

## ГЛАВА 1

# Что такое материнский голод

Если бы материнство считалось профессией, то объявление о найме могло быть примерно таким:

«Идеальная кандидатка — инициативная и самодостаточная. Умеет утешать незащищенного человека и поддерживать с ним прочную связь: находится с ним в тактильном контакте, кормит, считывает невербальные сигналы и отзывается на них. Другие обязанности: защита человека от внешних угроз, активное участие в его образовательном, духовном и социальном развитии. Соискательница должна в равной степени быть нежной и твердой, способной держать себя в руках в трудной ситуации и устанавливать разумные рамки. Работа не оплачивается».

Кто бы согласился на такие условия добровольно? Ответственность огромная, а денег и благодарности не дождешься. Работа на износ. К списку непомерно завышенных требований добавьте изоляцию, финансовые трудности и дискриминацию по половому признаку. Матери надо всячески опекать и оберегать новорожденного, а потом наставлять и поддерживать подрастающего ребенка в сложные периоды его развития. К тому же в обществе материнство чрезмерно романтизируют (или драматизируют): его принято описывать не иначе как божественный дар (или чудовищную обузу). Но между этими крайностями заключен реальный многогранный

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

опыт. Когда женщину заставляют чувствовать себя «недостаточно пригодной» на роль матери, когда ее осуждают за стремление выстроить карьеру и следовать своим интересам, это означает: с нашим коллективным мышлением что-то не так.

Наши первые представления о любви связаны с матерью, а ее опека закладывает основы самоощущения на всю жизнь. Материнство — проект, требующий невероятных сил. И все же, пытаясь дать определение хорошей матери, мы с трудом находим правильные слова. У нас нет универсального и полного определения таких понятий, как *мать* и *материнство*.

Слово *материнство* в Кембриджском толковом словаре английского языка определяется как «процесс заботы матери о своих детях или проявление заботы о людях материнским способом». Толковый словарь Мерриам — Вебстера определяет *материнство* как способность «рождать из утробы, давать жизнь». Эти формулировки не содержат четкого описания: они сводят материнство к простой биологической функциональности.

Чтобы помочь женщинам освободиться от голода по матери, мне прежде всего требовалось толковое определение материнства. Я несколько лет выслушивала несчастных взрослых женщин и кропотливо исследовала теорию привязанности, чтобы выстраивать исцеление на надежном фундаменте. Со временем я пришла к выводу, что у материнства три фундаментальных элемента: опека, защита и наставничество. Первые два — опека и защита — касаются удовлетворения самых примитивных потребностей малыша. Третий — наставничество — вступает в силу позднее. Если одна или несколько потребностей не удовлетворяются вовремя, взрослый человек страдает от симптомов небезопасной привязанности. Например, не получив материнской опеки, он тоскует по прикосновениям и душевной близости. Тот, которого мать не защищала в детстве, постоянно тревожится и боится. Без материнского наставничества человек лишен внутреннего компаса, который помогает принимать решения. Все это признаки материнского голода.

Может показаться, что эта концепция — очередной повод переложить ответственность за наши проблемы на матерей. Нет, это не так. Более того, все как раз наоборот. Если осознать, что матери

изо всех сил любят нас так, как сами понимают любовь, места для обвинений не останется. Мать может дать ребенку только то, что у нее есть.

Материнский голод возникает в наследственной среде, охватывая разные поколения. Наша личность формируется в культуре, где предпочтение отдается мужчинам, маскулинности и независимости, а женщины, феминность и взаимозависимость обесцениваются. Пора покончить с обвинением матерей и необоснованными выводами в духе «женщина не может жонглировать карьерой и семьей одновременно». Тогда коллективное понимание материнского голода вдохновит и поддержит женщин, готовящихся вступить в мир материнства. В долгосрочной перспективе каждый человек получает пользу от опеки, защиты, материнской заботы и наставничества.

## НАМ НУЖНЫ НАШИ МАТЕРИ

Если вы когда-нибудь чувствовали себя нуждающейся в эмоциональной поддержке и зависимой, этот раздел поможет вам понять, почему это случилось. Наши матери нам необходимы. Эта потребность встроена в организм и мозг на биологическом уровне. Если мы не получили достаточно материнского тепла, то в нас поселяется жажда любви. Здесь я прежде всего имею в виду биологическую мать, однако материнство — не только состояние, но и действие. Взрослый человек, способный и готовый опекать, защищать и наставлять ребенка, может стать матерью. Психолог и семейный консультант Эрика Комисар в своей книге *Being There* («Будучи там») написала: «Мы отрицаем особую, исключительную физическую и эмоциональную роль матери в жизни ребенка, чтобы казаться современным, и таким образом действуем вопреки интересам детей и их потребностям»<sup>1</sup>. Как и Комисар, я тоже работаю с людьми и узнаю из первых уст, что бывает, когда рвется важнейшая связь между мамой и младенцем.

Материнство — всепоглощающее занятие, потому что малыши рождаются с сильнейшими инстинктами выживания. С первых

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

дней жизни инстинкты побуждают новорожденного находиться вблизи биологической матери, потому что ее голос, запах и тело ему уже знакомы. Здесь его *дом*. Как взрослый человек, который тянется к возлюбленному/возлюбленной или лучшему другу, первые месяцы после рождения ребенок расцветает в этих знакомых успокаивающих отношениях — чистая биология.

Если биологической матери нет рядом, основным опекуном становится какой-то другой человек. Порой раннее отлучение от материнского тела (в чрезвычайных ситуациях, в случае ее смерти или удочерения/усыновления) может помешать развитию близких отношений с опекуном. Как говорит эксперт по приемному родительству Марси Акснесс, «природа — строгий руководитель. Никакие лучшие побуждения и разумные доводы не заставят ее переписать законы нейрофизиологии»<sup>2</sup>. Исследования и статьи Акснесс в основном касаются приемных детей. Она пытается решить «социологическую загадку»: почему у приемных детей больше проблем с психическим здоровьем, чем у ребят, живущих с биологическими родителями? Акснесс ссылается на доктора Габора Матэ, который считает: взрослые, усыновленные в младенческом возрасте, несут «пожизненный груз сильнейшего чувства отвержения»<sup>3</sup>. Работы Матэ и Акснесс многое рассказывают о процессах, протекающих в первые моменты жизни, и о том, насколько рискованным может быть отделение от матери. Мне очень близка эта мысль Акснесс:

«Усыновление или удочерение — огромное благо для всех, но не надо забывать, что за этим благом стоит потеря: биологические родители лишаются возможности вырастить своего ребенка, приемные — возможности родить столь желанного собственного младенца, приемный ребенок может утратить биологические, генеалогические и, возможно, культурные связи... Сострадательную заботу о новорожденном, который перенес сепарационную травму, утрату и горе из-за усыновления, суррогатного материнства, пребывания в ОРИТН (отделении реанимации и интенсивной терапии новорожденных), не стоит откладывать ни на минуту. Она необходима ребенку безотлагательно»<sup>4</sup>.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Ребенок, внезапно отлученный от биологической матери, переживает сепарационный стресс и потому нуждается в повышенном внимании. Когда же он не получает такого внимания, столь резкий перелом становится причиной пожизненной душевной боли. Если вы узнали в этом описании себя, то, надеюсь, вы готовы признать: ранняя сепарация от матери — это поистине тяжелое испытание.

## НЕДОСТАТОК МАТЕРИНСКОЙ ЗАБОТЫ

Материнский голод описывает, каково это — вырасти без материнской любви, которая дает эмоциональную ценность и безопасность в отношениях. Он ощущается как пустота в душе, которую трудно описать. Она может возникнуть в младенчестве или прежде чем успеет оформиться речь, поэтому практически сразу становится привычной. Материнским голодом я называю неодолимую, ненасытную жажду любви — и не обычной, а той, о которой мы мечтаем, но никак не можем найти. Многие путают ее с желанием окунуться в романтические отношения. Но на самом деле мы остро нуждаемся в любви, которую не получили в первые моменты, месяцы или годы после рождения.

Фундаментальные элементы материнской заботы создают условия, в которых развивается жизнестойкий здоровый мозг, готовый учиться и формировать новые связи. Грудным детям необходима надежная и нежная человеческая близость, чтобы в их мозге развились зоны социального взаимодействия, которые нужны для создания отношений с людьми. Первая в жизни любовь — любовь матери — показывает нам, каким это чувство станет для нас в будущем. «Сегодня отцы больше участвуют в воспитании детей — небывалое прежде явление, поэтому идея уникальности и незаменимости матери в жизни ребенка постепенно устаревает. Тем не менее есть веские доказательства, что биология заставляет мужчин и женщин по-разному выражать заботу. По данным новейших исследований, именно присутствие матери — важнейший фактор для нормального

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

эмоционального развития и психического здоровья детей в первые годы жизни»<sup>5</sup>.

## ГОЛОД ПО ПРИВЯЗАННОСТИ

Если вас заинтересовала эта книга, то, скорее всего, порой вы чувствуете себя безумной, пристыженной и несостоявшейся, хотя на самом деле это не так. Материнский голод в основном воспринимают неправильно, и люди, которым он незнаком, просто не могут понять его сути. Рядом с ними мы, изголодавшиеся и тоскующие, чувствуем себя одинокими. Нас терзают противоречивые эмоции, мы совершаем неоднозначные поступки.

В 2008 году я использовала распространенный медицинский термин — *расстройство привязанности*. Я сожалею, что прибегала к этому словосочетанию, потому что материнский голод — это не нарушение, а *травма*. Это глубинная печаль человека, которому не хватило материнской опеки, защиты и наставничества в раннем детстве. Слово *травма* удачно передает смысл голода по матери, связанного с непрерывной болью. Он похож на сложное переживание горя, когда вы словно несете тяжкий груз — незримый, неведомый окружающим.

Если ребенку недостает опеки и защиты (фундаментальных элементов материнской заботы), он не перестает любить мать. Он просто не может научиться любить себя.

Вот в чем суть материнского голода. Это душевная рана, которая накладывает отпечаток на все грани вашей жизни, в особенности на отношения с другими и чувство собственной значимости. В книге я рассматриваю эту концепцию с различных точек зрения — биологической, эмоциональной и физиологической, чтобы вы больше никогда не чувствовали себя растерянной, безумной или одинокой.

Говоря научным языком, материнский голод — это новое, расширенное и уточненное название для *небезопасной привязанности*. Термин «небезопасная привязанность» меня не вполне устраивает: он подразумевает, что с вами или с вашим способом взаимодействия

с людьми что-то не в порядке. Никому не хочется считать себя небезопасным. Однако привязанность такого типа не говорит о слабости характера. Это понятие было введено исследователями. Оно необходимо для классификации типов привязанности, которые являются прямым результатом качества опеки и защиты в детском возрасте. Как минимум у 50% населения Земли формируется небезопасная привязанность (подробнее об этом — в следующей главе). Если в раннем детстве у вас был опыт нежелательных и недоверительных отношений, вы далеко не одиноки<sup>6</sup>.

Когда младенческие потребности в опеке и защите не удовлетворяются, материнский голод усиливается. От него страдают многие взрослые, причем у всех он проявляется по-разному. В зависимости от того, какой элемент отсутствует и как долго человек его недополучал, варьируется и степень голода — от умеренной до сильной.

Материнский голод провоцируют события, которые происходят до формирования речи, когда материнская забота составляет весь ваш мир. Чтобы осознать эту концепцию, представьте биологическую мать как свой первый дом. Ее тело, объятия и эмоции составляли первичную окружающую среду, неотделимую от вашего — только-только явившегося в мир — тела и психического состояния. Новорожденный воспринимает материнское тело как естественную среду обитания, которая управляет дыханием, внутренней температурой, режимом сна и бодрствования и частотой сердечных сокращений. По замыслу природы мать должна оставаться рядом с ребенком, чтобы он полноценно развивался.

Когда ребенок беспокоится из-за голода, боли или сепарации, естественным образом утешительное прикосновение и голос матери действуют на него умиротворяюще. Со временем отзывчивость матери и позитивное взаимодействие с ней помогают укрепить системы поощрения в головном мозге, которые развиваются в этот период. Они позволяют нам доверять другим и справляться со стрессом. Таким образом, общение матери и ребенка днем и успокаивающий контакт ночью становятся «нейробиологическим клеем для создания всех будущих здоровых отношений»<sup>7</sup>.

Если по какой-то причине ваша мать не была готова к материнству или, как большинство, не знала о концепциях, предложенных

в этой книге, вы могли перенять ее неуверенность, страх и гнев. К таким выводам психологи пришли в итоге наблюдений. Готовность мамы удовлетворить ваши потребности и ее физическое присутствие проявлялись в недостаточной степени. Хотя вы не помните, как о вас заботились в первые годы жизни, ваше тело ничего не забыло. Когда фундаментальные элементы материнской заботы отсутствуют, возникает травма привязанности. Она закладывает основу для образа мышления и чувствования.

## ИМПЛИЦИТНАЯ ПАМЯТЬ

Ваше тело помнит, как ощущалась самая первая любовь. Именно поэтому основной акцент в данной книге делается на первые два года жизни, когда еще не появились эксплицитная память и когнитивные способности. В этот период мышления в строгом смысле еще нет — оно существует на уровне ощущений. «Мысли» грудничков и малышей завязаны на телесных ощущениях и эмоциях, источник которых — окружение<sup>8</sup>.

«Думающий мозг», вернее неокортекс, интенсивно развивается после трех лет (когда ребенок начинает то и дело спрашивать: «Почему?»), а до этого момента логическое мышление отсутствует<sup>9</sup>. Это можно представить следующим образом: для новорожденного чувства являются фактами. Если ребенку страшно или хочется есть и отзывчивый взрослый решает эти проблемы — всё в порядке. Если же рядом никого нет — всё плохо. Сепарация от значимого опекуна означает опасность.

Эмоции хранятся в теле и создают определенную реальность или систему убеждений: «Мир безопасен, и я в безопасности» или «Мир страшный, и я совсем одна». Эти глубоко таящиеся ощущения становятся имплицитными воспоминаниями. В отличие от эксплицитной памяти, которая работает осознанно и использует речь, имплицитные воспоминания хранятся глубоко в лимбических структурах мозга и подспудно посылают сигналы безопасности или угрозы всему телу. Переживания раннего детства влияют на развитие

центральной нервной системы через чувства и телесные ощущения. Таким образом, «запоминание» событий периода младенчества — это скорее ощущение, чем сознательное восприятие.

Чувства создают имплицитную память из доречевых, докогни- тивных моментов при участии матери или без нее. Детские пережи- вания буквально встраиваются в архитектуру вашего мозга<sup>10</sup>. Когда хрупкая нервная система грудного младенца сталкивается с небезо- пасными переживаниями, например из-за ранней сепарации от ма- тери или недостатка заботы, природа заставляет его испытывать страх. Реакция страха высвобождает кортизол и адреналин, которые оказывают токсичное воздействие на развивающиеся области моз- га. Если страх никто не унимает и он возникает регулярно, память о нем «накапливается» в клетках организма. В результате в мозге и теле формируется напряженное ожидание угрозы: женщина жаж- дет любви, но с подозрением относится к связям между людьми.

Понятие имплицитной памяти объясняет, почему иногда мы не можем разобраться в мотивах своих поступков. Стресс, укорен- нившийся глубоко внутри, невидим. Ранние воспоминания отделе- ны от сознания, однако они управляют настроением и состоянием здоровья в течение всей жизни<sup>11</sup>. Доктор медицинских наук, психи- атр Дэниел Сигел говорит о том, как важно интегрировать импли- цитную и эксплицитную память, чтобы понять влияние прошлого. Вы делаете это прямо сейчас, признавая материнский голод и при- лагая усилия, чтобы унять его.

## ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Первое окружение в жизни любого ребенка — это его биологиче- ская мать. Пока мы еще находимся в матке, эмоции и питание ма- тери знакомят нас с внешним миром и жизнью в нем. Здесь берет начало наше чувство принадлежности. Взаимодействие между людь- ми, а точнее способность создавать связи и доверять другим, фор- мируется уже в материнской утробе. Они продолжают развиваться

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

внутри первичных отношений, подготавливая нас к социальному взаимодействию.

Известно, что основной показатель счастья и здоровья человека — это не материальное благосостояние и статус, а количество наполненных любовью взаимосвязей. Фундамент пожизненного психобиологического благополучия закладывается в первую тысячу дней жизни. Ведущий специалист по теории привязанностей доктор Аллан Шор подчеркивает значимость первой тысячи дней жизни, которая включает в себя столь важный для нас период до двух лет. Шор называет этот отрезок жизни «источником субъективного имплицитного “я”»<sup>12</sup>.

По наблюдениям нейробиологов, для мозга нет разницы между эмоциональной и физической болью. Для организма все едино, будь то перелом кости или душевные терзания. Младенец в состоянии голода или одиночества испытывает боль. Когда рядом не оказывается заботливого человека, который утешит ребенка, боль усиливается. Мозг малыша не может объяснить организму, почему ему больно. Если в первые три года жизни ребенок недополучает материнскую заботу, то недостаток опеки разбивает ему сердце.

С наукой не поспоришь: детям нужны опека, защита и наставничество родителя для развития необходимых процессов в мозге, без которых невозможно нормально жить. Центры по контролю и профилактике заболеваний США определяют «безопасные, стабильные и заботливые отношения (БСЗО) как основу оптимального социального и эмоционального развития детей». В контексте БСЗО взрослые могут смягчить детскую реакцию «бей или беги», вызванную различными факторами стресса. Такие отношения в дальнейшем позволяют детям оптимизировать позитивное личностное развитие и улучшить социальные навыки. БСЗО можно описать следующим образом:

- безопасные: степень свободы ребенка от страха и защищенность от физического и психологического вреда в пределах социального и физического окружения;
- стабильные: уровень предсказуемости и постоянства социальной, эмоциональной и физической среды, в которой растет ребенок;

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

— заботливые: показатель сочувственного и стабильного удовлетворения физических и эмоциональных нужд ребенка и его потребности в развитии<sup>13</sup>.

Специалисты также подчеркивают важность БСЗО для взрослых: эта связь описывается терминами *социальная поддержка* или *социальный капитал*. Она помогает родителям поддерживать заботливые отношения с детьми. Важнейший результат БСЗО — безопасная привязанность<sup>14</sup>.

Нельзя ожидать, что у грудных младенцев и малышей не будет потребностей просто потому, что нам неудобно их удовлетворять. Если игнорировать желания детей, за это приходится платить очень дорого. Как сказала Эрика Комисар, «мы боремся с расстройствами психического здоровья у детей — депрессией, тревожностью и жестокостью, — но не желаем вникать в суть этих проблем»<sup>15</sup>. Если же присмотреться внимательнее, мы поймем, что нужны значительные изменения: пора разобраться с систематическими проблемами декретных отпусков и мизогинной средой, где женщин объективируют и лишают их прав и возможностей. Подробнее о патриархате мы поговорим в главе 6, посвященной защите.

## ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ РАВНОЦЕННА ВЫЖИВАНИЮ

Родиться не значит покинуть дом. Появившись на свет, младенец и дальше ощущает физическую близость с биологической матерью, ведь она обеспечивает ему уже знакомое внешнее окружение. Мама дает убежище и питание. Первые шесть или девять месяцев жизни младенец не может провести границу между собой и матерью<sup>16</sup>. Так задумано природой, чтобы обеспечить выживание ребенка. Мозг и тело новорожденного настроены на тесный контакт с матерью — так, чтобы его носили, держали на руках и укачивали. Малыши просто не приспособлены к тому, чтобы много часов находиться вдали от основного опекуна. Незрелые

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

развивающиеся системы, такие как дыхательная, сердечно-сосудистая, а также температурная регуляция и эмоциональная защищенность, полностью зависят от человеческой близости и прикосновений.

«Я хочу к маме», — именно так чаще всего говорят малыши, стоит им огорчиться. Каждая из нас слышала эти жалостливые слова, а возможно, и сама произносила их. Эта мольба находит горячий отклик в наших сердцах. Но что происходит, если на жалобную просьбу никто не отвечает? Или на нее реагируют с раздражением и нетерпением? Тогда мама становится не нужна? Вовсе нет. Со временем, не получая материнского утешения, мы учимся закапывать эту потребность как можно глубже, но она не исчезает. Неудовлетворенное желание получить материнскую опеку и защиту распространяется, как опасная инфекция. Тело хранит память об эмоциональной боли, и постепенно развиваются хронический стресс и неуверенность. Когда горестное состояние становится привычным, оно начинает нас отравлять. Токсический стресс вызывает физиологическую воспалительную реакцию и ослабляет иммунную систему. Недостаток опеки и защиты в раннем возрасте — неблагоприятный фактор, который провоцирует травму привязанности. Испуганный и брошенный ребенок никуда не уходит, он остается с нами, даже когда мы вырастаем. С ним связаны разрушения в нашем организме, отношениях и работе<sup>17</sup>. Материнский голод рождается в разбитом детском сердце.

## «НИКТО НЕ ЛЮБИТ ТЕБЯ ТАК, КАК МАМА»

По правде сказать, никто из нас не перерастает потребность в маме, которая бы утешала, радовалась нашим успехам или кормила супом. Если говорить словами писательницы Адриенны Рич, то «внутри нас всегда живет маленькая девочка, которая жаждет женской опеки, нежности и одобрения»<sup>18</sup>. Дочерям всегда приятно получать естественную материнскую любовь. Матери и дочери, сохраняющие

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

теплые отношения на протяжении всей жизни, всегда счастливее и благополучнее тех, кто потерял друг друга из виду.

Если мама опекает, защищает и наставляет в достаточной мере, между ней и дочерью формируется безопасная привязанность. Подрастая, девочка будет проходить через жизненные испытания без лишних потрясений. Однако миф о том, что все мамы любят своих дочерей, идет вразрез с правдой, известной многим женщинам. Этот миф сбивает с толку дочерей, которые никогда не знали заботливой нежности.

Глубокая тоска по материнской любви возникает, когда мама действовала из лучших побуждений, но не могла быть рядом. Или она была рядом и желала бы выразить свою любовь, но в ее психике просто отсутствовали структуры, позволяющие создать привязанность. Материнский голод не зависит от расы или социального статуса, потому что потребности новорожденных детей одинаковы. Забота, которую мы получаем в младенчестве и раннем детстве, показывает, насколько сильно нас можно ценить, любить и оберегать. Более того, можно сказать, что жизнь с отстраненной, неотзывчивой мамой, которая пренебрегает ребенком, влияет на его психику столь же пагубно, как если бы матери не было вообще.

Дочери отстраненных матерей всегда надеются, что однажды мама, которая у них *есть*, превратится в маму, которая им *нужна*. Неотступная надежда перерастает в патологическую фантазию, которая удерживает женщин в замкнутом круге разочарования и огорчения. Они расценивают необходимость выбора как принуждение. Они принимают решения под внешним давлением, а не на основе собственных ценностей. Таким женщинам требуется чем-то заполнять разрастающуюся внутреннюю пустоту. В детстве для этого прекрасно подходят торты, мороженое и сказки. Затем на смену приходят водка, наркотики, безоглядные и рискованные любовные связи. На всех этапах жизни материнский голод, если его не лечить, заставляет женщину затыкать зияющую брешь в душе сиюминутными удовольствиями.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

