



Клэр Никогосян

клинический психолог

МАМА, С ТОБОЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ

Как обрести спокойствие,
уверенность и радость
в хаосе материнства

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Н63

Claire Nicogossian
MAMA, YOU ARE ENOUGH

Text Copyright © 2020 by Claire Nicogossian
Published by arrangement with Page Street Publishing Co.
All rights reserved.

Никогосян, Клэр.

Н63 Мама, с тобой все в порядке : как обрести спокойствие, уверенность и радость в хаосе материнства / Клэр Никогосян ; [перевод с английского В. А. Щербаковой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 384 с.

ISBN 978-5-04-162718-8

Каждая мать, как бы она ни любила своих детей, иногда испытывает эмоции, за которые чувствует вину. Далеко не всем удается 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.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-162718-8

© Щербакова В.А., перевод
на русский язык, 2022
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	13
ВВЕДЕНИЕ	18

ЧАСТЬ I

Учимся процветать в современном материнстве

ГЛАВА 1. КЛЮЧ К ПРОЦВЕТАНИЮ В МАТЕРИНСТВЕ. КАК ПОНИМАТЬ И УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ И ЭМОЦИЯМИ.....	27
Понимание теневого эмоций в период материнства.....	30
10 истин об эмоциях и чувствах в материнстве	34
Классификация эмоций и чувств.....	36
Эмоциональные реакции: почему чувства имеют значение	39
Как негативное и самокритичное мышление усиливает тень эмоций и чувства	41
ГЛАВА 2. КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ В СОВРЕМЕННОМ МАТЕРИНСТВЕ	47
Физическая забота о себе.....	50
Эмоциональная забота о себе.....	51
Психическая и когнитивная забота о себе	52
Социальная забота о себе	53
Личная забота о себе	54
Духовная забота о себе.....	56
Что не является заботой о себе	58
Начните оттуда, где находитесь: повышение уровня заботы о себе.....	61

ЧАСТЬ II

Принятие грусти на пути к процветанию

ГЛАВА 3. ВЫТИРАЕМ СЛЕЗЫ. КАК ПРИНЯТЬ ГРУСТЬ И ДВИГАТЬСЯ К НАДЕЖДЕ	73
Суть плаксивости	76
Переформулируйте свою мантру	78
Выходим из тени	79
Отражение процветающей мамы	83
ГЛАВА 4. К МАТЕРИНСТВУ НЕТ РУКОВОДСТВА. КАК СПРАВИТЬСЯ С ЧУВСТВОМ НЕПРОДУКТИВНОСТИ И ПОРАЖЕНИЯ, А ТАКЖЕ ПОВЫСИТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ	85
Суть неэффективности, поражения и беспомощности	90
Переформулируйте свою мантру	91
Выходим из тени	92
Отражение процветающей мамы	98
ГЛАВА 5. НА ПРЕДЕЛЕ. КАК ЧУВСТВО ИСТОЩЕНИЯ И ВЫГОРАНИЯ СОЗДАЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ РОСТА	100
Суть опустошенности, истощения и выгорания	104
Переформулируйте свою мантру	107
Выходим из тени	108
Отражение процветающей мамы	115
ГЛАВА 6. ПРОШЛОЕ НЕ ИЗМЕНИТЬ. КАК УПРАВЛЯТЬ ЧУВСТВОМ ВИНЫ И РАЗВИТЬ СОЧУВСТВИЕ К СЕБЕ	117
Вина за что-то неделанное	118
Вина за что-то сделанное	118
Вина за «недостаточность»	119
Вина за незнание того, как лучше	121
Суть вины и сожаления	122
Переформулируйте свою мантру	122
Выходим из тени	124
Отражение процветающей мамы	129

Содержание

ГЛАВА 7. ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ОДИНОЧЕСТВА В МАТЕРИНСТВЕ. НАВЫКИ И СТРАТЕГИИ, ЧТОБЫ НАЙТИ ЗНАКОМСТВА И ПРИВНЕСТИ РАДОСТЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ		131
Одиночество		132
Изоляция		133
Одинокость		135
Исключенность		137
Суть чувства одиночества, изоляции, одинокости и исключенности		140
Переформулируйте свою мантру		140
Выходим из тени		142
Отражение процветающей мамы		155
ГЛАВА 8. ВРЕМЯ ИДЕТ МЕДЛЕННО, А ДЕТИ РАСТУТ БЫСТРО. КАК УВАЖАТЬ СВОИ ЧУВСТВА И ОСТАВАТЬСЯ В МОМЕНТЕ СРЕДИ СКУКИ И ТОСКИ		156
Суть нехватки, тяготения и тоски		159
Переформулируйте свою мантру		159
Выходим из тени		160
Отражение процветающей мамы		162
ГЛАВА 9. ПРЕОБРАЗУЕМ СТРАДАНИЯ. КАК ПРЕВРАТИТЬ ОТЧАЯНИЕ В НАДЕЖДУ, СМЫСЛ И ЦЕЛЬ		164
Суть отчаяния, опустошенности и безнадежности		166
Переформулируйте свою мантру		167
Выходим из тени		168
Отражение процветающей мамы		173

ЧАСТЬ III

Побеждаем страх и тревогу и создаем спокойствие

ГЛАВА 10. ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРЕВОГИ. КАК СПРАВИТЬСЯ С БЕСПОКОЙСТВОМ И ТРЕВОЖНЫМИ МЫСЛЯМИ, ЧТОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ РАДОСТЬ И СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМИ		180
---	--	-----

Содержание

Беспокойство.....	181
Нервозность	184
Тревога	186
Суть беспокойства, нервозности и тревоги.....	187
Переформулируйте свою мантру.....	188
Выходим из тени.....	189
Отражение процветающей мамы	194
ГЛАВА 11. НАХОДИМ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ. КАК ПРЕВРАТИТЬ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ В ИСТОЧНИК НЕПОКОЛЕБИМОСТИ	
В основе неуверенности в себе.....	199
Переформулируйте свою мантру.....	201
Выходим из тени.....	202
Отражение процветающей мамы	206
ГЛАВА 12. СТРАХ — ВЕЛИКИЙ УЧИТЕЛЬ. КАК ПРИНЯТИЕ СВОИХ СТРАХОВ ПОМОГАЕТ РАЗВИТЬ ДОВЕРИЕ И СПОКОЙСТВИЕ	
Суть чувства опасения, боязни, испуга и ужаса.....	211
Переформулируйте свою мантру.....	212
Выходим из тени.....	213
Отражение процветающей мамы	217
ЧАСТЬ IV	
Воспринимаем гнев как наставника на пути к росту и удовольствию от жизни	
ГЛАВА 13. КРАСНЫЕ ФЛАГИ ГНЕВА. КАК ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, НЕДОВОЛЬСТВО И ГНЕВ И ПРИЙТИ К ЗАБОТЕ О СЕБЕ И УДОЛЬСТВИЮ ОТ ЖИЗНИ.....	
Примеры спектра гнева в материнстве	226
Суть гнева.....	230
Переформулируйте свою мантру.....	234
Выходим из тени.....	236
Отражение процветающей мамы	250

Содержание

ГЛАВА 14. ИСЦЕЛЕНИЕ ИСТОЧНИКОВ БОЛИ. КАК ПРЕВРАТИТЬ ЗЛОБУ И ОБИДУ В УМИРОТВОРЕНИЕ, ПРИНЯТИЕ И СВЯЗЬ.....	252
Суть озлобленности и обиды	258
Переформулируйте свою мантру	259
Выходим из тени.....	261
Отражение процветающей мамы	267
ГЛАВА 15. ПОДЧЕРКИВАЯ ИЗОБИЛИЕ. КАК РАССМАТРИВАТЬ РЕВНОСТЬ И ЗАВИСТЬ В КАЧЕСТВЕ СИГНАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ СВОИХ СИЛЬНЫХ СТОРОН.....	269
Суть ревности и зависти	274
Переформулируйте свою мантру	275
Выходим из тени.....	277
Отражение процветающей мамы	281

ЧАСТЬ V

Преобразуем смущение и стыд в сочувствие к себе

ГЛАВА 16. НЕУДОБНЫЕ МОМЕНТЫ МАТЕРИНСТВА. ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ПРИЙТИ В НОРМУ ПОСЛЕ НЕЛОВКОГО МОМЕНТА.....	291
Личные неловкие ситуации.....	294
Неловкое взаимодействие с другими	295
Суть неловкости, смущения и позора	298
Переформулируйте свою мантру	298
Выходим из тени.....	300
Отражение процветающей мамы	307
ГЛАВА 17. СКРЫТЫЕ СТРАДАНИЯ В МАТЕРИНСТВЕ. КАК ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ УНИЖЕНИЯ И СТЫДА СОЗДАЕТ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ РАДОСТИ И СЧАСТЬЯ.....	309
Суть чувства унижения и стыда	320
Переформулируйте свою мантру	320
Выходим из тени.....	322

Содержание

Как справиться с чувствами стыда и унижения и излечить их	323
Как уменьшить чувство унижения или стыда и избавиться от него	329
Отражение процветающей мамы (унижение)	334
Отражение процветающей мамы (стыд)	335

ЧАСТЬ VI

Используем отвращение к себе и самобичевание как шанс исцелиться

ГЛАВА 18. СПРАВЛЯЕМСЯ С ОТВРАТИТЕЛЬНЫМИ МОМЕНТАМИ МАТЕРИНСТВА. СОХРАНЯЕМ ПЕРСПЕКТИВУ И ЧУВСТВО ЮМОРА	343
Суть отвращения и отторжения	347
Переформулируйте свою мантру	348
Выходим из тени	349
Отражение процветающей мамы	352
ГЛАВА 19. ЧУВСТВА, О КОТОРЫХ МАМЫ НЕ ГОВОРЯТ ВСЛУХ. ПРЕОБРАЗОВАНИЕ НЕНАВИСТИ В ЛЮБОВЬ К СЕБЕ — ЭТО КЛЮЧ К СЧАСТЬЮ	354
Суть ненависти к себе и самобичевания	360
Переформулируйте свою мантру	361
Выходим из тени	363
Отражение процветающей мамы	367
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. РАСКРЫВАЕМ ИСТИННОЕ СОСТОЯНИЕ РАДОСТИ, УВЕРЕННОСТИ И СПОКОЙСТВИЯ В МАТЕРИНСТВЕ	370
Последнее отражение процветающей мамы: вас уже более чем достаточно	373
Будем на связи	375
ПРИМЕЧАНИЯ	376
БЛАГОДАРНОСТИ	377
ОБ АВТОРЕ	380

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 справляться со стрессом материнства. Они испытывали множество непростых эмоций, но боялись поделиться ими с друзьями или семьей из-за страха осужде-

ния. 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 *теньевыми 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 теньевыми 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 теньевыми эмоциями. В условиях безопасного пространства они чувствовали огромное облегчение, услышав, что испытывать подобные эмоции в материнстве — это нормально. И вот почему: появление теневого эмоций не означает, что нужно действовать в соответствии с ними; появление теневого эмоций не означает, что вы недостаточно любите своих детей; испытывать

тенивые эмоции в материнстве не означает быть плохой матерью.

Однако без подобного заверения многие матери по-прежнему не контролируют свои тенивые 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 тенивые 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 теневых эмоций, но редко рассказывают о них. И, говоря о трудностях материнства, женщины почти всегда предваряют признание теневых эмоций, пытаясь успокоить и убедить своего