм снятия ограничений (АСО), «Эмоциональное контейнирование», «Эмоциональная целостность», телесные практики («Тряска», «Хака», «Лев зевает», «Эмоциональное очищение», «Бабий выдох», «Эмоциональный веник», БоГобан - мотивация, БоГобан - состояние).

2. Расширение представлений женщины-матери о сепарационных динамиках в ее жизни, а также в жизни ее ребенка; о феномене материнской сепарации как сложном многомерном процессе, а также - о его отдельных элементах: эмоциональной независимости от ребенка; эмоциональной независимости от матери и других значимых фигур; эмоциональной независимости от объективного и субъективного материнского мифа. В рамках методов достижения этой цели также была представлена профилактика и коррекция страха конфликта; развитие навыков управления дистанцией (сепарация как управляемая дистанция). Для достижения этой группы целей мы применяли следующие алгоритмы: нейрографические алгоритмы «Голубой океан моего материнства», «Безопасный конфликт», алгоритм снятия ограничений (АСО); нейрографические алгоритмы «Эмоциональное контейнирование», «Эмоциональное поле»; нарративные практики (нарративная практика с материнским мифом - «сказка про прекрасную мать», «сказка про ужасную мать», «эссе о своем материнстве»); алгоритм «Моя семейная система».

3. Развитие навыков заботы о себе и управления своим ресурсом. Для достижения этой группы целей мы применяли следующие алгоритмы нейрографики: алгоритм снятия ограничений (АСО), «Три орешка для Золушки», «Спираль ресурсов», «Баланс ресурсов», алгоритм «Многозадачность». Также мы применяли следующие алгоритмы телесной практики: «Простукивание», «Тряска», «Хака», «Лев зевает», «Эмоциональное очищение», «Бабий выдох», «Эмоциональный веник», БоГобан; алгоритм «Баланс тел». Кроме того, в рамках развития у участниц группы навыков заботы о себе и управления своим ресурсом, мы приглашали их принять участие в еженедельных открытых занятиях Школы Интуитивного Материнства, направленных на расширение представлений о практиках материнства и воспитания ребенка.

4. Формирование собственного ценностно-смыслового универсума и самоактуализация женщины-матери. Методы, связанные с этой целью, направлены на совершение осознанных выборов женщины-матери в своем материнстве, формирование собственного понимания того, что именно для нее важно, повышение самооценки, развитие ассертивности (независимости от мнения других людей). При этом были использованы следующие нейрографические алгоритмы: «Голубой океан моего материнства», «Мандала целостности: уровни ценностей и смыслов», «Мой ролевой репертуар», «Материнские роли». Кроме того, мы использовали техники авторских медитаций и визуализаций: «Свет и тень моего материнства»; а также БоГобан: практика нейроструктурирования композиционного решения «Мотивация».

5. Взращивание интегративной целостности личности женщин-матерей. Для достижения этой группы целей мы применяли следующие алгоритмы нейрографики: «Целостность моего Я», «Мандала целостности: уровни ценностей и смыслов», практика «Мандала рода», «Эмоциональная целостность», «Мандала баланса световых и теневых аспектов моего материнства», «Мультиролевая мама, «Мультиролевая личность». Кроме того, мы использовали техники авторских медитаций и визуализаций: «Внутренний ребенок», «Медитация сердца», «Центрирование».

Подводя итоги написанному в параграфе 6.3., можем сделать следующие выводы:

1. Мы выделяем такое свойство материнства, как квалитативность (квалиа - термин, используемый для обозначения любых сенсорных, чувственных явлений). Квалитативность материнства заключается в том, что посторонний человек не сможет узнать не только о том, каково это - быть матерью вообще, но и о том, каково это - быть конкретной женщиной-матерью. Таким образом, мы полагаем, что чувственный опыт, проживаемый каждой женщиной матерью в ее материнстве и материнствовании, уникален.
2. Уникальность и квалитативность чувственного опыта женщины-матери - одна из причин, опираясь на которые, мы сделали выбор в пользу качественных методов исследования. Количественные методы в данной работе мы также применяем, но думаем, что качественные методы исследования более репрезентативны, поскольку могут помочь выявить уникальность переживания материнства и материнствования каждой женщиной-матерью.
3. Мы формулируем понятие «топоса группы». Под «топосом группы» мы понимаем особое пространство группового взаимодействия, доверительного общения и поддерживающего пространства заботы, способствующего большей открытости участниц исследования не только исследователю, но и самим себе. Это также - свидетельство в пользу выбора преимущественно качественных методов исследования.
4. В рамках работы проекта Интуитивное Материнство мы обнаружили, что коучинг материнской сферы включает в себя 4 аспекта: терапевтический, просветительский, консалтинговый, а также наставничество (менторство).
5. В ходе работы исследовательской группы произошел некоторый «отсев» участников: так первичную анкету заполнили 375 человек, а финальную - 261 участник. Возможные причины отсева, по версиям самих отсеявшихся участниц: нехватка времени; болезнь детей и членов семьи, переезд, выход матери на работу, учебу и другие форс-мажорные обстоятельства.
6. Основным запросом участниц группы было освоение практик самопомощи.

## **6.4. Описание хода и результатов исследования**

### **6.4.1. Работа с материнским мифом**

Рассматривая проблему материнского мифа, мы исходили из предположения о том, что рабочая модель материнского мифа (та система убеждений, обобщений, фреймов, которые женщина бессознательно использует как аксиомы «по умолчанию» в своем материнствовании), индивидуальна для каждой женщины и несет в себе композиции убеждений, которые могут не соответствовать текущему моменту, ситуации, ограничивать репертуар материнских решений, которые принимает женщина под влиянием материнского мифа. В нашем представлении, обобщения, которые создает неосознаваемая рабочая модель материнского мифа, мешают самоактуализации женщины и снижают эффективность выполнения ею материнской функции, поддерживая также негативные динамики регрессивного сепарационного витка с собственной матерью, заставляя её воспроизводить паттерны поведения своей матери, от которых сознательно она хотела бы освободиться и за которые достаточно часто испытывает чувство вины.

Изначально мы предположили, что, поскольку материнский миф имеет нарративную природу, то именно нарративная практика осознавания своих установок материнского мифа и их осознанная перестройка может дать изменение, самоактуализацию женщине-матери. Исходя из этой гипотезы, мы провели для группы матерей Интуитивного Материнства (16 человек) занятие, на котором обсуждались механизмы возникновения материнского мифа, его компоненты (социальный, родовой, семейный, субъективный характер); то, каким образом строится обобщающая модель убеждений и установок, и как она влияет на формирование всех уровней самоактуализации (которые мы соотносим с уровнями пирамиды Дилтса) поскольку оказывает влияние с самых высоких уровней - миссии и ценности. В ходе занятия мы предложили женщинам свободное обсуждение тех ценностей, которые они реализовывают, каждая для себя, в своем материнстве. Далее мы провели обсуждение тех ценностей, которые были важны для их собственных матерей и обсудили то, как эти ценности были представлены на уровне убеждений о «прекрасной» и «ужасной» матери под влиянием идеологии того времени, когда формировалась материнская сфера их матери, как на нее влиял жизненный путь и материнский опыт бабушки, прабабушки, и к какой системе убеждений пришла теперь сама женщина, реализовывая собственное материнство.

Мы обсудили условность дихотомии представлений о себе как о «прекрасной» или «ужасной» матери, рассмотрели дихотомию архетипического образа Матери и предложили участницам творческое задание - создать сказку о «прекрасной матери» и сказку об «ужасной матери», после чего написать некоторое документальное эссе о своем собственном материнстве, какое оно есть вне дихотомического деления на «прекрасное» и «ужасное», с целью увидеть целостность своего опыта и актуализировать собственную субъективную систему ценностей, убеждений, качеств, действий и окружения, которые оказываются представлены в материнской практике каждой конкретной женщины.

Каждая из принявших участие в эксперименте женщин-матерей описывала результат данной практики как «глубокое соединение с собой, со своими родовыми корнями». Для многих женщин практика оказалась достаточно трудной в эмоциональном плане, некоторые (7 человек) описывали сильные чувства, которые вызвала сказка про «прекрасную мать», описывая свое состояние как грусть, скорбь по той «прекрасной» матери, которой у них никогда не было. Некоторые ощущали вину, стыд, сравнивая себя с образом идеализированной «прекрасной» матери. 8 женщин описали своё переживание как более яркое при описании «ужасной» матери, находя в себе проявления этой архитепической составляющей в своем материнстве. Для других (11) опыт описания «ужасной» матери дал чувство облегчения, позволив наконец выразить и отреагировать (часто слезами) свои детские подавленные чувства, связанные с действиями собственной матери.

9 женщин отметили, что описание «прекрасной» и «ужасной» матери, которое они дали в своих сказках, скорее было не отражением их собственного детского опыта, но ассоциацией с социальными установками, либо установками, отражающими социальное поле образов, представленных в сказках, фильмах, книгах и других произведениях культуры). 11 женщин осознали отдельные установки, нашедшие выражение в их сказках, как принадлежащие кому-то из их социального окружения в детстве (бабушка, тетя, воспитательница, соседка), которое запомнилось и отпечаталось, влияя на них, но, как правило, до момента обсуждения материнского мифа и написания сказки, оставалось неосознаваемым.

Эссе с описанием собственного материнского опыта также запустило для большинства женщин (14), принявших участие в эксперименте, каскад проживаний. Некоторые писали его длительное время в несколько подходов, проживая свои чувства, интегрируя осознания. По итогу выполнения всех трех заданий (сказка о «прекрасной» матери, сказка об «ужасной» матери, эссе о своем материнстве) все из принявших участие в этой практике женщин отметили изменения в своем состоянии, описывая его как: «я ощутила большую свободу выбора», «мне будто бы стало легче дышать», «я поняла, что я решаю, какой матерью мне быть», «я могу позволить себе быть разной», «меня попустил мой перфекционизм», «я меньше стала переживать вину, если что-то не сделала для детей, не позанималась с ними, не убрала, отказала», «мне кажется, я стала больше собой», «мне удалось лучше понять и простить маму», «мне кажется, я лучше соединилась с женщинами своего рода, поняла их боль и не сужу их».

Вместе с тем, некоторые из участниц по окончании нарративной практики, которая была нами предложена, продолжали возвращаться к достаточно трудным чувствам, связанным с опытом детства, осмысливали женские истории своего рода, отношения с матерью, собственное материнство. Некоторые описывали это как определенное несоответствие когнитивного осознавания и эмоционально-чувственного проживания («я понимаю, что моя мать вела себя так, потому что у нее были на это свои причины, но внутри меня все равно остается много гнева и боли из-за ее действий», «я вижу, что повторяю определенные паттерны своей матери, и действую под их влиянием, хотя головой понимаю, как это неправильно и не хочу так действовать»).

Мы предположили, основываясь на подобной обратной связи участниц эксперимента, что работа с материнским мифом должна носить более интегративный характер и включать в себя возможность интеграции телесного и эмоционального уровней наряду с когнитивными моделями и работой с архетипическим, трансперсональным уровнем восприятия. Для этого мы обратились к методу нейрографики, позволяющему соединить работу всех уровней в достаточно ограниченном по времени промежутке, что имеет высокую ценность для загруженных домом, детьми и работой матерей.

С этой целью нами была разработана модификация коуч-модели «Голубой океан моего материнства» (одна из моделей эстетического коучинга ИПТ), которую мы назвали «Мой путь материнства».

**Описание модели**: На этапе актуализации темы, мы предложили мамам сделать упражнение «20 слов за 2 минуты», выписывая все установки, связанные с материнством: слова и словосочетания, то, что помогает женщине в ее материнстве и что мешает, - позитивные и негативные.

Далее было предложено выбрать из получившегося списка те, которые больше всего влияют на материнскую практику женщины в данный момент и обозначить их на листе теми или иными фигурами. Дальше мы предложили наполнить пространство между фигурами нейрографическими линиями, отражающими движение женщины в своем потоке материнских выборов, прокладывая собственную траекторию. Мы предложили мамам параллельно наблюдать свое состояние по четырем аспектам рефлексии (образы, эмоции, ощущения, когнитивные решения), отвечая себе на вопросы: «А какие аспекты в материнстве важны для меня?», «Какие цели я ставлю для себя как мать?», «Куда я направляю свое внимание?», «В каких ситуациях мне подходят те установки, которые я обозначила на листе фигурами, а в каких ситуациях я могу действовать по-своему?», «Как именно я буду действовать?», «Чем будет определяться мой выбор?», «Как этот выбор может зависеть от контекста?». Далее мы предложили поставить на листе несколько фигур, отражающих собственные материнские решения, выборы, приоритеты.

Собранная нами по итогу рисования данной модели рефлексия участниц дала некоторые неожиданные результаты. Изначальные фигуры убеждений носили далеко не всегда негативный характер. Однако несколько участниц описали феноменологию своего движения нейрографическими линиями как погружение в трудные чувства на подходе к фигурам «радость», «счастье», «жизнь». Возникали неожиданные для самих участниц переживания, связанные с поднимающимися изнутри установками «порадуешься - поплачешь», «нечему радоваться», «что-то тебе все слишком легко дается», «не заслужила» радость. Некоторые участницы отмечали трудные чувства на этапе постановки фигур собственных решений, выборов, описывая их как тревогу, чувство, близкое к страху выражения себя, права принимать собственные решения, делать свои выборы. По итогу работы после завершения прохождения всех этапов базового алгоритма, все без исключения участницы эксперимента отмечали, что их состояние изменилось, описывая его как «лёгкость», «право быть собой», «радость», «освобождение», «энтузиазм», «расслабление», «плавность», «поточность». Поменялась внутренняя система мышления, возникли убеждения «я справляюсь», «я знаю, что мне нужно и что будет хорошо для моих детей», «я могу решать и действовать», «я могу выбирать по-разному», «иногда я могу прислушиваться к другим, но ответственность за мою жизнь лежит в моих руках», «я именно та мама, которая нужна моим детям», «можно совершать ошибки, это нормально!»

В рамках работы с материнским мифом мы предложили участницам анкету «Миф о матери» (Приложение 5). В анкетировании приняло участие 98 человек. Ниже мы представляем результаты анкетирования.

На вопрос о том, что общество ожидает от женщины-матери, 47.9% дали эмоционально негативно-окрашенный ответ, где чаще всего звучали следующие семантические определения: «самопожертвование», «жертвенность», «героизм» «повиновение», «отказ от своих интересов», «растворение в детях», «всего сразу», «взаимоисключающих вещей», «безошибочности» «слишком много и совершенно противоположного», «всемогущей матери», «идеальность», «воспитать удобных, управляемых, незаметных детей, которые никому не мешают», «роботизированности».

36.7% ответов носили скорее нейтрально-позитивную окрашенность и использовали следующие семантические определения: «заботу», «любовь», «воспитанного и успешного ребенка», «ответственность», «отдачи и любви», «осознанного отношения». Слова «любовь, забота, воспитание» звучали в большинстве ответов данной группы.

К проблеме работы с материнским мифом можно отнести также некоторые вопросы стартовой анкеты, в частности, вопрос «Видите ли вы что-то общее в том, как женщины вашего рода воспринимали себя, материнство, детей, воспитание? Опишите что именно». Интересно, что ответы на данный вопрос заметно пересекаются с ответами на вопрос о том, что общество ожидает от женщины-матери. Так, 15.7% отметили, что не видят ничего общего в восприятии себя, материнства и выбора методов воспитаний детей у женщин своего рода, затрудняются ответить. Однако 33% указали жертвенность, 21% - материнство как тяжесть, «крест», 28.8% отметили установку «все ради детей», «дети главный/единственный смысл жизни»; 24% отмечали, что в воспитании была строгость, 19% указывали критику, осуждение, стыд, обвинение как основу воспитания, передающуюся в их роду; 34% отмечали, в той или иной мере, эмоциональную недоступность, отстраненность матерей и бабушек; 8.5% указывали гиперопеку и контроль, 15.4% указали, что женщины рода заботились, выражали любовь и принятие детям. Достаточно часто в описаниях встречалось упоминание о том, что женщины рода не умели заботиться о себе, были склонны к самоуничижению, гиперответственности, контролю над жизнью детей даже после того, как они выросли. Нередко звучали высказывания о том, что отношения с мужчинами в семье были традиционно конфликтными, неуважительными, пренебрежительными, враждебными, в ряде семей царил «матриархат», от мужчин не ожидалось ничего хорошего, мужчины не рассматривались как помощники или те, кто может оказать поддержку. Достаточно часто в ответах встречались описания убеждений, бытовавших в старших поколениях семьи, о том, что материнство - это «тяжелый труд», «конец жизни», «отказ от себя и своей жизни», что в семье «процветала созависимость», дети рассматривались как «смысл жизни», но при этом акцент был на их физических потребностях, в то время как «эмоциональные потребности зачастую игнорировались».

### **6.4.2. Работа с ролевым репертуаром**

Как показывает практика и проведенный нами опрос женщин-матерей, значительная часть из них испытывает эмоциональную перегрузку, ощущает материнское выгорание и теряет ощущение внутренней целостности под влиянием многозадачности. И действительно, как мы уже указывали выше, сегодня мать находится в ситуации, когда ей приходится не просто обеспечить материальные нужды ребенка, на что были ориентированы прошлые поколения матерей, но выполнять большое количество различных функциональных ролей как в материнстве, так и в социальной жизни помимо материнства. Уплотнение информационного потока, потребности обладать необходимыми навыками для выполнения различных функциональных задач, частое наложение задач разных ролей и необходимость быстро переключаться между ними (уговорить ребенка кушать, чтобы вовремя уложить на дневной сон и быстро ответить заказчику при удаленной работе, совмещаемой с материнством, например), - все это создает высокую стрессовую нагрузку, требует новых навыков не только тайм менеджмента, но и сохранения внутренней интегративной целостности идентификации при переключении. Часто женщины-матери отмечают, что испытывают сложности именно в сохранении ощущения собственной целостности при организации своей мультифункциональности и мультизадачности, что ведет, в том числе, к эмоциональному истощению, выгоранию и срывам на ребенка, общему ощущению провала, неуспешности, несостоятельности.

Для решения этой проблемы нами были предложены 2 нейрографических алгоритма: «Мультиролевая мама» и «Мультиролевая личность». Создание композиции из 8 ведущих ролей в материнстве позволило многим женщинам ощутить собственную значимость, удовлетворение; многие отмечали в отчетах, что «оказывается я делаю много», «я увидела, что быть мамой - это не значит быть пустым местом», «я стала больше ценить свой вклад в человека, которого я ращу», «я поняла, что материнство - это своего рода профессия», «я перестала чувствовать себя иждивенкой мужа». Некоторые женщины, выполняя изначальное упражнение, где им было предложено перечислить все свои материнские роли, создали список из более чем 8 позиций и отмечали, что чувствуют тяжесть, перегрузку, ощущают себя «ломовой лошадью», «все на мне», «почему я должна все это делать», «у меня недостаточно сил, чтобы со всем справиться, как бы я ни старалась».

Вместе с тем, когда мы попросили их редуцировать количество ролей до 8, объяснив принцип восприятия нашего мозга, способного удерживать в актуальном внимании 7+/-2 задачи (число Миллера), женщины не без труда, но смогли редуцировать большое количество своих ролей, выделив в них наиболее значимые, увидев, что другие роли (функциональные задачи) оказываются подзадачами ведущих ролей. Как было указано в отчетах, это дало чувство спокойствия, умиротворения, расслабления («я могу с этим справиться», «появился внутри порядок, мне не надо пытаться объять необъятное», «я могу переключаться под задачу, а не пытаться сделать все и сразу», «я чувствую большое облегчение и чувство, что могу справиться»). Интересен тот факт, что в некоторых работах женщина захотела создать фигуру фиксации, объединив все ролевые круги в единую фигуру, в отчетах было отмечено, что это дало чувство целостности, внутренней границы, собранности, опоры, и эмоционально отразилось в успокоении, физически тело давало феноменологию расслабления.

Модель «Мультиролевая личность» построена по тому же принципу что и «Мультиролевая мама», однако мы предложили в данной модели выделить «мама» как одну из ролей, а не как интегрирующий для остальных ролей центр. Нашей задачей было помочь женщине-матери выйти за пределы фиксации только на материнской роли, что особенно актуально для неработающих матерей и матерей, склонных к нарушению материнской сепарации. Для некоторых женщин совмещение различных иных функциональных ролей с ролью матери представлялось трудным, воспринималось как «хаос задач». В данном случае эффект от прорисовки данной модели также был сходным с рисованием модели «Мультиролевая мама» - снизилось напряжение, удалось расставить приоритеты, появилось видение задач первого и второго порядка.

Вместе с тем, в обеих моделях мы обнаружили, что ряд женщин столкнулись при рисовании с целой гаммой трудных чувств, связанных с тем, что им оказалось трудно разделять функциональные и психологические роли, так как в их работах оказались негативные психологические роли: «неудачница», «ужасная мать», «вечно орущая», «плохая хозяйка», «грязнуля», «нытик», «зануда» и проч. В группе поддержки мы далее обсуждали различия функциональных и психологических ролей, то, что не бывает «плохих» ролей, но каждая несет в себе определенные конструктивные аспекты. Так, например, роль «лентяйка» нередко помогает избежать истощения и выгорания, «включаясь» в тот момент, когда человек забывает об отдыхе или обращает внимание человека на нечто, что вызывает внутренний конфликт. В некоторых случаях женщины-матери дополнили работу с этой моделью алгоритмом снятия ограничений, помогая себе, тем самым, снять негативные убеждения и трудные чувства.

В целом, отчеты по данным моделям показали, что матери стали лучше ощущать себя внутри ролевого репертуара своей жизни, легче переключаться между задачами, появилось ощущение большей целостности, многие описывали свое состояние как «собранность», «появилась внутренняя ось», «повысилась самооценка».

### **6.4.3. Работа с управляемой сепарацией**

Одним из труднейших аспектов материнства оказывается вопрос сепарации. В качестве главного его аспекта выделяется вопрос эмоциональной зависимости женщины-матери, возникающей в результате актуализации незавершенных этапов детской сепарации с фиксацией в созависимой или контрзависимой фазах. Соответственно, одним из основных практических запросов, с которыми женщина-мать обращается в коучинг, является вопрос об «эмоциональном заражении» от ребенка, когда женщина испытывает трудности выдерживать эмоции ребенка, боится его чувств, либо сливается с его эмоциональным состоянием, не в силах его контейнировать (аналогичные состояния описываются некоторыми женщинами во взаимодействии с собственной матерью).

Как правило, эмоциональное заражение - это результат фиксации в созависимой стадии, когда женщина склонна к слиянию со значимыми для нее людьми, испытывает сложности удержания собственной психоэмоциональной целостности. Как показывает наш опыт работы с матерями, практически все они знакомы в теории с основами детской психологии, психологии родительства, осознают свои воспитательные задачи, опасности родительского попустительства, могут объяснить пользу здоровых границ, требований дисциплины для ребенка и справляются с воспитательными задачами до тех пор, пока ребенок не проявляет сильные, особенно негативного спектра, эмоции. В этот момент мать не может удержать собственную позицию, сливается с его эмоциональным состоянием и готова нарушать свои родительские принципы под влиянием желания выйти из эмоционального напряжения момента. Также такие матери ожидают от ребенка эмоционального одобрения и поддержки, зависят от его позитивных эмоциональных состояний для поддержания собственного позитивного материнского образа, что также заставляет их зачастую нарушать собственные когнитивно очерченные принципы родительства. Аналогичным образом женщина-мать с созависимым типом дисфункциональной сепарации оказывается зависима и от эмоционального влияния со стороны собственной матери, либо других значимых людей, на которых она переносит образ матери (муж, подруга, эксперт и проч.) Такое эмоциональное слияние мешает женщине-матери ощущать целостными и устойчивыми собственные контуры границ своего «Я»; её материнская самооценка оказывается в сильной зависимости от эмоциональных проявлений ребенка и окружающих её людей.

Когнитивное осознание проблемы оказывается только первым шагом на пути работы с данной проблемой. Поскольку эмоциональное заражение снижает ощущение границ своего «Я», формирование которых всегда начинается с телесного аспекта, мы предложили женщинам практики, включающие как осознание своего эмоционального состояния, отличия его от состояния ребенка, так и телесные практики, улучшающие контакт со своим телом, а также позволяющие снять избыточное напряжение, возникающее в теле под воздействием эмоции. Для этого нами были использованы телесные практики «Простукивание», «Тряска», «Хака» , «Эмоциональный веник», «Эмоциональное очищение», «Бабий выдох», «Лев зевает». Также нами были предложены нейрографические алгоритмы «АСО», «Эмоциональная целостность» и «Эмоциональное контейнирование».

В случаях фиксации на контрзависимой стадии сепарации, женщины озвучивают трудности с принятием эмоциональных состояний ребенка, с желанием (за которое испытывают чувство вины) оттолкнуть его в моменты эмоциональной нужды и обращения за поддержкой к матери. Матери с данным типом сложностей сепарации реже попустительствуют детям, но чаще вовлекаются в детско-родительские конфликты (та же динамика может наблюдаться и в отношениях с собственной матерью либо другими лицами, на которых происходит перенос отношений с матерью - муж, подруга, эксперт и проч.). При этом женщина может тяжело переживать подобные конфликты, ощущать сильный упадок сил в результате такого конфликта, сильно винить себя, считать, что не справляется с материнством, раз конфликтует с ребенком, что особенно часто отмечается у женщин, выросших в конфликтных родительских семьях, часто с алкоголезависимым родителем.

Как показала практика, предложенные нами выше телесные и нейрографические практики также оказались эффективны для решения задач работы с данным типом матерей.

Также нами был проведен мастер-класс «Безопасный конфликт», который показал свою эффективность при работе как с матерями, фиксированными на созависимой стадии и, в силу этого, избегающими конфликтов из страха противопоставить свою позицию другому (ребенок, мать, муж и др.), так и с матерями, фиксированными на контрзависимой стадии (часто конфликтующими, оппозиционирующими свою позицию другим людям постоянно, но испытывающими из-за этого чувство вины, ощущение неудовлетворенности качеством отношений).

Обратная связь, полученная от матерей первого типа, свидетельствовала о том, что они легче стали воспринимать то, что ребенок может быть недоволен их родительским решением, что он может испытывать трудные чувства, ощутили бóльшую уверенность в выставлении и удержании границ. Обратная связь от женщин с контрзависимым типом сепарации показала, что этим женщинам стало легче удерживать фокус внимания на воспитательной цели внутри конфликта с ребенком, а не на его эмоциональной составляющей.

Как отметили женщины и того, и другого типа в течение последующих за мастер-классом 2 месяцев наблюдения за конфликтными ситуациями с ребенком, воспитательные ситуации стали решаться чаще, не доходя до непосредственно конфликта. Эмоциональное равновесие, внутренняя уверенность и осознавание своих воспитательных целей в ситуации, способность не вовлекаться, но успешно контейнировать эмоциональное состояние ребенка, позволяло решать многие ситуации конструктивно, ребенок легче соглашался выполнять требование матери, легче справлялся с своими трудными чувствами (недовольство, досада, обида).

Модель «Моя семейная система» имела целью увидеть тенденции и взаимосвязи внутри семейной системы. Мы попросили поставить фигуры членов семьи на листе и далее провести нейролинии - связи между членами семьи. Далее работа велась по базовому алгоритму нейрографики. Данная модель принесла участницам много инсайтов. Некоторые увидели, что забыли поставить фигуру или испытывали внутреннее сопротивление, ставя фигуры определенных членов семьи (мамы, мужа, отца и т.д.). Также информативным оказалось расположение фигур на листе: достаточно часто в случае эмоциональной зависимости, нарушении сепарационного процесса, фигура собственной матери накладывалась на фигуру «Я» и иногда на фигуру «ребенок». На некоторых рисунках на фигуру «Я» накладывалась фигура одного или всех детей, отражая также сепарационную динамику. Ряд участниц исследования отмечали, что отследили сопротивление при проведении линий связи между собой и фигурой мужа, либо при проведении линий связи ребенка и мужа, ощущая нечто похожее на «ревность» к отцу ребенка. Часть участниц в отчетах описывала свою рефлексию по поводу отношений с мужем: «я чувствовала тепло и легко соединяла свою фигуру с детьми, а вот фигуру мужа все время обходила, как будто бы не до него, так происходит и в жизни, и так было у всех женщин нашего рода - все только детям», «увидела, что между моей фигурой и фигурой мужа стоят дети», «фигура мужа все время мешала мне вести линии так, как я хочу к детям», «увидела, как далеко разошлись фигуры “Я” и фигура мужа». Фактически рисунок получился очень диагностичным и информативным на инсайты, которые случились у большей части участниц. У многих осталось чувство неудовлетворенности увиденным, появились трудные чувства и вопросы о том, как изменить положение дел. Поэтому нами было предложено сделать аналогичным образом второй рисунок, и расположить на нем фигуры таким образом, как это ощущается желаемым, гармоничным. Второй рисунок вызвал больше позитивных чувств. Ряд женщин благодарили за возможность увидеть неблагоприятные динамики в семье и начать над ними работать. После второй работы участницы писали о том, что начали перестраивать отношения в семье, давать подросшим детям большую самостоятельность, налаживать отношения большей близости с мужем, искать осознанную дистанцию с мамой.

Ниже мы приводим данные анкеты, иллюстрирующие описанные нами выше аспекты сепарационной динамики у участниц исследовательской группы.

1. Стартовая анкета (участники анкетирования - 375 человек).

а) Ответ на вопрос «В материнстве я бы хотела...»:

* быть, как моя мама - 4.3%
* быть совершенно другой, чем была моя мать - 21.1%
* делать по-своему, но иногда советоваться с мамой - 31.5%
* я приложу все усилия, чтобы не делать так, как делала мама со мной - 17.3%
* взять лучшее из своего детства и что-то изменить - 71.2%
* моё материнство никак не связано с моей мамой - 26.9%
* чтобы мама меньше вмешивалась в то, как я воспитываю детей - 13.6%
* отстранить маму от моих детей - 4.5%
* чтобы мама чаще бывала с моими детьми - 20.5%

б) Ответ на вопрос «Я чувствую, что…»:

* полностью стала взрослой и завершила отделение от своих родителей - 24.8%
* я застряла с родителями в симбиозе - 17.6%
* я постоянно в конфликте и борьбе с родителями - 8.5%
* я эмоционально независима от родителей - 20.8%
* родители имеют свои достоинства и недостатки, как и любые другие люди - 80.3%
* недостатки моих родителей раздражают меня - 24%
* недостатки и слабости родителей заставляют меня чувствовать ответственность за них - 24%
* я часто стараюсь помочь родителям и решить их трудности - 28.8%
* если бы я могла измениться, мои родители были бы счастливее - 6.9%
* я делаю все, чтобы родители не могли контролировать меня - 17.9%
* я часто не хочу разговаривать с родителями - 23.5%
* я часто обижаюсь на родителей - 14.1%
* родители часто обижаются на меня и меня это расстраивает - 9.1%
* меня злит то, какие мои родители - 11.7%
* мне хочется, чтобы мои родители изменились - 18.9%
* мне кажется, что я могу повлиять на моих родителей - 13.9%
* я хочу, чтобы родители перестали решать свои проблемы за счет меня - 9.6%
* мне кажется, что если я была бы лучше, то мои родители любили бы меня больше - 5.3%
* меня не интересует жизнь моих родителей - 2.9%
* мне больно, что родители мало интересуются моей жизнью - 12.3%

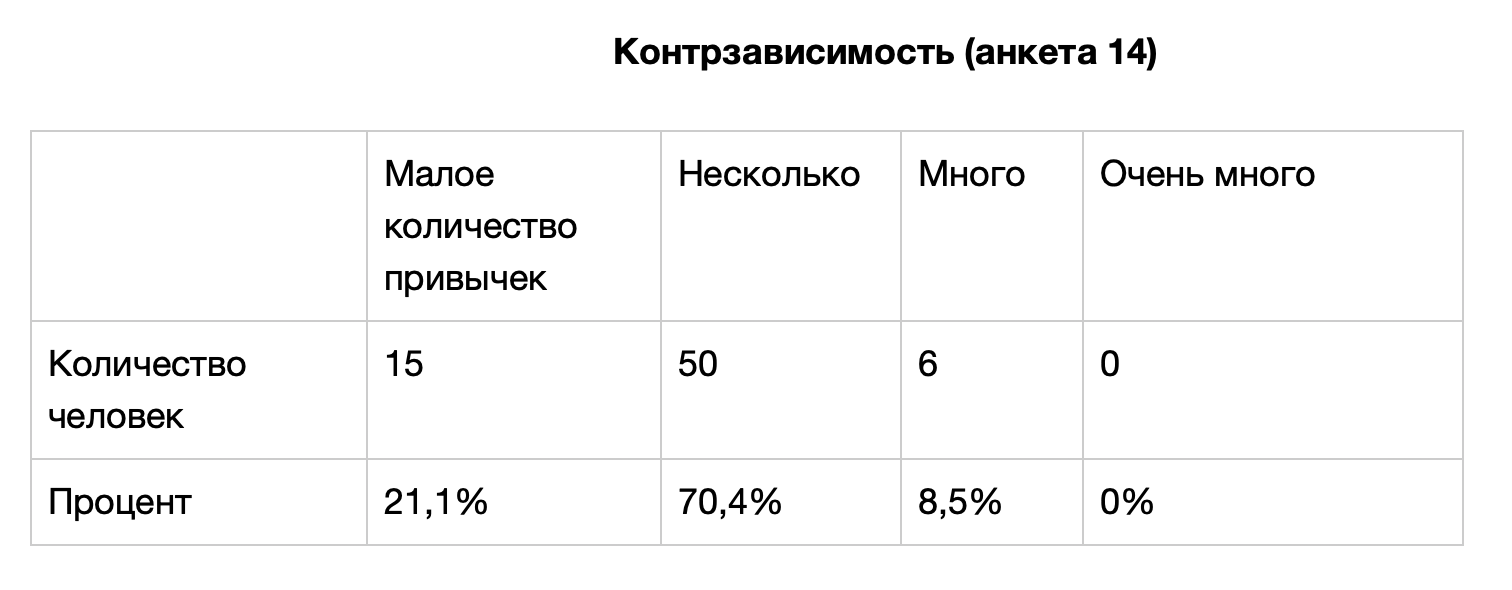
Обратим внимание на распределение ответов на вопросы, приведенные выше. По динамике распределения ответов мы видим, что большинство респонденток в состоянии угадать, почувствовать и выбрать «правильные» ответы. Мы связываем это с популярностью психологических статей среди широкого читателя, в результате чего респондентки могут понять, какой ответ показывает социально одобряемую, «правильную» позицию каждой из них. Отметим, что респондентки не должны были выбрать единственный ответ на заданный вопрос, а могли выбрать любые ответы, которые подходят их переживаниям.

Так, 80.3% респонденток указали взрослую позицию - «родители имеют свои достоинства и недостатки, как и другие люди»; но при этом большинство респонденток выбрало ответы, направленные на выявление созависимых тенденций («я застряла в симбиозе с родителями», «недостатки и слабости родителей заставляют меня чувствовать ответственность за них», «я часто стараюсь помочь родителям решить их трудности», «если бы я могла измениться, мои родители были бы счастливее», «мне хочется, чтобы мои родители изменились», «мне кажется, что я могу повлиять на моих родителей», «мне больно, что родители мало интересуются моей жизнью», «мне кажется, что если я была бы лучше, то мои родители любили бы меня больше»), а также - контрзависимых тенденций («я постоянно в конфликте и борьбе с родителями», «недостатки моих родителей раздражают меня», «я делаю все, чтобы мои родители не могли контролировать меня», «я часто не хочу разговаривать с родителями», «я часто обижаюсь на родителей», «меня злит то, какие мои родители», «меня не интересует жизнь моих родителей».

Из этого мы можем сделать вывод, что, несмотря на выбор «правильного ответа» (он оказался наиболее популярным), большинство респонденток выбрало также ответы, направленные на выявление созависимых и контрзависимых тенденций, что еще раз подтверждает наш выбор, направленный в сторону преимущественно качественных методов для исследования материнской сферы и экзистенциальных, квалитативных переживаний каждой матери. Количественные методы могут дополнять качественные в данном случае, но не могут полностью заменить их в деле выявления тенденций, связанных с материнством и материнствованием каждой женщины-матери, большая часть из которых, как мы считаем, остается в бессознательной области (значительная часть материнской сферы реализуется бессознательно как самой женщиной-матерью, так и обществом).

Выявленная выше тенденция к контрзависимости и созависимости, проявленная респондентками в ответах на вопросы, косвенно подтверждается ответами на вопрос стартовой анкеты «Вы хотели бы обрести большую независимость от мнения других людей о вас и вашем материнстве, ваших материнских решениях?». Ответы на этот вопрос распределились следующим образом: Да - 84.5%, Нет 8%, Не уверена 7.5%. Как видим, большинство респонденток хочет обрести большую независимость от мнения других людей о них и их материнстве, об их материнских решениях, что свидетельствует, среди прочего, об осознавании ими тенденций к созависимости (и контрзависимости - как обратной стороне этой динамики).

Согласно тесту супругов Уайнхолд («Шкала контрзависимости Уайнхолд»), помогающему определить степень контрзависимости в жизни человека и в отношениях с другими людьми, проведенному нами на начальном этапе работы с исследовательской группой, ответы на серию вопросов инструкции («прочитайте утверждение и ответьте, насколько часто это случается в вашей жизни») распределились следующим образом (таблица 6.4.3.1 «Контрзависимость», где «привычки» - это привычки, определяемые как черты контрзависимости).



*Таблица 6.4.3.1. Контрзависимость*

В таблице, созданной по результатам ответов на вопросы «Шкалы созависимости Уайнхолд» («Прочитайте утверждение и ответьте, насколько часто это случается в вашей жизни», Таблица 6.4.3.2, «Межличностная зависимость»), были отражены ответы респонденток, которые, помимо шкалы уровней выраженности тенденций созависимости, содержали также шкалу аспектов созависимости («эмоциональная опора на других», «неуверенность в себе», «стремление к автономии», «зависимость»). Ответы распределились следующим образом: большинство респонденток оказались в области средней и высокой степени выраженности тенденции созависимости; а также значительный процент респонденток оказались в области таких показателей, как «эмоциональная опора на других» (81.8%) и «зависимость» (96%) в материнстве (средний уровень выраженности). Это, при потребности повышенной эмоциональной отдачи ребенку в материнстве, оказывается особенно значимым.

Также примечательно то, что показатели «неуверенность в себе» и «стремление к автономии», слабо, по сравнению с другими показателями, проявленные в «среднем» уровне выраженности, ярко проявляются в «высоком» уровне выраженности. Вероятно, это связано с тем, что респондентки осознают необходимость автономии, но эмоциональная зависимость не позволяет им ее обрести.



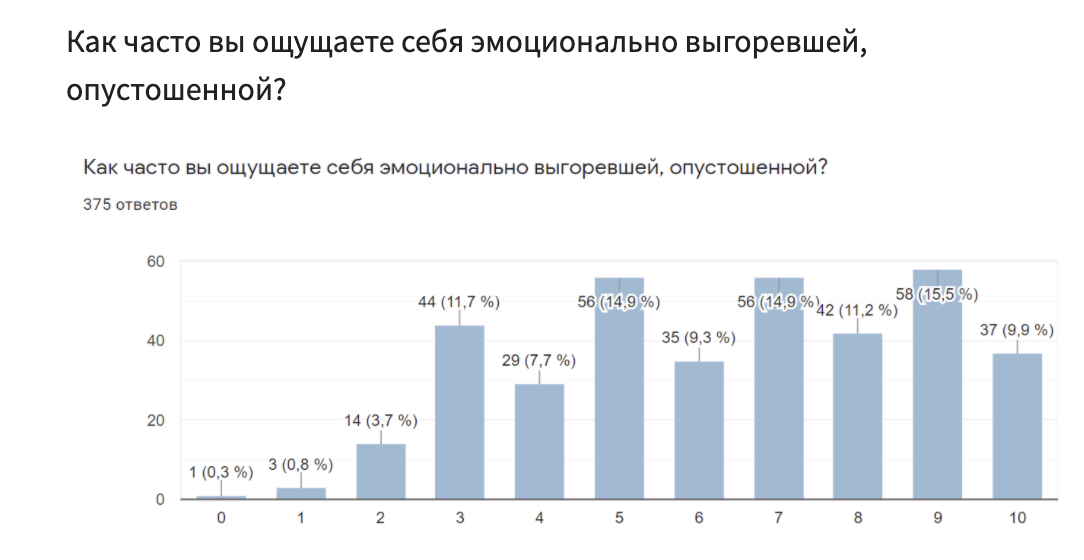
*Таблица 6.4.3.1. Межличностная зависимость*

В связи с указанным выше, мы полагаем, что работа над оздоровлением сепарационных динамик материнства в первую очередь лежит в области работы с эмоциональным состоянием женщины-матери, с ее эмоциональным, а не сепарационным аспектом. Иными словами, деление на «работу с эмоциональным состоянием» и «работу с сепарационным аспектом» в помогающих практиках материнской сферы оказывается условным, поскольку работа с сепарационным аспектом, в значительной своей части, лежит в области работы с эмоциональным аспектом.

### **6.4.4. Работа с эмоциональным состоянием**

Эмоциональное состояние матери - важный элемент качества жизни женщины-матери и успешности ее материнского труда, подразумевающего эмоциональный контакт, эмоциональную доступность, умение контейнировать эмоции ребенка, рефлексировать их, утешать, поддерживать. Вместе с тем, собственные эмоциональные потребности матери часто оказываются фрустрированы отсутствием качественного эмоционального общения с другими взрослыми людьми, нехваткой времени и возможности побыть в одиночестве, вне включения в ситуацию общения с ребенком, недостатком социокультурных практик эмоциональной разрядки.

Остро стоит вопрос эмоционального выгорания матерей в современном обществе. Так, ответы на вопрос «Как часто вы ощущаете себя эмоционально выгоревшей, опустошенной?» распределились следующим образом (Рис. 6.4.4.1): по десятибалльной шкале, больше пяти баллов отметило 60.8% (то есть, выше среднего), и только 0.3% обозначили свое эмоциональное выгорание нулевым, что говорит о высокой значимости проблемы.



*Рис. 6.4.4.1. Ответы респонденток на вопрос «Как часто вы ощущаете себя эмоционально выгоревшей, опустошенной?»*

Также ниже мы приводим результаты ответов на анкету «Эмоциональное выгорание». В анкетировании приняли участие 221 человек, и ответы на вопросы распределились следующим образом.

Анкета «Эмоциональное выгорание», 221 человек:

Чем вы занимаетесь кроме детей?

45.2% указали работу, при этом 5.5% из них указали работу как единственное, чем они занимаются помимо детей.

45.2% указали различные хобби, среди которых преобладают разнообразные творческие занятия и чтение.

29.4% заняты той или иной формой обучения (получение высшего образования, разного рода курсы саморазвития, психологии личности, курсы в области детско-родительского взаимодействия, детского развития, а также здорового образа жизни, кулинарии).

5.9% указали домашнее хозяйство.

22.1% занимаются спортом, фитнесом, йогой, цигун и другими видами физических практик.

4.5% указали, что проводят время с друзьями.

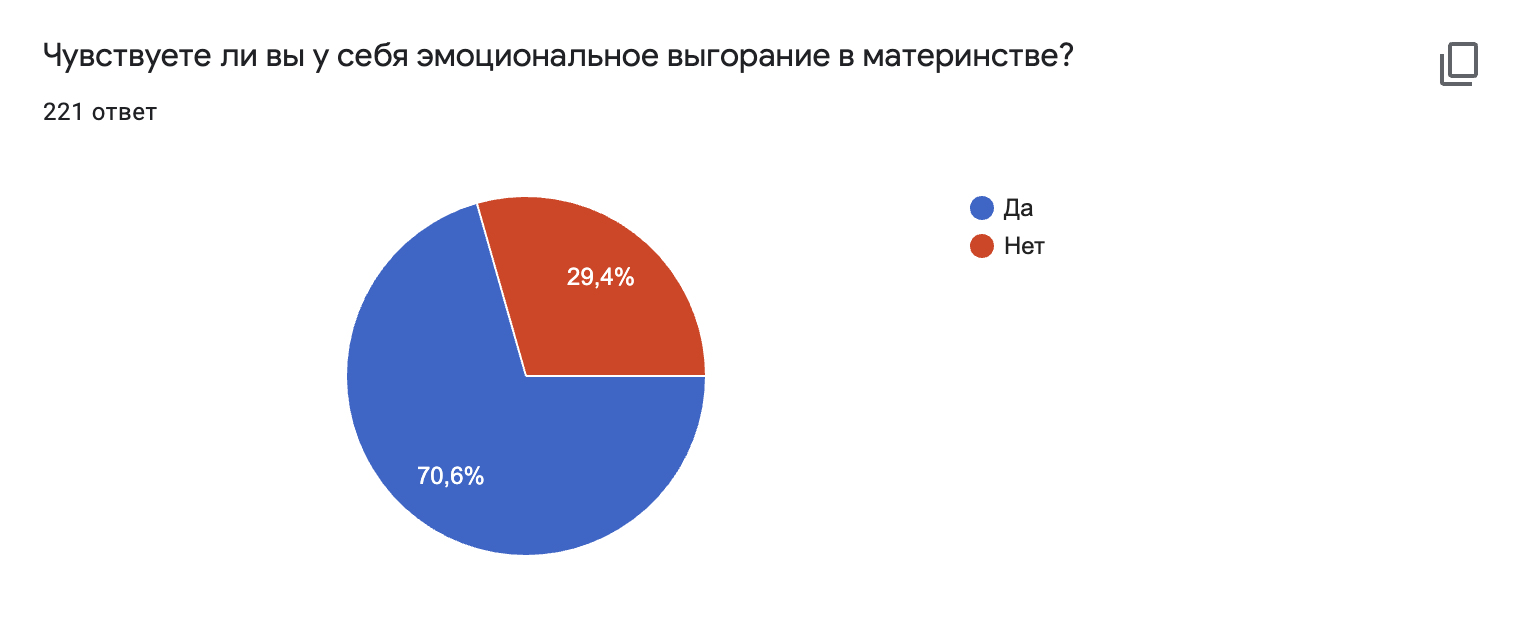
11.7% ответили, что ничем кроме детей не занимаются.

4% указали различные виды заботы о себе (массаж, уходовые процедуры на дому или в салоне).

5.4% указали духовные практики.

8.5% упомянули нейрографику.

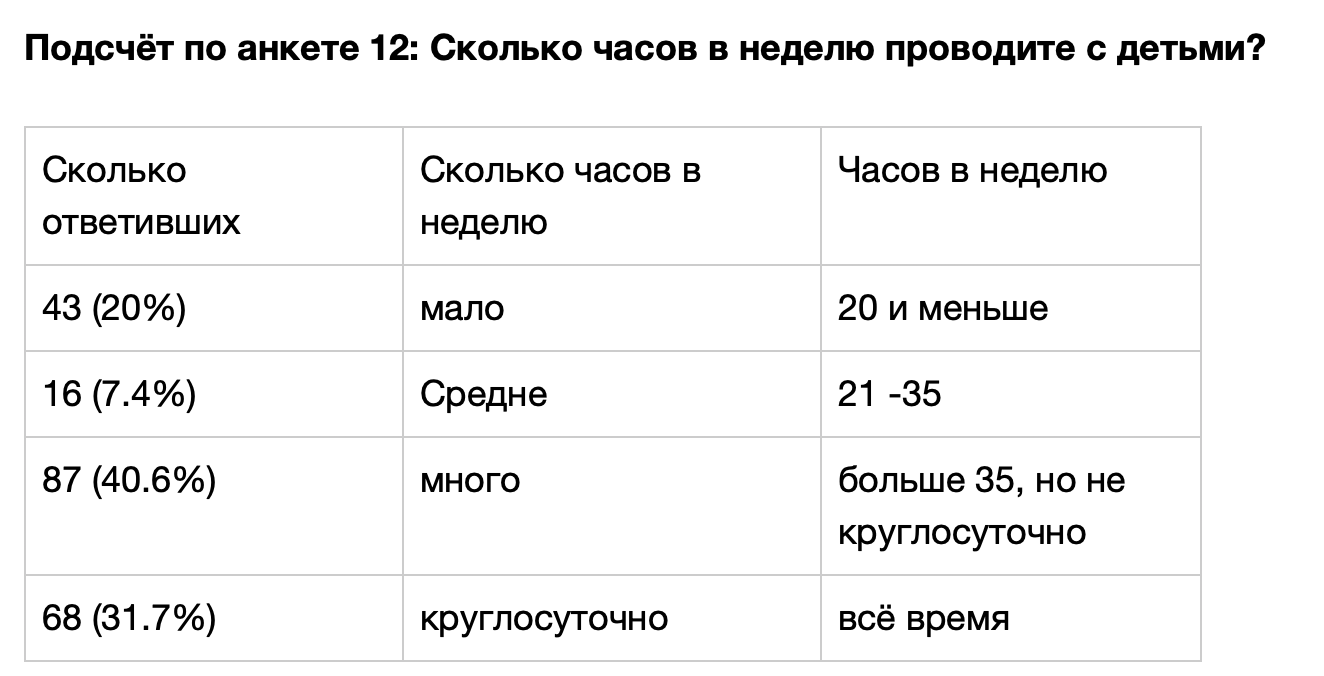
В дополнение к анкете «Эмоциональное выгорание» приведем диаграмму «Чувствуете ли вы у себя эмоциональное выгорание в материнстве?» (Рис. 6.4.4.2). 70.6% опрошенных отмечают, что чувствуют выгорание, и 29.4% - что нет.



*Рис. 6.4.4.2 «Чувствуете ли вы у себя эмоциональное выгорание в материнстве?»*

Анализируя и интерпретируя результаты ответов на вопросы, упомянем то, что респондентки не имели готовых вариантов ответов, а свободно упоминали то, что приходило в голову, а также то, что считали значимым. Именно с этим, вероятно, связан низкий процент таких показателей, как «домашнее хозяйство», «время с друзьями»: респондентки, ведя домашнее хозяйство, просто не придают этому значения, т.к. домашнее хозяйство растворяется в объеме других ежедневных, более значимых, дел; также на общение с друзьями не выделяется, вероятно, отдельного времени, оно происходит в интернете, случайно, нерегулярно (возможно также, что людей, с которыми респондентки общаются в сети, не рассматриваются ими в качестве друзей); мы полагаем, что сфера дружеского общения и взаимодействия в среде наших респонденток достаточно обеднена.

Свет на проблему эмоционального выгорания также могут пролить ответы на вопросы анкеты «Сколько часов в неделю вы проводите с детьми» (Таблица 6.4.4.1). Треть опрошенных (31.7%) ответила, что проводит с детьми все свое время, при этом почти половина опрошенных (40.6%) проводит с детьми больше 35 часов в неделю, но не круглосуточно. От 21 до 35 часов в неделю с детьми проводит 7.4% опрошенных, а менее 20 часов в неделю - 20% респонденток.



*Таблица 6.4.4.1. Подсчет по анкете «Сколько часов в неделю вы проводите с детьми?»*

В дополнение к результатам анкеты приведем диаграмму ответов респонденток на вопрос «вы хотели бы проводить с детьми больше/меньше времени?» (Рис. 6.4.4.3). Из диаграммы мы видим, что одинаковое число респонденток (39.4%) хотело бы проводить с детьми меньше времени и довольно количеством времени, проведенным с детьми. Больше времени со своими детьми хочет проводить 21.3% респонденток.



*Рис. 6.4.4.3. «Вы хотели бы проводить с детьми больше/меньше времени?»*

Одной из частых проблем, которые озвучивали женщины-матери, принимавшие участие в экспериментальной группе, оказалось «эмоциональное затопление» во время материнских практик, когда женщине трудно справляться с нарастающими эмоциями, которые неконтролируемо прорываются в виде срыва, крика на ребенка.

Эффективной в решении данной проблемы показала себя медитативная практика «Центрирование», нацеленная на поиск внутреннего центра как «точки сборки себя». Также женщины отмечали, что регулярное выполнение телесно-ориентированных практик, особенно связанных с управлением дыханием («Эмоциональный веник», «Эмоциональное очищение»), помогало им сохранять некоторую «эмоциональную устойчивость», «эмоциональную непотопляемость» в течение дня, сокращая количество ситуаций, где они сталкивались с эмоциональным затоплением.

Достаточно часто женщина-мать пытается решить вопросы своей эмоциональной жизни через когнитивное «понимание», игнорируя телесный аспект, поэтому нами были предложены для улучшения качества эмоциональной жизни и эмоциональной разрядки, ежедневной «эмоциональной гигиены» практики, включающие в свой репертуар работу с телом (элементы нейропластики), нейрографический рисунок (задействующий все уровни - телесность, эмоциональность, когнитивную составляющую) и практика композиции БоГобан, позволяющая работать с состоянием целостно (телесный, эмоциональный ментальный и энергетический аспекты).

В этом контексте интерес представляет диаграмма ответов на вопрос «Насколько хорошо вы ощущаете контакт с телом и понимаете и учитываете его сигналы?» (Рис. 6.4.4.4). Респонденткам было предложено шкалировать уровень напряжения в теле от 0 до 10, а также описать локализацию напряжения в теле (где именно она чувствует напряжение).

Несмотря на то, что большинство респонденток отметили хороший уровень контакта с телом (на 8 баллов из 10), они испытывали проблемы с описанием локализации напряжения в теле и степени его выраженности, а также задавали вопросы о том, на основании чего оценивать то или иное состояние тела. Из этого мы можем сделать вывод о том, что отметки на диаграмме контакта с телом являются, вероятно, «социально ожидаемыми ответами», поскольку, выполняя сопутствующие задания, респондентки демонстрировали недостаточный контакт с собственным телом.



*Рис. 6.4.4.4. Насколько хорошо вы ощущаете контакт с телом и понимаете и учитываете его сигналы?*

В течение недели мы предлагали женщинам, принявшим участие в эксперименте, выполнять минимум 3 раза (либо по желанию больше) следующие телесно-ориентированные практики:

1. «Тряска»
2. «Хака»
3. «Лев зевает»
4. «Бабий выдох»
5. «Эмоциональный веник»
6. «Очищающее дыхание»

Проблема эмоционального выгорания, истощения, усталости от постоянного эмоционального взаимодействия с ребенком озвучивается большинством матерей. В итоге высокого стандарта эмоциональной включенности в жизнь, существующего в современном обществе (в профессиональной, общественной, семейной жизни) и современным практикам материнствования, предполагающим, что мать должна быть максимально эмоционально доступна ребенку, помогать ему регулировать его эмоции, заниматься развитием его эмоционального интеллекта, но при этом - в условиях, где собственные эмоциональные потребности матери недооцениваются, часто не хватает общения с другими взрослыми, где она могла бы получить поддержку, заботу, сочувствие, - женщина испытывает фрустрацию и дисбаланс. Достаточно распространено влияние социального, семейного материнского мифа, дискурс которого предписывает матери иметь исключительно позитивные эмоции к ребенку (радость, любовь, нежность) и исключает негативные, теневые (злость, раздражение, ярость, досаду, негодование). Также и эмоции ребенка воспринимаются как приемлемые и как отражение, результат правильного воспитания, результат усилий «хорошей» матери, когда они находятся в позитивном аспекте (воодушевление, интерес, радость), а в негативном спектре (обида, злость, страх) рассматриваются как результат воспитательной неудачи матери. В таком однобоком восприятии неизбежно подавление эмоций (как своих, так и эмоций ребенка), дальнейшие срывы и общее снижение качества эмоциональной жизни женщины.

Безусловно, мы осознаем тот факт, что эмоциональное выгорание матерей связано с совокупностью факторов (материальное положение, режим жизни, объективные условия поддержки и помощи со стороны других взрослых членов семьи и проч.), которые лежат за пределами влияния помогающих практик. Вместе с тем, мы предположили, что состояние женщины может улучшаться в случае, если:

1. она осознает, что все испытываемые ею в материнстве чувства имеют право на существование и отличаются от действий, выборов, которые она совершает, и не говорят о ней как о «хорошей» или «плохой» матери;
2. она умеет экологично проживать и утилизировать эмоциональное напряжение, осознает и предпринимает конкретные шаги для разрядки негативных чувств (раздражение, гнев, ярость, стыд, тревога и проч.);
3. снижается уровень эмоционального заражения от ребенка и других членов семьи, мать осваивает навыки поддержания собственной эмоциональной целостности, сохраняя эмоциональную доступность и открытость ребенка, умеет контейнировать его чувства, но не сливается с ними.

Для решения этих задач участницам экспериментальной группы нами были предложены следующие модели: АСО (алгоритм снятия ограничений), «Эмоциональная целостность», «Эмоциональное контейнирование»

АСО (алгоритм снятия ограничений) показал свою высокую эффективность и использовался участницами экспериментальной группы для решения совершенно различных эмоциональных задач: тревога за состояние ребенка, раздражение после ссоры с мужем, стыд за действия и достижения ребенка после «выговора» учителя на родительском собрании и многое другое. Оценка шкалы изменения эмоционального заряда всегда давала позитивную динамику после прорисовки алгоритма. В отчетах женщины отмечали, что, по итогу выполнения практики, достигали умиротворения, снижался накал эмоций, появлялось чувство спокойствия, уверенности в собственных силах, менялось отношение к другим участникам ситуации, приведшей к эмоциональному дисбалансу. В ряде случаев менялось не только эмоциональное состояние матери: происходили позитивные фактические изменения в самой ситуации, которая являлась темой рисунка (ребенок шел доделывать уроки, хотя до этого сопротивлялся; находилось взаимопонимание по спорному вопросу с мужем; улучшалось состояние болеющего ребенка; удавалось договориться с бабушкой, чтобы она переставала давать ребенку неограниченно сладости при наличии аллергии и проч.).

При обсуждении результатов в группе поддержки, мамы задавали вопрос, можно ли влиять на эмоциональное состояние ребенка, рисуя АСО. Мы предложили провести небольшой эксперимент, где мать в момент эмоционального дисбаланса, срыва ребенка рисовала его эмоциональное состояние.

Было проведено 2 вида проб. В одном случае мать сама рисовала весь рисунок целиком, делая выброс и далее проходя весь алгоритм. Во втором случае ребенку предлагалось сделать выброс, дальнейшие этапы алгоритма прорисовывала мать. В итоге мы получили неоднозначные результаты. Часть матерей отмечали, что состояние ребенка осталось без изменений, часть отмечали, что состояние ребенка кардинально изменилось, ребенок успокоился, произошла эмоциональная разрядка. Обсуждая в группе поддержки кейсы, в которых состояние ребенка не претерпело значительных изменений по описанию матери, мы столкнулись с тем, что часто мать была не в состоянии отделить эмоциональное состояние ребенка от его поведения и описывала отсутствие изменений как: «он все равно хотел к другу на день рождения, куда его не пригласили», «она так и не захотела одеваться и идти на занятие», «он все равно не хочет расставаться со мной в садике» и проч. На основании чего мы сделали вывод, что чистота эксперимента в данном случае нарушена тем, что оценка результата состояния ребенка сильно зависела от отношения матери к ситуации, системы её ожиданий от него, уровня эмпатии к состоянию ребенка и ее способности отделять состояние от поведения, а также от уровня развития эмоционального интеллекта самой матери. С другой стороны, изменения состояния ребенка отмечали те матери, которые обладают высоким уровнем сонастройки с ребенком, проявляют черты хорошо развитого эмоционального интеллекта, легко и точно определяют собственные эмоциональные состояния и состояния ребенка. В связи с этим, нам представляется перспективным дальнейшее исследование данного направления и, возможно, предварительного обучения матери в области эмоционального интеллекта. Также перспективным может оказаться уточнение аспектов работы с темой рисунка по аналогии с экспериментом, который мы провели также на алгоритме снятия ограничений в теме качества сна матерей.

Анализ проведенного нами опроса («Насколько хорошо вы спите?») показал, что значительная часть матерей связывает качество выполнения своего материнского труда, способность выносить различное поведение ребенка, находить с ним общий язык - с тем, насколько она выспалась; при этом лишь 5,4% женщин указали, что они высыпаются.

Приведем пример группы вопросов из стартовой анкеты (375 чел.) «Насколько хорошо вы спите?»

* я долго не могу уснуть - 21.9%
* я ложусь поздно (позднее 24:00) - 40%
* я сплю отрывочно и часто просыпаюсь - 37.9%
* мне трудно вставать утром - 62.4%
* я не могу позволить себе поспать вместе с ребенком - 10.7%
* я сплю достаточное количество часов, но не чувствую себя отдохнувшей - 29.6%
* я просто падаю в кровать без сил и чувств - 16.5%
* я хорошо высыпаюсь - 5.3%
* я изредка задерживаюсь, но стараюсь ложиться вовремя - 24.8%
* я часто встаю рано, чтобы побыть с собой - 15.5%
* я сплю днем с ребенком - 11.7%
* я устаю от совместного сна с детьми - 20.5%
* я чаще высыпаюсь, чем нет - 25.1%
* мой ресурс сильно зависит от высыпания - 64.5%
* в целом у меня налажен сон, но бывают сбои в связи с болезнью или другим состоянием ребенка - 23.5%

В связи с этим нами был разработан эксперимент, где женщинам было предложено нарисовать АСО с темой «отсыпание». Вместе с тем, не все женщины были внимательны, часть рисовали тему «сон», «количество сна». Те, кто четко следовал изначальной инструкции и был ориентирован именно на качество отсыпания (уровень энергии в течение дня) отмечали, что однозначно чувствовали себя лучше после выполнения данной практики, легче справлялись с задачами дня, чувствовали себя бодрыми и наполненными, легче вставали несмотря на то, что фактически сам сон оставался у многих коротким либо дробным по причине ночных кормлений, потребности успокаивать, укачивать ребенка, вставать по его требованию и так далее. Вместе с тем, женщины, которые изначально не дифференцировали для себя вопрос количества сна и качества отсыпания, - не проследили изменений в своем состоянии, хотя некоторые указывали, что стали легче засыпать, спали глубже, но качество отсыпания оставалось прежним. Уточнив задачу, большая часть из них сделала повторную работу, уточнив тему. После этого их результат также был положительным и они достигли поставленной задачи - большего уровня энергии дня после сна. Интересно отметить, что 68% принявших участие в эксперименте отмечали, что эффект держался 5 дней, 11% - 6-7 дней, 6% - 4 дня, 12% отмечали, что вначале ощутили небольшой эффект, который, напротив, развивался, и к 4-6 дню становился устойчиво позитивным, 3% участниц не заметили изменений в своем отсыпании. Тем, у кого эффект падал по прошествии нескольких дней, мы предложили рисовать повторно, что также дало аналогичный результат. Нам представляется интересным проведение лонгитюдного исследования с целью посмотреть, будет ли присутствовать накопительный эффект практики.

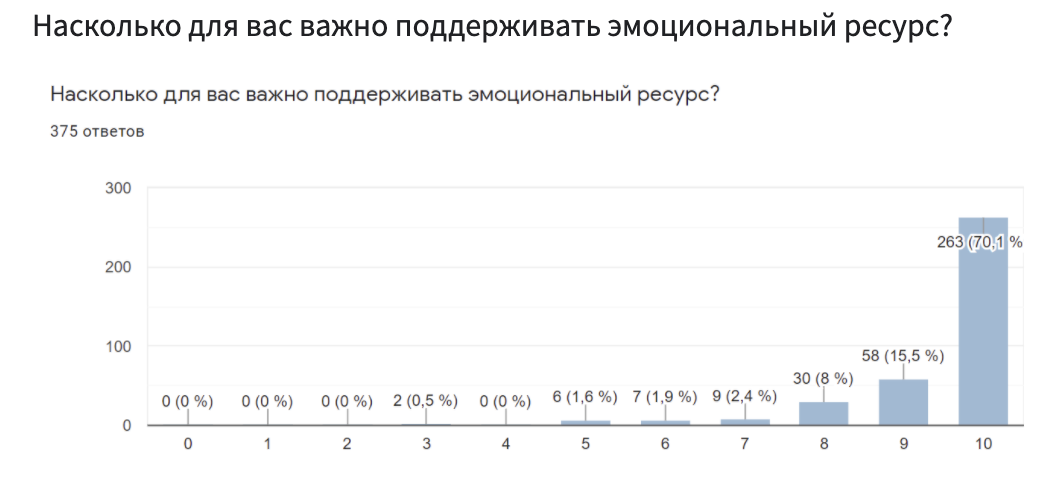
Модель «Эмоциональная целостность» была направлена на возможность поддерживать собственную эмоциональную целостность и автономию в ситуации, когда женщина-мать попадает в заряженное эмоциональное поле ребенка (и других людей, например, мужа, собственной мамы и проч.). Мы предлагали отобразить эмоциональное поле набором линий (как правило, они носили резкий хаотичный характер) и далее в этом эмоциональном поле поставить фигуру себя в виде круга (фигура гармонии и целостности), а также фигуры (круги) других участников ситуации. Уже на этапе создания контура границ своего «Я» состояние участниц эксперимента менялось на более спокойное, описываемое как «целостность», «мне легче», «я чувствую большую безопасность» и т.д. Далее мы предлагали провести сопряжение линий внутри сначала своей фигуры, что приводило состояние рисующего к гармонизации, отмечалось как «теперь я уверена в своих силах», «я могу вынести его истерику», «ну да, так бывает, ничего страшного», «я чувствую себя спокойнее». Далее также проводилось сопряжение линий в фигурах других участников и, по желанию, - линий, оставшихся за пределами фигур. Дальнейшая работа проводилась по всем этапам базового алгоритма нейрографики. В итоге женщины отмечали, что состояние гармонизируется, есть чувство автономии эмоций, способность управлять собой и ситуацией возрастает. Некоторые отмечали, что стали устойчивее при эмоциональных манипуляциях ребенка, легче могут выносить их, сохраняя осознанную позицию. Некоторые участницы делились в группе поддержки, что визуализируют свою картинку во время эмоционально заряженной ситуации, что уже само по себе дает «заземлиться», также они писали о таких изменениях: «не ведусь на эмоции», «вспоминаю легко, что мама тут я, и я даю опору ребенку», «вижу, что эмоции - это просто эмоции и решаю то, что нужно», «перестала пугаться эмоций ребенка», «меньше включаюсь в эмоции мужа, свекрови, детей», «мне как будто стало легче сохранять позицию наблюдателя и не погружаться в чувства».

Модель «Эмоциональное контейнирование» позволила участницам увидеть, что они могут управлять объемом «внутреннего контейнера», визуализировать процесс контейнирования, буквально своими руками выстроить эмоциональную связь с ребенком и сгармонизировать эмоциональный контент ребенка. Отклик на эту модель был очень позитивным и активным со стороны участниц эксперимента: «я наконец поняла, что значит эмоциональное контейнирование», «теперь я увидела, что не обязательно должна вся сливаться с чувствами ребенка», «у меня ушло чувство, что я не принадлежу себе, а принадлежу только ребенку», «теперь я вижу, что могу оставаться в своих чувствах и при этом быть открытой ребенку», «я перестала так бояться чувств ребенка, как это было раньше».

Шкалирование состояния показало, что эмоциональное состояние участниц после завершения рисования данной модели улучшилось, эмоциональный заряд падал, уровень энергии возрастал. Представляли интерес замечания мам, у которых несколько детей. Они отмечали, что увидели, как именно можно совместить открытость и эмоциональную доступность двоим, троим детям одновременно, многие описывали, что стали легче удерживать внутреннее спокойствие и равновесие в моменты ссоры детей, когда каждый апеллирует к матери, ушло чувство выбора, что «вынуждена встать на сторону одного или другого», «могу вместить чувства обоих», «легче улаживаю конфликты между детьми».

Несколько участниц группы описывали свой опыт применения данного алгоритма не только с детьми, но и с другими членами семьи. Так в результате возникло обсуждение, должна ли дочь контейнировать эмоциональные состояния своей собственной матери. Для некоторых участниц эта тема актуализировала вопросы сепарации от собственной матери и вызвала также актуализацию вопроса об управляемой дистанции в отношениях с другими людьми, осознанного выбора того, «готова ли я контейнировать, принять эмоции другого взрослого человека, достаточно ли у меня ресурса для этого на данный момент». Для некоторых сама постановка вопроса о том, что «я не обязательно должна контейнировать свою мать», оказалась серьезным инсайтом и прорывом в новый уровень эмоциональной сепарации.

В дополнение к описанию моделей «Эмоциональное контейнирование» и «Эмоциональная целостность», а также к данному разделу в целом, приведем диаграмму ответов на вопрос о том, насколько важно для респонденток поддерживать их эмоциональный ресурс. Как видим на диаграмме (Рис. 6.4.4.5), абсолютное большинство респонденток (70.1% + 15.5% + 8%) оценили необходимость от 8 до 10 баллов, где на 10 баллов пришлось 70.1% респонденток.



*Рис. 6.4.4.5. «Насколько для вас важно поддерживать эмоциональный ресурс?»*

### **6.4.5. Работа с ресурсом**

Достаточно часто женщины-матери жалуются на нехватку ресурса. Порой в описании своих проблем материнства они указывают, что «если у меня достаточно ресурса, я справляюсь с материнскими задачами и поведением ребенка, если ресурса недостаточно, я часто срываюсь». При этом личные неструктурированные интервью с участниками экспериментальной группы выявили тот факт, что далеко не всегда женщина имеет четкое представление, о каком именно ресурсе она говорит, какого именно ресурса ей не хватает, дифференциация идет достаточно обобщенно - «ресурсное и нересурсное состояние».

С целью актуализации и дифференциации понимания собственных ресурсов, поиска и пополнения необходимого в той или иной ситуации ресурса, усиления общего навыка заботы о себе, умения уделять регулярное время себе, а не только ребенку, нами были разработаны и предложены две нейрографические модели: «Три орешка для Золушки» и «Спираль ресурсов».

В модели «Три орешка для Золушки» мы предложили женщинам поставить на листе фигуру себя и 3 фигуры, обозначающие 3 желания, удовольствия, которые они готовы организовать для пополнения своего эмоционального и физического ресурса в ближайшую неделю. Выполнение данного рисунка вызвало сложности у части женщин, выявив запрет на удовольствие, подняв тяжелые воспоминания детства о том, что получение удовольствия порицалось и было наказуемо в детстве, где довлела модель - «ты должна тяжело трудиться, а удовольствие - это “баловство”, “грех”, “можно только когда переделаешь все дела” и так далее». Некоторые женщины описывали, что рисование вызвало сопротивление (срочно хотелось заняться чем-то другим, желание порвать рисунок, слезы, сдавливание в груди, острое раздражение или чувство тоски и отчаяния). Не всегда женщине была очевидна в этом случае параллель с установками из собственного детства, некоторые просто испытывали раздражение к выполнению задания, которое казалось «глупым», «банальным», «бессмысленным», «это все равно не поможет» и так далее. Обсуждение чувств и состояний в группе помогло выявить и вывести в осознавание детские истории и установки, связанные с правом на удовольствие. Некоторые женщины отмечали, что осознали установки ограничения права на удовольствие, которые передаются от поколения к поколению в их роду. Не во всех случаях инсайт приводил к гармонизации состояния. Мы предложили прорисовать АСО с темой «Запрет на удовольствие» и в большинстве случаев, когда женщина выполнила данную рекомендацию, она смогла двигаться дальше, сделать модель «Три орешка для Золушки» и реализовать какие-то три удовольствия. Были женщины, которые отмечали, что испытывали сложности даже придумать для себя что-то приятное, что-то, что попадает в категорию «хочу», привыкнув существовать и действовать исключительно из категории «надо». В отчетах женщины указывали, что, дав себе право на удовольствия, они стали легче относиться к желаниям детей, некоторым стало легче играть с ребенком.

Поскольку выявилось, что для многих участниц преобладает мотивация через «должна» и «надо», и при этом она вызывает как, собственно, желание действовать, так и сопротивление действию, мы предложили участницам поработать с авторской моделью ИПТ П.Пискарева «БоГобан» (Приложение 20), и сделать композиционную расстановку баланса мотивационных аспектов, найдя индивидуальный баланс мотивационных составляющих «могу», «хочу», «надо», «люблю». Для многих участниц было инсайтом то, что мотивация может быть многокомпонентной и определяться не только долженствованием, но и желанием, возможностью или любовью, а также может варьироваться в зависимости от контекста ситуации.

Разрабатывая модель «Спираль ресурсов», в основу композиции мы взяли сходящуюся по часовой стрелке спираль («спираль наполняющую») и предложили разместить на ее витках круги (фигуры, обозначающие ресурсы, которые нужны, которыми ощущается потребность наполнить свою жизнь сейчас). Параллельно во время занятия, посвященного данной модели, мы расширили представление о ресурсах, как о том, что может иметь различный характер (ресурсы внешние и внутренние (социальные); ресурсы материальные, эмоциональные, информационно-когнитивные, духовные). Многие участницы отмечали, что впервые задумались о том, что ресурсы бывают разными. Для некоторых оказалось труднее дифференцировать внутренние ресурсы, для других - внешние. Многие отмечали, что для них трудно просить о помощи и принимать помощь (внешний ресурс), даже если она приходит от близких людей (родители, муж). Многие женщины отмечали, что чаще всего в состоянии снижения ресурса они ощущают это как «нет времени», «не хватает времени» и стали более дифференцированно осознавать свои потребности («время есть, но я плохо спала, вставала 6 раз к ребенку и поэтому чувствую себя без сил, моя деятельность малоэффективна и я чувствую, что мне не хватает времени выполнить все поставленные на день задачи» и т.п.). Для некоторых женщин открытием оказалось осознание эмоционального ресурса, они поняли, сколько эмоций отдают ребенку, и как оказывается обеднено их пополнение эмоциональными впечатлениями в повседневной жизни. Некоторые женщины стали создавать свои личные «списки ресурсов», пополняя их новыми идеями и реализовывая в повседневной практике.

Как показало обсуждение в группе и было подтверждено данными опросника, одним из наиболее дефицитных ресурсов является «уединение», «время на себя». Женщина-мать сегодня оказывается часто основным и часто единственным взрослым, который удовлетворяет все потребности эмоционального обмена, внимания со стороны взрослых, что, безусловно ведет к избыточной нагрузке. Многие мамы указывали, что «затроганы» детьми, что “постоянно должны быть включены вниманием в ребенка”, не имеют возможности даже уединиться для гигиенических мероприятий. В некоторых случаях это является неизбежностью (строгий локдаун в ряде стран; муж, который работает вахтовым методом и отсутствие других родственников, что оставляет женщину один на один с ребенком неделями, а порой и месяцами без возможности оставить его с кем-то даже на час), однако в иных случаях это положение поддерживается убеждением женщины, что она «не имеет права» оставить ребенка с кем-то (даже отцом). В этих случаях, в ходе обсуждения в группе поддержки, было предложено внести ресурс, который позволит выделять время на себя.

В ряде случаев дополнительная прорисовка через АСО сопутствующих чувств вины и стыда, тревоги за ребенка, установки «должна справляться сама», «сама родила - сама и воспитывай», «только я могу позаботиться о ребенке», «отцу нельзя доверить ребенка» и пр. позволила женщине начать использовать ресурс внешней поддержки.

При работе с ресурсами, нами также было проведено занятие, на котором мы обсудили разные уровни потребностей и ресурсов, которые существуют в нашей жизни, с целью, чтобы каждая мама смогла осознать лучше, потребности каких уровней фрустрированы в её жизни, и выбрать, как она может организовать их удовлетворение. Далее мы предложили мамам нейрографическую модель «Баланс ресурсов», направленную на то, чтобы диагностировать, какие ресурсы представлены в их жизни сейчас (телесные, эмоциональные, когнитивные, духовные). Для многих женщин оказался наглядно очевидным дисбаланс разных частей ресурсов. Многие отметили, что их телесный ресурс представлен мало и они заботятся о нем недостаточно, при этом когнитивный ресурс представлен избыточно. После диагностического рисунка мы предложили им сделать повторный рисунок, где они представили желаемое положение дел, нарисовав те пропорции ресурсов, которые ощущают для себя желаемыми в той ситуации, в которой они находятся. Это дало ощущение большего спокойствия, уверенности. Многие женщины дальше отмечали, что возвращаются к этой модели ситуационно, размышляя более дифференцированно, осмысливая, какой вид ресурсов вышел на текущий момент из равновесия.

Нейрографическая модель «Многозадачность» - одна из моделей, предложенных нами в рамках работы данного раздела. Одной из основных трудностей в своем материнстве и в жизни в целом женщины отмечают большое количество задач и высокий уровень стресса от необходимости постоянно переключаться между ними. Мы предложили участницам экспериментальной группы нарисовать модель «Многозадачность».

На листе было предложено поставить фигурами все задачи, которые приходится решать. Многие рисунки содержали большое количество объектов и воспринимались на этом этапе рисунка как «хаос», «я разорвусь на части», «я устала все это делать». Мы предложили участницам объединить задачи в блоки, которых не должно быть более 8, обсудив с ними то, что мозг воспринимает 7+/-2 объекта единовременно (число Миллера). Объединение задач в смысловые и функциональные группы дало чувство облегчения, спокойствия, собранности. Далее были внесены нейрографические линии связей между разными задачами, появилась индивидуальная внутренняя логика переключения между задачами, создалось единое «поле бытия» внутри повседневности и многозадачности. Дальнейшая работа велась по базовому алгоритму нейрографики. По итогу выполнения данного рисунка мы получили рефлексию участниц, где они отмечали, что им стало «не так страшно входить в день с большим количеством задач», «я понимаю, что я могу справиться», «мне понравилось придумывать, как объединить задачи», «ушло чувство, что я должна сделать все и сразу», «я стала увереннее расставлять приоритеты и поняла, что сначала я, потом уже могу сделать что-то для детей». Ряд участниц позднее рассказывали в группе поддержки, что стали визуализировать задачи в подобном графическом виде внутри себя при планировании дня, либо в ситуации, когда многозадачность создает стресс, увеличивая или уменьшая фигуры задач, выводя их на первый план или удаляя, что дает чувство управляемости процессом, чувство, что «я хозяйка своей жизни», «это моя жизнь и мои задачи, я распределяю их, как считаю нужным», «ушло ощущение, что я жертва своих задач», «многое стало возможным, что казалось мне невыполнимым».

Закономерно появляется вопрос о поиске ресурсов для выполнения задач. Так, анализируя результаты ответа на вопрос «Как вы ощущаете свой энергоресурс» (вопрос был задан в рамках начальной анкеты, в опросе приняло участие 375 человек), видим следующее распределение ответов: как высокий свой энергоресурс ощущает всего 6.1% респонденток, в то время как большинство участниц - 70.1% указывает, что им не хватает энергии на все задачи. При этом 44.3% участниц указывают, что им постоянно не хватает энергии, 41.3% - что они не умеют пополнять свой энергоресурс. Есть указания на то, что энергоресурс тратится очень быстро на эмоциональное обслуживание окружающих людей: 35.7% ответило, что их постоянно эмоционально «растаскивают» окружающие, 25.9% - что они «слишком много отдают», 35.5% ответило: «я отдаю ресурс всем, а сама все время в нехватке». 38.7% респонденток указали, что «мгновенно сливают всю энергию через эмоции», а 25.3% - что ребенок «забирает слишком много сил». Оценивая состояние своего энергоресурса (не только как «высокий» или «низкий»), респондентки писали о нем как об «очень неустойчивом» (45.9%, большинство). Интерпретируя полученные данные, можем сказать, что здесь снова репрезентуется значимость эмоциональной сферы, через которую женщина теряет значительный ресурс и испытывает дальнейшие сложности в выполнении материнского труда. Мы полагаем, что работа помогающего практика должна быть связана, в первую очередь, с эмоциональной сферой женщины. Также мы подчеркиваем, что тема ресурса требует дополнительного исследования специалистами в области психологии, а также - акцентируем внимание на необходимости разработки специальной программы, помогающей женщине-матери осознавать многомерность понятия «ресурс» и управлять своими ресурсами (формировать понимание, из чего «ресурс» складывается, каким образом пополняется, и каким образом поддерживать себя в ресурсном состоянии).

Ответы на вопрос «Как вы ощущаете свой энергоресурс?» (375 чел.)

* высокий - 6.1%
* низкий - 29.6%
* очень неустойчивый - 45.9%
* постоянно не хватает энергии - 44.3%
* я не могу наполниться - 42.7%
* я слишком много отдаю - 25.9%
* меня постоянно «растаскивают» все окружающие - 35.7%
* я не умею пополнять ресурс - 41.3%
* я мгновенно сливаю всю энергию через эмоции - 38.7%
* ребенок забирает слишком много сил - 25.3%
* мне не хватает энергии на все задачи - 70.1%
* я не умею распределить ресурс - 56.5%
* я отдаю ресурс всем, а сама все время в нехватке - 35.5%
* Прочее (одиночные ответы):
  + Я умею восстанавливаться медитацией
  + Учусь не тратить энергию попусту
  + Хватает на все
  + Много энергии сливается, когда я проваливаюсь в самоуничижение. И это происходит систематически при сравнивании себя с другими. В такие моменты я могу быть полностью выжата и обессилена.
  + Скорее мне не хватает времени на все задачи, которые я бы хотела осуществить!
  + Я могу быстро восстановиться в ресурсное состояние, если отдохну.
  + Очень медленное восстановление, «батарейка все время 15%»
  + Медленно, но пополняется от удач и личных достижений.
  + Теряю много энергии на работе.

### **6.4.6. Работа с обретением интегративной целостности**

Для многих участниц проведенной экспериментальной группы (как и для других участниц проекта Интуитивное Материнство), актуальным был вопрос о субъективном ощущении собственной целостности, интеграции различных аспектов собственного бытия (что отчасти проявилось в приведенной выше модели «Мультизадачность»). Многие отмечали свое состояние как «я разваливаюсь на куски», «я выполняю необходимые действия, но я потеряла свою цельность», «я все время переключаюсь между разными задачами, но трудно ощутить себя, собрать себя воедино».

Перед нами встал вопрос интеграции и дезинтеграции целостного самоощущения женщины-матери. Большинство опрошенных нами женщин отметили в ответах, что, по их мнению, достижение чувства целостности дало бы им больше уверенности в жизни и в материнстве, сделало бы их жизнь счастливее. Большинство при этом затрудняются в описании такой целостности. Как ее возможные составляющие, они описывали «контакт со своим телом», «контакт с душой», возможность самореализации как души, реализации своего предназначения. Значительная часть описывала свое чувство целостности как возможность достижения счастья.

Таким образом, мы увидели, что ощущение потери своей целостности может переживаться очень по-разному у разных женщин, наполнено для них разным смыслом, но, так или иначе, связано с процессом дезинтеграции отдельных сфер жизни, и дезинтеграции контакта с собой на разном уровне (телесном, эмоционально-психологическом/личностном, когнитивном, социальном и духовном).

Далее нами была предложена нейрографическая модель интегративной целостности женщины-матери «Целостность моего “Я” в материнстве», где участницам было предложено поставить фигуры в каждый из 4 квадрантов, обозначив ими свои материально-телесные, эмоционально-психологические, социально-когнитивные, духовно-энергетические составляющие материнства.

После проведенного занятия мы получили обратную связь, в которой участницы отметили, что модель, построенная на 4 квадрантах, дала им возможность увидеть себя и осознать себя действительно как определенную целостность, увидеть свои более сильные и еще не в полной мере сформированные аспекты. Для многих ценным оказался тот факт, что движение между квадрантами поэтапно, что оно носит эволюционный характер. Это сняло много внутреннего напряжения относительно того, что «я должна быть идеальной, правильной». Появилась перспектива движения, развития как процесса сборки своей целостности, интеграции себя, виток за витком, в новом качестве, а не бесконечная гонка за исправлением своего несовершенства или попытки сделать что-то, чтобы стать наконец «лучшей версией себя». Некоторые женщины отмечали, что ушел внутренний конфликт между духовным и материальным, существовавший в их представлении, и дававший ощущение «провала» на духовном пути с вхождением в материнство. Появилась внутренняя перспектива видения своего духовного движения через материнские практики. Часть женщин осознали, что могут в разные моменты действовать из разных уровней, при этом сохраняя целостное видение себя. Часть женщин отметили, что, благодаря этой модели, повысился уровень самоактуализации, стало понятнее, что является в данный момент наиболее значимым, актуальным на что можно в данный момент «тратить меньше моральных сил». Ряд женщин отметили, что ощутили свое материнство объемнее, как многогранное, не сводящееся только к совокупности телесных и социальных функций, «появилось чувство, что я могу быть разной в разные моменты своей жизни, и это прекрасно», «ушло чувство вины, я просто в разные моменты могу быть разной, но оставаться собой и оставаться хорошей мамой», «материнство - начало моей духовной жизни, а не только выполнение функций», «ощутила большую целостность разных сфер моего материнства, в то же время - и большую суверенность каждой из сфер, увидела более четко границы сферы, стало более ясно и менее сумбурно внутри», «появилась осмысленность всего того, что я делаю, и для чего».

В продолжение данной практики мы предложили участницам «парадигмальную композицию БоГобан» на тему «Мое состояние», где предложили также находить баланс телесного, эмоционального, когнитивного и духовного состояния в текущий момент. Расстановка композиции занимает немного времени, позволяет решать тактические задачи, может выполняться как интуитивно (по наитию), так и логически.

Нейрографическая модель «Мандала целостности: уровни ценностей и смыслов». Данная модель расширила тематику модели «Целостность моего “Я” в материнстве», в ней мы не делали акцента исключительно на материнской сфере и предложили форму четырехуровневой мандалы, в которой на каждой из орбит (телесность, эмоциональность, мышление, дух) предложили расположить фигуры, которые отражают ценности, наиболее значимые и актуальные в данный момент. По отзывам участниц эксперимента, работа дала чувство гармонии (круг, мандала как фигура гармонии), чувство баланса всех сфер. Одна из участниц описывала свое состояние по итогу рисунка как яркое переживание: «Я есть, я существую, со мной все хорошо!» Для многих работа представляла определенную трудность и потребовала нескольких подходов, поскольку было непривычно трудно выделять свои ценности в каждом из уровней. Однако все участницы единодушно отмечали, что их состояние по итогу работы стало очень наполненным, радостным, появилось больше спокойствия, уверенности в себе, более четкое выделение приоритетов в своей жизни, ушло чувство стресса от того, что «надо все и сразу», появилось понимание, что «я могу выбирать», «я расставляю приоритеты», «я могу выделять главное и менять, если нужно», «я увидела свою жизнь как будто со стороны и всю целиком», «ощутила свою яркость и многогранность - все я, и мне нравится это все!», «после этой работы стала видеть легче себя в себе, и в моменты кризисов, когда разваливаюсь на кусочки - вспоминаю об этом». При этом ряд участниц отмечали и трудные чувства, отслеживали собственные ограничивающие убеждения, часто четко распознавая, кем они были переданы (мама, бабушка, отец и проч.). Среди них были: «сначала сделай все дела, а потом уже думай о духовном», «духовным заниматься могут позволить себе только те, кому делать нечего», «слишком много хочешь», «о себе заботишься, а надо думать о других». В этих случаях участницы исследования уже самостоятельно использовали АСО для снятия ограничивающих убеждений и работы с трудными чувствами, в ряде случаев само осознание программ, принятых из рода, стабилизировало состояние и меняло чувства.

Нейрографическая модель «Мандала рода» дала возможность отстроиться от семейного материнского мифа и почувствовать единство с родом, его поддержку, осознать себя активной частью родовой истории, ее действующим членом. В контексте работы с интегративной целостностью личности это дало возможность женщине-матери осознать ее скрытые трансгенерационные аспекты, выйти в активную позицию, получить возможность внесения в трансгенерационные контексты новых смыслов, сценариев, более позитивных и полезных для оздоровления материнской сферы рода. Мы полагаем, что, переставая бороться с тенденциями рода, осознавая их и занимая проактивную позицию, женщина-мать приходит к обретению собственной целостности из позиции: «со мной все хорошо, с моими предками все хорошо, я выхожу за пределы конфликта со своей родовой системой, я способна принять и прожить опыт своей родовой системы».

В опроснике и далее по ходу работы в группе многие участницы отметили, что ощущают сильное влияние семейных, родовых сценариев и установок, влияющих на их переживание материнства, определенные эмоциональные реакции, систему поступков. Некоторые женщины ощущали бессилие, осуществляя попытки «перестать делать так, как делала мать, бабушка», некоторые переживали раздражение, обиду на род, на мать, бабушку, других представителей родовой системы. Мы предложили модель «Мандала рода», где в центре стояла фигура самой женщины («Я») и далее были выстроены орбиты 7 поколений предков, на которых мы поставили фигуры предков в каждом из поколений. Далее мы выделяли логически (когда у женщины была информация о том или ином предке, его жизни, характере), либо интуитивно, если информация была недоступна, фигуры, от которых женщина ощущала некоторую поддержку, находила тот или иной ресурс, который ей ощущался как недостающий в ней самой (терпение, спокойствие, умение договариваться и т.д.), соединяли его с центральной фигурой мандалы - самой женщиной. На этапе внесения цвета мы предложили построить цветовой ряд (радуга, соответствие цвета чакральной системе) осознанно, либо выбрав ближайшим к себе красный цвет - как цвет материального, корневой чакры, дающей связь с базовой энергией жизни, либо выбрав ближайшим к себе фиолетовый - цвет духа, коронной чакры, если в данный момент женщина ощущает потребность в актуализации и опоре именно на духовную энергию. По итогу работы участницы экспериментальной группы отмечали, что отношение к роду, родителям, предкам стало более позитивным, ушли обиды, пришло понимание и чувство глубинных взаимосвязей, актуализировалась внутренняя благодарность и чувство принадлежности к роду, появилось ощущение защищенности, наполненности, понимание, что ошибки, допущенные родителями, лишь часть большой картины связей с членами рода, появилось чувство, что «я сама выбираю, что вносить в свою жизнь», «у них были свои условия жизни и свое право на выбор, у меня сейчас есть мое», «я почувствовала себя одновременно более свободной, менее обусловленной родителями, с другой стороны - частью большой родовой системы», «появилось чувство силы, я со всем справлюсь», «в моем роду есть разное и я могу выбирать то, что мне нужно в данный момент».

Во время рисования женщины отмечали разнообразные, порой амбивалентные либо негативные чувства, всплывали гнев на родителей, страх за повторение судьбы репрессированных, либо переживших иные лишения, тяжелые судьбы родственников, но по итогу рисования было достигнуто чувство спокойствия, гармонии, умиротворения, появилось ощущение силы, энергии, наполненности.

Нам представляется, что данная модель нейрографического рисунка актуальна и при работе с потребностно-эмоциональным блоком материнской сферы, поскольку позволяет прожить трудные чувства к собственной матери и другим членам семьи, а также актуальна в ценностно-смысловом блоке, приводя к большей осознанности, ощущению принадлежности к чему-то большему, видение своего материнства с позиции большей перспективы, как части континуума жизни родовой системы.

Нейрографическая модель «Мандала баланса световых и теневых аспектов моего материнства». Как показывает наша работа с женщинами-матерями, достаточно часто женщина не признает, стыдится, подавляет свои теневые аспекты, особенно становясь матерью. Однако это приводит как к потере интегративной целостности, так и к растущему психоэмоциональному напряжению, которое далее прорывается эмоциональными срывами, разрушающим чувством вины и новым циклом гневных срывов. Падает самооценка женщины как матери, а ребенок оказывается постоянно вовлечен в противоречивые эмоциональные состояния матери. Поэтому нами была разработана и предложена нейрографическая модель, позволяющая в буквальном смысле посмотреть на различные аспекты себя как целостной личности, обладающей полнотой различных качеств. Мы выбрали работу с мандалой как гармонизирующим символом единства, позволяющим пережить целостность своих различных качеств.

Участницам эксперимента было предложено располагать внутри мандалы фигуры, обозначающие позитивные и негативные качества, которые они проявляют в материнстве. Параллельно рисованию, мы расширяли их представление о том, что каждая фигура, каждое качество имеет свое место и контекст выражения, может быть управляемо, если оказывается осознанным. Параллельно рисованию, мы предлагали матерям находить позитивное применение негативно оцениваемых качеств, к примеру «злость» может быть показателем нарушения границ и дает возможность вовремя их очертить, чтобы сохранить позитивные отношения. Ярость может быть уместным состоянием для защиты своего ребенка в экстренной ситуации и так далее. Работая с уровнем внесения цвета, мы обращались к законам композиции, работы с фоном, выделением темным цветом яркой светлой фигуры, проводя аналогию с тем, как разные качества и эмоции создают объемное переживание нашей жизни. Также мы предлагали связать нейролиниями те или иные световые и теневые аспекты, которые женщина внесла в свою мандалу, осознав единство всего, что есть в ее внутрипсихическом пространстве, создать впечатление этой целостности, опираясь на эстетический принцип.

По итогу работы участницы отмечали, что для многих из них этот рисунок оказался первым глубоким переживанием собственной целостности, наглядным, прочувствованным на уровне тела, эмоций, когнитивного понимания, что все имеет право на существование, что можно быть собой даже когда делаешь ошибку или проявляешь неодобряемые эмоции или качества. Для ряда женщин осознавание и принятие своих световых и теневых аспектов продолжалось еще на протяжении нескольких недель после окончания рисования данной модели. Некоторые возвращались к рисунку и вносили в него новые элементы по прошествии времени. Интересным оказался тот факт, что для ряда женщин вызывала изначальное сопротивление постановка негативных аспектов, а для других - позитивных. Те, кто испытывал трудные чувства при постановке позитивных аспектов, отмечали, что им казалось, что они «хвастаются», “недостойны показывать себя», «внутренне был стимул приуменьшить свои позитивные качества», «ощущала, будто бы я противопоставляю их всем ошибкам, что совершала моя мать», «чувствую, что от меня будут ждать слишком многого».

Также в рамках работы с целостностью нами была предложена парадигмальная композиция «Мое состояние» (БоГобан), где женщинам предлагалось интуитивно или логически расставить композицию камней, в соответствии с целостностью состояния, которое они хотели бы переживать в рамках темы, с которой они работали. Баланс тела, эмоций, мыслей и духовной составляющей оказался как очень эффективным методом нахождения ресурсности состояния в контексте решаемой ситуации, так и в целом подвел большую часть участниц к пониманию, что состояние есть некая изменяемая, управляемая и контекстуальная «психофизиологическая субстанция», которая, тем не менее, при всех ее отличиях, от ситуации к ситуации разворачивается в единстве всех 4 аспектов: телесного, эмоционального, когнитивного и духовного, без потери в том или ином аспекте. Большинство участниц стали применять данную модель в регулярной материнской практике для настройки своего состояния на день, для изменения состояния в стрессовых ситуациях. А также отмечали, что образ целостности состояния внес значительный вклад в общее представление, ощущение и переживание своей интегративной целостности.

Также в рамках работы с целостностью нами были предложены медитации-визуализации. Медитация «Внутренний ребенок» была направлена на интеграцию со свой детской частью. принятие своих фрустрированных потребностей, выход за границы жестких функциональных долженствований «надо». Данная медитация вызвала много эмоционального отклика у участниц. Для многих встреча с внутренним ребенком оказалась болезненной. Вместе с тем, регулярное выполнение медитации три раза в неделю на протяжении 3 месяцев дало большинству участниц ощущение, что им стало легче принимать своих собственных детей, появилось больше сочувствия даже в моменты, когда они ведут себя нежелательно. Часть женщин отмечали, что они стали более заботливо относиться к самим себе в моменты слабости, легче стали принимать собственные уязвимые чувства.

Медитация «Медитация сердца» позволила интегрировать переживание внутреннего и внешнего, обрести ощущение единства этих аспектов; пережить чувство любви как интегрирующей энергии. Медитация дала участницам ощущение единства с энергией любви, принятия, прощения. «Открытие» сердца в этой медитации позволяет женщине-матери выйти за пределы дискурса долженствования в исполнении ее материнского труда и перейти к дискурсу служения, духовной реализации в своем материнстве. Именно такой опыт переживали женщины по итогу прохождения данной медитации, о чём они писали в своих отчетах. Многие отмечали снижение уровня напряжения, чувство большего контакта со своим телом, описывали свое состояние в медитации как: «я ощущаю единство со всем, что есть», «мне легче простить свои ошибки», «я лучше стала понимать себя и свою мать», «пришло чувство умиротворения и спокойствия», «меньше давление чувства собственного несовершенства».

Медитация «Центрирование» была направлена на интеграцию с телесным аспектом, поскольку многие женщины отмечали, что «все понимаю головой, но трудно прожить это телом». Изначально мы задавали вопрос - «где в теле ты ощущаешь себя сейчас?». Основное количество женщин выделяли на этом этапе ощущение себя в области головы. В ходе медитации мы просили найти ощущение «центра себя» в теле и соединиться с этим центром сознанием. Сохранение контакта со своим «центром» и визуализация света, наполняющего позвоночный столб как внутреннюю ось и далее распространяющегося по всему телу до клеточного уровня и выходящего далее за пределы тела, наполняя пространство, в котором находится женщина, давало, по отчетам участниц, переживание: «я чувствую себя уверенно и стабильно», «мне стало спокойно», «я знаю, что делать», «я чувствую себя целиком», «я не боюсь чувств других людей, даже если они недовольны» и т.д. В группе поддержки участницы отмечали, что многие из них стали использовать данную медитацию-визуализацию в стрессовых и конфликтных ситуациях своего материнского опыта, что дало им некоторую «внутреннюю опору», «чувство непотопляемости», «способность выдерживать ребенка в его чувствах, не заражаясь ими», «ушло ощущение, что я разваливаюсь на куски».

Продолжая тему работы с интегративной целостностью, приведем диаграммы ответов на вопросы «Насколько вы чувствуете себя целостной личностью?» (Рис. 6.4.6.1) и «Насколько часто вы ощущаете трудность сохранять свою целостность в делах и заботах материнства?» (Рис. 6.4.6.2). Так, на первой диаграмме мы видим, что большинство участниц ощущают свою целостность на уровнях 5 (16%) и 7 (15.7%), на минимальном (нулевом) уровне свою целостность ощущают 1.1% участниц, а на максимальном - 2.9%. Можно сделать вывод о том, что средний уровень целостности личности, указанный большинством женщин, не соответствует реальности: некоторые участницы писали в комментариях к шкале, что им трудно ответить на этот вопрос; также по другим комментариям участниц можно было предположить, что большинство из них чувствует, скорее, разрозненность, а не целостность («я разваливаюсь на куски», «меня разрывают, все чего-то хотят от меня» и т.д.). Возможно, выбор средних отметок на шкале целостности связан не только с «социально одобряемыми ответами», но и с тем, что субъективная оценка отметки на шкале - абстрактная категория, которую трудно соотнести с событиями собственной жизни и оценить с ее помощью всю многоаспектность состояния «целостности» или «разрозненности» личности. Как и ранее, отметим, что подобные оценки необходимо дополнять комментариями участниц и их рассказами о себе и своей жизни, поскольку без этого подобная оценка может быть нерепрезентативной.



*Рис. 6.4.6.1. Результаты ответов на вопрос «Насколько вы чувствуете себя целостной личностью?»*

На рис. 6.4.6.2 (диаграмма «Насколько часто вы ощущаете трудность сохранять свою целостность в делах и заботах материнства?») ответы участниц распределились схожим образом: так, наибольшее количество голосов набрала отметка 5 (17.6%), чуть меньше набрала отметка 8 (16.3%). Обратим внимание на то, что в 10 баллов трудность с сохранением своей целостности в делах и заботах материнства испытывают 10.1% респонденток. Совокупный показатель по всем отметкам от пяти и выше насчитывает 74.4%. Эти данные, как видим, идут вразрез с данными соседней диаграммы, где большое количество участниц отметило, что чувствуют себя целостной личностью на 5 и 7 баллов. На наш взгляд, такое различие в ответах подтверждает наше мнение о том, что, отвечая на первый вопрос, участницы не могли адекватно оценить состояние «целостной личности», а также соотнести это состояние с многоаспектностью их повседневной жизни и связанных с нею чувств, переживаний, эмоций, телесных ощущений, духовных состояний. В то же время, формулировка вопроса «Насколько часто вы ощущаете трудность?» понятнее респонденткам и вызывает более адекватный отклик (что такое трудность, понятно каждой из них).



*Рис. 6.4.6.2. Результаты ответов на вопрос «Насколько часто вы ощущаете трудность сохранять свою целостность в делах и заботах материнства?»*

В этом контексте также представляют интерес ответы участниц на вопрос о том, из чего, как им кажется, состоит их целостность (вопрос анкеты, принимало участие 375 чел.). Ниже приводим ответы участниц.

Как вам кажется, из чего состоит ваша целостность?

* состояние баланса разных сфер жизни
* эмоциональный баланс
* соответствие собственным представлениям и ожиданиям
* удовлетворенность собой в разных ролях
* телесное, эмоциональное, духовное
* моя целостность - это мое многоликое «Я»
* самореализация во всех сферах жизни
* признание ценности своих устремлений и потребностей
* возможность слышать себя
* баланс семьи и работы
* баланс разных сфер жизни
* спокойствие, принятие себя
* знаю, кто я и что мне нравится

Из ответов, данных на вопрос об аспектах целостности, мы видим, что многие участницы пишут о сферах жизни, элементах собственной мультиролевой личности. В то же время, об интегративной целостности личности, в том или ином ее аспекте («возможность слышать себя», «спокойствие, принятие себя», «признание ценности своих устремлений и потребностей», «эмоциональный баланс», «соответствие собственным представлениям и ожиданиям») пишет меньше участниц. Из этого можно сделать вывод о том, что собственную целостность участницы понимают не как единство значимых внутренних аспектов, самоактуализацию, признание ценности собственных устремлений и т.д. (смысл, который вкладываем в понятие целостности мы), а как единство функциональных ролей, то есть - внешних аспектов, направленных на то, чтобы справляться с задачами, стоящими перед ними каждый день. Это объясняет, на наш взгляд, разрыв между ответами на вопросы двух приведенных выше диаграмм: «целостной личностью», перед которой ежедневно стоят разнородные задачи, решать которые необходимо из той или иной функциональной роли, ощущать себя проще, чем сохранять в делах и заботах материнства свою целостность (которую, вероятно, многие участницы правильно идентифицировали как внутреннюю). Отметим, что анализ приведенных выше диаграмм и ответов на вопрос о целостности привели нас к выводу о том, что целостность - понятие, слабо актуализированное в современном повседневном бытовом дискурсе, требует уточнений и разъяснений в среде женщин-матерей, необходимо также формирование представлений о себе как о целостной личности, уточнение отдельных значимых аспектов этой целостности. При этом, мы видим, что ответы участниц, так или иначе, отражают описанные нами ранее аспекты самоактуализации-индивидуации, но в их разрозненности и раздельности, а не целостности.

На вопрос о том, что чаще всего выбивает их из состояния собственной целостности, мы получили такие ответы (результаты анкетирования 375 участниц): большинство участниц (17.8% и 17%) указали, что из состояния собственной целостности их выбивает нехватка времени и пространства на себя, а также поведение собственного ребенка. На втором месте - показатели «эмоции» (14.9%), а также «стресс, усталость» (13.8%). На третьем – «резкие изменения обстоятельств, новое, что-то идет не по плану» (12.8%), «негатив в отношениях с мужем» (12.5%), а также многозадачность (12%).

Ответы на вопрос анкеты «Что чаще всего выбивает вас из состояния собственной целостности?»

13.8% стресс, усталость - 52

12% многозадачность - 45

14.9% эмоции - 56

17.8% нехватка времени и пространства на себя - 67

2.9% финансовые проблемы - 11

2.9% болезни 11

12.5% негатив в отношениях с мужем - 47

17% поведение ребенка - 64

12.8% резкие изменения обстоятельств, новое, что-то идет не по плану - 48

Из ответов мы видим проблемы с адаптивностью, которые обозначили опрошенные женщины. Подобная ситуация видится нам симптоматичной, поскольку современный мир требует от личности, в первую очередь, способностей адаптации к быстро меняющемуся миру, отдельным его элементам, а также - динамичным условиям повседневности. Именно адаптивность (которая, в свою очередь, должна опираться на внутреннюю целостность личности) - залог успешной многозадачности, адекватного совмещения ролей в ролевом репертуаре женщины-матери, управления временем и пространством, а также дистанцией с другими людьми.

На вопрос о том, что чаще всего помогает женщинам-матерям вернуться к ощущению собственной внутренней опоры и целостности (в анкетировании приняло участие 375 человек), участницы ответили следующим образом: 107 человек (большинство) участниц отметило, что лучше всего им помогает уединение и личное время. Мы полагаем, что «уединение, личное время» как таковое может быть связано с потребностью самоактуализации – «время для себя», «время на соединение с собой», «время на осознавание собственных потребностей» и т.д. Напомним, что многие участницы писали о том, что большую часть времени своей жизни проводят вместе с ребенком (некоторые неразлучны с ним круглосуточно), в состоянии полной включенности в него и его потребности, в то время как ее собственные потребности часто вообще не осознаются. Уединение и личное время - необходимое предварительное условие не только психогигиены, но и самоактуализации.

На втором месте после уединения женщины-матери назвали (в качестве того, что помогает им вернуться к ощущению внутренней опоры и целостности) хобби (71 человек), практики (56 человек), а также общение с друзьями, мужем и другими членами семьи. Покой, расслабление и отдых (33 человека), пребывание на природе (37 человек) - на третьем месте.

Ответы на вопрос анкеты «Что чаще всего помогает вам вернуться к ощущению внутренней опоры и целостности?»

* уединение, личное время - 107
* практики - 56
* знания - 25
* молитва, духовная практика, медитация - 32
* покой, расслабление, отдых - 33
* пребывание на природе - 37
* друзья, качественное общение с подругами, мужем, другими членами семьи - 52
* сон - 26
* хобби - 71
* работа - 16

На вопрос о том, как они чувствуют себя с рождением детей в контексте тела, ощущения состояния собственного тела и контакта с ним, женщины ответили (375 человек), что им часто не хватает энергии на все задачи и дела дня (73.6%), часто вообще забывают про тело и его потребности (42.7%), с трудом заставляют себя встать с кровати утром (31.1%). Многие участницы отметили, что им стало меньше хотеться секса (51.2%), что они меньше в контакте со своим телом (30.1%). На наш взгляд, такое распределение голосов свидетельствует о том, что тело женщины-матери «заброшено» (потребности ребенка важнее потребностей собственного тела), нарушен контакт с телом, что ведет к снижению общего уровня ресурса, т.к. телесный ресурс первичен для выполнения повседневных задач (именно поэтому, вероятно, большинству не хватает энергии на выполнение всех задач дня).

Ответы на вопрос анкеты «Вы чувствуете себя с рождением детей»:

* больше соединенной со своим телом и его сигналами - 15.2%
* меньше в контакте со своим телом - 30.1%
* я чаще вообще забываю про тело и его потребности - 42.7%
* тело мне мешает реализовать все мои задачи - 13.3%
* тело стало более сексуальным - 8%
* мне стало меньше хотеться секса - 51.2%
* я стала здоровее - 8.5%
* я стала чаще болеть - 14.7%
* я стала чувствовать себя телесной развалиной - 28.3%
* мое состояние здоровья сильно ухудшилось - 18.4%
* я стала больше уставать - 64.3%
* мне часто не хватает энергии на все задачи и дела дня - 73.6%
* я едва заставляю свое тело вставать с кровати утром - 31.2%
* мое тело нравится мне больше после рождения детей - 10.9%
* я не люблю свое тело после родов и не хочу смотреть на него - 14.1%
* я часто испытываю раздражение к своему телу - 23.2%
* я люблю побаловать свое тело, когда подворачивается возможность - 27.5%

На вопрос о том, что они делают, чтобы порадовать свое тело и получить телесное удовольствие (ответило 375 человек) женщины-матери ответили так: большинство участниц едят, чтобы порадовать себя (72.3%), на втором месте среди “телесных радостей” сон (68.3%), на третьем - прогулки (63.2%), на четвертом - ванна и водные процедуры (58.4%), на пятом - физические занятия (54.1%). Интерпретируя полученные данные, можем связать популярность еды с тем, что это, действительно, самая легкодоступная телесная радость. Однако другие ответы свидетельствуют о том, что женщины-матери стараются вести здоровый образ жизни, восполнять телесный ресурс через прогулки, физические занятия.

Ответы на вопрос анкеты «Что вы делаете, чтобы порадовать свое тело и получить телесное удовольствие?»

* Еда - 72.3%
* Сон - 68.3%
* Секс - 31.5%
* Массаж - 28.5%
* Красивая одежда - 38.4%
* Спа-процедуры - 15.7%
* Йога - 28.3%
* Физические занятия - 45.1%
* Прогулки - 63.2%
* Ванна и другие водные процедуры - 58.4%
* Прочее (одиночные ответы): Медитация, цигун, прочая гимнастика, танцы, плавание, лыжи, баня, сон

Наконец, на вопрос анкеты о том, какую роль вы чаще всего ощущаете в материнстве (375 человек), участницы дали такие ответы: «тот, кто поддерживает и направляет» (60.8%), «любящее сердце» (54.9%), «тот, кто всех контролирует» (51.5%), «тот, кто создает уют в доме» (43.5%). Интересно, что пункт об уюте в доме не относится напрямую к материнским ролям и функциям; таким образом, мы можем сделать вывод о том, что женщины-матери, отвечая на этот вопрос, концентрировались, в том числе, и на традиционных женских функциях в доме. Пункты «любящее сердце» и «тот, кто поддерживает и направляет», действительно, непосредственно связаны с материнской ролью. Отдельный интерес представляют пункты, свидетельствующие об истощенности женщины-матери (отметим, что они набрали много голосов участниц): «выжатый лимон» (34.9%). Наблюдаются также созависимые тенденции, выраженные в пунктах, отражающих аспекты эмоциональной созависимости: «эмоциональный донор» 26.1%, «жертва детского произвола и детских эмоций» (13.6%), «“надзиратель» (25.6%), «агрессор» (19.5%), «спасатель» (28.8%). Все позиции, перечисленные выше, можно отнести к элементам треугольника Карпмана («спасатель-жертва-агрессор»), что является следствием нарушения сепарационного процесса и негативных тенденций в материнстве.

Кроме того, наблюдаются тенденции, приводящие к инверсии детско-родительских ролей (например, в пункте «жертва детского произвола и детских эмоций» - 13.6%; «подруга» 14.1%).

Ответы на вопрос анкеты «Какую роль вы чаще всего ощущаете в материнстве?»

* загнанная лошадь - 27.2%
* подруга - 14.1%
* тот, кто всех контролирует - 51.5%
* агрессор - 19.5%
* выжатый лимон - 34.9%
* надзиратель - 25.6%
* тот, кто направляет - 38.1%
* тренер самостоятельной жизни - 30.4%
* эмоциональный донор - 26.1%
* тот, кто поддерживает и направляет - 60.8%
* большая добрая собака - 6.9%
* жертва детского произвола и детских эмоций - 13.6%
* тот, кто создает уют в доме - 43.5%
* архитектор настроения - 11.5%
* учитель жизни - 27.5%
* камертон «погоды в доме» - 24%
* любящее сердце - 54.9%
* духовный проводник - 17.6%
* пример жизни - 25.3%
* спасатель - 28.8%
* Другие: психолог, учитель для мужа, прислуга, громоотвод для негативных чувств, секретарь, мама-медведица, буфер

### **6.4.7. Итоговое анкетирование: результаты, интерпретация результатов**

На финальном этапе исследования нами было проведено итоговое анкетирование, в котором мы предложили участницам, в свободной описательной форме, рассказать о том, что изменилось в жизни каждой из них после трех месяцев занятий и выполнения предложенных им практик. Некоторые результаты финального анкетирования мы приводим ниже (в форме ответов на вопросы анкеты), анализируя и интерпретируя ответы, данные респондентками.

Нам было интересно посмотреть изменение уровня самоактуализации, показанного участницами исследования, который мы связываем также с процессом сепарации, говоря о сепарации, с одной стороны - как о большей независимости (ассертивности, автономии) суждений, представлений о материнстве, а с другой стороны - как об эмоциональной автономии при выполнении материнского труда.

Не все участницы исследовательской группы также приняли участие в заполнении итоговой анкеты, многие выполняли практики с задержкой и по этой причине не приняли участие в итоговой анкете. Мы получили 57 ответов на вопросы итоговой анкеты, по результатам которой, как нам представляется, мы можем сделать определенные выводы о влиянии материнского коучинга (коучинга материнской сферы) на женщину-мать актуального времени.

Вопросы итоговой анкеты участниц проекта представлены в Приложении 9. В данном параграфе мы рассматриваем ответы участниц на вопросы итоговой анкеты, а также анализируем и интерпретируем эти результаты. Для анализа и интерпретации результатов мы выбрали метод контент-анализа с выделением ряда критериев для оценивания ответов участниц, где по каждому критерию мы присваивали значения ответам - 0 или 1, в зависимости от того, был ли проявлен данный критерий в ответе участницы или нет.

Таблицы с промежуточными значениями в виде нулей и единиц мы опускаем, в данной работе мы приводим только финальные таблицы, где ответы участниц по каждому критерию были суммированы, после чего критерии были ранжированы в соответствии с количеством набранных баллов (где каждая единица соответствует наличию данного критерия в ответе участницы).

Ниже мы представляем финальные таблицы.

Анализируя и интерпретируя результаты, представленные в таблице 6.4.7.1, можем отметить следующее: наибольшее количество баллов (27) набрал критерий, который мы назвали «любовь к себе, принятие себя, время на себя, забота о себе». Заметим, что критерий, как и все другие критерии, был выделен нами по итогам анкетирования, и участницы не видели его в данной формулировке, а отвечали в свободной форме, исходя из собственного состояния и собственных ощущений. При этом у большинства участниц появилась любовь к себе, а также принятие себя, которых не было до начала проекта. Второй по популярности ответ на данный вопрос содержал в себе признаки увеличения собственной ценности и уважения к себе (20 баллов). Рефлексию отметили 18 участниц, разрешение себе актуальных состояний и права быть собой - 17; осознанность - 15. Развитие эмоционального интеллекта и эмоциональной саморегуляции в ответе на первый вопрос отметили 13 участниц.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос 1 (Отношение к себе)** |  |
| Любовь к себе, принятие себя, время на себя, забота о себе | 27 |
| Уважение к себе, собственная ценность | 20 |
| Рефлексия (осмысление состояний) | 18 |
| Разрешение себе актуальных состояний, быть собой | 17 |
| Осознанность | 15 |
| Эмоциональный интеллект и саморегуляция (различение эмоций, контакт с эмоциями) | 13 |
| Внимание к своим потребностям и уровню ресурса | 11 |
| Телесный аспект, контакт с телом | 10 |
| Доверие к себе | 9 |
| Уверенность в себе | 6 |
| Спокойствие, эмоциональное равновесие, гармонизация эмоций | 6 |
| Понимание мотивации (могу, хочу, должна, люблю) | 6 |
| Отношения с детьми и другими близкими | 6 |
| Осознание собственных выборов | 4 |
| Психологическое взросление и рост | 3 |
| Целостность эмоций, тела, мыслей, духовного аспекта (в разных конфигурациях) | 2 |
| Самоактуализация, самореализация | 2 |
| Общность, выход за пределы собственного одиночества | 2 |
| Опора на себя | 0 |

*Таблица 6.4.7.1. Ответы на вопрос 1. «Что изменилось в вашем отношении к себе за время работы в группе?»*

Отдельно хотим привести ответы на вопрос 1 анкеты, в которых проявлены так называемые «негативные аспекты» (наличие которых, на наш взгляд, свидетельствует не только о направлении дальнейшего совершенствования методов Материнского коучинга, но и о репрезентативности результатов анкетирования). Ответы на вопрос 1, в которых проявлен «негативный аспект», мы цитируем полностью.

Негативные аспекты, вопрос 1:

* *«При этом сравнение с другими участницами во многом было не в свою пользу, и это расстраивало/фрустрировало, вызывало тревогу».*
* *«Не могу сказать, что у меня произошли какие-то изменения в отношении к себе, осознания были и взгляд на некоторые вещи под другим углом».*
* *«Часто проваливаюсь и откатываюсь назад, особенно, если происходят стрессовые ситуации».*

Отмеченные выше негативные аспекты можно назвать «условно-негативными», т.к. в них не содержится однозначных признаков неэффективности методов материнского коучинга. Например, «откатывание» назад в стрессовых ситуациях можно назвать вариантом нормы. Однако примечателен первый комментарий, в котором участница пишет о фрустрации от ее собственного сравнения себя с другими участницами, что показывает низкий уровень ее самоактуализации и сепарации от внешних экспертов и мнения других людей. Стоит принимать во внимание, что работа в рамках поддерживающей группы всегда будет иметь подобный негативный аспект.

Результаты ответов на второй вопрос финальной анкеты «Что изменилось в вашем отношении к детям за время работы в группе» представлены в таблице 6.4.7.2.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос 2 (Материнское отношение к ребенку):** |  |
| Понимание ребенка, эмпатия к ребенку | 16 |
| Терпимость и принятие, спокойствие | 15 |
| Рефлексия (осмысление состояний) | 13 |
| Саморегуляция | 11 |
| Эмоциональный контакт с ребенком, взаимопонимание, доверие ребенку | 10 |
| Снижение уровня “срывов” на детей, раздражения | 9 |
| Сепарация с ребенком | 9 |
| Разделение собственных чувств и чувств ребенка, снижение эмоционального “заражения” | 6 |
| Снижение уровня ожиданий | 6 |
| Позитивные изменения в поведении ребенка | 5 |
| Снижение гиперконтроля и гиперопеки | 5 |
| Удовольствие от общения с ребенком | 4 |
| Внимание к детям и их состояниям | 4 |
| Снижение уровня конфликтности в отношениях с ребенком | 4 |
| Самоактуализация, изменения аксиосферы | 4 |
| Способность видеть причины поведения ребенка | 3 |
| Снижение тревожности | 2 |
| Игра и времяпрепровождение с ребенком | 1 |
| Повышение уровня ресурса на детей | 1 |

*Таблица 6.4.7.2. Ответы на вопрос 2. «Что изменилось в вашем отношении к детям за время работы в группе?»*

Критерии, отраженные в таблице, мы, как и в случае с предыдущей таблицей, выделили самостоятельно, участницы не имели возможности ознакомиться с ними. В отличие от результатов, представленных в предыдущей таблице, результаты данной таблицы распределены более равномерно, без значимых разрывов. Так, например, мы получили похожие результаты (от 16 до 13 баллов) по первым трем критериям: «понимание ребенка, эмпатия к ребенку», «терпимость и принятие, спокойствие», «рефлексия (осмысление состояний)». От 11 до 9 баллов получили критерии «саморегуляция», «эмоциональный контакт с ребенком, взаимопонимание, доверие ребенку», «снижение уровня “срывов” на детей, раздражения», «сепарация с ребенком». Как видим, ответы участниц отражали не функциональный аспект отношения к ребенку (детям), а эмоциональный аспект. Остальные критерии также тяготеют к эмоциональному аспекту: «разделение собственных чувств и чувств ребенка», «снижение уровня ожиданий», «снижение уровня конфликтности» и т.д. Это отражает, на наш взгляд, значимость эмоционального аспекта как в актуальных отношениях с ребенком (заражение его эмоциями, контейнирование его эмоций и т.д.), так и в сепарации с ним (так, сепарация с ребенком для женщины-матери - это, в первую очередь, эмоциональная сепарация).

К негативным аспектам, проявленным в ответах на второй вопрос финальной анкеты («что изменилось в вашем отношении к детям за время работы в группе?»), можем отнести следующие:

Негативные аспекты, вопрос 2.

* *«Ничего».*
* *“Ничего. Не успевала делать задания. Очень удивлена, что кто-то что-то с детьми вместе рисовал. Как они это делали? Откуда такая включенность, что и самим прорабатывать что-то глубоко, и еще ребенку дать порисовать. Я не такая (чувство собственного несовершенства обострилось)».*

В данных ответах проявлены особенности индивидуального восприятия методов Материнского коучинга, а также работы в группе и успехов других участниц.

Следующий вопрос финальной анкеты касался отношения респонденток к материнству. Анализируя ответы респонденток, мы представили их в таблице, в соответствии с выделенными нами критериями (Таблица 6.4.7.3.).

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос 3 (Изменение отношения к материнству):** |  |
| Позитивация отношения к материнству, ценность материнства | 25 |
| Осознанность | 12 |
| Понимание материнства как сферы развития и обучения, личностного роста | 10 |
| Уверенность в себе как в матери | 10 |
| Принятие многогранности материнства в световых и теневых аспектах | 10 |
| Осознание материнства как части большего контекста собственной жизни (несводимость жизни к материнству) | 9 |
| Снижение аутоагрессии, выход из зоны самобичевания | 9 |
| Самоактуализация | 8 |
| Понимание собственных задач материнства | 5 |
| Сепарация от мифа, “старых убеждений”, выход за пределы дихотомии “прекрасная/ужасная мать” | 5 |
| Осознание, расширение ролевого репертуара материнства | 5 |
| Структуризация материнского опыта и задач материнства | 4 |
| Общность, выход за пределы собственного одиночества, осознание матерей как социальной группы | 4 |
| Выбор собственного направления материнства | 3 |
| Снижение тревожности | 3 |
| Трансценденция материнского труда (влияние его на мир в целом) | 2 |
| Снижение гиперответственности | 2 |
| “Жизнь для себя” | 1 |
| Изменение подхода к воспитанию ребенка | 1 |

*Таблица 6.4.7.3. Ответы на вопрос 3. «Что изменилось в вашем отношении к материнству за время работы в группе?»*

Данные, представленные в таблице 6.4.7.3, любопытны: так, мы наблюдаем большой отрыв критерия «Позитивация отношения к материнству, ценность материнства» (25 баллов) от всех остальных критериев данной таблицы (так, следующий по значимости критерий, «осознанность», набрал только 12 баллов). Такое распределение ответов участниц связано, по нашему мнению, с интеграцией теневых аспектов собственной личности и собственного материнства респонденток. Мы имеем в виду, что, несмотря на распространенный в материнском мифе (как объективном, так и субъективном) стереотип о «счастье материнства», «абсолютной ценности материнства», «материнстве как главном предназначении женщины», наши респондентки, как носительницы данного мифа и данных стереотипов, тем не менее, до начала работы в группе проявляли гораздо менее позитивное отношение к материнству - как к «тяжести», «трудности», «бремени». После деконструкции собственных стереотипов о материнстве и переосмысления его значения в собственной жизни участницы проекта, парадоксальным образом, продемонстрировали не уменьшение ценности собственного материнства и не негативизацию отношения к нему, а напротив - значительную (по сравнению с частотой упоминания других критериев таблицы) позитивизацию отношения к материнству. Можем сказать, что дальнейшие критерии таблицы отражают отдельные аспекты позитивизации отношения к материнству.

«Негативные» ответы на данный вопрос мы также приводим ниже.

Негативные аспекты, вопрос 3.

* «Я поняла, что не успеваю быть нормальной матерью и даже не успеваю делать практики, чтобы быть ей. И мотивации у меня к этому нет (почти). Отстой».
* «Что у многих примерно аналогичные проблемы возникают и из них сложно выбраться».
* «Утвердилась в понимании что это очень большой труд и большой необратимый кризис».
* «Все равно не считаю себя идеальной мамой и чувство вины еще проскальзывает».

Приведенный выше комментарий о кризисе значим, поскольку мы считаем кризис (как подробно писали об этом выше) значимой точкой развития и свидетельством витка самоактуализации, в начале которого находится женщина-мать. Кроме того, мы рассматриваем материнство как кризис развития личности.

Следующий вопрос анкеты – «Какие из практик оказались для вас наиболее подходящими?». Ответы на данный вопрос позволили нам проанализировать популярность той или иной методики, применяемой в рамках материнского коучинга, среди респонденток. Отметим, что данный подход не позволяет нам оценить эффективность методик объективно, поэтому мы говорим только о популярности методики среди респонденток, а также об их субъективной оценке того, насколько та или иная методика им подошла. Результаты ответов на вопросы анкеты представлены в таблице 6.4.7.4. Как видим, наиболее популярны среди участниц исследования нейрографическая практика «АСО» (алгоритм снятия ограничений) и телесная практика «Лев зевает». Весь репертуар практик, представленных в рамках Материнского коучинга сегодня, а также их популярность среди женщин-матерей группы, можно увидеть в таблице 6.4.7.4.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос 4 (Какие из практик оказались наиболее подходящими):** |  |
| Нейрографическая практика “АСО” - алгоритм снятия ограничений. | 26 |
| Телесная практика “Лев зевает” | 25 |
| Телесная практика “Тряска” | 17 |
| Нейрографическая практика “Спираль ресурсов” | 17 |
| Телесная практика “Хака” | 16 |
| Балансирующее дыхание | 16 |
| Нейрографическая практика “Три орешка для золушки” - что приятного я могу сделать для себя? | 15 |
| Нейрографическая практика “Баланс ресурсов” | 15 |
| Нейрографическая практика “Моя семейная система” | 15 |
| Нейрографическая практика “Эмоциональное контейнирование” | 15 |
| Телесная практика “Эмоциональный веник” | 15 |
| Нейрографическая практика “Материнские роли” | 15 |
| Нейрографическая практика “Мой ролевой репертуар” | 15 |
| Нейрографическая практика ““Целостность моего Я” | 15 |
| Телесная практика “Бабий выдох” | 14 |
| Нейрографическая практика “Эмоциональная целостность” | 14 |
| Телесная практика “Эмоциональное очищение” | 13 |
| Нейрографическая практика ““Мандала целостности: уровни ценностей и смыслов” | 13 |
| Нейрографическая практика “Мандала Рода” | 13 |
| Нейрографическая практика “Многозадачность” | 13 |
| Нейрографическая практика “Безопасный конфликт” | 13 |
| Нейрографическая практика “Голубой океан моего материнства” | 13 |
| Нейрографическая практика “Мандала баланса световых и теневых аспектов моего материнства” | 13 |
| Практика нейроструктурирования композиционного решения “Мое состояние” (БоГобан) | 10 |
| Практика нейроструктурирования композиционного решения “Мотивация” (БоГобан) | 9 |
| Медитация “Внутренний ребенок” | 9 |
| Медитация “Центрирование” | 5 |
| Медитация “Медитация Сердца" | 4 |
| Медитация “Свет и тень моего материнства” | 2 |

*Таблица 6.4.7.4. Ответы на вопрос 4. «Какие из практик оказались для вас наиболее подходящими?»*

Следующий вопрос анкеты связан с предыдущим, а также отражает позитивные эффекты, замеченные участницами после нейрографической работы по методам Материнского коучинга (Таблица 6.4.7.5. «Какое влияние оказали на вас нейрографические работы?»).

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос 5 (Какое влияние оказали на вас нейрографические работы):** |  |
| Управление состоянием | 12 |
| Рефлексия | 12 |
| Гармонизация, успокоение, стабилизация состояния, уход напряжения | 10 |
| Ресурсность, осознание ресурсов | 9 |
| Изменение отношения к себе и к материнству | 9 |
| Улучшение эмоционального состояния | 8 |
| Осознание желаний и потребностей | 8 |
| Качество отсыпания, силы и энергия дня | 7 |
| Выброс негативных эмоций, работа с эмоциями, проживание ситуации | 7 |
| Осознание ценности собственной деятельности | 7 |
| Обнаружение ограничивающих убеждений и установок | 6 |
| Опора на себя, вера в себя | 6 |
| Понимание своего ролевого репертуара, собственности ролей | 6 |
| Улучшение физического состояния | 5 |
| Осознание собственной многогранности | 5 |
| Осознание себя как главной фигуры собственной жизни, управление своей жизнью | 5 |
| Сепарация с ребенком, эмоциональная сепарация | 5 |
| Осознание и трансформация отношений в семье | 4 |
| Разрешение конфликтов | 2 |

*Таблица 6.4.7.5. Ответы на вопрос 5. «Какое влияние оказали на вас нейрографические работы?»*

Можем отметить, что ответы на данный вопрос распределены по критериям более равномерно: от 12 до 2 баллов; ни один критерий не набрал больше 20 баллов. Как видим, больше всего баллов набрали критерии, связанные со стабилизацией и гармонизацией психоэмоционального состояния, управлением собственным состоянием, а также рефлексией состояния (как связанным с перечисленными выше критериями аспектом).

Негативные ответы, полученные на данный вопрос, приводим ниже.

Негативные аспекты, вопрос 5.

* *«Три орешка. Это был ужас. Я поняла, что все мои желания навязаны социумом, я сама ничего не хочу и не умею хотеть. После этого я надолго ушла в депрессию и всё забросила».*
* *«Не все сделала, но даже между некоторыми не очень поняла разницу. Темы отличаются, а так: линии и линии, слова пишешь, потом черкаешь, обводишь, потом кружочек шлепаешь:) иногда совсем страшно выходит, иногда получше».*
* *«Не освоила».*
* *«ейрографика вообще не зашла, все нейрографические работы давались мне с трудом, особо не понимала, для чего это делаю и как мне это поможет».*

Комментируя негативные аспекты, проявленные в ответах на вопрос 5, можем заметить следующее: в ответе про метод «Три орешка для Золушки» мы видим проявленную недостаточную сепарированность от мнения других людей («общества», как пишет респондентка), а также - недостаточную самоактуализированность личности респондентки. Тем не менее, кризисный эффект, наступивший в результате применения данного метода, проявленный в виде пересмотра собственных желаний и отделения их от чужих желаний, навязанных извне, видится нам благоприятным в качестве исходного этапа самоактуализации-индивидуации, сепарации, а также - становления аксиосферы, важным элементом которой являются желания личности (как связанные с ценностями).

Отдельный вопрос анкеты был посвящен помогающему потенциалу нейрографики («Насколько нейрографика стала помощницей в вашем материнстве?»). Критерии, в соответствии с которыми мы ранжировали ответы респонденток на данный вопрос, представлены в таблице ниже (Таблица 6.4.7.6). Мы выделили ряд критериев по ключевым словам, звучащим в ответах респонденток: «общее состояние», «эмоциональное состояние», «решение сложных ситуаций», «появление ресурса» и т.д. Как видим, большинство отмечает благотворное влияние нейрографики на настроение и эмоциональное состояние (15 баллов). Для осмысления и решения сложных ситуаций нейрографику респондентки также применяют (9 баллов). Улучшение отношений в семье как эффект нейрографики проявилось, согласно ответам, у восьми респонденток из 57.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос 6 (О помощи нейрографики в материнстве):** |  |
| Улучшение настроения, эмоционального состояния | 15 |
| Изменение общего состояния | 11 |
| Применение нейрографики в сложных ситуациях, решение ситуаций | 9 |
| Ресурсность, появление ресурса | 8 |
| Взаимоотношения с детьми и другими членами семьи | 8 |
| Не всегда есть время | 7 |
| Осознанность, рефлексия | 5 |
| Удовольствие, удовлетворение от рисования | 5 |
| Снижение тревожности, снятие напряжения | 5 |
| Улучшение эмоционального интеллекта, эмоциональная сепарация | 5 |
| Самостоятельно не применяю | 4 |
| Проработка глубинных процессов, проблем | 4 |
| Самоактуализация, видение целостности аспектов своей жизни | 4 |
| Помощь в практиках материнствования | 4 |
| Нейрографика вошла в жизнь на повседневной основе | 2 |
| Улучшение сна, качество отсыпания | 2 |
| Сепарация от мифа, устаревших установок | 2 |
| Рисую время от времени | 1 |
| Выявление бессознательных, скрытых тенденций | 1 |
| Осознание себя как части целого | 1 |

*Таблица 6.4.7.6. Ответы на вопрос 6. «Насколько нейрографика стала помощницей в вашем материнстве?»*

На данный вопрос мы получили ряд ответов, которые можно трактовать как негативные или неоднозначные.

Негативные аспекты, вопрос 6.

* *«Единственный минус, не всегда получается воспользоваться, т.к. требует времени и внимания».*
* *«Ваще не стала».*
* *«Не всегда есть время на неё».*
* *«Так и не научилась».*
* *«Нет, не стала, не получается ей пользоваться».*
* *«Использую её как хобби при наличии свободного времени».*
* *«Есть намерение превратить в инструмент при сложных состояниях, есть сопротивление небольшое».*
* *«Телесные практики оказались первичней для меня и доступней, чем нейрографика».*
* *«Нейрографика не стала мне помощницей».*

Как видим, 9 женщин-матерей (при выборке в 57 человек) упомянули о том или ином негативном или амбивалентном аспекте, связанном с применением нейрографики на повседневной основе в их материнстве. Это, на наш взгляд, требует дополнительной интерпретации, при том, что нейрографическая модель АСО, как мы видим из ответов на вопрос 4 (таблица *6.4.7.4*), набрала 26 баллов со значительным отрывом (вместе с практикой «Лев зевает», 25 баллов) от других методов, предложенных женщинам-матерям в рамках материнского коучинга. Мы полагаем, что ответ на вопрос 4 «Какие из практик оказались наиболее подходящими» не касается напрямую включения данных практик в материнскую повседневность. В то же время, более популярными в среде женщин-матерей в этом смысле оказались, как показывает наш опыт, телесные практики. Это, на наш взгляд, связано с нехваткой временных ресурсов у современных женщин-матерей и необходимостью включать ту или иную практику (нейрографическую модель) в график и пространство повседневной жизни. Телесные практики быстрее выполняются, не требуют дополнительного оборудования (которое также может хватать ребенок, мешая рисовать и пытаясь порисовать вместе с мамой), не требуют специальной организации пространства, могут выполняться многократно за день.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос 7 (Главные инсайты по итогам работы в группе):** |  |
| Осознанность, рефлексия | 26 |
| Любовь к себе, уважение к себе | 15 |
| Осознание собственной ценности и важности | 13 |
| Самоактуализация, осознание себя, собственной целостности, направлений собственной жизни, целей; ролевой репертуар | 13 |
| Сепарация от мифа, осознание распространенности установок мифа, единства своих теневых и световых аспектов | 10 |
| Эмоциональный интеллект, осознавание собственных эмоций | 9 |
| Сообщество матерей (группа) как ресурс | 9 |
| Ресурсность, получение ресурса из практик, силы и энергия | 7 |
| Регулирование эмоционального состояния посредством практик | 5 |
| Осознание путей решения проблем | 5 |
| Улучшение отношения к материнству | 5 |
| Осознание проблем в материнстве, осознание необходимости внешнего ресурса помощи | 4 |
| Улучшение отношений с детьми и другими членами семьи | 4 |
| Осознание важности тела и заботы о нем, контакт с телом | 3 |
| Эмоциональная сепарация с детьми | 2 |
| Улучшение здоровья, телесного самочувствия | 1 |
| Осознание трансгенерационных аспектов, связи с родом | 1 |
| Осознание нарушений сепарации | 1 |
| Осознание важности сна как ресурса | 1 |

*Таблица 6.4.7.7. Ответы на вопрос 7. «Какие главные инсайты вы вынесли из работы в группе»*

Ответы на вопрос 7 анкеты («Какие главные инсайты вы вынесли из работы в группе») также были оценены по ряду критериев в соответствии с ключевыми словами, встречавшимися в конкретных ответах респонденток, и представлены нами в таблице 6.4.7.7. Как видим из результатов, с большим отрывом опережает другие критерий «осознанность, рефлексия», набравший 26 баллов (следующий по значимости критерий «любовь к себе, уважение к себе» набрал всего 15 баллов). Мы полагаем, что такое распределение ответов связано с тем, что нейрографика, как метод, который участницы группы применяли в течение 12 недель, предполагает обязательную рефлексию себя на каждом из этапов рисования. Это, как нам видится, способствовало выработке некоторой «привычки к рефлексии», что и стало главным инсайтом участниц группы. Осознанность и рефлексия как главный инсайт по итогам работы в группе Материнского коучинга видится нам важным этапом в процессе материнской сепарации и самоактуализации.

На данный вопрос мы получили ряд ответов, которые можно трактовать как негативные или неоднозначные.

Негативные аспекты, вопрос 7.

* *«Во многих вопросах не было продвижения, потому что не было инструкции к действию и тогда ступор».*
* *«Группа отвлекает и расстраивает. Лучшая работа индивидуально. Но можно раз в год туда что-то спросить».*

Заметим, что инструкция к действию была, но от участниц требовалось не механическое ее выполнение, а проживание процесса, что для отдельных участниц проекта оказалось недостаточным. В нашем представлении, это свидетельствует о фиксации участниц на внешнем локусе контроля и, соответственно, их низкой самоактуализации.

Ответы на вопрос 8 анкеты («Как работа в группе повлияла на ваши эмоции?») также были проанализированы в соответствии с критериями, выбранными нами, и представлены в таблице 6.4.7.8.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос 8 (Влияние работы в группе на эмоции):** |  |
| Спокойствие, стабилизация, равновесие, гармония | 22 |
| Чувство общности проблем с другими участниками группы | 15 |
| Улучшение эмоционального интеллекта, способность к управлению эмоциями, забота о чувствах | 14 |
| Осознанность, рефлексия | 14 |
| Признание собственных чувств и эмоций, принятие своих эмоций | 13 |
| Чувство собственной нормальности | 9 |
| Радость от участия, счастье, положительные эмоции | 7 |
| Снижение гневных чувств, раздражения | 6 |
| Поддержка, понимание | 5 |
| Облегчение, воодушевление (я могу решить проблемы) | 4 |
| Экологичное выражение эмоций | 4 |
| Увеличение эмпатии, способности прислушиваться к другим | 4 |
| Оптимистичный взгляд на решение проблем | 4 |
| Снижение тревожности | 3 |
| Снижение чувства вины | 3 |
| Снижение чувства обиды | 1 |
| Получение удовольствия от деятельности | 1 |
| Чувство защищенности | 1 |
| Источник ресурсов | 1 |

*Таблица 6.4.7.8. Ответы на вопрос 8. «Как работа в группе повлияла на ваши эмоции?»*

Среди критериев «побеждает» критерий, отражающий спокойствие, стабилизацию, равновесие и гармонию, которых позволила достичь работа в группе (22 балла). Мы видим поддерживающий, терапевтический потенциал группы. Важно, что другие наиболее значимые критерии связаны с первым по своей сути: «Чувство общности проблем с другими участниками группы» (15 баллов), «Улучшение эмоционального интеллекта, способность к управлению эмоциями, забота о чувствах» (14 баллов), «Признание собственных чувств и эмоций, принятие своих эмоций» (13 баллов). Заметим, что среди значимых критериев этой группы выделяется также критерий «Осознанность, рефлексия» (14 баллов). Это объясняется тем, что рефлексия собственных эмоций - важный элемент эмоционального интеллекта.

На данный вопрос мы получили ряд ответов, которые можно трактовать как негативные или неоднозначные.

Негативные аспекты, вопрос 8.

* *«Иногда продолжаю впадать в состояние, когда всё бесит, особенно муж».*
* *«Поначалу было много стыда и чувства вины, что что-то не сделала, получилось некрасиво или не так. Но от Екатерины и девочек шла только волна поддержки и понимания, стало легче».*
* *«Негативно».*
* *«Эмоции очень сильно во мне бурлят, г.о. те, что с зарядом «-«. Но теперь я стала замечать в моменте, как я начинаю терять ресурс в стрессе».*
* *«Вылезает жуть…»*

Интерпретируя негативные или неоднозначные ответы на вопрос 8 анкеты, может заметить следующее: «Стала замечать в моменте, как я начинаю терять ресурс в стрессе» - свидетельство рефлексии собственных эмоций и состояния, а также - первый шаг к саморегуляции эмоций. Комментарий о стыде и чувстве вины за «неправильно» или «некрасиво» сделанное содержит также свидетельство о терапевтическом и поддерживающем потенциале группы. Подобный комментарий о негативном влиянии группы мы интерпретировали выше; вероятно, это связано с тем, что работа в группе не всем подходит, и то, подходит она или нет, может зависеть от типа привязанности и темперамента женщины-матери.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос 9 (Влияние работы в группе на ощущение своей целостности, приближение к самой себе, своим выборам и целям):** |  |
| Чувство собственной целостности, собранности, устойчивости | 18 |
| Самоактуализация, способность “видеть себя (за детьми)”, обретение ценностей и смыслов | 11 |
| Осознание собственных потребностей и желаний, принятие собственных выборов | 11 |
| Принятие себя | 6 |
| Стремление к реализации целей и желаний | 5 |
| Чувствование собственного тела | 4 |
| Чувство себя в единстве различных аспектов своего бытия | 4 |
| Соединение материнства с остальными аспектами жизни | 4 |
| Интеграция материнской роли в общее самоощущение, несведение себя к материнской роли | 4 |
| Выход в зону духовной самоактуализации | 4 |
| Целостность мультиролевого репертуара | 4 |
| Осознание направлений собственного развития | 3 |
| Чувство гармонии, баланса | 3 |
| Объединение своих световых и теневых аспектов | 3 |
| Чувство собственных возможностей | 3 |
| Признание права на существование любых своих эмоций | 3 |
| Чувство выполненных целей | 2 |
| Внедрение новых действий и практик в повседневную жизнь | 1 |

*Таблица 6.4.7.9. Ответы на вопрос 9. «Как работа в группе повлияла на ощущение своей целостности, приблизила вас к самой себе, своим выборам и целям?»*

Ответы на вопрос 9 анкеты («Как работа в группе повлияла на ощущение своей целостности, приблизила вас к самой себе, своим выборам и целям?») также были проанализированы в соответствии с критериями, выбранными нами, и представлены в таблице 6.4.7.9.

Рассматривая подробно ответы участниц, мы отметили, что большинство ответов отвечает критерию «Чувство собственной целостности, собранности, устойчивости» (18 баллов). Критерий «Самоактуализация, способность “видеть себя (за детьми)”, обретение ценностей и смыслов» набрал 11 баллов, как и критерий «Осознание собственных потребностей и желаний, принятие собственных выборов». В целом можно отметить, что критерии, выделенные нами по итогам анализа ответов участниц на данный вопрос, набрали достаточно мало баллов: так, следующий критерий, «принятие себя», набрал всего 6 баллов. Вероятно, это связано с тем, что критерий «Чувство собственной целостности», в понимании участниц, включает в себя (для них) остальные критерии, которые оказались не проявлены в ответах; кроме того, продолжительность работы в группе была, по нашему мнению, недостаточной, для трудоемкого многоуровневого процесса обретения собственной целостности во всем множестве его аспектом, в связи с чем участницы (на данный момент) еще недостаточно осознали собственную целостность и недостаточно отрефлексировали отдельные ее аспекты.

По нашему мнению, ответы на данный вопрос, которые можно трактовать как негативные или неоднозначные, также подтверждают гипотезу о недостаточной продолжительности работы в группе для обретения и осознания собственной целостности участницами. Кроме того, участницы отмечали потерю «старых» желаний и целей в условиях несформированности новых, что, очевидно, также негативно влияло на их ощущение целостности, и могло быть преодолено в перспективе более продолжительной работы.

Негативные аспекты, вопрос 9.

* *«Пока сложно сказать. Болезнь выпала на время работы в группе, оч повлияла на мое состояние, сложно выделить, т к в целом состояние было оч тяжелое в этот период».*
* *«Прошла не все задания и многие наоборот лишили меня целостности, обнулили все мои желания».*
* *«Захотелось еще больше сфокусироваться на себе и избавиться от информационного шума группы и людей, которые свои эмоции не могут держать в себе и им надо всем делиться непременно».*
* *«Очень помогло, но времени не хватает на работу с собой»*
* *«Понимаю, что нужна цель, но трудно ее найти и сформулировать»*
* *«Несущественно»*

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос 10 (Насколько более свободной от влияния мнения других людей о вашем материнстве, о том, что вы должны делать как мама, вы стали по итогу работы в группе?):** |  |
| Существенное повышение уровня свободы, сильные изменения | 14 |
| Опора на собственное “внутреннее ощущение”, собственные чувства, собственную интуицию | 13 |
| Ощущение свободы от мнения других людей, снижение зависимости, обретение независимости от мнения других людей | 12 |
| Тема проработана до группы | 12 |
| Повышение уровня осознанности, рефлексия | 12 |
| Незначительные изменения | 10 |
| Самоактуализация, осознание свободы собственных решений и выборов | 10 |
| Уверенность в себе и своих действиях | 8 |
| Осознание созависимости, проблем сепарации | 5 |
| Ощущение свободы в жизни в целом | 4 |
| Актуализация собственной аксиосферы, обретение целей, ценностей, норм | 4 |
| Критичное отношение к мнениям и советам других людей | 3 |
| Улучшение отношений с детьми и другими членами семьи | 3 |
| Осознание важности собственного мнения, опора на собственное мнение | 3 |
| Осознание себя как хорошей мамы | 3 |
| Снижение чувства вины, стыда | 3 |
| Понимание индивидуальности, уникальности собственного материнства | 2 |
| Ощущение поддержки группы | 1 |
| Снижение склонности оценивать других людей | 1 |

*Таблица 6.4.7.10. Ответы на вопрос 10. «Насколько более свободной от влияния мнения других людей о вашем материнстве, о том, что вы должны делать как мама, вы стали по итогу работы в группе?»*

Анализируя ответы участниц на вопрос, отметим, что баллы в данной таблице распределены относительно равномерно, без существенных разрывов: так, самый популярный критерий «Существенное повышение уровня свободы, сильные изменения» набрал всего 14 баллов; 13 баллов набрал критерий «Опора на собственное внутреннее ощущение, собственные чувства, собственную интуицию», по 12 баллов – «Ощущение свободы от мнения других людей, снижение зависимости, обретение независимости от мнения других людей», «Тема проработана до группы», «Повышение уровня осознанности, рефлексия». Хотя все участницы глубинного интервью, которое мы также приводим в данной работе, отмечали растущую независимость от мнения других людей, а также - собственную ассертивность в целом, ответы на данный вопрос на ту же тему оказались менее однозначными. По нашему мнению, это может быть связано с тем, что зависимость от мнения других людей (а также от связанного с этим параметром объективного материнского мифа) женщине-матери не так просто осознать в непродолжительной временной перспективе; это требует развития рефлексивности и длительной работы. Косвенно нашу правоту в данном аспекте подтверждает малое количество баллов, набранное критерием «Осознание созависимости, проблем сепарации» от разных объектов сепарации (5 баллов). Так, многие матери, пребывая в зависимости от установок объективного материнского мифа, могут не осознавать этого, поскольку данные установки были адаптированы ими (в неотрефлексированном виде) в пространство субъективного материнского мифа в качестве своих собственных.

На данный вопрос мы получили ряд ответов, которые можно трактовать как негативные или неоднозначные, и некоторые из них также подтверждают нашу гипотезу о принятии внешних установок в качестве внутренних («Нинасколько, осталось как было, и почти меня устраивает»; «Я не думала об этом. Мне никто не разу не сказал, что мне нужно делать как матери с начала участия в группе»). Кроме того, некоторые участницы, наоборот, пишут о том, что все еще не избавились от зависимости от мнения других людей (особенно если это мнение касается их собственных детей). Мы полагаем, что для женщины-матери обретение независимости от мнения других людей - возможно, один из действительно сложных аспектов сепарации. Мы допускаем также, что более продолжительная работа в этом направлении (в рамках Материнского коучинга) приведет к лучшим результатам в обретении независимости от мнения других людей.

Негативные аспекты, вопрос 10.

* *«Я не думала об этом. Мне никто не разу не сказал, что мне нужно делать как матери с начала участия в группе. Не могу представить, как отреагирую».*
* *«Я поняла, что не дорабатываю наоборот как мама. Не уверена про свободу».*
* *«Нинасколько, осталось как было, и почти меня устраивает».*
* *«Сложно избавиться от влияния самых близких».*
* *«Немного переосмыслила, но воплощать в жизнь пока трудно, есть зависимость от других».*
* *«Чувствую все еще сильную привязку к мнению других людей. Но есть и моменты, когда я центрируюсь на ребенке, а не на мнении окружающих».*
* *«В этом аспекте, увы, у меня ничего не изменилось.... Я пока проседаю в том, как оценивают моих детей. Головой все понимаю, но не хватает проживания таких моментов до конца и наработки навыка».*

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос 11 (Насколько более осознанным стало ваше материнство?):** |  |
| Намного осознаннее | 16 |
| Более осознанным | 14 |
| Стабилизация эмоционального состояния, гармонизация, уравновешенность, контроль эмоций | 8 |
| Было осознанным, стало глубже | 6 |
| Рост ответственности в материнстве, осознание себя в качестве автора собственного материнства | 6 |
| Самоактуализация | 6 |
| Улучшение эмоционального интеллекта, понимание и принятие собственных чувств | 5 |
| Принятие себя | 5 |
| Трудно оценить | 4 |
| Снижение чувства вины | 3 |
| Рост ресурсности | 3 |
| Не изменилось | 2 |
| Улучшение отношений с детьми и другими членами семьи | 2 |
| Эмоциональная сепарация с ребенком, отделение своих чувств от чувств ребенка | 2 |
| Работа в группе напоминает о необходимости быть осознанной | 2 |
| Интегративность, единство аспектов бытия в решении материнских проблем и реализации материнских выборов | 2 |
| Чувство легкости | 1 |
| Осознанность в духовных сторонах материнства | 1 |

*Таблица 6.4.7.11. Ответы на вопрос 11. «Насколько более осознанным стало ваше материнство?»*

Ответ на данный вопрос, очевидно, связан с ответом на предыдущий вопрос, поэтому мы наблюдаем такое распределение баллов по критериям: от 16 до 1, где 1 балл набрал пункт «Осознанность в духовных сторонах материнства», а также пункт «Чувство легкости». 16 баллов набрал критерий «Намного осознаннее»: мы отбирали ответы респонденток так, чтобы в них напрямую звучало это упоминание. Осознанность как рефлексия значимых сторон материнства, возможно, также требует более продолжительной работы в русле Материнского коучинга и не может быть обретена в достаточном объеме в такой непродолжительной временной перспективе, как время работы экспериментальной группы. Мы понимаем также осознанность как способность наблюдать свои состояния; это навык, который требует регулярных тренировок. Тем не менее, первые два пункта «Намного осознаннее» и «Более осознанным» в сумме дают нам 30 баллов (при количестве участниц в 57 человек, где 1 балл отражает, в данном случае, один голос участницы). Это отражает, на наш взгляд, динамику, адекватную продолжительности работы в группе, и динамика эта будет усиливаться при дальнейшей работе.

На данный вопрос мы получили ряд ответов, которые можно трактовать как негативные или неоднозначные.

Негативные аспекты, вопрос 11.

* *«Я не дорабатываю и у меня мало мотивации вкладываться в материнство, хотя это явно просаженное направление и болевая точка. Надо исследовать и как-то через силу туда зайти. Упражнения все доделать хотя бы, скопом».*
* *«У многих недовольство от материнства от того, что забывают о своих потребностях - это легко сказать. А вот осуществить свои потребности - не всем жизнь дает возможность удовлетворять свои потребности (кто-то занят тем чтоб добыть кусок хлеб для детей, а, кто-то страдает от пьянства ближнего, у кого-то ребенок с серьезным заболеванием или взрослый инвалид, жилищный вопрос и многое-многое другое, им лишь б обеспечить кров и еду себе и тем, за кого ответственны, не говоря уже о своих душевных потребностях)».*
* *«Что очень много вопрос нерешенных, вскрылись более глубокие слои».*

Ответ о том, что «не всем жизнь дает возможность удовлетворить свои потребности», на наш взгляд, может быть связан с актуальной ситуацией женщины-матери, однако, он может быть связан со (значимыми для нее, по той или иной причине) ситуациями, наблюдаемыми со стороны. Подобная позиция может быть квалифицирована как «позиция жертвы», «несформированная психологическая зрелость», «перенос ответственности за удовлетворение своих потребностей в поле общечеловеческих глобальных задач» даже при объективном наличии описанных в ней конкретных аспектов. Ответ о большом количестве нерешенных вопросов и вскрытии глубоких слоев мы воспринимаем как амбивалентный, поскольку он свидетельствует также о позитивной динамике в процессе осознанности (как рефлексии своего материнства во всем множестве его аспектов).

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос 12 (Какие главные выводы вы сделали о себе, о материнстве, о детях, об отношениях в семье за время работы в группе?):** |  |
| Осознанность, рефлексия | 16 |
| Принятие проактивной позиции | 15 |
| Интеграция позитивных и негативных (световых и теневых) аспектов себя как личности, как матери, а также - жизни в целом | 14 |
| Признание ценности материнской роли и ценности себя | 12 |
| Принятие ответственности за заботу о себе | 12 |
| Нормализация сна | 11 |
| Самоактуализация, постановка целей, осознание ценностей и мечт; саморазвитие | 10 |
| Позитивизация взгляда на материнство | 9 |
| Принятие себя | 8 |
| Осознание собственной ценности в семье | 7 |
| Сепарация, работа с прошлым и материнским мифом | 7 |
| Стабилизация эмоционального состояния, гармонизация, уравновешенность, контроль эмоций | 6 |
| Признание собственной целостности | 6 |
| Актуализация супружеских отношений, оздоровление иерархии семьи, нормализация границ | 5 |
| Эмоциональный интеллект, осознание собственных эмоций | 5 |
| Осознавание ресурсов, работа с ресурсами | 5 |
| Выведение семьи в зону ценностного приоритета | 4 |
| Осознание собственных возможностей | 3 |
| Улучшение отношений с детьми и в семье | 3 |
| Признание ценности детей | 2 |

*Таблица 6.4.7.12. Ответы на вопрос 12. «Какие главные выводы вы сделали о себе, о материнстве, о детях, об отношениях в семье за время работы в группе?»*

Вопрос 12 оказался, как мы поняли, анализируя ответы, связан для участниц группы с вопросом 11. Мы обратили внимание на то, что критерий об осознанности и рефлексии набрал наибольшее количество баллов (16); на балл меньше набрал критерий о принятии женщиной-матерью проактивной позиции и ответственности за собственную жизнь. Иными словами, главными выводами для многих участниц оказались выводы об осознанности (рефлексии) и принятии ответственности за все, что происходит в их жизни, на себя (31 балл в сумме). Негативных или неоднозначных ответов на данный вопрос получено не было.

Ответына вопрос 13 («Что бы вы хотели рассказать о вашей работе в группе, осознаниях, чувствах, инсайтах и результатах?»)мы приводим в Приложении 23. Здесь мы интерпретируем ответы участниц на этот вопрос.

Итак, значительное число ответов посвящено благодарности автору за курс, за манеру изложения информации - мягкую и успокаивающую, за поддержку и наставничество, за заботу и т.д.

Некоторые участницы отметили участие в курсе как большую удачу, «руку провидения», ресурс (источник ресурса).

Результатами курса для участниц оказалась гармонизация отношений с детьми, появление уверенности в себе, более широкого контекста видения своего материнства, выравнивание эмоционального состояния и т.д.

Отдельно участницы отмечают работу в группе поддержки, ее влияние на ощущение себя как части большого материнского сообщества, ощущение своей нормальности, и в результате - появление принятия себя, уверенности в своих силах; обратная связь участниц группы помогла испытуемым посмотреть на работу практик, предлагаемых в рамках проекта, и оценить не только их результативность, но и сам ход их выполнения для разных участниц.

Самоактуализация участниц, как результат прохождения курса, также выражалась в их ответах на финальный вопрос: «я могу быть разной, и при этом я хорошая мама»; «я лучше понимаю, как мне делать выборы»; «я стала наслаждаться каждым днем своей жизни». Регулярное выполнение практик повысило, согласно ответам, стрессоустойчивость участниц.

Участницы писали о том, что нашли для себя быстрые и эффективные практики на каждый день.

Участницы отметили улучшение отношений с детьми, а также улучшение поведения детей; некоторые практики участницы выполняли совместно с детьми, что также привело к сближению.

Важным кажется отмеченный участницей (на первый взгляд, парадоксальный) эффект от смещения фокуса внимания с ребенка на себя саму: отношения с ребенком улучшились, а не ухудшились, что позволяет участнице сделать вывод о значимости ее собственного внутреннего состояния для гармонизации внешних отношений (в частности, отношений с ребенком). Также эта участница писала: «Для меня эта работа оказала большее влияние на меня саму, мои ощущения, мои стремления».

Также хотим отметить комментарий участницы, данный в том же ключе, и отражающий, по нашему мнению, значимые выводы нашей трехмесячной программы: «Работа над собой, над своим внутренним состоянием, внимание и забота о себе - это не эгоизм. Это инвестиции в свою жизнь, в жизнь своих детей и в жизнь всей семьи».

Подводя итоги данного параграфа, можем проанализировать также ответы участниц по двум главным (в контексте тематики данной работы) критериям: самоактуализация и сепарация.

Самоактуализация как критерий не проявляется напрямую в ответах участниц на вопрос 12, 8, 5 (а также в вопросе, посвященном выбору любимых практик проекта). Во всех остальных ответах на вопросы анкеты она звучит достаточно явно, причем иногда занимает ведущие позиции в ранге критериев.

Сепарация как критерий не звучит в перечне критериев вопроса 10, т.к. он посвящен сепарации в принципе (и в критериях отражены различные аспекты сепарации). Упоминания о сепарации нет в критериях вопросов: 11, 9, 8, 1. Ответы на другие вопросы содержат упоминание о том или ином аспекте сепарации.

## 

## **6.5. Изучение кейсов женщин-матерей, участниц проекта Интуитивное Материнство**

В данном параграфе представлены три индивидуальных кейса женщин (соответственно, в подпараграфах 6.5.1., 6.5.2. и 6.5.3.), принимавших участие как в авторском проекте Интуитивное Материнство (который на данный момент продолжается 9 лет), так и в исследовательской группе. Кейсы представлены в виде ответов на вопросы глубинного интервью, разработанного специально для интервьюирования данных участниц.

Участницы для интервьюирования были выбраны из числа женщин-матерей, работающих в проекте Интуитивное Материнство более года, что дало возможность проанализировать эффективность материнского коучинга (коучинга материнской сферы) в более долгосрочной перспективе (по сравнению с исследовательской группой).

Кроме того, глубинное интервью дает, по нашему мнению, возможность пронаблюдать упомянутую в работе «квалитативность материнства»: материнство отобранных для интервьюирования участниц проходит в разных условиях. Так, у них разное количество детей; дети разного возраста; участницы проживают в разных странах; у участниц есть дети, посещающие школу, а также - дети на семейном обучении; среди участниц есть женщина-мать с приемным ребенком; у участниц разные анамнезы беременности и родов; также у участниц разный семейный бэкграунд собственного детства, а, следовательно - разный онтогенез материнской сферы и т.д.

### **6.5.1. Респондентка 1**

**Сколько вам лет? В каком возрасте появились дети?**

44 года. В 26, 34, 38, 41, сейчас я жду следующего малыша.

**Чем вы занимались до появления детей и чем вы занимаетесь сейчас?**

До появления второго ребёнка я работала. Сейчас воспитываю детей и веду домашнее хозяйство.

**Сколько у вас детей? Какой возраст ваших детей?**

4 ребенка. 19 лет, 8 лет, 6 лет, 3 года 7 мес.

**Использовали ли вы вспомогательные репродуктивные технологии для рождения детей и было ли это успешно?**

Нет, не использовала.

**Были ли ваши беременности запланированными или спонтанными?**

Почти все запланированные.

**Как вы опишете «ожидание и реальность» от материнства до и после появления ваших детей?**

До рождения первого ребёнка у меня были очень наивные представления о том, что все будет только легко и радостно. После рождения представления изменились в сторону того, что материнство - это тяжело и я не справляюсь.

*Наш комментарий:* Произошла деидеализация образа материнства и актуализация трансгенерационной доминанты материнского мифа по поводу «тяжести материнства», которая, как видно из ответов ниже, привела к снижению эмоционального тона женщины-матери и депрессивным тенденциям. Также подобная идеализация образа материнства с последующей болезненной деидеализацией связана с описанными нами выше особенностями онтогенеза материнской сферы женщин-матерей, представления о материнстве и детях которых далеки от реальности в силу ряда причин.

**Обращались ли вы к помогающим практикам за пределами проекта Интуитивное Материнство? Что вас побудило обратиться к ним? Какие это были практики?**

Нет, не обращалась. Я читала книжки по психологии, например Гиппенрейтер, и пыталась их советы воплотить в жизнь.

**Что побудило вас обратиться в проект Интуитивное Материнство?**

Поведение третьей дочки в возрасте примерно 3-4 лет. Она все больше отдалялась от нас и у неё было своевольное поведение.

**Как давно вы пришли в проект Интуитивное Материнство, какие программы вы прошли за это время?**

Почти четыре года назад. «Вкусное материнство», «Чемоданы детства» 2019-2021, «Древо рода» 2019, 2020, «Управление конфликтами», частично Исследовательская группа, Нейрографика: «Моделирование реальности» и несколько рисований нейрографики под конкретные задачи.

**Как вы ощущали себя в материнстве на момент начала работы в проекте?**

Очень плохо, чувствовалось бессилие и тяжесть от материнства, не было сил на элементарные жизненные задачи и ещё я часто болела.

*Наш комментарий:* Мы видим тут сниженный общий жизненный ресурс вплоть до соматических нарушений, а также дезинтеграцию психоэмоциональной, физической, социальной сфер. Отметим, что в нашей практике подобное состояние - типично для женщин на этапе обращения в проект: большинство женщин приходит в проект в состоянии сильного эмоционального выгорания, истощения и, в целом, - эмоционального отчуждения от материнства.

Дальнейшее направление своей работы мы видим, среди прочего, в популяризации идеи материнской сепарации, самоактуализации-индивидуации, диагностики состояния материнской сферы и рефлексии общего состояния женщины-матери, популяризации обращения к помогающим практикам (практикам заботы), в том числе - обращения женщины-матери к ее собственной, индивидуальной практике заботы о себе.

Также отметим, что подобное состояние («тяжесть материнства») отмечалось и у большинства участниц исследовательской группы на этапе вхождения в нее, а в процессе работы исследовательской группы и в финале этой работы претерпело значительные изменения.

**Когда вы почувствовали первые изменения в своем состоянии, в своем ощущении себя в материнстве? Какие именно изменения? Во время какой программы это было?**

Первые изменения почувствовались во «Вкусном материнстве». С детьми стало легче, но моё собственное состояние стало хуже. Вылезло много собственных проблем, на которые я раньше не обращала внимание. Я их стала прорабатывать в «Чемоданах детства».

*Наш комментарий:* Ухудшение состояния женщины-матери связано не только с актуализацией ее детского опыта, но и с тем, что она, впервые за долгие годы, обратила внимание на себя. Кроме того, в нашем опыте, улучшение взаимодействия с собственными детьми, развитие навыков воспитания, позитивного материнствования, позитивной дисциплины, эмоционального контейнирования собственных детей приводит к осознанию и острому переживанию собственных детских дефицитов в любви, позитивном отношении, поддержке, принятии, эмоциональном контакте и т.д.

**Были ли у вас какие-то установки относительно материнства до прихода в проект Интуитивное Материнство? Какое влияние они на вас оказывали?**

Были установки, что надо быть всегда доброй, понимающей и хорошей матерью, что надо всегда отзываться на потребности ребёнка и что они должны быть на первом месте для меня как для матери. Результатом было, что я совершенно о себе не заботилась, не обращала внимание на свои чувства и была абсолютно вымотана.

*Наш комментарий:* Выше мы видим популярный объективный материнский миф, который принимают в сферу собственного субъективного материнского мифа многие женщины-матери, отвергая при этом собственные потребности, а также - теневые аспекты, подавляя полноту собственного эмоционального спектра. Результатом подобного отношения является отсутствие здоровых границ для ребенка, а также - полноты репрезентации эмоционального репертуара человека ребенку со стороны женщины-матери.

**Как изменились ваши отношения с ребенком (детьми) во время и после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Изменения большие и в отношениях (они стали тёплыми и доверительными), и в самих детях (они научились рефлексировать свои чувства) и в отношениях между детьми (они научились правильно конфликтовать, а не копить обиды и взрываться, теперь они много играют вместе). Маша, из-за которой я пошла на программу, стала послушнее, спокойнее, у неё ушли черты самоволия. Я стала ощущать себя взрослой по отношению к детям, перестала заражаться их эмоциями, научилась ставить границы, стало проще дурачиться и играть вместе.

*Наш комментарий:* Из приведенного выше примера мы видим подтверждение нашего мнения о том, что сепарация женщины-матери с ребенком (материнская сепарация) способствует не отдалению, а, наоборот, единению матери и ребенка в новом качестве, соответствующем возрасту ребенка. Также мы видим, что произошла эмоциональная сепарация матери от детей: мать перестала заражаться эмоциями детей, обрела эмоциональную автономию, что привело ее к чувству собственного взросления и большей уверенности при воспитании детей (выставлении границ). Демонстрация женщиной-матерью детям нового образа психоэмоционального взаимодействия дало им возможность развития собственной психоэмоциональной сферы, эмоционального интеллекта, что привело к улучшению отношений не только между матерью и детьми, но и между самими детьми.

**Как изменились ваши отношения с мужем во время и после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

С мужем отношения очень сильно поменялись. Я перестала переносить папину фигуру на мужа и перестала его бояться. Стала много решений принимать самостоятельно, хотя раньше мне нужно было мужнино разрешение или хотя бы совет. Я стала выставлять мужу границы и стала намного расслабленней, когда муж дома. С другой стороны, я перестала обвинять про себя мужа в том, что он меня ограничивает, не слушает и игнорирует. Со стороны мужа прошла такая черта, как отмороженность и игнорирование после конфликта. Мы стали больше подшучивать друг над другом и это не воспринимается, как оскорбление и отсутствие любви и уважения, как раньше.

*Наш комментарий:* Из приведенного выше ответа мы видим, что произошла сепарация от мужа, что повлияло на супружеские отношения позитивно, сделав отношения менее конфликтными несмотря на снижение конформности к мнению супруга, которое было свойственно нашей респондентке ранее. Из наших наблюдений в практике работы с женщинами-матерями в проекте Интуитивное Материство, большинство женщин с созависимым типом дисфункциональной сепарации опасаются, что сепарация приведет к увеличению конфликтности с объектом сепарации, нарушению функциональности отношений. Однако на практике за кратковременным увеличением конфликтности на этапе перестройки отношений следует большая глубина взаимопонимания и близость с партнером в коммуникации. Конфликты меняют свой харакетр с формата обмена эмоциональной болью на формат функционального решения и поиска компромисса в конкретной ситуации с сохранением уважения друг к другу. Иными словами, конфликты в супружеской паре (после сепарации женщины от мнения супруга как авторитета и смены стратегии ее поведения - с конформного принятия на нонконформное переосмысление) меняют свой характер: из деструктивных становятся конструктивными.

**Как изменились ваши отношения с матерью и отцом во время и после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Отношения стали более ровные, спокойные, я не завожусь от маминых претензий и сама мама гораздо меньше стала учить меня жить. Можно сказать, что с мамой у меня стали отношения более легкими и более независимыми. С папой сложнее, я с ним не конфликтую и спокойно разговариваю, но с другой стороны отношения стали более взрослыми, я перестала его жалеть, как жертву мамы, но с другой стороны я ему не доверяю как раньше.

*Наш комментарий:* Фактически данный ответ подтверждает наш вывод в прошлом пункте, и мы видим сепарацию от матери, отношения с которой также улучшились, стали менее конфликтными как со стороны нашей респондентки, так и со стороны ее мамы. Мы наблюдаем, что наша респондентка описывает как результат укрепления сепарационной динамики от родителей свое ощущение взросления, при этом не за счет контрзависимого конфликтования с родителями, но выхода на более реалистичное зрелое восприятие, где уходит тотальное доверие к отцу, свойственное детям и взрослым в детской позиции, приходит понимание, что он просто человек, а значит может ошибаться, может с чем-то не справиться и, на наш взгляд, «я не доверяю как раньше» - фраза, отражающая большую готовность нашей респондентки принимать ответственность на себя (что подтверждается ее постами в группе поддержки, описывающими повседневные ситуации взаимодействия с родителями, где она меньше надеется на решения со стороны отца, лучше управляет ситуацией и меньше обижается, испытывает меньший уровень фрустрации, когда ситуация отличается от ее ожиданий).

**Как изменилось ваше восприятие собственного тела и ваше ощущение себя в теле после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Я стала гораздо лучше чувствовать тело, больше любить и заботиться о нем. До программы, я очень часто болела простудными заболеваниями, пару раз в год я пролечивала ангину. Было очень много различной психосоматики. Сейчас многие из проблем с горлом, дёснами, простудами, спиной ушли полностью. Кое-что типа аллергии, астматического кашля ещё бывают, но их проявление значительно снизилось. Общее физическое состояние улучшилось, например, я раньше уставала подниматься на наш пятый этаж, ощущала себя такой тяжелой, что не могла прыгнуть на месте несколько раз. Сейчас я прыгаю не как ребёнок, но это занятие мне доставляет удовольствие. У меня улучшилась осанка, ушёл намечавшийся вдовий горб. Когда я верчу головой, шея не хрустит, как раньше. В общем и целом, я чувствую себя намного свободнее в теле, чем раньше. Конечно самые большие изменения произошли в «Чемоданах детства».

*Наш комментарий:* За время нашей работы респондентка освободилась от большого количества психо-эмоциональных напряжений в теле, освоила телесно-ориентированные практики самопомощи, ввела дыхательные практики как постоянную рутину дня. И данный ответ подтверждает, что регулярное внимание и забота о своем теле дают как повышение осознанности в целом, так и позитивные соматические изменения. Проект Интуитивное Материнство акцентирует внимание женщины-матери на необходимости заботы о собственном теле, поскольку телесный ресурс является фундаментальным ресурсом: он выступает необходимой основой для актуализации других ресурсов женщины-матери, необходимых для повседневной практики материнствования.

**Что изменилось в вашем эмоциональном состоянии после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Очень сильно. До прохождения курса я не знала и в общем-то не хотела жить. Меня хоть как-то поддерживал на плаву долг «вырастить детей». Сейчас я хочу жить, чувствовать, любить и растить детей.

*Наш комментарий:* На наш взгляд, данный пункт отмечает не только позитивизацию эмоционального состояния респондентки, но также указывает на значительный рост ее самоактуализации. Появилась мотивация жить, а с ней - и рост смыслов, аксиосферы, контакт с собой, выход из модели «жить для других» в ощущение ценности собственной жизни. Данный ответ респондентки видится нам важным, поскольку обозначенное в нем «нежелание жить» видится тревожным симптомом материнского выгорания, а динамика, произошедшая в результате прохождения курса, свидетельствует о выходе из состояния выгорания.

**Какие изменения произошли в системе вашего мышления о материнстве и детстве в ходе работы и после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Я полностью переоценила материнство. Из тяжелого долга оно перешло в разряд «часть моей жизни». Я чувствую себя не только матерью, но и отдельной личностью, у которой есть свои задачи в этой жизни, а материнство - это интересная её часть.

*Наш комментарий:* Данный пункт показывает расширение ролевого репертуара респондентки, выход за пределы фиксации только на материнской роли. Параллельно с этим процессом качество отношения к материнству меняется с тяжести долга на более позитивное, что подтверждается и другими ответами. Также приведенный выше ответ свидетельствует о преодолении материнского выгорания. По нашему мнению, редукция ролевого репертуара женщины к единственной роли матери - существенный фактор материнского выгорания. В свою очередь, коучинговая работа с ролевым репертуаром женщины-матери - инструмент преодоления материнского выгорания. Отметим, что осознание мультиролевого потенциала самой роли «мать» (во всем множестве ее функциональных подролей) - также важный элемент работы с проблемой материнского выгорания.

**Какие изменения произошли в вашей духовной сфере в ходе работы и после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Я стала больше задумываться о своём предназначении, о божественности окружающего мира, я стала молиться и обращаться с благодарностями и за поддержкой к Богу.

*Наш комментарий:* Здесь мы видим построение собственной аксиосферы респондентки, интеграцию духовного аспекта в общий контур интегративной целостности ее как индивида, где телесный аспект, о котором мы писали выше, - частично «доличностный», а духовный - уже «надличностный». Отметим еще раз, что мы не призываем женщин-матерей примкнуть к той или религиозной традиции; мы пишем о том, что духовный аспект, в его понимании конкретной женщиной-матерью, - важный элемент ее аксиосферы.

**Была ли вам свойственна эмоциональная зависимость от мнения других людей до прохождения программ проекта Интуитивное Материнство? От кого именно? С кем это проявлялось чаще всего?**

Я была очень зависима от мнения окружающих, от много кого, даже мнение прохожих на улице могло иметь для меня большое значение. Больше всего я была эмоционально зависима от мужа.

*Наш комментарий:* Данный пункт отражает кардинальные изменения в сепарации респондентки. По нашим наблюдениям за женщинами-матерями в проекте, достаточно часто они отмечают на этапе обращения за поддержкой подобную зависимость от мнения даже чужих людей, которая сильно влияет и на их самооценку как личности и как матери, а также на принятие ими материнских решений, вызывает перманентное чувство тревоги и вины, ощущение собственной неполноценности, ведь в любом случае не удается соответствовать мнению и позитивной оценке всех. Опора на собственный выбор без страха за возможную эмоциональную реакцию других людей делает женщину-мать более ответственной и последовательной в ее материнских практиках и практиках воспитания. Ценность ребенка, а также ее собственной личности и ее благополучия выходит на первое место, переставая активно конкурировать с такими ценностями как «быть хорошей», «получить одобрение».

**Была ли у вас зависимость от эмоционального состояния вашего ребенка до прохождения программ проекта Интуитивное Материнство и изменилось ли это после участия в проекте?**

Да, я тонула в чувствах детей. Хуже всего было при детских конфликтах.

*Наш комментарий:* В данном пункте мы видим сепарацию от следующего объекта сепарации - ребёнка. Кроме того, здесь мы видим также склонность к эмоциональному заражению чувствами других людей, в данном случае - ребенка, что преодолевается с ростом эмоционального интеллекта женщины-матери, а также - при прохождении этапов материнской сепарации.

**Насколько психологически зрелым человеком вы себя ощущали до прохождения программ проекта Интуитивное Материнство и как ощущаете сейчас?**

Мне кажется, что я вообще не ощущала себя взрослым человеком, скорее психологическим ребёнком, которому кто-то должен дать разрешение на действия. И я могла быть этим недовольна и бороться с этим, но само чувство, что я неполноценная и не имею права на существование, сильно влияло на мою жизнь. Это и сейчас проявляется иногда, но я это вижу и по мере сил проживаю.

*Наш комментарий:* В данном пункте мы наблюдаем повышение самоактуализации респондентки и закономерное, в итоге сепарации, ощущение собственного взросления. На наш взгляд, материнская сепарация очень важна, поскольку выводит женщину-мать из состояния, где она ощущает себя «психологическим ребёнком», фактически, не способная выполнять материнские функции для своего ребенка, конфликтуя с ним «на равных», пребывая в зависимости от его эмоционального состояния, ожидая, в том числе от него, «разрешения на действие», что нарушает детско-родительское взаимодействие и воспитательный процесс. Интересным нам представляется замечание респондентки о том, что ранее она могла как проявлять черты созависимости и конформно ожидать «разрешение» на действие, так и могла проявлять черты контрзависимости и «бороться», что, однако, не давало ей, ни в том, ни в ином случае, ощущения целостности, ценности, оставляя чувство неполноценности (отсутствие целостности) и даже чувство, что нужно получить внешнее разрешение права на жизнь. Вместе с тем, мы должны понимать, что это не одномоментый эффект, а длительная внутренняя трансформация, которая может иметь пульсирующую динамику со своими «откатами», однако осознанность позволяет проживать эти моменты и двигаться вперед. Что также подтверждается наблюдениями нашей респондентки.

**Зависели ли вы от мнения общества о вас (или «подобных вам» матерях) до прохождения программ проекта Интуитивное Материнство? Изменилось ли это после прохождения программ проекта?**

Да. Я была зависима. Для меня имело большое значение быть удобной для окружающих и для общества вокруг. Сейчас эта зависимость во много раз меньше. В принципе я думаю, что моя зависимость накладывается на мои внутренние установки, которые вынесены с детства. И я вижу, как я выбираю одни случаи из жизни чтобы подтвердить свою теорию о мнении общества, а другие случаи игнорирую. И пока эта стадия у меня на уровне наблюдения.

*Наш комментарий:* Данный пункт также подтверждает позитивную сепарационную динамику нашей респондентки и нам представляется очень ценным ее рефлексия собственного ментального процесса, где она описывает процесс выбора подтверждения той или иной ментальной концепции, «подгоняющей» объективную действительность под тот или иной субъективный материнский миф. Вместе с тем, возможность видеть такие ментальные процессы позволяет все чаще и более уверенно выходить за пределы такого мифа.

**Какой была ваша самооценка до прохождения программ проекта Интуитивное Материнство и как она изменилась сейчас?**

Самооценка была ниже плинтуса. Я считала себя виноватой почти во всем и считала себя причиной проблем у детей, проблем в семейной жизни. Сейчас самооценка у меня практически в норме, я конечно иногда выпадаю в самообвинение, но редко. Я стараюсь заботится о себе и любить себя, прощаю свои несовершенства и ошибки.

*Наш комментарий:* Данный пункт отражает интеграцию своих теневых аспектов, более зрелое отношение к себе, к жизни, при этом мы видим, что это также происходит в итоге позитивной сепарационной динамики, где респондентка может выйти за пределы видения всего только через призму собственной личности и увидеть за собой другого (ребенка в первую очередь) как отдельную личность, у которой могут быть причины реагирования действия, лежащие не только в плоскости связи с тем, что делает или переживает мать. Это дает возможность более чутко подходить к потребностям другого, но при этом мы видим, что это же и рождает улучшение заботы о собственных потребностях (чувство необходимости заботиться о себе). Более зрелое отношение к себе как к человеку, способному совершать и принимать свои ошибки также переносится и далее на возможность принимать ошибки ребенка, что, как правило, по нашему наблюдению, сильно снижает общую конфликтность при воспитании ребенка.

**Ощущали ли вы нехватку ресурсов (и каких именно) до прохождения программ проекта Интуитивное Материнство, и как с этим обстоят дела сейчас?**

Мне не хватало прежде всего энергии, не хватало опоры на себя и собственное мнение, не хватало заботы о себе. Сейчас с энергией у меня практически нормально, до беременности я практически уже не выпадала в нересурсное состояние из-за того, что игнорировала свои потребности в отдыхе и положительных эмоциях. В принципе нересурсные состояния были, но это скорее связано с проживанием трудных чувств. Сейчас у меня есть опора на себя, я забочусь о своём физическом состоянии. Я стараюсь проживать свои трудные чувства и состояния. Для меня оказалось важным расшифровать чувство из-за которого возникают такие состояния - у меня все ещё есть трудности в определении того, что я чувствую. Если не могу сделать это по каким-то причинам, то стараюсь снять физические проявления в теле и это здорово экономит ресурсы.

*Наш комментарий:* Интересно, что респондентка связывает для себя нехватку опоры на себя и нехватку энергоресурса. Сложившаяся привычка заботы о себе в физическом и психоэмоциональном плане повысила уровень ресурса. Мы видим движение к целостности и осознанности самовосприятия в совокупности телесного, эмоционального, когнитивного и энергетического аспектов, готовность балансировать свое состояние из доступной контекстуально в той или иной ситуации точки (когда невозможно понимание причин состояния, она работает над ним через телесную феноменологию). Кроме того, указанные респонденткой проблемы и упомянутая динамика в поле их решения свидетельствуют, по нашему мнению, о развитии собственного эмоционального интеллекта респондентки: она идентифицирует «трудные чувства» и стремится экологично их проживать.

**Обрели ли вы новые ценности после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство и какие именно?**

Да. Мои ценности изменились. Я поставила заботу о себе на первое место, вообще поняла, что прежде всего надо научиться любить себя, чтобы потом делиться этой любовью с окружающими. Я стала по-другому понимать любовь к себе и ближним. Стала понимать ценность границ и важность конфликтов. У меня изменилось отношение к идеальности и «хорошести». Я стала понимать механизм и ценность эмоций в жизни человека и матери. Важность принятия себя и окружающих.

*Наш комментарий:* Данный ответ иллюстрирует самоактуализацию респондентки, формирование более здорового целостного взгляда на мир, на себя, выход за пределы страхов «быть неудобной», формирование собственной аксиосферы, интеграцию световых и теневых аспектов собственной личности, развитие эмоционального интеллекта.

**Насколько вам легко стало делать собственные выборы после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство? Наскольколько осознанно вы сейчас выбираете, что вам подходит в материнстве, а что нет?**

Намного легче. Я вообще научилась делать выборы, в материнстве это оказалось даже легче, чем делать выбор для себя. С этим у меня пока остаются проблемы. Я осознанно подхожу к своим отношениями с детьми и каждодневному выбору. Я перестала искать компромисс, если у нас с мужем мнения не совпадают. Я осознаю в чем я могу уступить, где я буду действовать по-своему, а где мы с мужем реализуем немного разные стратегии воспитания. С детьми я стараюсь осознанно взаимодействовать и это меняет наши отношения в сторону открытости, легкости и доверия.

*Наш комментарий:* Здесь мы также видим повышение уровня самоактуализации, а также свидетельство успешного прохождения материнской сепарации от мужа (партнера). И, хотя можно предположить повышение конфликтности с мужем («не ищу компромисс»), в действительности далее респондентка описывает осознанный подход, в котором она видит контекст ситуации и делает осознанный выбор, исходя из того, насколько вопрос для нее оказывается принципиальным. Это приводит не к эскалации конфликта, а к трансформации его из деструктивной - в конструктивную форму и, соответственно, - к позитивизации отношений как с самим мужем, так и внутри семейной системы в целом.

**Появились ли новые люди в вашей жизни после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство и как вы ощущаете взаимодействие с ними?**

Да, у меня появились новые знакомые, а часть старых «отпала». С новыми знакомыми общение легче и позитивнее.

*Наш комментарий:* Здесь мы также видим, что респондентака, очевидно, стала более осознанна в выборе и построении качества взаимодействия с другими людьми, (строит взаимодействия, учитывая ошибки прошлых взаимоотношений и актуальные представления о качестве желаемых отношений). Иными словами, выйдя за пределы позиции «хорошей (удобной) девочки», она строит более легкое, позитивное, качественное общение. Качество отношений с некоторыми старыми знакомыми ее перестало устраивать.

**Появились ли новые цели, смыслы, выборы в вашей жизни после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Да, трудно все перечислить. Главным достижением я считаю, что я задумалась о своём предназначении в жизни.

*Наш комментарий:* Поиск предназначения в жизни представляется нам еще одним шагом к тому, что наша респондентка вышла на новый уровень самоактуализации, вышла за пределы ограничивающей позиции «жить ради детей», переосмыслила собственный ролевой репертуар, актуализировала собственную аксиосферу как пространство желаемых ценностей и смыслов.

**Как изменилась коммуникация с ребенком (детьми) после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Общение перестало быть формальным и в тоже время, у нас появились границы, соблюдаемые и мной и детьми. Дети мне стали доверять и разговаривать о своих чувствах. Они вообще научились рефлексировать о чувствах в зависимости от своего возраста. Дети стали чаще идти на контакт, стали более спокойными, мне стало гораздо проще их убедить сделать что-то необходимое, но не особо приятное для них. Ну и вообще, даже с точки зрения не коммуникации, а просто жизни произошло много изменений в поведении детей. Маша где-то с год назад стала называть мужа папочкой и идти на контакт с ним, обсуждать сказки, рассказы, ей стало интересно что-то пообсуждать с ним, хотя раньше она скорее сторонилась мужа и предпочитала читать в одиночестве или играть сама с собой. У старших детей прошли астматические приступы кашля. Возможно это связано с взрослением, но с другой стороны у них это произошло почти в одно время (у Андрея (8 лет) чуть раньше, у Маши (6 лет) чуть позже по времени).

*Наш комментарий:* Ответ на данный вопрос показывает, на наш взгляд, качественное изменение в отношениях с детьми, где произошел переход из формально-функционального общения к общению «на глубине индивидуальности», ко взаимопониманию. При этом наша респондентка почувствовала достаточно внутренней опоры, чтобы стать детям уверенным воспитателем, выставлять здоровые границы, дающие опору их развитию. Это дало позитивные результаты, дети стали больше доверять и открываться, произошло продвижение в развитии их эмоционального интеллекта. При этом нам представляется интересным, что позитивизация произошла в отношениях детей не только с матерью, но и с отцом, что указывает нам еще раз на глубинные взаимосвязи процессов внутри семейной системы и упомянутое нами выше оздоровление семейной системы в целом. И мы можем сделать вывод о том, что улучшение состояния женщины-матери позитивно влияет на всех членов семьи и взаимоотношения между ними (иными словами, оздоровление индивидуальной материнской сферы женщины-матери ведет к улучшению состояния материнской сферы окружающих ее людей). Также мы видим в ответе и позитивное влияние произошедших изменений на общее психосоматическое состояние детей, которое мы можем корректировать, исходя из представлений о взаимосвязанности психоэмоционального состояния родителей и психоэмоционального состояния их детей.

**Что для вас стало самым ценным в опыте работы проекта?**

Самым ценным в проекте для меня стало участие в программе «Чемоданы детства». Я начала вспоминать своё детство и проживать его при поддержке куратора и группы. Совместный опыт группы и очень бережная поддержка помогает прожить самый болезненный опыт и идти дальше.

*Наш комментарий*: Респондентка отмечает ценность работы в группе поддержки, и даваемый ею ресурс сопровождения соприкосновения с собственным болезненным детским опытом.

**Какие значимые навыки вы обрели в ходе работы программ проекта Интуитивное Материнство?**

Навык осознанности, навыки распознавания чувств, навык заботы о своём ресурсе.

*Наш комментарий:* Мы видим, что в ответе нашей респондентки перечислены ключевые навыки, необходимые для самоактуализации. Очевидно, в общей работе именно они оказались для нее наиболее значимыми, несмотря на также освоенные навыки функционального ухода за детьми, коммуникативные навыки, навыки решения конфликтных ситуаций и т.п. Из этого мы можем сделать вывод о том, что данные функциональные навыки значимы, но вторичны, легко могут быть освоены женщиной в случае, если ее самоактуализация состоялась. Также отметим, что с навыком осознанности сопряжен навык регулярной рефлексии, необходимый для самоактуализации женщины-матери.

**Какие практики проекта Интуитивное Материнство вам понравились больше всего? Какие практики вошли в вашу повседневность?**

«Океаническое дыхание», «Попеременное дыхание», «Эмоциональный веник», дыхательная практика «Хо», медитация «Внутренний ребенок». Иногда делаю «Центрирование», но почему-то в основном на улице. Некоторые практики я раньше довольно часто использовала, а сейчас время от времени - «Коридор», «Простукивание», «Возвращение мамы в осознанное состояние», «Слово о Свободе», ещё выписываю свои трудные чувства.

*Наш комментарий:* В данном случае мы видим, что респондентка научилась использовать различные практики, предложенные ей в рамках проекта Интуитивное Материнство, и пользоваться ими под определенную задачу и исходя из текущего состояния, даже за рамками проекта.

**Как вы используете нейрографику в своей материнской практике сейчас?**

Использую время от времени. До беременности рисовала 2-3 раза в неделю. Сейчас реже.

**Как влияет нейрографика на вашу ежедневную практику материнства? В каких случаях, для решения каких задач вы используете нейрографику?**

Сначала я использовала нейрографику для снятия острых состояний и проживания. Сейчас уклон изменился в сторону моделирования реальности, иногда рисую, чтобы поразмышлять на какую-то тему или проблему, которая непонятно как работает.

*Наш комментарий:* Нам представляется интересным, что респондентка указывает на два значимых этапа в нейрографической практике, где сначала идет снятие внутренних напряжений, некоторое «расчищение» внутреннего топоса (пространства) и дальнейший переход к построению своей реальности уже осознанно, что также указывает, на наш взгляд, на то, что за необходимым терапевтическим эффектом нейрографики (снятие накопленной боли, напряжения, ограничивающих установок) следует уровень коучинговый (развитие, формирование своей действительности).

**К каким результатам вас приводит нейрографика?**

Нейрографика эффективно снимает острые состояния и позволяет мне меняться, часто она изменяет мой взгляд на проблему. Единственно, в последнее время на нейрографику мне нужно довольно много энергии, не знаю с чем это именно связано, скорее всего с процессами, которые идут в беременность.

*Наш комментарий:* Интересен тот факт, что с наступлением беременности респондентка снизила интенсивность нейрографической практики. В нашем представлении это может быть связано с общей перестройкой организма и психики, что при этом (из личного общения) не мешало нашей респондентке успешно использовать нейрографику для снижения дискомфортных состояний в период токсикоза. Однако, привычный уже уровень изменений, работы над собой через нейрографический рисунок закономерно снизился, поскольку общая социальная активность нашей клиентки также снизилась и силы направлены на проживание беременности. Вместе с тем, нам представляется интересным дальнейшее исследование возможностей применения нейрографической практики в период беременности.

**Изменяется ли только ваше состояние, или и состояние ваших детей тоже, когда вы рисуете нейрографику? Как именно оно изменяется?**

Состояние меняется, я как правило успокаиваюсь и прихожу в осознанность. С детьми сложнее провести наблюдение, т.к. давно не рисовала нейрографику на тему отношения с детьми. Но иногда Андрей (8 лет) рисует упрощенную нейрографику с моей помощью и это ему помогает успокоиться, снять тревогу или прожить страхи.

*Наш комментарий:* Здесь мы видим позитивное влияние и интерес детей к нейрографическому рисованию, а также дополнительные возможности оздоровления детско-родительских взаимоотношений и семейной динамики в целом, которые также открываются в процессе рисования нейрографики вместе с мамой.

**Что изменилось в вашей самореализации после проекта Интуитивное Материнство?**

Я начала интересоваться игрой на музыкальных инструментах, про которые я раньше думала, что поздно начинать. Вспомнились хобби и увлечения из детства. Некоторые свои желания я раньше сознательно ограничивала из-за того, что муж считал не нужным этим заниматься. Теперь я отделяю его и мои желания и выбираю последние. Я выделяю время на чтение и духовное развитие. С началом беременности у меня был откат, но сейчас это восстанавливается.

*Наш комментарий:* Мы видим, что открытость творчеству и творческой жизни, готовность развиваться, учиться повысилась, что также указывает, на наш взгляд, на новый уровень самоактуализации женщины-матери. Кроме того, здесь мы видим выход за пределы единственной материнской роли и ее функционального наполнения в пространство мультиролевого репертуара личности женщины-матери.

**Как повлияла на вас группа поддержки внутри программы проекта Интуитивное Материнство?**

Группа поддержки очень важна для меня. В «Чемоданах детства» очень добрая и бережная атмосфера среди группы поддержки. Это помогает раскрываться и безопасно прорабатывать свои травмы. Кроме того, девочки поддерживают друг друга. Ещё есть положительный момент, что на чужих историях можно переоценить свой опыт и посмотреть на него по-новому, увидеть свою же историю с другой точки зрения. И все это очень корректно.

*Наш комментарий*: в высокой оценке группы поддержки этой конкретной женщиной-матерью мы видим не только отмеченную ею возможность безопасной проработки собственных травм, но и другой значимый аспект: выход в метапозицию при помощи осмысления чужих историй в сопоставлении их с собственной историей, обретение возможности переоценки собственной истории в «корректной», как пишет респондентка, экологичной атмосфере поддерживающей группы.

**Какие новые роли появились в вашей жизни после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Я начала по-новому вести себя. Возможно, это роль психолога, роль взрослого во взаимоотношениях с окружающим миром и с близкими. Я бы вообще сказала, что произошло моё психологическое рождение.

*Наш комментарий*: Написанное респонденткой свидетельствует о ее самоактуализации, а также о том, что в мультиролевом репертуаре респондентки появилась новая роль - роль «психолога», «помогающего практика», из которой респондентка (не являясь при этом психологом по профессии и не воздействуя целенаправленно на психоэмоциональную сферу других людей), получила возможность гармонизировать психоэмоциональное пространство вокруг себя. Кроме того, слова о «психологическом рождении» свидетельствуют, по нашему мнению, о полноте сепарационного процесса, пройденного респонденткой (через фазы созависимости и контрзависимости, упомянутые ею выше, - к взаимозависимости и, наконец, - обретению независимости).

**Как вы оцениваете свое состояние в целом до и после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Состояние до проекта: жизнь - это боль, это тяжесть, с которой я не справляюсь, не справляюсь со своей ролью матери и жены. Я должна больше стараться, чтобы быть лучше, хотя ни психологических, ни физических сил у меня не было. Возможно у меня была какая-то форма депрессии, потому что на плаву меня держал долг перед детьми, а вообще жить не хотелось и периодически посещали суицидальные мысли. В физическом плане, я очень часто болела простудой и ангиной и фактически не меньше трёх раз в год пропивала курс антибиотиков. Отношения с мужем были очень плохими, я фактически была на роли психологического ребёнка, который всегда не дотягивал до идеала. Я предостаточно редко возражала мужу, да и то, это, как правило, касалось воспитания детей, а не наших с мужем взаимоотношений. Муж очень часто нарушал мои границы, но сил их защитить у меня не было.

Состояние после проекта: постепенно мое физическое и психическое состояние улучшилось. После того, как я начала работать в «Чемоданах», у меня появился ресурс для жизни и я его более-менее старалась поддерживать. Ушла тяжесть из жизни, тяжесть от материнства. Фактически я сейчас живу рядом с детьми и всем от этого стало лучше. Моё психологическое состояние более-менее ровное, я перестала тонуть в эмоциях детей. Улучшились отношения с мужем, я поставила границы и муж теперь их соблюдает. Я ушла с позиции психологического ребёнка, научилась грамотно конфликтовать с мужем (это заслуга двух программ – «Чемоданов» и «Управление конфликтом»). Изменились отношения с родителями, я вышла из симбиотический связи с ними, научилась ставить границы и их соблюдать (у меня мама нарцисс). Я стала себя более комфортно чувствовать в социуме, принимать ограничения и правила неродного для меня общества. В принципе мне даже стало легче говорить на французском языке, хотя раньше у меня были большие проблемы именно на уровне общения. Изменения произошли и на физическом уровне, я перестала постоянно болеть, правда, не сразу после первых «Чемоданов», а после вторых. Физически у меня более крепкое тело и я себя лучше в нем чувствую. Вообще я научилась любить себя и принимать такой, какая я есть, получила право быть.

*Наш комментарий*: В своем ответе респондентка, фактически, указывает все объекты сепарации, описанные нами в работе: ребенок («перестала тонуть в эмоциях детей») собственная мать (родители; «изменились отношения с родителями, я вышла из симбиотический связи с ними, научилась ставить границы и их соблюдать»), муж («муж очень часто нарушал мои границы, но сил их защитить у меня не было; улучшились отношения с мужем, я поставила границы и муж теперь их соблюдает; я ушла с позиции психологического ребёнка, научилась грамотно конфликтовать с мужем»), объективный материнский миф, а именно - трансгенерационный аспект материнского мифа, переданный женщине-матери предыдущими поколениями женщин («жизнь - это боль, это тяжесть, с которой я не справляюсь, не справляюсь со своей ролью матери и жены; я должна больше стараться, чтобы быть лучше», эта установка ушла после работы в рамках проекта); субъективный материнский миф (женщина-мать чувствовала себя не заслуживающей любви, как «недостаточно хорошая мать», что также трансформировалось в процессе работы в рамках проекта: «я научилась любить себя и принимать такой какая я есть, получила право быть»).

### **6.5.2. Респондентка 2**

**Сколько вам лет? В каком возрасте появились дети?**

Мне 46 лет. Ребенок появился, когда мне было почти 42 года.

**Чем вы занимались до появления детей и чем вы занимаетесь сейчас?**

За год до появления ребенка я была архитектором, открыла собственную архитектурную студию. Когда появился ребенок, мы с мужем приняли решение, что до 3 лет я не работаю, занимаюсь ребенком. Это затянулось до 4 лет. За это время у меня появилась сильная неуверенность в себе. Точнее сказать, я всегда была неуверенна в себе как в профессионале, хотя достигла немалых успехов. Став мамой, неуверенность в моем профессионализме усилилась. Всю свою карьеру чувствовала, что занимаюсь не совсем тем, что хочу. Казалось, что жизнь проходит мимо меня, т.к. работа, которая казалась не моим делом, занимала большую часть моего времени. От этого чувствовала неудовлетворенность. Особенно сильно чувствовала неудовлетворенность потому, что не получалось развивать свою студию. Казалась себе неудачницей, никчемной, ни на что не способной. От чувства собственной никчемности сбежала в материнство. Став мамой, я обратилась за помощью к Катерине Сорокиной. Начала работу в программе «Чемоданы детства». Благодаря работе в программе, поддержке Катерины и группы поддержки, начала прислушиваться к себе – чего я хочу, что мне нравится. Сейчас я занимаюсь фотографией. Пока учусь – развиваюсь в направлении «психологический портрет». Хочу объединить психологию с фотографией. Хочу научиться помогать людям раскрываться перед камерой, показывать людям их настоящую красоту. Помогать им выражать себя, свои эмоции и не бояться своих чувств, полюбить свое тело, свой внутренний мир посредством фотографии. Чтобы человек мог увидеть себя настоящего.

*Наш комментарий*: в своем ответе на второй вопрос интервью респондентка написала, фактически, о собственной самоактуализации, об обретенном ею мультиролевом потенциале. Также мы наблюдаем рефлексию ею собственной мотивации вхождения в материнство: «от чувства собственной никчемности сбежала в материнство»; отметим также, что чувство никчемности сопровождало респондентку с детства, и мы наблюдаем существенные сдвиги на пути преодоления тенденции к самоуничижению у данной респондентки. Мы полагаем также, что «предположение о собственной никчемности», под влиянием которого длительное время жила респондентка, было частью трансгенерационного материнского мифа: мать респондентки привила ей это предположение в качестве доминирующей установки отношения к себе.

**Сколько у вас детей? Какой возраст ваших детей? Использовали ли вы вспомогательные репродуктивные технологии для рождения детей и было ли это успешно? Были ли ваши беременности запланированными или спонтанными?**

У меня один ребенок. Моему сыну сейчас 4г 7м. Много лет мне не удавалось забеременеть. Диагноз поликистоз и непроходимость маточных труб 3-й степени в результате спаечного процесса. Несколько раз делала операции по восстановлению проходимости маточных труб. В течение года должна была наступить беременность, но этого не происходило. В 38 лет делала ЭКО – безрезультатно. Через полтора года встали с мужем на учет как кандидаты на усыновление. Почти в 42 года мы усыновили мальчика.

**Как вы опишете «ожидание и реальность» от материнства до и после появления ваших детей? Обращались ли вы к помогающим практикам за пределами проекта Интуитивное Материнство? Что вас побудило обратиться к ним? Какие это были практики?**

Как я писала выше, в материнство сбежала от невыносимости собственной никчемности. Это я сейчас осознаю. Тогда я хотела чувствовать себя нужной, хотела быть «хорошей» мамой. С первых дней материнства почувствовала свою беспомощность, тревогу – я не справляюсь, я плохая мама, меня затапливают эмоции потому, что и в материнстве я тоже почувствовала себя никчемной, ужасной матерью. А мне хотелось быть хорошей мамой, хотелось наладить контакт с ребенком, чтобы он чувствовал, что его любят, что он нужен. Т.к. ребенка мы усыновили, у меня были повышенные требования к себе, к мужу. Был страх, что ребенка могут забрать в любой момент. Я хотела быть хорошей мамой, а какая она «хорошая» мама, я не знала. Не знала, как любить ребенка. Поэтому стала читать книги по детской психологии. Сначала это были книги Я.Корчака, Ю.Гиппенрейтер, М.Монтессори и.т.д. Когда сыну исполнился 1 год, я обратилась за помощью к Д.Карпачову – это психолог из Киева. Ходила к нему на вебинары. А потом в Фб увидела рекламу школы «Интуитивного материнства». Я сразу прошла по ссылке на сайт и стала читать статьи, потом смотрела вебинары на ютубе. Буквально сразу я поняла – мне сюда! Каждое слово находило отклик в моей душе.

*Наш комментарий*: в ходе работы с клиенткой (над ее собственными детско-родительскими отношениями) мы наблюдали нарушения онтогенеза материнской сферы, что, на наш взгляд, и вылилось, во-первых, в контрзависимую динамику с собственной матерью (что свидетельствует о непройденной сепарации с ней), во-вторых - в несформированность аксиосферы относительно того, что есть материнская любовь и как она проявляется по отношению к собственному ребенку, в-третьих - в искажение субъективного материнского мифа о «хорошей матери» («я хотела быть хорошей мамой, а какая она ”хорошая” мама, я не знала») и т.д. Отмеченные респонденткой повышенные требования к себе и мужу связаны, на наш взгляд, с идеализацией образа родительства, созданного на основе контрзависимой отстройки от собственного детского опыта, а также постоянного стремления соответствовать внешним ожиданиям (служба опеки и попечительства), страха потери ребенка вследствие того, что они как родители не оправдают ожиданий внешних наблюдателей (службы опеки и попечительства). Описанные выше факторы усугубляют проявления дисфункциональной материнской сепарации.

**Что побудило вас обратиться в проект Интуитивное Материнство? Как давно вы пришли в проект Интуитивное Материнство, какие программы вы прошли за это время? Как вы ощущали себя в материнстве на момент начала работы в проекте? Когда вы почувствовали первые изменения в своем состоянии, в своем ощущении себя в материнстве? Какие именно изменения? Во время какой программы это было?**

Когда я узнала о существовании школы Интуитивного материнства, моему сыну было уже 2 года. Меня «зацепило» название – интуитивное. Тогда я не очень понимала, чем именно. Но на уровне подсознания я ощущала это как – чтобы научиться понимать ребенка, нужно прислушиваться к своей интуиции. В общем я так и старалась растить сына. Но часто страх и тревога заглушали мою интуицию. Часто поведение ребенка вызывало такой шквал эмоций, боли, с которыми я не справлялась. С одной стороны, я понимала, что его поведение естественно для возрастных этапов развития. Но я не понимала причин, мотивов. Не знала, как себя вести, как реагировать. А когда срывалась, винила себя и еще сильнее чувствовала себя ужасной матерью. Кроме того, в результате чтения книг по детской психологии я поняла причину своих проблем – откуда ноги растут. Появилась обида на родителей. Что с этим делать, я вообще не понимала. Но чувствовала, что тону в этом. Кроме того, у ребенка начался кризис двух лет, штормило нас обоих. И я пошла на Катерине на курс «Ваш двухлетка. Как понять и не потерять связь». Благодаря курсу я и правда начала понимать своего сына. Начала учиться строить глубокие отношения с ним. Но все равно часто срывалась и чувствовала себя ужасной. Ближе к 2,5 годам я начала чувствовать, что я перегружаюсь ребенком. Чувствовала, что что-то идет не так. Тогда я увидела вебинар про симбиотическое нарушение привязанности. И поняла, что зарулила в симбиоз с ребенком. И отношения с родителями, с самой собой стали невыносимыми. И я снова обратилась за помощью к Катерине, т.к. не знала с чего начинать. То ли выходить из симбиоза с ребенком, то ли работать над собой. Потому что к тому времени я уже понимала, только став счастливой сама, я смогу научить ребенка быть счастливым, научившись слушать себя, смогу научить и ребенка этому. Катерина посоветовала начать с себя. Так началась моя работа в «Чемоданах детства». Первые изменения стали происходить вместе с работой с внутренним ребенком. Помогали медитации, практики по выведению гнева. Именно гнев мешал мне в материнстве и в отношениях с мужем. Я считала, что гнев причина всех проблем. Не позволяла себе гневаться, подавляла гнев, а потом срывалась и опять винила себя. Мне казалось, что хорошая мама никогда не должна злиться на своего ребенка. Когда меня затапливал гнев, происходили самые сильные срывы. Это портило отношения не только с ребенком, но и с мужем. На программе я узнала, что гнев - это ни плохо, ни хорошо. Злость появляется, когда нарушают наши границы, когда что-то идет не так, как мы хотим. Гнев помогает нам отстаивать свои границы, добиваться результатов. Когда я, наконец, позволила себе гнев, выражать его экологично, благодаря практикам, у меня появилась возможность контроля над гневом. Я поняла, что гнев можно выражать, поняла, как это делать.

*Наш комментарий*: С одной стороны, респондентка пыталась быть «идеальной мамой», что толкало ее к созависимости с ребенком (также такая динамика объяснялась тем, что ребенок усыновленный, и респондентке хотелось быть лучшей матерью для него), также респондентка пыталась «добрать» через ребенка дефицитарный опыт любви собственного детства. С другой стороны, мы наблюдаем контрзависимую динамику там, где у респондентки возникали яркие гневные чувства, когда ребенок не соответствовал ее ожиданиям с последующим циклом вины и самоуничижения). В описанном выше опыте респондентки мы видим выраженную поляризацию «световых» и «теневых» аспектов: «прекрасная» и «ужасная» мать, «хорошая мама не должна злиться на своего ребенка». Респондентка ощущала эмоциональное напряжение от взаимодействия с ребенком, выраженное ею в терминах «перегружаюсь ребенком» (контрзависимая динамика). Респондентка отмечала также ухудшение отношений с мужем, связанное, по нашему мнению, с непропорциональным ситуации уровнем ожидания от него как от отца, а также - с ухудшением «общего» климата в семье. Респондентка пишет о том, что выход из описанной дисфункциональной ситуации наметился с улучшением эмоционального интеллекта (узнала о чувстве гнева, важности его выражения, обрела контроль над гневом).

**Были ли у вас какие-то установки относительно материнства до прихода в проект Интуитивное Материнство? Какое влияние они на вас оказывали? Как изменились ваши отношения с ребенком (детьми) во время и после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Как только появился ребенок, у меня сразу же возникло ощущение, что я не справляюсь с ролью матери, что я плохая мама. Причем я не очень представляла – хорошая мама, она какая. У меня не было каких-то конкретных представлений о материнстве. Но что бы я ни делала, чувствовала, что все делаю плохо, неправильно – я недостаточно хорошая. Нужно стараться еще больше, еще лучше. А как, чего я хотела, я вообще не понимала. Когда сыну исполнился 1 год, я пришла к некоему пониманию, что должна уметь, делать достаточно хорошая мама. Она должна понимать ребенка. Понимать причины его поведения, должна разбираться в возрастных этапах развития. Хорошая мама должна быть понимающей, принимающей, сочувствующей. Хорошая мама никогда не срывается и не орет на детей, никогда не ударит своего ребенка. Она занимается развитием ребенка. Но я как всегда «не соответствовала». Старалась изо всех сил, пыталась прыгнуть выше головы, требования к себе и близким были сильно завышены. Часто срывалась, была непринимающей мамой, чувствовала себя виноватой, ужасной матерью. Мне казалось, что Бог не дал мне своего ребенка, так я взяла чужого, чтобы искалечить ему жизнь. И это было для меня самым невыносимым. Благодаря программам, которые я до сих пор прохожу в проекте «Интуитивное материнство», я и правда стала понимать своего сына. Понимание причин его поведения, истерик дало мне ключ к принятию его. Мне стало легче принимать его вместе в его состояниях, с его «фокусами», принимать его естественную природу. А еще благодаря Катерине у меня появился целый арсенал инструментов и практик для понимания, принятия и любви к ребенку, для его развития и воспитания. А самое главное, - я осознала, что все эти установки про материнство, это только установки и сидят они только в моей голове. Их, оказывается, можно пересматривать – полезны ли они для меня или только мешают. Я могу их менять! И я не должна им соответствовать! У меня есть право ошибаться и учиться на собственных ошибках. Как только я разрешила себе ошибаться, учиться быть собой, а не соответствующей чьему-то представлению, я осознала, что моему ребенку не нужна идеальная мама. Ему нужна настоящая, живая, ошибающаяся мама. Ему важно видеть, что ошибка это не конец света. Ошибка это то, благодаря чему мы приобретаем наш опыт. Да, все ошибаются, и я тоже. Но теперь я могу признавать свои ошибки без самообвинения и самоуничижения. И искать другие решения.

*Наш комментарий*: мы видим, что субъективный материнский миф (формирование которого - необходимое условие успешного прохождения сепарации от него) сформировался у данной респондентки только к году ребенка. К году ребенка респондентка также сформировала представления не только о том, что такое «ужасная мать» (и какова она сама в роли «ужасно» несправляющейся матери), но и то, что такое «прекрасная мать» (и какой ей необходимо быть, что необходимо делать, чтобы быть «прекрасной» матерью для своего сына). Благодаря участию в проекте Интуитивное Материнство респондентка смогла выйти за пределы «поля проблемы» субъективного материнского мифа «какой я должна быть, чтобы быть прекрасной матерью» в поле решения этих проблем: она обрела «арсенал инструментов и практик для понимания, принятия и любви к ребенку, для его развития и воспитания». Также респондентке удалось сепарироваться от установок субъективного и объективного материнского мифов: она осознала, что ее установки о материнстве «сидят только в ее голове» и их можно пересматривать на предмет полезности их для ее самой – «мешают они или помогают» в ее материнстве. Здесь мы видим не только сепарацию от материнского мифа, но и выраженное нонконформное отношение к установкам материнского мифа с переоцениванием значимых аспектов этих установок. Также мы наблюдаем выраженную самоактуализационную динамику: женщина-мать стремится к выработке собственных установок, ценностей и правил материнствования.

**Как изменились ваши отношения с мужем во время и после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

В самом начале работы в проекте мне вдруг захотелось «починить, исправить, переделать» своего мужа. Научить его, как правильно воспитывать ребенка, как вообще ему жить. К сожалению, наши отношения ухудшились, мы отдалились друг от друга, ушла близость. Муж закрылся от меня, я от него. И только через какое-то время я начала понимать, что поучая его, предъявляя к нему слишком высокие требования, я не принимаю мужа – не даю ему возможности самому проходить его путь в отцовстве, не принимаю его права на ошибку, учиться на его собственных ошибках. Кроме того, своими придирками я заставляю его чувствовать себя плохим мужем, плохим отцом. Это заставляет его закрываться, отгораживаться от меня. Со временем накопилось много взаимных претензий, обид. Обострились конфликты, которые мы по привычке не решали, а либо избегали их, либо просто сливали друг в друга свои обиды и боль. Благодаря работе в программах проекта я смогла увидеть всю эту цепочку. Осознала, что конфликты - неизбежная часть отношений и их нужно решать, а не избегать и не сливать друг в друга. Я начала учиться конструктивному решению конфликтов, конструктивному диалогу. Сейчас я начинаю видеть и понимать своего мужа, как когда-то я училась видеть и понимать сына. И сейчас мы все еще учимся строить отношения, заново учимся доверять друг другу. Вместе с мужем постепенно возвращаем его на место главы семьи.

*Наш комментарий*: Описанное выше свидетельствует, на начальном этапе, об усугублении завышенных ожиданий респондентки от себя и мужа как от родителей, что вылилось в ухудшение отношений с мужем, а также - об усугублении контрзависимой динамики с мужем: высокая конфликтность, деструктивные конфликты, не имевшие позитивного разрешения. На дальнейших этапах работы в проекте Интуитивное Материнство мы отмечаем преодоление контрзависимой динамики в отношениях с мужем и обретение возможности договариваться с ним, трансформацию конфликтов в сторону конструктивных их форм, а также - переход к конструктивному диалогу с мужем. Мы наблюдаем успешную сепарацию респондентки от мужа, о чем свидетельствует преодоление контрзависимой динамики и переход к взаимозависимости их как двух участников воспитательного процесса.

**Как изменились ваши отношения с матерью и отцом во время и после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Самое большое и сильное осознание в ходе программ, которое произвело на меня сильное впечатление – это то, что я всю жизнь занимаю позицию родителя, а не ребенка, по отношению к своим родителям. Сначала было очень много обид на них. И я застряла в этом этапе на целых 2 года. Два года варилась в этих обидах. Было очень больно. Я много плакала по этому поводу. Сейчас постепенно возвращаю родителям их ответственность за их жизнь, передаю им в руки. Учусь занимать по отношению к ним детскую позицию. Учусь быть благодарной им. В какой-то момент увидела в их глазах перепуганных маленьких детей, которые не понимают, куда им вообще двигаться, что делать, как жить. Увидела, как они не принимают себя, стыдятся сами себя, не любят себя. И поняла, что они не могли дать мне того, чего у них никогда не было. И осознала, что я, как их ребенок, не смогу им тоже этого дать. Я не смогу заполнить их пустоту, напитать их любовью, чтобы они полюбили меня так, как мне бы этого хотелось. Эту пустоту мне ничем не заполнить. Но я могу сама дать себе то, чего всю жизнь ждала от родителей. Я сама могу напитать себя, заполнить свою пустоту, полюбить себя и передать свою любовь дальше – своим детям, а они своим детям и т.д.

*Наш комментарий*: мы наблюдаем в описанном выше динамику сепарации от родителей, психологическое взросление респондентки, принятие ответственности за свою жизнь и свои потребности на себя («сама смогу себе дать то, чего всю жизнь ждала от родителей»), а также - самоактуализацию.

**Как изменилось ваше восприятие собственного тела и ваше ощущение себя в теле после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Еще до прохождения программ в «Интуитивном материнстве» я понимала, что нужно заботиться о своем теле. Но я не любила свое тело, стыдилась его. Пыталась его изменить, изнуряя себя диетами и чрезмерными физическими нагрузками. У меня не было контакта со своим телом. Я не прислушивалась к себе и не удовлетворяла его потребностей вовремя. У меня почти всю мою жизнь была одна большая проблема – это сон. Я плохо засыпала, часто просыпалась по ночам и не спала до утра. Постоянно не высыпалась. Так было до тех пор, пока я не осознала, что просто не позволяю себе спать. Первая причина – страх остаться одной и умереть. Вторая причина – это установка от бабушки и от мамы. Они никогда не позволяли себе отдохнуть днем, по ночам постоянно что-то думали, не расслаблялись ни на секунду. Т.е. вторая причина – контроль. Проработав эти причины, я наконец-то начала спать. Даже днем могу себе позволить поспать, если чувствую, что хочу спать. Раньше я никогда не чувствовала что хочу в туалет до тех пор пока «не припечет». Даже если чувствовала – терпела до последнего, пока не сделаю «важные» дела. Многие годы стыдилась своего тела, т.е. телосложения – узкие плечи и массивные бедра, лишний вес. Постоянно худела – диеты, «два пальца в рот», если съела не то, что «можно». Ругала себя за лишний сантиметр на талии или лишний килограмм и истязала себя тренировками. И добилась желаемого результата. Но какой ценой? Ценой нелюбви к себе. Сейчас я благодарна своему телу, что с его помощью могу проживать эту жизнь. Могу видеть красоту окружающую меня, видеть и обнимать своих близких, могу быть там, где я захочу, заниматься тем, что люблю. Могу жить, радоваться, огорчаться, удивляться, могу ошибаться и получать свой жизненный опыт. Сейчас я лучше чувствую свое тело, стала более терпимой к нему, заботливой. Научилась принимать свое тело таким, какое оно есть, видеть его красоту и силу. Ведь именно это тело дал мне Бог, для определенных задач этой жизни. Учусь заботиться о своем теле.

*Наш комментарий*: в данном ответе респондентки мы видим изменение отношения к телу с негативного на позитивное, внимание к телу, любовь к себе, рефлексию телесных аспектов его существования, развитие «телесного (соматического) интеллекта» (научилась слышать потребности тела), а также - сепарацию от трансгенерационной динамики материнского мифа (дала себе право на сон, которого не давали мать и бабушка), принятие световых и теневых аспектов собственной личности.

**Что изменилось в вашем эмоциональном состоянии после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

В первую очередь я разрешила себе испытывать эмоции, выражать их. Не бояться их и не подавлять, не запихивать их подальше, а проживать их. Не бежать от боли, а проживать ее полноценно, не стремиться из этой боли что-то срочно сделать, что-то изменить. А максимально прочувствовать ее, прислушаться к ней – что она хочет мне сказать. И дать себе то, что мне нужно именно в этот момент. Поддержать себя, своего внутреннего ребенка, позаботиться о себе. Прожить и отпустить ее. И тогда открывается возможность идти дальше, не перекладывая ответственность за свою жизнь на других.

*Наш комментарий*: В ответе респондентки мы наблюдаем повышение эмоционального интеллекта, рефлексию, осознанное проживание своих состояний, актуализацию заботы о себе, психологическое взросление, самоактуализацию.

**Какие изменения произошли в системе вашего мышления о материнстве и детстве в ходе работы и после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Я осознала, что будучи мамой, я имею право на свою жизнь. Мне не нужно стремиться быть идеальной мамой. Я достаточно хорошая мама для своего ребенка. Именно та мама, которая ему нужна. Я не должна из кожи вон лезть и стремиться дать ему то, чего мне не хватало. Достаточно дать ему возможность жить его жизнь, когда нужно, направляя его, принимая его и поддерживая. Дети не должны всегда только радовать родителей. Ребенок – это Человек, только пока маленький и неопытный.

*Наш комментарий*: в ответе респондентки мы видим осознание собственного мультиролевого репертуара (она имеет право не только на роль матери, но и на «свою жизнь» - то есть, другие роли), свидетельство материнской сепарации (от собственного ребенка), деидеализацию образа матери в рамках субъективного материнского мифа, самоактуализацию. Деидеализация, на наш взгляд, - значимый показатель сепарации и психологической зрелости женщины-матери. Также в ответе мы наблюдаем снижение эмоциональной зависимости от ребенка.

**Какие изменения произошли в вашей духовной сфере в ходе работы и после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

До прихода в «Интуитивное материнство» я не придавала особого значения духовной стороне жизни. Был у меня опыт «ходить в церковь», в общем, неудачный. Впервые я стала задумываться о Боге в возрасте 36-38 лет. Тогда у меня обострилась вегето-сосудистая дистония. В течение нескольких месяцев были ежедневные панические атаки, сопровождавшиеся сильным страхом смерти. Тогда, во время ПА, я начала читать молитвы. Ходила в церковь исповедоваться. Все это привело только к страху перед Богом. Многое было тогда непонятным и пугающим. Был только страх перед Богом – как он вообще может любить меня, я же ужасная. Он точно меня накажет. Из этого не могла родиться любовь. Я перестала молиться, ходить в церковь. Уже будучи в программе «Чемоданы детства», я затронула эту тему. Благодаря Катерине, поддержке группы, благодаря практикам я впервые осознала свою божественную сущность. Что во мне есть частица Бога – моя Душа. Что я важная часть вселенной. И все мои установки – что я плохая, не такая, еще какая-то – это не отражает истины. Что все, что с нами происходит – не хорошо и не плохо. Все это происходит не для суждения, а для опыта. Мне стало легче принимать какие-то ситуации с мужем, с ребенком. Ведь теперь я понимаю, что благодаря этим ситуациям я имею возможность учиться, развиваться. Учится истинной Любви, принятию без всяких условий и рамок. Кроме того я осознала, что Бог любит всех нас, вместе со всеми нашими «какашками». Ведь это «какашки» только в нашем понимании. А Он видит это «иначе», шире. Сейчас во мне больше нет страха перед Богом. Появляется Любовь к нему и благодарность за все уроки, которые он преподносит мне каждый день. У меня появилась возможность учиться истинной Любви, учиться любить так, как любит Он. Сейчас в мою жизнь снова возвращается молитва. Но теперь это молитва от Души, а не от головы. К молитвам я пришла благодаря йоге, медитациям, мантрам. Сейчас я чувствую, что Бог один, в независимости от религии. Сейчас я знаю, что могу молиться Ему везде, независимо от того, где нахожусь и к какой религии принадлежу. Мне кажется не важно, какой дорогой я приду к Нему, важно, что я иду к Нему. И у каждого из нас свой Путь.

*Наш комментарий*: В ответе респондентки мы видим свидетельство осознанной, отрефлексированной трансформации ее аксиосферы с поиском и нахождением Бога, а также - актуализацию духовного аспекта материнства и интеграцию его в систему аспектов материнства, наравне с телесным, психоэмоциональным, когнитивным. Внутреннее построение отношений с духовным аспектом бытия (в его индивидуальном понимании женщиной-матерью) является, по нашему мнению, признаком зрелости личности, а также ее интегративной целостности.

**Была ли вам свойственна эмоциональная зависимость от мнения других людей до прохождения программ проекта Интуитивное Материнство? От кого именно? С кем это проявлялось чаще всего? Была ли у вас зависимость от эмоционального состояния вашего ребенка до прохождения программ проекта Интуитивное Материнство и изменилось ли это после участия в проекте?**

Конечно. Я вообще всегда зависела от мнения окружающих. Старалась заслужить одобрение окружающих – угождением, отказом от себя, старалась делать то, чего от меня ждали люди. В первую очередь эмоционально зависела от родителей, от мужа, от ребенка. Благодаря работе в «Интуитивном материнстве» меня уже не так сильно ранят недовольство родителей, мужа. С ребенком все было намного проще - наверное потому, что он еще был совсем маленьким, когда я пришла в проект и училась строить с ним отношения уже по-новому с нуля. Хотя да, меня часто расстраивало, когда, например, он плакал и не хотел ходить в садик. Мне казалось, что тут упущение с моей стороны – возможно я недостаточно сделала, чтобы ему было легко идти в сад, иногда казалось, что ему не хватает моего внимания, которое он в такие моменты хотел получать 24/7. Но когда приняла его право расстроиться, погрустить, не хотеть ходить в садик, стало легче.

*Наш комментарий*: в описанном выше мы видим выраженные черты созависимого поведения до работы в проекте и на начальном ее этапе. Далее мы можем пронаблюдать активный сепарационный процесс, не только в отношениях с ребенком, но и в отношении других объектов сепарации, выделенных нами в данной работе. Следует отметить, что, хотя мы не даем вариантов того, от кого именно была зависимость, респондентка сама перечисляет те объекты сепарации, которые мы выделили ранее как значимые (муж, мать или родители, внешние авторитеты, объективный и субъективный материнский миф). Таким образом, мы видим, что материнская сепарация оказывается ключевой для улучшения общей сепарационной динамики личности, а также - то, что она оказывает существенное влияние на оздоровление не только субъективной материнской сферы женщины-матери, но и материнской сферы других участников сепарационного процесса.

**Насколько психологически зрелым человеком вы себя ощущали до прохождения программ проекта Интуитивное Материнство и как ощущаете сейчас? Зависели ли вы от мнения общества о вас (или «подобных вам» матерях) до прохождения программ проекта Интуитивное Материнство? Изменилось ли это после прохождения программ проекта?**

До прохождения программ в «Интуитивном материнстве» я была абсолютно незрелой в психологическом плане. Приблизительно на уровне 3-х летнего ребенка. Сейчас я ощущаю себя более зрелой личностью. Хотя иногда кажется, что я застряла в подростковом кризисе. Не могу сказать, что я сильно зависела от общественного мнения о материнстве. Я старалась прислушиваться к своей интуиции, к ребенку. Но да, были установки, принятые от общества. Например – мать должна заниматься только ребенком, а не собой. До двух лет я действительно занималась только ребенком. Посвящала себя ему на 100%. Потом выгорела. После этого попала в программу «Чемоданы детства». Сейчас я ищу баланс между «мне – ребенку».

*Наш комментарий*: прежде всего, ответ показывает осознанное отношение клиентки к собственному психологическому взрослению, которое она изначально оценивала как неудовлетворительное («стадия ребенка»), причем данный этап своего взросления она оценивает трезво и описывает как «подростковый период», рефлексируя часть пути взросления, которую предстоит пройти в дальнейшем своем развитии и самоактуализации. Также мы наблюдаем сепарацию респондентки от объективного материнского мифа («установки, перенятые от общества»), и описывает сепарацию от ребенка не как отчуждение, а как баланс между собственными интересами и интересами ребенка.

**Какой была ваша самооценка до прохождения программ проекта Интуитивное Материнство и как она изменилась сейчас? Ощущали ли вы нехватку ресурсов (и каких именно) до прохождения программ проекта Интуитивное Материнство, и как с этим обстоят дела сейчас?**

Если в двух словах, то моя самооценка была «ниже плинтуса». Ресурс постоянно был в минусе. Благодаря прохождению программ в «Интуитивном материнстве» я научилась видеть, куда «сливаю» свои ресурсы. Учусь восстанавливать их, сохранять. Хотя этому еще учиться и учиться. С этим дела обстоят сложнее.

*Наш комментарий*: выше мы говорили о термине «ресурсная самооценка» (концепция Л.Ревякиной [360]), что, по нашему мнению, свидетельствует не только о связи самооценки с ресурсом, но и о важности понимания этой связи женщиной-матерью. Мы полагаем, что неудовлетворительное ресурсное состояние респондентки до вхождения в проект было связано с ее низкой самооценкой. В свою очередь, поддержание ресурсного состояния респонденткой может повлиять и на улучшение ее самооценки.

**Обрели ли вы новые ценности после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство и какие именно?**

Самая большая и самая главная ценность для меня заключается в том, что каждый из нас является важной частью вселенной, в каждом из нас есть частичка Бога. Каждый из нас достоин Любви. Каждый из нас любим Богом. Просто не все это знают. Я тоже раньше этого не знала.

*Наш комментарий*: в данном ответе мы видим актуализацию духовного аспекта в рамках интегративной целостности личности женщины-матери.

**Насколько вам легко стало делать собственные выборы после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство? Наскольколько осознанно вы сейчас выбираете, что вам подходит в материнстве, а что нет?**

Скажем так – страшно, но я делаю свои выборы, даже если это вызывает недовольство окружающих. Беру ответственность за свои выборы в свои руки. Ну или в некоторых случаях учусь брать ее в свои руки.

*Наш комментарий*: ответ респондентки свидетельствует об успешной ее сепарации от мнения внешних экспертов и от объективного материнского мифа, а также - о повышении уровня ответственности за свои выборы, что свидетельствует о психологическом взрослении и самоактуализации женщины-матери.

**Появились ли новые люди в вашей жизни после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство и как вы ощущаете взаимодействие с ними? Появились ли новые цели, смыслы, выборы в вашей жизни после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Безусловно, да. С многими участницами проекта сложились близкие, дружеские отношения. Кроме того, сидя в декрете и занимаясь в программах проекта, я стала прислушиваться к себе – чего я хочу, что мне близко, чем хочу заниматься. Я, наконец, позволила себе делать то, что любила всю жизнь, с детства, но очень рано запретила себе и не позволяла себе делать большую часть жизни. Я наконец позволила себе рисовать. Увлеклась фотографией. Познакомилась с интересными фотографами. Некоторые из них стали моими учителями в этом интересном деле. Я позволила себе не хотеть заниматься архитектурой, которой занималась более 20 лет. И все эти годы я ощущала, что занимаюсь не тем, что хотела. Сначала было страшно даже признать, что это не то, чтобы заявить об этом вслух. Один раз даже одна знакомая сказала – как это ты больше не занимаешься архитектурой?! А что скажет мама?! На что я ответила – это моя жизнь и я проживаю ее так, как нужно мне, а не маме. Мама не пропадет от того, что я занимаюсь тем, что мне нравится.

*Наш комментарий*: ответ респондентки свидетельствует о раскрытии творческого потенциала, самоактуализации, расширении позитивной сферы общения, осознанном выборе в сфере самореализации, смене профессионального пути, сепарации от матери, мнения других людей. Также в пользу самоактуализации респондентки свидетельствует то, что она дала себе право на выбор деятельности.

**Как изменилась коммуникация с ребенком (детьми) после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство? Что для вас стало самым ценным в опыте работы проекта? Какие значимые навыки вы обрели в ходе работы программ проекта Интуитивное Материнство?**

Самый ценный навык – умение слышать, чувствовать, понимать ребенка. Ну и не только ребенка. Благодаря этим навыкам я научилась выстраивать контакт с ребенком, быть ведущей в наших отношениях, а он хочет следовать за мной. Мне стало легко договариваться с ним, выстраивать границы, могу, когда нужно, спокойно, но твердо отказать и не разрушиться об его истерику. А наоборот, посочувствовать ему, когда что-то пошло не так, как он хотел и я отказала ему. Самое ценное то, что я понимаю, что все его эмоции – это абсолютно нормально. Он не «испортился» и мне не нужно его «чинить».

*Наш комментарий*: в позиции респондентки наблюдается позитивизация отношений с ребенком, принятие чувств ребенка, способность видеть ребёнка и принимать его световые и теневые аспекты, улучшение навыков воспитания, развитие эмоционального интеллекта респондентки и материнская сепарация от ребёнка.

**Какие практики проекта Интуитивное Материнство вам понравились больше всего? Какие практики вошли в вашу повседневность?**

Мои любимые практики – дыхательные, медитации, «Слово о свободе», простукивание и нейрографика. Повседневными стали дыхательные практики и нейрографика.

**Как вы используете нейрографику в своей материнской практике сейчас? Как влияет нейрографика на вашу ежедневную практику материнства? В каких случаях, для решения каких задач вы используете нейрографику? К каким результатам вас приводит нейрографика? Изменяется ли только ваше состояние, или и состояние ваших детей тоже, когда вы рисуете нейрографику? Как именно оно изменяется?**

Чаще всего я рисую АСО. Это помогает мне снять эмоциональный заряд. Посмотреть на проблему под другим углом. Найти решение проблемы. Проблема чаще превращается в задачу. Очень люблю рисовать спирали – например собирать ресурс на время болезни ребенка или когда карантин и все сидят дома.

*Наш комментарий*: в комментарии респондентки прослеживается метапозиция («посмотреть на проблему под другим углом», «проблема превращается в задачу») и эмоциональная саморегуляция («снять эмоциональный заряд»), а также - принятие ответственности за решение проблем, работа с ресурсом.

**Что изменилось в вашей самореализации после проекта Интуитивное Материнство? Как повлияла на вас группа поддержки внутри программы проекта Интуитивное Материнство? Какие новые роли появились в вашей жизни после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Чувствую, что я реализовалась как мама. В этом мне очень помогала группа поддержки. В группу я могу прийти за поддержкой, за взглядом со стороны, а иногда и за «волшебным пенделем». Кроме того, я вспомнила, что я еще и женщина, дочь своих родителей. Осознала, что я художник. Не только в привычном понимании. Я творец своей жизни.

*Наш комментарий*: в ответе респондентки мы видим расширение ее ролевого репертуара (выход за пределы единственной материнской роли), принятие ответственности за свою жизнь ( «я - творец своей жизни»), способность принятия взгляда других людей, не споря и не сливаясь с ним («отражение» во взгляде других людей), что свидетельствует, по нашему мнению, о росте ассертивности, сепарации от внешних экспертов и их мнения, а также - о способности рефлексии своего отражения в глазах других без эмоционального заражения и некритичного принятия чужого взгляда.

**Как вы оцениваете свое состояние в целом до и после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Сложно оценить свое состояние цифрами или словами. Сейчас я ощущаю свою ценность. Стала более целостной. А вообще есть над чем работать.

*Наш комментарий*: в ответе респондентки мы видим еще одно подтверждение нашей концепции о квалитативности опыта женщины-матери и невозможности его полноценного оценивания исключительно статистическими методами (как и методом контент-анализа без дополнительной его рефлексии), свидетельство чему мы находим во фразе: «сложно оценить свое состояние цифрами или словами». Респондентка пишет также о собственной целостности, на обретение которой, среди прочего, и был направлен проект Интуитивное Материнство. Также ответ респондентки свидетельствует о трансформации ее отношения к материнству и жизни в целом, взаимоотношениям с собой, другими людьми, - от «детского» до «взрослого», где значимо также осознание ею самоактуализации не как конечного, а как непрерывного процесса.

После окончания работы в проекте, а также - после ответов на вопросы приведенной выше анкеты-интервью, мы получили от данной респондентки такое письмо: «*Доброе утро, Катерина! Я сегодня одну интересную вещь осознала, хочу к опроснику добавить. Я научилась видеть и признавать свои ошибки. Именно признавать, спокойно, без самообвинения, без самоуничтожения. Я как будто дала себе право на ошибку. И в моменте ее признания у меня появляется возможность выбора. Этот момент для меня является точкой выбора. Именно здесь я могу решать, чего я хочу. Доказывать, например, свою правоту или решить конфликт. Поучать близких, как не надо со мной или с ребенком обращаться и получить в ответ негативную реакцию и как следствие ссору. Или просто сказать стоп, все нормально, я справлюсь*».

Мы приводим письмо респондентки как важное свидетельство успешной работы с ее «фундаментальной чертой» - склонностью к самоуничижению и уверенностью в том, что она не имеет права на ошибку, стремлением «быть для всех хорошей», отмеченном ею в качестве своей важной черты. Признание права на ошибку свидетельствует, на наш взгляд, не только о сепарации от значимых объектов (ребенка, матери/родителей, мужа, внешних экспертов/авторитетов, объективного и субъективного материнского мифов), не только о принятии собственных теневых сторон, но и о значительных успехах на пути самоактуализации, что было невозможно без, в случае данной респондентки, преодоления склонности к самоуничижению, переданной ей через трансгенерационные пути, старшими женщинами ее семьи - мамой и бабушкой. Кроме того, самоактуализация как таковая невозможна без признания за собой права на ошибку, поскольку ошибка - важный элемент процесса не только самоактуализации, но и психологического взросления личности.

### **6.5.3. Респондентка 3**

**Сколько вам лет? В каком возрасте появились дети?**

39. В 29.

**Чем вы занимались до появления детей и чем вы занимаетесь сейчас?** До появления детей работала программистом, руководителем отдела программистов. До замужества занималась ещё танцами, музыкой, фигурным катанием и пр. И немного репетиторством. После – только работа и семья. К тому времени, как появились дети, это уже была только работа и дом.

Сейчас – в основном, занимаюсь детьми. Плюс репетиторство и подработка.

**Сколько у вас детей? Какой возраст ваших детей?**

Двое. 10 лет и 6,5 лет.

**Использовали ли вы вспомогательные репродуктивные технологии для рождения детей и было ли это успешно?**

Не использовала

**Были ли ваши беременности запланированными или спонтанными?** Запланированные

**Как вы опишете «ожидание и реальность» от материнства до и после появления ваших детей?**

Ожидание: счастье, удовлетворение; я с детьми по-хорошему (не повышать голос, договариваться, не наказывать) – и они, соответственно, тоже. Реальность: соответствовала ожиданиям только первые три года. Со времени второй беременности постепенно перестала соответствовать, а уж когда детей стало двое – то не повышать голос перестало получаться. Один из детей никак не вписывался в «я по-хорошему – и они тоже», второй – пока вписывается.

*Наш комментарий:* Мы видим высокий уровень позитивной мотивации к воспитанию детей, осознанный подход к тому, как респондентка хочет строить взаимоотношения с детьми, вместе с тем, мы видим некоторую идеализацию представлений о материнстве, а также - идеализацию самих детей, для которых заранее были предусмотрены «идеальные» рамки. Отсутствие интеграции теневых аспектов.

**Обращались ли вы к помогающим практикам за пределами проекта Интуитивное Материнство? Что вас побудило обратиться к ним? Какие это были практики?**

К практикам – нет. Один раз обращалась к психологу (для ребёнка). Несмотря на хорошие отзывы психолог мне показалась странной, непрофессиональной, больше к ней либо другим (до «Интуитивного Материнства») не обращалась.

*Наш комментарий:* Интересен тот факт, что в нашем опыте работы с женщинами-матерями за последние 3-4 года увеличилось количество подобных случаев, когда обращение к психологу привело к разочарованию, ощущению взаимонепонимания, иногда чувству вины, недоверию к тому, что специалист поймет и сможет помочь со стоящими проблемами. Также примечательно, что респондентка обращалась к психологу за помощью для ребенка, но не для себя.

**Что побудило вас обратиться в проект Интуитивное Материнство?** Поведение старшего сына беспокоило уже несколько лет, но сколько бы материалов по детской психологии и воспитанию я ни читала – всё было не про него (хотя отлично отражало развитие, поведение и т.п. младшего сына). В проекте «Интуитивного Материнства» я попала на открытый вебинар про высокочувствительных детей – и то, что про них описывалось, оказалось очень похоже на то, что происходит со старшим сыном. Я поняла, что здесь действительно смогу получить помощь.

*Наш комментарий:* мы видим высокий уровень рефлексии респондентки еще до начала участия в проекте, осознанное обращение. Примечательно, что даже в проект Интуитивное Материнство респондентка обратилась, фактически, за помощью для ребенка.

**Как давно вы пришли в проект Интуитивное Материнство, какие программы вы прошли за это время?**

Больше года назад (1 марта 2020 года). «Вкусное материнство», «Чемоданы детства», «Мои любимые грабли», «Древо Рода», «Живём дружно», все курсы по нейрографике («Пользователь», «Нейроколор», «Моделирование», «Нейротайминг»), исследовательская группа.

**Как вы ощущали себя в материнстве на момент начала работы в проекте?**

В отличие от первых лет материнства, к началу работы в «Интуитивном Материнстве» появились сомнения в себе как в матери, которая в состоянии справиться со своим материнством. Появилось чувство бессилия и растерянности в отношении воспитания старшего сына, чувство безысходности.

*Наш комментарий:* На наш взгляд, в ответе на этот вопрос прослеживаются начальные черты материнского выгорания, снижение самооценки. При этом следует отметить, что изначально респондентка имеет высокий уровень самоактуализации, пошатнувшийся, вместе с тем, на этапе реализации своего материнства.

**Когда вы почувствовали первые изменения в своем состоянии, в своем ощущении себя в материнстве? Какие именно изменения? Во время какой программы это было?** Вообще-то, ещё до начала первой программы. Вот цитата из моего поста 02.03.20 (первый день «Вкусного материнства»): *«Со времени написания моего первого письма вам прошла неделя, я прослушала кроме вебинаров про высокочувствительность и своеволие ещё про границы, эмоциональные качели и симбиоз, вебинар вопросов и ответов, несколько книг. И эта неделя прошла заметно спокойнее, чем обычно - хотя занятий и выступлений у детей меньше не стало <…> Думаю, дело в том, что я сама чувствую себя спокойнее, расслабленнее: то, о чем вы говорите - это всё про меня и моих детей, это ощущение новое. <…> Мне казалось, что я одна в своём мире со своим ребёнком. А теперь вдруг оказалось, что нет, не одна - вы живёте в том же мире, и ещё, наверное, много-много мам, которые обращаются к вам. По ощущениям, я от одного этого осознания спустилась сразу на целую ступеньку в своём напряжении (если представить его как лестницу, на вершине которой я давно стояла, напряжение большое, спускаться не умею). Как-то сразу - "ух", и сильно отпустило. Напряжения ещё много, лестница высока, но всё равно снижение его уровня очень ощутимо. Я более расслаблена, принимать детей со всеми их особенностями легче, конфликтов и раздражения меньше»*.

Если именно про программы говорить – то сразу после начала программы «Вкусное материнство», уже в марте. Появилось больше уверенности, радости, удовлетворения. Потому что изменения с детьми пошли сразу – и появилась надежда, что ещё что-то можно изменить к лучшему, и у меня будет новая информация, помощь и поддержка.

*Наш комментарий:* Мы видим, что респондентка отмечает значительное снижение уровня напряжения благодаря тому, что она ощутила общность, чувство единения, поддержки, что укрепило также ее веру в себя. Вероятно, снижение напряжения у самой респондентки (участие в проекте дало ей больше принятия ситуации, ее детей и самой себя) привело к снижению напряжения и у ее детей.

**Были ли у вас какие-то установки относительно материнства до прихода в проект Интуитивное Материнство? Какое влияние они на вас оказывали?**

Да, конечно были. Влияли полностью на жизнь – я выстраивала своё материнство в соответствии с ними (например, всё возможное время посвящала детям, то есть практически всё время).

*Наш комментарий:* Здесь респондентка отмечает высокий уровень влияния на неё установок объективного и субъективного материнского мифов. Она описывает их влияние как захватывающее всю ее жизнь полностью, что купировало ее ролевой репертуар фактически до единственной роли матери (выше мы отмечали, что это - серьезный фактор материнского выгорания). Нам видится, что в данном случае сложно провести границу между влиянием на респондентку материнского мифа и ее действиями из самоактуализированной позиции осознанных выборов. Возможно, речь идет об интернализации аспектов объективного материнского мифа, рефлексии их, нонконформном оценивании на предмет соответствия ее собственным целям и ценностям, принятии их, интеграции их в субъективный материнский миф и дальнейших действий под его влиянием. Отметим, что установки объективного материнского мифа, принятые респонденткой в поле субъективного материнского мифа, были абсолютизированы ею, что вызвало трудности в ее жизни, высокий уровень внутриличностного конфликта в материнской сфере, а также - сложности в воспитании детей и отношениях с ними. Все это привело к эскалации кризисной ситуации (преимущественно, внутриличностной), что стало также точкой дальнейшего витка самоактуализации и личностного развития респондентки.

**Как изменились ваши отношения с ребенком (детьми) во время и после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?** Старший сын расслабился, открылся, стал рассказывать о себе, о своих чувствах. У меня стало получаться выносить его сложные состояния, быть рядом – и не заражаться и не раздражаться, например, из-за криков. В наши с ним отношения вернулась нежность, близость. Младший сын стал автономным – перестал всё время ожидать, когда же я буду с ним (до программ я проводила с ним очень много времени, а всё, что не с ним – это как бы перерыв, и потом снова к нему).

*Наш комментарий:* Здесь мы видим, что респондентка отмечает изменения как в собственном состоянии, так и в состоянии и поведении детей, связанные при этом с позитивной сепарационной динамикой. Также можно отметить развитие эмоционального интеллекта респондентки.

**Как изменились ваши отношения с мужем во время и после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Я больше не чувствую, что в семье есть только интересы детей и мужа. С мужем стало возможно поделиться чем-то и получить поддержку (раньше он моё «поделиться» воспринимал как обвинение и вместо поддержки были упрёки в ответ – он защищался через нападение). Отношения стали более естественные, что ли: теперь я знаю, что могу со своим состоянием прийти к нему, и он просто обнимет и выслушает. Раньше приходилось всегда справляться самой.

*Наш комментарий:* Мы видим улучшение супружеских отношений, связанные, в частности, с позитивной сепарационной динамикой: ранее, находясь в эмоциональном слиянии с нею, муж, вероятно, принимал жалобы на состояние жены не как сигнал для оказания ей поддержки, а как свидетельство собственной несостоятельности в качестве человека, ответственного за ее благополучие, и, соответственно, не оказывал поддержку респондентке, а начинал защищаться в ответ. Увеличение эмоциональной автономии супругов привело к позитивным сдвигам в их отношениях; теперь супруг воспринимает трудные чувства жены как ее собственные, не зависящие от него, а также - как сигнал о необходимости его помощи и поддержки.

**Как изменились ваши отношения с матерью и отцом во время и после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

С матерью стало проще. Была сильная зависимость: даже устанавливая какую-то дистанцию, я чувствовала вину за это. Сейчас такого нет. Я не отчитываюсь перед мамой, как раньше, за то, что у меня и как. Но при этом и мама стала спокойнее – не требует с пристрастием этих отчётов, меньше ищет, что со мной не так. В общем, это стали отношения двух хороших знакомых, а не ответственный-подчинённый.

*Наш комментарий:* Респондентка отмечает улучшение сепарационной динамики с собственной матерью, изначальное состояние она описывает как «сильную зависимость» (на которую не получалось повлиять установлением «дистанции», которую мы понимаем как психологические границы), далее мы видим, что не только клиентка сумела нормализовать сепарационную дистанцию с матерью, но и мать приняла это и отношения в целом стали более здоровыми и позитивными, равными.

**Как изменилось ваше восприятие собственного тела и ваше ощущение себя в теле после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Сложно сказать. Отношение к телу стало более осознанным.

*Наш комментарий:* Здесь мы отмечаем некоторую амбивалентность ответа: с одной стороны, респондентка отмечает большую осознанность, с другой - демонстрирует определенное затруднение дать ответ.

**Что изменилось в вашем эмоциональном состоянии после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Я стала более эмоционально устойчива, спокойно переношу, когда младший сын плачет или сердится, легче переношу состояния старшего сына. Также легче переношу эмоциональные состояния прочих людей – практически не заражаюсь чужими эмоциями, не беру на себя ответственность и вину за них.

*Наш комментарий:* Здесь мы наблюдаем рост эмоционального интеллекта, эмоциональную сепарацию от собственных детей, а также - от других людей. Отметим, что респондентка проявляет высокий уровень эмпатии, при котором способность эмоционально сепарироваться от эмоций других людей требует развитого эмоционального интеллекта (в частности, при различении собственных эмоций и эмоций другого человека, и развития внутриличностной динамики экстернализации чужих эмоций).

**Какие изменения произошли в системе вашего мышления о материнстве и детстве в ходе работы и после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Мне казалось, если ребёнок плачет или недоволен – значит, я что-то не доделала или сделала не так, а моя задача – сделать так, чтобы детям было всё время хорошо. Кроме того, хорошая мама занимается детьми, а не собой, проводит с ними всё время, по крайней мере в дошкольном возрасте (не считая времени их игры, прогулок с другими детьми). Все домашние дела, прогулки, отдых, в том числе «культурный» либо поездки – всё вместе. По поводу этих двух установок моё мнение изменилось. Лучше стала понятна роль границ для ребёнка (не только обеспечение безопасности и социальной приемлемости, но и опора). Я узнала о таком понятии, как симбиоз – и это помогло и помогает и в отношениях с детьми, и в отношениях с собственной матерью.

*Наш комментарий:* Мы видим, что до начала работы в проекте респондентка имела тенденцию к гиперответственности и эмоциональной зависимости от ребенка («хорошая мама, если ребенок не плачет»), от материнского мифа (представление о том, что ребёнок должен испытывать только позитивные чувства, «хорошая мама занимается только ребёнком, а не собой»). Далее мы видим позитивную динамику сепарационного процесса, которая, как указывает респондентка, была реализована как с ребёнком, так и с собственной матерью. Добавим, что мы отмечаем сепарацию и от объективного и субъективного материнского мифа. Отмечается также тенденция, наблюдаемая нами и в других ответах респондентки: принятие ею ответственности за эмоциональные состояния других людей.

**Какие изменения произошли в вашей духовной сфере в ходе работы и после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?** Много инсайтов на тему гордыни, единства, осуждения, важности чужого мнения и зависимости от него, о «светлых» и «тёмных» сторонах в людях.

*Наш комментарий:* Здесь мы наблюдаем выход на новый уровень аксиосферы, интеграцию световых и теневых аспектов личности, поиск, пересмотр своих представлений о роли духовного в личной жизни. Также респондентка отдельно упоминает сепарацию от чужого мнения в аспекте духовной сферы.

**Была ли вам свойственна эмоциональная зависимость от мнения других людей до прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?** **От кого именно? С кем это проявлялось чаще всего?**

Была зависимость от чужого мнения, любых людей, даже прохожих на улицах. Это не были единичные случаи, а постоянный фон, то есть это проявлялось всё время. Хотя я считала, что стремиться к тому, чтобы окружающие чувствовали себя хорошо, или, по крайней мере, не ощущали дискомфорта из-за меня – это естественно, - и не воспринимала это как зависимость.

*Наш комментарий:* Здесь мы видим высокий уровень эмоциональной зависимости от всех объектов привязанности, а также от посторонних людей, гиперответственность за эмоциональное состояние посторонних, попытку «быть хорошей» для всех. Также наблюдаются такие динамики: стремление «быть полезной, функциональной» для других людей (проявленные в других ответах) и стремление «не мешать», «не создавать проблем другим» («не проявляться»).

**Была ли у вас зависимость от эмоционального состояния вашего ребенка до прохождения программ проекта Интуитивное Материнство и изменилось ли это после участия в проекте?**

Да, была. Зависимость стала гораздо меньше. С младшим ребёнком её нет совсем. По крайней мере, я часто обращаю внимание на то, насколько легко принимать его разные чувства: я остаюсь спокойной.

*Наш комментарий:* Мы видим, что в ходе работы уровень эмоциональной зависимости снизился, повысился уровень эмоционального интеллекта, появилась внутренняя эмоциональная автономия («я остаюсь спокойной») при выражении ребёнком разных эмоциональных состояний. Также проявлена сепарационная динамика с ребенком.

**Насколько психологически зрелым человеком вы себя ощущали до прохождения программ проекта Интуитивное Материнство и как ощущаете сейчас?**

И до прохождения программ, и сейчас ощущаю себя психологически зрелым человеком. Конечно, я всё время учусь и что-то меняется. Хочется верить, что зрелости не становится меньше.

*Наш комментарий:* Респондентка отмечает, что ощущение зрелости было у неё и до программы. Из нашей работы в программах мы знаем, что детский опыт этой женщины-матери был таким, что фактически к 3 годам она была уже назначена «взрослой» своими родителями и ответственно, порой гиперответственно несла и продолжает нести свою «взрослость». Вместе с тем, нам представляется важным тот факт, что здесь происходит смешение понятий, где «гиперответственность начинает восприниматься как «зрелость». Однако эмоциональная зависимость, которая была свойственна нашей респондентке до начала работы в программах, не является показателем психологической зрелости. А гиперответственность, ощущение, что «все зависит от меня», «все держится на мне» скорее рассматриваются нами как черты детского эгоцентризма. И мы считаем значительным успехом и достижением нашей респондентки проявления снижения данной динамики, возможность передавать доступную им долю ответственности - детям.

**Зависели ли вы от мнения общества о вас (или «подобных вам» матерях) до прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Изменилось ли это после прохождения программ проекта? Зависит в рамках социальных норм, и это не изменилось. Пока считаю, что понимание социальных норм и их соблюдение по возможности – это важно. От прочего «общепринятого» мнения не сильно зависела, мои дети одеваются легко по сравнению с большинством, питаются и лечатся не по советским нормам и т.п. Мы с мужем первое время нередко шутили, что у нас «всё не как у людей». Вообще, если бы не поведение старшего сына, я бы не разделяла эти два вида и вряд ли бы даже задумывалась о своём отношении к социальным нормам – это как само собой разумеющееся, то, что не замечаешь, пока всё нормально. Но сейчас я осознаю их и понимаю, что абстрагироваться от социальных привычек нелегко и спокойно принимать, когда кто-то нарушает социальные нормы, для меня крайне сложно.

*Наш комментарий:* Здесь, на наш взгляд, прослеживается некоторая амбивалентность. С одной стороны, респондентка осознанно выбирает «свой путь» и имеет достаточно высокий уровень самоактуализации. Она делает осознанный выбор в сторону семейной формы образования для детей, имеет систему осознанных выборов в плане методов воспитания, методов физического оздоровления детей и семьи в целом. С другой стороны, «выход из рамок системы» вызывает, по нашим наблюдениям, определенный уровень тревоги, ощущение, что возможен конфликт с системой.

**Какой была ваша самооценка до прохождения программ проекта Интуитивное Материнство и как она изменилась сейчас?**

У меня была завышенная самооценка и она сильно упала за эти 15 месяцев.

*Наш комментарий:* Как нам видится, в данном ответе видна динамика работы респондентки над некоторой категоричностью суждений, которые были ей свойственны на начальном этапе работы. Имея уже к началу работы в проекте высокий уровень рефлексии, респондентка поставила под сомнение свои убеждения и находится и на данном этапе своей работы, в процессе пересмотра многих своих убеждений, в процессе поиска собственной аксиосферы, сепарации от ряда убеждений субъективного, в первую очередь, материнского мифа. Отчасти это снизило ее самооценку, видение своих убеждений как единственно-правильных и однозначных. Она находится на этапе принятия собственных теневых аспектов личности. Отметим важный аспект, о котором писали выше: мы предпочитаем говорить о самооценке не как о «высокой» или «низкой», а как о «ресурсной» или «нересурсной», и, отмеченная респонденткой «завышенная самооценка» (которая снизилась в процессе работы) была, в то же время, нересурсной, поскольку была ассоциирована с гиперответственностью, категоричностью, высокими требованиями к себе самой, что отнимало силы (и соответственно, ресурсы) у респондентки. Снижение самооценки, наоборот, связано, в случае данной респондентки, с высвобождением ресурсов.

**Ощущали ли вы нехватку ресурсов (и каких именно) до прохождения программ проекта Интуитивное Материнство, и как с этим обстоят дела сейчас?**

Я ощущала нехватку информации и поддержки. В этом смысле «Интуитивное Материнство» оказалось просто бесценным ресурсом.

*Наш комментарий:* Наш проект не навязывает тот или иной подход к воспитанию, не заявляет категорично тех или иных практик материнствования, но создает значимый сегмент просветительской работы, направленный на знакомство родителей с актуальными достижениями науки в области педагогики и психологии, помогая каждой семье найти и актуализировать те подходы к воспитанию, которые им близки. И наша респондентка отмечает, что это дало ей увеличение личного ресурса. Также росту ресурса способствовала, по нашему мнению, эмоциональная сепарация от других людей, в том числе - от собственных детей.

**Обрели ли вы новые ценности после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство и какие именно?**

Сложно сказать.

**Насколько вам легко стало делать собственные выборы после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство? Насколько осознанно вы сейчас выбираете, что вам подходит в материнстве, а что нет?**

Я легко делаю осознанный выбор. Не могу сказать, что стало легче: я привыкла выбирать осознанно. Хотя иногда, конечно, бывают трудные решения – как раньше, так и сейчас.

*Наш комментарий:* Здесь мы наблюдаем интересную тенденцию. С одной стороны, наша респондентка зависима от тех или иных систем убеждений, транслируемых материнским мифом, с другой стороны, она осознанно принимает эти убеждения, делая их своими, пропуская их через свое сознание, присваивая их на уровне субъективного материнского мифа. При этом она достаточно осознанна, реализуя собственные подходы, выборы в материнстве. И в этом плане мы можем сказать, что она до программ и в процессе работы делала осознанные выборы. Однако в ходе работы в программах она значительно пересматривала свои выборы, систему убеждений и этот процесс (в частности, сепарации от субъективного материнского мифа) активно продолжается.

**Появились ли новые люди в вашей жизни после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство и как вы ощущаете взаимодействие с ними?**

Круг общения расширился за счёт участниц проекта «Интуитивное Материнство». С некоторыми установились особенно дружеские, тёплые отношения. Это очень поддерживает, вдохновляет, приносит радость. Особенно важным стало общение с Катериной. За время работы в программах этот человек стал ключевой фигурой в жизни, наравне с близкими.

*Наш комментарий:* Здесь мы видим, что социальная сфера респондентки обогатилась за счет общения с единомышленниками в группе поддержки, что позволяет нам еще раз отметить работу в группе поддержки как значимый элемент коучинга материнской сферы.

**Появились ли новые цели, смыслы, выборы в вашей жизни после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Я выбираю больше давать времени и внимания себе, своим потребностям, больше уделять внимания своему эмоциональному состоянию. Вообще появилось понятие о ценности и роли эмоций в жизни (не только позитивных, но и негативных).

*Наш комментарий:* Здесь мы наблюдаем процесс самоактуализации, а также интеграции световых и теневых аспектов, о чём мы писали выше.

**Как изменилась коммуникация с ребенком (детьми) после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Со старшим сыном стало больше близости, открытости. Он начал говорить о своих эмоциях, ощущениях.

*Наш комментарий:* Респондентка отмечает углубление и большее качество в отношениях с ребенком, развитие эмоционального интеллекта ребенка.

**Что для вас стало самым ценным в опыте работы проекта?**

Поддержка специалиста и других участниц; возможность говорить на трудные темы, безопасное пространство, где специалист даёт ответ и рекомендации. Новый взгляд на некоторые важные темы, например: эмоции, чужое мнение, взаимоотношения мать-ребёнок (в терминах симбиоза-сепарации). Помогающие практики.

*Наш комментарий:* Пространство группы поддержки создало для респондентки безопасную возможность быть собой, выражать себя, принимать и проявлять свои теневые стороны, исследовать значимые для нее вопросы. Наставничество, как элемент коучинга материнской сферы, а также возможность «быть отраженной» помогающим практиком (практиком заботы) было особенно важно для данной респондентки.

**Какие значимые навыки вы обрели в ходе работы программ проекта Интуитивное Материнство**?

Я добавила в ежедневный распорядок дня дыхательные практики и медитации, а также практики эмоциональной регуляции.

*Наш комментарий:* Здесь мы видим, что респондентка обрела навык заботы о себе, интегрировала телесный аспект. В начале нашей работы для нее значимо актуализированы были духовный, когнитивный аспекты, но было мало контакта с телом (отношение к нему было скорее как к обузе, «отягощению» духовного аспекта). Из приведенных выше ответов на вопросы и данного ответа мы видим, что удалось научиться больше заботиться о теле, принимать его потребности, а также интегрировать эмоциональную составляющую в ее целостности позитивного и негативного спектров.

**Какие практики проекта Интуитивное Материнство вам понравились больше всего? Какие практики вошли в вашу повседневность?**

Ежедневные – два вида дыхательных практик и «Эмоциональный веник»; также понравились – «Простукивание», «Центрирование», «Хака», медитация с «внутренним ребёнком», «Эмоциональный коридор», «Дерево»; часто пользуюсь нейрографикой.

**Как вы используете нейрографику в своей материнской практике сейчас?**

Рисую, если нужно изменить своё эмоциональное состояние (иногда и физическое тоже), если предстоит, как кажется, тяжёлый день, моделирую ситуации и отношения с детьми, а также своё эмоциональное состояние. Кроме того, нейрографика помогает разобраться с собой, получить ответы на вопросы или увидеть неожиданное решение. Также рисую для разрядки ситуации, если кто-либо из детей «застрял» в каком-то эмоциональном состоянии.

*Наш комментарий:* Мы видим, что нейрографическая практика вошла в повседневность нашей респондентки и как интегративное средство самопомощи при трудных эмоциональных, соматических состояниях, когнитивных состояниях, а также как форма осознанной работы над собой, моделирования своей реальности. Респондентка отдельно отмечает, что нейрографика помогает «разрядке ситуации» в отношениях с детьми.

**Как влияет нейрографика на вашу ежедневную практику материнства?**

Стала привычным инструментом и очень помогает в самых разнообразных ситуациях.

**В каких случаях, для решения каких задач вы используете нейрографику?**

Написала выше.

**К каким результатам вас приводит нейрографика?**

Во-первых, успокаивает, расслабляет, умиротворяет – сама по себе как ресурс. Во-вторых, очень часто в процессе рисования приходят неожиданные мысли, решения или вопросы, ответы на которые могут помочь решить проблему. В целом можно сказать, что в процессе рисования меняется мировоззрение. Ну и в-третьих, нередко после окончания рисунка проблема просто уходит, ситуация разрешается.

*Наш комментарий:* Наша респондентка имеет высокий уровень чувствительности, развитую интуицию и при этом склонность к логическому, аналитическому мышлению, много анализирует и пытается во всем разобраться. Порой эти два аспекта приходили в некоторый конфликт между собой. Как мы видим, нейрографика позволяет объединить эти две тенденции: логическую и интуитивную, позволяя гармоничнее решать задачи материнства и жизни в целом.

**Изменяется ли только ваше состояние, или и состояние ваших детей тоже, когда вы рисуете нейрографику?** **Как именно оно изменяется?** Меняется и моё состояние, и детей. Ярче всего заметно изменение состояния детей, если в момент начала рисунка были интенсивные негативные эмоции. Ребёнок успокаивается, умиротворяется.

*Наш комментарий:* Респондентка отмечает изменения в состоянии детей в процессе рисования ею нейрографики, что представляется нам значимым.

**Что изменилось в вашей самореализации после проекта Интуитивное Материнство?**

Я стала больше времени уделять работе, а также заниматься хобби без чувства вины.

*Наш комментарий:* Здесь мы видим расширение ролевого репертуара, выход из позиции «вся жизнь детям», позитивизацию отношения к себе, признание права на свою жизнь (функциональная материнская сепарация). Мы видим также дальнейшую самоактуализацию респондентки, среди прочего - в избавлении от чувства вины за собственные выборы и занятия.

**Как повлияла на вас группа поддержки внутри программы проекта Интуитивное Материнство?**

Группы поддержки внутри программ – это возможность поделиться своими переживаниями, вопросами, страхами, ощущениями, непониманием, а также своим опытом, уроками, открытиями, радостью. Получить поддержку, взгляд на свою ситуацию под разным углом, быть услышанной, понятой, принятой. Найти ответ на животрепещущий вопрос, а зачастую и новый вопрос, который интересует, вместе с ответом на него. Это возможность обсуждать и рассуждать на любые важные для меня темы – в компании людей, для которых воспитание детей в любви, эмоциональном комфорте является ценностью, как и для меня. Иными словами, группы поддержки – это ценнейший ресурс, бережно помогающий продвигаться на пути познания себя, своих детей, своего материнства и своей жизни. В группе поддержки я узнала, что не одинока в тех своих проблемах, о которых раньше не решалась ни с кем разговаривать. Благодаря этому безопасному пространству я смогла рассказать о них и понять, что и как можно изменить.

*Наш комментарий:* Группа поддержки, как элемент коучинга материнской сферы, дала респондентке ощущение общности, возможность получить позитивное отражение, пройти на новый уровень контакта с собой, принять свои теневые аспекты, получить дополнительные ресурсы.

**Какие новые роли появились в вашей жизни после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Редактор?

*Наш комментарий*: После прохождения программ проекта Интуитивное Материнство данная респондентка получила новую работу.

**Как вы оцениваете свое состояние в целом до и после прохождения программ проекта Интуитивное Материнство?**

Я ещё в процессе работы. В настоящий момент оценивать своё состояние как «после работы», думаю рано. В разное время за этот год были периоды радости от материнства, удовлетворения, счастья, лёгкости. Работа продолжается, состояние волнообразно меняется.

*Наш комментарий*: Респондетка ощущает себя в процессе работы, которая еще не завершена, во всем множестве ее конкретных элементов: сепарация, самоактуализация, интеграция индивидуальных аспектов (телесного, психоэмоционального, когнитивно-социального, духовно-энергетического), оздоровление собственной психоэмоциональной сферы.

Подводя итог параграфа, можем сделать следующие выводы:

1. Все три респондентки отмечают позитивную динамику собственной материнской сферы после участия в программах проекта Интуитивное Материнство, что говорит, в первую очередь, об эффективности Материнского коучинга (коучинга материнской сферы) как уникальной практики заботы.
2. Все три респондентки проявили качественные изменения в области сепарации от всех объектов сепарации (ребенка, собственной матери, партнера (мужа), внешних авторитетов, объективного и субъективного материнского мифа).
3. Сепарационная динамика в жизни респонденток привела к улучшению качества взаимодействия со значимыми для них людьми (детьми, мужьями, родителями).
4. Мы наблюдаем, как коучинг материнской сферы стимулировал процесс самоактуализации респонденток, пересмотр собственной аксиосферы, рефлексию собственных выборов.
5. Все три респондентки до начала работы в программе были проявлены исключительно в рамках материнской роли, что изменилось в процессе работы: респондентки существенно расширили свой ролевой репертуар.
6. Все три респондентки продемонстрировали развитие эмоционального интеллекта, повысили уровень эмоциональной автономии от значимых людей (также научились отделять свои эмоции от чужих), осознали значимость эмоциональной сферы как составляющей интегративной целостности, важность интеграции позитивных и негативных эмоций, что улучшило эмоциональный климат в семье, а также позитивно повлияло на эмоциональное самочувствие (и поведение) детей и взаимоотношения респонденток с ними.
7. Респонденткам удалось признать существование собственных теневых аспектов и интегрировать их в качестве элемента своей личности.
8. Респондентки повысили уровень собственной ресурсности, осознали многосоставность ресурса как явления, нашли источники собственных ресурсов, легче стали справляться с материнством.
9. Все три респондентки отметили улучшение отношений с партнером (мужем) в процессе работы в программе.
10. Все три респондентки отметили улучшение отношений с матерью (родителями) в процессе работы в программе.
11. Две респондентки из трех продемонстрировали радикальное улучшение психоэмоционального состояния: от материнского выгорания и нежелания жить - до чувства удовольствия от жизни, ощущения своих перспектив и потенциала, состояния счастья и удовлетворенности жизнью - в том числе, в собственном материнстве.

## **6.6. Проверка гипотез исследования**

Цель практического исследования состояла в том, чтобы раскрыть возможности материнского коучинга (коучинга материнской сферы) в работе с материнской сепарацией во всем множестве ее конкретных аспектов; а также - раскрыть возможности материнского коучинга (коучинга материнской сферы) в сопровождении процесса самоактуализации-индивидуации женщины-матери.

Исходя из объекта, предмета, целей исследования, мы выдвинули ряд гипотез о возможностях коучинга материнской сферы в работе с материнской сепарацией и самоактуализацией-индивидуацией.

В данном разделе мы проверим достижение поставленной цели, решение поставленных задач практического исследования, а также - проверим, подтвердились ли гипотезы исследования, выдвинутые нами в его начале.

Итак, на данном этапе работы мы можем сказать, что достигли цели практического исследования, а именно: раскрыли возможности материнского коучинга (коучинга материнской сферы) в работе с материнской сепарацией; а также - раскрыли возможности материнского коучинга (коучинга материнской сферы) в сопровождении процесса самоактуализации-индивидуации женщины-матери. Отметим, что в данной работе раскрыты не все возможности материнского коучинга в работе с материнской сепарацией и самоактуализацией-индивидуацией женщины-матери, поскольку коучинг материнской сферы (материнский коучинг) - новое, развивающееся направление коучинговой практики, требующее привлечения в свой арсенал новых методов и подготовки специалистов для раскрытия всей полноты потенциала коучинга материнской сферы.

**Проверка гипотез исследования**.

Гипотеза 1. *«Применение методов нейропластики (телесные практики) подходит для быстрого и эффективного управления своим психоэмоциональным состоянием, способствует достижению контакта с собой и баланса, что актуально в условиях ограниченности времени у женщин-матерей»* была полностью ***подтверждена***. Так, женщины-матери предпочитают телесные практики для быстрой коррекции своего состояния, что актуально в условиях ограниченности времени. Также телесные практики показали эффективность в управлении психоэмоциональным состоянием женщины-матери, профилактике и коррекции ее эмоционального выгорания.

Гипотеза 2. *«Коучинг материнской сферы (Материнский коучинг) способствует сепарации женщины-матери (материнской сепарации) как преодолению тенденций созависимости и контрзависимости»* была полностью ***подтверждена***. Так, в кейсах участниц исследования, а также в результатах финального опроса участниц исследования мы наблюдали позитивные сепарационные сдвиги, связанные со всеми объектами материнской сепарации. Анализируя результаты глубинного интервью, мы отметили свидетельства преодоления созависимости и контрзависимости женщин-матерей (подробнее об этом - в параграфе 6.5.).

Гипотеза 3. *«Групповая работа создает поддерживающий фон, нехватку которого отмечают современные женщины-матери, позволяет видеть реальную жизнь других женщин-матерей, обеспечивает доступное позитивное взаимодействие, что положительно сказывается на психоэмоциональном самочувствии женщины-матери и ее дальнейшей самоактуализации»* ***подтвердилась частично***. Так, несмотря на то, что большинство участниц группы поддержки отметили положительное влияние группы на их психоэмоциональное состояние, несколько участниц указали, что группа поддержки вызывала у них чувство вины (на фоне других участниц они чувствовали себя не справляющимися с материнством и/или работой в группе).

Гипотеза 4. *«Применение нейрографических методов в коучинге и самокоучинге женщины-матери способствует росту рефлексивности как базового навыка осознанности»* ***полностью подтвердилась***: так, наблюдая за ходом работы участниц группы, в рамках занятий, посвященных нейрографике, а также анализируя результаты финального анкетирования, мы выявили растущую рефлексивность женщин-матерей, которую связываем, среди прочего, с работой участниц по методу нейрографики, создающему устойчивую привычку к рефлексии.

Гипотеза 5. *«Коучинг материнской сферы (во всем множестве применяемых в нем инструментов и методик) способствует контакту женщины-матери с собственным телом, что приводит к улучшению ее психофизиологического состояния (и, соответственно, - повышению телесного и эмоционального ресурса)»* ***полностью подтвердилась***. Так, женщины-матери отмечали в итоговой анкете улучшение контакта с собственным телом, используя формулировки, подробно описанные в параграфе 6.4.7.

Гипотеза 6. «*Осознание женщиной своего мультиролевого репертуара дает ей возможность обретения ресурсной самооценки путем выхода за пределы единственной роли матери и преодоления чувства вины в дихотомии (“прекрасная-ужасная мать”)*» ***подтвердилась частично***, поскольку не для всех женщин-матерей актуальна тема мультиролевого репертуара личности. Однако, анализируя результаты финальной анкеты, мы отметили расширение ролевого репертуара у многих женщин-матерей, которые также отметили ресурсность новых ролей.

Гипотеза 7. *«Коучинг материнской сферы способствует сепарации женщины-матери от объективного и субъективного материнского мифа, а также остальных объектов сепарации (ребенка, мужа, собственной матери, внешних авторитетов), что приводит к осознанному формированию и актуализации собственной аксиосферы (ценностно-смыслового универсума)»* ***подтвердилась полностью***. Как в финальной анкете, так и в результатах глубинного интервью мы смогли пронаблюдать свидетельства сепарации женщины-матери от всех выявленных нами значимых объектов сепарации.

Гипотеза 8. «*В результате использования методов материнского коучинга как практики заботы об индивидуальной материнской сфере женщины-матери, можно заметить позитивное влияние на эмоциональную сферу женщины-матери: принятие и проживание эмоций, гармонизация эмоций, стабилизация эмоционального фона, снижение степени эмоционального выгорания, повышение уровня эмоционального интеллекта, что является необходимым условием дальнейшей самоактуализации*» ***подтвердилась полностью*** при анализе результатов финального анкетирования (подробнее - в параграфе 6.4.7.) и ответов на вопросы глубинного интервью (параграф 6.5.)

Гипотеза 9. «*Материнский коучинг способствует самоактуализации-индивидуации женщины-матери, о достижении которой могут свидетельствовать улучшения в следующих аспектах: ассертивность и независимость мышления, осознание собственных целей и ценностей, бесконфликтный выбор своего пути, поддержание собственного автономного эмоционального контура и др.*» ***подтвердилась полностью*** при анализе результатов финального анкетирования (подробнее - в параграфе 6.4.7.) и ответов на вопросы глубинного интервью (параграф 6.5.)

Гипотеза 10. «*Коучинг материнской сферы (Материнский коучинг) способствует психологическому взрослению женщины-матери и обретению ею позиции ответственности за свое состояние, свои потребности, свой уровень ресурса*» ***подтвердилась частично***, т.к., несмотря на результаты анкетирования, подтверждающие данную гипотезу, по свидетельству некоторых участниц, к ним пришло осознание собственной психологической незрелости (осознание которой, тем не менее, можно считать первым этапом взросления).

Гипотеза 11. «*Коучинг материнской сферы (Материнский коучинг) способствует позитивизации образа себя в сознании женщины-матери*» ***подтвердилась частично***, поскольку, несмотря на множество ответов на вопросы финальной анкеты, подтверждающих данную гипотезу, одна участница высказалась о том, что методы материнского коучинга ей не подошли и не способствовали позитивизации собственного образа, а вызывали чувство собственной неполноценности.

Гипотеза 12. «*Применение нарративных практик в материнском коучинге эффективно, т.к. материнский миф имеет нарративную природу, и нарративная практика осознавания и рефлексии собственных установок материнского мифа, а также - нарративная практика их трансформации могут способствовать изменению субъективного материнского мифа женщины-матери, сепарации от его установок и дальнейшей самоактуализации-индивидуации*» ***подтвердилась полностью***. Нарративные практики, примененные в рамках работы проекта Интуитивное Материнство, показали свою эффективность в рефлексии и эмоциональном проживании участницами исследования собственных установок материнского мифа (нарративные практики «Сказка об ужасной матери», «Сказка о прекрасной матери»).

Гипотеза 13. «*Применение практики БоГобан способствует обретению женщиной-матерью баланса состояний “тело-эмоции-разум-душа*”» ***подтвердилась частично***. Это связано с тем, что баланс «тело-эмоции-разум-душа» индивидуален для каждой участницы, и нет и не может быть объективных свидетельств гармоничного баланса данных аспектов. Мы, разрабатывая вопросы финальной анкеты, не предусмотрели, поэтому, возможности проверки данной гипотезы. Тем не менее, ряд участниц высказывались о чувстве баланса внутреннего состояния в целостности всех указанных аспектов после применения практики БоГобан.

Гипотеза 14. «*Применение практики БоГобан способствует обретению женщиной-матерью баланса мотивационных аспектов (“могу-хочу-должна-люблю”)*» ***подтвердилась частично***. Анализируя отчеты участниц, видим, что многие из них отмечали снятие некоторого внутреннего конфликта между указанными аспектами мотивации. Отметим, что применение практики БоГобан, по результатам анализа ответов участниц в отчетах по практике БоГобан (пример отчета - в Приложении 20), благотворно влияет на баланс мотивационных аспектов женщин-матерей.

Гипотеза 15. «*Коучинг материнской сферы способствует обретению женщиной-матерью интегративной целостности (тело, психоэмоциональная сфера, когнитивная сфера, духовная сфера)*» ***подтвердилась частично***, потому что указанная интегративная целостность трудно поддается внешнему оцениванию. Тем не менее, мы смогли пронаблюдать косвенные свидетельства интегративной целостности психоэмоциональной сферы женщин-матерей при анализе: сообщений в группе поддержки, отзывов на практики материнского коучинга, результатов финального анкетирования, ответов на вопросы глубинного интервью.

Гипотеза 16. «*Коучинг материнской сферы способствует росту осведомленности женщины-матери по вопросам: материнской сепарации, эмоциональной саморегуляции и гигиены, сущности конфликта и способов работы с ним, ресурсности (понятие ресурса, виды ресурсов, источники ресурсов)*» ***подтвердилась полностью***: так, мы смогли пронаблюдать рост осведомленности женщин-матерей по указанным вопросам при анализе: сообщений в группе поддержки, отзывов на практики материнского коучинга, результатов финального анкетирования, ответов на вопросы глубинного интервью.

Для достижения целей, указанных в начале работы над практическим исследованием, а также проверки гипотез исследования мы последовательно *решили все задачи*, поставленные в начале практической работы, а именно: разработали дизайн исследования, исходя из объекта, предмета и целей; создали исследовательскую группу; сформировали и модерировали «группу поддержки» в WhatsApp; проводили еженедельные занятия школы Интуитивное Материнство; проводили групповую и индивидуальную коучинговую работу; разработали ряд анкет и опросников и провели анкетирование и опросы женщин-матерей; проводили онлайн-занятия по нейрографике, БоГобану, телесным практикам и др.; дали участницам проекта методы самокоучинга (самокоучинга материнской сферы); разработали форму обратной связи; провели глубинное интервью с женщинами-матерями, участницами проекта Интуитивное Материнство; провели обработку, анализ и интерпретацию данных, полученных в ходе и результате исследования.

# **Раздел 6: выводы**

1. Нейрографический рисунок при работе с женщиной-матерью позволяет:

а) работать с бессознательным материалом, снимая глубинные имплицитные переживания, напряжения, чувства, часто актуализирующиеся у женщины при вхождении в собственное материнство в связи с имплицитными воспоминаниями о взаимодействии со своей собственной матерью в период детства.

б) интегрировать когнитивные конструкты с телесными, эмоциональными и энергетическими составляющими.

в) находить новые нестандартные решения задач. Нейрографика работает целостно на интуитивном и логическом уровнях, что позволяет любой женщине-матери получить высокий результат вне зависимости от ее индивидуальных особенностей.

г) войти в глубокий контакт с собой, снять эмоциональное перенапряжение, выровнять эмоциональный фон, актуализировать свое субъективное переживание темы и выйти на интуитивное решение проблемы.

д) сформировать взгляд на ситуацию из метапозиции, когда женщина может посмотреть на рисунок - а, соответственно, и на саму актуальную для нее ситуациию, а также ее участников - со стороны.

2. Нейрографический коучинг является эффективной помогающей практикой, влияющей на эмоциональное состояние женщины-матери актуального времени.

3. Нейрографический коучинг имеет ряд отличий от арт-терапевтического подхода, поскольку направлен на работу с настоящим и будущим, помогая нормализации психоэмоционального состояния и самоактуализации женщины-матери.

4. Нам представляется значительным потенциал нейрографического коучинга как актуальной профилактики симптомов эмоционального выгорания для женщин-матерей.

5. Нейрографический рисунок позволяет работать с проблемой одновременно на телесном, эмоциональном, когнитивном и трансперсональном уровнях.

6. Нейрографический коучинг и рисунок как основной его инструмент позволяет преодолеть ограничивающие установки актуального социально-культурного дискурса о материнстве, где табуированы любые разговоры о трудностях материнства.

7. Предлагаемый нами в качестве альтернативы распространенному термину «негативные чувства» («негативные эмоции») авторский термин «трудные чувства» («трудные эмоции») позволяет снять чувство вины у матери в процессе осознавания и проговаривания ею этих чувств. Сам термин «трудность» предполагает проактивную позицию матери и выводит ее с уровня проблемы - на уровень ее решения (трудность можно преодолеть).

8. Результаты пилотажного исследования показали позитивное влияние нейрографического коучинга на эмоциональное состояние женщины-матери, что соответствует потребностно-эмоциональному блоку материнской сферы.

9. Мы выделяем такое свойство материнства, как квалитативность (квалиа - термин, используемый для обозначения любых сенсорных, чувственных явлений). Квалитативность материнства заключается в том, что посторонний человек не сможет узнать не только о том, каково это - быть матерью вообще, но и о том, каково это - быть конкретной женщиной-матерью. Таким образом, мы полагаем, что чувственный опыт, проживаемый каждой женщиной-матерью в ее материнстве и материнствовании, уникален.

10. Уникальность и квалитативность чувственного опыта женщины-матери - одна из причин, опираясь на которые, мы сделали выбор в пользу качественных методов исследования. Количественные методы в данной работе мы также применяем, но думаем, что качественные методы исследования более репрезентативны, поскольку могут помочь выявить уникальность переживания материнства и материнствования каждой женщиной-матерью.

11. Мы формулируем понятие «топоса группы». Под «топосом группы» мы понимаем особое пространство группового взаимодействия, доверительного общения и поддерживающего пространства заботы, способствующего большей открытости участниц исследования не только исследователю, но и самим себе. Это также - свидетельство в пользу выбора преимущественно качественных методов исследования.

12. Мы обнаружили, что коучинг материнской сферы включает в себя 4 аспекта: терапевтический, просветительский, консалтинговый, а также наставничество (менторство).

13. Основным запросом участниц исследовательской группы было освоение практик самопомощи.

14. В параграфе, посвященном анализу результатов финального анкетирования, мы приводим ряд критериев, выделенных нами на основе анализа ответов участниц. Мы обращаем внимание, что критерии «самоактуализация» и «сепарация» проявляются в подавляющем большинстве ответов, что свидетельствует о том, что методы материнского коучинга действительно могут способствовать сепарации и самоактуализации-индивидуации женщин-матерей. Также в данном параграфе мы приводим оценку конкретных методов материнского коучинга участницами исследования.

15. Мы приводим также результаты интервью, которое провели с тремя участницами исследовательской группы (отметим, что выбор участниц интервью связан с тем, что они начали работу в рамках коучинга материнской сферы задолго до участия в исследовательской группе, были участницами проекта Интуитивное Материнство, что позволило им полнее оценить потенциал коучинговых инструментов и методов, а также - свое состояние (состояние материнской сферы как таковой, а также собственное духовное, физическое, социальное, психоэмоциональное состояние) и его динамику в длительной временной перспективе. Анализируя и интерпретируя результаты интервью участниц, мы сделали такие выводы:

а) Все три респондентки отмечают позитивную динамику собственной материнской сферы после участия в программах проекта Интуитивное Материнство, что говорит, в первую очередь, об эффективности Материнского коучинга (коучинга материнской сферы) как уникальной практики заботы.

б) Все три респондентки проявили качественные изменения в области сепарации от всех объектов сепарации (ребенка, собственной матери, партнера (мужа), внешних авторитетов, объективного и субъективного материнского мифа).

в) Сепарационная динамика в жизни респонденток привела к улучшению качества взаимодействия со значимыми для них людьми (детьми, мужьями, родителями).

г) Мы наблюдаем, как коучинг материнской сферы стимулировал процесс самоактуализации респонденток, пересмотр собственной аксиосферы, рефлексию собственных выборов.

д) Все три респондентки до начала работы в программе были проявлены исключительно в рамках материнской роли, что изменилось в процессе работы: респондентки существенно расширили свой ролевой репертуар.

е) Все три респондентки продемонстрировали развитие эмоционального интеллекта, повысили уровень эмоциональной автономии от значимых людей (также научились отделять свои эмоции от чужих), осознали значимость эмоциональной сферы как составляющей интегративной целостности, важность интеграции позитивных и негативных эмоций, что улучшило эмоциональный климат в семье, а также позитивно повлияло на эмоциональное самочувствие (и поведение) детей и взаимоотношения респонденток с ними.

ж) Респонденткам удалось признать существование собственных теневых аспектов и интегрировать их в качестве элемента своей личности.

з) Респондентки повысили уровень собственной ресурсности, осознали многосоставность ресурса как явления, нашли источники собственных ресурсов, легче стали справляться с материнством.

и) Все три респондентки отметили улучшение отношений с партнером (мужем) в процессе работы в программе.

к) Все три респондентки отметили улучшение отношений с матерью (родителями) в процессе работы в программе.

л) Две респондентки из трех продемонстрировали радикальное улучшение психоэмоционального состояния.

м) Все три респондентки существенно улучшили качество своих взаимоотношений и взаимодействия с ребенком (детьми), а также отметили позитивные изменения в характере самого ребенка (детей) и его (их) самочувствии.

# **Заключение**

На данном этапе работы можно сказать, что достигнута цель, поставленная в ее начале, а именно: исследована материнская сфера женщины-матери актуального времени во всем многообразии ее конкретных значимых аспектов; раскрыты возможности коучинга как помогающей практики (практики заботы) в работе с материнской сферой женщины-матери актуального времени.

В ходе достижения цели исследования, были последовательно решены такие **задачи**:

Рассмотрен теоретико-методологический фундамент изучения материнства актуального времени, а именно: освещены материнство и материнствование в качестве объекта исследования разных областей науки; рассмотрены имеющиеся данные исследований психологических аспектов материнства; дано общее представление о девиантном материнстве как объекте изучения психологии; раскрыт теоретико-методологический аспект изучения онтогенеза материнской сферы; рассмотрено материнство актуального времени в контексте теории метамодерна.

Выделен и проанализирован феномен материнского мифа в материнстве актуального времени, а именно: проведен ретроспективный анализ материнского мифа нашей части света; рассмотрены запреты и негативные долженствования в материнском мифе; раскрыта амбивалентность материнства и представлений о любви как осевой доминанты субъективного материнского мифа; проанализировано сверхобобщение в качестве части субъективного материнского мифа.

Представлена авторская концепция материнской сепарации как необходимого условия формирования личности ребенка и самоактуализации женщины-матери, а именно: осуществлена постановка проблемы личностной автономии женщины-матери, рассмотрен сепарационный процесс как сложный феномен; разработана модель уровней психологической сепарации женщины-матери в контексте двойной симбиотической поляризации; выявлены четыре измерения материнской сепарации внутри разных сепарационных контекстов в жизни матери; проанализированы значимые аспекты материнской сепарации; раскрыта сущность авторского понятия двойной симбиотической поляризации в материнской сепарации; рассмотрен переход от диадической к триадической модели в качестве условия функциональной сепарации; выделены и проанализированы критерии материнской сепарации; рассмотрена проблема девиации материнского отношения в контексте нарушений сепарационного процесса; проанализирована эмоциональная зависимость в материнстве и ее влияние на сепарационный процесс с ребенком.

Рассмотрена самоактуализация женщины-матери как значимый элемент материнской сепарации, а именно: выделены уровни самоактуализации женщины-матери, рассмотрены через призму парадигмального анализа («теория метамодерна»); представлено материнство как кризис развития в многоуровневом процессе самоактуализации; описан виток самоактуализации как элемент спиральной динамики развития, проанализированы уровни самоактуализации-индивидуации через призму пирамиды Дилтса; проанализирован процесс личностной дезинтеграции в материнстве; представлены концепции образа материнства во внутреннем пространстве личности женщины-матери.

Представлено авторское направление «практики заботы» о женщине-матери - материнский коучинг (коучинг материнской сферы), а именно: рассмотрены значимые аспекты субъект-субъектного взаимоотношения матери и ребенка; определена материнская сфера как сфера онтогенеза ребенка; описаны и разграничены сферы терапевтического и коучингового подходов в работе с материнской сферой; выделены задачи материнского коучинга (коучинга материнской сферы); освещены возможности реализации задач материнского коучинга при работе с рамками парадигмального анализа («теории метамодерна»); рассмотрены компетенции материнского коуча (коуча материнской сферы) через призму компетенций коуча МААК (Международной Ассоциации Аналитического Коучинга, МАНГО).

Исследован потенциал коучинга материнской сферы (материнского коучинга) в работе с женщинами-матерями, а именно: описаны возможности и преимущества нейрографики как метода коучинговой работы с материнской сферой; приведены результаты пилотажного исследования потенциала нейрографики в коучинге материнской сферы.

Выделены и описаны цели, задачи, гипотезы, предварительные результаты исследования, методы исследования, а именно: обоснован выбор методов исследования; описаны методы исследования; описана генеральная совокупность и выборка исследования; описана исследовательская группа; разработан и описан дизайн исследования; представлены предварительные результаты исследования; представлена информация о ходе и результатах деятельности авторского международного онлайн-проекта Интуитивное Материнство; описаны цели и задачи работы исследовательской группы.

Описаны ход и результаты исследования, а именно: работы с материнским мифом; работы с ролевым репертуаром; работы с управляемой сепарацией; работы с ресурсом; работы с обретением интегративной целостности; а также представлены и интерпретированы результаты итогового анкетирования.

Изучены и представлены кейсы женщин-матерей, участниц проекта Интуитивное Материнство (три респондентки).

Верифицированы гипотезы исследования.

Подводя итоги написанного в работе, автор делает следующие ***выводы***:

1. Феномен материнства требует междисциплинарного (метадисциплинарного) изучения с привлечением понятийного и методологического аппарата различных наук и научных направлений.
2. В современном мире женщине-матери необходимо ориентироваться и жить, выстраивая собственную систему ценностей и смыслов, собственный ценностно-смысловой, нормативный универсум (аксиосферу). Это поднимает проблему самоактуализации.
3. Мы предлагаем термин «самоактуализация-индивидуация», полагая, что самоактуализация женщины с необходимостью связана с процессом индивидуации. Самоактуализация-индивидуация разворачивается в телесном, эмоциональном, когнитивном и духовном аспектах, проявленных в интегративной целостности.
4. Мы исследуем материнство как часть личностной сферы женщины.
5. Материнская сфера женщины формируется уже в раннем ее детстве (гипотеза Д.Рафаэля-Леффа [607]).
6. Мы выделяем экзистенциальный подход в исследовании психологических аспектов материнства, отмечаем его связанность с феноменологическим подходом. В рамках экзистенциального подхода жизнь женщины-матери, как и ее материнский опыт, понимаются как уникальные.
7. Экзистенциальный подход в исследовании психологических аспектов материнства видит вхождение в материнство как «делящее жизнь на до и после», трансцендентный переход, «экзистенциальную черту».
8. Основная сложность определения девиантного и деструктивного материнства - в размытии понятий нормы и отклонения (девиации) в детско-материнском взаимодействии. Другая сложность связана со смещением границ нормы в детско-материнском взаимодействии по сравнению с границами нормы прошлого.
9. Мать проходит кризисы собственной материнской сферы вместе с ребенком, проживающим свои возрастные кризисы.
10. Проблема материнской сепарации в современной научной литературе нередко рассматривается в контексте девиантного поведения - намеренного отчуждения матери от своего ребенка и связанных с этим детских травм, стресса, депривации. Мы связываем материнскую сепарацию с возможным девиантным поведением матери в другом смысле: непройденная сепарация самой матери негативно влияет как на онтогенез ее материнской сферы, так и на онтогенез ребенка.
11. Фундамент будущего материнства, как и особенности материнского отношения (к себе, миру, ребенку), закладываются в процессе онтогенетического становления женщины, а не только определяются ее социально-культурным бэкграундом и актуальным статусом.
12. Этапы онтогенеза материнской сферы имеют разную продолжительность и условную преемственность. Материнская сфера не является однородной на протяжении жизни женщины и ее детей, а также - для каждого конкретного ребенка.
13. Стиль материнского отношения прямо соотносится с уровнем эмоционального благополучия ребенка. В связи с этим, нам представляется актуальной работа с эмоциональным состоянием матери, ее самоактуализацией-индивидуацией, нормализацией сепарационнного процесса. Мы полагаем, что работа над стилем материнского отношения и взаимоотношениями матери с ребенком базируется на личностном благополучии самой женщины-матери.
14. В современном мире трансформируется роль матери: от нее зависит не только материально-физическое обеспечение выживания ребенка, но и адаптация его к самостоятельной жизни в динамично меняющемся обществе. Это требует и от самой матери динамичного развития ее личности в течение жизни.
15. Взгляд на материнство через призму парадигмального анализа теории метамодерна дает широкую возможность осмысления различных аспектов материнства (в контексте исторического развития этого феномена, а также в контексте онтогенеза материнской сферы конкретной женщины).
16. Материнский миф - структура и содержание внутреннего образа желаемого, нормативного и девиантного материнства, формирование которого происходит у каждой женщины (под влиянием большого количества разнообразных факторов) с самого детства. Это процесс, в котором складывается внутренняя система представлений о том, какая бывает мать, и как женщина-мать воспринимает себя саму в роли матери.
17. Двойственность представлений о матери как о «прекрасной» и «ужасной» представлена уже в архетипе матери, на положительном полюсе которого находятся положительные аспекты материнства, а на негативном - отрицательные.
18. Двойственность архетипа Матери выражается в противоречивых чувствах, проживаемых каждой женщиной-матерью, и в амбивалентности современного материнского мифа, а также - представлениях женщины о самой себе как матери. Амбивалентность материнства может вызвать внутренний конфликт, попытку вытеснить негативные переживания, связанные с материнством.
19. Двойственность материнского мифа проявляется также в том, что он содержит одновременно архетипический и социальный аспекты.
20. Современная мать находится под влиянием дихотомии «хорошая-плохая мать».
21. Субъективный материнский миф каждой конкретной женщины складывается под влиянием как социальных факторов и ожиданий, так и под влиянием содержания материнской сферы, интернализации образа собственной матери и качества прохождения сепарационного процесса с ней, семейного мифа о материнстве, в рамках которого происходит трансгенерационная передача материнского комплекса.
22. Пространство объективного материнского мифа в «нашей части света» характеризуется следующими чертами: миф о жертвенном материнстве в сочетании с современным прозападным мифом о «хорошем старте» ребенка; миф о безусловной ценности ребенка в сравнении с ценностью мужчины; миф о материнской вине; миф о счастье материнства; миф о долженствовании («мать должна»/«мать не должна») и т.д.
23. Часть негативного долженствования в материнском мифе - запрет на проживание и выражение негативных эмоций в материнстве. Запрет на проявление эмоций в материнстве нашей части света имеет конкретные исторические (трансгенерационные) причины. Современные женщины-матери воспринимают этот аспект материнского мифа, как правило, некритично и нерефлексивно. В работе мы подробно выделяем наиболее распространенные негативные долженствования в материнском мифе.
24. Важным аспектом негативных долженствований в материнском мифе является запрет на сепарацию с ребенком, который ощущают женщины-матери, понимая сепарацию как отчуждение от ребенка, отдаление и эмоциональную холодность.
25. Женщина является носителем некоторой совокупности представлений, установок, программ, ожиданий, травм, опытов, определяющих, составляющих её личный миф о материнстве, о том, что такое быть «хорошей» матерью, и что значит быть «плохой» матерью. Часто эти установки носят противоречивый характер, вызывают глубокий внутренний конфликт, когда наступает беременность и женщина начинает идентифицировать себя с ролью матери.
26. Мы вводим термин «прекрасная» и «ужасная» мать в противовес часто используемым «хорошая» и «плохая» мать. Это дает женщинам большее пространство для выражения своих истинных представлений и чувств, выводя обсуждение материнства в область образного восприятия, наиболее полно отражающего миф о материнстве.
27. Субъективный материнский миф закладывается рано и зачастую не осознается женщиной как внешняя совокупность установок, трудно поддается сознательному пересмотру.
28. Субъективный материнский миф (как и объективный) обладает чертами долженствования (предписания), сверхобобщения и избирательности восприятия.
29. Сверхобобщение - это когнитивное искажение, при котором частные случаи (как правило, отраженные в опыте конкретного индивида) генерализируются и кладутся в основу некоторого правила (некоторой тенденции). Сверхобобщение имеет трансгенерационный характер и может лежать в основе как объективного, так и субъективного материнского мифа.
30. Мы выделяем конкретные установки субъективного материнского мифа относительно «основного материнского долженствования» «мать должна любить своих детей».
31. Мы выделяем ряд «сверхобобщающих страхов», представленных в разных субъективных материнских мифах.
32. Субъективный материнский миф у матерей, воспитанных в «нашей части света» имеет некоторые общие черты и закономерности возникновения, связанные с историческим бэкграундом.
33. Субъективный материнский миф несёт в себе как позитивные, так и негативные установки, фильтры восприятия; мы анализируем, преимущественно, негативные и ограничивающие установки, т.к. они создают предпосылки для проживания женщиной своего материнствования в негативном психоэмоциональном поле, что приводит к истощению и эмоциональному выгоранию женщины-матери.
34. Сепарационные процессы «ребенок-мать» и «мать-ребенок» взаимосвязаны; материнская сепарация (сепарация матери от ребенка) представляет собой сложный процесс, влияющий на прохождение сепарации ребенком.
35. Сепарация - процесс, длящийся в течение всей жизни человека. Говоря о «завершенной сепарации» или «пройденной сепарации», имеем в виду не итог процесса (который по определению не может быть полностью завершен), а определенный сепарационный виток.
36. Сепарацию мы рассматриваем в следующих коммуникативных контекстах: внутриличностный, внутри-межличностный, межличностный.
37. Дистанция как элемент сепарационного процесса поддается осознанному управлению в контексте дихотомии «близость-независимость» (А. Лэнгле [218]) или, пользуясь нашими терминами, «сближение-отдаление».
38. Сепарация - контекстуальный процесс: можно говорить об акторах сепарации, о контексте сепарации (внутриличностный и межличностный, социальный, культурный, коммуникативный, контекст топоса - как пространственный аспект сепарации, и т.д.).
39. Важной составляющей сепарации является переживание, сопровождающее этот процесс («сепарационное переживание»).
40. С материнско-детской сепарации начинается сепарация личности вообще, в частности - сепарация личности будущей женщины-матери.
41. Процесс сепарации матери от ребенка находится в состоянии диалектической связанности и взаимодействия с процессом сепарации ребенка от матери.
42. Процесс сепарации - как ребенка от матери, так и матери от ребенка - происходит на протяжении всей жизни.
43. Процесс сепарации связан с двойной симбиотической поляризацией, где одним полюсом является симбиотический процесс и процесс сепарации с собственной матерью, а вторым полюсом - симбиотический процесс и процесс сепарации с ребенком.
44. Процесс сепарации не может быть «однозначно завершен» и рассматриваться как окончательно состоявшийся.
45. Мы выделяем пять контекстов сепарации (по количеству значимых объектов сепарации и связанных с ними сфер жизни): сепарация от собственной матери, от ребенка, от партнера (мужа), от внешних авторитетов, от объективного и субъективного материнского мифов.
46. Также мы выделяем четыре измерения сепарационного процесса в жизни матери: физическое, эмоциональное, когнитивное, духовное.
47. Характер детской сепарации и успешность ее прохождения ребенком женщины-матери связаны с характером материнской сепарации и ее успешностью.
48. Материнская сепарация является (одновременно) причиной и следствием формирования интегративно-целостной личности.
49. Мы выделяем функциональный и дисфункциональный (гармоничный и дисгармоничный) типы сепарации. Мы предпочитаем дихотомию «функциональная-дисфункциональная» сепарация, исходя из того, что мать выполняет целый набор функций, определяющих успешность развития ребенка.
50. Дисфункциональная сепарация, в свою очередь, подразделяется на созависимую и контрзависимую.
51. Мы определяем материнскую сепарацию как способность женщины-матери поддерживать функциональный уровень личностной автономии, позволяющий осознанно управлять физической, эмоциональной, когнитивной и духовной дистанцией с ребенком, позволяющей ей сохранять чувство внутренней целостности, опоры, связности образа себя и эффективно выполнять свою родительскую функцию, осознавая материнствование в контексте личностной самореализации и межличностного взаимодействия с ребенком.
52. Материнская сепарация - нормативный процесс дифференциации матерью внутрипсихических, эмоциональных, личностных процессов, происходящих с ней и с ребенком.
53. В процессе двойной симбиотической поляризации женщина должна создать свой образ себя как матери, независимый от идентификации с образом собственной матери, отделив его от идеализированного субъективного материнского мифа о том, какой она должна быть; также ей предстоит создать собственную внутреннюю репрезентацию себя как матери конкретного этого ребенка, отделив себя от него.
54. Исходным этапом сепарации от ребенка, как и от собственной матери, является неизбежный процесс отождествления и слияния. Процесс сепарации женщины-матери от собственной матери и от своего ребенка продолжается в течение всей ее жизни.
55. Толкование сепарации как отчуждения мы считаем редуцированным, а процесс сепарации понимаем как витки отдаления-сближения, длящиеся в течение всей жизни. Сепарационный процесс - сложный и многовекторный, несводимый к простому отчуждению, процесс выстраивания системы отношений со значимым другим.
56. Становясь матерью, женщина совершает так называемый «регрессивный сепарационный виток», что означает, что она теряет (с рождением ребенка) уровень автономии, достигнутый ею в процессе собственного взросления. Успешный процесс достижения автономии в материнстве мы считаем результатом прохождения четырех этапов сепарации: созависимости, контрзависимости, независимости, взаимозависимости. В результате совершения регрессивного сепарационного витка женщина-мать оказывается вовлечена в прохождение тех же этапов, теперь еще и со своим собственным ребенком, что создает ситуацию двойной симбиотической поляризации.
57. Переход от диадической модели отношений к триадической их модели мы считаем необходимым условием функциональной сепарации.
58. Обязательным условием успешных триадических отношений (триада) должна быть сложившаяся диада (диадические отношения «мать-ребенок»).
59. Условием успешного формирования диады женщины-матери и ее ребенка является предшествующие успешные диадические отношения женщины-матери с ее собственной матерью, впоследствии трансформировавшиеся в триаду.
60. В случае, если первичная диада женщины-матери и ребенка складывается неблагополучно, то дальнейший процесс сепарации также будет нарушаться: выйти из слияния нельзя, если оно не сложилось и не пережило развитие.
61. Разрушение диадических отношений и формирование триады в детском возрасте влияет на способность человека (в детстве или во взрослом возрасте) устанавливать и развивать отношения, выходящие за рамки парной динамики.
62. Задержка в диадических отношениях с ребенком является значимым фактором материнского эмоционального выгорания.
63. Эмоциональная зависимость матери от ребенка - один из ключевых и один из самых сложных аспектов дисфункциональной материнской сепарации (нередко она оказывается обусловлена неблагополучным прохождением детской сепарации самой женщины-матери (от собственной матери).
64. Мы выделяем 9 критериев материнской сепарации: 1. Эмоциональная независимость. 2. Самоактуализация. 3. Многоролевая самоидентификация. 4. Осознание фреймов детства и выход за их пределы. 5. Консолидация объекта (выход из черно-белой картины мира). 6. Равностное отношение к родителям (деидеализация). 7. Адекватная ровная самооценка. 8. Управляемость каждого из уровней материнской сепарации. 9. Баланс внутреннего и внешнего локуса контроля.
65. Мы отмечаем путаницу в понятиях надежной привязанности и эмоциональной зависимости, а также ошибки в различении этих явлений самими женщинами-матерями.
66. Эмоциональная зависимость матери мешает ей распознавать и удовлетворять истинные потребности ребенка, подменяя их собственными потребностями и проекциями, что ведет к неудовлетворительному прохождению процесса сепарации.
67. Одним из ведущих достижений успешного прохождения процесса сепарации является обретение своего «Я» и выход за пределы расщепления, способность выносить свою отдельность, а также консолидация «хорошего и плохого» объектов (например, выход за пределы дихотомии «прекрасная-ужасная мать»).
68. Мы, вслед за М.Малер [229], рассматриваем сепарацию и индивидуацию как связанные процессы, длящиеся в течение всей жизни человека.
69. Мы понимаем самоактуализацию не только как самореализацию (реализацию своих потенциалов), а как длительный процесс выстраивания собственного ценностно-смыслового универсума, сопряженный с поиском себя, своего места в мире, а также с непрерывным процессом выбора.
70. Самоактуализации как реализации скрытых внутренних собственных потенциалов предшествует момент пикового переживания, а сопровождает ее - процесс выбора и поиска себя, иными словами - индивидуации. Процесс самоактуализации тесно связан с расширением осознания себя как многомерности, интегративно объединенной в единую целостность.
71. Кризисы развития в жизни женщины-матери связаны с различными этапами материнства, которое, само по себе, является масштабным кризисом развития и отправной точкой самоактуализации.
72. Материнство - необратимый кризис, стимулирующий пересмотр женщиной-матерью всех уровней своего бытия - от предметной среды, которой наполнена ее жизнь, до ценностно-смысловой системы и экзистенциальных вопросов.
73. Дезинтеграция происходит на тех же уровнях, что и самоактуализация: телесном (телесно-материальном), психоэмоциональном, функциональном (когнитивно-функциональном, социальном), духовном (духовно-энергетическом).
74. Мы рассматриваем концепцию образа материнства и связанную с ней дезинтеграцию через призму парадигмального анализа, как представленную на таких уровнях: «биологическая мать», «психологическая мать», «функциональная мать», «архетипическая мать».
75. Коуч, в нашем понимании, - проводник (наставник) в процессе прохождения дезинтеграционных динамик и самоактуализации.
76. Мы выделяем качества, необходимые коучу: качество наставничества; качество интегративной актуализации в текущем моменте и адаптивности (способность присутствовать здесь и сейчас, в контексте ситуации - как внутриличностной ситуации женщины-матери, так и актуальной межличностной, социальной ситуации; способность стимулировать проявление ее желаний, желаемых векторов развития).
77. Важными задачами коуча являются: «отражение» женщины-матери (бережная демонстрация того, как он ее видит, принятие ее такой, какая она есть); направление внимания женщины-матери в недосформированные, неосознаваемые, лишенные внимания области ее бытия.
78. Для обоснования значимых аспектов и элементов коучинга материнской сферы, необходимо понимать материнскую сферу как значимую для самой матери и для социума в целом, а, тем самым, - как сферу онтогенеза ребенка конкретной женщины-матери и человека как такового.
79. Значимость коучинга материнской сферы заключается не только в его способности «помочь» конкретной женщине-матери и позаботиться о ней, но и в его потенциале влияния на материнскую сферу социума, а также - на социум в целом. Коуч материнской сферы получает уникальную возможность целенаправленного воздействия на индивидуальное и социальное измерения материнской сферы с позиции гуманистического отношения к самой матери, к ее ребенку, ее партнеру и другим близким людям, а также - человечеству в целом.
80. Помогающие практики (практики заботы) в области материнства - перспективное и своевременное в актуальный период направление индивидуальной работы с женщинами-матерями. Это связано с тем, что женщина-мать лишена сегодня поддерживающей среды других женщин, помогавших ей совершить трансцендентный переход к материнству, окружавшей ее в эпохи прошлого.
81. Одной из значимых проблем, с которыми сталкиваются современные женщины-матери, является их ориентация на внешний локус контроля, что затрудняет возможность личного выбора практик материнствования, а также - материнскую сепарацию, поскольку женщина-мать, ориентированная на внешний локус контроля, с трудом сепарируется от внешних экспертов, от партнера, от собственной матери, от объективного и субъективного материнского мифов. Следовательно, затруднена и самоактуализация женщины-матери, которую мы связываем с процессом индивидуации и называем самоактуализацией-индивидуацией.
82. Мы вводим понятие материнского стресса, под которым имеем в виду уникальный феномен, объединяющий в себе множество специфических аспектов социального и индивидуального бытия женщин-матерей, оказывающих влияние на психоэмоциональный аспект материнской сферы.
83. Коучинговый подход в работе с «трудными чувствами» будет ориентироваться, преимущественно, на саморегуляцию эмоциональной сферы, а также дальнейшее - перспективное - управление собственными чувствами, в том числе - «трудными».
84. Коучинг позволяет женщине-матери принять личную ответственность за происходящее с ней и ее эмоциональные состояния, самоактуализировать свой выбор, занять ведущую позицию в детско-родительских отношениях.
85. Мы видим цель коучинга материнской сферы в самоактуализации женщины-матери (которую мы связываем с индивидуацией) и сепарации (которую мы понимаем как процесс, длящийся в течение всей жизни человека).
86. Миссия коучинга материнской сферы (Материнского коучинга) - влияние на материнскую сферу как одну из ключевых сфер общества: изменение положения женщины-матери в обществе, изменение социального, культурного, духовного самочувствия женщины-матери, трансформация объективного материнского мифа и представлений о социальных возможностях женщины-матери актуального времени (ее ролевом репертуаре, потенциале материнства как зоны личностного, социального, духовного роста и т.д.), самоактуализация женщины-матери и позитивная трансформация материнской сферы - как индивидуальной, так и социальной.
87. Классифицируя задачи Материнского коучинга, мы рассматриваем их через призму парадигмального анализа, выделяя 4 группы кластеров задач, среди которых: навыковый кластер, сепарационный кластер, самоактуализационный кластер и интегративный кластер.
88. Мы приводим термин «нейрогештальт» (авторский термин П.Пискарева [321]) как принцип целостности, выраженный в подходе помогающих практиков (практиков заботы) к человеку и аспектам его бытия.
89. Мы пишем об интегративной целостности женщины-матери в аспекте материнского коучинга: гармонизация и интеграция отдельных аспектов материнской сферы приводит к эффекту синергии, превышающему простую суммарность, которую дал бы «порядок» в каждой из сфер (телесной, психоэмоциональной, социально-когнитивной и духовно-энергетической) отдельно.
90. Интегративный кластер стоит выше других кластеров задач Материнского коучинга: он является объединяющим; кроме того, от интеграции отдельных элементов материнской сферы зависит успешная самоактуализация-индивидуация женщины-матери.
91. В Материнском коучинге (коучинге материнской сферы) мы используем методы психосоматического коучинга (телесные практики), эстетического коучинга (нейрографика), аналитического коучинга (БоГобан), экзистенциального коучинга (наставничество, «материнская молитва», медитативные практики и т.д.).
92. Нами была создана специально-организованная поддерживающая среда материнского сообщества Интуитивного Материнства, которая представляется нам значимым компонентом достигнутых в ходе работы результатов.
93. Практическая реализация материнского коучинга опирается на «рамку психологических возрастов клиента» как диагностический инструмент, опираясь на который, коуч может выбрать конкретную стратегию работы, метод, алгоритм.
94. Также мы приводим «рамку образов женщины-матери» как диагностический, аналитический инструмент, позволяющий коучу провести анализ слов и образов, которые используют женщины-матери в рассказах о себе, своем материнстве и материнствовании, своих переживаниях. «Рамка образов женщины-матери» состоит из таких четырех элементов: образ биологической матери, образ психологической матери, образ функциональной матери, образ архетипической матери.
95. Вслед за МААК (МАНГО) мы вводим личность коуча как значимый элемент коучингового процесса. Это связано с тем, что мы понимаем коучинг как субъект-субъектное взаимодействие, и полагаем, что присутствие коуча не может не влиять как на систему взаимодействия «коуч-коучи» и топос этого взаимодействия, так и на самого коучи, его тело, эмоции, мысли и дух.
96. Мы приводим характеристики и принципы материнского коуча и коучинга: системности, индивидуальности, развития, интегративной целостности, уважения, экологичности, метапозиции коуча.
97. Нейрографика как перспективный метод коучинга материнской сферы (нейрографический коучинг) при работе с женщиной-матерью позволяет: а) работать с бессознательным материалом, снимая глубинные имплицитные переживания, напряжения, чувства; б) интегрировать когнитивные конструкты с телесными, эмоциональными и энергетическими составляющими. в) находить новые нестандартные решения задач; г) войти в глубокий контакт с собой, снять эмоциональное перенапряжение, выровнять эмоциональный фон, развить эмоциональный интеллект, актуализировать свое субъективное переживание темы и выйти на интуитивное решение проблемы; д) сформировать взгляд на ситуацию из метапозиции, когда женщина может посмотреть на рисунок - а, соответственно, и на саму актуальную для нее ситуацию, а также ее участников - со стороны.
98. Нам представляется значительным потенциал нейрографического коучинга как актуальной профилактики симптомов эмоционального выгорания для женщин-матерей.
99. Нейрографический рисунок позволяет работать с проблемой одновременно на телесном, эмоциональном, когнитивном и трансперсональном уровнях.
100. Нейрографический коучинг и рисунок как основной его инструмент позволяет преодолеть ограничивающие установки актуального социально-культурного дискурса о материнстве, где нередко табуированы любые разговоры о трудностях материнства.
101. Предлагаемый нами в качестве альтернативы распространенному термину «негативные чувства» («негативные эмоции») авторский термин «трудные чувства» («трудные эмоции») позволяет снять чувство вины у матери в процессе осознавания и проговаривания ею этих чувств. Сам термин «трудность» предполагает проактивную позицию матери и выводит ее с уровня проблемы - на уровень ее решения (трудность можно преодолеть).
102. Мы выделяем такое свойство материнства, как квалитативность (квалиа - термин, используемый для обозначения любых сенсорных, чувственных явлений). Квалитативность материнства заключается в том, что посторонний человек не сможет узнать не только о том, каково это - быть матерью вообще, но и о том, каково это - быть конкретной женщиной-матерью (женщиной-матерью конкретного этого ребенка). Таким образом, мы полагаем, что чувственный опыт, проживаемый каждой женщиной-матерью в ее материнстве и материнствовании, уникален.
103. Уникальность и квалитативность чувственного опыта женщины-матери - одна из причин, опираясь на которые, мы сделали выбор в пользу качественных методов исследования. Количественные методы в данной работе мы также применяем, но думаем, что качественные методы исследования более репрезентативны, поскольку могут помочь выявить уникальность переживания материнства и материнствования каждой женщиной-матерью.
104. Мы формулируем понятие «топоса группы». Под «топосом группы» мы понимаем особое пространство группового взаимодействия, доверительного общения и поддерживающего пространства заботы, способствующего большей открытости участниц исследования не только исследователю, но и самим себе. Это также - свидетельство в пользу выбора преимущественно качественных методов исследования.
105. Мы обнаружили, что коучинг материнской сферы включает в себя 4 аспекта: терапевтический, просветительский, консалтинговый, а также наставничество (менторство).
106. Основным запросом участниц исследовательской группы было освоение практик самопомощи, которые они освоили в результате трехмесячной работы исследовательской группы.
107. В параграфе, посвященном анализу результатов финального анкетирования участниц исследовательской группы, мы приводим ряд критериев, выделенных нами на основе анализа ответов участниц. Мы обращаем внимание, что критерии «самоактуализация» и «сепарация» проявляются в подавляющем большинстве ответов, что свидетельствует о том, что методы материнского коучинга действительно могут способствовать сепарации и самоактуализации-индивидуации женщин-матерей. Также в данном параграфе мы приводим оценку конкретных методов материнского коучинга участницами исследования.
108. Мы приводим также результаты интервью, которое провели с тремя участницами исследовательской группы (они также были участницами проекта Интуитивное Материнство). Анализируя и интерпретируя результаты интервью участниц, мы сделали такие выводы:

а) Все три респондентки отмечают позитивную динамику собственной материнской сферы после участия в программах проекта Интуитивное Материнство, что говорит, в первую очередь, об эффективности Материнского коучинга (коучинга материнской сферы) как уникальной практики заботы.

б) Все три респондентки проявили качественные изменения в области сепарации от всех объектов сепарации (ребенка, собственной матери, партнера (мужа), внешних авторитетов, объективного и субъективного материнского мифа).

в) Сепарационная динамика в жизни респонденток привела к улучшению качества взаимодействия со значимыми для них людьми (детьми, мужьями, родителями).

г) Мы наблюдаем, как коучинг материнской сферы стимулировал процесс самоактуализации респонденток, пересмотр собственной аксиосферы, рефлексию собственных выборов.

д) Все три респондентки до начала работы в программе были проявлены исключительно в рамках материнской роли, что изменилось в процессе работы: респондентки существенно расширили свой ролевой репертуар.

е) Все три респондентки продемонстрировали развитие эмоционального интеллекта, повысили уровень эмоциональной автономии от значимых людей (также научились отделять свои эмоции от чужих), осознали значимость эмоциональной сферы как составляющей интегративной целостности, важность интеграции позитивных и негативных эмоций, что улучшило эмоциональный климат в семье, а также позитивно повлияло на эмоциональное самочувствие (и поведение) детей и взаимоотношения респонденток с ними.

ж) Респонденткам удалось признать существование собственных теневых аспектов и интегрировать их в качестве элемента своей личности.

з) Респондентки повысили уровень собственной ресурсности, осознали многосоставность ресурса как явления, нашли источники собственных ресурсов, легче стали справляться с материнством.

и) Все три респондентки отметили улучшение отношений с партнером (мужем) в процессе работы в программе.

к) Все три респондентки отметили улучшение отношений с матерью (родителями) в процессе работы в программе.

л) Две респондентки из трех продемонстрировали радикальное улучшение психоэмоционального состояния.

м) Все три респондентки существенно улучшили качество своих взаимоотношений и взаимодействия с ребенком (детьми), а также отметили позитивные изменения в характере самого ребенка (детей) и его (их) самочувствии.

Итак, мы видим коучинг материнской сферы женщины-матери актуального времени как перспективное направление помогающей практики (практики заботы), позволяющей не только позитивно повлиять на индивидуальную материнскую сферу конкретной женщины-матери, но и существенно оздоровить материнскую сферу общества в целом. Экзистенциальный (экзистенциально-психологический, феноменологический, квалитативный) подход к пониманию материнства позволяет продуктивно интегрировать преимущества философского, психологического, социологического подходов к видению женщины-матери и материнства, преодолеть недостатки педагогико-психологического подхода к женщине-матери исключительно как к «среде бытия», взросления и становления ребенка, который, как нам видится, редуцирует все многообразие измерений бытия женщины-матери к единственному - материнскому - измерению, а все многообразие ролей ее мультиролевого репертуара как уникальной личности - к единственной роли матери. Мы призываем к пониманию того, что материнство само по себе - экзистенциальный кризис, требующий понимания всей сложности состояний женщины-матери, ассоциированных с ним, а также - требующий восприятия ее состояний не через призму распространенного мифа о “счастье материнства”, а через призму индивидуального видения своего материнства конкретной женщиной-матерью. Мы полагаем, что ценность личности женщины-матери как взрослого человека - ничуть не меньше ценности формирующейся личности ее ребенка (детей), а ценность ее физиологического, психоэмоционального, социального и когнитивного, а также - духовного благополучия особенно высока, поскольку неразрывно связана с благополучием ее ребенка (детей), а также - других людей в ее ближайшем окружении.

Заметим, что для многих женщин-матерей (как и для людей вообще) ценность развития ребенка намного выше ценности их собственного развития. Такая тенденция видится нам контрпродуктивной: заботясь о развитии и становлении личности ребенка и не обращая при этом внимания на собственное развитие (например, считая его уже состоявшимся в детстве), женщина-мать оказывает негативное влияние на динамику и другие аспекты становления и развития ее ребенка (детей). Дело в том, что уровень личностного развития, самоактуализации и реализованности женщины-матери напрямую влияет на характер развития ее ребенка, являясь своеобразным условием (и средой) его развития. Это связано как с подражательностью детства (ребенок берет пример со своих родителей, в том числе - копирует социальные модели поведения, аксиосферные аспекты и т.д.), так и с тем, что женщина-мать демонстрирует ребенку пути и возможности самоактуализации личности. Кроме того, самоактуализированная женщина-мать более эмоционально благополучна, что также позитивно влияет на психоэмоциональную сферу семьи и, следовательно, на эмоциональное благополучие и успешное становление ее детей.

Говоря о процессе материнской сепарации, мы освещаем ее в качестве исключительно необходимого, конструктивного процесса, длящегося на протяжении всей жизни женщины-матери, несводимого к отчуждению от значимых объектов сепарации - ребенка, собственной матери, мужа и т.д. Мы подчеркиваем позитивный аспект материнской сепарации как процесса, который помогает обретать истинную близость с другими людьми, выходя за рамки созависимого слияния с ними или контрзависимого противостояния.

Мы также призываем развивать тему материнской сепарации как не менее важную, чем тема детской сепарации (популярная как в научном поле, так и в широкой читательской среде), коль скоро оба этих сепарационных процесса являются взаимосвязанными в том смысле, что качество материнской сепарации и ее процесс влияют на качество и процесс детской сепарации.

Самоактуализация женщины-матери видится нам актуальной темой, связанной с проблемой материнской сепарации (а, тем самым, - и с темой детской сепарации) и требующей глубокого изучения в русле различных наук. Кроме того, самоактуализация женщины-матери - значимый фокус внимания помогающих практиков (которых мы называем также «практиками заботы»), поскольку именно от нее зависит как индивидуальное благополучие конкретной женщины-матери, так и оздоровление материнской сферы общества в целом.

Мы видим коучинг материнской сферы как направление, имеющее потенциал объединения уникального видения, методов и усилий помогающих практиков разных направлений, работающих с женщинами-матерями. Коучинг материнской сферы является, по нашему мнению, сферой интеграции усилий разнообразных практиков, работающих как в поле материнства и детства, так и вне его. Он позволит расширить видение в рамках собственного направления деятельности, а также - повысить квалификацию разных специалистов (начиная от специалистов сопровождения беременности, заканчивая педагогами как специалистами, имеющими возможность опосредованного влияния - через воспитание детей - на материнскую сферу общества в целом).

Что касается перспективных направлений научной работы в поле заявленных нами тем, можем отметить следующее.

В связи с быстрыми изменениями социальной действительности и стремительными изменениями в русле конкретных практик материнствования, важно исследовать материнскую адаптивность, а также - конкретные стратегии адаптации (копинг-стратегии - физические и физиологические, психоэмоциональные, социально-когнитивные, духовные) к материнству как к масштабному кризису в жизни женщины, а также - очередному витку ее сепарации и самоактуализации. При этом мы еще раз подчеркиваем, что призываем понимать кризис как «точку роста» личности.

Дальнейшего изучения требует также тема материнского мифа во множестве его значимых аспектов: трансгенерационных, собственно социально-культурных (материнский миф в том или ином обществе, в той или иной социальной страте, в том или ином поколении и т.д.), трансформационных (изменение материнского мифа со временем) и т.д. Интересным будет также изучение языковых и культурных топосов материнского мифа в той или иной социальной среде, в том или ином языке.

Также важно развитие подхода к самоактуализации женщины-матери не только как к «ее женской самореализации в материнстве», но как к масштабному процессу формирования собственного ценностно-смыслового универсума, нахождения векторов собственного развития за пределами материнства, совершенствования себя как личности и индивида в целом (в интегративной целостности значимых аспектов совершенствования - физическом, психоэмоциональном, социально-когнитивном, духовном), причем не с позиции долженствования («женщина-мать должна быть не только матерью»), а с позиции анализа личных предпочтений конкретной женщины-матери и их реализации ею.

Новых воззрений, подходов требует и ролевой репертуар женщины-матери; его необходимо изучать как в социологическом, культурологическом, так и в психологическом контексте. Редукция ролевого репертуара женщины к единственной роли матери мешает сепарационному процессу женщины-матери (взрослеющий ребенок должен быть постепенно отпущен матерью в «большой мир»), а также - собственной самореализации женщины-матери: у женщины, как и у любого другого человека, есть стремление реализовать собственный потенциал, который намного шире, чем потенциал человека в родительстве (потенциал женщины как матери), и не сводим к нему.

Пересмотра, целенаправленной деконструкции требует - как на уровне обыденно-социальном, так и на уровне научном - миф о «счастье материнства», который, в нашем понимании, является негативным, фрустрирующим фактором в жизнях современных женщин-матерей «нашей части света». В рамках деконструкции этого мифа необходимо принятие обратной, теневой стороны материнства как существующей и требующей внимания женщин-матерей, помогающих практиков и научного сообщества. Под теневой стороной материнства мы понимаем трудное эмоциональное состояние женщины-матери; сложность смысложизненных вопросов и экзистенциальных выборов, которые стоят перед ней; сложность и трудность повседневных практик материнствования, требующих выполнения и трудно делегируемых другим людям; физиологические трудности, связанные с зачатием, беременностью, родами и уходом за ребенком; многоаспектность повседневного материнского бытия в качестве воспитателя, учителя, психолога, коуча, медика, ученого, объясняющего ребенку мироустройство, и т.д.

Мы думаем, что в современном мире - социальном, научном, мире помогающих практик (практик заботы) - необходимо совершить «мировоззренческий переход» («мировоззренческий поворот») от «счастья материнства» как подавленного дискурса о теневых аспектах материнства - к подлинному счастью женщины-матери как интегративно целостного человека, самоактуализированной личности. Актуальное время - это время поливариативного выбора с размытой рамкой нормы (социальной аномией, затрагивающей как правовые аспекты социального бытия, так и морально-нравственную сферу), и сегодня для женщины-матери (как и для человека вообще) актуально увеличение уровня адаптивности к меняющимся условиям среды, а также - актуальна способность к формированию собственной ценностно-нормативной, ценностно-смысловой сферы, где на место идеализированных представлений о «счастье материнства» встанут ценности самоактуализации и самореализации как предпосылок достижения реального счастья.

Одна из задач материнского коучинга - повышение осведомленности женщин-матерей о психологических сторонах материнства и материнствования. В этом контексте нам видятся актуальными: развитие эмоционального интеллекта, повышение рефлексивности и внутреннего локуса контроля, нормализация вариативности подходов к материнским практикам, повышение информированности о возрастных особенностях и кризисных этапах ребенка, формирование представления о задачах матери на каждом этапе становления ребенка, обучение женщины-матери позитивным методам поддержания дисциплины, разрешения конфликтов, повышение осведомленности о качестве коммуникативного взаимодействия матери и ребенка, и т.д.

Осознанный, отрефлексированный подход к материнству, включающий осведомленность женщины-матери о трудностях и теневых аспектах материнства (а также - знание о существовании поддерживающих практик заботы, сообществ, действующих в русле коучинга материнской сферы) оздоровляет материнскую сферу общества, а также конкретной женщины-матери, подготавливает ее к материнству в его амбивалентности, во всех его светлых и теневых сторонах, позитивно влияет на ее репродуктивный выбор и качество выполнения ею практик материнствования и воспитания ребенка. Мы полагаем, что существующий «одобряемый» дискурс о «счастье материнства» с необходимостью вызывает равный по силе дискурс о его теневой стороне, балансировка которых - необходимый фактор оздоровления дискурса о материнстве.

Важно также, по нашему мнению, пересмотреть подход - как специалистов, так и самих женщин - к «готовности к материнству». Мы полагаем, что адекватным будет пересмотр параметров и признаков готовности от биологических и социальных аспектов - к психологическим аспектам (одним из которых является самоактуализация-индивидуация женщины).

Модерируемые коучем группы поддержки женщин-матерей в современном (информационном) мире - необходимая замена традиционного сопровождения материнства в обществах прошлых эпох. Они дают женщине необходимую ей поддержку, социальную интеграцию, повышают ценность ее материнского труда, позволяют увидеть световые и теневые аспекты материнства других женщин-матерей, позволяя преодолеть социальную атомарность информационного общества, воспользоваться его преимуществами (интернет, социальные сети, социальные группы) для возрождения традиционного для нашего общества поддерживающего фона, сопровождающего трансцендентный переход материнства в предыдущие эпохи.

В данной работе мы, говоря о материнской сфере, понимаем ее как неразрывно связанную с отцовской сферой, в том числе - в аспекте принадлежности материнской сферы и мужчине-отцу, а отцовской - женщине-матери (в онтогенетическом смысле; ведь и материнская, и отцовская сфера формируются у человека с первых дней его жизни и участвуют в формировании интегративной целостности его личности; рассуждая в терминах юнгианского подхода, - интегративного единства его Анимы и Анимуса). Мы полагаем, что отцовская сфера требует подробного изучения в научном поле, а также - сопровождения отцовства помогающими практиками (практиками заботы), что должно опираться на просветительскую деятельность, направленную на оздоровление отцовской сферы «нашей части света», компенсируя травмы отцовской сферы предыдущих поколений ХХ века, столкнувшихся с массовой потерей мужского населения.

Подготовка специалистов в области коучинга материнской и отцовской сфер требует методического оснащения, расширения поля конкретных методов помогающих практик (практик заботы) вообще и коучинга в частности с позиции мета-подхода, синтеза различных направлений, психологических подходов в области материнской сферы во всем множестве ее элементов.

# **Литература**

1. Абрамченко В.В., Коваленко Н.П. Перинатальная психология: теория, методология, опыт. – Петрозаводск: ИнтелТек, 2004. – 349 с.
2. Авдеева Н.Н. Теория привязанности: современные исследования и перспективы // Электронный журнал «Современная зарубежная психология». – 2017. – Т. 6. – №2. – С. 7-14
3. Авдулова Т.П. Особенности материнской заботы в раннем возрасте и риск формирования созависимых отношений // Психологические проблемы современной семьи / Сборник материалов VIII международной научно-практической конференции. Уральский государственный педагогический университет. - 2018. - С. 408-412
4. Александрова А. Материнство и экзистенциальный кризис. – [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://gestaltclub.com/articles/obsaa-psihologia/2494-materinstvo-i-ekzistencialnyj-krizis>
5. Александрова А.С. Семейная политика как инструмент демографической безопасности: поддержка материнства и детства // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – 2018. – № 4. – С. 10-18
6. Алимова А.А., Меджитова Э.С. Особенности эмоциональной сферы дошкольников с различным типом привязанности к матери // Ученые записки Крымского Инженерно-Педагогического Университета. Серия: Педагогика. Психология. – 2017. – №4(10). – С. 106-109
7. Андреева П.А. Архетип матери как определяющая сущность женской ментальности // Аналитика культурологии. - 2009. - №13. - С.59-67
8. Ануров Д.А., Маслова Ю.И. Архетип счастья: все что вам нужно знать об архетипах и их влиянии на вашу жизнь. - М.: Медков С.Б. – 2018. - 160 с.
9. Арес Ф. Ребенок и семейная жизнь при старом порядке / Пер. c фр. Я. Старцева, В. Бабинцев. – Екатеринбург: Издательство Уральского Университета, 1999. - 416 с.
10. Арт-терапия женских проблем / под ред. А. И. Копытина. - М.: Когито-Центр. – 2014. - 270 с.
11. Аршавский И.А. Роль эндокринных желез матери в механизмах антенатального развития организма // Становление эндокринных функций в зародышевом развитии. – М.: Наука, 1966. – С. 280 – 295
12. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники. - М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2016. - 204 с.
13. Аткинсон М. Жизнь в потоке: коучинг / Пер. с англ. - М.: Альпина Паблишер. – 2020. - 330 с.
14. Ахметзянова М.П. Кризис как движущая сила развития личности // Кризис как иррациональное явление, Магнитогорск, 25 февраля 2004 года. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2004. – С. 61-64
15. Баженова О. В. Диагностика психического развития детей первого года жизни. – М.: Изд-во МГУ, 1986. - 92 с.
16. Баз Л.Л., Скобло Г.В. Особенности общения со взрослыми младенцев от матерей с послеродовыми депрессиями // Психология сегодня. Ежегодник Рос. психол. об-ва. – 1996. – Т. 2. – Вып. 3. – С. 133-134
17. Базалева Л.А. Возможности исследования эмоционального выгорания у матерей в психологии личности // Вестник Адыгейского Государственного Университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2010. - №1. - С.168-176
18. Базалева Л.А. Личностные факторы эмоционального "выгорания" матерей в отношениях с детьми: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.01. - Краснодар, 2010. - 202 с.
19. Базалева Л.А. Отношение матери к ребенку в связи с ее эмоциональным выгоранием // Научно-практический журнал «Гуманизация образования». - 2009. - №6. - С. 88-93
20. Баймуханова Б.К. Понятие “Счастье” и его психологические особенности // Вестник науки и образования. – 2018. – № 17 (53). Часть 1. - С. 111-113
21. Баркова Л.А. Феномен материнства как духовная ценность современного российского общества : диссертация ... кандидата философских наук : 09.00.11. - Москва, 2018. - 176 с.
22. Батманова М.И. Проблема девиантного материнства // Гуманитарные знания и естественные науки: современные проблемы и перспективы развития / Материалы III Межвузовской научно-практической конференции; Тихорецк, 24 октября 2014 года. – Тихорецк: Краснодарский центр научно-технической информации, 2014. – С. 008-009
23. Башкирова Т. Развивающий коучинг: работа с Я / Пер. с англ. - М.: Независимая фирма “Класс”. – 2016. - 344 с.
24. Безносюк Е.В*.* Психопатология современной культуры. – [Электронный источник]. – http://www.ipr.by/ru/articles/2004/article\_2.html
25. Безручко Т. Что должны родители детям на старт жизни. - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://zen.yandex.ru/media/myactivematernity/chto-doljny-roditeli-detiam-na-start-jizni-5f52056966cb31336aac88f4
26. Белогай К.Н. Введение в перинатальную психологию / Учебное пособие. – Томск: Изд-во Томского гос. пед. ун-та, 2008. – 143 с.
27. Бергум В. Моральный опыт беременности и материнства // Человек. - 2000. - №2. - С. 16-27
28. Берлин И. Две концепции свободы // Современный либерализм. – М., 1998. – С. 19-43
29. Биркхойзер-Оэри С. Мать: архетипический образ в волшебной сказке / Пер. с англ. - М.: Когито-Центр, 2010. -  255 с.
30. Блос П. Психоанализ подросткового возраста. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2010. - 272 с.
31. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. Избранные психологические труды. - М.: Воронеж, 2001. - 352 с.
32. Бойко С.Л., Пугач В.С., Лазаревич Д.С. Переживание кризиса смысла жизни в связи с рождением первого ребенка // Душевные расстройства: от понимания к коррекции и поддержке. / Материалы региональной научной конференции. - 2018. - С. 38-40
33. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей: Руководство практического психолога / Пер. с англ. В.В. Старовойтова. - М.: «Канон+» РООИ «Реабилитация», 2014. - 271 с.
34. Бояцис Р., Смит М., Остен Э. В. Как помочь людям измениться. Коучинг сопереживания для безграничного роста и развития / Пер. с англ. – М.: Библос, 2020. - 271 с.
35. Брегман П. Эмоциональная смелость. Как брать ответственность на себя, не бояться сложных разговоров и вдохновлять других / Пер. с англ. Ю. Константиновой. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. - 304 с.
36. Бриш К.Х. Терапия нарушений привязанности: от теории к практике / Пер. с нем. - М.: Когито-Центр, 2014. - 316 с.
37. Брутман В.И. Влияние семейных факторов на формирование девиантного поведения матери // Психологический журнал. - 2000. - № 2.
38. Брутман В.И., Радионова М.С. Формирование привязанности матери к ребенку в период беременности. – [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://www.psymama.ru/biblioteka/stati/psihologiya-beremennosti-i-rodov/formirovanie-privyazannosti-materi-k-rebenku-v-period-beremennosti/?fbclid=IwAR2_Z4FgZWkmso0sfIl_neU1bX38RTGsYbwchAcj1D31KAw6D2VLy7S5BIk>
39. Булыгина М.В., Мячина Е.Л.  Эмоциональная близость матери и ребенка дошкольного возраста как фактор, влияющий на его отношения со сверстниками // Психологическая наука и образование. – 2017. - Т. 22. – №6. – С. 118-129
40. Бурменская Г.В. Методики диагностики привязанности к матери ребенка дошкольного и младшего школьного возраста // Психологическая диагностика. – 2005. – №4. – С. 5-45
41. Быстрова Н.В., Плотникова Е.Е. Материнство как социальный институт современного общества // Вестник Мининского университета 2015. – №4(12). – С. 11
42. Бычковская А. Что такое нейрографика и кому необходим этот вид арт-терапии // Сегодня. – [Электронный источник]. – Режим доступа: https://www.segodnya.ua/lifestyle/food\_wellness/chto-takoeneyrografika-i-komu-neobhodim-etot-vid-art-terapii-789782.html
43. Валлон А. Психическое развитие ребёнка. – М.: Просвещение, 1967. – 196 c.
44. Валуйкова В.Е., Фабрина М.В. Психологические аспекты понимания детерминант возникновения конфликтов в сфере детско-родительских отношений // Современные методы взаимодействия и способы сотрудничества специалистов помогающих профессий / Материалы V Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 146-153
45. Валяева О. Мама как эмоциональный контейнер. - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://valyaeva.ru/mama-kak-emocionalnyj-kontejner/
46. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. – СПб., 2001. – 187 с.
47. Варга А.Я. Структура и типы родительского отношения. – Диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.01. - Москва, 1986. - 206 с.
48. Варга А.Я. Анализ случая нарушенной сепарации. – [Электронный источник]. – Режим доступа: http://supporter.ru/ru/21-biblioteka/93-a-ya-varga-analiz-sluchaya-narushennoj-separatsii
49. Василенко М.А. Влияние типа привязанности в диаде “Мать-Ребёнок” на уровень психического развития детей двух-трех лет // Известия Российского Государственного Педагогического Университета им. А.И. Герцена. – 2010. – №121. – С. 38-43
50. Василенко М.А. Привязанность ребенка к матери как фактор ранней социализации // Психология. - 2011. - №129. - С. 21-26
51. Василенко М.А. Привязанность ребенка к матери как фактор ранней социализации. – Автореферат дисс. … кандидата психологических наук: 19.00.05. – Курск, 2011. – 23 с.
52. Василенко Т.Д., Воробьева М. Е. Качество взаимодействия матери и ребенка как фактор формирования здоровья // Педиатр. – 2016. – Т. VII. – №1. – С. 151-155
53. Василенко Т.Д. Переживание беременности как фактор принятия социальной роли матери в контексте жизненного пути личности // Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки. – 2011. – №1(15). - С. 93-97
54. Василец Т.Б. Мужчина и женщина – тайна сакрального брака. –СПб.: Речь, 2010. – 496 с.
55. Васильева О.С., Гаус Э.В., Омелечко С.С.  Представления о счастье в связи с гендерной идентичностью у женщин разных возрастных групп // Северо-кавказский психологический вестник. – 2015. – Т. 13. – №1. - С. 5-9
56. Васягина H.H. К вопросу о самосознании матери // Актуальные проблемы психологии личности: Сб. науч. тр. Вып. 3 / Урал. гос. пед. ун-т; Отв. ред. H.H. Васягина. - Екатеринбург, 2005. – 113 с.
57. Васягина Н.Н. Специфика и условия эффективности воспитательной деятельности родителей // Педагогическое образование в России. – 2013. – №1. – с. 63-69
58. Васягина Н.Н. Субъективное становление матери в современном социокультурном пространстве России. -  Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2013. – 364 с.
59. Венщикова И.А. Раскрытие женственности и обретение уверенности в себе. Программа тренинга / И.А. Венщикова, Д.А. Кауппонен. – СПб., М.: Речь, 2020. - 192 с.
60. Вестре К. 280 дней до вашего рождения. – М.: Бомбора, 2019. – 208 с.
61. Взгляд на понятие “социальный миф” // Студопедия. – [Электронный источник]. –<https://studopedia.ru/16_29914_vzglyada-na-ponyatie-sotsialniy-mif.html>
62. Винникотт Д.В. Игра и реальность. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015. - 208 с.
63. Винникотт Д.В. Маленькие дети и их матери. - М.: «Класс», 1998. - 78 с.
64. Винникотт Д.В. Разговор с родителями / Пер. с англ. М.Н. Почукаевой, В.В. Тимофеева. - М.: Независимая фирма “Класс”, 2012. - 96 с.
65. Винникотт Д.В. Ребёнок, семья и внешний мир / Пер. с англ. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. - 256 с.
66. Винтин И.А., Кузьменко Т.В. Развитие перинатальной психологии // Вестник Мордовского университета. – 2003. – Т. 13. – № 3-4. – С. 45-55
67. Вкусное материнство / Программа. - [Электронный источник]. - Режим доступа: http://intumama.ru/nokonflikt/coach/
68. Волчек И.Е. Проблема материнства в современной психологии: теоретический обзор // Актуальные проблемы психологического знания. – 2011. – №1(18). – С. 94-101
69. Все начинается с семьи: ребенок и общество, культура общения / Тренинг-практикум. - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-roditelyami/treningi-dlya-roditelej/458-praktikum-trening-psichologa-dlya-roditeley-semiya-rebenok
70. Выготский Л. С. Психология искусства. - М.: Эксмо, 2019. - 288 с.
71. Выготский Л. С. Психология развития человека. - М.: Эксмо-Пресс, 2003. - 1136 с.
72. Выжить в декрете: почему некоторым так трудно быть мамой и что с этим делать? - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/lady4lady/vyjit-v-dekrete-pochemu-nekotorym-tak-trudno-byt-mamoi-i-chto-s-etim-delat--5a979c2100b3dd3047067763>
73. Выход из симбиотического кризиса с ребенком / Программа. - [Электронный источник]. - Режим доступа: http://intumama.ru/nokonflikt/simbios/
74. Гапова Е. О Гендере, нации и классе в посткоммунизме // Гендерные исследования. – 2005. – №13. – С. 189-206
75. Герхардт С. Как любовь формирует мозг ребенка. - М.: Этерна, 2018. - 320 с.
76. Гибсон Л.К. Взрослые дети эмоционально незрелых родителей: как научиться ценить себя и наладить отношения с родителями / Пер. с англ. Е. Терещенковой. – Н. Новгород: изд-во Елены Терещенковой, 2018. – 276 с.
77. Гогузева Т.С., Романова Е.А. Бытие личности в современном обществе: проблема целостности // Вестник ВЭГУ. – 2011. – №2 (52). - с. 88-94
78. Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В. Самоактуализационный тест. – М., 1995. – 44 с.
79. Гоулстон М. Не мешай себе жить. Как справиться со страхом, обидой, чувством вины, прокрастинацией и другими проявлениями саморазрушительного поведения / Марк Гоулстон, Филип Голдберг; пер. с англ. О. Медведь. - М.:  Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 224 с.
80. Гребенюк А.А., Носцов А.Е. Психологические особенности человека культуры метамодернизма // Гражданское общество: проблемы и перспективы. - 2017. - C. 7-11
81. Григорова Т.П. Деструктивная привязанность как специфическая категория привязанности во взрослом возрасте // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2014. – Т. 20. – №3. - С. 148-152
82. Грицай Л.А. Кризис традиционного материнства в современной России: социально-психологический аспект // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2010. – № 3. – С. 91-99
83. Грицай Л.А. Материнство и наука: к вопросу о родительских установках современных российских женщин-ученых // Социология науки и технологий. – 2011. – Том 2. – №4. - C. 99-104
84. Грицай Л.А. Социально-психологические особенности кризиса традиционного материнства в современной России // Актуальные инновационные исследования: наука и практика. – 2010. – № 3. – С. 9
85. Грозинская Т.К., Алексеенок Д.В. Влияние психоэмоционального состояния матери на пренатальное развитие ребенка // Психологическая студия / Сборник статей студентов и молодых исследователей УО «ВГУ им. П.М. Машерова». – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2011. – С. 44-48
86. Гроф К. Жажда целостности: наркомания и духовный кризис / Пер. с англ. О. Цветкова. – М.: Ганга, 2018. - 448 с.
87. Гроф С. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. - М.: Центр "Соцветие", 1992. - 336 с.
88. Гунченкова Е.А. Психологическая помощь женщинам, находящимся в трудной жизненной ситуации (с акцентом на материнской сфере) // Известия Смоленского государственного университета. – 2012. – № 1(17). – С. 378-387
89. Гурко Т.А. Родительство: социологические аспекты. – М.: Центр общечеловеческих ценностей, 2003. – 164 с.
90. Гурылева Л.В. Феноменологический анализ переживания беременности у женщин, склонных к девиантному материнству / Л. В. Гурылева, С. А. Гаврилушкин, Т. В. Кабальдина, И. А. Николаева // Человеческий капитал. – 2019. – № 8(128). – С. 155-163.
91. Гурылева Л.В., Кабальдина Т. В. Профилактика девиантного материнства методами арт-терапии // Научные тенденции: Педагогика и психология / Сборник научных трудов по материалам XVI международной научной конференции, Санкт-Петербург, 04 июня 2018 года. – СПб.: Центр Научных Конференций "Международная Научно-Исследовательская Федерация "Общественная наука", 2018. – С. 22-30
92. Гуссерль Э. Избранные работы / сост. В. А. Куренной. – М.: Издательский дом “Территория будущего”, 2005. - 464 с.
93. Гущина Е.С. Влияние конфликтов родителей на формирование личности ребенка // Достижения вузовской науки: от теории к практике / Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Новосибирск, 26 – 27 января 2018 года. – Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью "Центр развития научного сотрудничества", 2018. – С. 47-51
94. Даренских С.С. Проблема девиантного материнства в современном обществе // Сборник научных статей международной молодежной школы-семинара "Ломоносовские чтения на Алтае", Барнаул, 05–08 ноября 2013 года / Под редакцией Родионова Е.Д. – Барнаул: Алтайский государственный университет, 2013. – С. 90-94.
95. Демина К. Давать ребенку «все самое лучшее» — прямой путь в невроз. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://www.matrony.ru/davat-rebenku-vse-samoe-luchshee-pryamoy-put-v-nevroz/>
96. Демиург О. Нейрографика: рисование со смыслом. Как это работает? – Екатеринбург: Издательские решения, 2018. - 230 с
97. Демографическая модернизация России, 1900-2000 / под ред. Г.В. Вишневского. – М.: Новое Издательство, 2006. – 608 с.
98. Демоз Л. Психоистория. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. - 512 с.
99. Джонсон Р.А. Она: глубинные аспекты женской психологии / Пер. с англ. - М.: Когито-Центр, 2017. - 112 с.
100. Джонсон С.М. Психотерапия характера. - М.: Корвет, 2016. - 352 с.
101. Диагностика в арт-терапии: метод “мандала” / под ред. А.И. Копытина. - М.: Психотерапия, 2016. - 144 с.
102. Дим-Вилле Г. Первые годы жизни. - Киев: Издатель Ростислав Бурлака, 2018. - 268 с.
103. Дитюк А.А. Специфика эмоциональных состояний как компонента психологической сепарации // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №2-2. – C. 554
104. Дитюк А.А. Влияние психологической сепарации на социальную адаптацию личности. – Дисс… канд. психол. наук. - СПб., 2018
105. Дитюк А.А. Психологическая сепарация как феномен межличностных отношений: к проблеме определения понятия. // Бюллетень Южноуральского государственного университета. Серия Психология. – 2015. - №8(3). – С. 98-102
106. Дитюк А.А. Психологическое содержание понятия «сепарация»: история изучения и близкие понятия / А. А. Дитюк // Современные проблемы психологии семьи: феномены, методы, концепции. - 2013. - № 7. - С. 49
107. Дмитриева Н. Дочки-матери. Любовь - ненависть. - М.: Изд-во «Вариант», 2019. - 392 с.
108. Добряков И.В. Перинатальная психология. – СПб.: Питер, 2015. – 370 с.
109. Добряков И.В., Лазарева И.П. Здоровые роды - счастливый малыш. - СПб.: ИК «Комплект», 1998. - 266 с.
110. Дольто Ф. На стороне ребенка. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2010. - 717 с.
111. Драгойлович Е.С. Что нужно знать маме, чтобы справляться с эмоциями ребенка. - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://www.b17.ru/article/294709/
112. Драгунова Т.В. Подросток. – М.: Знание, 1976. - 94 с.
113. Дубинина А.С. Роль эмоциональной привязанности к матери в психологическом развитии ребенка // Universum: психология и образование. – 2019. – № 4(58). – С. 7-9
114. Дубинская В.В. Сепарация // Журнал практического психолога. - 2010. - №6. - С.73-90
115. Дугин А.Г. Постфилософия. Три парадигмы в истории мысли. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <http://www.platonizm.ru/book/export/html/124>
116. Духовный кризис. Когда преобразование личности становится кризисом / под ред. С. Гроф, К. Гроф. - М.: Ганга, 2018. - 468 с.
117. Дэвид С. Эмоциональная гибкость. Как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы и жизни / Пер.  с англ. Е. Ряхиной. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 304 с.
118. Дэвидсон Р., Бегли Ш. Как эмоции управляют мозгом. Измените свои эмоции, и вы измените свою жизнь. - СПб.: Питер, 2012. - 256 с.
119. Евгеньева Н. Крик души: «Таким как я, вообще не надо рожать!» - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://www.wday.ru/deti/beremennost-i-rody/nepriglyadnaya-pravda-na-chto-mamyi-jaluyutsya-tolko-anonimno/>
120. Егорова Л.Х. Особенности кризисных состояний личности / Учебно-методическое пособие. – Тамбов: Изд-во ТГУ, 2009. – 72 с.
121. Ермихина М.Ю. Формирование осознанного родительства на основе субъективно-психологических факторов. – Дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.07. – Казань, 2004. – 168 с.
122. Ефимова И.Н. Личностные характеристики и особенности эмоциональных и поведенческих проявлений родителей в связи со степенью их эмоционального выгорания // Российский научный журнал. - 2013. - №4 (35). - С. 206-215
123. Жарикова А.Д. Девиантное материнство: формы и причины // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации / Материалы VIII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Новосибирск, 04–06 декабря 2019 года. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2019. – С. 242-243
124. Жедунова Л. Г., Малькова И. Н. Семейная история и потенциальная материнская девиация // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2012. – № 3(21). – С. 130-133.
125. Жедунова Л.Г., Пономарева Д.А. Личностные детерминанты переживания кризиса первой беременности // Ярославский педагогический вестник. – 2010. – Т. 1. – № 1. – С. 181-184
126. Жедунова Л.Г., Посысоев Н.Н. Роль семейного мифа в восприятии и интерпретации субъективно значимых событий // Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки. – 2013. – №4(26). – С. 86-90
127. Жуйкова М.В. Межпоколенческая передача девиантного материнского поведения // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2017. – №5-6. – С. 38-43
128. Жупиева Е.И. Основы перинатальной психологии. – Иркутск: Восточно-Сибирская государственная академия образования, 2010. – 84 с.
129. Жупиева Е.И. Психологические аспекты девиантного материнства // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2013. – № 36. – С. 82-84
130. Забродько А.И. Метод нейрографики как символическое отражение эмоций человека. // Современная наука: актуальные вопросы, достижения, инновации / Сборник статей ХVI Международной научно-практической конференции. - Пенза: 2020. - С. 172-175
131. Задорожная А.Л. Материнство как оно есть. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://proza.ru/2019/06/14/597>
132. Залетов А.В. Идеологический проект «современности»: от модерна к метамодерну // ХLVI итоговая студенческая научная конференция удмуртского государственного университета. Материалы Всероссийской конференции. – Ижевск: Изд-во Удмуртский государственный университет, 2018. - С. 345-348
133. Запорожец А.В. Условия и движущие причины психического развития ребенка// Актуальные проблемы возрастной психологии. – М.: Наука, 1978. – 280 с.
134. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. – М.: Просвещение, 1993. – 191 с.
135. Захаров А.И. Ребенок до рождения и психотерапия последствий психических травм. – СПб.: Союз, 1998. – 132 с.
136. Захарова Е.И. Личностные изменения, связанные с появлением ребенка // Журнал практического психолога. - 2003. - № 4-5. - с. 38-46
137. Захарова Е.И. Особенности внутренней позиции родителя // Психологические проблемы современной российской семьи: Материалы Всероссийской научной конференции. — М., 2003. - Т.2. — С. 142 - 144.
138. Захарова Е.И. Отношения дочери с матерью как фактор освоения ею собственного материнства // Мир психологии. – 2018. – № 1(93). – С. 134-143
139. Захарова Е.И. Характер изменения материнской сферы деятельности и материнской позиции в связи с взрослением ребенка // Психологические проблемы современной семьи / Сборник тезисов VI-ой Международной научной конференции, Москва - Звенигород - Екатеринбург, 30 сентября – 04  2015 года. – Москва - Звенигород - Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2015. – С. 275-283
140. Захарова Е.И., Калачева Н.Ю. Условия удовлетворенности материнством женщин, имеющих детей раннего и дошкольного возраста // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. – 2012. – № 28. – С. 1226-1233
141. Зорий Н.И. Мифологическое мышление в формировании психологической целостности личности на современном этапе развития общества // Studia Humanitatis. – 2013. – № 3. – С. 19
142. Ивакина В.В. Феноменологические особенности латентного этапа формирования материнства. – [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://www.docsity.com/ru/fenomenologicheskie-osobennosti-latentnogo-etapa-formirovaniya-materinstva/1356132/>
143. Иванов А.Г. Философское осмысление современной социальной мифологии, ее статуса и структуры // Вестник ТвГУ. Серия «Философия». – 2017. – № 1. – С. 60–71
144. Иванова H.Л. Репертуарные личностные методики. Учебное пособие. - Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 1995. – 88 с.
145. Иванова Т.М. Развитие ценностей материнского воспитания в России: историко - педагогический анализ // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2012. – № 7(71). – С. 120-123
146. Ивановская О.В. Вера как экзистенциальное основание целостности личности // Философия социальных коммуникаций. – 2011. – № 2(15). – С. 93-105
147. Игнатович А. Магистерская работа «Большой экран для маленьких: Производство гендерной субъективности советским детским кинематографом 1920-х - начала 1950 х годов». – Вильнюс: Европейский Гуманитарный Университет, 2012. – С. 14-24
148. Ильина Т.И. Эмоциональное выгорание и стресс у женщин-матерей // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2019. – Т. 8. – № 6А. – С. 111-118.
149. Ильина Т.И., Гуриева С.Д. Кризис идентичности как фактор проявления синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей // Человек и образование. - 2019. - №3 (60). - С. 85-93
150. Исенина Е.И. О некоторых понятиях онтогенеза базовых качеств матери // Журнал практического психолога. - 2003. - № 4-5. - с. 49-63
151. Исследовательская группа Катерины Сорокиной. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <http://intumama.ru/nokonflikt/research/?fbclid=IwAR3nHckK3X_20olsPKtnYUxye7YEVGVQlXJS_bPQH6xsWwW5TqGYDTfZ_KA>
152. Казаева Е.А. Послеродовая депрессия у женщин // Психологические проблемы современной семьи / Сборник материалов VIII международной научно-практической конференции. Уральский государственный педагогический университет. - 2018. - С. 444-450
153. Казанцева Т.В. Социально-психологические детерминанты межличностной привязанности. – Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук: 19.00.05. – СПб., 2011. – 205 с.
154. Какая она современная мама? - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://mel.fm/blog/yuliya-matveyeva/47209-kakaya-ona-sovremennaya-mama>
155. Калиненко В.К. Комплекс Обломова и пути индивидуации в русской культуре // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2010. – № 2.
156. Камзина О.А. Социальные явления // Журнал международных исследований. – 2016. – №1 (4). – С. 55–60
157. Кампенхаут ван Даан. Слезы предков. Жертвы и преследователи в коллективной душе. - М.: Институт Консультирования и системных решений, 2012. - 240 с.
158. Карпинский К.В. Дезинтеграция смысла жизни как предпосылка кризиса в развитии личности // Человек. Сообщество. Управление. – 2011. – № 2. – С. 4-16.
159. Каст В. Отцы - дочери, матери - сыновья. Путь от отцовского и материнского комплексов к собственной личностной идентичности. - М.: Дипак, 2016. - 184 с.
160. Кернберг О.Ф. Отношения любви: норма и патология / Отто Кернберг. – М.: Класс, 2018. – 338 с.
161. Кинодо Ж.-М. Приручение одиночества. – М.: Когито-Центр, 2008. – 254 с.
162. Клауд Г., Таунсенд Д. Фактор матери / пер. с англ. Л.М. Сумм. – Тверь: Триада, 2017. – 320 с.
163. Клименко Е.А., Молчанов С.В. Связь семейных мифов и иррациональных установок личности // От Истоков К Современности / Cборник материалов юбилейной конференции: в 5 томах. - 2015. - C. 212-214
164. Клюйкова А. А. Одинокое материнство: новая форма современной семьи? // Youth World Politic. – 2014. – № 1. – С. 92-94.
165. Кляйн М. Развитие в психоанализе / М. Кляйн, С. Айзекс, Дж. Райвери, П. Хайманн. - М.: Академический Проект, 2001. - 512 с.
166. Козлов В.В. Духовное измерение самореализации в психологии // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2019. – Т. 28. – С. 43-50
167. Козлов В.В. Интегративная психология. Практикум. – Ярославль: ЯрГУ, 2018. - 37 с.
168. Козлов В.В. Интенсивные интегративные психотехнологии. Теория. Практика. Эксперимент. – М.: МАПН, 1998. - 427 с.
169. Козлов В.В. Психология творчества: свет, сумерки и темная ночь души. – М.: ГАЛА-Изд-во, 2009. – 110 с.
170. Козлов В.В.  Интегративная психология: пути духовного поиска, или освящение повседневности. - М.: Психотерапия, 2007. - 528 с.
171. Козлов В.В., Новиков В.В.  Интегративный подход в психологической практике // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – Т. 2. – № 1. – С. 226-231
172. Козлов В.В., Пермина С.В. Интегративная арт-терапия. – Челябинск: ЗАО "Цицеро", 2014. – 258 с.
173. Козлов В.В., Фетискин Н.П. Трудные дети. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. – 544 с.
174. Козлова Т.А., Раздобарова О.А. Влияние самооценки матери на привязанность к ней ребенка и его образ себя в раннем детстве // Апробация. – 2013. – № 6(9). – С. 110-114
175. Колесникова В.И. Материнский комплекс: роль и значение в процессе личностного развития (юнгианский подход) // Учёные записки крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психологоия. - 2015. - №4 - С. 172-181
176. Колесова А.К., Колб А.Л. Материнство и проблемы самоидентичности женщины. Историко-педагогический аспект // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – С. 217
177. Колмычевская Е.Н. Психологические особенности формирования нового Я-образа будущей матери // Психологическая студия / Сб. статей студентов, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей каф. прикладной психологии ВГУ имени П. М. Машерова. Вып. 13. - Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. - С. 117-120
178. Колоскова М.В. Психическое развитие младенцев с повышенным риском заболевания шизофренией. Дисс. канд. психол. наук: 19.00.04. –Москва, 1989. – 193 с.
179. Комарова А. Коучинг с начинкой вдохновения: как раскрасить достижениями свою жизнь. – Екатеринбург: Издательские решения, 2018. - 108 с.
180. Кон И.С. Материнство и отцовство в историко-этнографической перспективе // Советская этнография. - 1987. - №6. - С. 26-37
181. Кон И.С. Психология самосознания. Хрестоматия. - Самара: Издательский Дом «БАХАР - М», 2003. – 672 с.
182. Конева Л.С. Сила материнской любви. - Минск: Харвест, 2013. - 320 с.
183. Коннова Е.Л. Современные исследования в области психологии материнства // Учёные записки российского государственного социального университета. - 2013. - №2(114) - С.165-168
184. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития // Вопросы психологии. – 2004. - №2. - С. 128-135
185. Копейкина М.А., Мещерякова И.А. Некоторые черты проблемного поля материнских переживаний // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека Дубна. – 2014. – № 4. – С. 21-44
186. Копытин А. И. Психодиагностика в арт-терапии. - СПб., Москва: Речь, 2020. - 288 с.
187. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб.: “Питер”, 2002. - 358 с.
188. Корнеенков С.С. Становление перинатальной психологии. Периоды перинатального развития // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения / Сборник материалов LVI Международной научно-практической конференции, Новосибирск, 14 марта 2017 года. – Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью "Центр развития научного сотрудничества", 2017. – С. 39-44
189. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология. – Новосибирск: Олсиб, 2001. – 263 с.
190. Косилова Е.В. Парадигмы субъектности. - СПб.: Алетейя, 2021. - 168 с.
191. Кохут Х. Анализ самости: Систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности. – М.: Когито-Центр, 2017. – 568 с.
192. Кремнева Л.Ф. Нарушения материнского поведения и его последствия для психического здоровья детей // Психическая депривация детей в трудной жизненной ситуации: образовательные технологии профилактики, реабилитации, сопровождения. – М.: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2013. – С. 69-73
193. Кроль Л. Как работает эмпатия. – М.: Класс, 2017. – 240 с.
194. Крутова В.А., Биличенко Е.Н. Гендерная идентичность и самоактуализация личности женщины согласно ее репродуктивному поведению // Успехи современного естествознания. – 2008. – № 12. – С. 24
195. Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В. Индивидуальные и групповые тенденции совладания с трудностями в российских семьях // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2014. – Т. 20. – № 2. – С. 71-77
196. Куканов А.А. Характеристики эмоционально-личностной сферы матерей, имеющих детей с РДА // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №8 (138). - С. 268-273
197. Куусмаа А., Изюмская А. Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию. - М.: Самокат, 2017. – 432 с.
198. Кэмпбелл Дж. Богини: тайны женской божественной сущности. - СПб.: Питер, 2019. - 304 с.
199. Ланцбург М.Е. О применении экзистенциального гуманистического подхода в психологическом консультировании беременных женщин и молодых родителей. – [Электронный источник]. – Режим доступа: <http://childpsy.ru/lib/articles/id/10443.php>
200. Ланцбург М.Е., Арчакова Т.О. Исследование потребности в социально-психологической поддержке у матерей с детьми младенческого и раннего возраста // Ребенок в современном обществе / Сборник научных статей. – М.: Московский городской психолого-педагогический университет, 2007. – С. 133-141
201. Латышина Д.И. История педагогики (История образования и педагогической мысли): учеб. пособие. – М.: Гардарики, 2005. – 603 с.
202. Лебединский В.В. Нарушения психического развития в детском возрасте. - М.: Академия, 2003. - 144 с.
203. Лебедько П. Интервью с Павлом Пискарёвым. – [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://www.facebook.com/ginzburgconf/posts/126940052780808>
204. Лебойе Ф. Рождение без насилия. – М.: Издательство Назаровых, 2016. - 160 с.
205. Левин П. Циклы силы. Стадии развития ребенка и человека / Пер. с англ. Д. Касьянова. - СПб.: Метанойя, 2019. - 322 с.
206. Лейбин В.М. Словарь-справочник по психоанализу. – СПб.: Питер, 2001. – 688 с.
207. Леонард Л. Ш. Эмоциональная женская травма. Исцеление детской травмы, полученной дочерью в отношениях с отцом / Пер. с англ. В. Мершавки. - М.: Независимая фирма “Класс”, 2015. - 224 с.
208. Леонова В. Нейрографика: как управлять жизнью с помощью рисования. – [Электронный источник]. – Режим доступа: http://www.psychologies.ru/articles/neyrografika-kak-upravlyat-jiznyu-s-pomoschyu-risovaniya/
209. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения. - М.: Педагогика, 1983. - 392 с.
210. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
211. [Леонтьев Д.А.](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=455641201&fam=%25D0%259B%25D0%25B5%25D0%25BE%25D0%25BD%25D1%2582%25D1%258C%25D0%25B5%25D0%25B2&init=%25D0%2594+%25D0%2590) Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ // Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. - М.: Смысл, 2002. - С. 13-46
212. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка. - М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: НПО "МОДЭК", 1997. - 383 с.
213. Лифантьева Е. Осознанная внимательность. – Екатеринбург: Издательские решения, 2020. – 42 с.
214. Лифинцева Н.И. Психологические аспекты и проблемы воспитания в ситуации метамодерна: «при условии отсутствия души» // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского Государственного Университета. - 2019. - №1 (49). - С. 119-126.
215. Лихи Р. Терапия эмоциональных схем. - СПб.: Питер, 2021. - 448 с.
216. Лобазова О. Ф. Целостность личности в условиях мировоззренческого плюрализма // Universum: общественные науки. – 2015. – № 6(16). – С. 12.
217. Лукьянова И.В. Экстремальное материнство. Счастливая жизнь с трудным ребенком. - М.: Никея, 2018. – 416 с.
218. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. — М.: «Генезис», 2008. – 158 с.
219. Магденко О.В., Стоянова И.Я. Теоретико-методологические подходы к исследованию материнской ролевой идентичности у женщин в период беременности // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. – 2014. – Т. 8. – № 2. – С. 139-144
220. Майерс Д. Интуиция. - СПб.: Питер, 2020. - 256 с.
221. Макарова И.Ю. Теоретико-методологическое обоснование системного трансгенерационного исследования семьи и родительства // Известия Смоленского Государственного Университета. – 2012. - №4(20). - С. 568-578
222. Макбрайд К. Достаточно хорошая. Путь исцеления для женщин, выросших рядом с нарциссическими матерями / Пер. с англ. Е. Терещенковой. – Н. Новгород: изд-во Елены Терещенковой, 2019. - 274 с.
223. Макешина Ю.В. Феминизм и психоанализ: интерпретация материнских архетипов К.Г. Юнга // Наука. Культура. Общество. - 2015. - №1. - С.18-25
224. Мак-Таггарт Л. Сила восьми. Научное доказательство эффекта молитвы и группового намерения / Пер. с англ. Д.Л. Шепелева. - М.: Эксмо, 2020. - 352 с.
225. Маленова А.Ю., Потапова Ю.В. Копинг-поведение матерей юношей и девушек в период кризиса сепарации // Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях : Материалы Всероссийской научно­практической конференции с международным участием, Омск, 08–09 ноября 2012 года. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2012. – С. 152-156
226. Маленова А.Ю., Потапова Ю.В. Социально-психологические факторы преодоления матерями кризиса сепарации: гендерный аспект // Вестник Омского университета. Серия “Психология”. - 2012 - №1 - С. 43-48
227. Маленова А.Ю., Потапова Ю.В. Феномен сепарации: определение проблемного поля исследования // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2013. – №2. – С. 41-48
228. Маленова А.Ю., Потапова Ю.В. Эмоциональное благополучие студентов и их родителей в ситуации сепарации // Клиническая и специальная психология. – 2018. – Т. 7. – №2. – С. 83-96
229. Малер М., Мак-Девитт Д. Процесс сепарации-индивидуации и формирование идентичности // Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды / ред. М.В. Ромашкевич. - М., 2005. - 360 с.
230. Малер М.С., Пайн Ф., Бергман А. Психологическое рождение человеческого младенца: Симбиоз и индивидуация / Пер. с англ. - М.: Когито-Центр, 2011. - 413 с.
231. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. - М.: Эксмо, 2004. – 896 с.
232. Малкина-Пых И.Г. Исследования взаимосвязи самоактуализации и перфекционизма в структуре личности // Мир психологии. – 2010. – № 1(61). – С. 208-218
233. Малькова И.Н. Взаимосвязь параметров системы отношений женщин в период беременности // Ярославский педагогический вестник. – 2016. - №4. - С. 142-146
234. Малькова И.Н. Глубинные основы формирования материнского отношения // Вестник ЯрГУ. Серия «Гуманитарные науки». – 2013. - №3(25). - С. 82 – 85
235. Малькова И.Н. Семейная история как фактор формирования материнского отношения // Дошкольное и начальное образование: вариативность подходов / Материалы международной конференции «Чтения Ушинского» педагогического факультета ЯГПУ, Ярославль, 1 февраля 2016 года. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2016. – С. 336-341.
236. Малькова И.Н., Жедунова Л.Г. Трансляция семейного опыта как фактор формирования материнского отношения // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – №3. – Том II (Психолого-педагогические науки). - C. 223-227.
237. Мама на луне / Цикл лекций. - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://bmshkola.ru/project/mamanalune/
238. Мама–идеал или что должна уметь современная мама. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://www.baby.ru/blogs/post/67550424-18778103/>
239. Мамедова А.Н. Кризис личности как путь развития // Экономика и социум. – 2017. – № 3(34). – С. 903-906
240. Мамышева Н.Л., Шелехов И.Л. Материнство в зеркале невротического конфликта // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2005. – № 1(46). – С. 91-94
241. Манухина Н.М. Созависимость глазами системного терапевта. - М.: Независимая фирма “Класс”, 2017. - 336 с.
242. Маремпольская Т.Ю. Особенности эмоционально-личностной и коммуникативной сфер матерей, имеющих детей с хроническими заболеваниями ЦНС // Семья в современном мире / Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2017. - С. 278-284
243. Маркман Е. В. Перинатальная утрата: практикум по арт-терапии. - М.: Де’Либри, 2019. - 110 с.
244. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / Пер. с англ. А.М. Татлыбаевой. - СПб.: Евразия, 1999. – 432 с.
245. Маслоу А. Психология бытия. - М.: Релиф-бук, Ваклер, 1997. - 304 с.
246. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты / Ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырей. – М.: МГУ, 1982. – С. 108-117
247. [Маслоу А.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%259C%25D0%25B0%25D1%2581%25D0%25BB%25D0%25BE%25D1%2583,_%25D0%2590%25D0%25B1%25D1%2580%25D0%25B0%25D1%2585%25D0%25B0%25D0%25BC) Мотивация и личность / Пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. — СПб.: Евразия, 1999. — 479 с.
248. Маслоу А. На подступах к психологии бытия / Пер. О. Чистякова под ред. В. Данченко. – М.: «Рефл-бук»; К.: «Ваклер», 1997
249. Материнство - это... О чем молчат женские журналы, рассказывая о том, каково быть мамой. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://kulturologia.ru/blogs/140518/38934/>
250. Материнство в 21 веке: подводные камни. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://miridei.com/interesnye-idei/life-stories/a_ya_ne_hochu_byt_mamoj/>
251. Материнство в эпоху соцсетей: от маленьких блогов до личных брендов. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://n-e-n.ru/onlinemother/>
252. Матрёнчева К.Ю., Буравцова Н.В. Девиантное материнство: причины возникновения // СМАЛЬТА. – 2016. – № 4. – С. 40-43
253. Махмутова Р.К. Материнство как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2007. – № 9. – С. 159-166
254. Мерсер Дж. Что такое привязанность? Эмоциональное развитие, родительство, уход за детьми / Пер. с англ. - М.: Когито-Центр, 2019. - 282 с.
255. Мещерякова С. Путь к материнству начинается с младенчества // Дошкольное воспитание. – 2002. - №11. - С. 81-88
256. Мид М. Культура и мир детства. – М.: Главная редакция Восточной литературы изд-ва “Наука”, 1988. – 429 с.
257. Микляева А.В., Румянцева П.В. "#онажемать": имплицитные социальные представления о материнстве в современном российском интернет-дискурсе // Женщина в российском обществе. – 2018. – № 1(86). – С. 67-77
258. Миненко Г.Н., Ильина Н.А.  Метафизические основания целостности личности в свете системной методологии // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. – 2007. – № 2. – С. 42-54
259. Минюрова С.А., Тетерлева Е.А. Диалогический подход к анализу смыслового переживания материнства // Вопросы психологии. - 2003. - №4. - С. 63-74
260. Миро Л. Ребёнку нужен хороший старт. - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://lena-miro.ru/1175369.html
261. Мифы о материнстве, в которые уже давно пора перестать верить. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://www.infoniac.ru/news/Mify-o-materinstve-v-kotorye-uzhe-davno-pora-perestat-verit.html>
262. Михалкин В.С. Духовные основания целостности личности и содержания высшего образования // Интеграция образования. – 2005. – № 4(41). – С. 124-126
263. Мицюк Н.А. Проблема материнства в современных зарубежных исторических исследованиях // Вестник ТеГУ. Серия «История». – 2015. – №2. – C. 124-134
264. Млодик И.Ю. Девочка на шаре. Когда страдание становится образом жизни. - М.: Генезис, 2020. - 208 с.
265. Могилевская Е.В., Васильева О.С. Перинатальная психология. Психология материнства и родительства. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального ун-та, 2011. - 273 с.
266. Молфино М. Мифы о хорошей девочке. Как разрушить стереотипы и начать жизнь по своим правилам / Пер. с англ. М. Чомахидзе-Дорониной. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 272 с.
267. Монтезириния А.Ф. Влияние поведения матери на привязанность ребенка // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2014. – № 3. – С. 16-19.
268. Морозова А.Н., Стрельцов Н.Д. Особенности организации психологической поддержки матерей до и после родов // Устойчивое развитие науки и образования. – 2018. – № 10. – С. 258-265.
269. Морозова В.А. Родительские внутренние конфликты и их реализация в детско-родительских отношениях // Психология обучения. – 2009. – № 5. – С. 46-55
270. Морозова Е.А., Подоровская И.А. Традиционные устои семьи как фактор формирования целостности личности // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. – 2009. – № 2(13). – С. 108-115
271. Москаленко В.Д. Когда любви «слишком много». Что мешает моему счастью. - М.: Никея, 2019. - 288 с.
272. Москаленко В.Д. У меня свой сценарий. Как сделать свою семью счастливой. - М.: Никея, 2019. - 432 с.
273. Мосс Р. Счастье присутствия. Как жить осознанно. – СПб.: Весь, 2010. – 448 с.
274. Моторина Н. В. К вопросу о формировании взаимоотношений в диаде «мать-дитя» в первые годы после рождения ребенка // European Science. – 2014. – № 1(1). – С. 41-47
275. Мохова С.Ю. Самосознание родителя в системе отношений с ребенком (Кросс-культурное исследование). – Дисс... канд. психол. наук: 19.00.01. – Чита, 2004. – 185 с.
276. Мухамедрахимов Р.Ж. Психологическое взаимодействие матери и ребенка. – Дисс... докт. психол. наук: 19.00.13. - Санкт-Петербург, 1999. - 431 с.
277. Мухина В.С. Феноменология развития и бытия личности. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПЩ “МОДЕК”, 1999. - 640 с.
278. Мухтарова А.Х. Проблема самоактуализации личности в исследованиях зарубежных ученых // Инновационная наука. – 2017. –№8. – С. 66.
279. Мэй Р. Свобода и судьба. – М.: ИОИ, 2013. – 286 с.
280. Мягкова М.А. Анализ основных теоретических подходов к изучению феномена материнства в зарубежной психологии // Наука и современность. - 2011. - №8-2. - С. 69-77
281. Назаров Е.А., Нелюбов С.Д., Нелюбова Е.С., Почанина Т.Г. Трансгенерационные механизмы как основа формирования зависимой личности // Наркология. – 2009. – Т. 8. – № 11(95). – С. 79-83
282. Нартова Н.А. Материнство в современной западной социологической дискуссии // Женщина в российском обществе. – 2016. – № 3(80). – С. 39-53
283. Невидимые слёзы супермамы, или об интенсивном материнстве. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://newtonew.com/opinion/nevidimye-slezy-supermamy-ili-ob-intensivnom-materinstve>
284. Негри Р., Харрис М. История детского развития. Наблюдения с Мартой Харрис. - М.: “Добросвет”, “КДУ”, 2018. - 260 с.
285. Нестерова Е.А. Формирование эффективного родительства через развитие личностной зрелости родителей младших школьников. – Дисс... канд. психол. наук: 19.00.07. - Курган, 2005. - 219 с.
286. Николаева Е.И. Как контролировать свой гнев при воспитании ребенка? // Вестник практической психологии образования. – 2012. – № 1(30). – С. 76-80
287. Николаева Т.А. Феномен девиантного материнства в современном социуме: мифы и реальность // Science Time. – 2015. – №4(16). – С. 552-556
288. Ноймайер Я.А., Павленко М.М. Онтогенез материнства как проблема социальной психологии // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2019. – Т. 8. – № 1-1. – С. 129-136
289. Нойманн Э. Великая мать. - М.: “Добросвет”, “Издательство “КДУ””, 2019. – 410 с.
290. Норт О. Я больше не хочу быть эмпатом. – СПб.: Весь, 2020. – 180 с.
291. Нотин А.И. Путешествие в осознанность. - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://bookscafe.net/read/notin\_aleksandr-puteshestvie\_v\_osoznannost-241813.html#p1
292. Нуркова В.В. Самоопределяющие нарративы в развитии личности // Психологическая наука и образование. – 2014. - Т. 19. – №4. – С. 22-30
293. Ньюфелд Г., Матэ Г. Не упускайте своих детей. – М.: Ресурс, 2012. –384 с.
294. Обухов А. Исследования развития и бытия личности // Развитие личности. - 2002. - №1. - С. 171-227
295. Обухова Л.Ф. Детская психология: Теория, факты, проблемы. – М.: Тривола, 1998. - 351 с.
296. Овчарова Р.В. Родительство как психологический феномен. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. - 496 с.
297. Оден М. Возрожденные роды. – М.: Издательство Назаровых, 2017. –184 с.
298. Осипенко М.А. Настроение матери и психика ребенка. - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://medaboutme.ru/articles/nastroenie\_materi\_i\_psikhika\_rebenka/
299. Осокина О.И., Путятин Г.Г., Селезнева С.В., Нестеренко Т.В. Арт-терапия в комплексном лечении больных с хроническими заболеваниями // Международный неврологический журнал. – 2017. - №2 (88) - С. 106-113
300. Остер Дж.Д., Гоулд Г.П. Рисунок в психотерапии. Практическое руководство. - М.: ИОИ, 2018. - 184 с.
301. Пайнз Д. Бессознательное использование своего тела женщиной. - М.: Корвет, 2016. - 206 с.
302. Папудогло Н. #ТыЖеМать. Белка в колесе. - М.: КомпасГид, 2018. - 216 с.
303. Парис Дж. Архетип матери //  Мудрость психики: глубинная психология после наук о мозге. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://www.maap.pro/biblioteka/stati/dzhinett_arkhetip_materi.html>
304. Парслоу Э., Лидхем М. Коучинг и наставничество. Практические методы обучения и развития / Пер. с англ. - М.: Библос, 2021. - 434 с.
305. Паттис-Зойя Е.  Аборты. Утрата и обновление при поиске идентичности. - М.: Изд. технологии, 2017. - 192 с.
306. Пашин В.П., Чистякова М.А. Активность в механизме формирования целостности личности // Известия Юго-Западного государственного университета. – 2012. – № 3-2(42). – С. 184-189
307. Пергаменщик Л.А., Петражицкая Е.А. Перинатальная потеря как кризисное событие в жизни женщины // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. – 2020. – №1. – C. 77-84
308. Перинатальная психология и психиатрия / Учебное пособие для студентов медицинских вузов России : [в 2 т.] / под ред. Н. Н. Володина, П. И. Сидорова. – М.: Академия, 2009. – 22 с.
309. Пестов М.Г. Эмоциональная зависимость: от диагностики к стратегиям преодоления. - М., СПБ.: Центр гуманитарных инициатив; Добросвет, 2019. - 176 с.
310. Петинова Т.М. Девиантное материнство: социологический анализ // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – 2013. – № 10-2(36). – С. 150-154
311. Петрановская Л. Мама на нуле / Видеокурс. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://info-hit.ru/course-mama-na-nule/>
312. Петрановская Л. Родитель над пропастью. Теория эмоционального выгорания. // Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию / Анастасия Изюмская и Анна Куусмаа. - М.: Самокат, 2017. - 432 с.
313. Петрановская Л. Травмы поколений. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://soznatelno.ru/travmy-pokolenij/>
314. Петренко Т.В., Сысоева Л.В. Проблема сепарации от родителей в русской семье: социокультурный и психологический аспекты // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – №62. – С. 126-134
315. Петренко Т.В., Сысоева Л.В. Возрастные этапы процесса сепарации от родителей // Акмеология. – 2016. – № 4(60). – С. 180-184
316. Петренко Т.В., Сысоева Л.В. Личностная и ситуативная тревожность в студенческом возрасте как показатель незавершенных сепарационных конфликтов на предшествующих этапах развития // Современная наука: теоретический и практический взгляд: сборник статей Международной научно-практической конференции / Отв. ред. А.А. Сукиасян. – Уфа, 2015. – С. 276–280
317. Петровская М.А. Самоактуализация личности как потребность: мировоззренческие координаты // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2008. – № 4(60). – С. 181-189
318. Писарик О. Привязанность - жизненно важная связь. - М.: Ресурс, 2019. - 96 с.
319. Пискарёв П.М. Homo beatus – человек метамодерна // Власть и общество. - 2019. - №8(8). - С. 4-12
320. Пискарёв П.М. Духовная сила нейрографики. – [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://psy.su/feed/8114/>
321. Пискарев П.М. Интегративная целостность и нейрогештальт в современной практической психологии // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования: сб. ст. по материалам XLVII Международной научно-практической конференции «Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования». – М., Изд. «Интернаука», 2021. – № 5(47). – С. 105-110
322. Пискарёв П.М. К методологии исследования метамодерна: метод квадрантов, холизм, интегративность, системный подход, принцип системности, общая теория систем // История, политология, социология, философия: теоретические и практические аспекты. Сборник статей по материалам ХХI-ХХII международной научно-практической конференции. - Новосибирск: Ассоциация научных сотрудников «Сибирская академическая книга», 2019. - С. 51-73
323. Пискарёв П.М. Метамодерн и интегративная методология гуманитарного знания. – Дисс... докт. психол. наук: 19.00.01. - Ярославль, 2019. - 461 с.
324. Пискарёв П.М. Метамодерн. Счастье в квадрате. - Москва: Эксмо, 2020. - 304 с.
325. Пискарёв П.М. Метамодерн: к постановке проблемы // Актуальные проблемы психологического знания. - 2019. - №1(50). - C. 5-17
326. Пискарёв П.М. Нейрографика мышления. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://www.piskarev.ru/neurografika>
327. Пискарёв П.М. Нейрографика: алгоритм снятия ограничений. - Москва: Эксмо, 2020. - 224 с.
328. Пискарёв П.М. Павел Пискарев - о нейронах и метамодерне // «Колесо жизни». – 2018. – №10.
329. Пискарёв П.М. Психологические аспекты теории метамодерна. - [Электронный источник]. - Режим доступа:<https://www.piskarev.ru/developmentpyramid>
330. Пискарёв П.М. Эстетический коучинг / Курс. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://estetic.neurograff.com/>
331. Пископпель А.А. Природа человека в концепции А. Маслоу // Вопросы психологии. - 1999. - №2. - С. 75-86
332. Пичугина В.К. Непрерывная образовательная забота о себе в эпоху метамодерна // Непрерывное образование: XXI век. - 2014. - №4(8). - С. 116-125
333. Плешкова Н.Л. Развитие привязанности у детей от одного года до четырех лет // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2018. – Т. 8. – № 4. – С. 396-408
334. Плотников Л.Д., Чикова О.М. Психолого-педагогическая коррекция сепарации детей дошкольного возраста // Мир Науки. – 2016. – Tом 4. - № 2. - C. 1-9
335. Подольская О.Б., Ремизова М.Н. Проблемы Материнства в современном социуме // Наука в центральной России. – 2013. - №5S. - С.47-53
336. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. - М.: Академия, 2000. - 184 с.
337. Пономарева И.В., Шайхутдинова О.Ф. Исследование материнства как сферы самоактуализации женщины // Психологические проблемы современной семьи / Сборник материалов VIII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 03–06 октября 2018 года / Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург, 2018. – С. 844-849
338. Понькина Е.С. Психофизиологическое исследование отдалённых последствий эмоционального общения матери с ребенком. – Диссертация … кандидата психологических наук. – Уфа, 2000. – 153 с.
339. Попова А.Н. Проблема эмоционального выгорания у молодых матерей, находящихся в декретном отпуске // Аллея науки. – 2017. – Т. 3. – № 10. – С. 266-274
340. Попова Л.В. Особенности социальных представлений современных женщин об одиноком материнстве // Вестник Университета. – 2014. – №13. – С. 322-327
341. Попова Ю.Н. Психологические особенности личности современных женщин с различными репродуктивными. – Диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.01. - Томск, 2005. - 190 с.
342. Практика Материнства / Проект. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <http://mamaspractice.ru/>
343. Практика семейной расстановки. Системные решения по Берту Хеллингеру (Составитель Г. Вебер) / Пер. с нем. И.Д. Беляковой. - М.: Институт консультирования и системных решений, 2007. - 384 с.
344. Пронина А.Н. Методологическое обоснование целостности процесса социализации- индивидуализации личности // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2011. – Т. 1. – № 13. – С. 26-34.
345. Психологический тренинг "Все начинается с мамы" / Тренинг. - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://www.dvhab.ru/afisha/khabarovsk/event/60537
346. Психология для жизни. – 2020. – №5. <https://www.mgpu.ru/wp-content/uploads/2020/11/2020-5-Doch-i-syn-mama-i-papa.pdf>
347. Пуговкина А.С., Леванова Е.А. Особенности конфликтов в детско-родительских отношениях // Студенческая наука XXI века. – 2015. – № 2(5). – С. 158-160.
348. Пузь И.В. Проблемы современного материнства: психологический аспект // Клиническая и специальная психология. – 2013. – № 2. – С. 110-119.
349. Пушкарева Н.Л. Материнство в новейших социологических, философских и психологических концепциях // Этнографическое обозрение. - 1999. - №5. - С. 48-59
350. Пушкарева Н.Л. Материнство как социобиологическое явление: психология, философия, история // Запад - Восток. – 2014. – № 7. – С. 103-118
351. Пушкарева Н.Л. Мать и материнство на Руси Х-ХVII вв. // Человек в кругу семьи. Очерки по истории частной жизни в Европе до начала Нового времени. - М.: РАН, 1996. - С. 211-341
352. Пушкарева Н.Л. Отечественные исследования по социологии, истории и этнологии материнства // Этнографическое обозрение. - 2001. - №5. - С. 91-101
353. Пушкарёва Т. Материнская привязанность, ранние объектные отношения и родительская рефлексивная функция. – [Электронный источник]. – Режим доступа: https://www.srpa.ru/attachments/Pushkareva.pdf
354. Пьянкова Л.А., Хомичева В.Е. Психологический контекст феномена материнства // Общество: социология, психология, педагогика. – 2017. – № 3. – С. 40-44
355. Пятина А.А. Ценностно-смысловая сфера как элемент структуры личности матери // Образование 2020: актуальные вопросы и современные аспекты / Сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 10 января 2020 года. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – С. 134-136
356. Радина Н.К. Жизненные сценарии женщин трех поколений современной России // Психология зрелости и старения. – 2005. – № 3 (31). – С. 48 – 66
357. Рамих В.А. Материнство и культура. - Ростов-на-Дону: Изд. Центр ДГТУ, 1995. – 132 с.
358. Рамих В.А. Материнство как социокультурный феномен. – Диссертация ... доктора философских наук: 24.00.01. - Ростов-на-Дону, 1997. - 236 с.
359. Расчетина С.А. Детско-материнские отношения как фактор развития ребёнка в раннем возрасте // Социальное обслуживание семей и детей. – 2018. – № 14. – С. 24-36
360. Ревякина Л.В. Я-концепция и Я-образ: демаркация феноменов и понятий (в контексте помогающей практики) // Современная психология и педагогика: проблемы и решения / Cборник статей по материалам XLII международной науч.-практ. конференции. – Новосибирск: СибАК, 2021. – №1 (40). – С. 83-88
361. Рейнгольд Дж.С. Мать, тревога и смерть. Комплекс трагической смерти. – М.: ПЕР СЭ, 2004. - 292 с.
362. Рихтер Х.-Э. Родители, ребенок и невроз: психоанализ детской роли. - СПб.: Питер, 2019. - 320 с.
363. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию: становление человека. – М.: Издательская группа "Прогресс", "Универс", 1994. – 480 с.
364. Роджерс К.Р. Становление личности: взгляд на психотерапию. - М.: ИОИ, 2017. - 240 с.
365. Романова К.С. Хаос глобальных массовых коммуникаций как угроза духовной целостности личности // Дискурс-Пи: научно-практический альманах. – 2008. – № 1(8). – С. 34-37
366. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. – М.: Наука, 1997. – 189 с.
367. Рудзинская Т.Ф. Социально-психологическая характеристика современного материнства: ретроспективный анализ // Психология обучения. – 2014. – № 11. – С. 109-118
368. Рудова Н.Е. Феномен материнства в духовном воспитании личности. – [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-materinstva-v-duhovnom-vospitanii-lichnosti>
369. Румянцев П.Р. Особенности женской психики. Размышления психиатра. - М.: Генезис, 2017. - 196 с.
370. Рупперт Ф. Симбиоз и автономность. Расстановка при травме. Симбиотическая травма и любовь по ту сторону семейных переплетений. - М.: Институт консультирования и системных решений, 2015. - 280 с.
371. Рупперт Ф. Травма, связь и семейные расстановки. Понять и исцелить душевные раны. - М.: Институт консультирования и системных решений, 2014. - 264 с.
372. Рыбакова E.H. Структурная организация самосознания матери: Дисс... канд. психол. наук: 19.00.01. - СПб., 2007. – 270 с.
373. Рыжкова Г.С. Д.В. Пивоваров о личности: автономия или гармония целостности? // Интеллект. Инновации. Инвестиции. – 2016. – № 10. – С. 71-74
374. Рэйн Н. Как полюбить себя, или мама для внутреннего ребенка. - М.: Генезис, 2018. - 160 с.
375. Рютин Р.А. Коучинг, большие цели и пирамида разума // Наукоград наука производство общество. – 2018. – № 3-4(17-18). – С. 65-72
376. Савельева О.А. Психологические основы Нейрографики. Диссертация … кандидата психологических наук: 19.00.01. – Ярославль, 2018. – 254 с.
377. Савенышева С.С. Влияние состояния и отношения к ребенку матери в период беременности на последующее психическое развитие ребенка: анализ зарубежных исследований // Интернет-журнал “Мир науки”. – 2018. – Т. 6. – №1. –  С. 1-15
378. Савенышева С.С. Отношение к материнству у современных женщин // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2008. – №4. – С. 45-54
379. Савенышева С.С., Чижова В.Ф.  Материнское отношение как фактор психического развития ребенка раннего возраста // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2013. – № 3. – С. 32-41
380. Савкин А., Тертышная Ю. Тень как ресурс. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 192 с.
381. Садовникова Т.Ю., Карабанова О.А., Бурменская Г.В., Захарова Е.И., Алмазова О.В., Долгих А.Г., Молчанов С.В. Детско-родительские отношения как условие формирования отношения к родительской позциции матери у девушек в период вхождения во взрослость // Педагогическое образование в России. - 2018. - №9. – С. 53-60
382. Сажина Л.В. Динамика гендерных ролей и семейных ценностей (анализ специфики современного материнства и отцовства, проблема совмещения ролей) // Культура. Наука. Интеграция. – 2013. – №4 (24). - С. 18-23
383. Салливан У., Рэз Дж. Чистый язык и символическое моделирование. Эффективный коучинг через метафоры. – М.: Изд-во Велигор, 2011. - 252 с.
384. Санд И. Близко к сердцу: как жить, если вы слишком чувствительный человек / Пер. с дат. - М.: Альпина Паблишер, 2018. - 198 с.
385. Санд И. Компас эмоций: как разобраться в своих чувствах / Пер. с дат. - М.: Альпина Паблишер, 2019. - 156 с.
386. Сатир В. Вы и ваша семья: руководство по личностному росту / Пер. с англ. – М.: Апрель-Пресс, Институт Общегуманитарных Исследований, 2018. - 288 с.
387. Сатир В. Как строить себя и свою семью. – М.: Педагогика-Пресс, 1992. – 190 с.
388. Сафонова Е. Как родителям справляться с негативными эмоциями по отношению к собственному ребёнку. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-roditelyam-spravlyatsya-s-negativnymi-emotsiyami-po-otnosheniyu-k-sobstvennomu-rebyenku/>
389. Саядян М.М. Детско-родительские взаимоотношения в современной семье // Science Time. – 2020. – № 8(80). – С. 5-7
390. Семенова Л.Э., Кожина Е.В.  Субъективный смысл материнства у женщин, имеющих и не имеющих детей // Вестник Мининского университета. – 2013. – № 1(1). – С. 6
391. Семья и семейное воспитание. Кросс-культурный анализ на материале России и США. – М.: РГСУ, 2009. – 420 с.
392. Сергиенко Е.А., Рязанова Т.Б., Виленская Г.А., Дозорцева А.В. Развитие близнецов и особенности их воспитания. – М.: Издательство "Институт психологии РАН", 1996. – 68 с.
393. Середа Е.И. Целостность и защищенность как основные критерии психологической безопасности личности // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные и психолого-педагогические науки. – 2014. – № 5. – С. 289-298
394. Сигел Д. Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию / Пер. с англ. А. Анваера. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. - 336 с.
395. Сирс У., Сирс М. Ваш малыш от рождения до двух лет. – М.: Эксмо, 2010. – 912 с.
396. Скиннер Р., Клииз Дж. Семья и как в ней уцелеть / Пер. с англ. - М.: Независимая фирма “Класс”, 2015. - 328 с.
397. Скляр А.В. Философия осознанности в обществе метамодерна как способ преодоления феномена «массового человека» // European Journal of Humanities and Social Sciences. - 2020. - №3. - C.159-165
398. Скобло Г.В., Дубовик О.Ю. Система “мать-дитя” в раннем возрасте как объект психопрофилактики // Социальная и клиническая психиатрия. - 1992. - №2. - С. 75-78
399. Скорова Л.В., Герасимчук Т.А. К вопросу о психологической дистанции в разнотипных семьях // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2015. - Т. 3. – №3(63). – С. 248-251
400. Скоромная Ю.Е. Субъективная готовность к материнству как психологический феномен. – Диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.13. - Москва, 2006. - 217 с.
401. Слепкова В.И., Ильчик О.А. Сепарационный кризис семейной системы: методология исследования и психотерапевтическая помощь // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2016. - № 6. - C. 359-367
402. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека: введение в психологию субъективности: учебное пособие. - М.: Изд-во ПСТГУ, 2014. - 359 с.
403. Смирнов А. Как дать ребенку успешный старт? - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://abireg.ru/sb/n\_2146.html
404. Смирнова Е. На что жалуются мамы // Семья и школа. - 2006. - №4. - С. 2-4
405. Смирнова Е. Почему мамам бывает трудно // Семья и школа. - 2006. - №5. - С. 14-16
406. Смирнова Е.О., Трушкина С.В. Варианты нормативных моделей материнства у современных женщин // Социология образования. Труды по социологии образования / Под редакцией В. С. Собкина. – М.: Федеральное государственное научное учреждение "Институт социологии образования" Российской академии образования, 2011. – С. 122-134
407. Смолл М. Дети. Как природа и культура формирует наши подходы к воспитанию / Пер. Б. Шапиро. - М.: СветЛо, 2015. - 237 с.
408. Смолярчук И.В. Психологическое сопровождение семей, имеющих детей 3-10 лет // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2008. – № 9(65). – С. 257-263
409. Собинова К.С., Макушкина О.М. Влияние «я-концепции» матери на эмоциональную сферу ребенка // Традиции и инновации в национальных системах образования / Материалы Международной научно-практической конференции, Уфа, 17 декабря 2020 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2021. – С. 299-301
410. Солдатенко Н.Г. Теоретические и практические исследования представлений в содержании "Я-образа" в зарубежной психологии // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2012. – № 4(22). – С. 74-76
411. Сологуб Л.Г. Материнство как социальный институт. – Диссертация ... кандидата социологических наук: 22.00.04. - Москва, 2001. - 182 с.
412. Солодникова И.В., Солодников В.В. Исследование личности и ее развития: парадигмальный анализ // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. – 2017. – № 2(8). – С. 92-109
413. Солодовникова О.В. Сила рода во мне. Как понять и познать свою связь с родом. Руководство для новичков. - М.: Центрполиграф, 2019. - 189 с.
414. Солоед К.В. Психическое развитие младенцев в условиях материанской депривации. – Автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.04. - Москва, 1997. - 23 с.
415. Соммэр Д.С. Существует ли женщина? / Пер. с исп. - М.: ООО “КЕМ”, 2020. - 192 с.
416. Сорокина Е. Н. Нейрографика как метод профилактики и коррекции эмоционального выгорания матери // Становление психологии и педагогики как междисциплинарных наук / Сборник статей Международной научно-практической конференции, Уфа, 15 января 2021 г. — Уфа: Аэтерна, 2021. — С. 136-140
417. Сорокина Е.Н. Высокочувствительная мама. Ресурсы и проблемы. – М.: СветЛо, 2018. – 272 с.
418. Сорокина Е.Н. К вопросу о причинах эмоционального выгорания женщины-матери актуального времени // Исследования в области психологии и педагогики в условиях современного общества: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, Омск, 09.01.2021. - Стерлитамак: АМИ, 2021. - С. 105-111
419. Сорокина Е.Н. К проблеме девиации материнского отношения в контексте нарушений сепарационного процесса // Вопросы девиантологии. - 2020. - №3(4). - С. 38-45
420. Сорокина Е.Н. Материнский миф “нашей части света”: ретроспективный анализ // Обзор педагогических исследований. – 2021. – №2. – С. 32-41
421. Сорокина Е.Н. Нейрографический рисунок в снижении конфликтности в системе мать-ребёнок в контексте сепарационного процесса // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования: сб. ст. по материалам XL Международной научно-практической конференции «Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования». – М.: «Интернаука», 2020. – № 10(40). – С. 105-111
422. Сорокина Е.Н. Проявление матерью черт эмоциональной зависимости в детско-родительских отношениях как фактор нарушения сепарационного процесса в диаде мать-дитя // Современная психология и педагогика: проблемы и решения / Сб. Ст. По материалам ХХХIХ международной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд. ООО «СибАК», 2020. – №10 (37). – С. 55-60
423. Сорокина Е.Н. Субъективное переживание состояния счастья и внутренней удовлетворенности женщины как фактор успешной сепарации с ребёнком // Современные исследования в психологии и педагогике. Экономика. Социология. Право: материалы международной научно-практической конференции (Новороссийск – Астрахань, 1 октября-8 октября 2020). – Саратов: Издательство ЦПМ «Академия Бизнеса», 2019. – С. 32-45
424. Сорокина Е.Н. Эмоциональная зависимость в материнстве и её влияние на сепарационный процесс с ребёнком // European Journal of Humanities and Social Sciences. - 2020. - №6. - C. 123-128
425. Сорокина Е.Н.  Формирование педагогической культуры родителей в системе работы учреждения дополнительного образования детей. –Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.01. - Нижний Новгород, 2005. - 338 с.
426. Сорочик Л.И. Личность как целостность и идеи ее трансформации в ХХI веке // Культура. Духовность. Общество. – 2012. – № 1. – С. 153-162
427. Спок Б. Ребёнок и уход за ним. — М.: Попурри, 2014. – 544 с.
428. Спокойная мама: как не кричать на ребёнка? / Тренинг. - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://www.e-kuzbass.ru/incity/kemerovo/film/7486/
429. Сторони М. Без стресса. Научный подход к борьбе с депрессией, тревожностью и выгоранием / Пер. с англ. Е. Василенко, Ю. Змеевой; науч. ред. К. Бетц. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. - 320 с.
430. Стрип П. Нелюбимая дочь. Как оставить в прошлом травматичные отношения с матерью и начать новую жизнь / Пер. с англ. - М.: Альпина Нон-фикшн, 2019. - 326 с.
431. Сфез К. Дикая, свободная, настоящая. Могущество женской природы. / Пер. с фр. А.И. Порошиной. - М.: Эксмо, 2019. - 224 с.
432. Счастная Т.Н., Чибисова М.Ю. Феноменология материнства как социально-психологическая проблема // Социально-психологические проблемы образования. Вопросы теории и практики: сборник научных трудов. – М.: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2006. – С. 67-72
433. Счастье поневоле. Почему женщины должны быть в восторге от материнства. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://snob.ru/entry/204470/>
434. Сысоева Л.В. Динамические характеристики сепарационной активности в онтогенезе // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2017. – №1 (45). – C. 108-119
435. Сысоева Л.В., Петренко Т.В. Проблема сепарации от родителей в русской семье: социокультурный и психологический аспекты // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. - № 62. - C. 126-134
436. Сысоева Л.В., Петренко Т.В. Стиль семейного воспитания как фактор формирования личностной автономии в студенческом возрасте // Современная наука: опыт, проблемы и перспективы развития / Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции / Под общ.ред. А.И. Вострецова. – Нефтекамск, 2015. – С. 76–82
437. Сытько Т. И. Структура и типы родительско-детских отношений в процессе семейной сепарации. – Дисс… канд. псих. наук: 19.00.05. - М., 2014. - 213 с.
438. Тайсон Ф., Тайсон Р.Л. Психоаналитические теории развития / Пер. с англ. – М.: Когито-Центр, 2013. - 407 с.
439. Тарарина Е. Арт-коучинг. Техника простых решений. - М.: ООО “Вариант” при участии ИП Шиманского А.Г., 2018. - 120 с.
440. Творогова Н.Д., Кулешова К.В. Беременность как период психологической трансформации // РМЖ. Мать и дитя. – 2015. – Т. 23. – № 14. – С. 857-860
441. Теория семейных систем Мюррея Боуэна. Основные понятия, методы и клиническая практика / Пер. с англ. - М.: Когито-Центр, 2019. - 496 с.
442. Титкова Е.Д., Абрамян Н.Г. Ситуация сепарации от родителей в юношеском возрасте: взаимосвязь типов эмоционального отношения с уровнем личностной зрелости // Современное состояние и перспективы развития психологии отношения человека к жизнедеятельности / Сборник научных трудов, посвященный 125-летию со дня рождения В. Н. Мясищева. – Владимир - Москва: Владимирский государственный университет им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, 2018. – С. 198-208.
443. Тихомирова Е.В., Маланина А.А. Особенности социального наследования модусов жизни у женщин // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2018. – Т. 24. – № 4. – С. 74-78
444. Тихомирова Е.В., Мозохина А.А. Супружеские отношения как предиктор самоэффективности женщины на раннем этапе материнства // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие : материалы V Международной научной конференции: в 2-х томах, Кострома, 26–28 сентября 2019 года. – Кострома: Костромской государственный университет, 2019. – С. 116-121
445. Толле Э. Сила настоящего. – М.: София, 2016. – 256 с.
446. Тронина Л.Н. Этико-психологические проблемы современного материнства. – Диссертация ... кандидата философских наук: 09.00.05. - Тула, 2010. - 136 с.
447. Тропинка материнской любви / Тренинг. - [Электронный источник]. - Режим доступа: http://www.moi-detsad.ru/konsultac/konsultac3104.html
448. Трояновская О. Девять кругов материнства, или почему меня никто не предупреждал. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://chips-journal.ru/reviews/devat-krugov-materinstva-ili-pocemu-mena-nikto-ne-preduprezdal>
449. Трушкина С.В. Представления о нормах материнства у женщин с нормальным и девиантным родительским поведением // Здоровье семьи - 21 век. – 2011. – № 3(3). – С. 12
450. Тургенева О.Ю. Нонконформизм и конформизм в социально-философском осмыслении современности. – Дисс. … канд. филос. наук: 09.00.03. - К., 2010. - 229 с.
451. Тэйлор Ч. Что не так с негативной свободой? // Логос. – 2013. – № 2 (92). – С. 187-207
452. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. Издание второе, переработанное. / Пер. с англ. А.Г. Чеславской. - М.: Независимая фирма «Класс», 2019. - 364 с.
453. Уайнхолд Б.К., Уайнхолд Дж.Б. Бегство от близости. Избавление ваших отношений от контрзависимости - другой стороны созависимости. - СПб.: ИГ “Весь”, 2014. - 528 с.
454. Уварина Н.В. К вопросу о проявлении феномена творчества в процессе самоактуализации личности // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2006. – № 16. – С. 160-169
455. Уилбер К. Интегральная Духовность. Новая роль религии в современном и постсовременном мире / Пер. с англ. Е. Пустошкина. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. - 384 с.
456. Уитмор Дж. Коучинг: основные принципы и практики коучинга и лидерства / Пер. с англ. - М.: Альпина Паблишер, 2020. - 316 с.
457. Ульянич А.Л., Агаркова Л.А., Бухарина И.Ю. и др. Становление материнской идентичности у женщин в период беременности // Комплексные исследования человека: психология / Материалы VII Сибирского Психологического Форума, Томск, 28–29 ноября 2017 года. – Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2017. – С. 152-157
458. Уроки французского психоанализа. Десять лет франко-русских клинических коллоквиумов по психоанализу / Пер. с франц. — М.: «Когито-Центр», 2007. – 560 с.
459. Усманова Л.Р. Нейрографика. – [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://iamcenter.ru/neuro>
460. Успешная мама / Тренинг. - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://vk.com/uspeshnyamama
461. Устинова Н.А. Внутриличностные детерминанты самосознания матери. – Диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.01. - Екатеринбург, 2009. - 233 с.
462. Устинова Н.А. Особенности взаимосвязи структурных компонентов самосознания матери // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2010. – № 17. – С. 42-46
463. Ушакова В.Р. Психологические особенности супружеских отношений и взаимодействия в системе "мать - ребенок" в раннем послеродовом периоде // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – 2014. – Т. 19. – № 3(33). – С. 129-140
464. Уэбстер Б. Обретение внутренней матери. Как проработать материнскую травму и обрести личную силу / Пер.с англ. Ю. Змеевой. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 320 с.
465. Филдинг Л. Взросление. Как не просто вырасти, но и стать эмоционально зрелым человеком. - СПб.: ИГ “Весь”, 2020. - 272 с.
466. Филиппова А.В., Плешкова Н.Л. Взаимосвязь представлений матерей об отношениях с родителями в детстве и стилями воспитания детей // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. – 2019. – Т. 7. – С. 111-118
467. Филиппова Г.Г. Психология материнства. Сравнительно-психологический анализ. – Диссертация ... доктора психологических наук: 19.00.01. - Москва, 2000. - 449 с.
468. Филиппова Г.Г. Психология материнства: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г.Г. Филиппова. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. - 212 с.
469. Филиппова Г.Г. Эмоциональное выгорание матери: новое явление в современном материнстве // Психологические проблемы современной семьи: сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции под редакцией О.А.Карабановой, Н.Н. Васягиной / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2018. - С. 53-58
470. Филиппова Г.Г., Абдуллина С.А. Формирование внутренней позиции родителя в онтогенезе // Психологическая наука и образование www.psyedu.ru. – 2016. – Т. 8. – № 4. – С. 142-152
471. Флоренский П. Детям моим. Воспоминания прошлых лет / Священник Павел Флоренский. - М.: Московский рабочий, 1992. - 560 с.
472. Форвард С., Фрейзер Г.Д. Безразличные матери. Исцеление от ран родительской нелюбви. - СПб.: Питер, 2020. - 320 с.
473. Фрейд А. Психология «я» и защитные механизмы. – М.: Педагогика-пресс, 1993. – 140 c.
474. Фрейд З. Малое собрание сочинений / З. Фрейд. - СПб.: Азбука, 2014. - 608 с.
475. Фрейд З. Набросок психологии: критически-историческое исследовательское издание / З. Фрейд; пер. с нем.; под ред. С.Ф. Сироткина. — Ижевск: ERGO, 2015. — 190 с.
476. Хабермас Ю. Зиммель как диагност времени. – [Электронный источник]. – Режим доступа:<http://filosof.historic.ru/books/item/f00/s00/z0000381/index.shtml>
477. Хайбуллина О.Г. Роль позитивной Я-концепции матери в личностном развитии дошкольника // Образование и наука. – 2010. – №2 (70). - с. 78-85
478. Хайдеггер М. Бытие и время / Пер. с нем. В.В. Бибихина. — Харьков: «Фолио», 2003. — 503 с.
479. Хаймовская Н.А. Зависимость между характером взаимодействия и особенностями привязанности ребенка к взрослому. – Диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.13. - Москва, 1998. - 165 с.
480. Хамитова И.Ю. Психология девиантного материнства: методическое пособие. – М.: Московский гуманитарный пед. ин-т, 2008. – 67 с.
481. Хардинг Б. Огонь и тайна осознавания. – М.: Ганга, 2018. – 216 с.
482. Харламенкова Н.Е. Конкретно-научная методология исследования личностной автономии // Вестник РГНФ. – 2013. - №1. - C. 124-132
483. Харламенкова Н.Е. Признаки сепарации дочери в отношениях с маскулинной и фемининной матерью // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. – № 5. – С. 58-68
484. Харламенкова Н.Е., Кумыкова Е.В., Рубченко А.К. Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы. - М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2015. - 367 с.
485. Харрис Т.Э. Я - О’Кей, ты - О’Кей / Пер. с англ. - М.: Академический проект, 2020. - 255 с.
486. Хацкель С.Б. Влияние деятельности матери на развитие ребенка // Народонаселение. – 2005. – № 1(27). – С. 046-049
487. Хевелева Е.В. Обзор отечественных исследований в области перинатальной психологии // Психология семьи в современном мире / Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 18–19 октября 2017 года. – Екатеринбург, 2017. – С. 370-374
488. Хекхаузен Х., Зайцева Ю.В. Психология мотивации достижения. - СПб.: Речь, 2001. - 240 с.
489. Хеллингер Б. Порядки помощи. - М.: Институт консультирования и системных решений, 2008. – 242 с.
490. Хлебова В. От невежества к многообразию. - М.: ИОИ, 2016. - 216 с.
491. Холлис Дж. Перевал в середине пути: как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни. – М.: Когито-Центр, 2008. - 206 с.
492. Хорват Ф. Любовь, материнство, будущее / Пер. со словац. Т.И. Большаковой. - М.: Прогресс, 1982. - 96 с.
493. Хорни К. Женская психология. - СПб.: Питер, 2018. - 224 с.
494. Хорни К. Психология женщины. Самоанализ. - СПб.: Питер, 2012. - 320 с.
495. Хороший старт или что должны родители своим детям? - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://www.woman.ru/psycho/personality/thread/3872559/
496. Цареградская Ж.В. Материнству нужно учиться. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://www.rozhana.info/materinstvu-uchimsya>
497. Цветкова Н.А. Психосоциальная работа с женщинами при нарушениях материнской сферы // Бюллетень Волгоградского научного центра Российской академии медицинских наук и Администрации Волгоградской области. – 2007. – № 4. – С. 45-46
498. Чеботарева Е.Ю., Королева Е.В.  Психологическое благополучие женщин среднего возраста с разным брачным статусом. Роль сепарации от родительской семьи // Психология и психотерапия семьи. – 2019. - №3. - С. 19-44
499. Чевычелова Н.В., Чернёва Е.А., Чернёв Д.В., Тимошков А.В. Психологическая коррекция эмоционального неблагополучия матерей, воспитывающих детей с аутизмом // Учёные записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. - №11 (189). - С. 675-680
500. Чекмарев М. Путь к целостности: чему нас могут научить Шопенгауэр, Кьеркегор и Ницше? – Екатеринбург: Издательские решения, 2015. - 142 с.
501. Челядинская И.А. Детско-родительские отношения в студенческом возрасте: процедура создания инструмента исследования // Психологический журнал. – 2007. – № 1 (13). – C. 95-100
502. Чемоданы детства / Программа. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <http://intumama.ru/nokonflikt/suitcase/>
503. Черняева Н. Производство матерей в Советской России: учебники по уходу за детьми в эпоху индустриализации // Гендерные исследования. – 2004. – №12. – С. 120-138
504. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. — М.: Институт психологии РАН, 1977. – 287 с.
505. Чибисова М.Ю.  Феномен материнства и его отражение в самосознании современной молодой женщины. Дисс… кандидата психологических наук: 19.00.13. - М., 2003. - 272 с.
506. Чистякова Ю.С. Внутренняя материнская позиция в контексте изучения девиантных моделей материнства // Будущее клинической психологии – 2017 / Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Пермь, 27–28 апреля 2017 года. – Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2017. – С. 174-180
507. Чодороу Н. Воспроизводство материнства. Психоанализ и социология гендера. – М.: Российская политическая энциклопедия, 2006. – 290 с.
508. Чухланцева Е.А., Фатыхова Р.М. Материнство: феноменология и особенности формирования в онтогенезе // Педагогический журнал Башкортостана. – 2014. – № 1(50). – С. 131-137
509. Шадриков В.Д. Мир внутренней жизни человека. – М.: Логос, 2006. – 389 с.
510. Шадрина А. Дорогие дети: сокращение рождаемости и рост «цены» материнства в ХХI веке. - М.: Новое литературное обозрение, 2017. - 392 с.
511. Шамарина Е.В. Культурный смысл материнства в Западноевропейской и отечественной философской мысли. – Диссертация ... кандидата философских наук: 24.00.01. - Барнаул, 2008. - 175 с.
512. Шамарина Е.В. Трансформация теоретических и социальных моделей материнства в культуре современной России // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 4(53). – С. 387-392
513. Шевченко М.А. Современные мамы - какие они? Образ современной мамы. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://yandex.ru/turbo/fb.ru/s/article/219238/sovremennyie-mamyi---kakie-oni-obraz-sovremennoy-mamyi>
514. Шелехов И.Л., Берестнева О.Г., Петрова Л.А. Авторская концепция психологического механизма формирования нарушений материнско-детских взаимоотношений, девиантного материнства, добровольной бездетности // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-1. – С. 404-406
515. Шереметьева Г. Род, семья и судьба человека. - М.: Амрита-Русь, 2020. - 368 с.
516. Шилина Н.Е. Проблема достижения целостности личности в информационном обществе // Вестник Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. Серия 1. История и археология. Философия. Политология. – 2014. – № 2(174). – С. 103-107
517. Ширяев В. Внимательность которая осознанность. - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://www.b17.ru/blog/239069/
518. Шихи Г. Возрастные кризисы. – М.: Каскад, 2005. – 436 c.
519. Шмурак Ю.И. Пренатальная общность // Человек. - 1993. - №6. – С. 22-37
520. Шнейдер Л.Б. Семейная психология. - М.: Акад. Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. - 768 с.
521. Шпер В.Л. Пирамида Дилтса // Методы менеджмента качества. – 2015. – № 8. – С. 58-59
522. Шпиц Р.А., Коблинер У.Г. Первый год жизни / Пер. с англ. Л.Б. Сумм. - М.: Академический проект, 2006. - 352 с.
523. Шугаева О.А. Влияние самоактуализации матери на развитие личности ребенка // Молодежная наука и современность / 71-я итоговая межвузовская конференция студентов и молодых ученых, Курск, 17 апреля 2006 года. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2006. – С. 325
524. Шутценбергер А.А. Синдром предков: Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. - М.: Психотерапия, 2020. - 254 с.
525. Щербакова Е.В. Эмоциональное состояние родителей (матерей) как фактор создания комфортной среды развития детей с ограниченными возможностями здоровья // European Social Science Journal. – 2015. – № 4. – С. 245-252
526. Щербакова О. Нейрографика – что это такое? – [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://massagesport.ru/nejrografika/>
527. Щукина Е.Г. Отношение в семье и отношение к материнству // Мир психологии. - 2004. - №4. - С. 46-55
528. Эдельман Х. Дочери без матерей. Как пережить утрату. - СПб.: Питер, 2020. - 368 с.
529. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. - СПб.: ЗАО Изд-во «Питер», 1999. – 656 с.
530. Экман П. Эволюция эмоций. - СПб.: Питер, 2018. - 336 с.
531. Эльконин Д.Б.Психическое развитие в детских возрастах: избранные психологические труды / под ред. Д. И. Фельдштейна. — М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2001. — 416 с.
532. Эльячефф К., Эйниш Н. Дочки-матери. Третий лишний? / Пер. с фр. –М.: Издательство “Институт Общегуманитарных Исследований”, 2011. - 448 с.
533. Эмоции мамы: проявлять или прятать? - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://psychologies.today/emocii-mamy-proyavlyat-ili-pryatat/
534. Эмоциональная гигиена / Программа. - [Электронный источник]. - Режим доступа: http://intumama.ru/nokonflikt/emotions/
535. Эриксон Э. Детство и общество. - СПб.: Питер, 2019. - 448 с.
536. Юнг К.Г. Душа и миф: шесть архетипов / Пер. с англ. - К.: Государственная библиотека Украины для юношества, 1996. – 384 с.
537. Юнг К.Г. Нераскрытая самость. Настоящее и будущее. - М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2020. - 124 с.
538. Юнг К.Г. Собрание сочинений. Конфликты детской души / Пер. с нем. - М.: “Канон+”, РООИ “Реабилитация”, 2014. - 335 с.
539. Юнг К.Г. Структура психики и архетипы / Пер. с нем. Т.А. Ребеко. - М.: Академический проект, 2015. - 328 с.
540. Якоби М. Стыд и истоки самоуважения. - М.: ИОИ, 2016. - 204 с.
541. Ainsworth M. D. S. Infancy in Uganda, Infant Care and the Growth of Love. – Baltimore: The Johns Hopkins Press, 1967. – 471 p.
542. Apple R.D. Mothers and medicine: a social history of infant feeding, 1890-1950. – Madison, The University of Wisconsin Press, 1987. – 262 p.
543. Apple R.D. Perfect motherhood: science and childrearing in America. – New Brunswick, N.J.: Rutgers University Press, 2006. – 224 p.
544. Ashton-James C.E., Kushlev K., Dunn E.W. Parents reap what they sow: Child-centrism and parental well-being // Social Psychological Personality Science. – 2013. – №4. – P. 635–642
545. Badinter E. Mother Love: Myth and Reality. Motherhood in Modern History. – N.Y.: Macmillan, 1981. – 360 p.
546. Badinter E. The Myth of Motherhood. The Historical View of the Maternal Instinct. – L.: Souvenir Press (E & A) Ltd., 1981. – 359 p.
547. Beattie M. Beyond Codependancy: And getting Better all the time. – Hazelden Publishing, 1989. – 252 p.
548. Beckwith L., Rodning C. Dyadic processes between mothers and preterm infants: development at age 2 to 5 years // Infant Mental Health Journal. – 1996. – Vol.17. – No 4. – P. 322-333
549. Berman W., Bradt G. Executive coaching and consulting: Different Strokes for different folk // Professional Psychology: Research and Practice. – 2006. – No 37(3). – P. 244-253
550. Birns B. Different faces of motherhood / Ed. by B. Berns and D. Hay. - NY.: Plenum Press, 1988. - P. 12-54
551. Bluckert P. The Gestalt approach to coaching // The Complete Handbook of Coaching / E. Cox, T. Bachkirova and D. Clutterbuck (eds). – London: Sage, 2010. – P. 80-93
552. Bock G., Thane P. Maternity and Gender Policies. – London: Routledge, 1994. - 276 р.
553. Bond C. R, McMahon R. J. Relationships between marital distress and child behavior problems, maternal personal adjustment, maternal personality, and maternal parenting behavior // Journal of abnormal psychology. – 1984. – Vol. 93. – No 3. – P. 348-351
554. Bornstein M.H., Suwalsky J.T., Breakstone D.A. (2012). Emotional relationships between mothers and infants: knowns, unknowns, and unknown unknowns //Development and psychopathology. – 2012. – Vol. 24. – No. 1. – P. 113-23. – doi:10.1017/S0954579411000708
555. Bowen M. The use of family theory in clinical practice // Comprehensive Psychiatry. - 1966. – No 7(5). – Р. 345–374
556. Bowlby J. Maternal care and mental health. - Geneva.: Claridge, 1987. – 321 p.
557. Boynton M., Dell M. Goodbye Mother, Hello Woman: Reweaving the Daughter Mother Relationship. – Oakland, CA: New Harbinger, 1995. – 204 p.
558. Bradshaw J. Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child. – New York: Bantam,1990. – 288 p.
559. Brenner H.G. I Know I’m in There Somewhere: A Woman’s Guide to Finding Her Inner Voice and Living a Life of Authenticity. – NY: Penguin, 2003. – 320 p.
560. Buck R. Motivation, emotion and cognition: a developmental-interactions view // International Review of Studies in Emotion. – 1991. – Vol.1. – P. 448-456
561. Camilo C. How Does Mothering Look Like: A Multidimensional Approach to Maternal Cognitive Representations. – [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0192513X19860171>
562. Carlbäck H. Lone Motherhood in Soviet Russia in the Mid-20th Century - In a European context // And They Lived Happily Ever After: Norms and Every Day Practiсes of Family and Partnerhood in Russia and Central Europe. – Budapest; New York: Central European University Press, 2012. – p. 25-46
563. Choi P., Henshaw C., Baker S., Tree J. Supermum, superwife, supereverything: performing femininity in the transition to motherhood // Journal of Reproductive and Infant Psychology. –2005. – Vol. 23. – No 2. – P. 167-180
564. [Cohn](https://www.pewresearch.org/staff/dvera-cohn) D., [Livingston](https://www.pewresearch.org/staff/gretchen-livingston) G., [Wang](https://www.pewresearch.org/staff/wendy-wang) W. After Decades of Decline, A Rise in Stay-at-Home Mothers. – [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://www.pewresearch.org/social-trends/2014/04/08/after-decades-of-decline-a-rise-in-stay-at-home-mothers/>
565. Cori J. L. The Emotionally Absent Mother: A Guide to Self-Healing and Getting the Love You Missed. – New York: Experiment, 2010. – 219 p.
566. Cox Т., Griffits А*.* (ed.) The Burnout Companion to Study and Practice. A Critical Analysis. – L., 1998. – P. 25-30.
567. Cozolino L. The Neuroscience of Human Relationship. Attachment and the Developing Social Brain / Second edition. – New York. London, 2014. – 656 p.
568. Damasio A. The Feeling of What Happens: Body, Emotion and the Making of Consciousness. – London: Mariner Books, 2000. – 400 p.
569. Dennett D.C. Consciousness Explained. – Boston, London: Little, Brown and Co, 1991.
570. Deutsch H. The Psychology of Women. – N.Y.: Grune & Stratton, 1945. – 905 p.
571. Epsten S. The Self - Concept Revisited or a Theory of a Theory // American psychologist. - 1997. - Vol. 28. – №5. - P. 389 – 412
572. Fenchel G.H. The Mother-Daughter Relationships: Echoes through Time. – Northvale, N.J: Jason Aronson,1998. – 348 p.
573. Fingarette H. The Self in Transformation: Psychoanalysis, Philosophy and The Life of the Spirit. – New York: Harper Torchbooks, 2000. – 362 p.
574. Friday N. My Mother, My Self: The Daughter’s Search for Identity. – New York: HarperCollins, 2010. – 449 p.
575. Gerson M.-J., Alpert J.L., Richardson M.S. Mothering: The View from Psychological Research // Signs. – 1984. – [Vol. 9. – No. 3. –](https://www.jstor.org/stable/i358881) P. 434-453
576. Gibson J. The Ecological Approach to Visual Perception. – Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1986. – 346 p.
577. Giles J. No Self to Be Found: The Search for Personal Identity. – Boston: University Press of America, 1997. – 174 p.
578. Gilligan C. Meeting at the Crossroads: Women’s Psychology and Girls’ Development. – Boston: Harvard University Press, 1992. – 258 p.
579. Glenn E.N. Mothering. – New York: Taylor & Francis, 1994. – 288 p.
580. Goldstein K. Human Nature from the Point of View of Psychopathology. – Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1940. – 258 p.
581. Good Enough Mothering. Feminist perspectives on lone mothering / Ed. by E.B. Silva. – London: Routledge, 1996. – 252 p.
582. Gradskova Y. Soviet People with Female Bodies: Performing Beauty & Maternity in Soviet Russia in the Mid 1930-1960s // Sodertorn University College, Centre for Baltic and East European Studies. – Stockholm: Stockholm University Press, 2007. – 347 p.
583. Grof S. Realms of the Human Unconscious: Observations from LSD Research. — New York: Viking Press, 1975. — 257 с.
584. Grossman M.L. Early child development in the context of mothering experiences // Child Psychiatry and Human Development. – 1975. – Vol. 5. – №4. – P. 216-223
585. [Gunderson](https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0192513X15579502) J., [Barrett](https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0192513X15579502) A.E. Emotional Cost of Emotional Support? The Association Between Intensive Mothering and Psychological Well-Being in Midlife. – [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0192513X15579502>
586. Harris M. Into the heart of the Feminine: An Archetypal Journey to Renew Strength, Love, and Creativity. – Asheville, N.C: Daphne Publications, 2014. – 210 p.
587. Hock E., McBride S., Gnezda T. Maternal separation anxiety: mother-infant separations from the maternal perspective // Child Development. – 1989. – No 60. – P. 793-802
588. Hoffman J.A. Psychological separation of late adolescents from their parents // Journal of Counselling Psychology. – 1984. – Vol. 31. – P. 170–178
589. Josselson R. Ego development in adolescence. In J. Adelson (Ed.) / R. Josselson. Handbook of Adolescent Psychology. — New York: Wiley, 1980. — P. 188–210.
590. Kaplan M.M. Mother's Images of Motherhood. – London; New York: Routledge, 1992. - 212 p.
591. Kelly C. Children’s World: Growing up in Russia, 1890-1991. – New Haven, London: Yale University Press, 2007. – 714 p.
592. Labouvie-Vief G., Hakim-Larson J., DeVoe M., Schoeberlin S. Emotions and self-regulation: a lifespan view // Human Development. – 1989. – No 32. – P. 279-299
593. Laible D.J., Thompson R.A. Mother-Child Conflict in the Toddler Years: Lessons in Emotion, Morality, and Relationships // Child Development. – 2002. – No 73(4). – P. 1187-1203
594. Laney [E.K.](https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0192513X13479573?icid=int.sj-challenge-page.similar-articles.3), Carruthers L., Lewis Hall [M. E.](https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0192513X13479573?icid=int.sj-challenge-page.similar-articles.3), Anderson [T. Expanding the Self: Motherhood and Identity Development in Faculty Women](https://journals.sagepub.com/action/doSearch?target=default&ContribAuthorStored=Anderson,+Tamara). – [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0192513X13479573?icid=int.sj-challenge-page.similar-articles.3>
595. Laney E.K., Lewis Hall M.E., Anderson T.L., Willingham M.M. Becoming a Mother: The Influence of Motherhood on Women's Identity Development // An International Journal of Theory and Research. – 2015. – Vol. 15. – No 2. – P. 126-145. – doi: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15283488.2015.1023440?src=recsys>
596. Leonardi A. The relationship of parental attachment and psychological separation to the psychological functioning of young adults // Journal of Social Psychology. - 2000. - No 4. - P. 451
597. Lorenz K. Studies In Animal and Human Behaviour. – London: Methuen, 1971. – 2 Vols.
598. Louis G., Margolis E. The motherhood Report: How women feel about being mothers. - N.J.: McGrow-Hill Publishing Company, 1987. – 482 p.
599. Luthar [S.S.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Luthar%2520SS%255BAuthor%255D&cauthor=true&cauthor_uid=26501725), Ciciolla [L.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Ciciolla%2520L%255BAuthor%255D&cauthor=true&cauthor_uid=26501725)  Who Mothers Mommy? Factors That Contribute to Mothers’ Well-Being // [Developmental Psychology. – 2015. – No 51(12) P. 1812–1823](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/eutils/elink.fcgi?dbfrom=pubmed&retmode=ref&cmd=prlinks&id=26501725)
600. Main M. Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring, and singular (coherent) vs. multiple (incoherent) models of attachment: Some findings and some directions for future research // Attachment Across the Life Cycle. – New York: Routledge, 1991. – P. 127–159
601. McLeish J., Redshaw M. Mothers’ accounts of the impact on emotional wellbeing of organised peer support in pregnancy and early parenthood: a qualitative study // BMC Pregnancy Childbirth. – 2017. – No 17, 28. – doi: <https://doi.org/10.1186/s12884-017-1220-0>
602. Nelson C. How happiness becomes a burden of identity as a wife and mother. – [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://theconversation.com/how-happiness-becomes-a-burden-of-identity-as-a-wife-and-mother-42888>
603. O’Reilly A. From Motherhood to Mothering. – N.Y.: SUNY Press, 2004. – 262 p.
604. Patterson G.R. Mothers: the unacknowledged victims. - Chicago: Base Books, 1981. – 83 p.
605. Pines D. Pregnancy and motherhood: Interaction between fantasy and reality // British Journal of Medical Psychology. – 1972. – No 45(4). – P. 333-343
606. Porges S.W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation. – New York: W.W. Norton & Company, 2011. – 416 p.
607. Raphael-Leff J., Trevarthen C., Klaus M. Psychological processes of childbearing. – London: Routledge, 1991. – 663 p.
608. [Redshaw](https://www.tandfonline.com/author/Redshaw,+Maggie) M., [Martin](https://www.tandfonline.com/author/Martin,+Colin) C. Motherhood: a natural progression and a major transition // [Journal of Reproductive and Infant Psychology](https://www.tandfonline.com/toc/cjri20/current). – 2011. – Vol. 29. – No 4. – P. 305-307
609. Rheingold H.L. Little Children's Participation in the Work of Adults, a Nascent Prosocial Behavior // Child Development. – 1982. – No 53. – P. 114-125
610. Rich A. Of Woman Born: Motherhood as Experience and Institutions. - New York: W.W. Norton and Company Inc., 1976. – 356 p.
611. Ryan R.M., Lynch H.J. Emotional autonomy vs detachment. Revisiting the Vicissitudes of Adolescence and Young Adulthood // Child Development. - 1989. - No 2. - P. 340
612. Shereshevsky P.M., Yarrow L.J. Psychological aspects of a first pregnancy and early postnatal adaptation. – NJ.: Raven Press Publ., 1973. – 373 p.
613. Sieff D.F. Confronting Death Mother: An Interview with Marion Woodman // Spring Journal. – 2009. – No 81. – P. 177-199
614. [Sobolevskaya](https://www.hse.ru/en/org/persons/77765590) O. Intensive Mothering: What it looks like and what it means for children. – [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://iq.hse.ru/en/news/290626482.html>
615. Stern D.N. [The Motherhood Constellation: A Unified View of Parent-Infant Psychotherapy](https://books.google.ru/books?id=P1wVAAAAIAAJ). — New York: Basic Books, 1995. — 229 p.
616. The different Faces of Motherhood. - N.J.: Plenum Press Cop., 1988. – 291 p.
617. Trevarthen C. Form, significance and psychological potential of hand gestures of infants // The biological foundation of gestures: Motor and semiotic aspects. – Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1986. – P. 149–202.
618. Trevarthen C. Sharing makes sense: Intersubjectivity and the making of an infant's meaning // Language Topics: Essays in Honour of Michael Halliday. – Amsterdam; Philadelphia: John Benjamin’s, 1988. – P. 177–199
619. Trevarthen C. The concept and foundations of infant intersubjectivity // Intersubjective Communication and Emotion in Early Ontogeny. – Cambridge: Cambridge University Press, 1998. – P. 15–46
620. Trevarthen C. The foundations of intersubjectivity: development of interpersonal and cooperative understanding in infants // The social foundation of language and thought. – New York: W. W. Norton, 1980. – 386 p.
621. Trevarthen C., Burford B. The central role of parents: how they can give power to a motor impaired child's acting, experiencing and sharing // European Journal of Special Needs Education. – 1995. – No 10(2). – P. 138–148
622. Trevarthen C., Murray L., Hubley P. Psychology of infants // Scientific Foundations of Clinical Paediatrics. – London: W. Heinemann Medical Books Ltd, 1981. – P. 211-274
623. Valencia [L.](https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0192513x14533542)  Being a Mother, Practicing Motherhood, Mothering Someone: The Impact of Psy-Knowledge and Processes of Subjectification. – [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0192513x14533542>
624. Villalobos A. Compensatory Connection: Mothers’ Own Stakes in an Intensive Mother-Child Relationship. – [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0192513X13520157>
625. Walls [J.K.](https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0192513X13519254), Helms [H.M.](https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0192513X13519254), Grzywacz [J.G.](https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0192513X13519254) Intensive Mothering Beliefs Among Full-Time Employed Mothers of Infants. – [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0192513X13519254>
626. Wilber K. Integral Psychology. – London: Shambhala, 2000. – 303 p.
627. Wilber K. Integral Spirituality. – Boston, London: Shambhala, 2006. – 336 p.
628. Wilber K. No Boundary. – Boston: Shambhala, 1979. – 149 p.
629. Winnicott D.W. The family and individual development. – L.: Penguin, 1968. – 389 p.
630. Zhidkova E. Family, Divorce, and Comrade’s Courts: Soviet Family and Public Organizations During the Thaw // And they lived happily ever after. Norms and every day practiсes of family and partnerhood in Russia and Central Europe/ Budapest; New York: Central European University Press, 2012.