

Юлия Егорушкина

Практикующий психолог,
кандидат психологических наук

СЛОЖНЫЕ ЧУВСТВА

*Здоровится
мама*

Ошибаться, уставать,
злиться и быть
достаточно хорошей

УДК 159.9
ББК 88.4+60.953.7
Е30

Публикуется впервые

Егорушкина, Юлия

Е30 Сложные чувства хороших мам. Ошибаться, уставать, злиться и быть достаточно хорошей / Юлия Егорушкина. — Москва : МИФ, 2026. — 288 с. — (Авторская серия Юлии Егорушкиной).

ISBN 978-5-00250-545-6

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.

УДК 159.9
ББК 88.4+60.953.7

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

ISBN 978-5-00250-545-6

© Егорушкина Ю., 2026
© Оформление. ООО «МИФ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Ловушка 1. Актуализация детских травм	11
Ловушка 2. Тревога и депрессия	71
Ловушка 3. Отношения с партнером	130
Ловушка 4. Чувство вины	203
Заключение	276
Благодарности	284

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, отекавшие 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 вины, 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? Чаще они считают себя хорошими отцами уже потому, что делают больше, чем их собственные отцы.

Ловушки, в которые попадают хорошие мамы

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