



Как обрести спокойствие,  
уверенность и радость  
в хаосе материнства

Книга, которая  
поможет вам  
найти ключ  
к процветанию,  
приняв свои  
тенивые эмоции

# МАМА, С ТОБОЙ ВСЁ В ПОРЯДКЕ

Клэр Никогосян  
клинический психолог

**Клэр Никогосян**  
**Мама, с тобой все в порядке.**  
**Как обрести спокойствие,**  
**уверенность и радость**  
**в хаосе материнства**  
Серия «Почти на нуле. Книги, которые  
помогут уставшим родителям»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68092291](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68092291)*

*К. Никогосян. Мама, с тобой все в порядке. Как обрести спокойствие, уверенность и радость в хаосе материнства: ООО «Издательство*

*«Эксмо»; Москва; 2022*

*ISBN 978-5-04-174699-5*

### **Аннотация**

Каждая мать, как бы она ни любила своих детей, иногда испытывает эмоции, за которые чувствует вину. Далеко не всем удастся принять гнев, злость, раздражение, грусть, тоску, страх, и это бросает тень на весь материнский опыт.

Клэр Никогосян – клинический психолог с 20-летним стажем. В своей практике она не раз встречала матерей, которые находились в состоянии стресса, депрессии или тревоги. Они

признавались, что часто теряют контроль и стыдятся этого, что после рождения желанных детей потеряли себя.

В этой книге автор дает советы о том, как принять свои «теневые эмоции», совладать с тревогой и беспокойством и обрести спокойствие в хаосе материнства.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	7
Введение	13
Часть I. Учимся процветать в современном материнстве	22
Глава 1. Ключ к процветанию в материнстве. Как понимать и управлять своими чувствами и эмоциями	22
Понимание теневых эмоций в период материнства	26
10 истин об эмоциях и чувствах в материнстве	30
Классификация эмоций и чувств	32
Эмоциональные реакции: почему чувства имеют значение	35
Как негативное и самокритичное мышление усиливает теневые эмоции и чувства	38
Глава 2. Как позаботиться о себе в современном материнстве	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

**Клэр Никогосян  
Мама, с тобой все  
в порядке. Как  
обрести спокойствие,  
уверенность и радость  
в хаосе материнства**

Claire Nicogossian

Mama, You Are Enough

© 2020 by Claire Nicogossian

© Щербакова В. А., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

\* \* \*

*Посвящается всем матерям в моей жизни:  
Барбаре Никогосян, Энн Галлахер, Клаудии  
Никогосян и Парандзем Акопян, а также  
поколениям матерей, которые были до меня, и  
моему любящему и поддерживающему отцу, Арно  
Никогосяну. Ваша жертва, любовь и преданность  
семье оказали влияние на целые поколения*

*и проложили путь, открывающий множество возможностей. Спасибо вам.*

# Предисловие

*Я люблю своих детей, но ненавижу, когда они рядом. Жду не дождусь, когда они уйдут в школу на весь день.*

*Больше всего на свете мне хотелось стать мамой, но дело в том, что я не предполагала, как все может повернуться. Я потеряла себя и теперь не знаю, кто я.*

*Я постоянно кричу на детей и чувствую себя виноватой за то, что теряю контроль.*

Это лишь некоторые из многочисленных высказываний, которые я слышала от подавленных и находящихся в стрессе матерей. Рождение ребенка – это событие, меняющее жизнь, и, как дипломированный клинический психолог с более чем 20-летним опытом поддержки матерей, я видела, что на пути материнства многие женщины не готовы столкнуться со стрессом и напряжением, которые возникают в процессе воспитания ребенка.

Несколько лет назад на сеансах терапии я заметила тенденцию: мамы нуждаются в поддержке, сочувствии и навыках, чтобы справиться со стрессом материнства. Они испытывали множество непростых эмоций, но боялись поделиться ими с друзьями или семьей из-за страха осуждения. Я написала эту книгу в качестве отклика на зов сотен женщин,

находящихся на разных стадиях материнства.

Цель этой книги – помочь женщинам распознавать, обозначать и управлять сложными чувствами материнства, которые я называю *теневыми эмоциями*. Это могут быть самые разные чувства – от грусти и плаксивости до вины, тревожности, одиночества, выгорания, безысходности, обиды, отвращения и стыда. Причина, по которой я называю их теневыми эмоциями, заключается в том, что, когда мы обозначаем чувства (переживания, взаимодействия или людей) как хорошие или плохие, положительные или отрицательные, правильные или неправильные, мы создаем очень жесткие и четкие способы мышления. Подобное обозначение порождает суждение, и когда мы даем оценку чему-то или кому-то, то разрываем связь между собой и этой эмоцией или человеком и создаем предубеждение. Отказавшись от обычных ярлыков «хорошо» и «плохо» и рассматривая сложные эмоции как нейтральные, мы способны проявить любопытство, смотреть за пределы поверхностных деталей, стать более открытыми и создать глубинную связь с собой, своими чувствами, переживаниями и другими людьми.

В моей частной практике матери, которые находились в состоянии стресса, депрессии или тревоги, сидели в кресле и делились своими теневыми эмоциями. В условиях безопасного пространства они чувствовали огромное облегчение, услышав, что испытывать подобные эмоции в материнстве – это нормально. И вот почему: появление теневых эмо-

ций не означает, что нужно действовать в соответствии с ними; появление теневых эмоций не означает, что вы недостаточно любите своих детей; испытывать теньевые эмоции в материнстве не означает быть плохой матерью.

Однако без подобного заверения многие матери по-прежнему не контролируют свои теньевые эмоции. Они прилагают много усилий для защиты и сокрытия этих чувств, чтобы никто и никогда не узнал о них. Будучи мамами, мы создали красивую картинку дома, на работе, в школах наших детей и среди соседей: все в порядке. Все прекрасно. Мы счастливы, довольны и любим каждую минуту каждого материнского дня. Но у обмана есть скрытая цена. Матери часто чувствуют себя изолированными, осуждаемыми, озабоченными и обеспокоенными тем, что не справляются с родительскими обязанностями.

Почти 20 лет назад, став матерью девочек-близнецов, я на собственном опыте убедилась в том, что в течение многих лет слышала от клиенток в кабинете психолога: родительство – это бесконечная отдача себя. Сегодня я являюсь мамой четверых детей и тоже испытала многие теньевые эмоции, описанные в этой книге. Вдохновленная своими клиентами, в дополнение к тому, что я слышала от друзей и мам в моем кругу (и что часто испытывала на собственном опыте), я начала изучать наблюдаемые мной тенденции. Я обнаружила исследования, подтверждающие то, что я видела и пережила: в современном быстро меняющемся мире матери

подавлены и испытывают стресс, жонглируя требованиями карьеры, быта, отношений и семьи.

В моменты стресса мамы испытывают ряд теневого эмоций, но редко рассказывают о них. И, говоря о трудностях материнства, женщины почти всегда предваряют признание теневого эмоций, пытаясь успокоить и убедить своего слушателя в том, что они действительно любят своих детей и заботятся о них. Отчасти это разъяснительное замечание делается из-за страха осуждения и беспокойства о том, что могут подумать другие, если они поделятся чем-то вроде: «Я люблю своих детей больше всего на свете, но иногда задаюсь вопросом, как же дальше отдавать всю себя. Я теряю себя и ненавижу то, что чувствую, находясь рядом со своими детьми. Мне просто нужен перерыв».

Это то, что я называю *теневыми моментами* материнства, которые бросают тень на состояние счастья, а также на связь с ребенком и его воспитание, на нас самих и другие важные взаимоотношения. На самом деле теновые моменты – это часть материнства. Когда мы нормализуем эти чувства, разговаривая открыто и не осуждая матерей, мы достигаем нескольких целей: создаем реакцию сочувствия без осуждения; помогаем мамам перейти от стыда за свои чувства к их принятию; помогаем мамам открыться для поиска решений и навыков, чтобы управлять теновыми эмоциями. Все это, по моему мнению, является путем к процветанию в материнстве.

Мне нравится использовать импрессионизм в качестве метафоры материнства. Нанося небольшие мазки густой краски способом, который может показаться хаотичным, художник создает визуальный эффект света и форму, изображающую объект или личное впечатление творца о нем. Если встать перед работой импрессиониста и сосредоточиться на одном участке картины вблизи, все, что можно будет увидеть, – это мазки краски, беспорядочные и многослойные. Для полного понимания картины нужно сделать шаг назад и посмотреть на нее под другим углом.

Так же и в материнстве: переживания и мгновения жизни – это краска, а материнство – холст. Теневые моменты – это мазки более темных цветов, временами беспорядочные и сумбурные. Если слишком пристально сосредотачиваться на теневых моментах, можно потеряться в них, полагая, что мы *недостаточно хороши* или что мы терпим неудачу, хотя на самом деле мы лишь переживаем критическую ситуацию, мазок грязной краски. Каждое из таких событий вносит вклад в материнство.

Вам совсем необязательно знать, как будет выглядеть холст. Теневые моменты – это не вы целиком, они являются лишь частью вас: вариации света и тьмы в смелых, ярких, сияющих узорах, которые вместе создают прекрасное, уникальное произведение искусства на вашем материнском пути. В этой книге мы будем исследовать истинные, уязвимые и весьма реальные теневые стороны материнства, принимая

их и извлекая из них уроки. Постепенно мы создадим мозаику исцеления, выходя за пределы этих граней.

# Введение

*Для меня каждый час дня и ночи есть чудо.*  
*Уолт Уитмен*

Много лет назад я сажала луковицы тюльпанов вместе с моей двухгодовалой дочерью Анной. Ее старшие сестры-близняшки были в школе, а пятимесячная младшая сестра Лорен спала. Получив возможность провести драгоценное время наедине с одним ребенком, я собрала все необходимое для нас с Анной, чтобы заняться посадкой октябрьским утром: луковицы, садовые лопатки и перчатки – по комплекту для каждой.

Если вы растили ребенка от двух до трех лет, вы хорошо знаете, какие проблемы возникают в этом возрасте: резкие перепады настроения, стремление к независимости и самостоятельности, расцвет личных интересов и воли. И всем знакомый ответ на многие просьбы: «Нет!» Анна наверняка не получила уведомление о том, что мы должны провести утро в приятной дружественной атмосфере, потому что у нее случился ужасный эмоциональный срыв.

Сначала все шло гладко: мы подложили под колени садовые коврики, копали ямки и сажали луковицы во влажную почву. Примерно через пять минут после начала работы, копаясь в земле, Анна заметила извивающегося червя. Червь

напугал ее, отчего она убежала к подъездной дорожке. Никакие уговоры или убеждения не помогли вернуть дочь ко мне. Я попросила Анну сесть на ступеньки рядом со мной, пока я заканчиваю сажать ряд луковиц. Она отказалась. Вместо этого Анна перебежала дорогу, чтобы посмотреть на соседского кота. Сорвавшись с места, я побежала за Анной и потащила ее обратно через дорогу, сказав, что нужно быть осторожной и не переходить улицу без взрослых. Тут-то и началась борьба за власть, которая велась довольно последовательно в течение следующих шести месяцев.

Вести ее домой и просить посидеть на ступеньках, пока я заканчиваю сажать, было бесполезно. Анна требовала отпустить ее к коту, дать яблок, переодеться, зайти внутрь – что угодно, только не наше утреннее садоводство. Я игнорировала ее, пытаясь заниматься посадкой, и надеялась, что она выплеснет энергию и придет в себя. Но не тут-то было. В тот день будто щелкнул переключатель, и Анна решила, что в течение следующих шести месяцев будет отвергать, отрицать и оспаривать любые мои предложения. Это было утомительное время для нас обеих.

Как мать четырех дочерей, я считаю, что мне повезло лишь тогда впервые испытать такой напряженный, пугающий *теневого момент* нежелания быть рядом со своим ребенком. Конечно, я любила ее и относилась к Анне с теплом и заботой, но боялась ее воспитывать, потому что чувствовала себя *неэффективной*. Родительские навыки, которые я

применяла к близнецам и которые на тот момент работали целых девять лет (при этом весьма неплохо), не действовали в случае с Анной. Из-за этого я ощущала себя измученной, подавленной и неумелой в ее воспитании. И в течение тех шести месяцев эти чувства периодически возникали. Назовите это кризисом двух или трех лет – как бы то ни было, это было трудное время материнства.

Одним апрельским утром, когда мы с Анной вернулись домой, проводив близняшек до автобуса, Анна подошла к нашей пешеходной дорожке и взвизгнула от восторга: тюльпаны, которые мы посадили полгода назад, распустились. Переполненная радостью, она сказала:

– Мамочка, те цветочки, которые мы посадили на прошлый Хеллоуин! Они выросли! Они выросли!

– Да, Анна, так и есть. Луковицы, которые мы посадили, становятся красивыми цветами, – сказала я.

– Тогда было весело, мамуль. Нужно посадить больше цветов! – воскликнула Анна и побежала во двор.

Я стояла, глядя на красные бутоны тюльпанов, на глаза наворачивались слезы, а в голове крутились мысли: *«Она считает, что ей было весело, в то время как я чувствовала, что это начало суперсложного времени с огромным количеством теневых моментов материнства. Как же все поменялось по сравнению с прошлой осенью!»*

Примерно в то же время рычаг, который внезапно включился и создал трудности, так же внезапно отключился. Без-

рассудность, истерики и срывы утихли. Моя милая, любящая, покладистая и полная чудес Анна вернулась. Я делюсь этой историей, потому что это было яркое время материнства, когда я испытала много сильных тeneвых эмоций. Конечно, такие ситуации бывали и прежде, но на те шесть месяцев с Анной, когда я растила четырех дочек возраста до девяти лет (одна из которых была весьма своенравной двухлеткой), выпал самый трудный опыт материнства, который я испытала к тому моменту.

Как человек, который смотрит на мир через метафоры, не могу не провести параллели между посадкой растений и материнством. Будучи мамой почти 20 лет, я начала рассматривать материнство как цикл роста, очень похожий на рост тюльпана: тьма, ожидание, неуверенность, перемены, радость торжества и награда. Какими бы разными ни были наши пути материнства, мы одинаково проходим через неопределенность и неизвестность, попутно узнавая себя и своих детей во время их воспитания.

Вспомните, когда вы впервые узнали, что станете мамой. Неважно, вырос ли ребенок в вашем теле или в вашем сердце (если вы мама, которая выходила, усыновила ребенка или обратилась к суррогатной матери), начало материнства наполнено множеством неизвестных. Мы становимся мамами в темноте, не осознавая, какой спектр эмоций испытаем: ожидание, шок, удивление, страх, беспокойство, радость и так далее. Многие эмоциональные переживания материн-

ства начинаются в темноте и неизвестности.

Мой путь матери близнецов начался со множества теневых эмоций вместе с серьезными физическими проблемами, связанными с осложнениями во время беременности и родов. Первый год материнства был невероятным – меня переполняли любовь, радость и благодарность, а также стресс, истощение, разочарование, печаль, страх и беспокойство. Несмотря на две ученые степени, я испытывала эмоции, о которых меня никто никогда не предупреждал, и я не слышала, чтобы о таких чувствах говорили. Когда я начала испытывать стрессовые и сбивающие с толку эмоции, такие как подавленность, раздражительность, истощение и скука, мне стало стыдно переживать подобное на фоне моей благодарности за то, что я стала мамой. Как можно испытывать теневые эмоции, когда у меня два крепких и здоровых малыша? Я совсем запуталась, переживая негативные чувства вместе с глубокой благодарностью и любовью.

Помню, как буквально на автомате проводила время с малышами, испытывая скуку, одиночество и неудовлетворенность. Мне было любопытно, чувствовали ли другие молодые мамы то же самое, находились ли они на стыке благодарности и изнеможения, любви и подавленности? Я боялась открыться: я прощупывала почву, рассказав о своих чувствах другим мамам, друзьям и членам семьи, чтобы увидеть, стоит ли честно делиться своими эмоциями по поводу материнства. Например, когда кто-то спрашивал, как дела у близня-

шек, я отвечала: «Ну, они спят всю ночь и отлично себя чувствуют, но я так устала. Я бы хотела побыть наедине с собой». В ответ я слышала такие фразы: «О, у всех мам такое бывает, но наслаждайся этими моментами – дети так быстро растут!» Или: «Они – подарок судьбы. Тебе так повезло». Или: «Со мной такого не было – я получала удовольствие от каждой минуты, проведенной с детьми!»

С благими намерениями друзья, семья и другие мамы ободряли меня, отвергали мои чувства или зловеще предупреждали о том, что мои дети скоро вырастут. Я сразу поняла, что открыто говорить о теневых эмоциях в материнстве социально неприемлемо.

Тони Моррисон, американская писательница и редактор, лауреат Нобелевской премии по литературе 1993 года, однажды сказала: «Если есть книга, которую вы хотите прочитать, но она еще не написана, то вы должны написать ее». Это является одной из моих главных мотиваций создать книгу, которую вы сейчас читаете. Это книга, которую я хотела прочитать, когда впервые стала матерью; книга, которая помогла бы мне понять тневые эмоции, что испытывают в материнстве все мамы, но боятся озвучить на детских праздниках, у крыльца школы и на прочих общественных встречах.

Я хотела реалистично передать весь диапазон чувств – от положительных до отрицательных, – чтобы вывести их *из тени на свет*. Будучи психологом, на сеансах терапии я слышу о тех же чувствах, которые испытывала сама. И я пойма-

ла себя на мысли о том, что повторяю не только себе, но и мамам: «То, что вы испытываете определенные чувства, не значит, что они вас характеризуют, и вам не нужно действовать в соответствии с ними. Вы можете испытывать теньевые эмоции и оставаться способной, любящей и благодарной матерью».

Как мама, которая занимается воспитанием семьи, и как клинический психолог, поддерживающий других мам, я хочу, чтобы вы знали следующее:

*В материнстве нормально чувствовать себя раздражительной, истощенной и одинокой. Нормально испытывать грусть, безысходность и скуку. Нормально чувствовать себя настолько подавленной или злой, что не знаешь, где найти силы, чтобы встать завтра и повторять все снова и снова. Вы можете испытывать теньевые эмоции и при этом любить и обожать своих детей каждой клеточкой своего тела. Вы не одиноки, и эта книга поможет вам научиться управлять теньевыми эмоциями и процветать в материнстве.*

Я рада, что вы нашли эту книгу, потому что из нее вы узнаете о себе и своих эмоциях: о прекрасных, таких как радость, благодарность, любовь, обожание, удовлетворение, признательность; и о *теньевых*, которые застают нас врасплох, например о гневе, печали, страхе, отвращении и смущении.

На этих страницах вы увидите весь опыт материнства, а не только моменты, которые мы предвкушаем и с нетерпением ждем, намеренно изображаем, выходя из дома, или тщательно отбираем для социальных сетей. Путь материнства – это полная неопределенность, временами нечто совершенно незнакомое. Мы не всегда знаем, что делать, как реагировать или как управлять своими эмоциями. Но со временем, если продолжать заботиться о себе, поддерживать отношения и управлять своими чувствами, мыслями и поведением, можно справиться с трудными временами материнства. Вы начнете чувствовать себя лучше, ярче и счастливее, испытаете больше благодарности. Эта книга вдохновит вас ценить себя и принимать весь опыт родительства без осуждения, что, в свою очередь, принесет больше сочувствия и понимания в вашу жизнь, чтобы вы могли процветать в материнстве!

Книга разделена на пять основных теневых эмоций: грусть, страх и тревожность, гнев, стыд и отвращение. Каждый раздел включает общее описание теневой эмоции и главы, в которых исследуются вариации этих чувств и их проявление в материнстве. В каждой главе представлена полезная информация, в том числе о том, как перефразировать негативный диалог с самой собой (*теневая мантра*), на позитивный и сострадательный (*мантра процветания*). Существуют также определенные навыки и стратегии для каждой теневой эмоции под названием «Выход из тени». Они помогут вам справиться с испытываемой теневой эмоцией и пре-

одолеть ее. А в конце каждой главы приводятся вдохновляющие рассуждения о процветающей маме, которые подарят вам воодушевление и дополнят материнство сочувствием к себе.

Краеугольный камень терапии – это доверие, связь и конфиденциальность. В этой книге есть несколько примеров матерей, которые когда-либо сталкивались с различными теневыми эмоциями. Ни в одном из описаний нет конкретных лиц. Все имена вымышлены, а клинические случаи и презентации объединены для демонстрации определенных эмоций или выхода из сложных ситуаций. Все узнаваемые детали скорректированы, поэтому любое сходство персонажа из примера с каким-либо реальным человеком полностью случайно.

# **Часть I. Учимся процветать в современном материнстве**

## **Глава 1. Ключ к процветанию в материнстве. Как понимать и управлять своими чувствами и эмоциями**

*У каждой эмоции есть источник и ключ,  
который ее открывает.*

*Руми*

Не могу придумать никакой другой роли в жизни, которая могла бы сравниться с эмоциональным опытом материнства. Прежде чем стать матерью, имея две ученые степени в области психического здоровья и психологического функционирования, я думала, что многое знаю об эмоциональных состояниях, влияющих на мысли, поведение и жизненный опыт человека. Потом я стала мамой, и весь предыдущий опыт и образование мне не особенно пригодились. Став матерью, женщина куда глубже осознает силу человеческих эмоций. Вспомните то время, когда вы еще не были мамой.

Подумайте о своих чувствах и мыслях. А теперь вообразите, что станете родителем. Согласны ли вы, что испытали больше эмоций и у вас появилось больше мыслей и переживаний, которые усилили понимание того, что значит быть человеком в роли матери?

Материнство – это постоянно меняющийся путь, где мы познаем себя через заботу о детях. Материнство – это не изолированное переживание, построенное на одном моменте или событии; это процесс самопознания и понимания, который дает возможность испытать удивительную любовь, сострадание и понимание к себе, своему ребенку и партнеру. Материнство божественно. Но оно не застраховано от жизненных перипетий или эмоций – счастья, гнева и прочих промежуточных переживаний. Материнство – это не отдельный опыт; это все вместе. Как и в любом целостном явлении, будут моменты (много моментов), которые заставляют нас остановиться, обратить внимание и перефокусироваться.

Быть матерью – значит быть сиделкой, защитником, воспитателем, учителем, медсестрой, консультантом, поваром, шофером и адвокатом. С таким количеством ролей материнство кажется утомительным, требовательным и непомерным. Конечно, материнство – прекрасный, вдохновляющий и божественный дар. Оно может быть:

божественным и поверхностным  
радостным и раздражающим

мирным и хаотичным  
счастливым и депрессивным  
связанным и одиноким  
уверенным и неуверенным  
источником любви и презрения  
благословением и напряжением

И в этих крайностях лежит диапазон от слабовыраженных до сильных эмоций, которые составляют постоянство эмоциональных переживаний материнства. Материнство состоит из контрастов, как великолепная картина художника-импрессиониста. Материнство – это череда темных и прекрасных моментов; мазки как светлой, так и темной краски. Если сосредоточить внимание только на одной части роли матери – например, на темных моментах с ребенком, – вы лишаетесь возможности рассматривать материнство в целом, а оно очень красиво и уникально.

Быть матерью – это божественное призвание, которое дано не каждому. Что самое удивительное, мы никогда не можем по-настоящему представить роль всей нашей жизни, пока не начнем воспитывать прекрасную душу. Вот почему так важно понимать *теневую сторону* материнства. Ведь когда мы узнаем о появлении в нашей жизни малыша, независимо от того, был ли он запланирован или же стал неожиданностью, мы навсегда становимся другими.

Когда я была беременна своими малышками, я размыш-

ляла и мечтала о том, как они будут выглядеть и кем станут. Я представляла, каково чувствовать, когда их ладошки держат мои или когда они обнимают меня. Я не думала о том, что они не будут спать по несколько дней, откажутся от еды или что их будет трудно успокоить. Я не ожидала страха и беспомощности, которые испытывала, когда они болели, а я не могла ничего сделать, чтобы они чувствовали себя лучше. Я не представляла, как сложно найти время, чтобы принять душ, перекусить или провести время с мужем и друзьями.

Во время беременности я с трудом могла представить день, когда мой ребенок проявит неуважение или совет, не говоря уже о том, что обидит сверстника, брата, сестру или меня недобрым словом. Я никогда не думала, что наступит время, когда мои подростки будут закатывать глаза, грубо отвечать или игнорировать мои просьбы. Одна из самых удивительных вещей в материнстве заключается в том, что вы никогда до конца не знаете, чего ожидать или как играть эту роль, пока не примерите ее на себя. Вот почему я считаю, что нам, мамам, нужны поддержка и советы, чтобы мы могли понимать свой спектр эмоций, противопоставлять ожидаемые положительные чувства (например, любовь, радость, благодарность, восхищение и удовлетворение) *теньвым эмоциям*, которые застают нас врасплох (грусть, страх, отвращение, гнев и стыд).

# Понимание теневых эмоций в период материнства

Мы живем в мире, где принято разбивать вещи на категории: хорошее и плохое, полезное и вредное, сильное и слабое, радостное и грустное, позитивное и негативное. Разбивать что-то по категориям иногда полезно, но чаще всего это является жестким и примитивным способом взглянуть на вещи. В подобных крайностях описание ситуаций или переживаний происходит быстро и упрощенно, но с некоторым осуждением, что снижает возможность понять какие-то вещи и самих себя более глубоко. Я предпочитаю смотреть на вещи в непрерывном спектре, в различных вариациях. Эмоции – прекрасный тому пример.

Эмоции часто называют положительными или отрицательными; положительные приносят нам радость, счастье и удовлетворение, и именно их мы стремимся почувствовать. Отрицательные эмоции – это те, которых мы стараемся избежать, оттолкнуть, игнорировать, ослабить и вытеснить из своего опыта. Но я считаю проблематичным избегать или подавлять свои эмоции. Желание не испытывать «отрицательные» чувства мешает понять себя на более глубоком уровне. За 20 лет работы терапевтом я поняла следующее: никакие эмоции не могут быть отрицательными или плохими. Все эмоции и чувства, даже теневые, – это лишь фрагменты

информации о том, что мы переживаем или на что реагируем в данный момент. Так же как и тень от облаков в солнечный день, эмоции не являются ни хорошими, ни плохими – они просто часть жизни.

Теневые эмоции – это сложные эмоции и чувства, которые выталкивают нас из зоны комфорта или вызывают неприятные ощущения. Переживание теневой эмоции дает возможность остановиться и проверить, что же мы испытываем. В этот момент не стоит реагировать без намерения или осознания. Лучше сделать паузу, проявить сочувствие и заинтересованность, чтобы понять свои чувства, и использовать навыки и стратегии, изложенные в этой книге, выбрав желаемую реакцию. Управление теневыми эмоциями – это проявление заботы о себе.

Рассмотрим это в более широком контексте. Если у вас есть ребенок, уверена, вы слышали от него, что он боится темноты. Что мы обычно отвечаем ему? «Бояться нечего, ты в безопасности, я рядом». Если ребенок упорствует, возможно, вы включите ночник или потрете ему спинку и погладите по голове. Может быть, вы споете колыбельную или обнимете и поцелуете его для успокоения. Возможно, если ребенку из-за страха нужно нечто большее, вы прислушаетесь к нему и спросите, чем вы можете помочь. Может быть, он попросит вас заглянуть под кровать, закрыть дверь туалета или дать любимую плюшевую игрушку – все, что может его утешить.

А теперь вспомните, как вы тоже боялись темноты. Но

только не темноты ночи. (Я знаю множество мам, которые наслаждаются вечерними часами: дети спят, в доме тихо, и они наконец-то могут побыть наедине с собой!) Я говорю о темноте страха или осуждения, когда вы испытываете тeneвую эмоцию. Возможно, это был период, когда вы ощущали себя подавленной, изможденной или напряженной и едва могли справиться со всеми своими обязанностями. Или, может быть, это был момент, когда вы очень любили своего ребенка, но чувствовали себя нереализованной как личность. Или те моменты материнства, когда вы теряете самообладание с ребенком и от отчаяния говорите ему обидные вещи. А потом, пока ребенок принимает ваши извинения, вы сокрушаетесь от чувства вины за то, что вышли из себя и боитесь, что ваш гнев навредил ребенку.

Как мать и психолог, могу сказать следующее: *вы можете испытывать темные моменты и тeneвые эмоции в материнстве и при этом быть благодарной за своего ребенка, обожать свою роль родителя и продолжать быть хорошей мамой.* Материнство редко определяется одним моментом. Это череда событий и многих лет воспитания, защиты, обучения и направления вашего ребенка через развитие и жизнь. Освещая и осознавая тeneвые эмоции в материнстве, мы можем изменить и улучшить жизнь не только наших детей, но и собственную. Таким образом, хоть вы и испытываете эмоцию, это не значит, что нужно заикливаться на ней; не значит, что эти чувства определяют вас или что нужно

действовать в соответствии с ними. Наоборот, вы получаете информацию и возможность ненадолго остановиться, подумать и выбрать, как стоит реагировать. Это основной компонент управления эмоциями: выбор здорового способа реагирования вместо деструктивного.

В этой книге исследуются пять категорий теневого эмоций: грусть, страх, гнев, стыд и отвращение. Поскольку эмоции существуют в непрерывном спектре, в каждой расширенной теневой эмоции вы можете выявить ряд конкретных чувств разной интенсивности – от поверхностных и умеренных до более сильных. Обратитесь к Колесу эмоций материнского настроения на странице 35, чтобы узнать, как я рассматриваю основные эмоции, разбивая на их более конкретные и интенсивные чувства. Его можно скачать на [MomsWellBeing.com](http://MomsWellBeing.com).

Некоторые чувства будут вам знакомы, а другие вы можете испытывать редко, если вообще с ними когда-либо сталкивались. И это нормально. Помните – никакого осуждения; просто откройтесь осознанию и пониманию того, что переживаете.

За годы клинического опыта я разработала следующие 10 истин, которые при глубоком понимании могут привести к заметной трансформации в путешествии через эмоции материнства.

## 10 истин об эмоциях и чувствах в материнстве

1. Эмоции и чувства не хорошие и не плохие.

2. Эмоция или чувство не определяют вас или ваши материнские способности.

3. Переживание эмоции или чувства не означает, что вы должны действовать в соответствии с ним.

4. Чувства и эмоции дают возможности для осознания и размышлений, что ведет к саморазвитию.

5. Эмоции и чувства могут быть разными: от легких и умеренных до интенсивных и тяжелых.

6. Эмоциональные состояния могут быть временными, продолжаться в течение короткого периода, а могут быть и более продолжительными и всеобъемлющими.

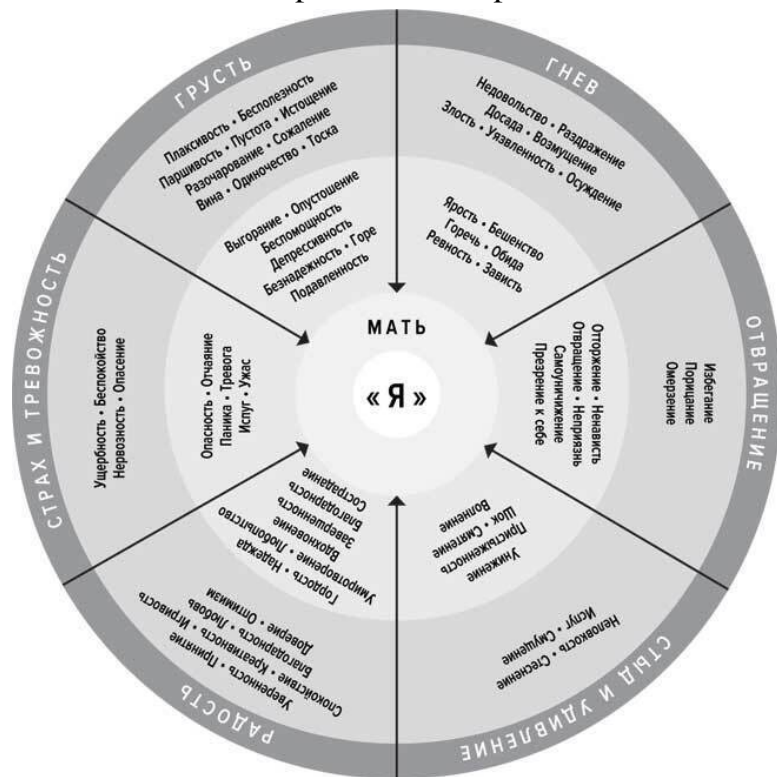
7. Оценка эмоционального состояния такими фразами, как «Я не должна чувствовать этого» или «Мне бы не хотелось чувствовать что-то подобное», блокирует сочувствие к себе, понимание и замедляет личностный рост.

8. Эмоции и чувства – мудрые части нас самих; когда мы не признаем их и не обращаем на них внимания, они найдут способ быть замеченными, хотим мы этого или нет.

9. Даже когда это сложно, проявление сострадания к нашим эмоциям и чувствам создает возможности для роста и исцеления.

# 10. Забота о своем эмоциональном состоянии – важнейший компонент процветания в материнстве.

## Колесо эмоций материнского настроения



# Классификация эмоций и чувств

Благодаря своему профессиональному и материнскому опыту я пришла к выводу, что одним из самых важных навыков, необходимых для процветания в родительстве, является эмоциональная забота о себе, то есть способность распознавать, понимать, обозначать и управлять своими эмоциями и чувствами. Хотя эмоции и чувства похожи друг на друга, между ними есть существенные (но иногда и едва уловимые) различия.

Знание этих различий поможет вам стать более осознанной и проявлять сочувствие к себе и к своим переживаниям. Начнем с основ.

Эмоции – это то, что человеческий мозг запрограммирован испытывать с рождения. Никто не учит нас испытывать эмоции; мы рождены со способностью их переживать. Эмоции – это мощная реакция на то, как мы интерпретируем, реагируем и действуем в жизни. Хотя есть много споров о том, сколько эмоций мы запрограммированы переживать, в своей модели я использую восемь основных чувств: грусть, гнев, страх, отвращение, радость, удивление, интерес и смущение (стыд).

Эмоции включают в себя три компонента: физический, когнитивный и неврологический. Физический компонент переживания эмоции происходит, когда мы реагируем на си-

туаацию на телесном уровне и ощущаем изменения в своем организме: это может быть учащенное сердцебиение, напряжение мышц, потливость, плаксивость и так далее. Сама по себе физическая реакция не определяет эмоцию; например, подумайте, что желание заплакать появляется по разным причинам (допустим, грусть, истощение, страх, облегчение или радость).

Физический компонент эмоции или чувства – это сканирование того, что вы испытываете в своем теле. Физические ощущения подсказывают нам, что мы чувствуем. Например, эмоциональные реакции часто создают комбинацию следующих физических симптомов:

- расстройство желудка;
- прилив энергии;
- мышечное напряжение;
- потливость;
- усталость или утомляемость;
- учащенное сердцебиение или palpitation;
- плаксивость или плач;
- затруднение дыхания;
- скачки мыслей;
- нервное напряжение или беспокойство.

Подумайте об учащенном сердцебиении и изменении дыхания. Есть множество причин этих явлений: тренировка или ношение ребенка на руках (напряжение); наблюдение

за тем, как ребенок идет (волнение); громкий стук (страх) или то, что вы заметили, как ребенок впервые вылезает из кроватки (удивление). Учащенное сердцебиение и изменение вашего дыхания – это эмоциональные реакции на какое-то событие. Но на какие эмоции они указывают?

Ответ заключается в том, что мы способны испытывать множество эмоций. Именно поэтому нам также необходимо понимать когнитивный компонент эмоциональных реакций, то есть осознавать, как наши мысли и оценка ситуации могут усилить или ослабить наши переживания. Наши мысли помогают понять, что мы испытываем. То, о чем мы думаем и что ощущаем, влияет на наши мысли, а это, в свою очередь, способствует нашему эмоциональному здоровью. Мысли также воздействуют на то, как мы реагируем на ситуации и окружение.

Например, учащенные сердцебиение и дыхание вполне естественны, когда вы прогуливаетесь быстрым шагом с ребенком в коляске. Но если сердцебиение учащается посреди ночи, из-за чего вы пробуждаетесь от глубокого сна, вам может потребоваться минута, чтобы понять, почему вы испытываете такое физическое ощущение. Может быть, вы услышали шум? Вам приснился плохой сон? Или у вас бывают приступы паники? Физическая реакция требует умственно-го или когнитивного компонента для обозначения, расшифровки и распознавания, чтобы понять, что происходит.

В-третьих, эмоции имеют неврологический (или химиче-

ский) компонент. Наш организм производит в мозге сотни нейрохимических веществ, которые влияют на чувства, мысли и поведение. Например, дофамин, серотонин и окситоцин называют гормонами счастья. Окситоцин – «гормон привязанности», отвечающий за сочувствие, близость и доверие. Это химическое вещество выделяется в мозг во время физического контакта и близости (например, объятий, сексуальной активности или кормления ребенка грудью). Нарушение уровней нейрохимических веществ, таких как дофамин и серотонин, может повлиять на все – от сна, аппетита и настроения до энергии и наших мыслей.

Все три компонента работают вместе, чтобы вызывать у нас эмоции и чувства.

## **Эмоциональные реакции: почему чувства имеют значение**

Обобщенно говоря, эмоция – это автоматическая реакция на что-то, что мы переживаем. Это означает, что вам не нужно ничего делать; эмоция возникает в ответ на внутреннюю или внешнюю ситуацию.

В терапии я часто использую следующий пример для описания эмоции. Представьте, что вы едете на машине домой с вечерней прогулки. Внезапно из кювета на проезжую часть выскакивает олень и перебегает дорогу прямо перед вашей машиной. Вы на автомате даете по тормозам, чтобы не сбить

животное. При этом все вещи на переднем сиденье (ваша сумочка, какие-то продукты) падают на пол. В считанные секунды ваше сердце бешено колотится, живот опускается, руки и плечи напряжены, а колени дрожат, когда олень скрывается в темноте, а вы продолжаете ехать домой. Эмоции, которые вы испытываете, представляют собой комбинацию удивления (вызванного тем, как быстро олень выбежал на дорогу) и страха (из-за угрозы опасности). Этот пример иллюстрирует автоматический ответ эмоции.

Чувство – это эмоциональная реакция на внутреннее или внешнее событие, на которое влияют мысли, опыт, культура и личная история. Чувства – это личные эмоциональные реакции, основанные на индивидуальных различиях и опыте.

Чтобы проиллюстрировать это, давайте вернемся к примеру с оленем. После стрессовой поездки вы благополучно добрались до дома и сразу же погрузились в семейные дела: приготовили ужин, подготовились к следующему дню, искупали ребенка, прочитали ему сказку на ночь и уложили спать. Затем вы сами ложитесь в кровать, ваша голова касается подушки, но, несмотря на усталость, вы не можете заснуть, потому что все, о чем вы думаете, – это всевозможные «а что, если» в ситуации с оленем:

- Что, если бы в машине были дети?
- Что, если бы вы разговаривали по телефону?
- Что, если бы дети просили включить музыку, из-за чего вы бы отвлеклись и не заметили оленя?

- Что, если бы вы сбили оленя?
- Что, если бы вы поранились?
- Что, если бы ребенок получил травму?

Все эти мысли вызывают столько терзаний, что вы не можете уснуть. Это пример *чувства* беспокойства и паники, порожденного вашими мыслями о том, насколько опасной могла быть ситуация.

Рассмотрим ситуацию с другой точки зрения. Скажем, последние несколько месяцев вы упорно работали над тем, чтобы меньше отвлекаться за рулем. Вместо того чтобы разговаривать по телефону в машине или проверять сообщения на светофоре, вы стараетесь не прикасаться к телефону во время вождения. После опасного инцидента с оленем, который разрешился благополучно, вы отправляетесь домой и приступаете к вечерним делам. Когда ваша голова касается подушки, вы испытываете глубокое чувство благодарности и признательности себе за новую привычку – не отвлекаться за рулем – и ложитесь спать с чувством покоя и облегчения, потому что изменили свое некогда проблемное поведение.

Одна и та же ситуация может сопровождаться двумя разными чувствами, основанными на мыслях, опыте и личной истории.

Таким образом, эмоция – это автоматическая реакция, которую мы не контролируем. Чувство – это эмоциональная реакция, на которую влияют наши мысли (которыми мы мо-

жем управлять), опыт и личная история. Давайте углубимся в то, как мысли влияют на наши чувства.

## **Как негативное и самокритичное мышление усиливает теньевые эмоции и чувства**

Наши мысли бывают коварными. Они всегда с нами; они появляются в любое время и в любом месте, и их очень сложно прогнать. Если я попрошу вас не думать о розовом слоне, я почти уверена, что вы тут же подумаете именно о нем! От мыслей трудно избавиться также потому, что каждый день у нас их тысячи. По оценкам некоторых экспертов, в день у нас возникает от 60 до 80 тысяч мыслей! Я думаю, когда вы мама, это число еще больше (ближе к 100 тысячам) и что с каждым новым ребенком их количество увеличивается на несколько тысяч! Какова бы ни была ваша оценка, если вы мама, вас каждый день посещают невероятные потоки мыслей.

Мамаы думают о нуждах каждого, зачастую выполняя несколько задач одновременно и делая множество дел для семьи, работы и прочих обязанностей. Когда мама *постоянно* думает о том, что нужно ее семье, она испытывает так называемую психологическую нагрузку. Психологическая нагрузка состоит из всех закулисных обязанностей – от планирования и посещения врача, подписания согласия на участие

в экскурсиях и общественных мероприятиях до покупки подарков, организации праздников и совмещения спортивных секций и мероприятий. Психологическая нагрузка и список семейных дел никогда не заканчиваются! Мама, слишком занятая мыслями и делами окружающих, создает идеальную почву для стресса.

Мысли мамы не останавливаются на нуждах семьи; в течение дня у нее возникает множество мыслей, которые можно отнести к следующим категориям:

- **Позитивные:** моменты признательности и благодарности, а также мысли о заботе о себе, других и окружающем мире.

- **Нейтральные:** ни положительные, ни отрицательные мысли, включающие размышления о важных делах и задачах или о местах, которые нужно посетить, а также любое изложение событий, описывающих, что мама делает, куда собирается или что ей нужно будет выполнить.

- **Негативные:** критические суждения, утверждения и наблюдения о себе, других или окружающем мире.

Когда мысли матери по большей части становятся негативными – независимо от того, думает ли она неодобрительно о других или же ведет критический диалог с самой собой, – если она считает каждую мысль истинной, не оспаривает негативное мышление и не управляет им, в повседневной жизни могут возникнуть проблемы. Вспомните пример,

когда вы не можете уснуть из-за бесконечных «а что, если» после ситуации с оленем. Если не бросать вызов своим мыслям, это создаст стресс, и вы не сможете уснуть, потому что переживаете из-за всех возможных сценариев опасности. Доказано, что негативный диалог с самим собой увеличивает физическое напряжение и возбуждение, вызывает сложные состояния и ощущения и усугубляет негативное мышление.

Будучи психологом, большую часть времени я обучаю клиентов и помогаю им понять силу мысли.



Наши чувства влияют на типы наших мыслей, возникновение воспоминаний и выбор реакции. А то, о чем мы думаем и на чем мысленно сосредотачиваемся, оказывает воздействие на наше поведение и чувства, которые мы можем испытать. Наши мысли, поведение и чувства взаимосвязаны и влияют друг на друга. Схема на этой странице наглядно иллюстрирует этот цикл. И это логично: если вам грустно, скорее всего, у вас больше грустных мыслей, вы вспоминаете больше грустных событий и в ответ склонны реагировать на других и свое окружение соответствующим поведением. Это, в свою очередь, может вызвать рост печальных мыслей и более сильных грустных чувств и связанных с ними поступков.

Часть понимания наших эмоций и чувств – это принятие во внимание мыслей, которые мы соотносим с нашими чувствами. И для этого есть веская причина: мысли способны подпитывать и усиливать эмоциональные реакции или ослаблять их.

Если большинство наших мыслей становятся негативными и критичными по отношению к нам самим или окружающим, скорее всего, они будут усиливать переживание тeneвых эмоций, а также влиять на то, как мы взаимодействуем и функционируем в течение дня. И это не просто спорный вопрос. Вот несколько интересных результатов исследования наших мыслей:

- У людей, страдающих депрессией, больше негативных

мыслей о себе, других людях, мире и будущем.

- Состояние настроения как позитивное, так и негативное, влияет на тип воспоминаний, которые к нам приходят.

- К человеку в плохом настроении с большей вероятностью приходят негативные воспоминания, тогда как человек в состоянии хорошего расположения духа вспомнит скорее что-то позитивное.

- У людей, находящихся под давлением множества когнитивных потребностей, чаще возникают мысли о смерти, которые, по словам многих, являются одними из самых нежелательных.

- Прослушивание агрессивных и жестоких песен может усилить негативные мысли и чувства. Например, исследование, в котором участвовали 500 студентов колледжа, показало, что, когда они прослушивали жестокие музыкальные тексты, у них возникали агрессивные мысли.

- Увлечение жестокими интерактивными видеоиграми связано с повышенной агрессией.

- Большинство людей сообщают о навязчивых и неприятных мыслях. Люди, страдающие тревожным расстройством, ОКР (обсессивно-компульсивным расстройством) и хроническим беспокойством, верят, что назойливые мысли точны и верны. Те же, у кого нет подобных проблем, могут отпустить эту мысль.

Умение понимать и распознавать мысли, которые возни-

кают, когда вы испытываете эмоциональную реакцию, является важной частью обучения процветанию в материнстве.

В этот момент вы можете подумать: *«Итак, у меня много негативных мыслей – и что теперь?»* Хорошая новость в том, что первый шаг в изменении чего-либо в вашей жизни – это осознать и понять свои мысли. Следующий шаг – бросить им вызов, используя навык, называемый перефразированием.

Перефразирование – это метод, используемый для управления негативными или неточными мыслями через призму альтернативной точки зрения или свежего взгляда. Один из способов перефразирования – задать себе следующие вопросы:

- Верна ли эта мысль? Если да, то где доказательства?
- Есть ли другое возможное объяснение тому, что может происходить в этой ситуации?
- Принимаю ли я это на свой счет?
- Если бы кто-то, о ком я забочусь, пришел ко мне с той же мыслью, как бы я отреагировала?

Позитивное перефразирование – важный навык для процветания в материнстве, потому что он избавляет вас от осуждения себя или другого человека, ситуации или события. Вместо того чтобы классифицировать кого-то или что-то как хорошее или плохое, вы придете к более широкому пониманию и поиску альтернативных объяснений. Позитивное перефразирование – это навык, который повышает

устойчивость, помогает справиться со стрессом и достичь душевного спокойствия. Главы, посвященные тeneвым эмоциям, помогут вам научиться навыку перефразирования: они расскажут о конкретных негативных мыслях, с которыми вы, скорее всего, сталкивались, и о том, как их можно сформулировать в позитивном ключе. Это называется «тeneвые мантры» и «мантры процветания»; вы узнаете больше в следующих главах.

Теперь, имея представление о тeneвых эмоциях и о том, как мысли влияют на чувства и поведение человека, мы зaложим основу для перехода в режим процветающей мамы через заботу о себе. Если ваша цель – преуспеть в материнстве, думайте о заботе о себе как о шаге на пути к этому!

## Глава 2. Как позаботиться о себе в современном материнстве

Процветать в материнстве – это не значит, что нужно быть идеальной, никогда не совершать ошибок, а каждый момент материнства должен проходить гладко. Будем реалистами: материнство – это сложно и утомительно, оно полно ошибок и конфликтов! Но в то же время быть матерью – замечательный и благодарный труд.

Быть мамой в современном мире – совершенно новый метод воспитания детей. Для этого нужно ориентироваться в требованиях и давлении, с которыми не сталкивалось никакое другое поколение. По сравнению с тем, как жили наши предки, наша семейная жизнь кардинально изменилась. Почти половина американских матерей работают полный рабочий день. Мамы все чаще выходят на работу – лишь четверть американских семей имеет одного родителя, который не работает вне дома<sup>1</sup>. Подобные изменения в структуре семьи говорят о том, что современные родители не только несут финансовую ответственность, но и разделяют больше домашних обязанностей. Однако ситуация меняется мед-

---

<sup>1</sup> Воспитание детей и ведение домашнего хозяйства: как работающие родители распределяют нагрузку. Исследовательский центр Пью, 2015. 4 ноября. URL: <https://www.pewsocialtrends.org/2015/11/04/raising-kids-and-running-a-household-how-working-parents-share-the-load/>.

ленно: матери продолжают брать на себя большую часть повседневных родительских обязанностей, вести домашнее хозяйство, а также следить за расписанием, мероприятиями, учебной и медицинскими потребностями детей (в том числе берут больничный, когда ребенку нездоровится)<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Воспитание детей. Исследовательский центр Пью.

# 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.