

Юлия Егорушкина

Практикующий психолог,
кандидат психологических наук

СЛОЖНЫЕ ЧУВСТВА

*Борючись
мал*

Ошибаться, уставать,
злиться и быть
достаточно хорошей

МИОО

Юлия Егорушкина
Сложные чувства хороших мам.
Ошибаться, уставать, злиться
и быть достаточно хорошей
Серия «Авторская серия
Юлии Егорушкиной»
Серия «МИФ Психология»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73419513

*Сложные чувства хороших мам. Ошибаться, уставать, злиться и
быть достаточно хорошей / Юлия Егорушкина: ООО «МИФ»; Москва;
2026*

ISBN 9785002505456

Аннотация

Юлия Егорушкина, кандидат психологических наук и мама двух дочерей, говорит честно: материнство – это не только любовь, но и боль, растерянность, переоценка себя. Автор помогает понять, почему вам тяжело, и дает инструменты, чтобы вернуть внутреннюю опору, снизить тревогу, перестать обвинять себя и начать заботиться о себе так же, как о ребенке. Эта книга – поддержка и напоминание, что вы хорошая мама.

Содержание

Введение	5
Ловушка 1. Актуализация детских травм	13
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Юлия Егорушкина
Сложные чувства
хороших мам. Ошибаться,
уставать, злиться и быть
достаточно хорошей

Публикуется впервые

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Егорушкина Ю., 2026

© Оформление. ООО «МИФ», 2026

* * *

Введение

Во многих книгах пишут о том, что необходимо ребенку:

- после рождения – приложить к груди, кожа к коже; откликаться на его потребности; через прикосновения, голос матери и постоянное присутствие близких людей формировать чувство безопасности;
- по мере взросления – давать возможность исследовать и познавать мир, а также получать поддержку и утешение того же взрослого, который ограничивает его потребность (например, изучить на вкус туалетный ершик или распотрошить мусорное ведро); получать одобрение и похвалу за первые успехи, ощущать свою ценность и значимость (нам действительно кажутся безумно красивыми и их сморщенные, отекающие личики в момент рождения, и их первые каляки-маляки);
- в дошкольном возрасте – пример взрослых и четкие границы, которые учат уважать и себя, и других, чтобы выстраивать отношения со сверстниками и понимать свои и чужие чувства.

Можно очень долго перечислять детские потребности... Но для того чтобы все это реализовать, просто необходимо, чтобы кто-то позаботился о матери – нередко уставшей, взвинченной и тревожной. Той, которая и откликается на детские потребности. Чтобы рядом с мамой были те, кто

успокоит и скажет: ты лучшая мама на свете, ты столько делаешь для малыша, отдохни, поспи немного. Не только младенцы расцветают от прикосновений и лучше растут (в эксперименте с малышами-крысенышами лучше всего развивались те, которых вылизывала мать). Мамы тоже нуждаются в том, чтобы о них позаботились.

Вокруг материнства выросла целая индустрия правильных советов, но очень мало информации, какие чувства проживают мамы после рождения детей. Я искренне не понимаю, почему об этом так мало говорят женщинам при подготовке к родам? Столько литературы, как прикладывать к груди, и так мало – о той, кому эта грудь принадлежит.

Материнство – это не только умиление и нежность, но и настоящие эмоциональные качели. И да, хорошие мамы тоже иногда чувствуют себя плохими. Иногда – день через день.

Очевидно, что большинству умений в жизни – есть ложкой, ходить, кататься на велосипеде – мы учимся. Это требует практики и терпения. При этом мы тешим себя иллюзией, что материнство должно получаться само собой: не понадобится ни времени, ни усилий, а ошибки – признак собственной неполноценности. Странно, не правда ли?

И нет, эта книга не о том, что материнство соткано из сплошных сложностей. Эта книга – про сложные чувства, которые живут рядом с любовью, но не уменьшают ее. Про тревогу, которая маскируется под заботу и заставляет проверять, дышит ли спящий младенец. Про липкое чувство ви-

ны, когда вы повысили голос или подумали: «Ты недостаточно стараешься». Про усталость, которую неудобно признавать, когда «другие же справляются». Про те моменты, когда мы вдруг понимаем: что-то пошло не так, но непонятно, что именно и как это исправить. Про сложные чувства хороших мам, которые любят своих детей до Луны и обратно, но иногда мечтают сбежать на эту самую Луну в одиночку. Хотя бы на пару часов.

Страх сделать в материнстве что-то не так бывает настолько сильным, что буквально парализует родителей. Если первый блин вышел комом, можно вспомнить поговорку и испечь второй. Но никто не хочет воспитывать детей «комом». Я тоже.

Когда ребенок вырастает, многие женщины начинают работать в две смены: сначала на работе, потом дома. И параллельно постоянно сомневаются: хорошая ли я мать? Многие ли мужчины задаются вопросом, хороший ли он отец? Чаше они считают себя хорошими отцами уже потому, что делают больше, чем их собственные отцы.

Ловушки, в которые попадают хорошие мамы

Материнство активизирует в нас все самое нежное и одновременно все самое уязвимое. Тревога, с которой мы справлялись до рождения ребенка, вдруг становится всепоглоща-

ющей. Отношения с партнером, которые казались крепкими, трещат под весом новых ролей и бесконечной усталости.

Я называю это «ловушками материнства». У каждой свой вход, но часто одинаковые вывески: «Я справлюсь сама», «Только бы всем было хорошо», «Я буду другой мамой, не как моя», «Если постараться еще чуть-чуть...». Кажется, что остался один шаг – и все получится. Однако ловушка тем и коварна, что каждый «еще один шаг» затягивает глубже. Ловушки не выбирают «плохих» мам. Наоборот, в них чаще всего попадают самые ответственные, заботливые, любящие женщины. Те, кто читает книги о воспитании, ходит к врачам, волнуется и старается. Парадокс в том, что чем больше мы стараемся быть «идеальными», тем глубже увязаем.

В четырех главах мы разберем основные материнские ловушки и главное – способы из них выбраться.

«Актуализация детских травм» – о том, как материнство «будит» наше собственное детство. Как трудно возвращаться в состояние беспомощности, когда у ребенка колики или сильные эмоции, которые в моменте можно только выдерживать и контейнировать. Но внутренний контейнер переполнен еще со времен собственного детства. Мы поговорим о том, почему даем ребенку то, в чем нуждались сами, а не то, что нужно ему, и как научиться видеть его реальные потребности, а не проекции собственных дефицитов.

«Тревога и депрессия» – о том, как распознать, где заканчивается «нормальная» материнская тревога и начинается

та, что мешает жить. Тревога, которая постоянно предвидит катастрофы там, где их нет, и истощает до предела. Разберем сигналы, которые подает наша психика, и узнаем, как помочь себе.

«Отношения с партнером» – о том, как сохранить близость, когда кажется, что вы превратились в коллег по воспитанию детей. О том, как делить быт, не превращая любовь в бухгалтерию, и как говорить о своих потребностях так, чтобы вас слышали.

«Чувство вины» – о самой распространенной материнской эмоции. Ловушка вины в том, что она обещает сделать нас лучше, но на самом деле парализует и в конечном счете подталкивает к еще большим срывам. В этой главе мы научимся отличать здоровую ответственность от токсичного самобичевания.

Ловушки – часть пути, но необязательно застревать в них навсегда

Почему важно знать, как выбираться? Потому что быть человеком, который радуется и злится, устает и любит, ошибается и учится, – это и есть то, что нужно ребенку. Он учится жить, глядя на вас: не на идеал, а на живую маму. Знание своих ловушек – ключ к тому, чтобы не терять себя и не терять ребенка, быть «достаточно хорошей» мамой и при этом самой собой.

Эта книга – своеобразная карта и одновременно фонарик. Она подсветит самые распространенные ловушки материнства и покажет, как из них выбираться, если вы попались. Вы не найдете здесь списков для идеальных мам. Но разберетесь в том, что на самом деле происходит с женщиной, когда она становится матерью. Поймете, что чувствовать себя растерянной, уставшей или даже временами несчастной – нормально. И что из этого состояния можно и нужно выбираться.

Внутри вы найдете не только теорию, но и конкретные инструменты: вопросы для самоанализа, простые практики, которые можно выполнять, пока ребенок спит или смотрит мультики (я точно не собираюсь вас за это осуждать), и слова поддержки, которые помогут пережить особенно трудный день.

Эта книга написана не для того, чтобы вы стали «лучше». Вы уже достаточно хороши. Она написана для того, чтобы вам стало легче. Чтобы вы перестали бороться с ветряными мельницами идеальных представлений о «достаточно хорошем материнстве» и начали строить отношения с ребенком, которые питают вас обоих.

Вы можете читать все главы подряд – как детектив, обнаруживая новые ловушки и узнавая в них себя и своих близких. Или выборочно – главу, которая откликается прямо сейчас. Возвращайтесь к отдельным главам, когда жизнь снова ставит вас перед знакомой дилеммой. Эта книга про живых

мам. Потому что именно живые, настоящие, иногда ошибающиеся мамы растят детей, которые потом тоже не боятся быть живыми и настоящими.

Меня зовут Юлия Егорушкина, я практикующий психолог и кандидат психологических наук. Начинала свою работу в академической среде и заведовала кафедрой психологии в вузе, а сегодня мой блог читают более 450 тысяч родителей, а образовательные программы прошли более 15 тысяч участниц.

Содержание книги опирается на мой опыт работы и научную базу – исследования, рецензируемые публикации, академические источники и научно-популярную литературу. В целях сохранения легкости восприятия текста мы приняли решение не указывать прямые ссылки в тексте. У книги есть сайт, созданный специально к ее выходу, – mamakniga.ru. Там вы сможете ознакомиться с видеопримерами практик и списком литературы, который мы сможем оперативно обновлять, добавляя новые научные данные по теме книги.

Важно: полезных идей в мире – миллионы, но у нас нет ни времени, ни силы воли, чтобы внедрить их все. К тому же это и не нужно. Возьмите из книги то, что подойдет именно вам, и попробуйте использовать в своей жизни. Не всё. Помните: «хорошая мама» – это не идеальная мама. Живая, настоящая, иногда уставшая, но всегда любящая. Та, которая разрешает себе быть неидеальной и именно этим дарит ребенку самое главное – право тоже быть просто человеком.

Давайте разбираться вместе.

Ловушка 1. Актуализация детских травм

Говорят, некоторые женщины наслаждаются декретным отпуском. Не буду отрицать их существование, но сама я никогда таких не встречала. Красивые картинки в соцсетях не в счет: те же мамы в частных разговорах делятся, насколько им непросто и как далека их реальная жизнь от сторис в интернете.

Почему сейчас быть мамой настолько непросто, несмотря на все гаджеты, устройства, коконы, стерилизаторы, смеси и количество доступной информации? Прежде всего раньше достаточно было просто выжить. Прокормить, обути, одеть. Сейчас мы живем во времена «успешного успеха», когда очень легко почувствовать себя на обочине цивилизации, просто открыв социальные сети. Раньше не было памперсов, но и ожиданий от мам таких не было. Грудничковое плавание, Монтессори-кружки, кубики Зайцева, логопед, танцы, английский или китайский язык. Во времена наших мам не было интернета и никто не работал удаленно, пока ребенок спит. Никому даже в лихорадочном сне не могло присниться, что мама в декрете будет развиваться и осваивать новую профессию!

Сейчас, пока ребенок спит, мамы поглощают новую ин-

формацию по развитию детей и себя. Ожидания от мам растут в геометрической прогрессии: мамы «должны» разбираться в раннем развитии как педагоги, а в детском здоровье – как педиатры.

В одной африканской пословице говорится: «Чтобы воспитать ребенка, нужна целая деревня». Раньше рождение ребенка включало женщину в еще один социальный круг – круг родителей. Сейчас – скорее исключает из всех остальных сфер жизни. Социальная изоляция – частый спутник материнства. Работа, подруги, общение, досуг – все это исчезает или сводится к минимуму и делает нас более уязвимыми. Наша психика с трудом переносит изоляцию, мы социальные существа. И дети тоже станут социальными, но сначала им важно вырасти, а пока общение с ними на уровне «агу-агу» и стихов Агнии Барто не закрывает потребности женщины.

Бабушки и дедушки и сейчас готовы делиться советами, рекомендациями и вниманием, от которых женщины порой шарахаются. Эти советы – из советского времени, когда воспитание основывалось на идеалах коллектива. Ребенку надо было прививать стойкость и послушание ради блага семьи и общества. Нормы «правильного поведения» («как у всех») преобладали над выражением чувств и индивидуальных предпочтений. У ребенка запор? Так засунь кусочек мыла в попу, мы всегда так делали (это ни в коем случае не рекомендация). Обязательно допаивай! (Несмотря на то что педиатр, наоборот, не рекомендовал.) Не приучай к рукам!

Побольше поплачет, поменьше попишет.

Как известно со времен царя Соломона, многие знания – многие печали. И знания о том, что детство влияет на психическое здоровье и благополучие, самооценку, способность быть счастливым, наводнили книжные прилавки и интернет-пространство. Стало понятно, что пренебрежительное отношение к ребенку и его потребностям («я – последняя буква в алфавите», «сопливых не спрашивали»), подавление его эмоций («фу, какая некрасивая девочка, когда плачешь») – плохие идеи.

У родителей сформировались потребность и намерение быть поддерживающими, принимающими, «достаточно хорошими». Но вот незадача: у большинства из них детство было другим, не каноническим. Многим взрослым буквально не на что опереться в своем детстве, и они просто не хотят стать похожими на своих родителей. Более того, они и для себя выступают не поддерживающей фигурой, а критикующим, отвергающим взрослым:

- нападают и атакуют себя каждый раз, когда совершают ошибку («ну как можно было быть такой дурой?!»);
- прокрастинируют из-за сомнений в себе и тревоги («вечно у тебя все через одно место»);
- чувствуют себя уставшими («ленивая»), маленькими («как я могу позаботиться о другом, если забота нужна мне самой?»);
- обесценивают себя на каждом шагу («да что ты вообще

такого сделала, другие успевают гораздо больше»).

Послеродовой регресс: когда мама становится ребенком

Представьте: вы только что родили. Вот он, долгожданный малыш, такой крохотный и беззащитный. Все вокруг поздравляют, дарят подарки, восхищаются вашим героизмом. А у вас внутри – пустота и странное ощущение, будто вы сами превратились в беспомощного ребенка. Хочется, чтобы кто-то обнял, взял на ручки, накормил, уложил спать, сказал, что все будет хорошо. Это послеродовой регресс – явление, о котором говорят шепотом (если вообще говорят).

Послеродовой регресс – это психологическое состояние, при котором женщина после родов возвращается к более ранним, детским моделям поведения и эмоционального реагирования. Это не блажь и не каприз, а естественная психологическая реакция на колоссальный стресс, который испытывают организм и психика во время беременности и родов.

Молодая мама вдруг начинает вести себя как ребенок: плачет без видимой причины, требует внимания, обижается на мелочи, неспособна принимать решения. Она может испытывать страх одиночества, беспомощность, желание, чтобы о ней заботились. И все это на фоне необходимости круглосуточно ухаживать за новорожденным! Регресс в той или иной степени переживает практически каждая мама.

Как проявляется послеродовой регресс?

Помните, как в детстве вы могли расплакаться из-за сломанной игрушки или несправедливого замечания? В состоянии регресса взрослая женщина возвращается к схожим детским реакциям. Вот типичные проявления:

- Повышенная эмоциональность, слезы льются рекой.
- «Ребенок спит только на руках из-за колик. И я плачу вместе с ней».
- Обидчивость, любое слово и действие воспринимаются как критика или нападение.
- «Муж пришел с работы и сразу прошел к холодильнику. Я стою с ребенком на руках, а для него важнее еда. Сразу накатывает такая обида – будто меня предали, не замечают, я для всех стала невидимкой. Начинаю плакать: “Ты вообще меня не видишь! Я для тебя просто мебель!”»
- Беспомощность, многие задачи кажутся непосильными.
- «Нужно сходить в поликлинику с ребенком, но я не могу заставить себя выйти. Сажу уже собранная два часа и думаю: “А что, если он заплачет в автобусе? А если я что-то забыла? А если что-то случится?”»
- Потребность во внимании: женщине хочется, чтобы ее утешали, хвалили, говорили, какая она молодец. Частая жалоба в этот период: «Никто не замечает, как я стараюсь!»
- Страх одиночества, страшно оставаться наедине с ре-

бенком.

- «Когда муж собирается на работу, у меня начинается настоящая паника. Хватаю его за руку: “Не оставляй меня одну! А что, если что-то случится с ребенком, а я не смогу справиться?” Сердце колотится, руки трясутся, и я готова умолять его остаться дома, хотя понимаю, что это невозможно».

- Регрессивное поведение. Женщина начинает говорить детским голосом, капризничать. «Было желание, чтобы меня замечали и считали важной. Не ребенка, а именно меня, ведь я тоже чей-то ребенок».

- Пищевые изменения, появляется тяга к «детской» еде: сладостям, молочным продуктам, простым углеводам.

- Активация ранних конфликтов с собственной матерью («Не хочу быть как моя мать»).

Важно понимать разницу между регрессом и депрессией, хотя они могут сосуществовать. При регрессе женщина испытывает широкий спектр эмоций, включая радость и счастье, но они могут быстро сменяться грустью или тревогой. При депрессии преобладают подавленное настроение, апатия, безразличие.

Регресс обычно проходит сам по себе по мере адаптации к материнству и восстановления физических сил. Депрессия требует профессиональной помощи и может длиться месяцами, если ее не лечить ([подробнее о тревоге и депрессии в главе 2](#)).

В чем причины такого состояния? Представьте, что вы плывете на лодке по бурной реке. Вы гребете изо всех сил, преодолеваете пороги, уворачиваетесь от камней и наконец достигаете тихой заводи. Что дальше? Правильно! Вы падаете без сил на дно лодки и какое-то время просто лежите, не в силах пошевелиться.

Беременность и роды – это та самая бурная река. Девять месяцев ваш организм работал на пределе возможностей, перестраивая все системы под нужды растущего малыша. Затем – колоссальное физическое и эмоциональное напряжение родов. Ребенок родился, а вы оказались в «тихой заводи» послеродового периода. Неудивительно, что организм и психика требуют передышки! Кроме того, послеродовой регресс провоцируют внутренние конфликты.

1. Конфликт, связанный с гневом.

Многие молодые матери испытывают сложности с выражением и принятием собственной злости. Ребенка «положено любить», но постоянный недосып, «затроганность», ограничение свободы и привычного образа жизни, необходимость постоянно угадывать желания ребенка, утешать его, а также нехватка помощи от окружающих – все это поводы для раздражения и злости. Молодые мамы считают, что не имеют права злиться, чувствуют себя виноватыми, но снова и снова обнаруживают свои раздражительность и гнев. Это выматывает.

«Я люблю спать, особенно ночью. Это прям важно

для меня. Но младший сын примерно до 4–4,5 лет почти каждую ночь просыпался. Я была вынуждена вставать, идти в детскую и сидеть с ним, пока не уснет. И я очень злилась, ругала его, чтобы засыпал быстрее».

«Было ощущение, что себе не принадлежу, что потеряла себя, свое “я”. Что я доведок к ребенку, и не больше. Было страшно, что сделаю ему больно, страшно потерять контроль. Сжимала себе руки до боли, чтобы знать, что держу его в руках».

Женщины часто не могут говорить о своей злости, иногда не признают ее, стесняются просить о поддержке и помощи – от этого внутренний конфликт и послеродовой регресс нарастают и нередко приводят к депрессии ([глава 2](#)).

2. Конфликт зависимости.

Многие женщины, особенно те, кто привык быть независимыми и заботиться о других, испытывают трудности с принятием собственной зависимости и потребности в заботе. Это своеобразная «контрзависимая адаптация», когда женщина отрицает свои зависимые потребности, демонстрируя: «Я не нуждаюсь в заботе. Смотрите, я сама забочусь о других».

В послеродовом периоде эта стратегия часто дает сбой, поскольку из-за физического и эмоционального истощения функционировать привычным образом становится невоз-

можно. Женщина может неожиданно для себя обнаружить, что ее психологические ресурсы истощены и она регрессирует к более ранним формам зависимости.

«Я просто не могла это выносить. Особенно тяжело, когда болеешь, а помочь никому».

«Было невыносимо от необходимости 24/7 быть с ребенком, когда невозможно даже пойти помыться нормально: постоянно казалось, что малыш проснулся и плачет».

«Ощущение, что мне совсем не помогают, а если помогают, то совсем не так, как нужно».

Другие причины послеродового регресса.

1. Гормональный шторм. После родов уровень прогестерона и эстрогена резко падает, а пролактин, напротив, повышается. Эти гормональные качели влияют на эмоциональное состояние, вызывая перепады настроения, плаксивость, тревожность.

2. Физическое истощение. Роды – это марафон, требующий колоссальных энергетических затрат. После финиша организму нужно время на восстановление.

3. Психологическая перегрузка. Материнство – это новая роль, которая требует перестройки всей системы ценностей и приоритетов. Ответственность за маленькую жизнь иногда ощущается как непосильная ноша.

4. Недостаток сна. Хронический недосып – верный спутник молодой мамы. А усталый мозг неспособен адекватно

справляться со стрессом.

5. Активация детских травм. Рождение ребенка часто пробуждает собственные детские воспоминания, в том числе болезненные. Женщина может неосознанно воспроизводить модели поведения своих родителей или, наоборот, активно им сопротивляться.

Активация детских травм не только провоцирует послеродовой регресс, но и влияет на большое количество аспектов материнства, поэтому давайте разберем это подробнее.

«Злюсь, когда дети мне возражают. Понимаю, что это нормально, что они отстаивают свое мнение, но, так как меня затыкали все детство, меня это злит».

«Нытье было невыносимо, мне казалось, ребенок ноет бесконечно, я не выдерживала. Сколько бы я ни старалась, он ныл. Я считала, что я делаю мало (мне в детстве ныть было некому)».

«Еще в роддоме начались какие-то приступы страха и вины за то, что я родила беззащитного ребенка в этот жуткий мир. Самой в детстве было несладко. Стало страшно, что ребенку предстоит пройти через то же самое, а может, и хуже. В общем, беспомощность, как в детстве, в полный рост».

«Злилась на ребенка, потому что он меня не боялся (а я свою мать боялась очень сильно). До сих пор

вспыхиваю, когда ресурса нет и сын не слушает меня с пятого раза».

«В детстве я боялась потерять маму. После рождения дочери страх перешел на потерю ребенка».

«Не могу доверить ребенка другим. Устала, вымоталась, не хватает общения с мужем, но не могу пропустить даже малейшее событие из жизни ребенка. Саму в детстве воспитывали дедушка с бабушкой до шестого класса».

«Много “чудесных открытий” случилось с материнством. Обиды на маму были и до моего материнства, но тут резануло, что во многом мое поведение – ее поведение со мной, а мне поступать так со своим ребенком не хотелось. Когда на совет мамы оставить ребенка в комнате одного, чтобы он сам успокоился (как это делали со мной), я ответила, что это ошибка и так делать нельзя, мне ответили: “Смотри своих ошибок не надей!” Эта фраза была со мной долго, пока не пришло осознание, что все мы можем ошибаться и все идеально сделать невозможно, но я хотя бы попытаюсь сделать хорошо».

Материнство обнажает старые раны

Я хорошо помню тот день, когда впервые осознала, что

мое прошлое настигло меня в материнстве. Обычный, ничем не примечательный день – пока мой сын Миша, которому тогда было четыре года, не разлил сок на пол. Казалось бы, что такого? Подумаешь, лужица сока – вытереть и забыть. Но вместо спокойной реакции меня накрыла волна ярости, совершенно несоразмерная происшествию. Это было похоже на цунами, которое внезапно поднялось из глубин и смыло все рациональные мысли.

– Что ты наделал?! – Мой голос прозвучал так громко, что Миша вздрогнул и отшатнулся, словно от удара. – Сколько раз говорила тебе быть аккуратнее!

Его чистые детские глаза наполнились слезами, нижняя губа задрожала. А я продолжала отчитывать его, размахивая руками и повторяя, какой он неуклюжий и невнимательный. Внутри меня бушевал настоящий ураган эмоций, и лишь где-то на периферии сознания мелькала тихая мысль: «Что со мной происходит? Это же просто сок...»

Когда я наконец замолчала, Миша тихо, прерывисто произнес:

– Мамочка, прости меня, пожалуйста. Я не хотел.

Его голос, полный раскаяния и страха, словно пробудил меня от какого-то темного сна. Я опустилась на колени и обняла сына, чувствуя, как его маленькое тельце дрожит под моими руками. И в этот момент меня накрыло воспоминание, яркое и болезненное, словно кто-то сорвал повязку со старой раны: я, пятилетняя, стою перед отцом, ко-

торый кричит на меня из-за разбитой чашки. Его искаженное гневом лицо, мой страх, ощущение собственной никчемности...

— Миш, это мамочка должна просить прощения, — прошептала я, глядя его по спине. — Ты ничего плохого не сделал. Это просто случайность.

После этого я стала замечать и другие ситуации, словно кто-то настроил увеличительное стекло на мои реакции.

Когда Миша не хотел есть суп, я чувствовала непреодолимое желание заставить его, хотя разумом понимала, что это не так важно. «Ты не выйдешь из-за стола, пока не доешь!» — эти слова уже готовы были сорваться с языка, и я с ужасом узнавала в них голос своей матери.

Когда он медлил со сборами на прогулку, меня охватывало раздражение, совершенно не соответствующее ситуации. «Копуша!» — звенело в голове обидное прозвище из детства.

А однажды, когда он расплакался в магазине из-за того, что я не купила ему игрушку, я поймала себя на мысли: «Только не реви здесь, люди смотрят» — точь-в-точь как говорила моя мать, для которой чужое мнение всегда было важнее моих чувств.

Некоторым мамам сложно излучать любовь, если они сами отчаянно в ней нуждаются.

Из ребенка они пытаются слепить покорность и зависи-

мость:

- Только и приходится с тобой возиться!
- Ты – все для меня. Неужели тебе сложно делать, что я прошу?
- Из-за тебя я отказалась от самореализации и карьеры!
- Без меня ты никто!
- Будь как я!
- У тебя нет ничего своего!
- Я чуть не умерла из-за тебя в родах!
- Ради (из-за) тебя я не сойду больше ни с одним мужчиной!
- Ты меня в могилу сведешь!
- Я живу ради тебя!

Или вообще ничего не говорить сутками, пока ребенок не исправится и не начнет делать все, что хочет мама.

Мысль, что мамы не создают жизнь, но становятся воротами, через которые эта жизнь приходит, может отрезвить. Но что делать, если вам самим в детстве не хватало материнской любви? Попытка компенсировать это, реализуя себя как самоотверженную мать («дам ребенку все то, чего не получила я»), разбиваются о собственные травмы и эмоциональное выгорание. Единственный известный мне путь – отгоревать собственную детскую участь. Только тогда открывается доступ к ресурсам любви и опоры за пределами собственного детства, потому что мы способны любить.

С рождением ребенка нередко актуализируются процессы

горевания. Женщины обнаруживают, что они стремятся дать ребенку то, чего не получили в своем детстве, потому что:

- детские чувства и эмоции не контейнировали, не помогали понять, что злиться и грустить абсолютно нормально;
- не помогали проживать сложные чувства, ведь родители, возможно, и сами не умели справляться со своей злостью;
- не гордились вашими маленькими и большими успехами;
- не поддерживали в сложных ситуациях, когда что-то не получалось или отворачивались друзья.

Принять, что собственное детство было не таким уж безоблачным, как казалось, бывает непросто.

Что же такое «контейнирование» чувств и почему оно так важно?

Чувства ребенка иногда настолько сильные, что буквально «не вмещаются» в него: он рыдает от горя, когда банан почистила мама (а он хотел сам), когда печенье сломалось и его не склеить, возмущен до глубины души, обнаружив, что костюм Человека-паука не позволит ему прыгать по потолку. Однажды я попросила читателей моего блога [@nesovetchik](https://www.instagram.com/nesovetchik) поделиться, что довело ребенка до истерики. Получился целый список:

- В полнолуние не пришли зомби.
- Дедушка слишком костлявый.
- Постучал в соседскую дверь, а ему не открыли и в гости не позвали.

- Жалко денежку, которую забрал банкомат.
- Котенка хвалят, когда он ходит в горшок, а ее – нет.
- Размешали суп. А нужен немешаный.
- Узнал, что грудь, как у мамы, у него не вырастет.
- Гром не отключался, как пылесос.
- Хотела макароны с сосиской, но без сосиски.
- Мизинец на ноге не сгибается, как остальные пальцы.
- Оказалось, что в бутерброде с колбасой не только кол-

баса, но и хлеб.

- В мультике снег, а на улице лето.
- Зубная фея не принесла живого пони.
- Жалко утес из стихотворения Лермонтова «Утес».
- Понял, что даже через пять лет не станет старше брата.
- Мама не отняла машину у проезжавшего мимо дяди,

чтобы покатать.

- Узнал, что белые одуванчики не станут желтыми.
- Узнал, что динозавры вымерли и их нельзя погладить.
- Увидел, как шевелятся ноги в носках.
- Не забрали домой яму, которую он выкопал.
- Бросил камень в реку, и он утонул.
- Нельзя завести петуха в квартире.
- Коленки не выгибаются в обратную сторону.
- Нога выросла и не влезает в любимые носки.
- Не нашел ни одной родинки у себя.
- Не дали смотреть на сварку.
- Ломал шоколадку, и она сломалась.

- Пойманная и выпущенная по его просьбе щука... уплыла.
- В «Пятёрочке» закончились товары по акции.
- Вышел на улицу, а там зима.
- Нельзя пить воду из фонтана.
- Слово «абрикос» было сложно произнести, говорила «персик» и рыдала.
- Съел шоколадную медальку и обнаружил, что остался без медали.
- Вытерли кровь с ранки, требовал вернуть.
- Разрезали арбуз, и он перестал быть большим.

Забавно читать это отдельно от детских слез, криков и топанья ногами. Или вспоминать спустя время. Но чувства маленького человека – очень большие. Ему и самому от них не по себе, он бы и рад прислушаться к вашим доводам и не орать из-за того, что пора уходить с прогулки или выключать мультфильмы, но не может: кора головного мозга еще не созрела, нейронов много, связей много, миелинизации – кот наплакал (мало что может контролировать). Внутреннего контейнера, чтобы выдержать бурные чувства, недостаточно: все равно что содержимое пятилитровой бутылки пробовать уместить в мензурку. В этих ситуациях на помощь ребенку приходит родительский контейнер: когда мама и папа буквально помещают детские чувства «внутрь себя» (как вы понимаете, для этого ваш контейнер должен быть тоже достаточно емким и не заполнен под завязку собственными

эмоциями). Детские капризы могут даже показаться милыми, если вы хотя бы выпалились.

Чтобы вырасти, нам нужен взрослый, который о нас заботится, поддерживает, видит в нас хорошее, достаточно часто (пусть и не всегда) угадывает наши потребности. И этот взрослый может выдержать нашу фрустрацию (он не даст нам все-все-все, что мы хотим, а значит, нам придется испытать неудовлетворенность и стресс, вполне посильный с принимающим взрослым).

Как выглядит контейнирование? Мама, благодаря своей настроенности на ребенка, желанию понять его, «угадывает», что с ним происходит, осознает происходящее, даже проживает: например, эмпатично чувствует, что ребенку не хочется уходить с площадки, он гневается, потому что на улице ему хорошо и весело и никакого «потом еще придем», «завтра» в его головном мозге пока не существует (для него она как будто пытается лишить его радости навечно). И после этого – возвращает ребенку его чувства в словесной форме. Не спрашивает: «Почему ты орешь?» А предлагает варианты причин происходящего, помогая ребенку самому понять, что с ним происходит.

Представьте, как страшно ребенку, рядом с которым взрослый впадает в истерику или добивается ответа на вопрос «Что с тобой?». А ребенок и сам не знает. Он охвачен эмоциями, родитель рядом тоже охвачен эмоциями... не самая обнадеживающая ситуация.

Важнейшая психологическая часть материнства – способность выдерживать плач младенца, относиться к нему с теплом и попыткой понять: что ты чувствуешь? В чем нуждаешься? Как я могу тебе помочь? Младенцы могут плакать **ОЧЕНЬ** долго. Одна из моих дочерей во время колик плакала 13 часов подряд. Приезжали и уезжали врачи скорой помощи, а плач не прекращался. Это не может не провоцировать ощущение беспомощности: я хочу тебе помочь, но не могу.

Если в вашем раннем детстве вас оставляли один на один со своей беспомощностью (одиноким рыдать в кроватке, пока не уснули), если вы чувствовали себя покинутой или были свидетелем скандалов и драк родителей – то беспомощность может вас затапливать.

Крик ребенка начинает злить, а ваши реакции – пугать вас самих. Почему я не хочу брать ребенка на руки? Почему меня трясет от его крика и хочется сбежать на край света? Если в детстве некому было выдерживать ваши слезы, утешать, поддерживать, младенец может пробуждать вашего внутреннего ребенка, который не хочет и не может никого спасать, а сам хочет на ручки.

Мы можем воспроизводить с ребенком отношения из нашего детства (конечно, не осознавая). Например, если мама вас избыточно контролировала, то во вполне адекватном поведении ребенка, постоянно спрашивающего «мам, ты куда, а зачем, ты где» (ему без вас может быть тревожно), вы

можете увидеть попытку вас контролировать (как мама когда-то). У вас может появиться ощущение, что он вас не любит (особенно если он сказал «уходи, не люблю тебя»). У родителей в целом есть склонность слишком прямо воспринимать слова ребенка, и многие в моменте забывают, что он только учится говорить, у него очень скудный словарный запас и пока сложно сформулировать «я злюсь», «расстроен», «устал подчиняться».

Есть анекдот о том, когда можно заканчивать семейную терапию: жена варит мужу кофе, который он пробует и заявляет – кофе отвратительный. И оба понимают, что речь идет только про кофе. То есть супруги способны воспринимать бытовые высказывания буквально, без автоматического поиска скрытых смыслов, проекций или отсылок к прошлым обидам. Нет идеи, что «отвратительный кофе» – это претензия на недостаток заботы, выражение неудовлетворенности отношениями или скрытая агрессия. С ребенком аналогично. Если он бубнит, что «суп бяка», «одежда фу», – он не отвергает вашу любовь и заботу. Ему просто не нравится суп. Или он устал. Или ему надоело подчиняться и соглашаться.

Если вы преждевременно повзрослели, вам может быть сложно встречаться с детскими проявлениями, которые вы когда-то в себе подавили. Пройдите опросник неблагоприятного детского опыта в [приложении к главе 1](#), чтобы проанализировать, как ваше собственное детство может влиять на материнство.

Рано повзрослевший ребенок

«Рано повзрослевший ребенок – это тот, кто слишком рано столкнулся с ответственностью, не по возрасту взял на себя взрослые задачи и эмоции. Внешне такой ребенок может казаться «очень взрослым», самостоятельным, даже мудрым не по годам. Однако внутри часто живет замороженная детская часть, полная тревоги, одиночества и невыраженных чувств. Такие дети учатся сканировать настроение взрослых, чтобы предугадывать опасность; берут на себя вину за все, что происходит в семье; не умеют расслабляться, играть, радоваться, быть спонтанными; всю жизнь пытаются «спасти» или «исправить» других, забывая о себе. Готовят, убирают, спасают родителей от развода, братишку от обидчиков, папу от алкоголизма, а маму от депрессии.

Впоследствии все считают их стойкими оловянными солдатами: что бы ни происходило в их жизни (жестокие мужчины, болезни, наводнения) – они справляются как бригада МЧС, попутно спасая окружающих. Они все время начеку, все контролируют и решают. Правда, чаще для других, чем для себя. Их используют, а они... живут «исцеляющей фантазией» (по выражению психолога Линдси Гибсон), то есть верят, что если вести себя как-то иначе, «правильно», то родители (близкие, партнер, начальник, коллеги) будут поддерживать, любить и заботиться. Хотя бы сейчас. И появится

шанс зажить счастливо.

Рано повзрослевшим детям во взрослом возрасте бывает очень сложно выдерживать детскую спонтанность (сегодня хочу заниматься хоккеем, а завтра – нет, особенно если родители спустили всю зарплату на амуницию), детскую злость (они-то себе такого в детстве не позволяли). Кроме того, они так долго пренебрегают своими потребностями, что попадают в группу риска депрессивных и тревожных расстройств ([глава 2](#)).

Если вы выросли в созависимой семье, то вам, скорее всего, легче заботиться о других, чем о себе. Если этого не сделать – не уложить пьяного папу спать, не присматривать за болеющей мамой, – случится непоправимое, хуже будет только вам. Любовь в таких семьях обычно проявляется только через решение проблем, а не эмоциональную поддержку. Все это нередко сопровождается чувством вины или стыда за проблемы другого (в созависимых семьях границы стерты, есть убеждение «Я лучше алкоголика, а значит, я лучше знаю, что ему нужно»). «Я позабочусь о другом» становится лозунгом всей жизни. Такие женщины не умеют заботиться о себе и надеются, что о них позаботятся в ответ.

С ребенком эта схема обнаруживает свой утопизм: он не будет возмещать вам вашу заботу. Он родился брать – питательные вещества в утробе, молоко, вашу любовь и поддержку. Логика не работает, поэтому с рождением ребенка забота и проекции переносятся на него в полном объеме («я

буду любить его, а он – меня»). Но ребенок вдруг отталкивает. Отталкивает, хотя нуждается в том, чтобы ему помогли уснуть, потому что он перевозбудился. Отталкивает, потому что хочет научиться делать сам. Отталкивает, потому что хочет понять: кто он сам по себе? Если посмотреть глубже, то весь период становления ребенка – это движение, в котором он может отталкиваться от мамы, не сгорая от стыда и не ныряя в чувство вины.

Родителям при этом важно сохранять устойчивость, не разрушаясь от того, что ребенок пытается от них оттолкнуться. Вы для него как бортик бассейна. Когда сил мало, когда устал, надо восстановиться – держусь за бортик, хорошо, что он есть. А хочу плыть – отталкиваюсь, чтобы придать себе ускорение. Хороший бортик – тот, от которого можно хоть с закрытыми глазами отталкиваться и не переживать: бортик не разрушится и не исчезнет, я могу исследовать мир, укреплять свои мышцы, расти, а родитель останется на том же месте.

Самое важное здесь – видеть ребенка, незрелого, нуждающегося.

Он не пытается вас специально вывести из себя (ну если только чтобы вы заметили его). Он не издевается, он нуждается в вашем внимании и в вашем принятии и спокойствии.

До рождения детей мы можем фантазировать о своей идеальности: мы неплохо справляемся с учебой, работой и даже заботой о родителях. Но ребенок в ста случаях из ста об-

рушивает на нас реальность – мы неидеальные. Мы пытаемся контролировать обстоятельства – поведение отца ребенка, воспитателей в детском саду, учителей в школе, выбор друзей, – когда все это, по сути, не поддается контролю.

А дальше накатывают новые осознания: оказывается, очень сложно выдерживать детское нытье, если ваше нытье в детстве никто не выдерживал. Скучно? Иди полы помой. Взгрустнулось? А если из шкафа на пол все выкину – будет чем унять грусть? Расстроилась? Побольше поплачешь – поменьше пописаешь! Обидели мышку – написали в норку (слабость, грусть табуировались гораздо сильнее, чем агрессия). Голова болит, устала? Голова не попа, завяжи и лежи!

Швейцарский психоаналитик и писатель Алис Миллер описала, почему мы остаемся равнодушными к своим потребностям и доверяем тем, кто порой плохо с нами обращается из-за предательства собственных чувств.

1. В раннем детстве ваши чувства оскорбляли, и никто не придавал этому значения. «А что это у тебя с лицом? Подумаешь, нежная какая!»

2. От вас ждут, чтобы вы не злились, когда вас обижали. «Нечего злиться, сама виновата».

3. После этого вас заставляли демонстрировать признательность тем, кто вас обижает, так как у них были добрые намерения или они не хотели вас обидеть. «Ты сама до такого довела!» «А что с тобой делать, если ты иначе не понимаешь?» «Он так хотел привлечь твоё внимание».

4. Далее вас вынуждают забыть о случившемся. «Долго ты еще будешь дуться?»

5. И наконец, вам демонстрировали, как избавиться от накопившегося гнева с помощью насилия и оскорблений по отношению к другим людям, которые младше или слабее вас. Либо предлагали направить свой гнев на себя. «Нечего на других пенять, сама виновата». «Вечно с тобой одни неприятности!» «А чем ты раньше думала? Вот кусай теперь локти».

Многих так воспитывали и теперь некоторые из нас с ужасом замечают, что выдают эти же фразы своим детям (хоть и обещали себе никогда такого не говорить). Если ваши эмоции в детстве активно подавляли, вы могли прийти к выводу, что единственно верное воспитание ребенка – воспитание без лишений, запретов и ограничений. Этакая попытка обеспечить безоблачное детство. Однако практика показывает, что такие дети вырастают не менее невротичными. Эбигейл Шрайер во «Вредной терапии» пишет, что избыточное переживание о психическом благополучии детей, вопросы, счастливы ли они, не испытывают ли тревогу и желание причинить себе боль, похоже формирует детей, которые считают себя очень хрупкими, а не устойчивыми. Уязвимые, тревожные... они живут с ощущением, что должны мгновенно получить то, в чем нуждаются, и очень сильно расстраиваются, когда этого не происходит.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.