

Минна Дубин

ХОРОШАЯ МАМА
vs
ПЛОХАЯ МАМА
Я НЕ ЗЛЮСЬ



КоЛибри

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.5
Д79

Minna Dubin
MOM RAGE :
The Everyday Crisis of Modern Motherhood

Перевод с английского Татьяна Шавронская
Дизайн обложки Анастасия Иванова

Данное издание опубликовано с согласия Seal Press, импринта Perseus Books LLC, дочерней компанией Hachette Book Group, Inc. USA через Игоря Корженевского из агентства Александра Корженевского (Россия). Все права защищены.

Дубин, Минна
Д79 Хорошая мама vs Плохая мама. Я не злюсь / М. Дубин ; [пер. Т. Шавронской]. – М. : КоЛибри, Азбука-Агтикус, 2024. – 208 с. – (Популярная психология для бизнеса и жизни).
ISBN 978-5-389-23839-8

Злая мама не любит своих детей? Нет. Злая мама хочет обидеть своих родных? Конечно же нет! Но почему она злится? Минна Дубин ответит на этот вопрос как мать, жена и исследователь.

В этой книге Дубин подробно разберет феномен материнского гнева. Почему так сложилось, что именно мать занимается воспитанием детей и ведением хозяйства, хотя еще 400 лет назад это было ответственностью обоих родителей? Как изменилась модель материнства в обществе? Можно ли разделить обязанности по дому с партнером? Как определить свой цикл гнева? Как научиться примиряться со своей семьей после того, как накричала на них?

Пора достать коробки с причинами нашего гнева из «подвала» на свет и разобраться, что происходит.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

ISBN 978-5-389-23839-8

© 2023 by Minna Dubin
© Шавронская Т. Б., перевод на русский язык, 2024
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Агтикус», 2024
КоЛибри®

Для мам, которые продолжают бороться.
Несмотря на гнев.

«Нередко женщины чувствовали себя сумасшедшими,
когда правдиво рассказывали о пережитом опыте.
Наше будущее зависит от здравомыслия каждой из нас,
и мы заинтересованы в том, чтобы описать нашу реальность
настолько подробно, насколько это возможно».

Адриенна Ричи.

Женщины и честь: заметки о лжи

(Women and Honor: Some Notes on Lying)

«Молчание и стыд заразительны,
как и смелость, и речь. Даже сейчас, когда женщины
начинают говорить о своем опыте, другие женщины
выходят, чтобы поддержать их и поделиться своим.
Выбивается один кирпич, за ним другой; прорывается плотина,
и воды неистово несутся вперед».

Ребекка Солнит.

Мать всех вопросов

(The Mother of All Questions)

СОДЕРЖАНИЕ

Пролог	7
1 Где живет материнский гнев	18
2 «Лучшая работа для женщины»	34
3 А кто позаботится о маме?	58
4 Матриархат и газлайтинг матерей	84
5 Цикл материнского гнева	102
6 Пригласите свой гнев на чай	122
7 Сделайте своего партнера союзником	144
8 Более эффективная политика? Да!	162
9 Выходя за рамки нуклеарной семьи	175
<i>Приложение</i>	187
<i>Библиография</i>	194
<i>Об авторе</i>	207

ПРОЛОГ

Материнский гнев – это злость, которая поистине ослепляет. Я пришла в ужас, когда периодические всплески ярости стали происходить каждый месяц, затем каждую неделю, а потом гнев поселился у меня под кожей, не переставая зудеть ни на секунду. Я пыталась утешить себя: мол, всему виной четыре месяца плохого сна и гормональный сбой после отлучения малыша от груди. Но спустя два года ничего не изменилось. Я все также хлопала дверьми машины, срывалась на мужа посреди супермаркета и старалась занять чем-то руки, чтобы унять злость и не поднять на кого-нибудь руку. В итоге никаких оправданий для неконтролируемой злости у меня не осталось.

Отчаянные времена требуют отчаянных мер. И тут на помощь мне пришел Google. Несмотря на то что иногда он может выдавать полную чепуху, тут он действительно помог. Набирая в поисковой строке «материнский гнев», я искренне надеялась, что не одна столкнулась с этим состоянием, что я не просто «истеричная стерва» (порой мы слышим эти обидные несправедливые слова о рассерженных женщинах, о женщинах в отчаянии).

И... да здравствует Интернет! В его темных и мрачных закоулках я отыскала эссе Энн Ламотт «Материнский гнев: теория и практика» (Mother Rage: Theory and Practice) от 1998 года.

ПРОЛОГ

Сидя на диване, я читала его и громко смеялась в перерывах между рыданиями.

«В чужих домах мой ребенок обычно ведет себя как положено. Он не вытворяет всякие фокусы, не капризничает снова и снова до тех пор, пока родители его друзей, стиснув зубы, не попросят прекратить. Но в нашем доме он без конца надо мной издевается. И я буквально выхожу из себя»¹.

В своем эссе Ламотт рассказывала об оторванных кукольных головах и дверях, захлопнутых с такой силой, что фотографии и прочие безделушки падали на пол. Чем дальше я читала, тем больше узнавала себя. Мурашки по коже от прочитанного, но в то же время невероятное облегчение, ведь вот оно – доказательство того, что я вовсе не мама-монстр! Воодушевившись примером Энн Ламотт, я наконец-то выплеснула все, что накопилось, и облекла это в эссе, которое затем отправила в The New York Times. Его опубликовали под заголовком «Гнев: о чем молчат матери» (The Rage Mothers Don't Talk About).

«Гнев живет во мне, заставляет ладони сжиматься в кулаки. Я хочу сорваться на ком-то. Я – это слезы, ярость и агрессия. Хочется кричать, рвать подушки, швыряться стульями и бить стены. Я хочу увидеть разлетевшиеся вокруг перья, опрокинутую мебель и дыры в гипсокартоновых стенах.

Если я начинаю злиться на трехлетнего сына, мне необходимо без конца повторять себе: “Только не срывайся на нем. Умоляю, не срывайся на нем”. Прикоснись я к нему в таком неадекватном состоянии, то лишь напугаю ребенка и сама сойду с ума от стыда. Я никогда не была своего малыша, но чувствую, что уже буквально на грани. И чтобы не пересечь эту грань, я, продолжая держаться из послед-

¹ Здесь и далее, если не указано иное, – перевод Татьяны Шавронской.

них сил, сдергиваю с сына красный супергеройский плащ (застегнутый на липучку), подхватываю его на руки и резко кладу в кроватку. Если еще несколько лет назад, видя, как мать в автобусе шлепнула своего ребенка, я осуждала ее, то теперь только сочувствую. Поверьте, материнский гнев может изменить вас до неузнаваемости».

Сотни матерей со всего мира написали мне в ответ. Все послания сводились к одному: «Мне казалось, что я самая худшая мать в мире. Как же мне было стыдно!»

Стыд не любит быть выставленным на всеобщее обозрение. Но как только мы начинаем о нем говорить, дышать становится легче. Читая письмо за письмом, я ощущала, что мой собственный стыд ослабляет хватку. Наконец-то пришло время задуматься – что с нами происходит в первые годы материнства. Мы же должны быть счастливы, умиротворены со своим ребенком. Что и в какой момент пошло не так? Настал момент разобраться в происхождении материнского гнева.

Что если я и те другие женщины вовсе не «самые плохие матери в мире?» Что если мы все абсолютно нормальные люди, которые просто именно таким образом реагируют на неблагоприятные обстоятельства? Что если бы... материнский гнев воспринимался как распространенный культурный феномен, а не личная проблема каждой женщины?

Все эти вопросы заставили меня более глубоко задуматься о проблеме материнского гнева. На протяжении трех лет я беседовала с мамами со всего мира, мы обсуждали их чувства и эмоции. В основу этого текста были положены различные исследования (в области культуры, медицины и т. д.), а также опыт всех этих женщин и мой собственный. Так что моя книга поможет пролить свет на причины возникновения этого самого гнева и найти способы с ним справиться.

В первых нескольких главах представлены исследования социально-общественного контекста, который подталкивает современных матерей в объятия отчаяния и гнева. Далее речь пойдет о личностных особенностях и о том, что гнев – это не

ПРОЛОГ

только закономерная реакция на давление, которое испытывают матери, но и проблема, отражающаяся на физическом и психологическом здоровье.

Многие ошибочно представляют материнский гнев как разовую вспышку эмоций, но на самом деле у этого есть предпосылки и последствия. Я назвала этот процесс «циклом материнского гнева». В основной части книги я делюсь стратегиями, позволяющими лучше понять первопричины своей ярости, определить личные триггеры и найти поддержку в лице тех, кто лучше всего понимает, каково приходится мамам в современном мире. В заключительных главах речь пойдет о том, как общество и семья могут оказывать поддержку и создать благоприятные условия для психологического и физического здоровья матерей.

Я написала эту книгу с целью помочь матерям справиться с их гневом. Я написала ее, чтобы подтолкнуть общество к изменению. Я написала ее в надежде, что будущее поколение мам навсегда позабудет о таком явлении, как материнский гнев. А если они и столкнутся с чем-то подобным, то хотя бы смогут с кем-то об этом поговорить, не испытывая стыда.

Я опросила многих мам, и большинство из них не захотели использовать свои настоящие имена. И я их прекрасно понимаю. Мне тоже страшно показывать свои негативные эмоции перед другими людьми. Общество создает образ «правильной» и «хорошей» мамочки, и в рамках этого образа нет места материнскому гневу, он считается чем-то неправильным, непростительным. Но каждый раз, когда я открыто рассказываю об этом, другие матери приходят на помощь. Матери, у которых, казалось бы, все в порядке, обращаются ко мне и говорят: «Я тоже! Я тоже это чувствую». Некоторые из этих женщин уже давно успели позабыть о чувстве гнева на своего ребенка, но это вовсе не значит, что они избавились от стыда.

Разговоры о материнском гневe высвобождают это чувство из темного и пугающего подвала, где мы привыкли его хранить. Разговаривать, не замалчивать свои чувства – способ наконец-то заявить о себе. *Да, я достойна прощения. Я достойна заботы. Пережитый мною опыт имеет значение.* В нашем обществе и культуре

люди еще только учатся говорить о своих чувствах и ценить чужой жизненный опыт.

В книге «Мать всех вопросов» (The Mother of All Questions) Ребекка Солнит пишет:

«Освободиться – значит нарушить молчание, рассказать свою историю миру и с чистой душой идти дальше. Свободный человек откровенно говорит о своих эмоциях. Ценный и важный человек живет в обществе, где есть место его истории и чувствам».

Моя книга написана о матерях и для матерей. Здесь рассказаны истории, как женщины отходили от общепринятой идеи, согласно которой цель жизни каждой из них заключается только в заботе о ребенке, как они научились быть матерью, не ставя крест на собственной жизни. Истории о материнском гневе помогут мамам наконец-то принять свои чувства и избавиться от стыда, отдохнуть от позора, одиночества и злобных голосов осуждения. И надеюсь, как только все эти отрицательные эмоции исчезнут, вы наконец-то сможете прийти к счастливому и радостному материнству. Ваш опыт станет оплотом мудрости.

В самом начале исследования я задавалась множеством вопросов о том, что, собственно, есть материнский гнев. Ответы, которые мне удалось найти, теперь представлены в этой книге, которая может стать своего рода новым началом в вопросе материнского гнева.

КТО ПОДВЕРЖЕН МАТЕРИНСКОМУ ГНЕВУ?

Ответ на этот вопрос прост – любая мама. Однако культурные факторы, такие как раса и социальное положение, также имеют значение. Именно об этом я подробно рассказываю в своей книге. Мне удалось опросить пятьдесят матерей из разных слоев общества, которые на собственном опыте узнали, что такое «материнский гнев». Я побеседовала с европейками, канадками

ПРОЛОГ

карибского происхождения, афроамериканками, латинками, метисками и азиатками (американками и канадками тайваньского происхождения, индианками, камбоджийками, китайками из Канады, представительницами южноазиатских стран, американками китайского и калмыцко-монгольского происхождения).

В ходе общения с представительницами ислама, христианства, иудаизма, буддизма, индуизма и агностицизма я поняла, что для материнского гнева абсолютно не важно, какую религию исповедует та или иная женщина, верит ли она вообще в концепцию высших сил. Разгневанные матери могут состоять в браке или незарегистрированных отношениях, быть в разводе или попросту одиноки. Ничего не важно для этого сильного и разрушительного чувства!

Опрошенные женщины относятся к разным социальным слоям населения. Одни упорно трудятся, чтобы заработать на жизнь, и ищут бесплатные летние лагеря для детей. Другим доступна такая роскошь, как свое жилье и возможность оплачивать больничные счета из собственного кармана. Большинство опрошенных матерей имеют работу с полной или частичной занятостью. Я побеседовала с очень разными женщинами: с директором неправительственной организации, практиком аюверды¹, готовящей блинчики доса² на продажу, преподавательницей йоги, исследовательницей в области здравоохранения, менеджером, отвечающей за разнообразие и инклюзивность, аспирантом и ночной сиделкой. Также среди опрошенных мною были мамы-домохозяйки, у которых есть подработки. Две из них занимаются сетевым маркетингом, а третья продает лак для ногтей.

У некоторых мам дети ходят в школу (государственную или частную), у других находятся на домашнем обучении. Они проживают по всей территории США: от Мунчи в Нью-Джерси до

¹ Аюверда – альтернативная медицина, берущая свои корни в Индии. Ее суть заключается в том, что источником всех болезней является дисбаланс жизненных сил, которые индивидуальны для каждого человека. – *Прим. перев.*

² Доса – тонкие блинчики из чечевичной и рисовой муки. Блюдо распространено на юге Индии. – *Прим. перев.*

Калабасаса в Калифорнии и Кертистауна на Гаваях. И так как с материнским гневом сталкиваются женщины по всему миру, я опросила мам из Канады, ЮАР, Израиля, Нидерландов, Великобритании, Новой Зеландии, Австралии, Германии и Ирландии.

В книге речь пойдет о матерях биологических, приемных, берущих детей на патронатное воспитание, мачехах, а также тех, кто прошел многолетний курс лечения от бесплодия. У этих женщин от одного до семи детей, среди которых есть как новорожденные, так и взрослые. Некоторые из них ощутили все «преlestи» материнского гнева еще во время беременности. Другим же потребовались годы воспитания, а иногда и появление еще одного ребенка, прежде чем их охватил жгучий гнев. С одними мамами общаться было очень легко. Веселые и душевные, они делились своими историями настолько активно, что мои пальцы неустанно порхали по клавиатуре. Другие же отличались замкнутостью и стыдились говорить откровенно о своих чувствах. Многие мамы в принципе впервые беседовали с кем-то на столь животрепещущую тему. Так что без слез не обошлось.

К сожалению, не все истории вошли в книгу. Я привела здесь те, которые смогли бы отразить разнообразный опыт. Имена всех мам и некоторые детали, позволяющие их узнать, изменены.

Слово «МАТЬ»

Для меня «мать» – это слово с широким смыслом. Помимо своего основного значения, я использую его как синоним глагола «воспитывать», что в действительности и делает любая мама. Ведь «мама» означает заботу во всех ее проявлениях. И каждый, кто выполняет сложную работу, связанную с воспитанием детей, имеет эмоциональную и духовную связь с этим словом. Иногда я называю кого-то «мамой» еще до того, как ребенок появился на свет. И это тоже делается намеренно. Личности некоторых людей приспособляются к режиму материнства еще задолго до того, как их малыш издаст хоть звук. Знаете... и те, чьи дети рождаются мертвыми, также идентифицируют себя как матери.

ПРОЛОГ

Это горько, но это так. Существует множество способов стать матерью.

Не имеет смысла использовать всеобъемлющий термин «родительский гнев», потому что «отцовский гнев» не соизмерим с тем, что испытывают мамы. (Почему так происходит, я расскажу чуть позже). Повышенные ожидания в отношении матерей затрагивают всех, кто берет на себя роль мамы.

СВЯЗАН ЛИ МАТЕРИНСКИЙ ГНЕВ С ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИЕЙ?

Взаимосвязь между материнским гневом и аффективными расстройствами послеродового периода считается достаточно сложной, в основном за счет того, что исследований феномена материнского гнева как таковых недостаточно. Гнев может рассматриваться как симптом послеродовой депрессии и тревоги. К тому же многие матери испытывают гнев, при этом не имея психологических проблем. Некоторым из опрошенных мною мам после рождения ребенка поставили диагноз «послеродовая депрессия», другим – нет. Были также матери, которые думали, что у них есть послеродовая депрессия, но сам диагноз поставлен не был. Лично у меня послеродовую депрессию так и не выявили. Я столкнулась с материнским гневом в период между девятью месяцами и годом, когда начала отлучать от груди своего первого ребенка. К тому времени никто уже не проверял меня на наличие послеродовой депрессии. Был ли мой гнев связан с нестабильным гормональным фоном? Или же все дело в не диагностированной вовремя послеродовой депрессии? Может ли человек страдать послеродовой депрессией по прошествии трех лет? Что насчет восьми? Двенадцати? Как же это оказывается сложно понять и проанализировать!

Несмотря на то что нет достаточного количества исследований, которые могли бы установить окончательную связь между послеродовой депрессией и материнским гневом, мне бы хотелось избежать патологизации последнего. Лично я рассматриваю материнский гнев как понятную (пусть и не очень приятную) реакцию на реальность.

МОЖНО ЛИ НАЗВАТЬ МАТЕРИНСКИЙ ГНЕВ ЖЕСТОКИМ ОБРАЩЕНИЕМ С ДЕТЬМИ?

Во время поиска примеров материнского гнева мне на глаза попалась крайне занимательная информация. Например, список двадцати пяти худших матерей в истории. Внимание, спойлер! Все они убили своих детей. По мнению общества, матери в гнев, то есть плохие матери, – это убийцы и те, кто калечит детей (физически ли, морально – все одно). Ведь материнство в первую очередь о самоотверженности, нежности и покорности, гневу здесь нет места.

Хотя явление материнского гнева плохо прослеживается в истории, сам по себе женский гнев существовал всегда. И поскольку большинство женщин в истории были матерями, эти два явления переплетаются между собой. О разгневанных женщинах было не принято говорить. Например, в книге «Колдовство и магия в Европе XVI–XVII веков» (*Witchcraft and Magic in Sixteenth- and Seventeenth-Century Europe*) исследователи Джеффри Скарре и Джона Кэллоу пишут, что ведьмы, как правило, были «скандалистками и агрессивными женщинами в целом». Казнь сотен тысяч женщин за «колдовство» с XIV по XVII век в Европе, а затем и в Америке, могла быть массовым убийством разгневанных женщин. К 1800-м годам женщин, «подозреваемых в несоответствии своему социальному положению», уже не сжигали на кострах, вместо этого их окрестили невменяемыми.

Хоть в истории, как мы видим, нет места разгневанным женщинам, все же это не оправдывает жестокость по отношению к ним. Я хочу еще раз подчеркнуть: нельзя отождествлять женский гнев с насилием и вредом.

Все что угодно может приобрести негативный окрас, если довести это до крайности: бег, забота, злость. Пусть материнский гнев и не равнозначен жестокому обращению с детьми, он все же может нанести серьезный вред. Многие матери знают об этом не понаслышке. Ярость – естественная реакция на давление, которое испытывает мать, но даже этот факт не освобождает

ПРОЛОГ

ет нас от ответственности за выражение гнева. Абьюз причиняет серьезный физический и эмоциональный вред. И давайте договоримся – это не норма.

В своей книге я рассказываю о материнском гневe в контексте полного неодобрения насилия и жестокого обращения.

Важно! Я призываю всех родителей, которых обуревают гнев, обратиться за поддержкой.

КАК ПАНДЕМИЯ ВЛИЯЕТ НА МАТЕРИНСКИЙ ГНЕВ?

Пусть я и писала эту книгу в разгар пандемии, она не посвящена сложностям материнства во время изоляции. Мне доводилось несколько раз напрямую обращаться к теме пандемии, но даже вне ее упоминания тень коронавируса и того, как он отразился на жизни многих матерей, так или иначе незримо присутствовала в каждом разговоре. А как иначе? Не имея возможности ходить на работу во время пандемии, мы с мужем по очереди использовали нашу спальню в качестве офиса. Несколько месяцев я сидела на нашей кровати, скрестив ноги и положив ноутбук на подушку. В конце концов, я уже физически не могла это терпеть, поэтому купила крошечный письменный стол. Я работала в паре метров от закрытой двери, ставшей единственным способом разделять работу (мое профессиональное «я») и личную жизнь (мое бытие в качестве матери) в период ограничений и пандемии. Так что когда я брала интервью у матерей, все мы полностью зависели от потребностей наших детей, совсем позабыв про самих себя.

Пережив пандемию, мамы как никогда нуждаются в том, чтобы прямо и без прикрас высказать свои чувства и мысли. Обычно, думая о материнстве, мы представляем себе первые неуверенные шаги очаровательно лопочущих малышей, их мягкие ручки и маленькие головки, прижимающиеся к нашей груди. Но эти образы отражают лишь одну сторону материнства. Ту, которая заставляет бездетные пары с улыбкой говорить: «Давай заведем ребенка!» К сожалению, мы мало говорим о другой сто-

роне, давшей о себе знать наиболее ярко во время пандемии: изоляция, бесконечная работа, проблемы со здоровьем, бытовое неравенство, финансовые проблемы. Думаю, эта книга может заставить матерей открыто говорить о тяжелых и изнуряющих моментах современного материнства.

Материнский гнев копился годами, десятилетиями, возможно, даже веками. Отсутствие информации об этом феномене не означает, что его не существует или не существовало до пандемии. Просто мы не считали эти эмоции и чувства достаточно важными, чтобы рассказывать о них, боялись говорить о негативных сторонах родительства, потому что не хотели быть плохими матерями, ведь, несмотря ни на что, мы искренне любим наших детей.

Пандемия не превратила современное материнство в источник ярости. Но когда в 2020 году матери лишились поддержки в виде школ и детских садов, это стало последней каплей, переполнившей чашу их терпения. Матери наконец-то были готовы рассказать о своих чувствах, преодолев страх и стыд. В этой книге рассказываются десятки подобных историй.

1 ГДЕ ЖИВЕТ МАТЕРИНСКИЙ ГНЕВ

Дом, так или иначе, связан с властью. Его задумали, построили, заняли и контролируют люди со своими потребностями и страхами, но имеющие власть.
Кармен Мария Мачадо. «Дом иллюзий»
(In the Dream House: A Memoir)

Матери по всему миру негодуют.

Мать отстояла час в пробке после напряженного восьмичасового рабочего дня и наконец пришла домой. Вот она стоит в ванной, а ее пятилетняя дочь балуется. Девочка переминается с ноги на ногу, пританцовывает, включает и выключает воду. Делает все что угодно, кроме чистки зубов.

– Хватит дергаться, – раздраженно выдыхает мама. Дочь встает на цыпочки и плюет прямо в раковину. – Ну что ты делаешь?!

Мать берет бумажное полотенце и, вытирая плевков, думает, что ей нужно успеть сделать, когда дочь ляжет спать. Девочка несколько раз намеренно роняет зубную щетку, хихикая над своими выходками. Мама не выдерживает и демонстративно шлепает ладонью по стене.

– Прекращай! – она выхватывает зубную щетку прямо изо рта дочери. – Каждый день одно и то же! А ну-ка открывай рот!

Мать быстро и грубо чистит зубы девочки, но та и не думает успокаиваться.

– Стой спокойно, а то ударишься!

Спустя несколько жалких секунд происходит неизбежное – дочь случайно ударяется головой о раковину. Она хватается за ушибленное место и начинается громко кричать. Мама бросает зубную щетку в раковину, садится на унитаз и закрывает лицо руками. Она знает, что если сорвется, то разнесет весь дом, мало не покажется никому.

Материнский гнев охватывает все тело. Пальцы сводит судорогой, щеки горят, дыхание учащается. Гнев вспыхивает быстро, яростно и неконтролируемо. Он выплескивается посредством ругательств и громких криков, от которых наутро болит горло. Мать машет руками и топает ногами.

– **БЫСТРО ПОЧИСТЬ ЗУБЫ!**

Как матерям нам следует быть заботливыми, терпеливыми, добрыми и спокойными. Мы стараемся скрывать свой гнев, держать эмоции в себе и не давать им выхода. Шейла, мать двоих детей, трех и семи лет, из Брисбена, Австралия, призналась в электронном письме: «Меня частенько охватывает гнев. Порой так и хочется схватиться за острый нож и хорошенько изрезать им наш матрас на лоскуты». А кому-то иногда хочется покричать где-нибудь, где нас никто не услышит. «Раньше я кричала под водой в общественном бассейне, но, увы, пандемия лишила меня и этой возможности». Впадая в ярость, не причинить никому физического вреда стоит огромных усилий. Джоанна из Португалии призналась мне: «Помню, как схватила свою маленькую дочь и... вцепилась зубами в ее пушистый комбинезон, чтобы не сделать чего похуже».

Чаще всего, когда мама зла, под раздачу попадают дети. Однако иногда гнев может быть направлен на партнеров или домашних животных, общественные порядки и всех, кто нас окружает. Материнский гнев также проявляется в самоповреждении: злоупотреблении психоактивными веществами, порезах, ударах по ногам и лицу, закусывании губ, щек и языка. Одним словом, во всем, что причиняет физическую боль. Матери, которых обуре-

вает гнев, подвергают себя истязаниям, даже не подозревая об этом. Это страшно, но это случается чаще, чем вы можете себе представить.

Причина возникновения боли заключается вовсе не в отказе ребенка чистить зубы или в других аспектах воспитания. Ее причины гораздо глубже! Гнев появляется из-за постоянного стресса и неоправданных ожиданий, связанных с материнством в сочетании с отсутствием поддержки со стороны семьи и общества в целом.

Самое неприятное в причинах, вызывающих материнский гнев, – это то, что мы их не замечаем. И по итогу все, что мы видим, что видят окружающие, – это разгневанная мать. На первый взгляд материнский гнев выглядит как причина и следствие: ребенок уронил кувшин, тот разбился вдребезги, в результате чего мама вышла из себя и закричала. Такое объяснение легко понять: произошло неприятное событие, за которым последовала реакция. Если добавить чуть больше деталей, то станет ясно, что мать неоднократно просила ребенка не играть с кувшином. Возможно, столь хрупкая вещь была дорога ей как память о прабабушке, спасшейся от холокоста. Или же у мамы горели сроки по сдаче работы, а бабушка, которая должна была посидеть с ребенком, не смогла прийти из-за мигрени. Так или иначе, если видеть всю картину целиком, то маме можно только посочувствовать в подобных ситуациях.

Если представить материнский гнев в виде «дома», причинно-следственная связь начинает прослеживаться уже на первом этаже. Скажем, на «кухне», поскольку именно там происходит большая часть повседневной рутины. Дабы полностью понять причины возникновения материнского гнева, нам нужно покинуть «кухню» и спуститься в «подвал», к самому основанию и попытаться разобраться, что же было до. Говоря «до», я имею в виду то, что произошло за час или за день перед тем, как мама накричала на ребенка. Также стоит брать во внимание личные проблемы и тревоги матери, которые обостряются день ото дня. Ежедневные заботы, самоопределение, социальные нормы, власть (или отсутствие власти), травмы из прошлого, современ-

ные общественные структуры и установки – все это в совокупности доводит матерей до ручки, вынуждая их сжимать кулаки и срывать на окружающих их людей, чаще всего на тех, кого они любят больше всего на свете.

В «подвале», где все ярче разгорается материнский гнев, мы узнаем, что отсутствие поддержки со стороны партнера уходит корнями в социальное и культурное неравенство между полами. Отмотаем время назад и вспомним мать и ребенка, разбившего кувшин. Возможно, каждое утро мама остается с ребенком совершенно одна, потому что отец рано уходит на работу. Ее муж зарабатывает меньше, но начальник разрешает ей работать из дома по утрам, чтобы та не жертвовала «материнскими обязанностями». Мужу же такой возможности работодатели не предоставили. Да он и не просил, поскольку в его офисе так не принято. Никто из его коллег мужского пола не работает из дома. Если подумать, ее супруг даже не уверен, есть ли у кого-то из них дети. Для матери работать из дома – значит быть рядом с ребенком, если тот заболеет и не сможет пойти в детский сад. Вся ответственность по заботе о малыше в таком случае ложится на ее плечи, несмотря на то что мама тоже работает. Рабочий график матери порой бывает более гибкий, чем у отца, – этот момент кажется незначительным и безобидным на фоне других проблем, но все же он является результатом структурного неравенства. В результате чего вся основная ответственность и забота о ребенке неизменно возлагается именно на мать. В момент, когда муж целует жену на прощание и уходит на работу, а их ребенок бьется в истерике на полу, раздражение внутри матери постепенно нарастает.

Возможно, накануне вечером, перед тем как ребенок разбил кувшин, она попросила мужа повесить полку для ее коллекции повыше, чтобы их подрастающий сын не мог до нее дотянуться. И вполне вероятно, он лишь отмахнулся от просьбы жены, сказав: «Да успокойся, он не достанет». Размышляя над этим, мы понимаем, что в день, когда кувшин оказался разбит, мать злилась вовсе не на сына, а на мужа, ведь тот проигнорировал ее просьбу, посчитав ее переживания необоснованными. В глубине

Научно-популярное издание
Популярная психология для бизнеса и жизни

Минна Дубин

ХОРОШАЯ МАМА VS ПЛОХАЯ МАМА Я НЕ ЗЛЮСЬ

Ответственный редактор *Анастасия Гусева*
Литературный редактор *Анна Трофимова*
Дизайнер обложки *Анастасия Иванова*
Технический редактор *Ксения Кочурина*
Корректоры *Полина Шевнина, Людмила Астапова*
Верстальщик *Виктор Демин*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 15.10.2024.

Формат 60×88 ¹/₁₆. Гарнитура «Caslon».

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,7.

Тираж 2000 экз. W-PBJ-32794-01-R. Заказ №

Изготовитель: ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» — обладатель товарного знака «Колibri» 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru	Өндіруші: «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ — «Колibri» тауар белгісінің иесі 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге 191024, Санкт-Петербург, Херсонская ул., д. 12-14, лит. А Тел. (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru Отпечатано в России.	Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус» Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы 191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі, 12-14 үй, лит. А Тел.: (812) 327-04-55 Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

