

НАДЯ КРОШКА

# Стань *себе* хорошей мамой

Как согреть своего внутреннего  
ребенка и дать ему поддержку

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
К83

**Крошка, Надя.**

К83      Стань себе хорошей мамой : как согреть своего внутреннего ребенка и дать ему поддержку / Надя Крошка. — Москва : Эксмо, 2024. — 240 с.

ISBN 978-5-04-198559-2

Ничего не страшно, когда внутри тебя есть хорошая мама. Это та опора, в которой мы нуждаемся, когда в жизни что-то выбивает нас из колеи. Это голос безусловной любви внутри нас. Он поддерживает, направляет и, если нужно, дает совет. Психолог Надя Крошка создала инструкцию по возвращению своей внутренней мамы. Из этой книги вы узнаете, как прежний опыт взаимодействия с мамой влияет на нашу жизнь сейчас. И что нужно сделать, чтобы усилить внутренний голос своей поддерживающей части и стать самому себе надежным защитником и опорой.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-198559-2

© Крошка Н., текст, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2024

*Для мамы.*

*Ты подарила мне крылья и научила летать*



## Оглавление

Введение .....	10
Глава 1. Кто такая внутренняя мама? .....	15
Классификация качеств внутренней мамы .....	25
Глава 2. А мне, думаешь, легко? Почему вы все время спасаете других и не заботитесь о себе .....	38
Упражнение: Прислушаться к себе .....	44
Упражнение «Аромапомощь»: Выбираем аромат для заботы о себе .....	45
Упражнение: Позвать маму на чай .....	45
Глава 3. Ты не такая, как мы. Как отвержение и критика в детстве мешают быть собой .....	47
Упражнение «Внутренняя реконструкция»: Почувствовать поддержку внутренней мамы .....	50
Упражнение «Апдейт для внутренней мамы»: Современная версия себя .....	50
Глава 4. В кого ты такая? Как страх осуждения разрушает самооценку .....	52
Упражнение «Письмо внутренней маме» .....	54

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Упражнение «Техника STOP».....	55
<b>Глава 5. «А почему не 5?» Почему так трудно принять свои успехи .....</b>	<b>57</b>
Упражнение «Внутренний круг поддержки».....	60
<b>Глава 6. Ты что, поправились? Как вам запретили быть чувственной, красивой, уверенной в себе женщиной. Как научиться принимать и уважать себя и свое тело .....</b>	<b>63</b>
Упражнение «Карта телесного самосознания»: Образ моего тела.....	66
Упражнение «Создание внутреннего защитника».....	68
Упражнение «Противоядие от чужого мнения» .....	72
<b>Глава 7. Если ты не будешь хорошо учиться, то мама умрет! Почему вы все еще чувствуете себя ответственным за счастье и благополучие ваших родителей .....</b>	<b>74</b>
Упражнение «Ревизия (перепроверка) внутренних установок» .....	77
Упражнение «Получить поддержку внутренней мамы» ....	78
<b>Глава 8. Ты идиот. Ты тупой. Как страх совершить ошибку мешает вашему развитию.....</b>	<b>81</b>
Упражнение «Я или мое действие. Анализ критики».....	85
<b>Глава 9. Никогда не сдавайся! Когда мама хотела как лучше, а получился невроз. Как неосознанные родительские проекции мешают вам жить.....</b>	<b>87</b>
Упражнение «Работа с интроектами»: Анализ и изменение внутренних установок.....	92
<b>Глава 10. Пусть все будет так, как я сказала! Как непроработанные родовые травмы влияют на судьбу... </b>	<b>94</b>

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Упражнение «Распознавание и изменение внутренних программ» .....	98
Упражнение «Сепарация и самопознание»: Отделение от чужих мнений .....	99
<b>Глава 11. «А вдруг?» Как быть смелым, если мама — паникерша .....</b>	<b>102</b>
Упражнение «Шкала ужаса» .....	105
Упражнение «Аргументы и факты» .....	107
<b>Глава 12. Никто не полюбит тебя так, как мама. Почему важна сепарация и выход из родительской зависимости ...</b>	<b>110</b>
Упражнение «Обновление убеждений»: Адаптация к современности .....	113
<b>Глава 13. Ты же девочка! Как перестать быть удобной и стать счастливой .....</b>	<b>115</b>
Упражнение «Обновление самопредставления через рефлексию ролевых образов» .....	118
Упражнение «Дать отпор манипулятору» .....	120
<b>Глава 14. «Не мешай мне, я занята». Как отсутствие эмоционального контакта влияет на развитие личности ...</b>	<b>121</b>
Упражнение «Письмо в прошлое» .....	125
Упражнение «Понять свою мотивацию» .....	125
<b>Глава 15. Не задавай глупых вопросов. Как страхи могут служить вашей безопасности .....</b>	<b>127</b>
Упражнение «Конфронтация со страхами» .....	131
<b>Глава 16. «Я же для тебя старалась». Когда родители приносят в жертву свою жизнь, по счетам приходится платить вам .....</b>	<b>136</b>
Упражнение «Аудит психологических долгов» .....	141

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Глава 17. «Ты сама виновата».</b>	
<b>Как травма насилия мамы влияет на вашу жизнь.....</b>	<b>145</b>
Упражнение «Трансформация самокритики».....	153
Упражнение «Работа с травматическим опытом»: Дистанцирование. Утешение.....	156
<b>Глава 18. Я — последняя буква в алфавите.</b>	
<b>Почему так страшно быть видимым.....</b>	<b>158</b>
Упражнение «Тренировка самовосприятия».....	162
<b>Глава 19. А вот у Тани лучше получилось...</b>	
<b>Как двойные послания и мотивация через стыд разрушают уверенность в себе.....</b>	<b>165</b>
Упражнение «Преобразование внутренних диалогов»: Поиск новых сценариев.....	168
<b>Глава 20. «Мало ли что я тебе обещала».</b>	
<b>Как скрытая агрессия разрушает здоровье.....</b>	<b>170</b>
Упражнение «Аудит общественных интроектов».....	174
Упражнение «Созданте зон роста».....	174
<b>Глава 21. «На том свете отдыхать будешь». Если не хотите постоянно выгорать, учитесь слушать ваше тело....</b>	<b>176</b>
Упражнение «Практика самосострадания».....	178
<b>Глава 22. А ты делай через не могу! Про мотивацию без травматизации, или как знание собственных границ поможет вам в достижении целей.....</b>	<b>179</b>
Упражнение «Умение различать “не могу” и “не хочу”»...183	
<b>Глава 23. На твоём месте я бы...</b>	
<b>Почему вы злитесь, когда вам дают советы, и боитесь принимать самостоятельные решения.....</b>	<b>187</b>
Упражнение «Эмоциональная перспектива».....	192

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Упражнение «Следим за эмоциональным заражением» . . .	193
<b>Глава 24. Ты мне всю жизнь испортил. Почему взрослые перекаладывают свою ответственность на детей. Как справиться с безнадежностью</b> . . . . .	195
Упражнение «Знакомство с запрещенными эмоциями» . . .	196
Упражнение «Исследование агрессии и установление границ» . . . . .	198
Упражнение «Освобождение от внутренней критики» . . .	198
<b>Глава 25. Будь умнее. Ты же старшая. Почему вы заботитесь о благополучии других, отказываясь от своих потребностей</b> . . . . .	201
Упражнение «Прочувствовать верное решение» . . . . .	208
<b>Глава 26. Отойди, лучше я сама сделаю. Почему в вас бушует перфекционизм</b> . . . . .	211
Упражнение «Дневник обыденных дел» . . . . .	215
<b>Глава 27. Пробуй! Так создается самооценność: сначала в вас верят другие, потом вы верите в себя сами.</b> . .	217
Упражнение «Контакт с внутренней мамой» . . . . .	220
<b>Глава 28. Я в тебя верю. Если вас поддерживает ваша мама, то вас поддержит весь мир. Как научиться верить в себя.</b> . .	221
Упражнение «Целительная сила поддержки» . . . . .	223
<b>Глава 29. Чему можно научиться у неидеальной мамы? Как терапия помогает переосмыслить свой опыт развития</b> . . . . .	225
Упражнение «Осознание своего жизненного пути» . . . . .	228
<b>Заключение</b> . . . . .	231
<b>Благодарности.</b> . . . . .	234
<b>Список литературы.</b> . . . . .	236

## Введение

«Если я куплю это кольцо, мама меня убьет!» — подумала я и почувствовала, как в моей душе начинается раздраз.

Я словно снова стала маленькой: передо мной стоит мама — сейчас начнется серьезный разговор. Мне страшно, что она меня не поймет, осудит и наругает. А я буду сожалеть о своем решении... купить крохотную безделушку, которую так сильно хочу, но она слишком дорого стоит.

Я уже давно не живу с мамой, но она живет в моей голове. Слышу ее голос каждый раз, когда хочу принять решение: купить ли кольцо, уйти ли с работы, выйти ли замуж, родить ли ребенка. Ее мнение врывается в мои мысли и заглушает все остальные аргументы «за» и «против».словно есть только ее мнение — единственное правильное, а мне остается лишь слушать его и поступать исключительно так, как мама считает нужным.

Во всех внутренних беседах меня сопровождает она. Моя мама...

Это история лишь одной моей пациентки, но она отражает то, что происходит с сотнями людей, которые посещают мои консультации.

Они приходят со страхами, депрессиями и расстройствами пищевого поведения, в начале даже не подозревая, что их главная проблема кроется в... отношениях с матерью.

## СТАНЬ СЕБЕ ХОРОШЕЙ МАМОЙ

Какими они должны быть? В идеале мама должна быть доброй, заботливой и участливой. Она должна слушать, сопереживать и поддерживать. Но так везет далеко не всем: для некоторых мама оказывается холодной, она отвергает и пренебрегает, обесценивает и осуждает чуть ли не каждый шаг своего ребенка, которому вообще-то нужно совершенно противоположное. И тогда в его психике происходит слом, который влияет на всю дальнейшую жизнь. А образ ругающейся мамы надолго закрепляется в подсознании и появляется в мыслях всякий раз, когда нужно сделать выбор.

Я называю такой образ «внутренней мамой» — он возникает как следствие нашего взаимодействия с матерью и сильно зависит от реальных отношений с ней, которые выстраивались с момента нашего рождения и до сегодняшнего дня.

Мама могла показывать, что вы достойны любви и заботы, или транслировать свое пренебрежение. Могла давать самостоятельно почувствовать последствия ваших ошибок или пытаться делать все за вас. Могла журить или утешать, защищать или наказывать. Мотивировать на подвиги или обрезать крылья.

В психотерапии мы часто обращаемся к прошлому, к отношениям с родителями в детстве. Но не для того чтобы найти виноватого и свалить ответственность на него. А для того чтобы понять, почему клиент прошел именно этот путь развития. Какой опыт отношений он получил, как это связано с историей его семьи, и что нам нужно делать, чтобы помочь ему стать счастливым.

Здесь действительно важно внимательно посмотреть на историю родителей, их жизненный опыт. Мы не можем изменить прошлого, но мы способны его понять. Когда человек осознает, что его мама делала все возможное, пытаясь дать ему любовь, ласку и заботу, но у нее не хватало ресурсов по самым разным причинам, ему становится немного легче. Он перестает чувствовать себя отвергнутым и нежеланным, лишним и нелюбимым. А возможно, даже наоборот, начинает видеть старания мамы: как она работала на двух работах, чтобы его прокормить, как поднимала

## НАДЯ КРОШКА

сама, без отца, как отстаивала в школе. И оказывается, она была уставшая, а не черствая, любила своего ребенка, но не знала, как проявлять нежные чувства, потому что ее саму этому не научили.

Но как бы ни вела себя мама — она стала частью вашего психологического фундамента.

Хорошая внутренняя мама — это та опора, в которой мы нуждаемся, когда в жизни что-то выбивает из колеи. Это тот голос внутри вас, который может и поддержать, и направить и, если нужно, покритиковать — без осуждения. Это та часть вашей психики, которая всегда работает на вас. К ней можно в любой момент прийти за советом, поделиться своими проблемами, попросить поддержки. Хорошая внутренняя мама реалистично смотрит на мир и на вас, а также на ваше взаимодействие с другими людьми и с этим самым миром. Она несет в себе бесконечную мудрость и помогает вам на жизненном пути.

Именно поэтому в терапевтической работе с моими пациентами мы часто фокусируемся на такой важной задаче, как возвращение хорошей внутренней мамы.

Прежде чем мы приступим к этому, давайте познакомимся. Меня зовут Надя Крошка. Я психолог и психоаналитик. Получила высшее психологическое образование в Германии, потом еще 6 лет училась на психотерапевта и вот уже 10 лет веду свою частную практику. Я лечу людей и работаю в системе медицинского страхования Германии, ведь психотерапия в этой стране — это медицина.

Моя работа основана на глубоких знаниях психоаналитической теории и клиническом опыте, который я накопила за годы практики. Мои пациенты — это люди с различными ментальными проблемами, включая депрессию, тревожные расстройства, панические атаки, нарушения пищевого поведения и психологические травмы. У каждого свой недуг и своя история, однако все, кто приходит ко мне на прием, имеют кое-что общее — сложности в отношениях с другими людьми и недостаточное принятие, а часто и глобальное отвержение самого себя. Они страдают

## СТАНЬ СЕБЕ ХОРОШЕЙ МАМОЙ

от внутреннего критика и перфекционизма, который не позволяет им жить спокойно и развиваться.

В этой книге вы узнаете, как прежний опыт взаимодействия с мамой влияет на вашу жизнь сейчас. Поймете, какая она — ваша внутренняя мама, какие у вас отношения с ней. Вы четко увидите, какие стороны у нее хорошо развиты, а какие еще нужно развивать. Узнаете, как с этой задачей справляются другие люди и сможете примерить их опыт на себя, чтобы лучше осознать свою ситуацию и способы ее разрешения. Вы почувствуете, что вам подходит, а что нет. Что вы для себя желаете, а от чего хотите отказаться.

Можно сказать, что вы получите инструкцию по повышению квалификации своей внутренней мамы. А все для того чтобы быть в состоянии поддержать и защитить себя в любой ситуации. Вы сможете отстаивать себя в конфликтах, научитесь принимать решения и не корить себя за проколы, станете более смелой и уверенной личностью. Ваши отношения с другими людьми изменятся: вы будете чувствовать себя с ними свободно и комфортно. Ваш мир заиграет новыми красками. Ведь ничего не страшно, когда хорошая мама рядом.

Я покажу вам, как использовать образ доброй, поддерживающей внутренней мамы: какие слова она может говорить, какие вопросы задавать. Она станет вашим личным наставником, который всегда рядом и на вашей стороне. Я покажу вам, как можно с ней взаимодействовать, чтобы всегда и везде чувствовать необходимую поддержку и опору, не бояться новых ситуаций и начинаний, заботиться о себе, выстраивать отношения, не предавая себя, и стать уверенным взрослым человеком.

В этой книге я хочу поделиться своими знаниями, опытом и вдохновляющими историями моих пациентов, чтобы помочь вам понять и преодолеть сложности в вашей внутренней жизни. Перед тем как мы приступим к исследованию конкретных случаев из моей практики, я предлагаю вам погрузиться в теоретические основы концепции внутренней мамы. Разбираясь в том, как

## НАДЯ КРОШКА

возникают и формируются в нас образы других людей (интроекты), а также как раннее взаимодействие с родителями и обществом влияет на наше эмоциональное и психологическое развитие, мы получим критически важные инструменты для понимания себя и своих отношений.

Затем мы будем разбирать и преобразовывать отдельные аспекты внутренней мамы. Вы увидите, как эти концепции применяются в реальной жизни и какие практические инструменты можно использовать для изменения внутреннего диалога и развития здоровых психологических стратегий.

В конечном итоге вы научитесь использовать образ хорошей внутренней мамы в своей повседневной жизни. Этот образ станет вашим личным наставником и поддержкой в трудные моменты. Вы узнаете, как взаимодействовать с ним, чтобы чувствовать уверенность и стабильность в любой ситуации, заботиться о себе и строить здоровые отношения, не потеряв себя в них.

Процесс самопознания и преобразования личности часто напоминает мне 10-тысячный пазл Кельнского собора: 5 тысяч элементов показывают синее небо, а остальные 5 тысяч — темные частички собора. Изначально ничего не понятно, и может возникнуть фрустрация, сомнения, самокритика. Но, как говорит психолог Мария Бразговская, дайте времени время. Собирайте эту картинку в своем темпе: сначала станут видны отдельные участки, а потом вы вдруг обнаружите, что каждый новый кусочек значительно дополняет ваш проект, добавляет ему ясности, структуры и осознания. Не торопитесь. Не требуйте от себя всего и сразу. Дайте себе возможность настроиться и перестроиться и позвольте вашей психике включиться в процесс без давления на нее. И тогда, я уверена, все у вас получится!

## Глава 1

---

### КТО ТАКАЯ ВНУТРЕННЯЯ МАМА?

---

*Невозможно воспитать  
ребенка так, чтобы ему  
нечего было рассказать  
своему психотерапевту*

(источник неизвестен)

**И**деальные родители бывают только в сказках. В реальной жизни мамы стараются отдать детям все, что у них есть. Однако часто их эмоциональные, физические и материальные возможности не совпадают с потребностями и желаниями детей. Поэтому у тех возникает ощущение отверженности, нелюбви, холода, строгости, злости мамы. Детям кажется, что их самый близкий человек не заботится о них, они чувствуют себя недостойными любви и опеки. А часто оказывается, что за реакцией и поведением мамы сокрыта ее история, ее боль, ее ограниченные возможности и способности, ее опыт. Незнание маминой истории, ее логики, может привести к большим проблемам. Ребенок чувствует ответственность за все родительские эмоции, считает себя никудышным и плохим, в точности перенимает формулировки взрослых, не анализируя их: он просто верит в то, что ему говорят. Если мама в сердцах бросает, что сын ей надоел, она от него устала, ребенок слышит критику и чувствует угрызения совести.