

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
С30

**Семизорова, Ирина Николаевна.**

С30      Про Твою же Мать. Настольная книга для осознанного отношения к матери и к материнству / Ирина Семизорова. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с. — (Ирина Семизорова. Психотерапия для всех).

ISBN 978-5-04-200979-2

17+ — это не возрастное ограничение для чтения этой книги — это профессиональный стаж известного психолога и психотерапевта Ирины Семизоровой. Впрочем, эта книга действительно для взрослых людей, а именно — для женщин, которые уже стали мамами или им это еще предстоит. У автора есть ответы на вопросы, которые не задашь врачу или постесняешься спрашивать у близких: если я боюсь беременности, я не готова? Если я раздражаюсь на ребенка, я плохая мать? Книга поможет женщине узнать себя как будущую или уже состоявшуюся мать, как дочь своей мамы, увидеть в материнстве вечное продолжение жизни. Даст возможность почувствовать свою уникальность и вместе с тем единство с миллионами мам, живших и живущих на нашей солнечной планете.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-200979-2

© Семизорова И., текст, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# Оглавление

Введение . . . . .	8
<b>Часть I. Будущее материнство. . . . .</b>	<b>11</b>
Глава 1. Мои отношения с матерью . . . . .	12
Глава 2. Я собираюсь и не собираюсь быть матерью. . . . .	21
Ребенок—это чудо для двоих . . . . .	29
Глава 3. Где взять ребенка . . . . .	34
ЭКО. . . . .	34
Суррогатное материнство. . . . .	38
Приемные матери . . . . .	40
Подсадка замороженного эмбриона . . . . .	44
Глава 4. Забеременеть, выносить и родить как искаженная идея восприятия действительности . . . . .	50
Забеременеть . . . . .	55
Выносить . . . . .	57
Родить . . . . .	59
Глава 5. Убеждения матери/мифы о понятии беременность. . . . .	62
Как должна выглядеть беременность . . . . .	68
Как должны выглядеть роды . . . . .	73
Как должно выглядеть материнство. . . . .	76

<b>Часть II. Реальное материнство . . . . .</b>	<b>83</b>
Глава 1. Зачем вам ребенок? . . . . .	84
Глава 2. Зачатие . . . . .	87
Порадоваться или испугаться. . . . .	97
Глава 3. Беременность . . . . .	100
Глава 4. Роды. . . . .	111
Что в имени тебе моем. Как корабль назовете. . . . .	121
Глава 5. Материнство. Что с матерью, когда ребенку от 0 до 21 года . . . . .	128
Младенчество и детский возраст . . . . .	131
Детская агрессия . . . . .	169
Книги . . . . .	180
Отрочество. Школьные годы чудесные . . . . .	185
Уже не малыш, но еще не подросток. . . . .	197
Буллинг . . . . .	215
Подростки. . . . .	221
Мне пора, мама . . . . .	236
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>244</b>
<b>Приложение . . . . .</b>	<b>248</b>
Как быть хорошей матерью . . . . .	248
Кто у вас главный? . . . . .	255
Братско-сестринские отношения . . . . .	260
Имянаречение . . . . .	264
Дети не могут жить без родителей . . . . .	272
О чем дети не рассказывают родителям . . . . .	276
Ребенок и выбор . . . . .	280
Родитель-друг . . . . .	283

*Посвящается моему сыну  
Арсению Семизорову.  
Я всегда буду твоей мамой,  
а ты всегда будешь моим ребенком.  
Ты самый подходящий сын для меня.*

# Введение

Отношения с матерью — основа всех отношений, потому что это уникальный способ контакта, непохожий ни на какой другой, который невозможно реализовать ни с кем другим: что никто и никогда — кроме нашей матери — не носил нас под сердцем 9 месяцев и не производил на свет. Только с мамой мы проживаем исключительный опыт слияния, единения, растворения, объединенности и одного целого на двоих.

В этой связи попытки уравнивать значимость отца и матери для ребенка выглядят достаточно странно, ибо отец — даже если он прекрасен и значим — беременным нами не был. Мы не находились внутри никакого другого человека, только внутри матери. Этот опыт определяет нашу жизнь, поведение, выборы и состояния. Эту значимость невозможно переоценить, ибо она априори велика. Отношения с другими людьми или наше собственное материнство вытекают из пережитого опыта. Эта книга — не только про мать и отношения с ней. Это книга про жизнь, любовь и совместность.

Нет на свете ни одного человека, у которого бы не было матери. Даже если вышло так, что вам не дано было узнать ее, вы все равно ребенок своей матери, а это значит, что моя книга необходима всем и каждому.

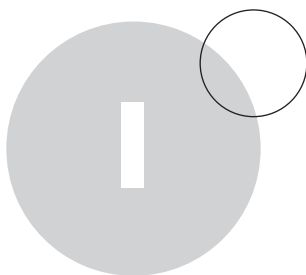
Отношение матери к ребенку—не картинка из книги, не икона в церкви, не полотно великого художника и не кадр из кинофильма. Миллионы матерей имеют миллионы разных отношений со своими детьми, отправляя своим чадам совершенно разные жизненные послания. В этих посланиях—история собственной жизни матери, ее страхи и надежды, ее ошибки и разочарования, ее победы и поражения.

Каждая мать индивидуальна как личность. Она отличается своей жизнью, судьбой, историей и целым набором вопросов и ответов, записанных, как на киноплёнку, в ее ДНК. Но всех матерей на свете объединяет одно: осознанное или неосознанное желание передать любовь дальше и готовность рискнуть ради этого собственной жизнью.

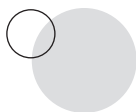
В тексте книги я предложу вам упражнения—вы можете выполнять или не выполнять их, это ваш выбор. Упражнения в психологии призваны закрепить понятое и превратить размышления в действия. Решите для себя, нужны ли вам новые действия по отношению к родной матери, к себе и к своей жизни.



**ЧАСТЬ**



**Будущее  
материнство**



## ГЛАВА 1

# Мои отношения с матерью

Посмотри на свою маму, милая. Не торопись. Рассмотрите ее, словно в первый раз. Обрати внимание на ее волосы, глаза, лицо, руки. Может быть, проявится знакомый запах. Все мамы пахнут: кто-то блинами, кто-то не выполосканными половыми тряпками, особенными духами, тяжелой болезнью, алкоголем и скисшими в пепельнице хабариками. Может быть, твоя мама пахнет младшим братом, который недавно родился; или она пахнет работой, а может быть — чужими мужчинами или жареной картошкой и чистой стирального порошка. Заметь, чем пахнет твоя мама. Этот запах тебе знаком или нет?

Вероятно, ты никогда в жизни так пристально не смотрела на свою мать, потому что она никогда не стояла так близко. Или стояла, но ты не поднимала на нее глаз. Посмотри сейчас, порассматривай, покрути. Это внутренний образ матери.

Когда мы думаем о своей матери, она обязательно должна материализоваться перед глазами в том возрасте, в котором она сейчас. Мама, появись. Сколько лет ей во внутреннем образе, который встает перед тобой? Совсем не важно — жива мама или уже умерла. Виделись вы сегодня или много месяцев назад. Внутренний образ — это то, что хочет удержать твоя память.

Сколько лет твоей маме во внутреннем образе? Возможно, столько, сколько на фотографии, где она очень молодая — ведь это снято до твоего рождения. Или на ум приходит воспоминание о воскресном обеде, прогулке всей семьей в парке. Возможно, твоя мама сейчас перед тобой в момент стресса, беды или невыносимого события. Даже если она лежит в гробу, в больнице, болеет, похудевшая и неузнаваемая. Вспоминай, милая. Главное, чтобы мама была реальной, той, которая тебя родила. А не той, что ты придумала себе: идеальной, нестареющей, доброй, всемогущей.

*У каждого из нас есть три матери. Целых три, а вовсе не одна: мать, которую я знаю; мать, которую я не знаю; мать, которая меня родила.*

Чаще всего мы представляем себе и по факту реально коммуницируем с матерью, которая нас родила. Тут все понятно, ясно и просто. Она большая, а я нет. Я прошу, она дает. Она дает, я беру. Я точно имею право на свое «дай мне, мама». Нет никакой путаницы: есть право требовать и желание получать. Мы не хотим ничего больше знать о своей матери, кроме ее предоставленности нам. «Она родила меня — значит, должна мне». Это знание есть в голове с самого начала и не требует пояснений.

«Дай мне! Дай мне заботу, любовь, внимание, еду. Дай мне выжить!» Отличная система координат, прямая, как рельсы. Мы хотим остаться в ней раз и навсегда. Мама родила меня, а значит, должна быть рядом, и все мои потребности должны быть ею удовлетворены. Она же родила, она же выбрала, она же решила! Это просто и логично, и мы настаиваем на этом.

Становясь старше, научившись пользоваться ложкой, чистить зубы, следить за временем и надевать колготки, мы с раздражением обнаруживаем, что мать больше и шире, чем просто функция, обеспечивающая выживание. Мы недовольны. Мы не хотим этого знать и чувствовать. Мы хотим бежать к ней, когда нам страшно; мы хотим чувствовать ее дыхание рядом, когда засыпаем; мы хотим слушать ее голос, зовущий нас обедать; мы хотим чувствовать

ее ладонь на горящем лбу, когда болеем; мы хотим ее смелых и однозначных решений, когда мы в сомнениях.

*МАМА. Пожалуйста. Пусть все так и остается.*

Но так не останется, милая. Ты уже это знаешь. Мама куда-то уходит, каждый день. Она называет это работой, но мы не хотим ничего знать. Мама плачет, даже если мы не сделали ничего плохого, и мы догадываемся, что плачет она не из-за нас. Мы предпочитаем быть значимыми и даже виновными во всем, что происходит с матерью, чтобы продлить эту связь и эту объединенность.

Но мама уходит и больше не укладывает нас спать, не говорит с нами, не смотрит в глаза и не держит за руку. У мамы есть другая жизнь. Она возвращается в нее, и мы по-прежнему ничего не хотим об этом знать, ведь она — *мать, которая нас родила*. С криками мы цепляемся за нее: Дай мне! Дай мне свое тело! Пусть оно по-прежнему будет моим домом, в котором есть все необходимое, чтобы я жил в безопасности, защищенный от всего мира, защищенный от себя и от тебя, мама.

На смену маме, которая нас родила, постепенно приходит *мать, которую я знаю*. Кто твоя мама, милая? Кто она, кроме того, что она твоя мать? Что ей было суждено пережить в этой жизни, кем она хотела стать и стала ли она тем, кем хотела? Как она жила до тебя, кто любил ее, а кто ненавидел?

О чем она мечтала, чего боялась, на что рассчитывала? Что ты знаешь об этом, милая? О той своей матери, которая была до твоего рождения? Знакома ли ты с ней, или мои вопросы вызывают у тебя недоумение? Правда, странно.

Одна клиентка, вернувшись с похорон своей матери, сказала, что совсем не знала ее. А узнала лишь там, на могиле, когда проводить в последний путь пришли все те, кто сопровождал ее маму много лет: друзья, коллеги по работе, родственники, знакомые.

И впрямь может быть так, что мы не знаем ничего о ее жизни за пределами наших отношений. Да, мы что-то слышали об этом, мы немножечко в курсе, но чаще «нет», чем «да». Нас пугает это знание, ведь оно отбирает нашу маму, делает ее чужой и чьей-то еще. Это невыносимо.

Забавно, но, интересуясь фактической информацией о родителях, я часто вижу людей, которые не знают даже дату рождения своих родителей. В каком году родилась твоя мама, милая? Это не просто цифра — это период, история. Твоя мама проживала эту историю вместе со всеми: со всем местом, со всем городом, со всей страной, со всем миром. Эта история формировала твою маму, помогала ей жить или, наоборот, создавала непреодолимые трудности.

В работе с клиентами я часто создаю генограмму. Это не генеалогическое древо с информацией, кто, где, когда родился и умер. Генограмма — история

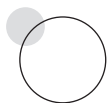
семьи. Эдакий рассказик о том, что происходило. Информация о причинах и следствиях, о том, как и когда твоя мать познакомилась с отцом, откуда он приехал, где работал. Это повесть о том, кто из них первым решил пожениться и по чьей инициативе по факту это решение было принято. На вопрос «чья инициатива — ребенок», люди торопливо спешат ответить: «наша». Но так не бывает, милая. Мы не говорим одновременно и не принимаем совместных решений в одну и ту же секунду. Кто-то один говорит «давай», а другой отвечает «ну, давай». Или наоборот, когда один говорит: «Давай станем родителями». А другой отвечает: «Нет, не станем». И тогда один принимает решение за двоих, и оно тяжелее вдвое. Кто решил, что ты будешь, милая? Чья инициатива? Конечно, мамина.

Решение о том, что ребенок родится, принимает женщина. Это волшебный момент. Он ни на что не похож, ни с чем не сравним. Это чудо, милая. Мама рискнет жизнью ради тебя. И никто не сможет остановить ее, никто не в силах изменить этого решения. Мы редко думаем об этом моменте, моменте принятия решения. В беременности и рождении ребенка есть объективные риски для жизни. Мы не осознаем их, а потому предпочитаем не говорить. А еще мы вытесняем факт принятия решения об изменении всей жизни. На уровне размышлений мы не думаем, что материнство перевернет нашу

жизнь на 180 градусов. Но на уровне души мы точно знаем, что отныне и навсегда все будет иначе, что не будет возврата к прошлому. Никогда, никогда, никогда.

Узнай свою незнакомую мать, милая. Это изменит ваши отношения, это изменит тебя. Материнство твоей матери станет больше. Мама сможет немного расслабиться. Неважно, сколько вам сейчас лет.

*Знакомая мать — особая мать.* Это та, кого ты знаешь как облупленную, чьи чувства для тебя — прочитанная книга. Вообще у ребенка к матери много странных ощущений и чувств, и ему невдомек, откуда они взялись. Но, слава богу, наша уверенность в том, что мы знаем о матери все — лишь иллюзия, возникшая из 9-месячного объединения всех внутренних функций и процессов. Мы дышали с ней одним воздухом, у нас была одна кровь, ее клетки создавали и питали наши клетки. День за днем. Неделю за неделей. Месяц за месяцем. Почти целый год.



*Мы созданы из матери. Это стоит признать, ибо ее влияние на нас — не иллюзия.*

Слияние закончилось, процесс созидания завершился, и родившись, мы стали отдельными. Иногда, правда, мы уверены, что находимся внутри мамы,