



СЮЗАННА МИРАУ

БЫТЬ МАМОЙ

как успокоиться,
найти поддержку
и обрести счастье
в материнстве

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.92
ББК 88.4
М63

Susanne Mierau
MUTTER. SEIN.
Von der Last eines Ideals
und dem Glück des eigenen Wegs

© 2019 Beltz Verlag
in the publishing group Beltz · Weinheim Basel

Мирау, Сюзанна.

М63 Быть мамой : как успокоиться, найти поддержку и обрести счастье в материнстве / Сюзанна Мирау ; [перевод с немецкого Я. Н. Селюковой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 304 с.

ISBN 978-5-04-116060-9

После рождения ребенка каждая женщина неизбежно сталкивается с завышенными требованиями, которые предъявляет ей общество через рекламу, соцсети, непрошенные советы от родственников и знакомых. Стремление стать «идеальной мамой» приводит к стрессу, выгоранию и даже депрессии.

Сюзанна Мирау, известный немецкий педагог, консультант по воспитанию и мама троих детей, изучила, как менялся образ матери на протяжении веков, и поговорила со множеством женщин об их опыте материнства. Ее советы помогут вам разобраться в собственных потребностях и желаниях и стать такой мамой, какой вы можете и хотите быть.

УДК 159.92
ББК 88.4

© Селюкова Я.Н.,
перевод на русский язык, 2023

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-116060-9



Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 11

1 *В поисках собственного
образа матери* 16

Когда женщина становится мамой 18

Хорошая ли я мама? 21

Принадлежит ли ребенок матери? 24

Образ матери внутри нас 34

2 *Мама каменного века: неверно
интерпретированная история* 35

Как заботятся о детях в разных культурах 37

Как мы становимся естественными мамами 41

3 *Требования
естественного родительства* 52

Значение раннего детства
и исследований привязанности 53

Движение естественного родительства 55

6 Содержание

Что действительно необходимо детям.....	57
Чувствительность как часть надежного типа привязанности	59
Что такое материнская любовь?.....	61
Но как же гормоны!.....	63
Гормоны и их влияние.....	65
Когда нет материнской любви.....	69
Привязанность — это долгосрочная задача	72
Убийства детей по причине неподходящих социальных условий.....	74
Трудные условия для построения отношений.....	76
Сожалеть о материнстве.....	81
Подавление своего нежелания быть мамой и амбивалентность	83
Новый взгляд на любовь и привязанность	86
4 <i>Внутренний голос матери</i>	88
Ценности нашего внутреннего мира	90
Тропинки в нашей голове	92
Фрейминг — как простые слова влияют на наши мысли.....	95
Гнев, который копится в нас	96

Что происходит в нашем мозге, когда мы на взводе	97
«Это мне не навредит»	100
Отчего мы так часто не уверены в себе и ставим свои потребности на второй план	104
Изучить собственное детство	106
Все ли выточено из камня?	109
5 <i>Но мы ведь свободны!</i>	112
Мы все одинаковые мамы	115
Мы все тянем на себе груз прошлого	118
Когда гости давят на нас	121
Но я тоже хочу остаться со своим ребенком дома!	122
Разделение обязанностей с самого начала	125
Раньше было иначе?	127
Привилегии против бедности	129
Мать-одиночка еще более несвободна	131
Другие мамы	135
Идти другим путем тяжело, но нужно	136
Работа с конфликтами	139
Почему мифы о мамах так распространены?	140

6 *Займитесь о самой себе —
позвольте себе свободу*..... 143

Как начать воспринимать
и удовлетворять свои потребности..... 146

Надежная привязанность формируется
через заботу о самой себе..... 153

Давайте прекратим захваливать
чрезмерные нагрузки! 158

7 *Мое тело принадлежит мне
или нет?*..... 160

Наше тело уже давно нам не принадлежит..... 163

Решение, заводить ребенка или нет 164

«Главное, что ребенок здоров!»..... 169

Роды с общей точки зрения 172

Роды. Личное мнение 178

В физической близости с ребенком..... 180

Кормить грудью или нет?..... 185

Кормить грудью любой ценой.

Спасибо, но нет 187

Кто кормит грудью, нуждается в поддержке. 191

Кормить грудью до тех пор,
пока не придет школьный автобус 194

Теперь я хорошая мать, раз кормлю грудью?	196
Только ухоженная мама — хорошая мама.....	197
Реалии женского тела	201
Бодипозитив	203
Секс — когда и где?	206

8 *Сколько педагогики необходимо моему ребенку?*..... 210

Требования к матерям быть всеобразованными	213
Можно ли просто положиться на интуицию?.....	214
Должны ли родители все делать одинаково?	219
Материнский контроль (материнский гейткипинг)	224
Конфликтная семья	227
Все дети разные.....	228
Я поступаю не так, как ты	230
Стрессом из-за страха не сформировать надежную привязанность.....	233
Сколько образования необходимо моему ребенку?.....	234
«Хороший» ребенок.....	236
Родителям разрешается ошибаться.....	237

9 <i>Дистанцирование и близость между мамами и детьми</i>	239
Не так близко, но и не без мамы!	240
Корни и крылья	244
Смысл жизни — ребенок?	245
Страх перед опасностями	250
Самостоятельные дети	254
Удушающая любовь	256
Помощь других	257
Детские ясли могут успешно справляться	259
10 <i>Материнство в социальных медиа</i>	267
Образ матери в масскультуре	270
Влияние красивых изображений и историй	272
Войны мам	280
ПОСЛЕСЛОВИЕ.	
СЧАСТЬЕ СОБСТВЕННОГО ПУТИ	286
СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ	293



Предисловие

Находясь в стадии ожидания ребенка, большинство из нас желает стать «хорошей матерью». В последующие годы эта мысль продолжает нас заботить. Но часто мы не понимаем, что означает быть «хорошей» или просто «мамой», не знаем, являемся ли ею, как превратиться в нее. Материнство — это нередко начало нового пути, на котором необходимо решить сложную задачу: одновременно расти и оглядываться назад. В то время как мы развиваемся в вопросах взаимоотношений с маленькими людьми, ищем для своей семьи правильный путь, мы идем назад. Дорога нашего совместного будущего вновь и вновь приводит нас на встречу с прошлым. Быть мамой — значит постоянно сталкиваться с требованиями будущего и влиянием прошлого на настоящее.

В повседневной жизни нам постоянно транслируют то, какими должны быть женщины, воспитывающие ребенка, предъявляют требования к ним. Реклама, советчики, примеры поведения «знаменитых» мам, традиции и рекомендации по воспитанию детей, слова членов семьи, подруг и друзей, советы педагогов и врачей, одобряющие либо укоризненные взгляды посторонних нам людей в общественных местах, направленные на нас, — все это навязывание того или иного образа матери. Мы ищем свой собственный путь, пробираясь через джунгли различных воздействий на нас, и задаем себе

вопрос: «Это мой собственный путь или я делаю лишь то, чего от меня ожидают? Чего от меня ожидают и почему?» Материнство — это не индивидуальное решение, как часто приходится слышать или читать, мы несвободны сами по себе в том, как живем. Ни один материнский образ не дан нам природой, ни один образ не является устоявшимся естественным компонентом жизни. Он культурно сформирован, подстроен под какое-либо общество и под структуры, созданные им.

Кроме того, образ мамы формируется нашими личными переживаниями. Сопровождать ребенка в его взрослении — это путешествие назад в детство и в свою социальную культуру, в процессе которого поднимается ряд вопросов. Какие ценности и опыт должны и могут влиять на нашу жизнь, а какие нет? Как нам избавиться от излишнего балласта, чтобы найти действительно свой путь? Если оглядываться назад, возвращаться в прошлое, можно помешать собственному развитию. Как бы мы ни старались жить на основе новой ролевой модели, иногда очень трудно развиваться в этом направлении. Нас клонит то в одну, то в другую сторону, и каждый раз мы задаем себе вопрос: «Хорошая ли я мама?»

В этой жизненной фазе нередко возникает определенный кризис личности. В то время как мы думаем, что мы свободные и независимые взрослые люди, ребенок привносит в нашу жизнь свои потребности, которые должны быть созвучны нашим желаниям. Нас как родителей ограничивают рамками общественных и семейных представлений. Мы ощущаем сомнение, которое расшатывает нашу веру в автономию и нередко разрушает ее. Наша индивидуальность вступает в конфликт с целым рядом требований, наставлений и давлений. К счастью деторождения нередко присоединяются

страдания от перегрузок и неуверенность в том, является ли путь, кажущийся самостоятельно избранным, правильным и не влияют ли на него негативно детские и личные переживания. Материнство — комплексный процесс. В этом слове отражаются актуальные темы нашего общества: совмещение материнства и трудовой деятельности, разделение ролей и семейные модели поведения, равноправие, мода, сексуальность, воспроизведение потомства, осознанность тела, уход и свободное время (или же нехватка свободного времени).

В этой книге мы хотим рассмотреть каждую из этих тем. В первую очередь мы хотим обсудить, почему «правильное материнство» так важно сегодня. Где зародилась эта мысль? Материнская любовь — врожденное чувство, поэтому женщины ухаживают за своими детьми правильно и лучше других? Когда узнаем, как формируется образ матери, на следующем шаге изучим, как общественные представления о хороших мамах закрепились в нашем теле и как они (неосознанно) нами управляют. Мы, женщины XXI века, менее свободны, чем принято думать или чем нам внушают. Если это поймем, нам будет легче справляться с актуальными требованиями: будь то роды, представление о своем теле, сексуальность, социальное обслуживание детей вне семьи, а также давление со стороны социальных медиа. Когда мы знаем закулисную сторону нашего личного образа матери, то проходим собственный путь более расслабленно. Нам известно, что не существует единого, подогнанного подо всех понятия материнства. Мы должны отпустить эту ситуацию, выдохнуть и позволить себе идти своим путем.

Во время своей работы в качестве семейного психолога я была свидетелем того, какие требования предъявлялись

к матерям, а также сопровождала этих женщин на их собственном индивидуальном пути. В этой книге истории тех, кто после моего призыва в соцсетях рассказал о своем опыте. Помимо этого, в книге освещен мой опыт как мамы.

До того как родился мой первый ребенок, я уже знала, что материнство — непростой путь, на который нельзя смотреть через розовые очки. Вместе с ним появляются новые требования и задачи. Казалось, я была ко всему готова, прошла курсы, стала профессиональным педагогом, уже отработала определенное количество времени в семьях. Тем не менее не понимала до конца, что означает — быть мамой. Я не могла предполагать, сколько сложных задач поставит передо мной моя будущая жизнь, какое напряжение, какие тяготы и какое истощение иногда приносит материнство вместе с бесконечной любовью. Мне не было ясно, что путь родителя — это не только путешествие вперед в новую жизнь, но и поездка назад в мою собственную историю, в мое детство и в наше прошлое. Я и не подозревала, каково это — услышать однажды голос внутренней мамы, которой не хотела бы стать, исходящий из самой себя. Не думала, каково чувство угнетения, возникающее, когда тебе необходимо после бессонных ночей успешно выполнить свою работу. Я не предполагала, какие пренебрежительные взгляды будут давить на меня из-за моей фигуры, способа общения с детьми или всего того, что, по их мнению, я делаю неправильно. Быть матерью сложно. В этом я убеждаюсь последние 10 лет на собственной шкуре и на своей психике.

В этой книге мы пустимся в путешествие по всем составляющим материнства. Я крепко убеждена, что нам будет легче освободиться от тяжести и давления, которые сегодня везде

сопровождают нас как мам, если мы узнаем укоренившийся в нас образ матери, сможем понять его происхождение. Даже если меня и вас разделяет разница в возрасте, мы сможем пройти по этой дороге, ведущей нас в наше прошлое с всплывающими образами, где мы слышим свой внутренний голос, вместе. Для каждого из нас это очень личное путешествие. Вы сможете найти новые пути, которые не только представятся правильными для вас и вашей семьи, но и будут такими, поскольку окажутся индивидуально подходящими вам и вашей семье. Или же вы дальше пойдете той же дорогой, что и шли, но полными доверия и уверенности в себе, потому что теперь не только чувствуете, но и знаете, что она точно правильная и не так важно, что говорят другие.