**МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК**

*На правах рукописи*

**Сорокина Екатерина Николаевна**

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

**Специальность 19.00.01 - Общая психология**

Автореферат диссертации 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.

**Общая характеристика работы**

***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: им 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 еще 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 и социального интеллекта (ассоциированных с социальным успехом личности). Современной женщине-матери приходится самостоятельно получать информацию об эмоциональном и социальном интеллекте, самостоятельно развивать собственный эмоциональный и социальный интеллект, а также - эмоциональный и 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 психоэмоциональной сферы современных матерей.

Еще один заметный (как для самих женщин-матерей, так и для сопровождающих их помогающих практиков) аспект психоэмоциональной сферы 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.

Отметим 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, 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, А.А.Дитюк, 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.), 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.), 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.), 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.), 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.), 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.), 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.), 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.), 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 как 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, материнской 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.), 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.

5. 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 представлений 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 взаимоотношения 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 др.

***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 коучинга материнской сферы (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, редуцированных 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 формирования 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 поднимается 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 женщины-матери (функциональная или дисфункциональная, которая, в свою очередь, может быть представлена как созависимая или контрзависимая). 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.

1. 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.
2. В диссертации подчеркнуто, что в процессе нейрографического рисования женщина-мать предстает в качестве субъекта и объекта творчества и рефлексии.
3. В практической части работы обосновано, что в нейрографике как методе коучинга и самокоучинга преодолевается разрыв между когнитивным пониманием и эмоционально-телесной реакцией, который является серьезной проблемой для закрепления нового понимания в повседневной практике материнствования.
4. В качестве направления помощи женщине-матери автором предложена и апробирована работа в группе поддержки женщин-матерей, описаны ее преимущества.
5. В работе впервые выделены такие аспекты коучинга материнской сферы: терапевтический, просветительский, консалтинговый аспекты, а также наставничество (менторство).
6. 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 трансцендентной 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 преодолевается 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 (коучинга материнской сферы).

***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, в первую очередь, на 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 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. 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 на 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.

**Общее содержание работы**

**Первый раздел** («***Теоретико-методологический фундамент изучения материнства актуального времени»***) описывает общие аспекты и подходы к изучению материнства и материнствования. Материнство и материнствование предстают как объекты кросснаучного изучения, где каждая сфера научного знания представляет данные объекты через призму собственного теоретико-методологического аппарата. Материнство как объект исследования разных наук рассмотрено в контексте онтогенеза материнской сферы. В данном разделе прослеживаются две линии представления феномена материнства: материнства как явления вообще, а также материнства актуального времени, которое автор характеризует как «эпоху метамодерна». Отдельное внимание уделено девиантному материнству как области исследования психологии, поскольку эта тема имеет особое значение в контексте данной работы.

**В параграфе 1.1.** «***Материнство и материнствование как объект исследования***» актуализируется тематика материнства и материнствования в современном мире и отечественном научном пространстве. В параграфе подчеркивается, что 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.

Вслед за современными исследователями материнства (Г.Г.Филиппова[[1]](#footnote-1), Е.В.Сильва[[2]](#footnote-2), О.Б. Подольская, М.Н. Ремизова[[3]](#footnote-3), Ф. Хорват[[4]](#footnote-4)), автор рассматривает материнство как феномен, в котором мать видится не только в контексте нужд и потребностей ребенка, «среды взращивания» ребенка, но как *субъект материнства*. В этом смысле автор формирует собственный подход к анализу материнства и материнствования через призму уникального видения этих аспектов конкретной женщиной-матерью. Данный подход можно назвать *квалитативным*.

Заявлено, что 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.

Автор представляет материнство актуального времени в контексте смены исторических эпох, в рамках которых, как показывают исследователи материнства и родительства как социокультурного феномена - М.Мид[[5]](#footnote-5), Х.Дойч[[6]](#footnote-6), К.Хорни[[7]](#footnote-7), - происходит смена отношения как к детству, так и к материнству. В работе представлена полисистемность феномена материнства (В.В.Козлов, Н.П.Фетискин[[8]](#footnote-8)); материнство представлено как культурный институт (Л.Б.Шнейдер[[9]](#footnote-9)), 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).

Для представления и для описания «неосознаваемой» части функций матери (воплощенной в форме поверий, примет, суеверий и т.п.), автор предлагает собственный термин «материнский миф», который подразделяет на «объективный» и «субъективный».

Автор пишет, что сегодня женщина оказывается зачастую не готова к материнству в силу нарушений развития онтогенеза материнской сферы (Г.Г.Филиппова), однако, по мнению автора, за последние несколько лет вопрос осведомленности о развитии ребенка и задачах матери оказывается в значительной мере решен большим количеством научно-популярной литературы, общественных проектов информирования матерей; с другой стороны, как показывает опыт практического психолога, 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.

Автор подчеркивает, что 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. Все это актуализирует вопрос ролевого репертуара самой женщины-матери.

Автор говорит 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 автору необходимым фундаментом самоактуализации-индивидуации женщины-матери в ее эмоциональном, когнитивном, телесном и духовном аспектах, проявленных в интегративной целостности. В этом смысле речь идет о женщине-матери как об интегративно-целостном, самоактуализующемся субъекте.

Значимым аспектом самоактуализации-индивидуации автор считает поиск собственной идентичности женщиной-матерью. В современном русскоязычном научном пространстве вопросу поиска идентичности женщиной-матерью практически не уделено внимания исследователей (в ряду существующих работ по данному вопросу автор называет труды Е.Паттис-Зойя[[10]](#footnote-10), Е.Н.Колмычевской[[11]](#footnote-11), Н.А.Устиновой[[12]](#footnote-12), О.В.Магденко и И.Я.Стояновой[[13]](#footnote-13), Т.Д.Василенко[[14]](#footnote-14) и др.); те работы, которые представлены в этом ряду, сводят проблему поиска идентичности женщины-матери, преимущественно, к аспекту материнской роли. Тем не менее, вопросы самореализации и самоактуализации современного человека широко рассматриваются в научном поле.

Проблема эмоциональной неготовности женщины к материнству связана, по мнению автора, с нарушениями прохождения сепарационного процесса со своей матерью, сохранением внешнего локуса контроля. В связи с этим, автор полагает, что самоактуализация-индивидуация (авторский термин, введенный в данной работе) современной женщины-матери должна проходить параллельно с сепарационным процессом женщины-матери. В данном параграфе автор впервые поднимает вопрос объектов материнской сепарации, среди которых выделяет сепарацию от: собственной матери, от ребенка, от мужа (партнера), от внешних экспертов, от объективного и субъективного материнского мифа.

Автор понимает материнство в качестве «метанаучного феномена», требующего рассмотрения через призму методологии и понятийного аппарата различных наук, среди которых Г.Г.Филиппова[[15]](#footnote-15) выделяет историю, культурологию, медицину, физиологию, биологию поведения, социологию, психологию; автор дополняет 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»[[16]](#footnote-16)).

Комплексный, междисциплинарный подход к изучению материнства актуализируется тем, что материнство как феномен требует изучения в русле различных наук и конкретных научных подходов. Так, материнство рассматривается как социальный институт (диссертация Л.Г.Сологуб «Материнство как социальный институт»[[17]](#footnote-17), статья Н.Быстровой и Е.Плотниковй «Материнство как социальный институт современного общества»[[18]](#footnote-18)). Кроме того, материнство рассматривается в качестве аспекта родительства вообще (Р.В.Овчарова «Родительство как психологический феномен»[[19]](#footnote-19)). 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»[[20]](#footnote-20)); М.Боуэн («Использование теории семейных систем в клинической практике»[[21]](#footnote-21)); А.А.Шутценбергер («Синдром предков»[[22]](#footnote-22)), И.Н.Малькова, Л.Г.Жедунова («Трансляция семейного опыта как фактор формирования материнского отношения»[[23]](#footnote-23)), И.Н.Малькова («Семейная история как фактор формирования материнского отношения»[[24]](#footnote-24)); Л.Петрановская («Травмы поколений»[[25]](#footnote-25)) и т.д.

Материнство исследуется в контексте гендерной социологии; в этой связи автор отмечает книги Н.Чодороу «Воспроизводство материнства»[[26]](#footnote-26), Г.Бок и П.Тейн «Материнство и гендерная политика»[[27]](#footnote-27). Материнство в контексте психоанализа рассматривают З.Фрейд[[28]](#footnote-28), А.Фрейд[[29]](#footnote-29), М.Кляйн[[30]](#footnote-30), Д.Н.Штерн[[31]](#footnote-31) 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»[[32]](#footnote-32)).

Исследователи отмечают 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»[[33]](#footnote-33). 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. Автору очевидна необходимость продолжения подобных исследований, поскольку феномен материнства в современном мире непрерывно трансформируется в соответствии с социально-культурной динамикой среды.

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) автор предлагает дополнить направлением, в рамках которого материнство исследуется как обширный социально-психологический феномен, выходящий за пределы личностной сферы женщины.

В работах, где материнство трактуется как обеспечение условий для развития ребёнка, оно рассматривается в плоскости материнско-детского взаимодействия. 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[[34]](#footnote-34), И.Кона[[35]](#footnote-35), Э.Бадинтер[[36]](#footnote-36), супругов Уайнхолд[[37]](#footnote-37), Л.Петрановской[[38]](#footnote-38), А.Шадриной[[39]](#footnote-39), Н.Пушкаревой[[40]](#footnote-40) и др).

Исследования биологических и психологических аспектов материнства представляют мать в «средовом» контексте: как благоприятную физиологическую среду для ребенка и, в то же самое время, - как субъекта, ее обеспечивающего (объединение биолого-физиологического и психологического подходов). В этом блоке автор выделяет работы Б.Спока[[41]](#footnote-41), супругов Сирс[[42]](#footnote-42), К.Вестре[[43]](#footnote-43), И.В.Добрякова и И.П.Лазаревой[[44]](#footnote-44), П.М.Шершевского и Л.Дж.Ярроу «Психологические аспекты первой беременности и ранней постнатальной адаптации»[[45]](#footnote-45), Ф.Лебойе «Рождение без насилия»[[46]](#footnote-46), И.А.Аршавского «Роль эндокринных желез матери в механизмах антенатального развития организма»[[47]](#footnote-47), М.Одена «Возрожденные роды»[[48]](#footnote-48). Среди других авторов - К.Остин и Р. Шорт, К. Флейт-Хобсон с соавторами и др.

Материнство в контексте теории привязанности рассматривают Дж.Боулби[[49]](#footnote-49), К.Лоренц[[50]](#footnote-50), К.Х.Бриш[[51]](#footnote-51), М.Эйнсворд[[52]](#footnote-52), М.Мейн[[53]](#footnote-53), Г.Ньюфелд[[54]](#footnote-54) и др.

**В параграфе 1.2.** ***«Исследование психологических аспектов материнства»*** рассмотрены различные подходы к исследованию психологических аспектов материнства.

Во введении к параграфу автор указывает, что 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).

Феноменологии материнской сферы посвящена книга автора «Высокочувствительная мама: ресурсы и проблемы»[[55]](#footnote-55). Типология материнства, выделяемая в русле ***феноменологического подхода***, встречается в работах Д.Винникота, 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 русле феноменологического направления лежит также гипотеза о том, что материнская сфера женщины формируется уже в раннем ее детстве (Д.Рафаэль-Лефф).

Автор также выделяет ***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.

Мы выделяем также ***диадический подход***, отраженный в ряде исследований диады матери и ребенка (работы этого подхода основаны, как правило, на концепциях Э.Эриксона, Д.Винникотта, А.Валлона, М.Малер, Д.Н.Стерн). 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. Автор отмечает, 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.

В работе описан также подход в исследовании психологических аспектов материнства, в рамках которого ***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 (работы этого подхода основаны на идеях Л.С.Выготского, Д.Б.Эльконина, А.Н.Леонтьева, А.В.Запорожца, Л.И.Боровичи, М.И.Липиной, Н.Н.Авдеевой, С.Ю.Мещеряковой 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***. Автор отмечает, что работает, 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.Г.Добряков, М.Е.Ланцбург, Г.Г.Филиппова.

**В параграфе 1.3.** ***«Девиантное материнство как область исследования психологии»*** рассмотрено девиантное материнство как одна из актуальных областей исследования материнства. Это связано с тем, что многие работы на тему материнской сепарации рассматривают ее в девиантном ключе: как оставление матерью ребенка. автор также связывает материнскую сепарацию с возможным девиантным поведением матери, но в другом смысле: непройденная сепарация матери негативно влияет на онтогенез материнской сферы.

Автор считает нужным описать весь спектр проблем, изучаемых теорией девиантного материнства, с тем, чтобы, в дальнейшем, отделить понимание материнской сепарации как нормативного явления от ее понимания как явления девиантного.

В русле проблематики девиантного материнства рассматривается широкий спектр проблем: от проблем, связанных с собственно девиантным поведением матерей (оставление детей, алкоголизм, наркомания), - до проблем пренебрежения, гиперопеки и авторитарного воспитания.

Актуализируя проблему, автор отмечает, что большое количество современных матерей пережили те или иные формы психологического или физического насилия в своей детско-родительской семье. Также он подчеркивает, 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. 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 ее материнству, в связи с тем, что, какой бы выбор она ни сделала, он входит в конфликт между нормами, сформированными в процессе онтогенеза ее материнской сферы (собственное детство) и динамичными, постоянно меняющимися нормами актуального общества.

Говоря о девиациях, автор ориентируется 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.

Автор пишет, что женщина-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.

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.

**В параграфе 1.4.** ***«Онтогенез материнской сферы: теоретико-методологический аспект»*** автор рассматривает онтогенетический аспект формирования материнской сферы, исходя из распространенного мнения о том, что фундамент будущего материнства, как и особенности материнского отношения (к себе, миру, ребенку) не только определяются социально-культурным бэкграундом и актуальным статусом матери, 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.

Г.Г.Филиппова выделяет ряд онтогенетических этапов, имеющих место в жизни женщины-матери с ее собственного детства[[56]](#footnote-56): 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.

Этапы формирования материнской сферы имеют разную продолжительность и условную преемственность; также материнская сфера не является однородной на протяжении всей жизни женщины и ее детей, а также - для каждого конкретного ребенка.

В онтогенезе материнской сферы исследователи выделяют три блока: потребностно-эмоциональный, операциональный и ценностно-смысловой[[57]](#footnote-57). Автор, в свою очередь, полагает, что существует также четвертый блок, описывающий онтогенез материнской сферы, - эволюционно-биологический, связанный с телесным компонентом в жизни женщины.

Автор, вслед за Г.Г.Филипповой, пишет о том, что 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.

В условиях современного общества отмечается недостаточность няньчанья как типа взаимодействия ребенка и младенца, значимого для онтогенеза материнской сферы женщины-матери в ее собственном детстве.

Содержанием этой деятельности (няньчанья) является бдительное внимание, обеспечение физического комфорта и поддержание благополучного эмоционального состояния ребенка за счет самого присутствия матери как его «сенсорного мира».

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.

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).

После трех лет ребенка стиль материнского отношения устойчив и прямо соотносится с уровнем эмоционального благополучия ребенка. В связи с этим, автору представляется актуальной работа с эмоциональным состоянием матери, ее самоактуализацией-индивидуацией, нормализацией сепарационнного процесса. Автор полагает, что работа над стилем материнского отношения и взаимоотношениями матери и ребенка базируется на личностном благополучии самой женщины-матери.

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.

**В параграфе 1.5.** ***«Материнство актуального времени в контексте теории метамодерна: парадигмальный анализ»*** автор анализирует материнство актуального времени через призму парадигмы метамодерна (автор П.М.Пискарев). Подобный анализ базируется на четырехкомпонентной матрице, через призму которой рассматривается изучаемый объект. При этом первый квадрант матрицы соответствует детскому периоду в жизни человека и человечества, второй - периоду юности, третий - периоду взрослости, и четвертый - периоду зрелости. П.М.Пискарев называет данные периоды также премодерном, модерном, постмодерном и метамодерном. Аналитический потенциал подобной матрицы заключается в возможности ретроспективно и перспективно оценивать состояние материнства актуального времени. 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.

Метамодерн – «эра будущего», ключевые особенности которой проявлены в социальной действительности 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.

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

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.

Теория метамодерна открывает перед психологами 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.

**В выводах по разделу 1.** автор подытоживает значимые тезисы теоретико-методологического раздела.

**Во втором разделе** (***«Материнский миф в материнстве актуального времени»***) представлена авторская концепция материнского мифа как особого социально-психологического, социально-культурного конструкта, имеющего отношение как к индивидуальной материнской сфере женщины-матери («субъективный материнский миф»), так и к материнской сфере социума («объективный материнский миф»).

**В параграфе 2.1.** «***Материнский миф нашей части света: ретроспективный анализ***» указано, что формирование внутреннего образа желаемого материнства происходит у каждой женщины (под влиянием большого количества разнообразных факторов) 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 автор назвал «материнским мифом».

Автор описывает архетип матери в русле аналитической психологии Юнга. 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»[[58]](#footnote-58).

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. Автор подчеркивает 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.

Автор обнаруживает, что, наряду с архетипом, 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.

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. Современная мать находится под влиянием дихотомии «хорошая-плохая мать».

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.

*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.

Субъективный материнский миф может быть источником внутреннего конфликта женщины-матери, влияя на качество проживания ею опыта материнствования и качество взаимодействия с ребенком.

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.

**В параграфе 2.2.** «***Запреты и негативные долженствования в материнском мифе***» автор рассматривает негативные установки, проявленные в материнском мифе («мать не должна», «матери запрещено» и т.д.). В параграфе указано, что 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»). Автор выделяет в материнском мифе позитивные («мать должна») и негативные долженствования («мать не должна»), а также прямые и косвенные запреты.

Отдельной 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. Автор, в свою очередь, полагает, 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 подавления как «регуляции»).

В работе подчеркнуто, что 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.

Важным аспектом негативных долженствований в материнском мифе является запрет на сепарацию с ребенком, который ощущают женщины-матери, понимая сепарацию как «оставление» ребенка. Автор думает, 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.

Автор выделяет 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.

**В параграфе 2.3.** «***Амбивалентность материнства и представления о любви как осевая доминанта субъективного материнского мифа***»представлены полюса субъективного материнского мифа - «прекрасная мать» и «ужасная мать» (предложенные автором в качестве альтернативы понятиям «хорошая» и «плохая» мать), а также рассмотрены основные представления о материнской любви как основного позитивного долженствования («мать должна») в субъективном материнском мифе.

В параграфе указано, что 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.

В пространстве объективного материнского мифа «нашей части света» автор выделяет следующие элементы: «миф о жертвенном материнстве», «миф о хорошем старте», «миф о безусловной ценности ребёнка в сравнении с ценностью мужчины», «миф о материнской вине».

В работе указано, что 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.

Автор вводит 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.

Субъективный материнский миф, по мнению автора, 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.

Амбивалентность материнства выражается, как считает автор, также в том, что на когнитивном уровне современная женщина-мать принимает «прогрессивные идеи», но на эмоциональном и телесном уровнях продолжает отвергать их.

Субъективный материнский миф обладает чертами долженствования (предписания), сверхобобщения и избирательности восприятия.

На основании проведенного исследования автор выделяет 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.

**В параграфе 2.4.** «***Сверхобобщение как часть субъективного материнского мифа***»автор продолжает рассматривать структурные элементы субъективного материнского мифа, сформированные в процессе онтогенеза материнской сферы и влияющие на психоэмоциональное самочувствие женщины-матери, ее материнство и материнствование.

Автор дает определение сверхобобщения как когнитивного искажения, при котором частные случаи (как правило, отраженные в опыте конкретного индивида) генерализируются и кладутся в основу некоторого правила (некоторой тенденции). Сверхобобщение, по мнению автора, может лежать в основе как объективного, так и субъективного материнского мифа.

Автор выделяет 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».

В параграфе указано, 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 через систему социальных ожиданий актуального времени и через трансгенерационные механизмы передачи опыта и установок внутри её семейной и родовой системы.

Субъективный материнский миф несёт в себе как позитивные, так и негативные установки, фильтры восприятия; автор анализирует, преимущественно, негативные и ограничивающие установки.

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.

Автор делает вывод о том, что 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.

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.

**В выводах по разделу 2.** автор подытоживает значимые тезисы раздела, в котором анализируется материнский миф.

**В третьем разделе** («***Материнская сепарация как необходимое условие формирования личности ребенка и самоактуализации женщины-матери***») рассмотрена материнская сепарация (авторский термин) как процесс, связанный с процессом самоактуализации (самоактуализации-индивидуации), а также - с процессом сепарации ребенка от матери. В разделе проанализированы различные аспекты материнской сепарации в контексте самоактуализации женщины-матери, рассмотрена материнская сепарация как двунаправленный процесс, выдвинут авторский термин «двойной симбиотической поляризации», разработана концепция объектов материнской сепарации и т.д.

**В параграфе 3.1.** «***Личностная автономия женщины-матери и сепарационный процесс: к постановке проблемы***» впервые рассмотрена сепарация женщины-матери (материнская сепарация) в контексте становления интегративной целостности личности женщины-матери, что подвело автора к признанию необходимости осмысления вопроса о личностной автономии как таковой, а также - исследования процесса психологической сепарации в целом.

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

Детско-родительская сепарация имеет этапы, которые разные исследователи определяют по-разному. В параграфе автор приводит этапы по М.Малер, П.Блос, Б. и Д. Уайнхолдам, Д.Б.Эльконину, Ю.В.Потаповой и А.Ю.Маленовой.

Взгляд на сепарацию как только на процесс возрастного развития личности ребенка и даже молодого человека автору 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.

Автору 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, по мнению автора, 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»).

Сепарация в параграфе рассматривается в следующих коммуникативных контекстах: внутриличностный, внутренне-межличностный, межличностный. Дистанция как элемент сепарационного процесса поддается осознанному управлению в контексте дихотомии «близость-независимость» (А. Лэнгле) или, пользуясь нашими терминами, «сближение-отдаление».

Сепарация понимается как 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.

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

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.

**В параграфе 3.2.** ***«Модель уровней психологической сепарации женщины-матери в контексте двойной симбиотической поляризации»*** автор исходит из заявленного в предыдущем параграфе понимания сепарации как процесса, длящегося в течение всей жизни (где сепарация не может быть завершена, а может завершиться только «сепарационный виток»). В параграфе психологическая сепарация личности взрослого человека рассматривается 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.

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

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

Автор пишет, что в проблеме двойной симбиотической поляризации женщина-мать имеет два вектора имманентности (слияния) и трансцендентности (разделения) - со своей матерью и со своим ребенком.

В параграфе указано, что процесс сепарации матери от ребенка находится в состоянии диалектической связанности и взаимодействия с процессом сепарации ребенка от матери, и требует внимания исследователей. Процесс сепарации - как ребенка от матери, так и матери от ребенка - происходит на протяжении всей жизни. Автор подчеркивает, что процесс сепарации не может быть «однозначно завершен» и рассматриваться как окончательно состоявшийся.

По мнению автора, существуют созависимый и контрзависимый типы нарушений сепарационного процесса, проявленные на разных этапах модели уровней психологической сепарации женщины-матери в контексте двойной симбиотической поляризации. Указанная модель выделена с опорой на пирамиду Дилтса (в адаптации ее П.М. Пискаревым).

В модели уровней психологической сепарации женщины-матери, рассмотренной в контексте двойной симбиотической поляризации, автор выделяет 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.

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

**В параграфе 3.3.** «***Четыре измерения материнской сепарации внутри разных сепарационных контекстов в жизни матери»*** материнская сепарация представлена в пяти контекстах, в зависимости от объекта, от которого происходит сепарация. Автор выделяет 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. Внутри каждого измерения сепарационного процесса, в свою очередь, представлены все пять выделенных автором контекстов сепарации.

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 проведено в эмоциональном, когнитивном, духовном измерениях.

Автор подчеркивает, что 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.

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).

**В параграфе 3.4.** «***Значимые аспекты материнской сепарации»*** указано, что, поскольку проблема детства неразрывно соединена с проблемой материнства, 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»[[59]](#footnote-59).

Автор выделяет функциональный и дисфункциональный (гармоничный и дисгармоничный) типы сепарации; предпочитает дихотомию «функциональная-дисфункциональная» сепарация, исходя из того, что мать выполняет целый набор *функций*, определяющих успешность развития ребенка. Дисфункциональная сепарация, в свою очередь, подразделяется на созависимую и контрзависимую.

Автор предлагает рассматривать материнскую сепарацию на трех уровнях: межличностном, внутренне-межличностном, внутриличностном.

Материнская сепарация определена в параграфе как способность женщины-матери поддерживать функциональный уровень личностной автономии, позволяющей осознанно управлять физической, эмоциональной, когнитивной и духовной дистанцией с ребенком, 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.

Автор рассматривает 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.

**В параграфе 3.5.** ***«Двойная симбиотическая поляризация в материнской сепарации»*** феномен двойной симбиотической поляризации, заявленный впервые в параграфе 3.2., рассмотрен глубже, в контексте сепарационного процесса как многоэтапного явления (в частности, первых двух его этапов - созависимости и контрзависимости). Также в данном параграфе сепарация женщины-матери рассмотрена как внутрипсихическая репрезентация 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.

В параграфе указано, что 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.

Толкование сепарации как отчуждения автор мы считает редуцированным, а процесс сепарации понимает 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.

Автор полагает, 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 представлен как результат 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.

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

Двойную симбиотическую поляризацию в материнской сепарации автор определяет 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.

**В параграфе 3.6.** ***«Переход от диадической к триадической модели как условие функциональной сепарации»*** переход от диадической модели отношений к триадической их модели рассмотрен как необходимое условие функциональной сепарации: не только как сепарацию-индивидуацию ребенка, но и как процесс, длящийся в течение всей жизни человека.

Автор акцентирует внимание на том, что обязательным условием успешных триадических отношений (триада) должна быть сложившаяся диада (диадические отношения). 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 физиологической (которая складывается естественно), но психофизиологической (которая складывается в результате сонастройки импринтинга и сонастройки матери и ребенка в послеродовой период).

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

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

**В параграфе 3.7.** ***«Критерии материнской сепарации»*** предложен 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.

Автор говорит о существовании двух типов сепарации - функциональной и дисфункциональной. Дисфункциональная сепарация, в свою очередь, бывает - двух видов: с созависимой фиксацией и с контрзависимой. Эмоциональная зависимость матери от ребенка представляется одним из ключевых и одним из самых сложных аспектов дисфункциональной материнской сепарации. Нередко эмоциональная зависимость матери от ребенка оказывается обусловлена неблагополучным прохождением детской сепарации самой женщины-матери (от собственной матери).

В параграфе подчеркнута значимость влияния материнского мифа на возникновение эмоциональной зависимости в материнстве, а также подробно рассмотрены девять критериев материнской сепарации, выделенные в предыдущих параграфах: 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.

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

**В параграфе 3.8.** ***«К проблеме девиации материнского отношения в контексте нарушений сепарационного процесса»*** подчеркивается, что 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.

В данном параграфе автора 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 было отмечено предыдущих параграфах, шире, чем, собственно, проблема девиантного и делинквентного поведения женщины-матери. Автор говорит также о трансформации в современном мире понятий и критериев «нормы» и «патологии», что также объясняет трудности с выделением и систематизацией критериев девиации в материнстве.

В параграфе представлены результаты практического исследования связи отклонений в материнском отношении женщины-матери с ее собственным детским опытом. Испытуемые составили группу из 38 женщин-матерей. Все женщины состоят в браке, имеют детей в возрасте от 6 месяцев до 16 лет. В группу вошли матери, активно интересующиеся воспитанием, занимающиеся саморазвитием, участвующие в международном проекте для русскоговорящих женщин Интуитивное Материнство. В качестве методов исследования были использованы 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 был разработан авторский опросник, где испытуемым было предложено закончить предложения, цель которых состояла в том, чтобы выявить отношение женщины к сепарационному процессу с ребенком. Также был использован авторский опросник «Отношение к конфликту». В предложенной выборке 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 каждая из них хорошая мать.

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.

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

Анализируя результаты исследования, автор пришел 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 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 автором критериев материнской сепарации. 6. Кроме того, была прослежена 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.

**В параграфе 3.9.** ***«Эмоциональная зависимость в материнстве и ее влияние на сепарационный процесс с ребенком»*** эмоциональная независимость рассматривается 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.

В параграфе указано, что многие черты, свойственные отношениям эмоциональной зависимости, проявляются в отношениях эмоционально зависимой матери и ребенка, где мать фактически использует ребенка как объект эмоциональной зависимости, что нарушает здоровые диадические отношения и воспроизводит травму раннего возраста либо на созависимом, либо на контрзависимом этапах. Это одинаково негативно сказывается на сепарационном процессе матери и ребенка. Иначе говоря, 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. Автор приходит к выводу о том, что можно говорить о зависимости между уровнем сепарации женщины от своей матери и ее успешным прохождением сепарационного процесса с собственными детьми.

Автор делится наблюдениями о том, что родители (в частности, женщины-матери) нередко путают понятия надежной привязанности и эмоциональной зависимости. 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. Женщина, склонная к созависимому типу отношений, предрасположена к тому, чтобы устанавливать с ребенком отношения эмоциональной зависимости, а не надежной привязанности.

В параграфе указано, что эмоциональная зависимость матери мешает ей распознавать и удовлетворять истинные потребности ребенка, подменяя их собственными потребностями и проекциями, что ведет к неудовлетворительному прохождению процесса сепарации. 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 выводах по разделу 3.** автор подытоживает значимые тезисы раздела, в котором рассматриваются различные аспекты материнской сепарации в ее связи с самоактуализацией женщины-матери.

**В четвертом разделе** («***Самоактуализация женщины-матери»***) рассмотрена самоактуализация как необходимый критерий материнской сепарации, выдвинута гипотеза, что без обретения самоактуализации женщина-мать не сможет достичь адекватной ровной самооценки, баланса внутреннего и внешнего локусов контроля и т.д. В данном разделе автор подробно рассматривает феномен самоактуализации женщины-матери, предлагает авторский термин «самоактуализация-индивидуация»: автор понимает самоактуализацию как связанную с процессом индивидуации.

Автор полагает, 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 тесно связан с расширением осознания себя как многомерности, интегративно объединенной в единую целостность. Автор понимает 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.

Под самоактуализацией автор понимает переживание себя в полноте своего раскрытия телесных, психоэмоциональных, социально-функциональных и духовных способностей (возможностей) и выборов, основанных на ценностях собственной осознанно-сформированной аксиосферы, что обеспечивает позитивную свободу личности. Процесс формирования собственной аксиосферы как ценностно-смыслового универсума видится автору важным этапом самоактуализации личности женщины-матери (и личности как таковой). При этом автор видит процесс самоактуализации не как конечный, подразумевающий некий финальный «пункт назначения», «ситуацию успеха», а как процесс, длящийся всю жизнь по расширяющейся спирали. В работе самоактуализация личности рассмотрена в контексте развития.

В разделе предложено авторское понимание кризиса как необходимого стимула развития, отправной точки самоактуализации-индивидуации.

Поскольку одной из основных задач материнского коучинга является сопровождение самоактуализации-индивидуации женщины-матери, а также - сепарации женщины-матери как процесса, параллельного самоактуализационному, в данном разделе концептуализирована роль коуча в указанных процессах.

**В параграфе 4.1.** ***«Уровни самоактуализации женщины-матери через призму парадигмального анализа (“теория метамодерна”)»*** процесс самоактуализации личности (в частности - женщины-матери) рассмотрен как сложный и многоуровневый. Аналитической призмой, используемой в данном разделе, является теория метамодерна П.М.Пискарева, в том числе - разработанная им четырехкомпонентная схема парадигмального анализа («рамка метамодерна»). Отталкиваясь от четырехаспектной модели развития П.М.Пискарева, представленной в его парадигме смены эпох и связанной с ней «рамкой парадигмального анализа», автор рассматривает этапы самоактуализации человека. Первый этап, соответствующий «детскому» периоду в теории парадигмального анализа, он называет материально-телесным; второй, соответствующий периоду «юности», - психоэмоциональным; третий, соответствующий периоду взрослости, - социально-когнитивным; четвертый, соответствующий периоду зрелости, - духовно-энергетическим.

Под материально-телесным уровнем самоактуализации автор понимает как телесное самовыражение, так и совокупность материального обеспечения жизнедеятельности. 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.

Под психоэмоциональным уровнем самоактуализации (второй квадрант модели уровней самоактуализации) автор понимает осознание женщиной-матерью 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).

Под функционально-когнитивным уровнем самоактуализации (третий квадрант модели уровней самоактуализации) автор понимает 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.

Духовно-энергетический уровень самоактуализации (четвертый квадрант модели уровней самоактуализации) 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.

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.

**В параграфе 4.2.** ***«Материнство как кризис развития в многоуровневом процессе самоактуализации»*** автор развивает мысль о том, что самоактуализация опирается, среди прочего, на кризис как на необходимый исходный этап. Кризисы могут носить возрастной или ситуационный (личностный, жизненный) характер. Автор полагает, 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, баланса внутреннего и внешнего. Вместе с тем, каждый из возрастных, личностных или жизненных кризисов, вызывает нарушение этого гомеостаза, выход из равновесия, создает дезинтеграцию, которая переживается как некоторая неудовлетворенность, что заставляет человека искать нового уровня расширения своей самоактуализации, нового уровня 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.

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.

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.

Материнство - кризис, стимулирующий пересмотр женщиной-матерью всех уровней своего бытия - от предметной среды, которой наполнена ее жизнь, до ценностно-смысловой системы и экзистенциальных вопросов.

**В параграфе 4.3.** ***«Виток самоактуализации как элемент спиральной динамики развития. Уровни самоактуализации-индивидуации через призму пирамиды Дилтса»*** дано авторское понятие витка самоактуализации как элемента самоактуализационного процесса. Процесс самоактуализации понимается автором как непрерывный и длящийся в течение всей жизни человека, в то время как виток самоактуализации имеет начало (где отправной точкой является кризис), развитие и окончание. В этом смысле «пройденная» или «завершенная» самоактуализация невозможна, однако возможно прохождение и завершение динамик самоактуализационного витка.

Рассматривая виток самоактуализации как элемент спиральной динамики развития личности женщины-матери, автор исходит из предположения о том, что на детском этапе ее становления (первый квадрант четырехкомпонентной рамки П.Пискарева «теория метамодерна») личность обладает свойствами холистической (холлической) целостности - изначальной, природной, неотрефлексированной (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 автор называет интегративным - новый уровень единства всех значимых аспектов личности, способствующий самоактуализации и реализации потенциальных возможностей человека.

Автор рассматривает каждый из витков самоактуализации 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, можно 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.

На *третьем этапе* наблюдается процесс *наращивания функциональности в новом качеств*е, 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 этап* 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.

Автор считает, что коучинг материнской сферы может быть эффективной помогающей практикой (практикой заботы), позволяющей женщине-матери достигать интегративной целостности самоактуализации на всех ее уровнях в качестве многоуровневого процесса.

Для успешного достижения данной задачи женщиной-матерью представляется необходимым: 1. формирование интегративного образа собственного материнства (через призму созданной нами концепции образов материнства: «биологическая мать», «психологическая мать», «функциональная мать», «архетипическая мать»), 2. 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), 3. интегративная целостность телесного, эмоционального, социального и духовного аспектов жизни женщины-матери, 4. 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.), 5. создание и осознание внутренней модели функционального сепарационного паттерна, который осознается и проживается на каждом из сепарационных витков (сопровождает витки самоактуализации): созависимость, контрзависимость, взаимозависимость, независимость.

В параграфе автор рассматривает самоактуализацию *как многоуровневый процесс* через призму пирамиды Дилтса и выделяет в ней такие уровни: окружения, действий, качеств, убеждений, ценностей, идентификации, миссии.

**В параграфе 4.4. *«Процесс личностной дезинтеграции в материнстве. Концепции образа материнства во внутреннем пространстве личности женщины-матери»*** сопоставляются понятия дезинтеграции и сепарации, как элементов, значимых для прохождения интеграционного этапа становления личности женщины-матери. По мнению автора, понятия «дезинтеграция» и «сепарация» не являются тождественными. В первую очередь, в силу их несоразмерности: так, процесс сепарации происходит 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. Автор подчеркивает, что дезинтеграция происходит на тех же уровнях, что и самоактуализация: телесном (телесно-материальном), психоэмоциональном, функциональном (когнитивно-функциональном), духовном (духовно-энергетическом).

Автор сопоставляет понятия дезинтеграции и сепарации, как элементов, значимых для прохождения интеграционного этапа становления личности женщины-матери.

Автор рассматривает 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».

В параграфе указано, что 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.

В параграфе подчеркнута важность роли коуча в процессе формирования позитивного образа матери и материнства, успешном прохождении дезинтеграционных динамик и в последующей гармонизации и интеграции образа материнства, а также - в процессе самоактуализации женщины-матери, на всех этапах и уровнях: телесном, психоэмоциональном, функциональном (когнитивно-функциональном), духовном.

В параграфе описаны также 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). Важной задачей коуча является, среди прочего, «отражение» женщины-матери: бережная демонстрация того, как он ее видит, принятие ее такой, какая она есть. Еще одна задача коуча материнской сферы - направление внимания женщины-матери в недосформированные, неосознаваемые, лишенные внимания области ее бытия.

**В выводах по разделу 4.** автор подытоживает значимые тезисы раздела, в котором рассматриваются различные аспекты самоактуализации в ее связи с индивидуацией женщины-матери.

**В разделе 5.** ***«Коучинг материнской сферы»*** автор формирует концепцию коучинга материнской сферы, отдельные аспекты которого были освещены в предыдущем параграфе, в контексте самоактуализации-индивидуации, дезинтеграции и сепарации женщины-матери, формирования у нее позитивного образа материнства. Раздел 5. посвящен, среди прочего, анализу материнской сферы как сферы онтогенеза ребенка и среды формирования самой женщины-матери, а также - как сферы, имеющей индивидуальное и социальное измерения. Разрабатывая парадигму материнского коучинга, выделяя отдельные его принципы и направления (кластеры) задач, мы опираемся на четырехкомпонентную рамку парадигмального анализа («теория метамодерна»), которая хорошо зарекомендовала себя как один из инструментов коучинга.

**В параграфе 5.1.** ***«Значимые аспекты субъект-субъектного взаимоотношения матери и ребенка. Материнская сфера как сфера онтогенеза ребенка»*** автор рассматривает материнскую сферу как топос (пространство) формирования и развития матери и ее ребенка, а также как топос их встречи и взаимодействия.Кроме того, высказано предположение о том, что в топосе материнской сферы происходит не только первичная встреча матери и ребенка на этапе младенчества и детства, но и все дальнейшее их взаимодействие. Речь идет о том, что характер взаимодействия матери и ребенка на всем протяжении их жизни зависит от характера и актуального состояния материнской сферы женщины-матери.

В параграфе освещено понимание материнской сферы Г.Г.Филипповой, в концепции материнства которой выражена идея субъектности матери и ребенка. 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: 1. 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; 2.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; 2. ценностно-смысловой блок, включающий отношение к ребенку как самостоятельной ценности, а также ценность материнства как состояния «быть матерью»[[60]](#footnote-60). Адаптируя концепцию Г.Г.Филипповой «Содержание материнской сферы», автор добавляет четвертый элемент: эволюционно-биологический блок. Рассматривая эту схему через призму парадигмального анализа «теория метамодерна», автор помещает этот блок в первый квадрант, соответствующий «детскому», «природному», «телесному» аспекту фило- и онтогенеза.

По представлению автора, 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 автор говорит 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. Коль скоро материнская сфера присутствует в сознании (внутреннем топосе) каждого человека, можно вести речь и о материнской сфере социума. Присутствие материнской сферы в сознании каждого человека подтверждается тем фактом, что человек реагирует на гештальт младенчества, испытывая потребность в заботе о его носителе. Кроме того, есть множество других аспектов подтверждения материнской сферы, как относящейся не только к женщине-матери: так, например, сюда можно отнести особенности восприятия материнства социумом, и отношение общества к материнству как значимой сфере своего бытия.

Автор рассматривает 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.

В параграфе указано, что 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.

Значимость коучинга материнской сферы заключается, по мнению автора, 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.

**В параграфе 5.2.** ***«К вопросу о терапевтическом и коучинговом подходах в работе с материнской сферой»*** рассмотрены помогающие практики (практики заботы) в области материнства как перспективное и своевременное в актуальный период направление исследования. Автор считает необходимым размежевать «области ответственности» психотерапевтического и коучингового подходов к работе с материнской сферой.

В параграфе так актуализирована необходимость помогающих практик (практик заботы): на протяжении истории мать в большинстве культур была всегда окружена поддерживающей средой других женщин, помогавших ей совершить трансцендентный переход к материнству. В современном мире, 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. Также автор выделяет и другие причины, с которыми связан возросший интерес женщин-матерей к помогающим практикам (практикам заботы): влияние 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», за успех в жизни ребенка в целом; и т.д.

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 автор связывает с процессом индивидуации и называет самоактуализацией-индивидуацией.

В данном параграфе введено понятие материнского стресса, под которым понимается 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.

Терапевтический подход в работе с «трудными чувствами», по мнению автора, 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».

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.

Автор подчеркивает отсутствие абсолютного преимущества коучинга перед терапией или наоборот; говорит о том, что у каждой из этих практик существует собственная сфера приложения.

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 сфере), цель коучинга материнской сферы, по мнению автора, заключается в самоактуализации женщины-матери (связанной с индивидуацией), а также ее сепарации (процесс, длящийся в течение всей жизни человека).

В параграфе заявлена 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.

**В параграфе 5.3.** ***«Задачи Материнского коучинга (коучинга материнской сферы)»*** обозначены кластеры задач, сформулированных в рамках Материнского коучинга как нового направления в спектре помогающих практик (практик заботы). Задачи коучинга материнской сферы (материнского коучинга) многообразны и связаны с разными уровнями мотивационно-потребностной сферы женщины-матери. Для удобства их классификации, в параграфе они рассмотрены через призму парадигмального анализа; в результате чего выделены 4 группы кластеров задач материнского коучинга, среди которых: *навыковый кластер*, *сепарационный кластер*, *самоактуализационный кластер* и *интегративный кластер*.

Автор приводит термин «нейрогештальт» (авторский термин П.Пискарева) как принцип целостности, выраженный в подходе помогающих практиков (практиков заботы) к человеку и аспектам его бытия.

Автор полагает, 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. 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.

**В параграфе 5.4.** ***«Реализация задач материнского коучинга при работе с рамками парадигмального анализа»*** автор упоминает о четырех направлениях коучинга, разработанных в Институте Психологии Творчества (ИПТ): психосоматический коучинг (НейроПластика), эстетический коучинг (НейроГрафика), аналитический коучинг (НейроДизайн), экзистенциальный коучинг (НейроНавтика). Автор подчеркивает, что в Материнском коучинге (коучинге материнской сферы) используются 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.).

В качестве одного из инструментов материнского коучинга заявлены также коучинговая модель «Мультиролевая личность»), а также авторская нарративная коучинговая модель «Материнский миф». Параллельно с указанными выше инструментами, была создана специально-организованная поддерживающая среда материнского сообщества Интуитивное Материнство, которая представляется автору значимым компонентом достигнутых в ходе работы результатов.

В процессе материнского коучинга (как в работе с группой, так и в индивидуальной работе) автор опирался также на четырехкомпонентные «рамки метамодерна», созданные П.М.Пискаревым и широко применяющиеся в ИПТ (Институт Психологии Творчества). В параграфе рассматривается реализация задач материнского коучинга при работе с рамками парадигмального анализа.

В параграфе указано, что практическая реализация Материнского коучинга может осуществляться на основе различных коучинговых моделей и практик, которые помогающий практик выбирает и совмещает, исходя, в частности, из диагностических результатов работы с матрицей психологических возрастов клиента, рассмотренной в параграфе. Рамка психологических возрастов клиента - диагностический инструмент, опираясь на который, коуч может выбрать конкретный метод, алгоритм, стратегию работы.

Работая с рамками метамодерна, автор отмечает потенциал амплификации рамок как компаративного анализа понятий, представленных в них в одинаковых квадрантах.

Также в разделе приведена «рамка 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.

**В параграфе 5.5.** ***«Применение таблицы компетенций МААК (Международной Ассоциации Аналитического Коучинга, МАНГО) в коучинге материнской сферы»*** рассмотрена таблица компетенций коуча МААК (МАНГО) в ее применении к коучингу материнской сферы, к разработке перечня значимых характеристик материнского коуча (коуча материнской сферы), а также - векторов работы коуча материнской сферы. Также в данном параграфе определены ключевые принципы материнского коучинга.

Определяя принципы коучинга материнской сферы (материнского коучинга), автор опирается на таблицу компетенций МААК, как на содержащую принципы, важные в аспекте материнского коучинга, в котором значимы личность и состояние коуча в коучинговом процессе. Создатели таблицы компетенций МААК (П.Пискарев и И.Рождествина) сравнивают перечень компетенций коуча ICF и таблицу компетенций МААК, и приходят к выводу о том, что, 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 воздействует на другого человека; то есть, в таблице компетенций МААК отображены не только процессы сессии, но и сам коуч, чьи компетенции гораздо больше, чем просто набор поведенческих индикаторов.

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 автору важным в контексте материнского коучинга, поскольку автор исходит 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 которого - интегративная целостность телесного, эмоционального, социального (когнитивного), духовного аспектов бытия - как коучи (клиента), так и самого коуча.

Формулируя принципы материнского коучинга, автор опирается на нейрогештальт и в аспекте присутствия коуча в коучинговом процессе. Сравнивая таблицы компетенций МААК и ICF, автор указывает, что первая в большей мере учитывает личность коуча и отдельные ее особенности, что видится чрезвычайно важным в контексте материнского коучинга (коучинга материнской сферы).

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»).

Из собственного опыта работы с женщинами-матерями, автор делает вывод о том, что запрос женщины-матери часто касается самоопределения, что связано, вероятно, с нехваткой отражения женщины-матери ее собственной матерью в ее детстве. Поскольку материнство является жизненным кризисом, запускающим процесс самоопределения (как части самоактуализации), возникает запрос и на отражение женщины-матери коучем. Автор пишет 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). 2. Вторичное отражение - психологическое отражение, личностное: мать должна отразить ребенка в его деятельности. 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. 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.

В параграфе перечислены характеристики, которыми должен обладать коуч материнской сферы: иметь собственный опыт материнства; иметь опыт и навыки осознания сепарационного процесса, а также иметь опыт собственной функциональной сепарации (достигнутой в любом возрасте, актуализированной 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).

В параграфе приведены также значимые векторы работы коуча материнской сферы:

1. Коуч может делиться собственным опытом: матери актуального времени нужен опыт, которым с ней не поделилась ее собственная мать.

2. Коуч может создавать индивидуальную и групповую поддерживающую среду для женщины-матери (женщин-матерей).

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 рассматривается как часть самоактуализации женщины-матери).

5. Метапозиция коуча понимается 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»).

В параграфе сформулированы 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 - 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).

Автор подчеркивает, что практическая реализация материнского коучинга может осуществляться различными коучинговыми моделями и практиками.

**В выводах по разделу 5.** автор подытоживает значимые тезисы раздела, в котором представлено новое направление коучинговой практики - материнский коучинг, проведены различия между терапевтическим и коучинговым направлениями помогающей практики (практики заботы), а также - сформулированы принципы материнского коучинга.

**В разделе 6** ***«Исследование потенциала коучинга материнской сферы (материнского коучинга) в работе с женщинами-матерями»*** приведены результаты практического исследования нового направления коучинга - коучинга материнской сферы - во всей совокупности его конкретных методов. Кроме того, в практическом разделе апробированы принципы материнского коучинга, выделенные в параграфе 5.5. (сформулированные в процессе работы автора с женщинами-матерями проекта Интуитивное Материнство). В разделе 6 обоснован выбор преимущественно качественных методов исследования потенциала коучинга материнской сферы. Автор подчеркивает, что количественные методы исследования малоэффективны на данном этапе становления материнского коучинга (коучинга материнской сферы), и приводит ряд аргументов в пользу выбора качественных методов. Основной аргумент - квалитативность материнства как уникальность переживания материнского опыта (несводимого к беременности и родам, продолжающегося в течение всей жизни) каждой женщиной-матерью.

Во введении к разделу указано, что 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, значение имеют эффективные методы, обеспечивающие результативность помогающей практики и коучинга материнской сферы.

Среди таких методов автор называет: телесно-ориентированные практики; нарративные практики; нейрографические практики; практики благодарности и похвалы; занятия, расширяющие представление о материнстве и детстве; и др.

**В параграфе 6.1.** ***«Преимущества нейрографики как метода коучинговой работы с материнской сферой»*** нейрографика рассмотрена как интегративная психотехнология, доступная как для коучинговой работы со специалистом, так и для самопомощи.

В параграфе подчеркнуто, что нейрографика является актуальным психологическим методом, активно и успешно применяемым помогающими практиками. Нейрографика, по определению автора метода, П.М.Пискарева, является методом «направленных изменений, который позволяет моделировать новую реальность со всей силой воображения клиента и опорой на его сенсорный аппарат»[[61]](#footnote-61).

Нейрографика как интегративная психотехнология (где под интегративной психотехнологией понимается «совокупность концепций, методов, умений, навыков для достижения большей целостности и непротиворечивости личности, сознания, поведения и деятельности»[[62]](#footnote-62)) представляется автору особенно важной 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.

В параграфе указано, что во время нейрографического 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.

Как интенсивная интегративная психотехнология, нейрографика работает на следующих уровнях психики как живой, открытой системы (по В.В.Козлову[[63]](#footnote-63)):

* 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 т.д.).

Автор подчеркивает, что интенсивные психотехнологии, и нейрографика как одна из них, отвечают поставленной задаче самоактуализации-индивидуации и достижения интегративной целостности личности женщины-матери, а также ее адаптивности к текущим жизненным обстоятельствам, позволяя работать одновременно на всех уровнях психики как живой открытой системы.

В параграфе нейрографика определена (со ссылкой на автора метода и определения нейрографики, приведенные в докторской диссертации П.М.Пискарева[[64]](#footnote-64)) как арт-терапевтический метод работы, в основе которого лежит идея создания рисунка с помощью геометрических фигур; позволяющий с помощью простых геометрических фигур и линий выразить свое эмоциональное состояние: переживания, конфликты, острую проблему, цели, психосоматические изменения. Указано, что нейрографика как метод позволяет управлять состоянием клиента, строить желаемые модели будущего, управлять временем (что особенно актуально для женщин-матерей, живущих в состоянии постоянной нехватки времени) и другими актуальными контекстами в жизни. Нейрографика, по мнению автора метода, является интегративным подходом к решению жизненных задач.

В параграфе указано, что 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.

Преимущество нейрографики в качестве метода материнского коучинга заключается в том, что нейрографическое рисование доступно любому человеку и не требует специальных сложных навыков рисования.

В параграфе автор отмечает, что многие матери переживают перманентное повышенное чувство тревоги, поскольку материнство предполагает бдительное внимание к состоянию ребенка и возможным опасностям внешней среды для него. Также матери ощущают тотальную потерю контроля над собственной жизнью и истощают свой ресурс адаптивности. Нейрографическое рисование в описанных условиях дает возможность ощутить баланс напряжения от того, что нейрографическая линия идет туда, где не ожидаешь ее увидеть (а значит, находится за пределами зоны контроля, отражает собой спонтанность и непредсказуемость потока жизни), - и, в процессе сопряжения (скругления), - ощущения безопасности, контроля, которое подвластно твоим усилиям: при рисовании появляется опыт того, что возможно изменить свое состояние, направить движение своей жизни в желаемом направлении собственными руками.

Автор перечисляет эффекты, выявленные другими исследователями при изучении арт-терапии с использованием изобразительного искусства. Так, в нейрографике проявлены такие эффекты арт-терапии: идентификация личности и повышение самооценки; возможность открытого самовыражения даже тех состояний, которые трудно осознать и вербализовать; совершенствование ассоциативного мышления, тренировка внимания и памяти; ощущение границ своего личного пространства и контроль этих границ; осознание и прочувствование целостности частей своего «Я», снятие тревоги, эмоционального напряжения.

В качестве примера позитивного влияния нейрографики на описанную выше проблему (интегративной целостности личности), в параграфе приведены результаты опроса женщин-матерей, проведенного автором в рамках проекта Интуитивное Материнство на выборке в 375 человек.

Еще одним безусловным преимуществом использования нейрографики в работе с матерями автор видит 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. 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.

В параграфе указано, что, благодаря обязательной в нейрографике саморефлексии, локус контроля женщины-матери неизбежно смещается с внешнего на внутренний. Женщине оказывается легче вернуться к феноменологии чувствования себя, осознать свои желания, прийти к интуитивным решениям ситуации.

Автор полагает, что большое значение имеет присутствие коуча в позиции наблюдателя творческого процесса женщины, что позволяет матери пережить опыт позитивного отражения её самовыражения, которого часто не хватило в детстве, ощутить уверенность в своих силах, перестать испытывать бессилие перед ребенком, избыточно ориентироваться на внешних «экспертов», сомневаться в своих родительских решениях; преодолеть бессознательное сопротивление игре с ребёнком.

Еще одно преимущество нейрографики в коучинговой работе с женщиной-матерью состоит в том, что процесс рисования 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 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.

В качестве выводов к параграфу, приведена серия задач, которые, по мнению автора, 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.
3. Позволяет находить новые нестандартные решения задач.
4. Нейрографика работает целостно на интуитивном и логическом уровнях, что позволяет любой женщине-матери получить высокий результат вне зависимости от ее индивидуальных особенностей.
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.

**В параграфе 6.2.** ***«Нейрографика в коучинге материнской сферы: пилотажное исследование»*** приведено пилотажное исследование возможностей нейрографики в материнском коучинге. В данном параграфе описаны конкретные коучинговые методы, применяемые в рамках проекта Интуитивное Материнство. Описывая применяемые коучинговые методы, автор опирается на представленную в параграфе схему «Парадигма содержания материнской сферы».

Парадигма содержания материнской сферы представляет ее как выраженную в следующих блоках: эволюционно-биологическом, потребностно-эмоциональном, операциональном, ценностно-смысловом.

Автор отмечает, что нейрографический рисунок может использоваться следующим образом:

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.

По итогам пилотажного исследования возможностей нейрографики в материнском коучинге, автор делает 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. 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 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.

7. Результаты пилотажного исследования показали позитивное влияние нейрографического коучинга на эмоциональное состояние женщины-матери, что соответствует потребностно-эмоциональному блоку материнской сферы.

**В параграфе 6.3.** ***«Выбор и описание методов исследования; цели, задачи, гипотезы, предварительные результаты исследования»*** содержится 9 подпараграфов, каждый из которых посвящен отдельному аспекту подготовительной части исследования.

**Подпараграф 6.3.1.** ***«Обоснование выбора методов исследования»*** посвящен обоснованию выбора качественных методов при исследовании возможностей коучинга материнской сферы и потенциала помогающей работы («практики заботы») с материнской сферой вообще.

В подпараграфе указано, что 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.

Акцент на качественных методах исследования в рамках данной работы (в сочетании их с количественными методами) связан, прежде всего, с особенностями материнского опыта, одной из главных особенностей которого автор считает его квалитативность (от «квалиа» - термин, используемый для обозначения сенсорных и чувственных явлений). Автор полагает, что материнский опыт - квалитативен, то есть - сенсорно и чувственно уникален для каждой женщины-матери, в том числе - и для каждой из участниц 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. Принимая во внимание квалитативность материнского опыта, автор пришел к выводу о невозможности свести всю многомерность и уникальность опыта каждой женщины-матери к количественным показателям и к необходимости использовать качественные методы исследования.

Тем не менее, можно говорить об определенных количественных тенденциях материнства и материнствования, держа в уме квалитативность материнства. В связи с этим, в работе комбинированы количественные и качественные методы исследования: первые использовались при анализе тенденций в материнской сфере, а вторые - при изучении уникального опыта каждой женщины-матери.

**В подпараграфе 6.3.2.** ***«Описание методов исследования»*** приведены основные количественные, качественные и комбинированные методы исследования, применяемые в работе.

К ***количественным*** методам относятся: шкалирование (при субъективном оценивании своего состояния женщинами-матерями); статистический анализ данных, полученных в результате опросов женщин-матерей. При опросе женщин-матерей были применены авторские опросники: «Образ матери», «Миф о материнстве и отцовстве», «Эмоциональное выгорание матерей»; стартовые и итоговые анкеты оценки исследовательской группы. Также в процессе работы применялся тест супругов Уайнхолд, связанный с количественной оценкой уровня выраженности черт межличностной зависимости и черт контрзависимости женщин-матерей. Кроме того, был применен опросник PARI, а также опросник родительского отношения (А.Я.Варга и В.В.Столин), которые, однако, показали свою нерепрезентативность в контексте задач, в частности - оценки актуальных состояний женщин-матерей во всей многомерности их уникальных черт, ввиду чего предпочтение было отдано качественным методам оценивания.

К ***комбинированным (качественно-количественным)*** относятся: семантический анализ (при изучении синонимического ряда слов в ответах, которые давали участницы исследования; при этом приведено процентное соотношение ответов, данных участницами, с одновременной семантической оценкой слов, используемых ими при ответе).

К ***качественным*** методам относятся: 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).

**В подпараграфе 6.3.3.** ***«Описание генеральной совокупности и выборки исследования»*** указано, что 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. Участницы проекта - преимущественно матери, имеющие высшее образование, и относящиеся к среднему классу.

**В подпараграфе 6.3.4.** ***«Описание исследовательской группы»*** указано, что в исследовательскую группу вошли русскоговорящие женщины-матери в возрасте 24-68 лет (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. Так, 81.3% участниц - замужем; из них - повторный брак - у 6.1%. Не были замужем - 2.7% участниц, разведены - 6.9%.

**В подпараграфе 6.3.5.** «***Дизайн исследования»*** описан дизайн практического исследования эффективности материнского коучинга в работе с женщинами-матерями актуального времени.

Дизайн исследования представлен в параграфе следующим образом:

1. На начальном этапе работы участницы заполнили расширенную анкету, 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.
2. На следующем этапе работы, который длился три месяца, дважды в неделю проводились занятия (всего 27 занятий). Часть занятий была посвящена телесно-ориентированным и медитативным, часть занятий - нейрографическим практикам, а также практике БоГобан. 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 нейрографикой и БоГобаном проходили в индивидуальном и групповом формате. Групповые занятия проходили 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. Участницам предлагалось практиковать методы не только в рамках заявленного расписания, но и в индивидуальном порядке, в комфортных условиях под контекстуальную задачу, стоящую перед участницей.
3. В середине работы была обнаружена проблема со сном, отмеченная большинством участниц в сообщениях в помогающей группе. В связи с этим, был предложен эксперимент, в рамках которого участницы рисовали нейрографический алгоритм снятия ограничений с общей темой «Отсыпание». Таким образом, изначальный дизайн исследования был дополнен в связи с проблемой, озвученной участницами.
4. После трех месяцев практической работы участницам было предложено заполнить итоговую анкету.
5. После этого были проведены подсчет, анализ и интерпретация данных, полученных в результате исследования.
6. Также автор посчитал нужным провести анализ кейсов отдельных участниц экспериментальной группы, которые ранее и параллельно с участием в исследовании были участницами онлайн-проекта Интуитивное Материнство.

**В подпараграфе 6.3.6.** ***«Предварительные результаты исследования»*** изложены предварительные результаты работы исследовательской группы, по итогам обратной связи от участниц исследования, а также - наблюдения автора за ходом исследования в целом и особенностями взаимодействия участниц в группе и характером прохождения заданий участницами группы.

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, можно говорить об отсеве 114 участников. Причины отсева различны, лидирующая - нехватка времени и непредсказуемость материнских будней (что не позволяет матери эффективно управлять своим временем). Часть отсеявшихся участниц продолжила работу с материалами курса по записям, в индивидуальном формате.

Среди предварительных результатов исследования может быть названа также разница задач коучинговой работы и связанная с этим продолжительность программ и работ в группах. 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.

Еще один предварительный результат, представленный в подпараграфе, заключается в следующем: в рамках работы исследовательской группы все участницы входили в работу, в помогающий процесс, с единым запросом, касающимся самопомощи в материнстве. 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.

Еще один предварительный результат исследования касался выводов о дизайне будущей коучинговой работы с женщинами-матерями: учитывая хроническую нехватку времени у женщин-матерей (это было одной из причин, озвученных участницами исследования, которые выбыли из него в процессе), автор полагает, что целесообразно совмещать групповую работу с женщинами-матерями с индивидуальной работой с ними (с учетом их конкретных запросов и возможностей). Кроме того, исходя из понимания того, что у женщин-матерей, как правило, присутствует хроническая нехватка времени, невозможность отлучиться от ребенка даже на незначительное время, автор разработал исследовательскую программу, адаптированную для условий, в которых находятся женщины-матери.

**В подпараграфе 6.3.7. *«Информация об авторском международном онлайн-проекте Интуитивное Материнство»*** указано, что в исследовательской части работыприведена информация не только о ходе и результатах работы исследовательской группы, но и о результатах работы, а также - об участницах авторского международного онлайн-проекта Интуитивное Материнство. Приводя информацию о проекте, выходящем за рамки исследовательской группы, автор полагает, что проект Интуитивное Материнство подкрепляет апробацию коучинга материнской сферы как особого направления помогающей практики, разработанного не только в рамках описанного в данной работе практического исследования.

Также автор отмечает, что в рамках международного онлайн-проекта Интуитивное Материнство, работающего на протяжении девяти лет, были опробованы и реализованы различные форматы работы с женщинами-матерями, выбор которых осуществлялся под запрос клиента, в связи с учетом «матрицы психологического возраста клиента», ресурсом клиента, а также выбором и построением индивидуального маршрута каждого клиента.

В подпараграфе отмечено, что именно в рамках работы проекта Интуитивное Материнство было обнаружено, что коучинг материнской сферы включает в себя терапевтический аспект, просветительский аспект, консалтинговый аспект, а также наставничество (менторство).

**В подпараграфе 6.3.8.** ***«Объект, предмет, цель, задачи исследования»*** указаны соответствующие структурные элементы исследования. ***Объект*** практического исследования сложный, 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 способах 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.
11. Провести анкетирование, позволяющее выявить эмоциональное выгорание матерей (авторская анкета «Эмоциональное выгорание»).
12. Провести анкетирование, позволяющее выявить представления участниц группы об имеющемся в их картине мира образе матери и материнства (авторская анкета «Образ матери»).
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.

**В подпараграфе 6.3.9**. ***«Описание целей и задач работы исследовательской группы»*** описаны цели и задачи, стоявшие перед автором в ходе 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.
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.
3. Развитие навыков заботы о себе и управления своим ресурсом.
4. Формирование собственного ценностно-смыслового универсума и самоактуализация женщины-матери.
5. Взращивание интегративной целостности личности женщин-матерей.

**В параграфе 6.4.** ***«Описание хода и результатов исследования»*** представлено описание хода и результатов практического исследования. Он состоит из шести подпараграфов, каждый из которых посвящен отдельному аспекту материнской сферы женщины-матери: работа с материнским мифом, работа с ролевым репертуаром, работа с управляемой сепарацией, работа с эмоциональным состоянием, работа с ресурсом, работа с обретением интегративной целостности. Отдельный подпараграф 6.4.7. посвящен анализу результатов, а также интерпретации результатов итогового анкетирования.

**В подпараграфе 6.4.1. *«Работа с материнским мифом»*** автор исходит из понимания, 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 представлении автора, обобщения, которые создает неосознаваемая рабочая модель материнского мифа, мешают самоактуализации женщины и снижают эффективность выполнения ею материнской функции, вызывают чувство вины и т.д.

Изначально автор предположил, 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. Было проведено занятие для группы матерей Интуитивного Материнства (16 человек), на котором обсуждались механизмы возникновения материнского мифа, его компоненты и т.д. В ходе занятия женщинам было предложено свободное обсуждение тех ценностей, которые они реализовывают каждая для себя в своем материнстве, а далее - обсуждение тех ценностей, которые были важны для их собственных матерей.

Участницы обсудили также условность дихотомии представлений о себе как о «прекрасной» или «ужасной» матери, рассмотрели дихотомию архетипического образа Матери. Также участницам было предложено 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».

Далее в подпараграфе представлены конкретные результаты описанной выше работы, даны отзывы участниц по итогам работы.

Кроме того, в подпараграфе указано, что, основываясь на подобной обратной связи участниц эксперимента, автор предположил, 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 автор обратился к методу нейрографики, позволяющему соединить работу всех уровней в достаточно ограниченном по времени промежутке, что имеет высокую ценность для загруженных матерей.

С этой целью была разработана модификация коуч-модели «Голубой Океан моего материнства» (одна из моделей эстетического коучинга ИПТ), которую мы назвали «Мой путь материнства».

В рамках работы с материнским мифом участницам также была предложена анкета «Миф о матери». В анкетировании приняло участие 98 человек. В подпараграфе представлены результаты анкетирования.

**В подпараграфе 6.4.2.** «***Работа с ролевым репертуаром***»представлены результаты коучинговой работы с ролевым репертуаром женщины-матери. В подпараграфе актуализированы проблемы мультизадачности (многозадачности) материнства одновременно с редукцией ролевого репертуара женщины-матери к единственной материнской роли. Для решения этих проблем были предложены 2 нейрографических алгоритма: «Мультиролевая мама» и «Мультиролевая личность». Создание композиции из восьми (по принципу «числа Миллера») ведущих ролей в материнстве позволило многим женщинам ощутить собственную значимость, удовлетворение; многие отмечали в отчетах, что впервые осознали, как много работы проделывают ежедневно, осознали собственную значимость и нужность.

В параграфе указано, что испытуемые смогли редуцировать большое количество своих ролей (подролей в рамках ведущей материнской роли), 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 и т.д.

Подчеркивается, что модель «Мультиролевая личность» построена по тому же принципу, что и авторская модель «Мультиролевая мама». В данной модели участницам было предложено выделить роль «мама» как одну из ролей, а не как интегрирующий для остальных ролей центр. Основной 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 обнаружили, что ряд женщин столкнулись при рисовании с целой гаммой трудных чувств, связанных с тем, что им оказалось трудно разделять функциональные и психологические роли, как того требует модель, - так в их работах оказались негативные психологические роли («неудачница», «ужасная мать» и т.д.).

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.

**В подпараграфе 6.4.3.** ***«Работа с управляемой сепарацией»*** представлены методы, процесс и результаты коучинговой работы с сепарационным аспектом материнской сферы женщины-матери.

В подпараграфе автор пишет, что 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 при необходимости 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, и т.д.

Когнитивное осознание проблемы оказывается только первым шагом на пути работы с ней. Поскольку эмоциональное заражение снижает ощущение границ своего я, формирование которых всегда начинается с телесного аспекта, женщинам-матерям были предложены как практики, включающие осознание своего эмоционального состояния, отличия его от состояния ребенка, так и телесные практики, улучшающие контакт со своим телом, позволяющие снять избыточное напряжение, возникающее в теле под воздействием эмоции (в подпараграфе приведен перечень практик).

Автор подчеркивает, что 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.

В подпараграфе указано, что предложенные телесные и нейрографические практики оказались эффективны для решения задач работы с данными типами матерей.

Для решения проблем из спектра, представленного выше, автором были предприняты конкретные действия: 1. Был проведен мастер-класс «Безопасный конфликт» (показал эффективность как для матерей, фиксированных на созависимой стадии, так и для матерей, фиксированных в контрзависимой стадии). 2. Женщинам-матерям была предложена нейрографическая модель «Моя семейная система», по результатам прохождения которой автор отмечает ее большой диагностический потенциал, а также - возможности дальнейшего перестраивания полученной «семейной системы» в более позитивном для женщин-матерей ключе, что свидетельствует о терапевтических возможностях данной коучинговой модели.

Аспекты сепарационной динамики женщин-матерей были проанализированы также на основе отдельных вопросов стартовой анкеты (в анкетировании приняло участие 375 человек). Результаты анкетирования и перечень вопросов на выявление параметров сепарационной динамики женщин-матерей также представлены в подпараграфе.

Также в данном подпараграфе представлены результаты тестирования участниц при помощи теста супругов Уайнхолд («Шкала созависимости Уайнхолд»), который помогает определить степень созависимости в жизни человека и в отношениях с другими людьми. Ответы респонденток были отражены в таблице, созданной по результатам ответов на вопросы «Шкалы созависимости Уайнхолд». 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» ярко проявляются в «высоком» уровне выраженности. Вероятно, это связано с тем, что респондентки осознают необходимость автономии, но эмоциональная зависимость не позволяет им ее обрести.

Автор приходит к выводу о том, 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.

**Подпараграф 6.4.4.** ***«Работа с эмоциональным состоянием»*** развивает выводы, полученные в предыдущем подпараграфе: успех работы с сепарационным аспектом нередко лежит в области работы с эмоциональным аспектом материнской сферы женщины-матери.

В подпараграфе актуализировано эмоциональное состояние матери как 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, указано, что 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.

Автор приводит ответы респонденток на вопрос «Как часто вы ощущаете себя эмоционально выгоревшей, опустошенной?», которые распределились следующим образом: 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.

Также в подпараграфе приведены результаты ответов на анкету «Эмоциональное выгорание» (221 респондентка); ответы на вопросы показали, что: сфера дружеского общения и взаимодействия в среде респонденток достаточно обеднена; респондентки проводят с детьми большую часть своего времени (треть - круглосуточно с детьми) и хотели бы больше свободного времени «на себя»; респондентки демонстрировали недостаточный контакт с собственным телом и т.д.

Для улучшения контакта с собственным телом женщинам-матерям были предложены телесно-ориентированные практики.

Женщины-матери, участницы экспериментальной группы, а также проекта Интуитивное Материнство жаловались как на эмоциональное выгорание, так и на «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».

В подпараграфе отмечено также, что для большинства женщин-матерей (было установлено в результате опроса участниц) важно поддержание собственного эмоционального ресурса, что непросто в условиях эмоционального выгорания и эмоционального затопления. Для поддержания эмоционального ресурса, а также - для предотвращения и преодоления состояния эмоционального выгорания участницам были предложены модели «Эмоциональное контейнирование» и «Эмоциональная целостность».

Автор предположил, что состояние женщины-матери 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, кроме моделей «Эмоциональное контейнирование» и «Эмоциональная целостность» участницам экспериментальной группы была предложена модель АСО (алгоритм снятия ограничений). 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. Шкалирование состояния показало, что эмоциональное состояние участниц после завершения рисования данной модели улучшилось, эмоциональный заряд падал, уровень энергии возрастал.

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.). По итогам работы 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 и т.д.

АСО (алгоритм снятия ограничений) показал свою высокую эффективность и использовался участницами экспериментальной группы для решения совершенно различных эмоциональных задач. 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 и т.д.

АСО (алгоритм снятия ограничений) также показал свою высокую эффективность в улучшении качества сна и отсыпания женщин-матерей (результаты эксперимента в процентах представлены подпараграфе 6.4.4. диссертации).

При обсуждении результатов в группе поддержки, мамы задавали вопрос, можно ли влиять на эмоциональное состояние ребенка, рисуя АСО. Был проведен небольшой эксперимент, где мать в момент эмоционального дисбаланса, срыва ребенка рисовала его эмоциональное состояние. Результаты эксперимента были неоднозначными, подробнее они описаны в подпараграфе 6.4.4. диссертации.

**В подпараграфе 6.4.5.** ***«Работа с ресурсом»*** описаны методы коучинговой работы с ресурсом и ресурсным состоянием женщин-матерей.

По опыту работы с женщинами-матерями в качестве помогающего практика («практика заботы») автор указывает, что достаточно часто женщины-матери жалуются на нехватку ресурса, что приводит, в частности, к эмоциональному выгоранию, затоплению, срывам. 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, автором были разработаны и предложены две нейрографические модели: «Три орешка для Золушки» и «Спираль ресурсов». В подпараграфе 6.4.5. подробно описаны данные модели.

В результате работы по модели «Три орешка для Золушки» были выявлены: запрет на удовольствие (связанный с установками собственного детства); сопротивление рисованию (проявленное как в эмоциях - слезах и т.д., так и в обесценивании практики). 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. Женщинам было предложено 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 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, участницам было предложено поработать с авторской моделью ИПТ П.Пискарева «БоГобан», 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.

В основу композиции модели «Спираль ресурсов» была положена сходящаяся по часовой стрелке спираль («спираль наполняющая»). Участницам было предложено разместить на ее витках круги (фигуры, обозначающие ресурсы, которые нужны, которыми ощущается потребность наполнить свою жизнь сейчас). Параллельно во время занятия, посвященного данной модели, было расширено 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. 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». 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 также было проведено занятие, на котором обсуждались разные уровни потребностей и ресурсов, которые существуют в жизни, с целью, чтобы каждая мама смогла осознать лучше, потребности каких уровней фрустрированы в её жизни, и выбрать, как она может организовать их удовлетворение.

Женщинам-матерям была предложена нейрографическая модель «Баланс ресурсов», направленная 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. После диагностического рисунка участницы сделали 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 им, по отзывам, 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 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. По итогу выполнения рисунка по модели участницы отмечали, что им стало проще справляться с большим количеством задач материнства и материнствования.

Отдельно в подпараграфе приведены результаты анкетирования 375 человек (ответ на вопрос об энергоресурсе участниц, заданный в рамках начальной анкеты «Как вы ощущаете свой энергоресурс»). Так, большинство участниц - 70.1% указывает, что им не хватает энергии на все задачи, 44.3% участниц указывают, что им постоянно не хватает энергии, 41.3% - что они не умеют пополнять свой энергоресурс. Оценивая состояние своего энергоресурса (не только как «высокий» или «низкий»), респондентки писали о нем как об «очень неустойчивом» (45.9%, большинство). Интерпретируя полученные данные, автор указывает, что они свидетельствуют о значимости эмоциональной сферы, через которую женщина теряет значительный ресурс и испытывает дальнейшие сложности в выполнении материнского труда. Автор полагает, что работа помогающего практика должна быть связана, в первую очередь, с эмоциональной сферой женщины; также подчеркивает, что тема ресурса требует дополнительного исследования специалистами в области психологии, а также - акцентирует 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).

**В подпараграфе 6.4.6.** «***Работа с обретением интегративной целостности***» подчеркивается, что для многих участниц 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»).

Перед автором встал вопрос интеграции и дезинтеграции целостного самоощущения женщины-матери. Большинство опрошенных 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.

В подпараграфе написано, 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).

В качестве метода достижения состояния интегративной целостности была заявлена и предложена участницам проекта нейрографическая модель интегративной целостности женщины-матери «Целостность моего “Я” в материнстве».

После проведенного занятия по модели была получена обратная 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 внутреннее напряжение, появилась перспектива движения, развития как процесса сборки своей целостности, интеграции себя в новом качестве. 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, а 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.

В продолжение данной практики участницам была предложена «парадигмальная композиция БоГобан» на тему «Мое состояние», ориентированная на нахождение баланса телесного, эмоционального, когнитивного и духовного состояний в текущий момент.

Еще одним инструментом работы с интегративной целостностью женщины-матери была нейрографическая модель «Мандала целостности: уровни ценностей и смыслов». Данная модель расширила тематику модели «Целостность моего “Я” в материнстве», поскольку в ней нет акцента исключительно на материнской сфере, и предложена форма четырехуровневой мандалы, в которой на каждой из орбит (телесность, эмоциональность, мышление, дух) необходимо 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. 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. При этом ряд участниц отмечали и трудные чувства, отслеживали собственные ограничивающие убеждения, часто четко распознавая, кем они были переданы (мама, бабушка, отец и проч.). 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.

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. В связи с этим в подпараграфе представлена также нейрографическая модель «Мандала рода», которая 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.

Автор указывает, 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.

Также в подпараграфе представлена нейрографическая модель «Мандала баланса световых и теневых аспектов моего материнства». Автор, опираясь на опыт работы, указывает, что достаточно часто женщина не признает, стыдится, подавляет свои теневые аспекты, особенно становясь матерью. Это приводит как к потере интегративной целостности, так и к растущему психоэмоциональному напряжению, которое далее прорывается эмоциональными срывами, разрушающим чувством вины; падает самооценка женщины как матери, а ребенок оказывается постоянно вовлечен в противоречивые эмоциональные состояния матери. Авторская нейрографическая модель «Мандала баланса световых и теневых аспектов моего материнства» позволяет женщине-матери посмотреть на различные аспекты себя как целостной личности, обладающей полнотой различных качеств. Мандала является гармонизирующим символом единства, позволяющим пережить целостность своих различных качеств. Конкретный алгоритм работы с «Мандалой баланса световых и теневых аспектов моего материнства» представлен в тексте диссертации.

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.

Также в рамках работы с целостностью участницам 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 того, 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, 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 участницам 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 эмоциональный отклик участниц. Для многих встреча с внутренним ребенком оказалась болезненной. Вместе с тем, регулярное выполнение медитации в течение нескольких раз 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 и т.д.

Медитация «Центрирование» направлена на интеграцию с телесным аспектом. В ходе медитации было необходимо 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 спокойствия и целостности. В группе поддержки участницы отмечали, что многие из них стали использовать данную медитацию-визуализацию в стрессовых и конфликтных ситуациях своего материнского опыта.

Также в подпараграфе приведены диаграммы ответов участниц на ряд вопросов о целостности личности, телесных удовольствиях, ролях в материнстве и т.д. Распределение ответов проанализировано автором.

**В подпараграфе 6.4.7.** ***«Итоговое анкетирование: результаты, интерпретация результатов»*** представлены и интерпретированы результаты итогового анкетирования участниц. Для интерпретации результатов автором был разработан ряд таблиц с контент-аналитическими критериями, наличие или отсутствие которых было отслежено в ответах участниц.

В рамках итогового анкетирования участницам было предложено в свободной описательной форме рассказать о том, что изменилось в жизни каждой из них после трех месяцев занятий и выполнения предложенных им практик.

Автора интересовало изменение уровня самоактуализации, показанного участницами исследования (который автор связывает с процессом сепарации). При этом материнская сепарация понимается, с одной стороны - как большая независимость (ассертивность, автономия) суждений, представлений о материнстве, а с другой стороны - как эмоциональная автономия при выполнении материнского труда.

Автор подчеркивает, что не все участницы исследовательской группы приняли участие в заполнении итоговой анкеты, многие выполняли практики с задержкой и по этой причине не приняли участие в итоговой анкете. Было получено 57 ответов на вопросы итоговой анкеты, по результатам которой автор сделал определенные выводы о влиянии материнского коучинга (коучинга материнской сферы) на женщину-мать актуального времени. Подробные результаты контент-анализа представлены в подпараграфе 6.4.7.

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. 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.

Подводя итоги данного подпараграфа, автор дополнительно анализирует ответы участниц по двум главным (в контексте тематики данной работы) критериям: самоактуализация и сепарация.

**В параграфе 6.5.** ***«Изучение кейсов женщин-матерей, участниц проекта Интуитивное Материнство»*** 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 мнению автора, 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.

Ответы участниц на вопросы интервью представлены и подробно проанализированы в параграфе 6.5., подпараграфах 6.5.1., 6.5.2. и 6.5.3. диссертации.

Интерпретируя ответы участниц на вопросы глубинного интервью, автор делает 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 (помогающей практики).
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. Автор наблюдает, 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.

**В параграфе 6.6.** ***«Проверка гипотез исследования»*** проверяются выдвинутые в начале раздела гипотезы практического исследования, а также делается вывод о том, подтвердились они или нет. Также дается краткое объяснение тому, почему та или иная гипотеза была подтверждена, подтверждена частично или опровергнута в ходе и результате практического исследования.

Итак, на данном этапе работы можно сказать, что цель практического исследования достигнута, а именно: раскрыты возможности материнского коучинга (коучинга материнской сферы) в работе с материнской сепарацией; а также - раскрыты возможности материнского коучинга (коучинга материнской сферы) в сопровождении процесса самоактуализации-индивидуации женщины-матери.

Автор отмечает, 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.

Исходя из объекта, предмета, целей исследования, был выдвинут ряд гипотез о возможностях коучинга материнской сферы в работе с материнской сепарацией и самоактуализацией-индивидуацией; ниже представлены результаты проверки 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, автор отметил 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, автор выявил растущую рефлексивность женщин-матерей, которую связывает, среди прочего, с результатами работы 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, автор отметил 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 наблюдались свидетельства сепарации женщины-матери от всех выделенных в теоретической части работы 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 6.7.4.) 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 6.7.4.) 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. Автор, разрабатывая вопросы финальной анкеты, не предусмотрел, 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, автор видит, что многие из них отмечали снятие некоторого внутреннего конфликта между указанными аспектами мотивации. Автор отмечает, что применение практики БоГобан, по результатам анализа ответов участниц в отчетах по практике БоГобан, 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, автор смог 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, автор смог 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 были последовательно *решены все задачи*, поставленные в начале практической работы, а именно: разработан дизайн исследования, исходя из объекта, предмета и целей; создана исследовательская группа; сформирована и модерирована «группа поддержки» в WhatsApp; проведена серия еженедельных занятий школы Интуитивное Материнство; проведена групповая и индивидуальная коучинговая работа; разработан ряд анкет и опросников и проведено анкетирование и опросы женщин-матерей; проведена серия онлайн-занятий по нейрографике, БоГобану, телесным практикам и др.; даны участницам проекта методы самокоучинга (самокоучинга материнской сферы); разработана форма обратной связи; проведено глубинное интервью с женщинами-матерями, участницами проекта Интуитивное Материнство; проведена обработка, анализ и интерпретация данных, полученных в ходе и результате исследования.

**В выводах по разделу 6.** автор подытоживает значимые тезисы практического раздела, делает выводы о потенциале коучинга материнской сферы (материнского коучинга), а также - отдельных методов материнского коучинга, в работе с женщинами-матерями.

# 

# **Заключение**

Итак, на данном этапе работы можно сказать, что достигнута **цель**, поставленная в 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 следующие **задачи** исследования: 1. Рассмотрен теоретико-методологический фундамент изучения материнства актуального времени, а именно: освещено 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. 2. 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. 3. 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 эмоциональную зависимость в материнстве и ее влияние на сепарационный процесс с ребенком. 4. Рассмотрена самоактуализация женщины-матери как значимый элемент материнской сепарации, а именно: выделены уровни самоактуализации женщины-матери, при рассмотрении их 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. 5. 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). 6. 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; выбраны и описаны методы исследования, а именно: выделены объект, предмет, цель, гипотезы, задачи исследования; 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; описан ход и результаты исследования, а именно: описан ход и результаты работы с материнским мифом, с ролевым репертуаром, с управляемой сепарацией, с ресурсом, с обретением интегративной целостности; представлены и интерпретированы результаты итогового анкетирования; изучены и представлены кейсы женщин-матерей, участниц проекта Интуитивное Материнство (три респондентки); верифицированы гипотезы практического исследования.

Также на данном этапе работы можно провести верификацию общих гипотез исследования, выдвинутых во введении к работе.

Гипотеза 1. *«Методы, применяемые в материнском коучинге (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.), способны благотворно влиять на индивидуальную материнскую сферу женщин-матерей»* ***подтвердилась частично.*** Так, несмотря на то, что большинство участниц группы поддержки отметили положительное влияние группы на их психоэмоциональное состояние, несколько участниц показали обратную динамику. Остальные методы, применяемые в материнском коучинге, показали свое благотворное влияние на индивидуальную материнскую сферу женщин-матерей - как для внешнего наблюдателя, так и по отзывам самих женщин-матерей, участниц исследования.

Гипотеза 2. *«Материнский коучинг может быть перспективной практикой развития индивидуальной материнской сферы женщин-матерей, оздоровления материнской сферы социума в целом»* ***подтвердилась полностью***. В ходе практического исследования, а именно - исследования кейсов участниц исследовательской группы и проекта Интуитивное Материнство, было выявлено благотворное влияние коучинга материнской сферы (материнского коучинга) на окружение женщин-матерей (их близких родственников). Это, по мнению автора, свидетельствует о том, что позитивные изменения в материнской сфере женщины-матери способны повлечь за собой не только оздоровление отношений с окружающими, но и позитивные изменения в материнской сфере данной семьи, а также - в материнской сфере каждого участника этой динамики. Экстраполируя эту тенденцию, а также - отталкиваясь от авторского понимания материнской сферы не только как индивидуальной сферы женщины-матери, но и как сферы социума в целом (касающейся материнства и материнствования), автор предполагает, что позитивная динамика в области индивидуальных материнских сфер женщин-матерей, а также - связанное с этим оздоровление индивидуальных материнских сфер ее близкого окружения, может позитивно влиять на характер материнской сферы всего социума.

Гипотеза 3. *«Материнский коучинг оказывает позитивное влияние на самоактуализацию-индивидуацию и сепарацию женщин-матерей»* ***подтвердилась полностью***. Так, это выявлено автором при анализе результатов финального анкетирования (подробнее - в параграфе 6.7.4.) и ответов на вопросы глубинного интервью (параграф 6.5.). Кроме того, в ходе практической работы автор смог установить, что коучинг материнской сферы способствует росту осведомленности женщины-матери о материнской сепарации и ее отдельных аспектах. В ходе теоретического анализа автор также установил взаимосвязанность самоактуализации (понимаемой как самоактуализация-индивидуация) и сепарации. Это также позволило говорить о том, что материнский коучинг, даже направленный (в конкретной его практике или конкретном методе) на один из этих аспектов, оказывает позитивное влияние на другой из них.

Гипотеза 4. *«Материнский коучинг может быть эффективной методикой развития женщины-матери как личности»* ***подтвердилась полностью****.* Так, в кейсах участниц, долгое время работавших в русле материнского коучинга в качестве коучи (как в рамках проекта Интуитивное Материнство, так и в рамках исследовательской группы), были обнаружены следующие признаки личностного роста и развития: женщины-матери обрели большую независимость от мнения других людей; произошла смена локуса контроля с внешнего на внутренний; женщины-матери показали позитивную сепарационную динамику от всех объектов сепарации (выделенных и обусловленных автором в теоретической части работы); у женщин-матерей улучшилось психоэмоциональное самочувствие; наблюдалось развитие эмоционального интеллекта женщин-матерей, что также является сущностным аспектом личностного развития в современном мире; у женщин-матерей произошло улучшение самооценки; женщины-матери стали чаще опираться на внутренний ресурс, идентифицировали его, нашли его источник; женщины-матери обрели большую уверенность в себе как воспитателе (родительскую уверенность), улучшили, гармонизировали отношения с детьми; женщины-матери продемонстрировали улучшение отношений с близкими людьми; и т.д..

Гипотеза 5. *«Интегративной целостности личности женщины-матери способствует гармоничное развитие таких значимых сфер ее индивидуального бытия: телесно-материального, психоэмоционального, когнитивно-социального, духовно-энергетического»* ***подтвердилась частично***. Так, в практической части работы автор подчеркивает, что внешнему наблюдателю крайне сложно судить об интегративной целостности другого человека, поскольку она является субъективной, квалитативной. Кроме того, автор считает важным указать, что достижение интегративной целостности личности - тема, мало представленная в общественном дискурсе и, соответственно, требующая длительного индивидуального осознавания и становления в качестве значимого вектора развития личности. Личность каждой женщины-матери находится в динамическом процессе развития; достижение интегративной целостности - непрерывный процесс, длящийся в течение всей жизни, и рамки данного исследования не позволяют судить о его успешном прохождении и достижении интегративной целостности личности в единстве различных аспектов. Автор считает, что об этом свидетельствует и обратная связь, полученная от участниц проекта, где они писали, что в этом вопросе находятся в самом начале пути.

Гипотеза 6. *«Сепарация и самоактуализация-индивидуация - взаимозависимые элементы, сопровождающие личностные кризисы (как начальный этап очередного витка личностного роста) женщины-матери»* ***подтвердилась полностью****.* Так, автор развивал идею связанности сепарации и самоактуализации в теоретической части работы. Самоактуализация была представлена в качестве самоактуализации-индивидуации, необходимым условием достижения которой является сепарация личности от ряда «объектов сепарации». Однако автор отмечает, что взаимосвязанность самоактуализации-индивидуации и сепарации не однонаправленная: так, не только сепарация - необходимое условие самоактуализации-индивидуации, но и самоактуализация-индивидуация способствует сепарации. В практической части работы не проводилось измерения сепарационных и самоактуализационных аспектов количественными методами, поэтому говорить о корреляции этих элементов не представляется возможным, однако в ходе контент-аналитического исследования данных итогового анкетирования участниц исследовательской группы, а также - анализа глубинных интервью, автор пришел к выводу о том, что можно говорить о взаимосвязанности сепарации и самоактуализации-индивидуации. Кроме того, по результатам работы исследовательской группы и проекта Интуитивное Материнство автор отмечает, что личностный кризис участниц действительно является отправной точкой процесса самоактуализации-индивидуации, а также - самоактуализационного витка.

Гипотеза 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»* ***подтвердилась частично****.* Так, несмотря на отмеченные в ходе практической работы позитивные аспекты материнского коучинга (коучинга материнской сферы) в его влиянии на индивидуальную материнскую сферу женщины-матери, что было отражено, среди прочего, в отзывах участниц исследовательской группы, а также в их ответах на вопросы анкеты и глубинного интервью, - отдельные участницы указали, что не видели для себя позитивных изменений. Также, по мнению автора, требует дополнительного изучения эффективность материнского коучинга в работе с отдельными аспектами интегративной целостности личности (телесно-материальном, психоэмоциональном, когнитивно-социальном, духовно-энергетическом), возможно, с применением количественных исследований.

Гипотеза 8. *«Материнский коучинг можно эффективно сочетать с другими видами коучинга и психотерапевтической практики, в зависимости от квалификации помогающего практика и нужд конкретной женщины-матери»* ***подтвердилась частично***. Это связано с тем, что в рамках данной работы невозможно проверить эффективность сочетания с другими помогающими практиками, кроме представленных в работе. Однако автором было обосновано, что эффективно сочетание материнского коучинга и психотерапии, при разделении «зон ответственности» каждого из этих направлений. Кроме того, работа в рамках исследовательской группы также не позволяет до конца изучить вопрос об индивидуальных нуждах конкретной женщины-матери; это необходимо делать в индивидуальной практике материнского коучинга (коучинга материнской сферы). Автор полагает, что данный вопрос требует дальнейшего кросснаучного (метанаучного) 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. Автор предлагает 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. Автор исследует материнство как часть личностной сферы женщины.
5. Материнская сфера женщины формируется уже в раннем ее детстве (гипотеза Д.Рафаэля-Леффа).
6. В работе выделяется экзистенциальный подход в исследовании психологических аспектов материнства и отмечается 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. Автор связывает 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, автору представляется актуальной работа с эмоциональным состоянием матери, ее самоактуализацией-индивидуацией, нормализацией сепарационнного процесса. Автор полагает, 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 подробно выделяются 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. Автор вводит 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. В работе выделяются конкретные установки субъективного материнского мифа относительно «основного материнского долженствования» «мать должна любить своих детей».
31. Выделен 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; Автор анализирует, 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», автор имеет в виду не итог процесса (который по определению не может быть полностью завершен), а определенный сепарационный виток.
36. Сепарация рассматриваетя в следующих коммуникативных контекстах: внутриличностный, внутри-межличностный, межличностный.
37. Дистанция как элемент сепарационного процесса поддается осознанному управлению в контексте дихотомии «близость-независимость» (А.Лэнгле) или, пользуясь авторскими 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. Автор выделяет 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 в работе выделяется 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. Автор выделяет функциональный и дисфункциональный (гармоничный и дисгармоничный) типы сепарации. Он предпочитает 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. Материнская сепарация определяется автором 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 автор считает редуцированным, а процесс сепарации понимает 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 автор считает 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 автор считает 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. Автор выделяет 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. Автор отмечает 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. Автор, вслед за М.Малер, рассматривает сепарацию и индивидуацию как связанные процессы, длящиеся в течение всей жизни человека.
69. Самоактуализация понимается не только как самореализация (реализация 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. В работе концепция образа материнства и связанная с ней дезинтеграция рассматривается через призму парадигмального анализа, как представленная на таких уровнях: «биологическая мать», «психологическая мать», «функциональная мать», «архетипическая мать».
75. Коуч, в понимании автора, - проводник (наставник) в процессе прохождения дезинтеграционных динамик и самоактуализации.
76. Автор выделяет 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 автор связывает с процессом индивидуации и называет самоактуализацией-индивидуацией.
82. Автор вводит понятие материнского стресса, под которым имеет 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. Цель коучинга материнской сферы - в самоактуализации женщины-матери (которую автор связывает с индивидуацией) и сепарации (которую автор понимает 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, автор рассматривает их через призму парадигмального анализа, выделяя 4 группы кластеров задач, среди которых: навыковый кластер, сепарационный кластер, самоактуализационный кластер и интегративный кластер.
88. В работе приводится термин «нейрогештальт» (авторский термин П.Пискарева) как принцип целостности, выраженный в подходе помогающих практиков (практиков заботы) к человеку и аспектам его бытия.
89. Автор пишет 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) автор использует методы психосоматического коучинга (телесные практики), эстетического коучинга (нейрографика), аналитического коучинга (БоГобан), экзистенциального коучинга (наставничество, «материнская молитва», медитативные практики и т.д.).
92. Автором была создана специально-организованная поддерживающая среда материнского сообщества Интуитивного Материнства, которая представляется автору 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 приводится «рамка 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) автор вводит личность коуча как значимый элемент коучингового процесса. Это связано с тем, что автор понимает коучинг как субъект-субъектное взаимодействие, и полагает, 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. В работе приводятся 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. Автору 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 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. Автор 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, автор полагает, 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, автор сделал выбор в пользу качественных методов исследования. Количественные методы в данной работе также применяются, но по мнению автора, качественные методы исследования более репрезентативны, поскольку могут помочь выявить уникальность переживания материнства и материнствования каждой женщиной-матерью.
104. В работе сформулировано понятие «топоса группы». Под «топосом группы» понимается 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. 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, автор приводит ряд критериев, выделенных на основе анализа ответов участниц. Автор обращает 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 приводится оценка конкретных методов материнского коучинга участницами исследования.
108. Автор приводит также результаты интервью, которые были проведены с тремя участницами исследовательской группы (они также были участницами проекта Интуитивное Материнство). По итогам анализа и интерпретации результатов интервью участниц были сделаны 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) По наблюдениям автора, 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, автор видит 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. Автор призывает 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. Автор полагает, 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.

Автор отмечает, что для многих женщин-матерей (как и для людей вообще) ценность развития ребенка намного выше ценности их собственного развития. Такую тенденцию он считает 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, автор освещает 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. Автор подчеркивает позитивный аспект материнской сепарации как процесса, который помогает обретать истинную близость с другими людьми, выходя за рамки созависимого слияния с ними или контрзависимого противостояния.

Автор также призывает 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 представляется автору 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 (которые в работе называются также «практиками заботы»), поскольку именно от нее зависит как индивидуальное благополучие конкретной женщины-матери, так и оздоровление материнской сферы общества в целом.

Коучинг материнской сферы представлен в данной работе как направление, имеющее потенциал объединения уникального видения, методов и усилий помогающих практиков разных направлений, работающих с женщинами-матерями. Коучинг материнской сферы является, по мнению автора, сферой интеграции усилий разнообразных практиков, работающих как в поле материнства и детства, так и вне его. Он позволит помогающему практику расширить видение в рамках собственного направления деятельности, а также - позволит 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 автором тем, можно 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 автор подчеркивает, что призывает 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 может сводиться к нему.

Пересмотра, целенаправленной деконструкции требует - как на уровне обыденно-социальном, так и на уровне научном - миф о «счастье материнства», который, в понимании автора, 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 автор понимает 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.

Автор считает, 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 являются 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. Автор полагает, что существующий «одобряемый» дискурс о «счастье материнства» (как световой стороне материнства) с необходимостью вызывает равный по силе дискурс о его теневой стороне; балансировка световой и теневой сторон - необходимый фактор оздоровления дискурса о материнстве.

Важно также, по мнению автора, пересмотреть подход - как специалистов, так и самих женщин - к «готовности к материнству». Автор полагает, 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 автор, говоря о материнской сфере, понимает 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). Автор полагает, 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.

### 

***Публикации, апробации, книги автора***.

Тематика исследования раскрыта ***в научных статьях автора (журналы, имеющие гриф ВАК)***, посвященных вопросам сепарации женщины-матери (материнской сепарации), амбивалентности материнства, материнского мифа, двойной симбиотической поляризации, перехода от диадической к триадической модели и т.д. (*10 публикаций*):

1. Сорокина Е.Н. Модель уровней психологической сепарации женщины-матери в контексте двойной симбиотической поляризации // Обзор педагогических исследований. - 2021. - Т. 3. - №4. - С. 210-217

2. Сорокина Е.Н. Личностная автономия женщины-матери и сепарационный процесс: к постановке проблемы // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2021. – Вып. 70. – Ч. 2. - С. 391-394

3. Сорокина Е.Н. Четыре измерения материнской сепарации внутри разных сепарационных контекстов в жизни матери // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия "Познание". - Изд. Научные технологии, 2021. - №4. - С. 60-65

4. Сорокина Е.Н. Амбивалентность материнства и представления о любви как осевая доминанта субъективного материнского мифа // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия "Познание". - Изд. Научные технологии, 2021. - №3. - С. 118-126

5. Сорокина Е.Н. Материнский миф «нашей части света»: ретроспективный анализ // Международный журнал медицины и психологии / International Journal of Medicine and Psychology. - 2021. - Т. 4. - №2. - С. 32-41

6. Сорокина Е.Н. Материнство актуального времени в контексте теории метамодерна: парадигмальный анализ // Обзор педагогических исследований. - 2021. - Т.3. - №2. - С. 259-268

7. Сорокина Е. Н. Преимущества нейрографического коучинга в профилактике и коррекции эмоционального состояния женщины матери // Мир образования - образование в мире. – 2021. – № 1(81). – С. 134-145.

8. Сорокина Е.Н. Парадигмальный анализ эволюционных этапов детской и материнской сепарации // Международный журнал медицины и психологии / International Journal of Medicine and Psychology. - 2021. - №2. - C. 71-78

9. Сорокина Е.Н. Двойная симбиотическая поляризация в материнской сепарации //​ Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. - 2021. - №1. - С. 13-22

10. Сорокина Е.Н. Переход от диадической к триадической модели как условие функциональной сепарации // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2021. – Вып. 70. – Ч. 2. – С. 388-391

Тематика исследования ***раскрыта в научных статьях автора (журналы, не имеющие грифа ВАК)***, посвященных вопросам материнской сепарации, топософии материнства, конфликтологии материнства, эмоциональной зависимости в материнстве, состояния счастья в материнстве, девиации материнского отношения, материнского мифа, материнскому эмоциональному выгоранию и т.д. (*17 публикаций*):

1. Сорокина Е.Н. Топософия материнства // Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. - Вып. 21 / Под ред. В.В. Козлова. - Ярославль: МАПН, 2020. - С. 374-377

2. Сорокина Е.Н. Значимые аспекты материнской сепарации / Е. Н. Сорокина // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2021. – № 1(41). – С. 109-124

3. 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.: Изд. «Интернаука», 2020. – № 10(40). – С. 105-111

4. Сорокина Е.Н. Нейрографический коучинг на примере решения конфликтов материнства эпохи метамодерна // Сборник научных трудов научно-практической конференции «НейроГештальт. Окно в настоящее – новое слово в актуальное время». - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://neurogestalt-conf.neurograff.com/journal

5. Сорокина Е.Н. Эмоциональная зависимость в материнстве и её влияние на сепарационный процесс с ребёнком // European Journal of Humanities and Social Sciences. - 2020. - №6. - С. 123-128

6. 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

7. 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

8. Сорокина Е.Н. Мать и дитя во внутреннем диалоге // Монтессори-клуб. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://montessoriclub-online.ru/sovremennaya-separaciya-mamy-i-rebenka-pochemu-ona-tak-vazhna.html>

9. Сорокина Е.Н. К проблеме девиации материнского отношения в контексте нарушений сепарационного процесса // Вопросы девиантологии. - 2020. - №3(4). - С. 38-45

10. Сорокина Е.Н. Запреты и негативные долженствования в материнском мифе // Современная психология и педагогика: проблемы и решения: сб. ст. по матер. XLIII междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, 2021. – № 2(41). - С.77-85

11. Сорокина Е.Н. Трансформация субъективного материнского мифа в условиях пандемии (в контексте помогающих практик) // Современное общество в условиях социально-экономической неопределенности». XV Международная научная конференция «Сорокинские чтения»: Сборник материалов. — [Электронный источник]. - Режим доступа: <http://www.socio.msu.ru/documents/sorokinsbornik2021.pdf>

12. 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 (15 января 2021, г. Уфа). - Уфа: Аэтерна, 2021. - С. 136-140

13. 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

14. Сорокина Е.Н. К вопросу о терапевтическом и коучинговом подходах в работе с эмоциональным состоянием женщины-матери // Обмен знаниями как ключевое условие научного прогресса: сборник научных трудов. - Казань, 2021. - C. 188-191

15. Сорокина Е.Н. Сверхобобщение как часть субъективного материнского мифа // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования: сб. ст. по материалам XLIV Международной научно-практической конференции «Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования». – М.: Изд. «Интернаука», 2021. – № 2(44). - С.55 - 66

16. Сорокина Е.Н. Критерии материнской сепарации // European Journal of Education and Applied Psychology, Premier Publishing s.r.o. – Vienna, 2021. - №1-2. - С. 40-50. - DOI 10.29013/EJEAP-21-1.2-39-50

17. Сорокина Е.Н. Факторы счастья в психологии современной женщины-матери. // Сборник научных трудов научно-практической конференции «Топософия счастья», 3 - 4 октября 2020. – [Электронный источник]. - Режим доступа: https://neurogestalt-conf.neurograff.com/toposofiya/journal

Ознакомиться с полным текстом научных материалов автора можно по ссылке: <http://intumama.ru/science/>

Тематика исследования также раскрыта ***в книгах*** автора:

1. Сорокина Е.Н. Ваш «двухлетка»: как понимать и не потерять связь. [Электронный источник]. - Режим доступа:

<https://www.litres.ru/katerina-sorokina-24316753/vash-dvuhletka-kak-ponimat-i-ne-poteryat-svyaz/>

1. Сорокина Е.Н. «Я устала от детей» - мамина перезагрузка. [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://www.litres.ru/katerina-sorokina-24316753/ya-ustala-ot-detey-mamina-perezagruzka/>
2. Сорокина Е.Н. Высокочувствительная мама. Ресурсы и проблемы. - М.: СветЛо, 2018. - 272 с.

Тема исследования была апробирована ***на конференциях***, ***фестивалях***, ***слетах*** психолого-педагогических сообществ и т.д.:

1. 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., Изд. «Интернаука», 2020. – № 10(40). – С. 105-111
2. Сорокина Е.Н. Нейрографический коучинг на примере решения конфликтов материнства эпохи метамодерна // Сборник научных трудов научно-практической конференции «НейроГештальт. Окно в настоящее – новое слово в актуальное время». - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://neurogestalt-conf.neurograff.com/journal
3. 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
4. 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
5. Сорокина Е.Н. Факторы счастья в психологии современной женщины-матери. // Научно-практическая конференция «Топософия счастья», 3 - 4 октября 2020. – [Электронный источник]. - Режим доступа: https://neurogestalt-conf.neurograff.com/toposofiya/
6. Сорокина Е.Н. Нейрографический коучинг на примере решения конфликтов материнства эпохи метамодерна // Открытая онлайн-конференция «НейроФест: “Судьба инструктора”», 14 - 21 декабря 2020. – [Электронный источник]. - Режим доступа: https://event.neurograff.com/confa-sudba
7. Сорокина Е.Н. Нейрографика для мам // Открытая онлайн-конференция «Инструктор НейроГрафики: быть или не быть?», 27 - 28 марта 2021. – [Электронный источник]. - Режим доступа: https://event.neurograff.com/confaold
8. Сорокина Е.Н. Запреты и негативные долженствования в материнском мифе // Современная психология и педагогика: проблемы и решения: сб. ст. по матер. XLIII междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, 2021. – № 2(41). - С.77-85
9. Сорокина Е.Н. Трансформация субъективного материнского мифа в условиях пандемии (в контексте помогающих практик)// Современное общество в условиях социально-экономической неопределенности». XV Международная научная конференция «Сорокинские чтения» / Сборник материалов. — Москва: МАКС Пресс- 2021. - С.867-869 (Также есть электронный документ, режим доступа: <http://www.socio.msu.ru/documents/sorokinsbornik2021.pdf>)
10. 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 (15 января 2021, г. Уфа) - Уфа: Аэтерна, 2021. - С. 136-140
11. 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
12. Сорокина Е.Н. Сверхобобщение как часть субъективного материнского мифа // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования: сб. ст. по материалам XLIV Международной научно-практической конференции «Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования». – М.: Изд. «Интернаука», 2021. – № 2(44)- С.55 - 66.
13. Сорокина Е.Н. Нейрографика как эффективный метод работы с эмоциональной зависимостью в материнстве. Мастер-класс. - II Международная научно-практическая конференция «Психология: Вызовы современности», 16-17 апреля 2021. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://psy-conference.ru/programma_16-17-04-2021/>
14. Сорокина Е.Н. Нейрографика как метод профилактики и коррекции эмоционального выгорания женщины-матери // Конференция «Современная гипнотерапия: практика, инновация, перспективы», 2-4 апреля 2021. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <http://ginzburgconf.ru/front-page-features/section-9/>
15. Сорокина Е.Н. Диалог педагога с родителем, находящемся в стрессе. Методы коммуникации, помогающие снизить напряжение родителя, решить текущий вопрос и сохранить собственное спокойствие. Мастер-класс // Фестиваль «Монтессори весна 2020», 10-13 апреля. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://montessori-vesna.ru/2020/>
16. Сорокина Е.Н. Педагогический клуб: Метод «нейрографика» // VII научно-практическая конференция с международным участием «Санкт-Петербургские Монтессори-чтения». Тема: Концепция Монтессори-образования в современном мире: дошкольная и школьная мультисреда, новые форматы учебной работы, культура отношений, 30- 31 октября 2020. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://montessori-conference.ru/#program>
17. Сорокина Е.Н. Эмоциональная свобода: как перестать «заражаться» эмоциями мужа, ребенка, мамы. Мастер-класс // Международная онлайн конференция: «Монтессори с рождения», 18-20 мая 2020. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://master-class.secret-d.ru/?fbclid=IwAR0Hc033A-52YUjlmQ2ZDJibpO70PcfTAhJjcyOvQBZVF64eRJjWtJ--dPE>
18. Сорокина Е.Н. Родительство актуального времени и работа с родителями в Монтессори-центре. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <http://projects.mma-montessori.com/slet_2020>
19. Сорокина Е.Н. Изменения в профиле современного родителя и пути работы с ним в условиях Монтессори-центра // VI научно-практическая конференция с международным участием «Санкт-Петербургские Монтессори-чтения». Тема: Монтессори-образование в России: результаты нового времени и взгляд в будущее, 25-26 октября 2019. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://montessori-conference.ru/2019>
20. Занятия Школы Интуитивного Материнства. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <http://intumama.ru/videos/>
21. Сорокина Е.Н. Материнская сепарация - шаг к обретению себя // Конференция «Родительство метамодерна». - [Электронный источник]. - Режим доступа: <http://intumama.ru/nokonflikt/metamodern/>

Методы материнского коучинга были представлены и апробированы в ходе занятий ***школы Интуитивного Материнства*** (*124 темы*, Приложение 10).

Тематика исследования также раскрыта ***в электронных книгах*** для внутреннего использования участницами ***проекта Интуитивное Материнство*;** темы книг перечислены ниже (20 книг):

1. 7 основных причин, которые нарушают привязанность.
2. Высокочувствительный и своевольный ребенок: инструкция к применению.
3. Детские возрастные кризисы: как в них не застрять?
4. Как научить ребенка соблюдать границы и вести себя хорошо?
5. Как перестать срываться на детей?
6. Как привить ребенку самостоятельность и сохранить привязанность?
7. Как приучить ребенка к дисциплине без слез и наказаний?
8. Как справиться со стрессом самой и помочь детям?
9. Как экологично справляться с детскими эмоциями?
10. Как эмоции управляют вашей жизнью и как научиться управлять своими эмоциями?
11. Кошмарный возраст развития: как выжить с 2-3 летним ребенком?
12. Мамин ресурс: где взять, как пополнить, сохранить и увеличить?
13. Неидеальное детство - не приговор!
14. Послеродовая депрессия: как получать радость от материнства?
15. Почему наказания не работают и как приучить ребенка к порядку без них?
16. Поэтапный план адаптации ребенка к няне или детскому саду.
17. Причины истерик у детей: рецепт спокойствия в доме.
18. Стресс в жизни ребенка: как он влияет на развитие, обучение и отношения?
19. Эмоциональная незрелость взрослых: как не передать боль своего детства детям?
20. «Эмоциональные качели» и материнский стресс: как найти гармонию в себе?

1. 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. [↑](#footnote-ref-1)
2. Good Enough Mothering. Feminist perspectives on lone mothering / Ed. by E.B. Silva. – London: Routledge, 1996. – 252 p. [↑](#footnote-ref-2)
3. Подольская О.Б., Ремизова М.Н. Проблемы Материнства в современном социуме // Наука в центральной России. – 2013. - №5S. - С.47-53 [↑](#footnote-ref-3)
4. Хорват Ф. Любовь, материнство, будущее / Пер. со словац. Т.И. Большаковой. - М.: Прогресс, 1982. - 96 с. [↑](#footnote-ref-4)
5. Мид М. Культура и мир детства. – М.: Главная редакция Восточной литературы изд-ва “Наука”, 1988. – 429 с. [↑](#footnote-ref-5)
6. Deutsch H. The Psychology of Women. – N.Y.: Grune & Stratton, 1945. – 905 p. [↑](#footnote-ref-6)
7. Хорни К. Женская психология. - СПб.: Питер, 2018. - 224 с. [↑](#footnote-ref-7)
8. Козлов В.В., Фетискин Н.П. Трудные дети. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. – 544 с. [↑](#footnote-ref-8)
9. Шнейдер Л.Б. Семейная психология. - М.: Акад. Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. - 768 с. [↑](#footnote-ref-9)
10. Паттис-Зойя Е.  Аборты. Утрата и обновление при поиске идентичности. - М.: Изд. технологии, 2017. - 192 с. [↑](#footnote-ref-10)
11. 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 [↑](#footnote-ref-11)
12. Устинова Н.А. Внутриличностные детерминанты самосознания матери. – Диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.01. - Екатеринбург, 2009. - 233 с. [↑](#footnote-ref-12)
13. 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 [↑](#footnote-ref-13)
14. 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 [↑](#footnote-ref-14)
15. Филиппова Г.Г. Психология материнства: учебное пособие для среднего профессионального образования. – М.: Издательство Юрайт, 2020. - 212 с. [↑](#footnote-ref-15)
16. Шадрина А. Дорогие дети: сокращение рождаемости и рост «цены» материнства в ХХI веке. - М.: Новое литературное обозрение, 2017. - 392 с. [↑](#footnote-ref-16)
17. Сологуб Л.Г. Материнство как социальный институт. – Диссертация ... кандидата социологических наук: 22.00.04. - Москва, 2001. - 182 с. [↑](#footnote-ref-17)
18. Быстрова Н.В., Плотникова Е.Е. Материнство как социальный институт современного общества // Вестник Мининского университета 2015. – №4(12). – С. 11 [↑](#footnote-ref-18)
19. Овчарова Р.В. Родительство как психологический феномен. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. - 496 с. [↑](#footnote-ref-19)
20. Радина Н.К. Жизненные сценарии женщин трех поколений современной России // Психология зрелости и старения. – 2005. – № 3 (31). – С. 48 – 66 [↑](#footnote-ref-20)
21. Bowen M. The use of family theory in clinical practice // Comprehensive Psychiatry. - 1966. – No 7(5). – Р. 345–374 [↑](#footnote-ref-21)
22. Шутценбергер А.А. Синдром предков: Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. - М.: Психотерапия, 2020. - 254 с. [↑](#footnote-ref-22)
23. 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 [↑](#footnote-ref-23)
24. 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 [↑](#footnote-ref-24)
25. Петрановская Л. Травмы поколений. - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://soznatelno.ru/travmy-pokolenij/ [↑](#footnote-ref-25)
26. Чодороу Н. Воспроизводство материнства. Психоанализ и социология гендера. – М.: Российская политическая энциклопедия, 2006. – 290 с. [↑](#footnote-ref-26)
27. Bock G., Thane P. Maternity and Gender Policies. – London: Routledge, 1994. - 276 р. [↑](#footnote-ref-27)
28. Фрейд З. Малое собрание сочинений / З. Фрейд. - СПб.: Азбука, 2014. - 608 с. [↑](#footnote-ref-28)
29. Фрейд А. Психология «я» и защитные механизмы. – М.: Педагогика-пресс, 1993. – 140 c. [↑](#footnote-ref-29)
30. Кляйн М. Развитие в психоанализе / М. Кляйн, С. Айзекс, Дж. Райвери, П. Хайманн. - М.: Академический Проект, 2001. - 512 с. [↑](#footnote-ref-30)
31. Stern D.N. The Motherhood Constellation: A Unified View of Parent-Infant Psychotherapy. — New York: Basic Books, 1995. — 229 p. [↑](#footnote-ref-31)
32. Семья и семейное воспитание. Кросс-культурный анализ на материале России и США. – М.: РГСУ, 2009. – 420 с. [↑](#footnote-ref-32)
33. Филиппова Г.Г. Психология материнства: учебное пособие для среднего профессионального образования. – М.: Издательство Юрайт, 2020. - 212 с. [↑](#footnote-ref-33)
34. Мид М. Культура и мир детства. – М.: Главная редакция Восточной литературы изд-ва “Наука”, 1988. – 429 с. [↑](#footnote-ref-34)
35. Кон И.С. Материнство и отцовство в историко-этнографической перспективе // Советская этнография. - 1987. - №6. - С. 26-37 [↑](#footnote-ref-35)
36. Badinter E. The Myth of Motherhood. The Historical View of the Maternal Instinct. – L.: Souvenir Press (E & A) Ltd., 1981. – 359 p. [↑](#footnote-ref-36)
37. Уайнхолд Б.К., Уайнхолд Дж.Б. Бегство от близости. Избавление ваших отношений от контрзависимости - другой стороны созависимости. - СПб.: ИГ “Весь”, 2014. - 528 с. [↑](#footnote-ref-37)
38. Петрановская Л. Травмы поколений. - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://soznatelno.ru/travmy-pokolenij/ [↑](#footnote-ref-38)
39. Шадрина А. Дорогие дети: сокращение рождаемости и рост «цены» материнства в ХХI веке. - М.: Новое литературное обозрение, 2017. - 392 с. [↑](#footnote-ref-39)
40. Пушкарева Н.Л. Материнство как социобиологическое явление: психология, философия, история // Запад - Восток. – 2014. – № 7. – С. 103-118 [↑](#footnote-ref-40)
41. Спок Б. Ребёнок и уход за ним. — М.: Попурри, 2014. – 544 с. [↑](#footnote-ref-41)
42. Сирс У., Сирс М. Ваш малыш от рождения до двух лет. – М.: Эксмо, 2010. – 912 с. [↑](#footnote-ref-42)
43. Вестре К. 280 дней до вашего рождения. – М.: Бомбора, 2019. – 208 с. [↑](#footnote-ref-43)
44. Добряков И.В., Лазарева И.П. Здоровые роды - счастливый малыш. - СПб.: ИК «Комплект», 1998. - 266 с. [↑](#footnote-ref-44)
45. Shereshevsky P.M., Yarrow L.J. Psychological aspects of a first pregnancy and early postnatal adaptation. – NJ.: Raven Press Publ., 1973. – 373 p. [↑](#footnote-ref-45)
46. Лебойе Ф. Рождение без насилия. – М.: Издательство Назаровых, 2016. - 160 с. [↑](#footnote-ref-46)
47. Аршавский И.А. Роль эндокринных желез матери в механизмах антенатального развития организма // Становление эндокринных функций в зародышевом развитии. – М.: Наука, 1966. – С. 280 – 295 [↑](#footnote-ref-47)
48. Оден М. Возрожденные роды. – М.: Издательство Назаровых, 2017. –184 с. [↑](#footnote-ref-48)
49. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей: Руководство практического психолога / Пер. с англ. В.В. Старовойтова. - М.: «Канон+» РООИ «Реабилитация», 2014. - 271 с. [↑](#footnote-ref-49)
50. Lorenz K. Studies In Animal and Human Behaviour. – London: Methuen, 1971. – 2 Vols. [↑](#footnote-ref-50)
51. Бриш К.Х. Терапия нарушений привязанности: от теории к практике / Пер. с нем. - М.: Когито-Центр, 2014. - 316 с. [↑](#footnote-ref-51)
52. Ainsworth M. D. S. Infancy in Uganda, Infant Care and the Growth of Love. – Baltimore: The Johns Hopkins Press, 1967. – 471 p. [↑](#footnote-ref-52)
53. 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 [↑](#footnote-ref-53)
54. Ньюфелд Г., Матэ Г. Не упускайте своих детей. – М.: Ресурс, 2012. –384 с. [↑](#footnote-ref-54)
55. Сорокина Е.Н. Высокочувствительная мама. Ресурсы и проблемы. – М.: СветЛо, 2018. – 272 с. [↑](#footnote-ref-55)
56. Филиппова Г.Г. Психология материнства: учебное пособие для среднего профессионального образования. – М.: Издательство Юрайт, 2020. - с. 136-137 [↑](#footnote-ref-56)
57. Там же, с. 137 [↑](#footnote-ref-57)
58. Юнг К.Г. Душа и миф: шесть архетипов / Пер. с англ. - К.: Государственная библиотека Украины для юношества, 1996. – 384 с. [↑](#footnote-ref-58)
59. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. Издание второе, переработанное. / Пер. с англ. А.Г. Чеславской. - М.: Независимая фирма «Класс», 2019. - с. 90 [↑](#footnote-ref-59)
60. Филиппова Г.Г. Психология материнства: учебное пособие для среднего профессионального образования. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – с. 44-47 [↑](#footnote-ref-60)
61. Пискарёв П.М. Метамодерн и интегративная методология гуманитарного знания. – Дисс... докт. психол. наук: 19.00.01. - Ярославль, 2019. – с. 386 [↑](#footnote-ref-61)
62. Козлов В.В. Интенсивные интегративные психотехнологии. Теория. Практика. Эксперимент. – М.: МАПН, 1998. - с. 23 [↑](#footnote-ref-62)
63. Козлов В.В. Интенсивные интегративные психотехнологии. Теория. Практика. Эксперимент. – М.: МАПН, 1998. - с. 23-24 [↑](#footnote-ref-63)
64. Пискарёв П.М. Метамодерн и интегративная методология гуманитарного знания. – Дисс... докт. психол. наук: 19.00.01. - Ярославль, 2019. – 461 с. [↑](#footnote-ref-64)