

1.

Материнство

Мать — это Древо жизни

Никогда не забуду один образ из объехавшей весь мир фотовыставки «Род человеческий»*, который я увидела в книге. Высокая негритянка стоит с двумя маленькими детьми, их лица скрыты тенью. На противоположной странице были слова из Книги притчей Соломоновых: *Она для них — Древо жизни.*

Древо жизни. Дерево, дающее укрытие, дом, защиту. Дерево, на которое можно забраться и насытиться его плодами. Дерево, кажущееся таким большим, когда вы во много раз меньше. Дерево, которое только *ваше*.

В мире мистических традиций Древо жизни — это вертикальная ось, вокруг которой вращается жизнь. Схо-

*Выставка фотографий, впервые показанная в 1955 году в Нью-Йоркском музее современного искусства. Снимки отображают самые знаменательные моменты человеческой жизни, как радостные (рождение, любовь, детство), так и трагичные (война, смерть, болезни, лишения).

жим образом мать — это ось, вокруг которой вращаются семья и эмоциональная жизнь ребенка. На обширных просторах истории дохристианской эры Древо жизни часто изображалось в виде матери, а Великая Мать, она же Богиня, часто представлялась в виде дерева.

Таким образом, дерево — это естественный символ материнства. Со своими плодами и цветами, птицами и животными на нем и вокруг него, оно предоставляет кров и пищу. Растущее во многих направлениях, но особенно расширяясь вовне, оно похоже на фонтан изобилия. Частично архетип Древа жизни как раз и состоит из этого ощущения щедрости и дарения.

Этот архетип запечатлен в детской книге американского писателя Шела Силверстайна «Щедрое дерево». Опубликованная в 1964 году, она считается классической притчей о любви и преданности. Эта книга о мальчике и дереве, которое очень его любит и отдает ему все, что имеет. Оно позволяет ему качаться на своих ветвях, дает ему тень, чтобы спрятаться от солнца, яблоки, чтобы поесть, ветви, чтобы построить дом. Оно даже позволяет ему срубить свой ствол, чтобы тот сделал лодку. В конце книги дерево — это всего лишь пень, а мальчик превратился в старика, и оно дает ему место, чтобы присесть отдохнуть.

Как многие, несомненно, заметили, отношения между мальчиком и деревом очень напоминают отношения матери и ребенка. Дерево ставит потребности мальчика на первое место. Оно дает и дает, и дает. Частично в этом и состоит роль матери, и временами она вступает в противоречие с собственными потребностями: а это и развитие как личности, и установления отношений с другими

людьми. Многие женщины жалуются на то, что в материнстве и в партнерстве они теряют себя. И тем не менее если женщина не готова (по крайней мере, на определенном отрезке своей жизни) удовлетворять потребности других, она действительно не готова к материнству.

Существует много веских оснований, почему женщина бывает неспособна полноценно выполнять огромную задачу материнства, но часто в этом вопросе у них либо нет выбора, либо они его просто не осознают. Из-за непредвиденной беременности или социальных ожиданий они оказываются ввергнуты в материнство, не выбирая его. Часто такие женщины и сами-то еще не превратились в полноценных взрослых. Они плохо подготовлены для того, что им предстоит.

Нелегко отдавать часть себя, если многие из ваших собственных потребностей все еще не удовлетворены. Однако материнство требует постоянной отдачи. Хорошая мать делится теплом своего тела, когда ее ребенку холодно, молоком из своей груди, когда ребенку необходимо питание. Она дает как не рожденному пока ребенку, так и младенцу кальций из своих костей. Это самый базовый уровень дарения себя. Неудивительно, что мать — это символ жертвенности!

Мамочка — это то, из чего мы сделаны

У утверждения о том, что мы сделаны из наших матерей, есть два важных уровня. Первый — это очевидный биологический факт: мы сделаны в ее теле и из ее тела. Есть еще и психологический уровень, где мать — это часть нашей личности, души и внутреннего устройства. Как если бы она буквально была одним из слоев нашего существа.

Лучшее понимание этого вы получите в следующих главах.

То, как мы сформированы, какими мы себя видим, наша самооценка, наши безотчетные представления об отношениях — все это накрепко запечатлено в нас матерью. Она — не единственный фактор влияния, но она и наши с ней взаимодействия обеспечивают для всего этого основной строительный материал.

Воспринимаем ли мы этот основной материал как питающий или ядовитый, в значительной степени определяется качеством наших взаимодействий с матерью. Материнское присутствие и ее любовь значат больше, чем то, что конкретно мать *делает*. Злится ли она или вится в облаках, пока кормит своего ребенка? Если мать по-настоящему и с большой нежностью присутствует, то ее молоко и ее сердце ощущаются единым целым. Когда же ее нет, ее молоко не настолько питательно. Младенец может и не захотеть брать грудь, возможно, потому, что она не дается от души или потому, что во взаимодействии есть что-то фальшивое или неприятное со стороны матери.

Как говорится в детском стихотворении, когда это взаимодействие хорошее, это очень приятно, а когда оно плохое, это просто ужасно. Безусловно, такая точка зрения более категорична, чем то, как это происходит обычно, но малыши воспринимают окружающую действительность очень интенсивно. Можно ощущать мать как внутренний слой поддержки, слой любви, который всегда с тобой, или же чувствовать, что внутри есть что-то мертвое или ядовитое. Эта ядовитая субстанция — то, что вы впитали при ваших с ней взаимодействиях или, возможно, из того, что было ядовито внутри нее.

Кто может быть матерью?

Я использую термин «мать» на протяжении всей книги, и тем не менее я не обязательно ограничиваю его той женщиной, которая рождает конкретного ребенка на свет. Хотя эти взаимоотношения, даже если они никогда не выходят за пределы рождения (потому что мать умирает или отдает своего младенца), определяют всю человеческую жизнь. Задавая вопросы о вашей матери в этой книге, я спрашиваю о человеке, исполнявшем эту роль, и термин «Хорошая Мать» может относиться к любому взрослому, кто принимает на себя в вашей жизни роль по уходу, заботе и защите.

Он может включать приемную мать, бабушку или мачеху; это место может занять даже хороший отец или другие люди за пределами внутреннего семейного круга, которые помогают удовлетворять отдельные потребности ребенка (даже по окончании детства): учителя, тети, матери друзей, психотерапевты, партнеры. По мере взросления мы и сами способны удовлетворять некоторые свои потребности, понимая, что не получивший хорошего материнства ребенок обычно все еще живет во взрослом, все так же нуждаясь в том, что ему было необходимо тогда.

Хотя и не каждая женщина приспособливается к роли матери, природа отлично постаралась для того, чтобы предоставить биологическим матерям все возможные преимущества. Исследования показывают, что большинство матерей инстинктивно прибегают к моделям поведения, нравящимся младенцам. Шведские ученые обна-

ружили, что даже в тех случаях, когда мать работает вне дома и основной опекун — отец, младенцы все равно предпочитают быть с матерью¹.

Природа также поддерживает биологических матерей посредством гормонов (особенно окситоцина), которые помогают установить связь и соотносятся с поведением, направленным на формирование привязанности. При кормлении грудью младенец находится на идеальном расстоянии для того, чтобы сфокусироваться на материнских глазах. Безусловно, развивающийся утробный плод уже занимался формированием взаимоотношений с матерью в ее чреве, реагируя на ее сердцебиение, голос, прикосновения к брюшной стенке и ее энергетическое присутствие.

К сожалению, этих биологических преимуществ недостаточно для того, чтобы некоторые женщины смогли преодолеть неготовность к материнству. Поэтому хорошо, что люди, не являющиеся биологическими матерями, могут «быть матерями».

Достаточно хорошая мать

Матери не должны быть идеальными, да они и не могут. Ребенок испытывает абсолютное обожание к своей маме и видит в ней совершенство. Особенно, когда та может удовлетворять свои потребности, чтобы потом удовлетворить и его. Это помогает ребенку, находящемуся в зависимом положении от кормилицы, верить, что та справится со своей задачей. Мать же, в свою очередь, абстрагируется от промахов и идеальной настройки на ребенка и учится подчеркивать положительное. Это не только хорошая

психологическая стратегия, но и хорошая эволюционная стратегия, поскольку хорошее расположение духа ребенка помогает и ему, и матери привязаться друг к другу.

Термин «достаточно хорошая мать» был предложен знаменитым британским педиатром и психоаналитиком Дональдом Вудсом Винникоттом, чтобы описать мать, дающую ребенку достаточно для хорошего начала жизни. Винникотт видит важнейшую работу достаточно хорошей матери в приспособлении к младенцу. Он описывает, как достаточно хорошая мать начинает с того, что почти полностью согласовывает свою жизнь с нуждами младенца, а впоследствии, по мере того, как ребенок растет и становится способен все больше переносить разочарования, бережно «отпускает» его. Мать, продолжающая идеально и моментально удовлетворять все потребности ребенка, лишает ребенка необходимости учиться новым моделям поведения, развивать новые навыки и справляться с отказом или ожиданием.

Недавнее исследование подтверждает, что матери не нужно быть на 100 процентов отзывчивой и доступной для того, чтобы достаточно хорошо выполнять свой родительский долг. В нем говорится, что в синхронизации (определяемой как гармоничное состояние вместе, когда мать настроена на нужды ребенка) требуется быть всего лишь 30 процентов времени². Неужели это так сложно?

Согласно американскому психотерапевту и автору книг Диане Фоша, «умение исправить состояние вне гармонии так, чтобы восстановить оптимальную связь, имеет такое же (если не большее) значение, как и естественная способность находиться в синхронизации»³. Достаточно

хорошей матери необходимо устранять неизбежные разлады, случающиеся в любых отношениях. Она не обязана всегда вести себя правильно, но когда она совершит промах, ей нужно знать, как все поправить.

Исследования свидетельствуют о том, что в этом ей помогает ребенок. Младенцы приходят в этот мир со стремлением навстречу и способностью к поддержанию крепкой связи со своими матерями. Они генетически запрограммированы на то, чтобы по максимуму использовать усилия матери по восстановлению отношений⁴. Возможность исправить непременно возникающие в этих отношениях нелады придает ребенку новые силы. И наоборот, если у младенца не получается завладеть вниманием матери, не получается вновь наладить связь после разъединения, это может привести его к чувству беспомощности, разочарованию в отношениях и к сомнению в том, что его потребности будут удовлетворены.

Если мать недостаточно настроена на то, чтобы реагировать на запросы ребенка, дело кончается тем, что приспособливаться к своей матери начинает ребенок, а не наоборот. Теряя контакт со своим основным опытом, ребенок затем формирует то, что Винникотт называет «ложным Я».

Послания Хорошей Матери

То, как Мать реагирует на наши насущные потребности, говорит нам о том, насколько мы для нее важны. Проявляет ли она при этом щедрость (даже радость!) или удовлетворяет наши нужды через силу и всем своим видом показывает: «Ты меня беспокоишь»? Когда она меняет