

Карелла Исваран

врач-педиатр с 20-летним стажем, мама двоих детей

# мама в ресурсе

Как справиться  
с негативными эмоциями  
и наслаждаться материнством

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9  
ББК 88.5  
И85

Karella Easwaran  
DAS GEHEIMNIS AUSGEGLICHERER MÜTTER  
Original title: Das Geheimnis ausgeglichener Mütter by Karella Easwaran  
© 2020 by Kösel-Verlag, a division of  
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
osenb\_art / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации и элементы дизайна:  
Design PRESENT, cubicidea, Zinetron, Eva Speshneva, Mark Rademaker, Blue  
Flourishes / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

### **Исваран, Карелла.**

И85 Мама в ресурсе : как справиться с негативными эмоциями и наслаждаться материнством / Карелла Исваран : [перевод с немецкого К. Е. Бочкаревой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 256 с. — (Быть мамой, быть собой. Ресурсные книги для мам).

ISBN 978-5-04-163689-0

Эйфория материнства грозит быстро смениться изнеможением, ведь каждый день бросает новые вызовы. Бессонные ночи, изменение образа жизни и никуда не девшиеся вопросы взаимоотношений и карьеры оборачиваются постоянным стрессом. А он, в свою очередь, приводит к головным болям, развитию депрессии или, например, сердечно-сосудистых заболеваний.

Автор этой книги, немецкий врач-педиатр с 20-летней лечебной практикой, уверена: никогда не поздно научиться управлять стрессом, достичь гармонии с собой и окружающими и вернуться в ресурс. Следуя советам, предложенным в книге, вы научитесь по-новому реагировать на раздражители, ближе познакомитесь с собой и раскроете секрет счастливого и сбалансированного материнства.

УДК 159.9  
ББК 88.5

© Бочкарева К. Е., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-163689-0

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	7
Почему в наше время мамам приходится труднее? .....	8
Что вас ждет в этой книге? .....	12
ВВЕДЕНИЕ. МАТЕРИНСТВО — САМАЯ СТРЕССОВАЯ РАБОТА В МИРЕ .....	13
Жизнь в «полной амуниции» .....	17
<b>1</b> СТРЕСС И ВЫИГРЫШНОЕ МЫШЛЕНИЕ .....	21
Что такое стресс? .....	23
Метод выигрышного мышления .....	25
Философия выигрышного мышления .....	27
Дом выигрышного мышления .....	27
Импульсы и привычки .....	35
Магистралы мозга .....	38
Подведем итоги .....	39

## 2 СТРЕСС И «МОМЕНТ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ» ..... 43

Как в голове активируется режим стресса ..... 45

Мгновенное преодоление стресса: «переключаемся» в нужный нам режим ..... 58

Подведем итоги ..... 71

## 3 ПРИРУЧАЕМ КРОКОДИЛА И МАДАМ ЭМИ ..... 75

Крокодил — наш друг и помощник с первобытных времен ..... 77

Постоянные дозы яда: как сегодня наш крокодил делает нас больными ..... 82

Как нам прийти к балансу? ..... 94

Методы, которые могут помочь ..... 100

Подведем итоги ..... 108

## 4 ВЫХОД ЕСТЬ, НУЖНО ЛИШЬ ЗАХОТЕТЬ ЕГО НАЙТИ ..... 113

Управление изменениями ..... 116

Четкие установки — путь к успеху ..... 118

## СОДЕРЖАНИЕ

От большого «Но» к «Я хочу!» ..... 121

Подведем итоги ..... 125

**5** ЦЕЛИ, ВИДЕНИЕ БУДУЩЕГО  
И УСПЕХИ ..... 129

Цели и видение будущего ..... 132

Быть идеальной — не цель ..... 143

Быть изможденной — не наша цель ..... 148

Подведем итоги ..... 149

**6** ЭФФЕКТИВНАЯ КОММУНИКАЦИЯ,  
ПОНЯТНЫЕ СООБЩЕНИЯ ..... 153

Язык, который нас объединяет ..... 156

Умение слушать важнее умения говорить ..... 158

Подведем итоги ..... 180

**7** КАЖДОЙ МАМЕ  
НУЖНА «ДЕРЕВНЯ» ..... 185

Как мне начать строить «деревню»? ..... 189

Какие люди подойдут нашей «деревне»? ..... 191

## СОДЕРЖАНИЕ

«Деревня» никогда не будет идеальной .....	198
Конкуренция в «деревне» вредна .....	199
Великая деревенская солидарность .....	200
Подведем итоги .....	205
<b>8</b> ФЕЯ СЧАСТЬЯ В ВАШЕЙ ГОЛОВЕ: СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ И ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ .....	211
Позитивные эмоции жизненно необходимы! .....	214
Что такое моменты счастья? .....	216
Как возникает взаимодействие, делающее нас счастливыми? .....	221
Никаких решений без положительных эмоций .....	225
Как возвести на первом этаже устойчивые колонны? .....	227
Первый шаг: инвентаризация в саду эмоций .....	230
Как активизировать фею счастья? .....	231
Подведем итоги .....	236
СТУЛ НА ТРЕХ НОЖКАХ .....	241
ПОСЛЕСЛОВИЕ .....	242
ВЫИГРЫШНОЕ МЫШЛЕНИЕ И КОРОНАВИРУС .....	245
БЛАГОДАРНОСТИ .....	247
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	248
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	249
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....	252

## Предисловие

Уже более двадцати лет врачебной практики я сопровождаю детей от дня их рождения во взрослую жизнь. Некоторые из маленьких пациентов, которых я помню еще милыми младенцами, теперь сами стали родителями. И это просто чудесно! Будучи врачом, я не понаслышке знаю о мужестве, стойкости и силе воли их матерей.

Они проходят через беременность и роды, справляются с особенно изнурительными первыми месяцами жизни своего малыша, переживают период упрямства ребенка, борются за подходящие детский сад и школу, не сдаются в спорах о выполнении домашнего задания и поддерживают своих детей, когда те сталкиваются с трудностями пубертатного периода.

Однако вызовы, которые бросает нам материнство, этим не ограничиваются. Мне это хорошо известно, поскольку у меня самой двое сыновей. Как и любая другая мама, я готовлю бутерброды на завтрак, сижу у кровати, когда дети болеют, забочусь о здоровой еде, обеспечиваю сплоченность семьи. В то же время, как и другие мамы, я стараюсь объединить в своей жизни разнообразные потребности семьи, партнерство, работу и домашнее хозяйство.



Недавно одна женщина в разговоре со мной очень точно подметила: «Материнство не для слабонервных!» При этом материнство — явление бессрочное. Оно навсегда меняет нашу жизнь, каждый день готовя новые испытания.

Карусель мыслей не останавливается, даже если ребенок давно покинул дом. Как говорится, маленькие дети — маленькие заботы, большие дети — большие заботы. Для матери ребенок останется ребенком на всю жизнь, даже когда в ее дверь постучат внуки.

Каждый день в своем кабинете я наблюдаю колоссальную самоотдачу матерей по отношению к семье. В то же время я вижу, как быстро проблемы вроде бессонных ночей, непонимания в отношениях с партнером, сложности на работе или в уходе за детьми начинают вызывать у них беспокойство, страхи и хроническое утомление. У мамы появляется чувство изможденности, и это снижает радость от жизни. С годами я осознала, насколько фатальным для семьи может оказаться такое время, возложенное на маму. Это положение дел не меняется до тех пор, пока мама не заболеет и организм не начнет подавать ей сигнал тревоги, возвещающий о физической или психологической проблеме, — и тогда наконец приходит помощь. Но чаще всего это происходит слишком поздно.

## Почему в наше время мамам приходится труднее?

Огромная нагрузка, ложащаяся на плечи мам, и уровень стресса значительно возросли в последние годы. Это связано в том числе с изменениями в структуре общества и сегодняшнего образа семьи. Профессиональное обучение, образование и карьера требуют от женщин много времени, из-за чего дети нередко появляются в более позднем возрасте. Все это сокращает количество времени для планирования карьеры, брака и создания семьи и заставляет многие пары ощущать давление. Приходится думать не только о семейной жизни, но и о том, как создать комфортные

условия для двух карьерных путей. Появляется все больше разнообразных требований, и, чтобы быть успешным родителем и партнером, приходится соответствовать растущим ожиданиям. Все реже встречаются семьи, состоящие из нескольких поколений. Мамы не всегда могут рассчитывать на должную поддержку и помощь со стороны своего окружения. Скорее наоборот: даже если их партнеры, родители и работодатели на самом деле желают добра, чаще всего они говорят мамам вещи, которые унижают и умаляют значение их труда. Чаще всего матерей характеризуют как хаотичных и нестабильных, суетливых и неорганизованных. «Она ничего не может держать под контролем», — мгновенно слышит женщина, когда от упрямства ее дитя с громогласным криком бросается на пол в супермаркете или когда из-за очередной болезни ребенка она не может выйти на работу.

В 2018 году правительство земли Баден-Вюртемберг представило доклад о положении детей и семей, согласно которому женщины среднего возраста в день тратят на уход за детьми, покупки, работу по дому и помощь родственникам в среднем на 4,3 часа больше, чем мужчины того же возраста. Матери по-прежнему служат опорами семей и, следовательно, опорами нашего общества. А дети, которые ежедневно приходят ко мне на прием, в будущем сформируют это общество. Поэтому долгая — длиною в жизнь — забота женщины о семье заслуживает гораздо большей поддержки и признательности. И я уверена, что чрезвычайно важно сосредоточить внимание на матерях, их заслугах и положении и сделать так, чтобы общество осознало их значимость и отнеслось к ним с большей серьезностью.

## Почему я написала эту книгу?

Я написала эту книгу для вас, дорогие мамы, как женщина для женщины, как мать для матери. Потому что у каждой из нас появляются схожие заботы и опасения — только у кого-то их больше, а у кого-то меньше. Я чувствую, о чем

вы думаете и тревожитесь, потому что материнство объединяет всех нас. Мне знакомы ваши проблемы — поиск детского сада, совмещение работы и семьи, трудности у детей в школе, финансовые вопросы, а иногда и расставание с партнером. В своей приемной я так часто вижу плачущих и совершенно измученных матерей, просящих направление на курс лечения матери и ребенка<sup>1</sup>. Для меня становится все более очевидно: в профессии врача-педиатра важен системный взгляд на всю семью. В какой-то момент я приняла решение не просто рекомендовать мамам «сохранять спокойствие», а предлагать ясные и доступные механизмы поддержки. И это крайне важно, ведь число психических заболеваний, депрессий и уровень тревоги постоянно растут и среди матерей.

Эта книга предназначена как для мам, которые испытывают стресс и перегружены работой, так и для мам, у которых дела идут хорошо. Такие матери тоже со временем хотят развиваться и подготовиться к предстоящим изменениям — будь то различные фазы жизни детей или их собственные физические и психические изменения, которые ожидают всех в жизни.



В этой книге каждая из вас найдет новые способы улучшить восприятие себя. Вы научитесь противостоять своим переживаниям и проблемам с помощью эффективных стратегий.

Вы научитесь находить и принимать помощь — так справиться с ежедневными трудностями материнства и семейной жизни будет чуточку легче, с меньшим стрессом и большей

<sup>1</sup> Курсом лечения матери и ребенка (нем. Mutter-Kind-Kur) в Германии называют комплекс реабилитационных мероприятий в стационарных условиях, покрываемый медицинской страховкой. Курс направлен на стабилизацию эмоционального и/или физического состояния матери. — *Прим. пер.*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

радостью. Это позволит позиционировать себя как более гармоничного и устойчивого человека не только в семье, но и в обществе.

Также вам будет легче держаться вместе с другими мамами и развивать новое восприятие действительности, чтобы эффективнее и быстрее реализовывать наше видение будущего и идеи. Только когда мы сильны для себя, для наших детей и друг для друга, мы можем влиять на общество и политику, которые, в свою очередь, могут сделать гораздо больше, чтобы облегчить жизнь матерям.

Поэтому самая главная задача, дорогие мамы, — начать с себя. Только если вы сами будете стабильны и сбалансированы, то сможете осмысленно и правильно справляться со всеми важными задачами в жизни — с воспитанием детей и заботой о них, с жизнью с партнером, друзьями и окружающими людьми, с работой и многим другим. Независимо от того, в какой фазе жизни находитесь сейчас вы и ваш ребенок, поступать следует как в самолете: чтобы иметь возможность действовать и позаботиться о других, сначала кислородную маску нужно надеть на себя.

Теперь я хотела бы оставить небольшое сообщение вам, дорогие отцы, на случай если эта книга попадет в ваши руки. В последние годы, особенно после введения в Германии отпуска по уходу за ребенком, ко мне на прием детей все чаще приходят отцы, и они в восторге от своей новой роли: папа в декрете. Они тоже нашли новые способы проводить больше времени со своей семьей и разделять с ней радости жизни.

Тем не менее я посвятила книгу в первую очередь мамам — не потому, что я считаю вас, дорогие отцы, менее важными или менее вовлеченными, а потому, что многие из описываемых мной тем затрагивают опыт, который я, будучи матерью, пережила сама и который, как правило, переживают женщины. Причина еще и в том, что, несмотря на социальный прогресс, во многих семьях распределение ролей обычно таково: «управление делами» — и, следовательно,

львиная доля домашних дел — лежит на матери. Но отцы, разумеется, тоже обязательно найдут в этой книге интересную и полезную информацию.

## Что вас ждет в этой книге?

В книгах по медицине говорится о влиянии мышления на наше здоровье. Основываясь на этом, я разработала метод так называемого *выигрышного мышления*, который представляю в этой книге. С помощью этого метода вы научитесь новым простым способам понять свои мысли и действия и изменить их в лучшую сторону. Некоторые читатели уже знакомы с методом выигрышного мышления, поскольку я рассказывала о нем в своей первой книге «Секрет здоровых детей»<sup>1</sup>. В этой же книге я доработала принцип действий и решила подробно описать конкретные упражнения, шаги и прочие рекомендации, чтобы вам было проще изучить и успешно применять в жизни стратегии выигрышного мышления.

Все это должно помочь оставаться счастливой, влюбленной в жизнь мамой. Вы перестанете быть жертвой стресса и страдать от болезней и бессилия. Ведь сбалансированная психика — это лучшая база личности и единственный способ сохранять хороший настрой и стабильность, встречаясь с любыми переменами и вызовами жизни. Осознанно и регулярно тренируясь, вы поймете, что многие стрессовые ситуации и препятствия связаны с имеющимися моделями мышления. Внедрив новые, более выигрышные привычки, мы сможем гораздо быстрее достичь баланса. И он станет основой того, к чему мы все стремимся, а именно к здоровью, счастью и успеху.

---

<sup>1</sup> Das Geheimnis gesunder Kinder: Was Eltern tun und lassen können, на русском языке не издавалась. — Прим. ред.

## ВВЕДЕНИЕ

# Материнство — самая стрессовая работа в мире

Рождение ребенка меняет все. Некий совершенно новый этап начинается не только для ребенка, который девять месяцев развивался в мамином животе в условиях абсолютной защищенности, но и для матери, делающей шаг к неизведанному. Многие матери рассказывают мне об эмоциях, которые они испытали, когда впервые взяли на руки своего новорожденного ребенка. Это была не только огромная радость, но и осознание того, что теперь есть существо, полностью зависящее от них. Мне тоже знакомо это чувство — прекрасное и в то же время ошеломляющее. А иногда даже немного пугающее.

Гормоны с самого начала заставляют маму ощущать особенность положения. Они переполняют мозг во время беременности, но даже после рождения ребенка из-за воздействия гормонов мать может казаться другим человеком. «Гормоны бушуют», — говорят обычно в таких случаях. Однако такие изменения наступают неспроста. Для матерей (не в последнюю очередь благодаря нейромедиаторам в их организме) самое главное в жизни — любить и оберегать своего ребенка, кормить его и наблюдать, как он растет. День за днем мы, мамы, принимаем все вызовы, которые бросает нам жизнь. Эйфория первых месяцев вскоре исчезает под натиском растущего измождения. Материнство приносит не только много радости, но и много стресса. И этот стресс гораздо больший по сравнению с тем, с которым обычно приходится справляться людям.

У пожарных, например, есть определенный период времени, который ознаменовывает высокий уровень стресса, — это момент, когда их вызывают тушить пожар. Супружеская пара, которая строит дом и месяцами вынуждена разьяснять мастерам, что и как делать, также длительное время может испытывать стресс. Но в какой-то момент этот изнурительный период подойдет к концу. Особенность же материнства состоит в том, что это не временные пики стресса, а перманентное состояние.



Стресс — главный виновник болезней в современном обществе, а также причина того, почему такому большому количеству матерей кажется, будто их силы на исходе.

Повседневную жизнь матерей сопровождает нехватка времени: они проходят одно испытание на прочность за другим, прежде чем вечером, полностью обессилив, упасть в постель. Но даже там они не находят покоя. Особенно когда во время фазы глубокого сна мамы малыш чувствует голод или ребенку детсадовского возраста снится плохой сон и его нужно успокоить. Позже мама вовсе лишается сна, потому что ее ребенок-подросток не пришел домой в оговоренное время. Матери очень быстро забывают, что у них тоже есть потребности.

Серый ноябрьский день, непрерывно морозящий дождь создает ощущение неприятного влажного холода и прекрасные условия для разгула вирусов. Макс, которому 20 месяцев, с сентября ходит в детский сад и болеет уже в третий раз — у него кашель и небольшая температура. Его мама Майя в отчаянии — только что ей в офис позвонила воспитательница и попросила забрать Макса. Ее муж Тиль не может ей помочь, потому

что уехал в командировку. Мучаясь от угрызений совести, Майя спешит в детский сад. Снова коллегам придется взять на себя ее работу. Она хочет быть хорошей работницей, но ей также хочется быть рядом со своим сыном. Снова и снова ей приходится осознать, что с обоими делами она не может справляться так, как ей бы того хотелось. Когда Майя отводит Макса в детский сад, он становится раздражительным и плаксивым. Ей его так жалко! Угрызения совести из-за ситуации с работой теперь терзают ее еще больше: «Как я могла не заметить, что утром Макс начал заболеть?» Затем она с ужасом вспоминает, что завтра утром должна прийти на важную встречу с начальником. К этому времени Макс определенно не поправится, и соседка, которая в экстренных случаях может с ним посидеть, тоже в отъезде. У Майи поднимается давление и начинается легкая паника. Слишком много проблем для одного дня.

Майя приводит сына в мой кабинет. Макс вялый, его глаза блестят из-за жара, из носа течет, однако сильные лекарства ему не нужны. Ребенок заболел из-за типичной вирусной инфекции. Такие инфекции, возникающие каждые несколько недель, вполне нормальное явление для детей возраста Макса. Он скоро поправится сам. Состояние Майи — вот что вызывает у меня беспокойство. По прошлым их визитам я уже поняла, что она разрывается между семьей и работой. И я понимаю, что ее стресс не обернется ничем хорошим и для Макса!

Моя врачебная педиатрическая практика несколько изменилась за последние 20 лет. Вакцины предотвращают развитие многих заболеваний, а лекарства теперь настолько эффективны, что большинство болезней можно быстро