

«Темная» сторона материнства

«Мне нравится быть мамой, и я люблю своих детей!» – искренне скажет каждая мама. Однако чувства, которые испытывают женщины в своей материнской повседневности, порой противоположны данному утверждению. Как показывает жизнь, большинство из них предпочитает не рассказывать об этом, накапливая внутри негативные эмоции, казня себя за «дурные мысли» и сомневаясь в собственной родительской состоятельности. Что делать? Как сохранить свое психологическое здоровье и получать радость от материнства?

Один из сложившихся стереотипов общества: хорошая мама по определению должна испытывать к своему ребенку лишь положительные чувства. Любое отклонение от этой «нормы» – повод для укоров и серьезных сомнений в родительской компетентности, да и вообще в праве называться мамой. Однако в реальности оказывается, что даже самые мотивированные и сосредоточенные на детях порой испытывают к ним далеко не светлые эмоции, а долгожданное материнство часто оказывается сплошь стрессом и жизнью через «не хочу» и «не могу».

«Наши ошибки и негативные чувства вряд ли делают нас плохими. Иногда они ведут вперед, иногда тормозят, но они – неизбежная часть родительства...»

Какое оно – женское счастье

Уже с рождения девочку готовят к роли матери и жены, учат, что женское счастье в том, чтобы успешно справиться с этими ролями, что «неправильное» материнское поведение вредно для ребенка, что именно жена – инициатор (проводник) мирных решений и компромиссов, что чувства любви и долга, самоотречение превыше всего.

Быть счастливой и реализовавшейся – это быть замужней матерью с социально приемлемым мужем и здоровыми детьми. (Хотя как часто встречаются в жизни те, кто несчастлив, имея мужа и детей.) Иные варианты построения самостоятельной жизни женщины обычно оцениваются по шкале от компенсации до ненормальности. Профессиональный и карьерный успех, творческие достижения, социально полезная активность чаще всего в повседневном обыденном сознании – некое «зато» или «хотя бы» к незамужности и (или) бездетности.

Супружество как приз для женщины и подвиг отречения для мужчины – типичный стереотип оценки брака, включающий четкое разграничение обязанностей и «нормы» поведения состоящих в браке, например, кому «положено» встретиться с друзьями после тяжелой рабочей недели, а кому, несмотря (и вопреки) на собственную усталость, –

обеспечивать уют в доме. Ценность «любого» мужа очень крепка в бытовом сознании: «лишь бы какой, да свой» – по-прежнему аргумент в пользу сохранения неудачного или кажущегося таким брака. Жена же хороша вовсе не «любая», а буквально идеальная – хозяйственная, работающая, неизменно любяще поддерживающая, ухоженная, самостоятельная, самодостаточная и пр.

И здесь женщина попадает в своеобразную ловушку: незамужняя, бездетная, независимо от того, как сама оценивает свое положение, она обязательно становится мишенью недовольств (особенно от собственной матери и других родственников), пожеланий и психологически интимных вопросов, прямо или косвенно предписывающих скорейшее замужество и деторождение. С другой стороны, замужество и материнство сопровождаются новым давлением и обесцениванием. Каждая женщина, ставшая женой, мамой, в той или иной степени была готова к этим ролям и возможным трудностям. Однако разговор о сопутствующих обретенному «счастью» трудностях часто подпадает под табу.

Другая сторона материнства

«Мне хочется быть мамой без недовольства, раздражения и провалов мотивации, однако, уверена, это невозможно...»

Быть матерью – это счастье, но в то же время и тяжелая работа, к которой невозможно быть полностью готовой.

Когда долгожданный малыш появляется на свет, после первых дней специфического стресса и дезориентации, связанных с родами, пребыванием в роддоме и выпиской домой, наступает пора затяжного стресса и переутомления мамы младенца. Режим, новый список обязательных дел, домохозяйство (даже если оно разделено с кем-то из родни), обучение «в полевых условиях» взаимопониманию с младенцем, резкая смена и сужение круга общения – фоновые стрессоры молодой мамы. Подрастающий ребенок вместе с самостоятельностью приобретает «непослушность» – личную волю и собственные замыслы, что часто становится мощным раздражителем для мамы. Накапливается усталость, пресыщение, более или менее осознаваемое ощущение бесконечности однотипной нагрузки. При этом собственные негативные чувства: раздражение, злость, демотивация, скука – ею же самой оцениваются как недостойные, недопустимые, ведь она сейчас полностью погружена в то самое «женское счастье», составляющее смысл существования. И даже если она делится своими негативными переживаниями, то для других они чаще всего непонятны: для мужа – блажь, он-то работает и не жалуется (хотя «работа» мамы не регламентируется временными рамками и не прерывается на выходные и праздники); для бабушек – свидетельство слабости, ведь у них-то «не было ни подгузников, ни стиральных машин...», а они «справлялись».

Бездетные подруги обычно пожимают плечами, рассказывая в ответ о рабочих трудностях, гипотетическом желании иметь ребенка. И кто бы ни был – он не понимает чувств и состояния молодой мамы.

«И главное, что я обнаружила: моя усталость, раздражение и демотивация не только близкими, но и мной самой воспринимаются как моя вина...»

Люди в общем, и женщины в частности, не настолько совершенны духовно, чтобы необходимость служить интересам другого, даже собственного любимого чада, не делала их порой раздраженными и несчастными. Мама вращается в кругу, заданном необходимостью выбора между своими интересами и интересами ребенка и переживаниями вины или раздраженного утомления. Но основную психологическую проблему составляют не эти выборы и чувства, а ничтожная возможность их обсудить и проработать, причем как с родными, так и с кем-то из специалистов.

Неисчислимы источники воспитания молодой мамы резонно агитируют за разнообразные положительные установки, способы поведения и нормы реагирования в воспитании ребенка, а негативные чувства и состояния выносят за скобку или представляют «не нормой». Однако любовь, забота и уважение к ребенку не исключают ситуативных негативных чувств и фактически постоянного стресса матери, и даже просто осознание этого факта поможет многим мамам в приближении к тому самому женскому счастью, которое принято искать в позиции «жена и мать».

Другая, «темная», сторона материнства – все те неприятности и трудности, с которыми столкнется мать, даже если будет делать все правильно, всем сердцем любить своего ребенка. Рано или поздно усталость, пресыщение, нехватка поддержки и новых впечатлений настолько переполняют, что кажется – самые милые дети чересчур капризны, непослушны, даже если они просто голодны или расстроены, – то в самый неподходящий момент.

Справедливо говорить: дети – счастье, мамин труд почетен. Но о том, что этот труд утомителен и монотонен, как-то принято замалчивать, вернее, «заговаривать»: чего жаловаться – «рожаешь для себя», «делаешь все для самого важного человека» и «это лучшие годы», тем более «сейчас все есть». Да, материнская работа трудна, но важны не только советы, как стать еще лучшей мамой, – необходима помощь в сохранении самопринятия и поддержании уважения к себе неидеальной. Хорошая мать отличается от плохой не отсутствием ошибок, а тем, что она с ними делает. Американский психолог и психотерапевт **Ирвин Ялом** говорит: «Нет смысла жить, если не понимаешь, что с тобой происходит», – не в смысле, что не надо жить, а в смысле, что надо понимать. Поэтому необходимо учиться признавать все свои чувства без исключения, не изводить себя из-за кажущегося несовершенства и ошибок, но исправлять их, искать способы стать

счастливее и удовлетвореннее – и без самоосуждения, и вне позиции «идеальная мама» можно быть хорошей мамой.

Предлагаемые ниже советы и рекомендации – «антикризисные открытия», итог проб и ошибок «практикующей» мамы. Они не избавят от трудностей и, возможно, не сделают лучше, но помогут понять себя, посмотреть на жизнь иначе, что-то исправить в ней, а что-то – просто принять.

Антикризисные меры

Ты раздражаешься, ленишься или допускаешь ошибки от усталости или от перегрузки, а не оттого, что ты плохая мать.

То, что тебе наскучили повседневные заботы, не означает, что ты неблагодарна к жизни и не любишь свою семью. Это нормальная психологическая реакция на монотонность. Ищи способы переключиться. Иногда заменить прогулку на мультфильм и покормить ребенка фастфудом полезнее, чем на последнем издыхании делать все «правильно», чувствуя себя несчастной и замученной.

Старайся быть в гармонии с собой, осознавая и по возможности реализуя свои потребности. Попробуй совмещать «свое» и «детское» – например, пусть малыш играет рядом, пока ты ухаживаешь за лицом или читаешь любимую книгу. Невозможно быть круглосуточно развивающей и опекающей. Не пренебрегай безопасностью ребенка, не игнорируй его эмоции, не оставляй обращенные к тебе реплики без ответа, но не пытайся всегда быть полностью в распоряжении ребенка. Хоть он и главный человек в твоей жизни – бери паузы. Начинай с коротких, иначе стресс ребенка умножит твой стресс.

«Я была уверена, что смогу постоянно следовать интересам своих детей, но с удивлением обнаружила, что и мои интересы не потеряли своей силы...»

Ищи «ингредиенты» хорошего настроения. Ты должна понимать, что делает тебя счастливее, а что – наоборот. Как всегда, мелочи имеют значение (помнишь, где «кроется дьявол?»).

Высказывай негатив и пожелания предметно и конкретно. Вместо (или после) фраз типа «Меня все достало» и «Я больше не могу», скажи, что именно тебе хочется изменить и на какую помощь рассчитываешь. Так ты лучше будешь понимать себя, а близкие – тебя, таким образом, они смогут помочь.

Развивающие упражнения по специальным программам время от времени можно заменять текущими бытовыми делами: учите цвета, раскладывая по полкам полотенца и

постельное белье; ищите на ковре детали конструктора, а не различия в картинках и т. п. Таким образом, вы вместе сделаете домашние дела, которые и пользу принесут интеллектуальной сфере ребенка, и сблизят вас, а кроме того, это освободит время, которое можно потратить на себя, например, когда ребенок будет днем спать.

«Я слышала о том, как приятно играть со своими детьми, и только на личном опыте обнаружила, что если играть приходится по инициативе ребенка, то это порой раздражает, поскольку противоречит моим потребностям или необходимости заняться чем-то иным...»

Если ты раздражена, скажи об этом малышу корректно и ясно. Например: «Я злюсь из-за того, что ты сделал». Если позволяет ситуация, непреходящее раздражение или злость вырази не ему, а воображаемому собеседнику (оставь ребенка в безопасности и расскажи обо всех чувствах стулу на кухне, на котором будто бы сидит воображаемый персонаж) или реальному персонажу (поделись с мужем). Если сорвалась на ребенка, когда остынешь, попроси у него прощения по-взрослому, всерьез. Поцелуев, объятий и игр недостаточно! Обязательно скажи словами. Это не уронит, а только повысит твой авторитет и доверие ребенка к тебе.

В выражении злости и раздражения важно осознавать, какие твои действия иногда возможны (например, повышение голоса), а какие – недопустимы ни в коем случае (ударить, толкнуть, обзывать). Увы, это не гарантирует, что ты не перейдешь черту. Но ты будешь знать, к чему нельзя возвращаться. Если ты совершила нечто из личного списка недопустимое, когда слегка остынешь, проанализируй, почему это произошло. Многих мам шокирует, когда они впервые повысили голос на малыша (нередко – годовалого). Нужно понять: растущая воля ребенка вызывает порой сопротивление маминой воли.

Если ударила, обзвала, сказала нечто болезненное для ребенка – это знак, что ты на пределе. Ищи помощи!

Отлично, если понимающий муж сегодня или завтра полностью возьмет ребенка и домашние дела на себя. Объясни ему, что один день без рутины и нервотрепки, который (важно!) не окончится для тебя необходимостью срочно разбирать завалы и отмывать замусоренную папино-малышовыми играми квартиру, может снять с тебя часть напряжения и помочь продержаться без больших срывов до конца недели.

Не всегда есть возможность поделить с кем-то дела даже в самые стрессовые дни. В этом случае могут помочь два нехрестоматийных варианта поведения.

1. «Овощной». Объяви детям, что сегодня ты устала и им в большей степени

придется занимать себя самостоятельно. В этот день ты **не позволяешь себе...** готовить (кормишь домочадцев чем-то готовым – творожками, булками, йогуртами, сосисками, мюсли и т. п.); убирать разбросанные игрушки, запускать стирку и т. п. **Позволяешь себе** – читать, смотреть сериал, при необходимости помогать детям, но ничего не инициировать. Из опыта: «овощного» дня, а то и лишь его половины, хватает, чтобы на следующий день опять включиться в обычный круг дел.

2. «Необычный». Время от времени проводи свой день с детьми не так, как всегда – устрой пикник в парке (с баранками и соком), посети необычное место, поиграйте в игровые автоматы в торговом центре, разберите вместе кухонный шкаф, приготовьте необычное блюдо, освоите видеоурок по макияжу (дай детям поиграть с той косметикой, которую не жалко, или организуй для них игру: нарисованное лицо и карандаши-«косметика»). Такие дни дают возможность переключиться, получить новый результат и впечатления, отдохнуть от рутины.

Совершив ошибку и испытывая вину, **никогда не пытайся переложить ее на ребенка.** То, что ты осознаешь свою вину в случившемся, не означает, что ты плохая, а говорит о твоей взрослости и честности. Так или иначе, ребенок рано или поздно поймет, какие особенности у мамы в характере и с чем она справляется с трудом. Он будет уважать, принимать и доверять тебе больше, если ты будешь честно признавать ошибки и просить прощения.

Раз уж ты выражаешь гнев и раздражение, не считаясь с возрастом ребенка, так же выражай любовь, доверие, сожаление. **Поговори с ребенком** о том, как ждала его появления и какой мамой надеялась быть; как ты мечтаешь научиться лучшим способам общения; как ты любишь и веришь в него. Дети совершенно точно правильно понимают это и очень ценят.

Доверяй ребенку. Он умнее и разумнее, чем принято думать о малышах. Здоровый ребенок не саморазрушителен, он тянется к знаниям, любит быть хорошим и слышит все, что ты говоришь, с первого раза. Не говори «бьяка», если ребенок понимает «вредно и плохо». Всерьез говори о рисках и опасностях, но не мешай ему исследовать мир, пробовать силы и совершать нефатальные ошибки.

Хвали. Это развивает все хорошие качества и поддерживает достоинство. Ругай, если не можешь иначе остановить плохое поведение, однако, если перегнула палку, – обязательно попроси прощения.

Не ломай волю ребенка. Те мамы, которые успешно ее подавляют, в итоге воспитывают человека с искаженной («воля противодействия») или сломанной («воля послушания») волей. Давай ребенку возможность ошибаться (если это не грозит жизни, здоровью и ценному имуществу); не решай за него в мелочах; дай ему право принимать решения (какая куртка в магазине больше нравится из подходящих по сезону и цене; как

провести свободное время в выходной; что съесть на завтрак, учитывая принципы здорового питания, которых вы придерживаетесь). И помни: очень послушный ребенок – это всегда психологически нездорово.

Обсуждай то, что вызывает у тебя вопросы и сомнения. Поговори с тем, кому доверяешь (и с собой тоже), о том, что тебя беспокоит, непонятно или кажется неправильным, даже если это общепринято. Например, на наш взгляд, на улице можно сильно испачкаться, исследуя мир и играя во что-то интересное (даже если какая-нибудь «тетенька» сочтет твоих исследователей «грязнулями»); сладкое не должно быть запрещено, потому что «сладко» не обязательно «вредно» и потому что многократно объедаются им лишь те, кому оно запрещено; страшно не ссориться, а не мириться и не искать решения и т. п.

Не вынуждай ребенка нравиться кому-то или вызывать одобрение. Он не обязан отдавать свою лопатку, чтобы не показаться жадным; обнимать бабушку, с которой не близок; называть невкусное вкусным, чтоб порадовать хозяйку. Не надо растить его «милым» для кого-то, пусть лучше с самого раннего детства он обладает чувством самоуважения и учится быть собой при посторонних.

Твой ребенок может порой вести себя безобразно, невоспитанно, грубо и даже примитивно. Это не повод чувствовать себя виноватой или стыдиться. И ты, и он – живые люди, несовершенные и проявляющие разные свои качества и стороны. Ребенок не должен быть доказательством того, что ты хорошая мать и хороший человек. Вы оба вообще ничего никому не должны доказывать и демонстрировать. Даже очень хорошие люди могут совершать плохие поступки, а умницы иногда делают глупости.

Если ты молодая, «начинающая» мать, это не означает, что ты нуждаешься в советах (в т. ч. и изложенных в данной статье). Проси и принимай те, что тебе реально нужны «здесь и сейчас», и анализируй свой опыт – потому что он бесценен.

И так:

Взрослые мамы – бывшие дети. Многие из них переполнены детскими обидами на своих родителей: почему они так часто оскорбляли меня и до сих пор ни разу не попросили прощения? Почему не помогли в осознании привлекательности? Почему у меня не было питомца? Почему заставляли есть отвратительное? Почему не помогли развить склонности и способности? Почему заставили пойти в этот институт? Почему запрещали вид спорта, который нравился? Почему насмехались, обесценивали достижения? Почему вечно провоцировали чувство вины? Почти у всех есть свой длинный список. И эти обиды продолжают травмировать, даже несмотря на то, что само обидное событие осталось в далеком прошлом. Но памятуя о них, мы стараемся следовать детскому обещанию самим себе «никогда не быть такими». Иногда получается, иногда повторяем негативные сценарии поведения наших родителей. В таких случаях важнее всего не поступки как таковые, а стоящее за ними отношение. Вспомним

школьных учителей: почти каждый мог поставить низкую отметку, сделать замечание, повысить голос, но один из них оставался самым любимым и авторитетным, второй – самым ужасным, а третий – никаким.

Каждому ребенку нужно ясное знание, выраженное неоднократно словами и поступками:

- мама тебя любит всегда;
- ты самый лучший для мамы;
- мама сердится на неправильные поступки, но тебя продолжает любить;
- мама в тебя верит;
- если мама была не права, она попросит прощения и постарается исправить то, что сделала неверно;
- если ты был не прав, попроси прощения, и мама поддержит тебя;
- и ты, и мама испытываете самые разные эмоции и чувства, и нет запретных эмоций;
- ты ребенок, но тебя, твое мнение и чувства уважают наравне со взрослыми;
- ты должен быть собой и мама должна быть собой;
- плохи не ошибки, а нежелание их признавать и отсутствие попыток исправлять.

Каждый ребенок имеет право на свое «вкусно», «интересно», «важно» и «сокровенно». Те дети, у которых это свое не ломали и не отнимали, выросли очень счастливыми и успешными, заинтересованными, профессиональными и адекватными, интересными и взрослыми.

И мама тоже имеет право на свое «важно», «сложно», «не смогла» и т. п.

М.В. Фокина, канд. психол. наук