

Размышления о маме-8. Гендерное неравенство, или эффект Зейгарник

[Статьи](#) / [Семейная психология](#)

Размышления о маме-8. Гендерное неравенство, или эффект Зейгарник

Есть один старый анекдот. Приведу его здесь целиком.

«Возвращается муж из командировки, входит в квартиру, а там – жена с любовником. Он тут же жену за волосы схватил и всыпал ей как следует.

Приезжает жена от тещи домой, а там – муж с любовницей. Жена набросилась на нее и всыпала ей как следует.

Мораль: что бы ни случилось, виновата женщина».

Почему я вспомнила этот анекдот? Да потому, что в отношении мужа и жены часто происходит то же самое. Если во время брака случаются какие-нибудь проблемы, **всегда виновата женщина**.

- Муж пил – плохо смотрела, за кого шла замуж.
- Муж начал пить во время брака – довела.
- Муж бросил – делала его жизнь невыносимой.
- Муж бил – провоцировала.
- Муж не дает денег – не так просит.
- Муж не работает – жена не вдохновляет заботиться о себе и детях.
- Муж не помогает – демонстрировала излишнюю самостоятельность.
- Муж все время занят внесемейными делами – не смогла ему объяснить, как он для нее важен.
- Муж кричит – жена как-то поддерживает его скандальность.
- Муж изменяет – была недостаточно хороша, умным и красивым мужья не изменяют...

Вам знакомы эти истории? Если нет, Вы живете в Западной Европе или США. Потому что в нашей реальности эти перекосы очевидны. И особенно заметными они становятся в терапии. Девять десятых сессий, посвященных семье, обычно о маме. И даже когда папа обладал всем вышеперечисленным набором (агрессивность, алкоголизм, безответственность, инфантилизм), выросший ребенок, задумчиво сказав «Да, ей было нелегко», через минуту вновь начинает истошно жаловаться на маму. Хотя: внимание! – именно она работала, оставалась с детьми тогда, когда мужчина ушел, заботилась и **старалась, как могла...** Но все равно виновата! Виновата! Виновата! Купить ей духи Gucci «Guilty»!

Я не утрирую. Приведу «классический» пример. Третий год терапии, клиентка Марина, 35 лет. Умная, красивая, образованная. Замужем. Мать с отцом разведены – он ушел, когда Марине было 3 года. До этого отец пил и дебоширил. После этого – делал то же самое, но с другими женщинами и чужими детьми. Зарабатывал деньги, терял их, организовывал бизнесы, прогорал. И пил, пил, пил... Не помогал. Не давал денег. Не появлялся в ее

жизни лет 30 – а потом вдруг – «Доченька! Родная! Любимая! Я тебя искал! Прости, я виноват! Я прошел 12-шаговую программу лечения от алкоголизма! Моя жизнь изменилась! Я все понял!»

И Марина простила... А что ж не простить – подарки дарит, деньги дает, с внучкой возится. Образцовый отец и дед!

Но Марина приходит не с этим. У нас 107-я встреча – и почти 107-я серия Марлезонского балета...

Проблема в маме. Мама достала. Мама лезет в жизнь Марины. Звонит ей каждый день чтобы узнать, как у нее дела, что происходит. А Марину это бесит! И она отвечает матери грубо. И как только думает о матери, ее «плющит» и «колбасит». И ничего не помогает – это как сформированная аллергическая реакция. На любое мамино появление в жизни.

А вот папа прекрасен. Он – как хорошо скроенное маленькое черное платье. Носишь редко, сидит идеально, в гардеробе необходимо. Папа появляется раз в месяц-полтора, с интересом расспрашивает Марину о жизни, просит разрешения навестить внучку. В общем, «не нарушает границы». А вот мама – нарушает. И не важно, что Марина регулярно сама просит посидеть маму с заболевшей дочерью, чтобы не брать больничный лист – на работе с этим строго. И не важно, что Марина использует маму, когда ей нужно съездить в отпуск (раз в году), съездить за покупками в Вильнюс или Варшаву (раз в месяц), сходить в парикмахерскую, на маникюр, педикюр (раз в неделю), встретиться с подругой (раз в две недели)... В среднем мама нужна от двух до семи раз в неделю – ведь бывают командировки, аврал на работе, а девочке еще нет трех лет, и в сад она ходит так себе – неделю ходит, неделю болеет. При всем этом именно мама брала декретный отпуск по уходу за малышкой и была с ней до двух с половиной лет, пока Марина не решила, что дочь нужно «социализировать» в частном детском саду.

Марина все осознает – и как много мама для нее сделала и продолжает делать, и что без мамы она бы не смогла выйти на любимую и очень хорошо оплачиваемую работу... Но все равно объем злости на маму, если бы его можно было измерить, оказался бы чудовищным, а объем благодарности – почти нулевым.

А с папой – обратная картина. Огромная благодарность и легкая обида: «Жаль, что тебя не было со мной все эти годы».

Чего хочет Марина? Она хочет, чтобы мама функционировала по типу прибора с двумя кнопками «вкл» и «выкл». Вот нужна она Марине – нажала Марина на кнопку – и появилась мама. Молча выполнила поручение – и так же молча, тихо ушла. Но мама:

- Хочет разговаривать с Мариной на разные дурацкие темы, а это бесит!
- Не уходит сразу после того, как Марина вернулась домой – а это бесит!
- Делает работу по дому, когда Марина не просит – а это бесит!
- Звонит – а это сильно бесит!
- Балует внучку – бесит просто дико!
- Иногда спорит с Мариной и не соглашается – выбешивает!
- Общается с не нравящимися Марине людьми и пытается что-то о них рассказать – подбешивает!

Список длинный. В маме не нравится все: и как она обиженно поджимает губы, когда сдерживается после очередного недовольства Марины. И как приносит с дачи домашнюю

малинку и клубничку – ведь Марина все может купить сама, ей это не нужно. И как наглаживает внучке платица и штанишки, а мужу рубашки и брюки – бессмысленное занятие! А про утюжку постельного белья в доме Марины и говорить нечего – нигде в мире никто этого не делает, разве что в гостиницах... Иногда она говорит: «Я понимаю, почему папа пил... Если она всегда была такой – понятно... Я и сама иногда хочу напиться... Когда она меня в очередной раз не слышит...»

Слушая Марину, я испытываю двойственные чувства. С одной стороны, я сопереживаю – действительно, мама слишком много делает, слишком опекает Марину, слишком заботится о ее муже и ребенке.

А с другой стороны, я злюсь. Если мама тебя так бесит – откажись от ее помощи! Совсем! Обсуди новые правила жизни, заberi ключ от квартиры, объяснись. И перестань ее использовать. Мама – педагог, молодая пенсионерка. Она всегда найдет работу и постепенно заполнит свою жизнь чем-то новым. Но Марина предпочитает двойные послания: текст «Как же ты мне надоела» сопровождается рефреном «Не бросай меня, без тебя я не справлюсь». И я задумываюсь: может, наутюженные рубашки и брюки мужа, счастливый ребенок и чистый дом – это не такая высокая плата за разговоры с мамой... Но сравнивать Марине не с чем – мама была всегда, и разыгрывается очередной акт «как она меня достала»...

У Марины по отношению к маме отсутствует одно очень важное чувство. Это чувство – благодарность. Мама очень много давала и продолжает давать своей дочери. Но все не то, все не так... Иногда мама уходит от Марины со слезами на глазах, иногда бросает трубку, когда дочь начинает ее отчитывать по телефону... Но мама всегда возвращается. Как бы дочь ее не унижала, не отвергала, не ругала...

Мама позволяет с собой так поступать.

А вот папа не такой. Когда он только «вернулся» из 30-летней одиссеи по миру алкоголя, Марина пробовала предъявить ему претензии. Но папа твердо сказал: прошлого не изменить, и либо ты принимаешь меня, твоего отца, целиком, и отказываешься от всех претензий и упреков – либо я уйду из твоей жизни. Хорошо, что у Марины было кому «слить» злость и тревогу – терапевту, той же маме, которая, надо сказать, повела себя благородно и не стала ничего говорить или делать. Хотя я уверена – ей было и больно, и обидно... Потому что она вложила в Марину свою душу. Она работала на полторы ставки. Она вертелась с маленьким ребенком как могла – ведь у нее не было такой помогающей мамы. Она сделала все, чтобы дочь не была обделена любовью и вниманием. На учительские копейки одевала, возила, развивала... Мы не знаем, какую цену она за это заплатила – одиночество, больные суставы, бессонница... Но она старалась и делала что могла. А папа не делал **НИЧЕГО**. И сейчас он в шоколаде – а мама бесит.

Я все время думаю о гендерной несправедливости. Потому что во многих семьях, где отец присутствует только номинально или его вообще нет – а при этом ребенок носит его фамилию и его отчество – мама делает ВСЕ.

Но потом ребенок вырастает – и забывает свое детство. Он видит только «достающую», «контролирующую», «сверхзаботливую» часть матери и борется с ней. Но эта часть появилась именно из-за того, что второго партнера просто НЕ БЫЛО. То, что в норме должны делать оба родителя, делала одна мать. И конечно, как спортсмен, долгое время занимающийся, скажем, плаванием и развивающий плечевой пояс, мать за многие годы развивает именно те «мышцы», на которые падает двойная нагрузка. И продолжает

тренироваться в своей заботе, опеке и помощи, потому что без нагрузки мышцы ноют и болят.

Как спортсмены уходят из большого спорта? Они обычно уходят из-за травмы или возраста. Как сверхзаботливые мамы уходят из позиции опекуна-кормильца-уборщицы-воспитательницы? Или из-за травмы отвержения, унижения, пренебрежения – или из-за возраста, когда уже не могут выполнять записанную на жесткий диск программу «Настоящая любовь». Но, похоже, просто стереть эту программу не удастся. Они не слышат. Не замечают. Обижаются, но все равно продолжают помогать.

Почему? Да потому что зачастую в их жизни больше ничего нет. Прекрасный совет: «**Живи СВОЕЙ жизнью**» не работает, потому что у них этой, своей жизни и не было. Растили детей, работали, бегали, старались... Это и была их жизнь. А тут – все, ты уже не нужна... Как перестроиться? Что собой представляет эта самая «собственная жизнь»? Как научиться жить этой жизнью – а, по сути, жить в одиночестве, уже не нужной своим детям и отвергнутой внуками?

В западной модели можно путешествовать на пенсионные накопления, знакомиться с новыми людьми, заниматься творчеством, учиться в университете третьего возраста... В восточной тебя никогда не оставят дети и будут поддерживать и заботиться до самой смерти. И только мы, живущие в переходной модели «от Востока к Западу» не знаем, что делать. Детей растили по-старому, по-общинному – делали для них что могли и что не могли, говорили о взаимопомощи, важности и ценности семьи, взаимовыручке, старались дать самое лучшее, отказывая себе во всем... Правда, в половине семей папы не было рядом – но разве наши женщины забыли, как останавливать скачущих коней? Прошло время, изменились ценности, и теперь дети твердят о границах, личном пространстве, отказываются от домашних солений и варений... Они не понимают, насколько маме важно быть нужной и нужно быть важной, значимой, замечаемой для своих детей.

Это – реалии многих современных семей, где мать растила ребенка одна. Она тащила этот тяжелый груз – и вот теперь, когда она сделала все, и ребенок вырос, успешный, образованный, умный (очень умный) – она не нужна. А ведь ей нужно не так много – уважение, благодарность. И поговорить. И она старается заслужить это – своей помощью, заботой, включенностью в жизнь детей. Так было раньше. Но изменился мир – и вот ей твердят: «Ты мешаешь нам жить», «Оставь нас в покое». Она не дура – раз смогла вырастить таких умных детей – но почему у них не хватает терпения объяснить своей родной маме какие-то простые вещи? Объяснить, на ожидая, что она поймет сразу.

Когда мы были маленькими, мама читала нам сказки и рассказывала истории. Иногда по сто раз ей приходилось повторять один и тот же текст – и она не злилась, не обижалась, не кричала «Вы что, тупые?» – а просто читала, отвечала на вопросы, говорила... Неужели у нас не хватает терпения на свою мать – объяснить раз, второй, третий, пятый...

«Мамочка, я тебя очень люблю, и попрошу не мыть у меня дома пол – я сама это сделаю. Лучше посиди».

«Мама, пожалуйста, не жарь у меня дома блинчики – я на диете, а детям вредно жареное, лучше им отварное».

«Мама, спасибо, мы не едим варенья. Я знаю, оно очень вкусное – оставлю себе одну баночку, больше не надо».

Сложно? Да не очень. Пять, семьдесят семь или сто тридцать девять повторений – кому сколько нужно, чтобы запомнить. Мы тоже не сразу научились понимать и делать – но мама была терпеливой и повторяла, повторяла, повторяла...

Да, это не просто, еще в 90-е мы не знали слов «созависимость», «личные границы», «свобода выбора»... Мы изменились – но родители меняются медленнее. И как важно быть терпеливым к своим сверхзаботливым мамам. И как важно верить, что отношения могут измениться к лучшему.

Но я все же вернусь к отсутствующим папам. Мне всегда было интересно, почему так получается – папы не было, но ребенок относится к нему гораздо лучше, чем к все время присутствующей маме? У меня есть несколько объяснений.

1. Мама была всегда, а папа отсутствовал, и представления о нем формировались на основании историй, мифов и фантазий. Что бы не говорила мать ребенку об отце, он все равно часто фантазирует о том, что отец необыкновенный, сильный, смелый, очень хороший... А если мать вообще ничего о нем не говорила? Поле для проекций огромно, и туда можно «помещать» либо свою идеальную часть (отец – супергерой) либо «темную сторону силы» (отец – исчадие ада). Но если отца не было рядом с ребенком долгое время, он не может ни подтвердить, ни опровергнуть свои представления и остается в мифологическом пространстве страны Воображляндия. А вот мама была рядом – и, конечно, не всегда вела себя идеально. Поэтому образ мамы приближен к реальности, а отец зачастую – просто идеальный объект.
2. Один из наиболее ранних защитных механизмов – это расщепление. Мы им пользуемся всю жизнь и делим мир на «черное» и «белое», Бога и Дьявола, добро и зло и... Отца и Мать. Образ матери в детстве оказывается расщепленным на Хорошую Мать (кормит; берет на ручки; заботится) и Плохую Мать (не приходит, когда ребенок плачет; наказывает; не удовлетворяет потребности). С годами мы обычно приходим к более здоровой амбивалентности – когда наступает понимание, что один и тот же человек – мама – может одновременно быть и очень хорошим, и очень плохим. И некоторые всю жизнь колеблются между полюсами: мама то «хорошая», то «ведьма». А когда это расщепление относится к родительской диаде, то какое-то время для ребенка/взрослого существует дихотомия «мама хорошая – отец плохой». Но если ребенок/взрослый продолжает использовать расщепление, то со временем полюса меняются, и картинка превращается в «папа хороший – мама плохая». Это бывает не только в семье без отца – это случается во многих полных семьях. И поэтому чем больше мать говорит гадостей об отсутствующем отце, тем больше она расщепляет первичную родительскую диаду и тем вероятнее потом получить «откат» в виде любви к отцу и ненависти к матери.
3. Существует интересный психологический эффект, который заключается в том, что мы лучше запоминаем незавершенные действия, чем завершенные. Он носит имя Блюмы Вульфовой Зейгарник. Так вот, в неполной семье эффект Зейгарник заключается в том, что с матерью у нас очень многое завершается и не по одному разу, а вот с отцом наоборот. Мальчик с папой планировал съездить на рыбалку – но родители развелись и папа уехал. Папа обещал купить дочери дорогую куклу – но запил и забыл. Девочка много лет ждала папу на день рождения – но он ни разу не пришел: вторая жена ему запретила... Не случившееся, нафантазированное, обещанное и не произошедшее помнится, потому что у ребенка было желание, намерение, мотив – но что-то пошло не так... И при любом удобном случае мы стремимся завершить прерванное действие. И поэтому дети так стремятся восстановить прерванный контакт с отцом – даже если он был ужасен, пил, бил

маму, кричал... Обычно было и что-то хорошее, что-то потенциально интересное, важное, значимое – то, что так и не произошло... В попытке получить что-то от отца – любовь, тепло, поддержку – ребенок идет на «предательство» матери, начиная общаться со своим папой во взрослом возрасте... Или не идет – не взрослея, оставаясь с «расщепленной родительской парой», где один хороший, другой плохой – и воспроизводит это в собственной семье...

У каждого ребенка есть мама и папа. Отношения между ними складываются по-разному или не складываются вообще. Иногда они живут счастливо и умирают в один день. Иногда они живут вместе, ругаются, мирятся, любят, остывают... Иногда они очень быстро расходятся и создают новые семьи или живут в одиночестве...

Парадокс в том, что невозможно вывести формулу, по которой можно определить, **как взрослый ребенок будет относиться к своим родителям**. И поэтому иногда мы видим, как много сделавшая мать оказывается обесцененной и отвергнутой, а отсутствовавший отец становится кумиром и героем. А иногда ребенок сохраняет лояльность и к одному, и к другому родителю. А бывает, что злится на обоих. Или любит маму, но ненавидит папу.

Как хочется ясных и четких правил, которые позволяют жить счастливо. Но их не существует. Однако можно подумать: **что мы можем сделать для наших детей**, чтобы не травмировать их еще больше в этом безумном мире? Все просто. Мы можем:

Любить их. Вводить правила, которые помогут им сориентироваться в жизни.

- Воспитывать, развивать, заботиться, если они в этом нуждаются.
- Рассказывать им хорошие семейные истории. Если у нас не сложилось – есть истории бабушки и дедушки, тети и дяди... Говорить детям правду про другого родителя, но «фильтровать» ее, потому что тяжело жить, зная, что половина твоих генов – от «негодяя, алкоголика, идиота» или от «истерички, ведьмы, дуры».
- Уважать свое прошлое и принятое решение дать жизнь этому ребенку от этого мужчины (с этой женщиной).
- Вовремя начать потихоньку ослаблять контроль и уходить со сцены.
- Найти баланс между присутствием в жизни ребенка и собственными интересами.

Что мы можем сделать для наших родителей?

- Любить их.
- Рассказать им о тех правилах, которые отличаются от их собственных правил и помогут им сориентироваться в Вашей жизни.
- Не пытаться перевоспитывать, но стараться заботиться, если они в этом нуждаются.
- Рассказывать им хорошие семейные истории о себе, своем партнере, детях... Говорить им правду о Вашей жизни, но «фильтровать» ее, потому что им не все нужно знать о Вас.
- Уважать свое прошлое в лице родителей, свое настоящее в лице тех, кого Вы любите и свое будущее.
- Вовремя начать заботиться о себе и своих близких.
- Найти баланс между присутствием в жизни родителя и собственными интересами.

Я понимаю, что мне удалось затронуть не все аспекты данной темы. Но я продолжаю размышлять о мамах и папах. И стараюсь донести до Марины, что в отношениях всегда участвуют две стороны. В ее появлении на свет принимали участие отец и мать, и в ее

сегодняшней жизни присутствуют оба родителя. Матери хватило мудрости и сил вырастить и воспитать Марину без помощи отца, и она не «зарисовала» его образ черной краской, что позволяет дочери хотя бы сейчас понять, каким может быть присутствие папы в жизни ребенка. Но сейчас два близких человека - мама и дочь - все время причиняют друг другу боль. Хотя внешне все это выглядит как постоянная злость Марины на маму и обида мамы на Марину, я понимаю, что за этой внешней оболочкой есть много другого - тепла, нежности, любви.

И поэтому я надеюсь, что наступит день, когда Марина уйдет от расщепления родительской пары и увидит их реальными – каждого со своим «хорошим» и «плохим» бэкграундом. И будет спокойнее воспринимать материнскую заботу, понимая, как мало нужно ее маме.

Благодарность. Уважение. И присутствие в жизни собственного ребенка.

Если Вам интересна работа с семьей - ознакомьтесь с нашими программами в Минске и Москве

Минск: <http://www.b17.ru/training.php?id=2740>

Москва: http://www.b17.ru/trainings/semeinaya_gestalt_therapiya/

Наталья Олифирович

Опубликовано на сайте: 1 сентября 2016, 12999 просмотров

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ