

Изменения в личности женщины после рождения ребенка

Аннотация: В данной статье рассмотрены изменения в личности женщины, которые происходят с ней после рождения ребенка. Объектом исследования выступает идентичность – как часть личности, в которой происходят изменения, и в частности – идентичность матери как область идентичности, строящаяся вокруг способности женщины быть матерью. Предметом исследования является взаимосвязь статуса идентичности матери и ее удовлетворенности материнством. Мы рассмотрим основные механизмы формирования идентичности с точки зрения Транзактивного анализа, а также научные исследования этой темы, проведенные на данный момент, и построим теоретическую модель идентичности матери. Данная статья написана по материалам магистерской работы.

Ключевые слова: идентичность, материнство, личность, удовлетворенность материнством, кризис идентичности, Транзактивный анализ

Ирина Викторовна ДОДОНОВА

Практикующий психолог в модальности Транзактивный анализ, коуч, автор терапевтических сказок «Добросказки», магистрант программы «Консультативная психология» Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»; Москва, Россия, stiplina@me.com
ORCID ID 0000-0001-8288-373X,
Researcher ID GNP-1665-2022, SPIN 6597-8425



Irina Viktorovna DODONOVA

Practicing TA-psychologist, coach, author of therapeutic fairy-tales «Dobroskazki», Master's student of the Counseling Psychology program at the National Research University Higher School of Economics;
Moscow, Russia, stiplina@me.com
ORCID ID 0000-0001-8288-373X,
Researcher ID GNP-1665-2022, SPIN 6597-8425

Changes in a woman's identity after childbirth

Abstract: This article examines the changes in a woman's personality that happen to her after the birth of a child. The object of the research is an identity as a part of personality, which undergoes changes, and in particular maternal identity, which is built around a woman's ability to be a mother. The subject of the research is the relationship between the mother's identity status and her satisfaction with motherhood. We will look at the basic mechanisms of identity formation in terms of Transactional Analysis, and at the research on this topic done so far, and build a theoretical model of maternal identity. This article is based on the materials of master's thesis.

Key words: identity, motherhood, personality, satisfaction with motherhood, identity crisis, Transactional Analysis

Ирина Викторовна ДОДОНОВА
Изменения в личности женщины после рождения ребенка**Откуда взялась идея о том, что в личности женщины что-то происходит**

Интерес, в том числе научный, происходит от нашей собственной вовлеченности в какую-либо тему. Поэтому здесь, в предисловии, я расскажу свою историю и позволю себе сделать небольшой шаг в сторону от научного изложения материала. У меня трое детей, и мой материнский стаж составляет уже 9 лет. За время собственного нескончаемого декрета и из разговоров с многими мамами – подругами, знакомыми, клиентками, я точно знала, что с рождением ребенка что-то внутри женщины меняется. И я долго не могла подобрать слова, которые бы описывали то, что я чувствовала, пока однажды Д. Кэмпбелл (автор «Тысячеликого героя», написанного в 1949 г.) и В. Пропп (автор «Морфологии волшебной сказки», 1928 г.) не натолкнули меня на мысль, которая легла в основу моего исследования и этой статьи. В их работах я увидела, что и мономиф, и народные сказки чаще всего предназначались мужчинам, являясь своего рода инструкцией к взрослению. Я задалась вопросом – а что же с женщинами? Традиционно женщина выросла через рождение и воспитание ребенка, им не требовалась столь подробная инструкция, так как казалось, что знание о том, как взрослеть, заложено в них природой. Получается, что кэмпбелловский «путь героя» для женщины начинается с рождения ребенка. Это было очень похоже на то, что я проживала в своем материнстве, на то, о чем рассказывали другие женщины, ставшие мамами. Это сравнение очень хорошо объясняет, почему некоторые женщины чувствуют себя в материнстве подавленными и несчастными, а другие воспринимают свое материнство как легкое и радостное. Те женщины, кто последовал за мной и прошел свой «путь героя», в награду обрели удовлетворенность в материнстве и радость от общения с детьми, отказавшиеся же от зова или застрявшие «в пути», описывают свое материнство негативными эпитетами вплоть до послеродовой депрессии. Кроме того, Памела Левин в «Циклах силы» (6, с. 66, 89) указывает на то, что после рождения ребенка женщина вместе со своим ребенком вновь проживает стадии развития, как будто рождение ребенка (как принятие на себя новой роли, ранее неизвестной) активизирует «спящие», не имевшие повода для проявления себя до этого, трансгенерационные программы, связанные с родительской ролью. Проживая все циклы вновь, женщина имеет возможность добрать силу каждого из них, если это не удалось сделать в момент проживания этой стадии в своем естественном возрасте.

Таким образом, идея о том, что рождение ребенка влияет на состояние личности женщины, в том или ином виде уже озвучивалась, однако, не получила достаточной разработки. Мне стало любопытно изучить эту тему, как она представлена в науке, чтобы получить рабочие инструменты для помощи женщинам, чувствующим себя неудовлетворенно в роли матери. На этом моя личная история в изучении этой темы заканчивается и далее я буду следовать классической традиции в написании научных работ, а именно использовать «мы», говоря от лица автора этой статьи.

Актуальность

Впервые интерес к материнству со стороны психологии как науки возник после работ Фрейда и его последователей, рассматривающих отношения с матерью как среду для развития и становления личности ребенка. И именно с этой точки зрения пишется большинство работ, касающихся младенцев и их мам – какой нужно быть маме, чтобы удовлетворить потребности своего ребенка. Что при этом происходит с самой женщиной, как влияет на нее рождение ребенка, в психологии в целом как в науке, так и в рамках Транзактного анализа, исследовано очень мало. Изучая эту тему, нам приходилось опираться на те небольшие наработки, созданные в рамках различных подходов, переводя их на язык Транзактного анализа, чтобы терапевты транзактно-аналитической модальности имели инструменты для работы с клиентками-матерями.

В 2017 г. Эмма Хайнес (Emma Haynes) подчеркивала необходимость и важность изучения темы подавленного состояния матерей (16), связанного с рождением ребенка, отметив, что собственные чувства женщины относительно ее детства и тех переживаний, с которыми она сталкивалась в довербальный период в отношениях с собственной матерью, часто «переносятся» на ее отношения с собственным ребенком и во многом определяют стиль взаимодействия со своим ребенком. Работа с психологом в этот момент помогает женщине создать атмосферу безусловного принятия, закрыть потребности, не закрытые в собственном детстве, после чего женщина может качественно заботиться о своем младенце и наслаждаться своим материнством, не испытывая ни рзкетных чувств, ни подавленного состояния. Однако, в рамках статьи Хайнес была лишь обозначена необходимость изучения феноменов, связанных с материнством, но само исследование еще не завершено.

И в этом кроется главная сложность – недостаточная разработанность темы не только в рамках Транзактного анализа, но и психологии в це-

Ирина Викторовна ДОДОНОВА
Изменения в личности женщины после рождения ребенка

лом ставит нас в позицию наблюдателя, который пока только наблюдает процессы в личности женщины после рождения ребенка, отмечая феномены, которые нам предстоит описать, используя ту или иную модель личности или, возможно, комбинируя их, чтобы наиболее точно дать определение тому, что мы видим в реальности. Довольно часто в рамках этой статьи мы будем обращаться к кросс-модальным исследованиям, используя не только язык Транзактного анализа, поскольку фактически являемся первопроходцами в данной теме.

Опорой для данного исследования в области Транзактного анализа стали работы Э. Берна, дополненные Й. Стюартом и В. Джойнсом, а также модель Интегрирующего Взрослого, описанная К. Тюдор (Keith Tudor) и Л. Купманс (Lieuwe Koopmans), теория «функциональной беглости» Сюзанны Темпл (Susannah Temple), а в теме материнства – работы Г. Г. Филипповой (ректора Института перинатальной и репродуктивной психологии в Москве, автора книги «Психология материнства»), Н. Н. Васягиной (зав.кафедрой психологии образования Института психологии Уральского государственного педагогического университета в г. Екатеринбург, автор книги «Внутриличностные детерминанты самосознания матери»), а также работы Наташи Мофнер (Natasha S. Mauthner), профессора Ньюкаслского университета, автора книги «The darkest days of my life: stories of postpartum depression» и Полы Николсон (Paula Nicolson), профессора университета Ройял Холлоуэй (Royal Holloway) в Лондоне, автора книги «Postnatal Depression: Facing the paradox of Loss, Happiness and Motherhood», изучавших феномен «послеродовой депрессии» с точки зрения психологии.

В рамках данной статьи мы рассмотрим уже имеющиеся исследования по теме материнства и построим теоретическую модель личности женщины после рождения ребенка.

Структура личности. Идентичность.

Когда мы говорим, что в личности женщины после рождения ребенка происходят какие-то изменения, нам важно определить, о какой именно части личности идет речь.

Личность мы рассматриваем как связующее звено между миром и индивидуумом, обладающее «Я» и встающее в отношение к себе и окружающему миру в целом и наполняющими его субъектами и объектами по отдельности. Личность объединяет в себе тело, психику, дух и деятельность (10, с. 365)

Наш интерес – «Я» женщины. В науке есть представление о том, что «Я» разделено на две части: часть, «освещенную сознанием» – то, что может быть осознанно и вербализовано, называют «Я-концепцией» и часть непознанную, существование которой часто не осознается – «Я неизвестное» (10, с. 380).

«Я-концепцию» – образ себя, можно соотносить с идентичностью, которая формируется с помощью механизмов самопознания (результатом которого будет самосознание личности) и самоопределения.

В науке нет общепринятого определения идентичности. Идентичность в социальной психологии определяется через принадлежность к какой-либо социальной группе. На ней мы не будем подробно останавливаться, так как наш интерес составляет психология личности и ее взгляд на идентичность.

Среди мэтров психологии личности, работавших с понятием идентичность, однозначно первым стоит имя Эрика Эриксона. Он описывал идентичность как чувство себя и своей целостности в пространственно-временном континууме, особо подчеркивая связь Я-идентичности и Мы-идентичности. «Идентичность индивида основывается на двух одновременных наблюдениях: на ощущении тождества самому себе и непрерывности своего существования во времени и пространстве и на осознании того факта, что твои тождество и непрерывность признаются окружающими» (16, с. 58).

Идентичность может формироваться вокруг «событий в жизни человека» (8, с. 90), из чего мы можем предположить, что часть идентичности женщины формируется вокруг ее способности быть матерью и вокруг рождения ребенка.

Кроме того, идентичность имеет психосоциальную природу, являясь продуктом рефлексии индивидуума и той среды (того социума), в котором этот индивид развивается (19, с. 131). Источником для формирования идентичности с такой точки зрения будет не только личный опыт индивидуума, но и общество – фильмы, литература, обычаи, стереотипы общества, мифы и тд. (19, с.132). Кроме того, именно общество инициирует запрос на формирование индивидуальной идентичности (история помнит времена, когда актуальной была только групповая идентичность), на самоактуализацию и самореализацию. Это подчеркивает наличие в идентичности культурального интроекта.

Понятие идентичности как таковой в Транзактном анализе не описано. Представления о себе анализируются и складываются в Взрослом на основании детского опыта и родительских ин-

троектов (в том числе – культурального интроекта), таким образом идентичность объединяет все эго-состояния и является таким образованием психики, которое складывается под влиянием эго-состояний, но находится вне их пределов.

Как формируется идентичность? Для рассмотрения этого процесса обратимся к работам Джеймса Марсиа (21, с.161), создавшего статусную модель идентичности. Марсиа выделял четыре состояния (статуса) идентичности:

- достигнутая идентичность,
- преждевременная идентичность,
- диффузная идентичность,
- мораторий

Статус «мораторий» (*moratorium*) присваивается человеку, находящемуся в кризисе идентичности (21, с. 161). С точки зрения ТА, это может быть описано как время, когда личность не может с помощью Взрослого эго-состояния описать себя, интегрировать противоречия между внутренним самоощущением и внешними обстоятельствами, и это причиняет ей страдания. Кризис идентичности провоцируется значительными изменениями внешних обстоятельств, например, такими, как рождение ребенка, и следующими за ним переменами: уменьшением социальных контактов женщины, ограничением ее мобильности, изменениями в ее внешности и теле, освоением новой для себя роли матери, нахождением языка взаимодействия с младенцем, изменением взаимоотношений с партнером и т. д.

Противоречий, возникающих в этот период у женщины, много. Например: «Мне нравится мой ребенок, но я испытываю злость, потому что не понимаю, как успокоить его, когда он плачет» или «Я вынуждена весь день посвящать заботе о младенце, а мне так хочется вместе с подружками пойти повеселиться в клубе», или «Родители интересуются теперь только моим ребенком, я как будто перестала быть интересной для них – обслуга для младенца. А я, между прочим, их дочь!». Или возникают противоречия между социальными ролями женщины: профессионал, жена, дочь, мать – кто она теперь и чему отдать предпочтение? Таких противоречий может быть много, особенно если в подростковом возрасте кризис идентичности не был пройден или пройден частично. Тогда в кризис, вызванный рождением ребенка, женщине придется решать и те задачи, которые не были решены в подростковом возрасте, что может удлинить или усложнить для нее прохождение кризиса. Большое количество противоречий и дефицит ресурсов для их разрешения может спровоцировать депрессивное, подавленное состояние у жен-

щины, чувства грусти, одиночества, которое часто называют «послеродовой депрессией».

Статус «диффузной идентичности» (*identity diffusion*) имеют чаще всего молодые люди, которые или не вступали в этап кризиса идентичности, или не смогли его пройти. У них нет отрефлексированных представлений о себе, своих ценностях и целях, их система убеждений и взглядов является скорее перенятой от Значимых Других (21, с. 161). То есть это представления о себе, не становившиеся предметом Взрослой рефлексии и не сформулированные в виде истории о себе. На языке Транзактного анализа речь идет о многочисленных двойных контаминациях и дефиците Взрослого (12, с. 83), таким образом, диффузная идентичность в значительной степени базируется на жизненном сценарии человека. Примером таких двойных контаминаций после рождения ребенка могут выступать предрассудки из Родительской части вроде «Хорошая мама всегда счастлива со своим ребенком» и иллюзии из Детской части – «Мне никогда не стать хорошей мамой». Эти убеждения не подвергаются критическому осмыслению со стороны Взрослого женщины и подтверждают экзистенциальную позицию женщины (Я не Окей), на которой может базироваться сценарий.

Статус «преждевременной идентичности» (*foreclosure*) характерен для людей, которые так же, как и люди с достигнутой идентичностью, имеют определенное понимание себя, своих целей и ценностей, чаще всего обусловленных родительскими интроектами, так как они не прошли через кризис идентичности (21, с. 161). На языке Транзактного анализа мы можем сказать, что преждевременная идентичность – это вариант контаминированных Родительским эго-состоянием (12, с. 82) представлений о себе (например, примером таких контаминаций может быть убеждение «Любящая мама сама занимается со своим ребенком, а не «сдает» его няне», в результате которого женщина не может прибегнуть к помощи нанятых специалистов по уходу за ребенком и оставаться при этом «хорошей» для самой себя, но может, допустим, пользоваться помощью родственников – бабушек, к примеру). То есть мы видим, что на фоне Взрослой информации (пользоваться помощью по уходу за ребенком можно) личность в значительной степени ошибочно, без осознания этого, определяет себя заимствованным у родительских фигур образом («Но нанять няню я не могу, так как я любящая мама». И если родственники отказывают женщине в помощи, она оказывается в затруднительном положении).

Статус «достигнутой идентичности» (*identity achievement*) имеют люди, которые прошли через

Ирина Викторовна ДОДОНОВА
Изменения в личности женщины после рождения ребенка

этап кризиса идентичности и через саморефлексию сформулировали собственную Я-концепцию, свои аутентичные цели и ценности (21, с. 161). На языке Транзактного анализа речь идёт о реализации автономии личности, когда ей удалось вернуть исполнительную власть во Взрослое эго-состояние и составить аутентичные и достаточно согласованные представления о себе. Это идентичность, которая в меньшей степени базируется на жизненном сценарии (12, с. 132), но является добровольно выбранной. Нам кажется, что статус «достигнутая идентичность» во многом схож с понятием «Интегрирующего Взрослого», описываемого Льеве Купманс (Lieuwe Koopmans) (18) – то есть это Взрослый, обладающий зрелыми стратегиями решения проблем на разных уровнях и осознающий свой возможные контаминации Родителем и Ребенком.

статус диффузной каждый раз в момент прохождения кризиса идентичности (2, с. 90).

Преждевременная идентичность может сопровождать человека на протяжении всей жизни, притом, что кризис идентичности, по мнению авторов, является неотъемлемым элементом жизни человека, характеризующийся «возникновением противоречия между отдельными элементами идентичности или между элементами идентичности и элементами внешней среды» (2, с. 90).

Однако, способом совладания с кризисом идентичности может стать отрицание его наличия и, как следствие, – его «непрохождение», в этом случае человек не самоопределяется, и его идентичность продолжает иметь статус «преждевременной». Такое игнорирование может привести к накоплению нерешаемых противоречий, которые могут в будущем набрать «критическую мас-

Эго-состояния и модель функциональной беглости

Модель Интегрирующего Взрослого

показывающая переход Эго-Состояний

Модель функциональной беглости

демонстрирующая паттерны поведения в обществе

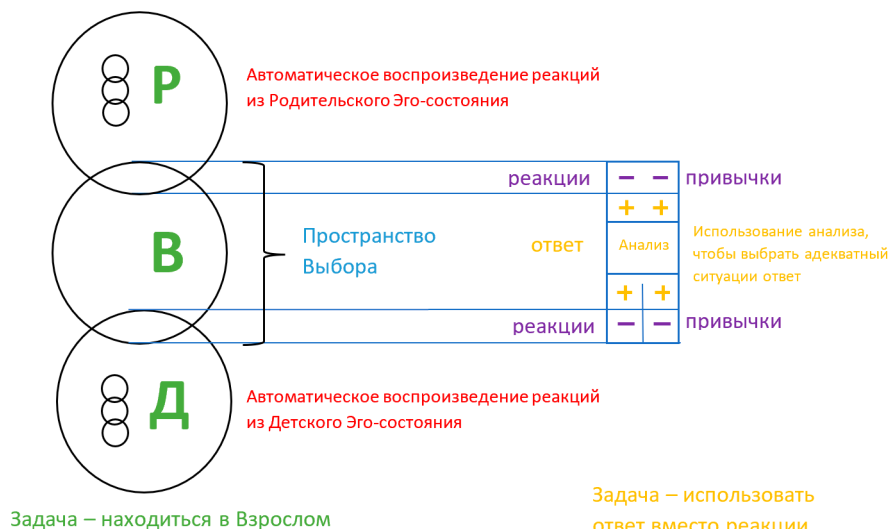


Рис. 1. Модель эго-состояния Интегрирующий Взрослый, реализующий модель «функциональной беглости» (18)

Н. В. Антонова и В. В. Белоусова на основе идей Марсиа описывают динамику идентичности, в котором «первичная» идентичность имеет статус «диффузной», формирующейся посредством идентификации со значимыми другими (родительскими фигурами). Исследователи полагают, что уже к трем годам ребенок от диффузной идентичности переходит к преждевременной, формирующейся через интериоризацию мнений окружающих о себе, однако, идентичность будет приобретать

су», и ее сложно будет отрицать, что в свою очередь, по мнению исследователей, может привести к депрессии. Как еще один способ совладания с кризисом идентичности выделяется уход от противоречий (отказ от внешней среды, создавшей противоречия).

Наиболее конструктивным способом совладания с ситуацией кризиса идентичности является механизм самоопределения, «при котором, наряду с негативными эмоциями, сопровождающими отказ от прежних элементов идентичности, возникает другая эмоциональная динамика: индивид может переживать моменты эмоционально-

Ирина Викторовна ДОДОНОВА
Изменения в личности женщины после рождения ребенка

го подъема, связанного с творческими поисками себя, своих целей, ценностей. Такой вариант течения кризиса идентичности ... приводит к формированию новых единиц идентичности» (2, с.91). В процессе кризиса идентичности, вызванного рождением ребенка, с помощью самоопределения (то есть принятия решений относительно себя, своих качеств, ценностей и целей) женщина через решение встающих перед ней проблем в материнстве подвергает сомнению и анализу все накопленные (в том числе – перенятые от Других Значимых) знания о себе, о роли матери, о том, как взаимодействовать с ребенком и создает новое знание о себе как о матери, таким образом создавая свою идентичность матери.

Таким образом, идентичность получает статус достигнутой в том случае, если женщина избирает способ совладания с кризисом механизм самоопределения, при этом остается открытой системой – то есть готовой к новым кризисам и принятию новых идей о самой себе. Однако, стоит заметить, что авторы не обозначают, означает ли достигнутая идентичность разрешение всех противоречий, которые возникают внутри личности или между личностью и средой (обстоятельствами). Мы полагаем, что достигнутая идентичность включает в себя разрешение основных противоречий (ключевых для личности в данный момент времени) и позволяет удерживать нерешенными второстепенные противоречия при намерении разрешить их (11, с. 25). Важно отметить, что ключевые противоречия индивидуальны и для разных женщин будут разными. Кому-то важно будет решить противоречия между профессиональной реализацией и заботой о ребенке («кто я сейчас больше – мама или профессионал?»), для других – «могу ли я быть не такой матерью, какой была моя мать, если у меня нет другого примера для подражания?», у третьих основным противоречием может быть балансирование между ролями матери и жены.

Каково влияние идентичности на личность? Как говорил Э. Эриксон «то, что я назвал «эго-идентичностью», имеет отношение не просто к самому факту существования; это как бы качество существования, придаваемое ему этим «эго» (16, с. 59). Иными словами, от свойств идентичности человека зависит качество его жизни.

То есть, достигнутая идентичность повышает удовлетворенность жизнью, а любая другая (диффузная, преждевременная или мораторий – период кризиса идентичности) – снижает её (то есть отрицательно влияет на качество жизни человека).

Резюмируя: при рассмотрении изменений в личности женщины после рождения ребенка фо-

кус нашего внимания обращается к идентичности, которую мы определяем как *вербализуемое и осознаваемое, оформленное в виде нарратива представление о себе в пространственно-временном континууме, которое человек принимает в отношении себя, возникающее в результате взаимодействия между общественными нормами и личностными характеристиками, усилиями по самоопределению, различными событиями в его жизни.*

Идентичность обладает разным статусом (диффузная, преждевременная, мораторий, достигнутая), который влияет на качество жизни человека.

Достигнутая идентичность обладает схожими характеристиками с Интегрирующим Взрослым, описанным Льеве Купмансом (18). Если говорить об Интегрирующем Взрослом в контексте женщины, ставшей матерью, то это состояние позволяет женщине видеть, когда она поступает как ее мать (то есть видеть паттерны поведения из Родителя – например, первая реакция на просьбу ребенка дать сладкое – «только после еды» – как это делала ее мама), а когда она делает что-то, что хотела, чтобы сделали для нее в детстве (например, разрешает есть столько сладкого, сколько хочется, потому что ей в детстве не разрешали есть сладкое) – видит, когда ею движут эмоции ее Внутреннего Ребенка, при этом остается в пространстве выбора – как я хочу поступить, будучи взрослой и опираясь на актуальную ситуацию, при этом осознавая, откуда идут внутренние позывы поступить так или иначе.

Идентичность матери

Э. Эриксон и Дж. Марсиа, исследуя идентичность, указывали, что у мужчин и женщин имеются различия в процессе формирования идентичности (21, с. 178). Согласно идеям Эриксона, женская идентичность может быть оформлена только после замужества и рождения ребенка. Идентичность женщин исторически формировалась вокруг их способности быть матерью (15, с. 58).

Эмансипация XX в и начала XXI в привела к тому, что старые схемы потеряли свою актуальность – с одной стороны, с другой – новые не отвечают всем особенностям женщин. «Мужчина, всем обязанный самому себе, «даровав» женщинам относительную эмансипацию, мог предложить им в качестве образца для подражания лишь собственный, придуманный им самим образ жизни» (16, с. 277). Таким образом, предлагаемые современным обществом представления о течении индивидуальной жизни в большей мере отвечают «бездетному типу» жизненного пути (мужского или добрачного у женщин), и в этой парадигме

Ирина Викторовна ДОДОНОВА
Изменения в личности женщины после рождения ребенка

перед каждой женщиной, решившей иметь детей, рано или поздно встанут противоречия «карьера – материнство» и «сексуальность-материнство».

Материнство составляет одну из сфер, формирующих женскую идентичность наряду с телесностью, сексуальностью, партнерством и профессиональной деятельностью (5, с. 217), однако «распаковывается» эта сфера в полной мере в идентичности уже после рождения ребенка. Логичным представляется то, что после рождения ребенка почти вся идентичность женщины определяется ее материнством, так как существенно меняется ее образ жизни, «женщина практически все время проводит с ним (ребенком – прим. автора), в значительной степени ограничивая личные интересы» (9, с. 156-168). Мы выделяем внутри идентичности женщины теоретический конструкт – «идентичность матери», понимая при этом, что это лишь термин, введенный нами для удобства обозначения исследуемого феномена.

Что же такое «идентичность матери»? Под «идентичностью матери» мы будем иметь в виду представления женщины о себе, представленные в виде нарратива (то есть вербализируемые и осознаваемые) появившиеся в результате рефлексии относительно образа собственной матери, переживаний собственного детского опыта, актуальных в обществе представлений о материнстве, а также собственного переживания женщиной своего материнства.

Говоря языком Транзактного анализа, идентичность матери женщины – это осознанные Интегрирующим Взрослым женщины ее представления о материнстве, складывающиеся на основе ее собственного опыта общения с матерью (как Родительский интроект, так и собственные переживания Внутреннего Ребенка женщины), а также общественных представлений (Культуральный Родитель) и опыт общения с собственным младенцем.

Представления о себе как о матери, которые сложились у нее до рождения собственного ребенка – образ «идеальная Я-мать», формирующийся на основе интроектов, культурального и родительского, а также собственных идей женщины о том, «какой должна быть мать, какие функции в себе заключать, что должна давать ребенку, в чем заключается ее важнейшая материнская роль» (1, с. 32) в дальнейшем корректируется (или вступает в неразрешимое противоречие) с образом «реальная Я-мать», который формируется под влиянием непосредственного взаимодействия женщины с собственным ребенком и рефлексии женщиной опыта этих отношений (1, с.34).

Разрешение противоречий внутри материнской идентичности (противоречие между «иде-

альная Я-мать» и «реальная Я-мать») зависит напрямую от степени психологической личностной зрелости женщины (1, с. 34). Говоря языком Дж. Марсиа – от статуса идентичности, а именно статусы идентичности, кроме достигнутой, затрудняют «распаковку» материнской части внутри идентичности женщины. Иными словами, именно развитие и укрепление Интегрирующего Взрослого внутри личности женщины способствуют разрешению противоречия между идеализированными представлениям о материнстве и ее реальным опытом, которое в дальнейшем влияет на ее удовлетворенность материнством.

Ключевым в понимании женщиной своей материнской идентичности может стать ее собственный материнский стаж (4, с.68-77). То есть чем больше стаж материнства женщины, тем больше может быть у нее развито самопознание (т.е. рефлексия образа себя как матери), тем больше у женщины возможностей увидеть и разрешить противоречия между «идеализированными» представлениями о себе как о матери («идеальная Я-мать») и тем, какой матерью женщина является на самом деле в взаимодействии со своим ребенком.

Часто значительное несовпадение представлений о том, каким будет материнство (образ «идеальная Я-мать»), и то, каким оно становится в реальности («реальная Я-мать»), приводит к развитию послеродовой депрессии у женщин (16, с. 155) – тут мы рассматриваем депрессию не как медицинский диагноз, а самоощущение женщиной подавленности, тяжелого эмоционального состояния опустошения и потери смысла жизни. Разрыв между «идеальная Я-мать» и «реальная Я-мать» сопровождается отсутствием возможности выражать свои чувства по поводу взаимоотношений с ребенком, особенно если это негативные аспекты материнства, потому что это не вписывается в образ «идеальная Я-мать» (20, с. 155). «Идеальная Я-мать» женщины по большей части состоит из родительских и культуральных интроектов, часто являя собой Критикующего Родителя и Наставляющего. Несовпадение реальности и ожиданий от материнства провоцируют негативные чувства в Ребенке женщины, но проявлять эти негативные эмоции запрещено Родительской частью, именно поэтому мы говорим о том, что несовпадение «идеальная Я-мать» и «реальная Я-мать» вызывает подавленные или депрессивные состояния, в том числе из-за невозможности открыто выражать негативные эмоции.

Говоря о противоречиях между идеализированным образом себя и реальным, нельзя не упомянуть о потерях, связанных с рождением ребенка. Пола Нильсон в своем исследовании (22, с. 162)

Ирина Викторовна ДОДОНОВА
Изменения в личности женщины после рождения ребенка

выделила потери, с которыми чаще всего сталкиваются матери после рождения ребенка – потеря времени, автономии, часто – ощущения собственной внешней привлекательности и сексуальности, профессиональной реализации. Современное общество не слишком поощряет женщин говорить о своих потерях в материнстве – потому что они могут быть несовместимы с подразумеваемым образом счастливой матери, радующейся появлению у нее ребенка, это может не соответствовать внутреннему образу себя как матери, не находить понимания и поддержки в семье и среди близких. И именно это отрицание потерь, которые субъективно ощущаются, при внутреннем запрете на признание их, также ведет к субъективному ощущению состояния «послеродовой депрессии», отмечаемой респондентами.

Сразу после рождения ребенка женщина оказывается в совершенно новой для себя роли, в новых обстоятельствах, которые очень дуальны. С одной стороны, радость от рождения ребенка – приобретение материнства, с другой, ряд лишений и потерь, с которыми сталкивается женщина после рождения ребенка – потери материнства: профессиональная реализация отходит на второй план, социальная изоляция от прежнего круга общения, попадание в зависимое положение (от распорядка жизни ребенка, финансовая зависимость от супруга, давление авторитета собственной матери на женщину и много других факторов). При этом есть общественный культ «хорошей матери», которая счастлива заниматься своим младенцем в режиме 24/7, и в этом культе полностью игнорируются трудности, с которыми может столкнуться женщина и те негативные ощущения, эмоции, которые могут появляться в результате ухода за младенцем. Разговор о них социально не одобряем – и это входит в идентичность матери как часть влияния общества в виде Культурального Родителя. При этом есть общественный культ «самореализованности», в котором делается акцент на профессиональную реализацию. Двойственные послания Культурального Родителя ощущаются Внутренним Ребенком женщины как предательство: с одной стороны, «будь идеальной матерью, посвети себя ребенку», с другой – «развивайся, реализуй свой потенциал как профессионала». И тут молодая мама испытывает очередное противоречие и давление, так как ее профессиональная реализация, согласно исследованиям, во время ухода за ребенком отходит на второй план. Кроме того, давление Внутреннего Родителя, который запрещает признавать потери, которые объективно появляются у женщины в связи с рождением ребенка, создает субъективное ощущение подавленности.

Анализ литературы позволяет сделать предположение, что формирование женщиной достигнутой материнской идентичности (или, говоря языком ТА, – Интегрирующего Взрослого, способного сформировать зрелые представления о себе) связано с возможностями признания и интеграции потерь, которые несёт для женщины рождение ребенка, разрешения противоречий между «идеальная Я-мать» – «реальная Я-мать», а также противоречий между материнской идентичностью и другими аспектами женской идентичности.

Источники формирования идентичности матери

Согласно исследованиям отечественной психологии, идентичность матери начинает формироваться в детстве, но оформляется и реализуется в идентичности женщины только с начала беременности или еще позже – уже после рождения ребенка.

Девочка наблюдает за тем, как ведет себя мама, впитывая ее образ, манеру поведения, стиль обращения с ребенком. Именно образ собственной матери (или замещающих ее женщин) является первым источником формирования идентичности матери (то есть интроект парентальной фигуры, заботящейся о ребенке). По мере взросления этот образ подвергается критическому осмыслению – девочка может соотносить поведение собственной матери с собственными переживаниями относительно этого поведения, делая осознанные или неосознанные выводы о том, как она будет или не будет поступать, когда сама станет матерью. Исходя из этого, можем выделить второй источник идентичности матери – собственный детский опыт женщины (хранящийся в Внутреннем Ребенке женщины – на всех уровнях от Соматического Ребенка Д0 до Д2).

Третий важный источник развития идентичности, который вместе с детским опытом и образом собственной матери формирует то самое «идеальное Я-мать», – социум и культура. Разная культура и время диктуют собственные образы идеальной матери. Общественные представления о том, какой должна быть мать, формируют культуральный интроект – Культуральный Родитель, который раскрывается через социальную принадлежность к той или иной группе матерей. Социальная группа матерей, с которыми контактирует женщина (лично или виртуально – через социальные сети, экраны ТВ и прочие медиа), может быть источником противоречий с существующими в ней родительскими интроектами и собственным детским опытом, а может быть источником подтверждения ее

Ирина Викторовна ДОДОНОВА
Изменения в личности женщины после рождения ребенка

представлений о том, какой должна быть мать и какой она сама является матерью.

За счет того, что актуальное общество во многом «диджитализировано», женщина может контактировать и сравнивать себя не только с теми матерями, которых она видит каждый день, но и с «виртуальными» мамами, которые существуют где-то на просторах социальных сетей и демонстрируют только какие-то определенные стороны своего материнства и своей жизни. Такая избирательная трансляция создает искаженное представление о том, как на самом деле проходит материнство современной матери, с какими противоречиями она сталкивается в нем и как она обходится с ними. Подчеркнем, что зачастую это усиливает давление культурального интроекта «идеальной Я-мать» на «реальную Я-мать» и может стать источником депрессивных переживаний женщины.

На усиление части «реальная Я-мать» работает опыт взаимодействия женщины со своим ребенком, в частности, в терминах В. А. Петровского, «отраженная субъектность» ребенка в матери. По сути, только ребенок может быть экспертом в том, какой матерью является женщина, так как это их уникальные взаимоотношения мать-дитя. Общество, родители, другие люди могут смотреть на эти отношения, но они не могут быть внутри них, они не являются субъектами этих отношений, следовательно – любая внешняя оценка этих отношений не более, чем умозаключение или мнение, но никак не объективная реальность.

Реальный опыт взаимодействия женщины со своим ребенком является источником поглаживаний и самопоглаживаний. Обратная связь от ребенка помогает женщине калибровать свое поведение и свои представления о том, какой должна быть мать, и быть более устойчивой к родительским и культуральным интроектам внутри женщины. Здесь будет уместен личный пример.

Я помню, как перед рождением первого ребенка я была абсолютно убеждена, что младенец должен спать в своей кроватке, и у меня будет именно так. Однако с того момента, как я впервые встретилась глазами со своей старшей дочкой, я более не могла даже помыслить о том, чтобы отложить ее от себя в отдельную кровать. Ее и мой спокойный сон рядом друг с другом (положительная обратная связь) дали мне внутреннее знание о том, что именно так правильно для меня, вне зависимости от того, что транслируют мне общество и значимые для меня люди (родители и старшие сестры, имеющие опыт обращения со своими детьми). Отраженная субъектность ребенка – спокойного и улыбающегося младенца – стала внутренней опорой для дальнейших «эксперимен-

тов» и уходов от того родительского поведения, которое было усвоено мною в детстве. Это стало опорой в формировании моей собственной идентичности матери.

Опыт работы с клиентками-матерями и мой собственный опыт дают основание полагать, что именно обратная связь от ребенка на действия женщины могут побудить ее к ревизии собственных представлений о материнстве в целом и о себе как о матери, что запустит процесс самоопределения и как следствие – изменения статуса идентичности матери и женщины.

Таким образом, мы подходим к последнему источнику идентичности матери, самому важному элементу для обретения открытой достигнутой идентичности – эго-состояния Интегрирующего Взрослого (12, с. 60), в котором через рефлекссию собственного опыта материнства и того, что получает женщина в качестве интроектов от общества и парентальных фигур, формируется собственная идентичность матери и приводит женщину в гармонию с другими сферами ее идентичности. Благодаря Взрослому внутри женщина может отделить предрассудки интроектов (например, «Вечно я сюсюкаюсь с детьми, надо быть тверже»), иллюзии («Я недостаточно хорошая мать, потому что не все время рада своему ребенку») от собственных представлений о том, какой матерью являюсь я.

Если резюмировать все вышесказанное, у идентичности матери несколько источников: образ собственной матери (родительский интроект), общественный образ идеальной матери (культуральный интроект), собственный детский опыт, собственный опыт взаимодействия со своим ребенком (отраженная субъектность ребенка в матери), Взрослое эго-состояние женщины.

Идентичность проявляется в динамике состояний – от диффузной до достигнутой. Порядок формирования идентичности, описанный Марсиа, можно экстраполировать и на формирование специфической материнской идентичности. И тогда рождение ребенка можно рассматривать как предиктор наступления кризиса идентичности.

Мы полагаем, что открытая достигнутая идентичность дает субъективное ощущение удовлетворенности жизнью. Для ее достижения женщине необходимо пройти через кризис идентичности, запускаемый изменением обстоятельств жизни женщины в связи с рождением ребенка. В самом начале материнства, не имея опыта взаимодействия с ребенком, или имея, но маленький, женщина опирается на идентичность «идеальная Я-мать» (складываемая из интроектов). По мере накопления опыта взаимодействия с ребенком, все более проявляется идентичность «реальная Я-мать», которая

Ирина Викторовна ДОДОНОВА
Изменения в личности женщины после рождения ребенка

вступает в противоречие с «идеальной Я-матерью» или нет. Женщина может выбрать разные стратегии совладания с накапливающимися противоречиями – отрицание их наличия, уход от обстоятельств, решение противоречий. Последнее становится возможным, когда женщина погружается (осознанно или неосознанно) в процесс самоопределения, рефлексии того опыта, что она имеет, тех интроектов, которые она получила в детстве и продолжает получать уже после рождения ребенка по мере его взросления. В процессе самоопределения ей предстоит увидеть и признать потери, с которыми она сталкивается после рождения ребенка (от потери беспечности бездетной жизни, времени, здоровья до потерь в сфере телесности и сексуальности), признать и негативные, и позитивные аспекты материнства, и суметь выдерживать некоторые противоречия в этой сфере неразрешенными некоторое время (например, вопрос зависимости матери от распорядка жизни ребенка уходит сам собой по мере его взросления).

Другими словами, достигнутая идентичность во многом означает развитие Интегрирующего Взрослого, деконтаминацию Взрослого от иллюзий и предрассудков, обучение эффективным стратегиям совладания с парентальными и культуральными интроектами и самоактуализации (модель «функциональной беглости» Сюзанны Темпл) в сфере материнства.

Почему нам важно говорить о том, что происходит с личностью женщины после рождения ребенка? К возрасту 3-х лет ребенка, когда по законодательству РФ за женщиной в отпуске по уходу за ребенком более не закрепляется рабочее место, перед женщиной встает задача возвращения в профессиональную деятельность и новую интеграцию своей идентичности, а именно – решение противоречий между частями своей идентичности, отвечающими за материнство и профессиональную деятельность. Женщина, которая прошла кризис идентичности, запущенный рождением ребенка, и приобрела статус достигнутой идентичности, справится с этим новым вызовом гораздо проще и спокойнее, так как будет опираться на собственную идентичность (как понимание себя, определение своих границ и ценностей и т.д.). Отсутствие неразрешимых противоречий внутри идентичности (и личности) способствует чувству удовлетворенности от материнства и внутренней гармонии, что в свою очередь создает тот самый уровень психоэмоционального благополучия, к которому стремится человек.

Представляется важным отметить, что кроме статуса идентичности, на удовлетворенность материнством могут влиять и другие факторы, на-

пример, характер взаимоотношений женщины с супругом, финансовое благополучие семьи, наличие помощи и поддержки со стороны супруга, родственников, друзей и т.д. Однако в рамках этой статьи мы делаем акцент именно на внутреннем мире женщины и взаимосвязи статуса идентичности и удовлетворенностью материнством.

В данной статье мы описываем теоретическую модель формирования идентичности матери. Ее связь с удовлетворенностью материнством требует эмпирического подтверждения, работа над которым уже ведется. Однако само описание механизмов формирования идентичности и ее влияния на удовлетворенность уже сейчас может быть подспорьем в работе с частными случаями.

Список литературы

1. М. А. Андрияничева Психологическая готовность современных женщин к принятию материнской идентичности //Социализация в глобальном мире: вызовы современности. – 2021. – С. 30-37.
2. Н. В. Антонова, В. В. Белоусова Самоопределение как механизм развития идентичности //Педагогика и психология образования. – 2011. – №. 2. – С. 79-92.
3. Берн Э. Транзактный анализ в психотерапии. М, 2015
4. Н. Н. Васягина Внутриличностные детерминанты самосознания матери. – 2008.
5. А. К. Колесова, А. Л. Колб Материнство и проблемы самоидентичности женщины. Историко-педагогический аспект // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №. 4. – С. 217-217.
6. Левин П. Циклы силы. СПб, 2019
7. Т. В. Леус Представление женщины о себе как о матери до и после родов. – 2001.
8. Е. К. Маслова Идентичность личности в контексте междисциплинарной интеграции // Гуманитарий Юга России. – 2019. – Т.8. – №.1. – С.87-94.
9. А. В. Саночкина Связь субъективной оценки самореализации женщин и отношения к разным сторонам действительности в периоде отпуска по уходу за ребенком. – 2018.
10. Е. Б. Старовойтенко Персонология. Жизнь личности в культуре. – 2015.
11. Е. Б. Старовойтенко, В. А. Кольцова, Е. В. Максимова Неразрешенные противоречия личности в жизненном движении к зрелости //Психологический журнал. – 2019. – Т. 40. – №. 4. – С. 15-31.

12. Стюарт И., Джоинс В. Современный транзактивный анализ. СПб, 2021.
13. А. Ш. Тхостов, Е. И. Рассказова Идентичность как психологический конструкт: возможности и ограничения междисциплинарного подхода // Психологические исследования. – 2012. – Т. 5. – № 26.
14. Г. Г. Филиппова Психология материнства. – 2002.
15. Н. П. Хозяева Идентичность женщины в современном мире //Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2015. – №. 25. – С. 56-63.
16. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис/ Эрик Эриксон; [Пер. с англ.] //Москва: Флинта. – 2006.
17. Haynes E. Listening to the Voices of Women Suffering Perinatal Psychological Distress, Transactional Analysis Journal, 2017, 47:2, p 126-137, DOI: 10.1177/0362153717691977
18. Koopmans L. From Ego states to Functional Fluency, 2009. Режим доступа: URL: <https://functionalfuency.com/uploads/files/news/article-from-ego-states-to-functional-fluency-lieuwe-koopmans.pdf>
19. Layder D. Social and personal identity: Understanding yourself. – Sage, 2004.
20. Mauthner N. S. « Feeling low and feeling really bad about feeling low»: Women's experiences of motherhood and postpartum depression // Canadian Psychology/Psychologie Canadienne. – 1999. – Т. 40. – №. 2. – С. 143.
21. Marcia J. E. et al. Identity in adolescence // Handbook of adolescent psychology. – 1980. – Т. 9. – №. 11. – С. 159-187.
22. Nicolson P. Loss, happiness and postpartum depression: The ultimate paradox //Canadian Psychology/Psychologie Canadienne. – 1999. – Т. 40. – №. 2. – С. 162.
23. Temple S. Functional Fluency for educational Transactional Analysis. TAJ vol 29 n.3 1999
24. Tudor K. The neopsyche: the integrating Adult ego state in Ego states onder redactie van Sills & H. Hargarden (Eds), 2003