

«Если вы чувствуете, что вас легко вывести из себя, чувствуете себя виноватой и перегруженной из-за родительских обязанностей, просто знайте, что вы не одиноки и с вами все в порядке. В книге *“Лучшей маме”* доктор Морган Катлип объясняет, почему многие из нас ощущают подобное, и предлагает практический метод пяти шагов, помогающий мамам избежать эмоционального выгорания. Здесь нет подробного списка стратегий ухода за собой. Вместо этого вы закончите чтение книги с ощущением уверенности и готовности позаботиться о себе и справиться с повседневными заботами материнства».

Доктор Бекки Кеннеди, клинический психолог,  
основатель и генеральный директор *Good Inside*,  
автор бестселлеров № 1 по версии *New York Times*

«Доктор Морган раскрывает тему, о которой должна услышать каждая мама (включая меня)! Материнство действительно может быть тяжелым испытанием, особенно когда к этому прибавляются все остальные аспекты нашей жизни и кажется, что в этой суете мы теряем себя. Но доктор Морган проделывает невероятную работу, вдохновляя нас, мам, искренними и практическими методами, чтобы полюбить себя и наших детей еще больше. Я очень благодарна ей за эту книгу, ведь мамы во всем мире услышат это послание!»

Рэйчел Круз,  
автор бестселлеров *New York Times*  
и эксперт по личным финансам

«Обязательно к прочтению занятым мамам, которые слишком долго отдавали предпочтение другим и оставались в тени! Доктор Морган предлагает мамам практический план, как чувствовать себя уверенной и счастливой в роли матери. Книга *“Лучшей маме”* предлагает решения наиболее актуальных проблем, с которыми сталкиваются все мамы, но делает это в понятной и доступной форме. Если вы чувствуете себя подавленными или потерянными в материнстве, вам просто необходима эта книга».

Доктор Шефали Цабари,  
автор бестселлеров *New York Times*  
и клинический психолог

«Срочно дайте эту книгу в руки каждой маме! Доктор Морган профессионально распознает трудности, с которыми сталкиваются мамы, пытаясь сохранить свою индивидуальность, и предоставляет поддержку, а также практические решения, чтобы помочь. Вы обнаружите, что согласно киваете, подчеркиваете, выделяете и даете почитать эту книгу каждой своей подруге-мамочке».

Мэнди Ариото,  
президент и генеральный директор  
*MOPS International*

«Хотите навсегда избавиться от чувства вины, что не справляетесь как мама? Доктор Морган Катлип покажет вам, как это сделать. Вы будете громко смеяться над собой прошлой, как только прочтете *“Лучшей маме”*. Вы также откроете для себя реалистичный и работающий план, как стать мамой, которой вы хотите быть. Мы не преувеличиваем, когда говорим, что чтение этой книги может оказаться самым важным делом, которое вы сделаете в течение года как для своих детей, так и для себя».

Доктора Лес и Лесли Пэрротт,  
авторы бестселлера № 1 по версии *New York Times*  
«Спасение вашего брака до его начала»

«Признаюсь, я обычно ожидаю, что подобные книги лишь увеличат нагрузку и добавят дополнительных обязанностей и без того загруженным матерям. Но книга *“Лучшей маме”* открывает совершенно новый взгляд на тему эмоционального выгорания. Доктор Морган напоминает мамам, что им требуется такая же забота, какую они проявляют ко всем остальным своим близким, и предлагает пять важных шагов, которые помогут мамам заботиться о себе искренне и полноценно, не перегружаясь дополнительными заботами. Эта книга нужна каждой маме».

Эшли ЛеМье, эксперт  
по психическому здоровью и помощи  
в преодолении горя, автор бестселлера «Я здесь»

«Как социальный исследователь, а также измученная мама, которая общается со многими другими измученными мамами, я могу вам сказать, что эта книга — та самая, которую мы все долго ждали! Доктор Морган открывает нам глаза на то, что радость материнства не связана с поиском идеального баланса. Речь идет о том, как внести небольшие изменения в нашу повседневную жизнь, которые действительно помогут нам обрести любовь к себе и своим детям. Это поможет каждой маме снизить уровень стресса и добавить больше спокойствия».

Шаунти Фельдхан,  
автор бестселлеров  
«Только для женщин» и «Поиск умиротворения»

Морган Катлип

*Лучшей*  
**МАМЕ**

Пять шагов, чтобы избавиться  
от чувства вины и преодолеть  
эмоциональное выгорание



УДК 159.923.2  
ББК 88.5  
К29

Dr. Morgan Cutlip

“Love Your Kids Without Losing Yourself: 5 Steps to Banish Guilt and Beat Burnout When You Already Have Too Much to Do”

Перевод с английского языка *Татьяна Хренова*

Опубликовано по соглашению  
с *HarperCollins Christian Publishing, Inc.*

**Катлип, Морган**

**К29** Лучшей маме : Пять шагов, чтобы избавиться от чувства вины и преодолеть эмоциональное выгорание / Морган Катлип ; [пер. с англ. Т. Хреновой]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2024. — 272 с. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-24543-3

Наступает этот радостный момент, когда вам вручают красивую, всю в цветах и блестках, открытку с надписью «Лучшей маме». Но внезапно вы чувствуете, как к горлу подступает ком, начинают течь слезы. В чем причина, ведь это должен был быть один из самых счастливых моментов вашей жизни?

Доктор Морган Катлип, психотерапевт и мама двоих детей, объяснит почему. Разрушая все стереотипы, она откроет простую истину: какой бы вы ни были, вы все равно будете для своего ребенка лучшей мамой. Она не будет призывать вас искать баланс между домом и работой, семьей и личными интересами, о чем пишут многие. Автор расскажет о пяти шагах модели привязанности, которые помогут выстроить правильное отношение с самой собой и с детьми.

Эта книга станет для вас спасительной соломинкой, если вы потеряли счет дням, чувствуете, что недостаточно хороши, испытываете вину за то, что якобы мало делаете для своей семьи, ощущаете холод в общении с близкими. Вы осознаёте, что советы, которые дают мамам, из разряда «пойти прогуляться», для вас неактуальны. Но как позаботиться о себе правильно?

УДК 159.923.2  
ББК 88.5

ISBN 978-5-389-24543-3

© 2023 by Morgan Van Epp Cutlip  
© Хренова Т. А., перевод, 2024  
© Издание на русском языке.  
ООО «Издательская Группа  
«Азбука-Аттикус», 2024  
КоЛибри®

## СОДЕРЖАНИЕ

Баланс — это полная ерунда .....	9
<b>Часть первая. Как мы пришли к этому?</b>	
<i>Глава первая. Мы слишком стараемся быть идеальными мамами .....</i>	19
<i>Глава вторая. Заботьтесь о себе так же, как вы заботитесь о своих детях .....</i>	42
<i>Глава третья. Создайте долгосрочные отношения .....</i>	56
<b>Часть вторая. Пять шагов к изменению</b>	
<i>Глава четвертая. ШАГ 1. Познавайте себя и других .....</i>	81
<i>Глава пятая. ШАГ 2. Скорректируйте то, во что верите .....</i>	105
<i>Глава шестая. ШАГ 3. Смело заявляйте о своих нуждах .....</i>	133
<i>Глава седьмая. ШАГ 4. Берите на себя обязательства с умом .....</i>	163
<i>Глава восьмая. ШАГ 5. Прикасайтесь осознанно .....</i>	186
<b>Часть третья. Что нам делать дальше?</b>	
<i>Глава девятая. Позаботьтесь о себе .....</i>	215
Потеря и обретение .....	232
Вопросы для обсуждения .....	238
<i>Глубокое погружение. Как лучше понять себя .....</i>	246
Обзор пяти шагов модели привязанности в отношениях .....	252
Благодарности .....	258
Примечания .....	262

## БАЛАНС – ЭТО ПОЛНАЯ ЕРУНДА

Эта книга для вас, если:

- Ваш день пролетает с невероятной скоростью, но вы никогда не чувствуете, что достаточно хороши или что вы достаточно сделали.
- Вы больше не узнаете себя и в целом находитесь в состоянии уныния.
- Вы не чувствуете себя полноценным членом семьи. Как будто границы между вами и вашей семьей размыты, и вы не уверены, что понимаете, где они заканчиваются и где начинаетесь вы.
- Вы делаете абсолютно все для своей семьи и детей, но вас все еще преследует чувство вины, что этого недостаточно.
- Вы устали и измотаны, и вам надоел типичный совет «пойти прогуляться».
- Всякий раз, когда у вас есть минутка для себя, вы понятия не имеете, как провести ее, чтобы получить настоящий отдых и передышку от этого напряженного ритма жизни.
- Вы отчаянно нуждаетесь в новом взгляде на «заботу о себе» для мам. Вы знаете о проблеме, но вам еще предстоит найти решение, которое кардинально изменит ситуацию.

## 10 *Мэриан Катлин*

- Вы пока не решаетесь вносить изменения, но понимаете, что нарушаете баланс в семье и уже точно знаете, что не можете продолжать жить так, как сейчас.

Я просто хочу на мгновение обратить внимание на самое распространенное, по моему мнению, желание всех мам: «Мы хотим быть хорошими мамами, но мы также хотим *чувствовать* себя хорошо в материнстве».

Я предполагаю, что вы прекрасно справляетесь с ролью «хорошей мамы» (подробнее об этом позже), но достичь личного благополучия вам значительно труднее.

На следующих страницах я предложу новый подход к материнству, которого вы еще не видели. Я уверена, что вы получите пользу от того, что написано в этой книге, потому что я пережила каждый пункт в этом списке и, внедрив новые подходы и стратегии, которыми собираюсь поделиться с вами, обрела гораздо больше покоя и радости в материнстве. Содержание этой книги основано на научных исследованиях, но изложено понятным и простым языком, и я могу заверить вас, что после каждой главы вы получите практические навыки, которые сможете сразу же использовать.

### **Почему это важно для меня?**

Я хочу признаться: когда-то я мечтала стать одной из лучших мам на свете. Сейчас я понимаю, что это звучит наивно, но тогда мне казалось, что смогу войти хотя бы в топ-100. Позвольте объяснить, почему я так думала. У меня есть степень в области человеческого развития и семейных наук. Я не уверена, что это действительно помогло мне в материнстве, но я искренне верила, что это подготовит меня к новой роли. К тому же у меня еще есть докторская степень по психологии. Ну уж это-то точно должно было сделать меня идеальной

матерью! Не так ли? Надо отметить, что я выросла в академической семье. Мой отец, как и я, доктор психологических наук, и дома мы часто проводили «семейные собрания», консилиумы и другие похожие мероприятия. Моя мама — замечательный пример нежности и заботы, она всегда была для меня истинным образцом классической «хорошей мамы». Сами понимаете, с таким багажом знаний и примеров я думала, что у меня все карты на руках, чтобы стать одной из лучших мам в мире.

Когда я стала мамой, у меня уже были четкие представления о воспитании наших детей. В моих планах были таймауты, чтобы дети могли обдумать свои поступки... Прежде чем вы отложите эту книгу, сомневаясь в актуальности таких методов, позвольте мне объяснить, почему я выбрала их. Эти методы — часть того, как воспитывали меня, и я решила следовать проверенному пути. Я представляла, как наша трехлетняя девочка сидит в комнате и задумчиво размышляет о своем поведении, а я наклоняюсь, чтобы встретиться с ней взглядом, и применяю все свои психологические навыки, чтобы вместе проанализировать ситуацию и обсудить планы на будущее. После серьезного разговора мы бы обнимаемся и, держась за руки, уходим в закат. Идеально! Да, все казалось таким простым и понятным.

Но дело в том, что я допустила одну серьезную оплошность. Я никогда не задумывалась о том, *какой* ребенок будет у нас. У меня есть эта бесполезная степень в области человеческого развития и семейных наук, но я не учла главный фактор — темперамент.

Наша дочь Эффи с самого рождения проявляла свой характер. У нее было на все свое мнение, и это доставило мне немало хлопот. Она невероятно энергичная и удивительная, но я совершенно не была к ней готова.

Когда родилась Эффи, мы с мужем Чадом жили во Флориде. Мы только-только переехали туда из Вашингтона, чтобы

быть поближе к моим родителям. Возможно, вам неизвестно, но в США есть такая тенденция: многие жители Восточного побережья, приближаясь к пенсионному возрасту, начинают переезжать во Флориду. Именно это сделали мои родители, и мы поняли, что не хотели оставаться без семьи и поддержки, когда у нас появятся дети, поэтому последовали за ними. В то время, когда мы переехали в наш новый дом во Флориде, я была на девятом месяце беременности. А когда Эффи было всего два месяца, Чаду предложили повышение по службе, которое требовало переезда в Калифорнию. Он уже отказался от нескольких подобных, но именно это предложение оказалось своего рода решающим.

И решение это давалось нам с трудом. Но он принял предложение по работе. Мы согласились с тем, что он отправится в Калифорнию, а я останусь во Флориде рядом с семьей, пока не найдется новый дом. Оглядываясь назад, я думаю, что поступила бы так же, потому что он был по уши в делах, привыкая к своей новой роли, а мне нужна была поддержка. Тот период был действительно тяжелым.

Следующие восемь месяцев мы провели в разлуке, встречаясь лишь через выходные. Если вы уже стали мамой, то точно знаете все, что происходит в эти восемь месяцев: постоянный недосып и введение твердой пищи в рацион малыша. Я кормила грудью, так что можете себе представить мой шок и эту... вонь, когда стул дочки изменился. О боже! Я провела бесконечное множество ночей, кормя Эффи в темноте, чувствуя глубокое одиночество и отчаяние, задаваясь вопросом: *«Смогу ли я когда-нибудь снова выспаться?!»* Я прочитала все существовавшие на тот момент блоги о сне. Мне казалось, что должен быть способ решения этой проблемы. Однако, оглядываясь назад, я точно могу сказать, что сон моей дочери был совершенно обычным. Жаль, что я тогда просто не смогла принять тот факт, что утомление — это абсолютно нормально для новоиспеченных родителей.

Когда Эффи стала старше, ее характер особо не изменился, напротив, он становился более выразительным и уникальным. И к тому времени, когда я наконец встретила с Чадам в Калифорнии, я настолько привыкла заботиться о ней «по-своему», что даже не оставляла ему шанса вмешаться. Из-за своего небольшого опыта Чад так и не смог полноценно включиться и помочь мне с нашей настойчивой дочкой.

Я была измотана. Я больше не узнавала себя. И я эмоционально выгорела, стала очень нервной, даже ожесточенной, и была погружена в свои переживания и страдания о раннем материнстве.

Я думала, что я буду хорошо справляться с ролью матери. Тем не менее я постоянно чувствовала, что недоотягиваю до идеала. Я чувствовала вину, когда хотела уделить время себе, была совершенно не готова к потере свободы, которую я испытала, не знала, как справиться с характером Эффи, и чувствовала себя оторванной от той, кем была раньше. Я потерялась в материнстве, и это было... тяжело.

Это то, что происходит со многими из нас: мы растворяемся в наших детях, чувствуем себя перегруженными и подавленными материнством, и даже когда вздыхаем свободно, все равно ощущаем при этом только стыд и вину. Мы либо качаемся, как маятник, от одной крайности к другой, либо поддаемся хроническому эмоциональному выгоранию, признавая, что именно это и есть материнство.

Мы продолжаем добавлять еще порцию вины и стыда, потому что нам кажется, что мы должны стараться лучше. Нам говорят, что материнство — это волшебное время, но тогда почему же это так тяжело? Неужели нет ничего лучше? Разве мы не в состоянии найти способ позаботиться о себе и восстановить силы, чтобы насладиться тем блаженством, которое предлагает материнство? Разве мы не должны пить смузи, тренироваться, делать маникюр и безусловно выглядеть?

Разве мы не должны начинать свой бизнес, основанный на наших увлечениях, одновременно планируя вечеринки по случаю дней рождения и выпекая органические, безглютеновые, беззерновые, веганские кексики? Неужели мы не можем все успевать и при этом чувствовать легкость?

Иллюзия, что можно достигнуть идеального баланса, заставляет мам чувствовать, что они все делают не так, потому что еще не нашли тот самый «правильный» путь. Мы начинаем верить, что если мы просто «погуглим» правильные слова, найдем правильный пост в социальных сетях или подберем правильное соотношение жиров и углеводов, то достигнем желаемого состояния гармонии, что, в сущности, и является балансом.

Позвольте мне поделиться с вами важной мыслью, которую всегда стоит держать в памяти.

Если и это не работает, если не получится запомнить и осознать — напишите себе это на лбу.

Суть проста: баланс — *это полная ерунда*.

Просто расслабьтесь! Поймите, что баланс — это миф, и знайте, что в конечном счете достигать каждый раз идеала не может быть ни целью, ни реалистичным результатом. Совершенно нормально и ожидаемо чувствовать себя выбитой из колеи, ощущать, что вы не справляетесь и вам чего-то не хватает.

Пожалуйста, перестаньте воспринимать этот дисбаланс как намек на то, что вы не соответствуете каким-то требованиям или что вас «недостаточно». Эта тенденция в материнстве серьезно вредит вашей самооценке и качеству жизни. Цель не в том, чтобы достичь сбалансированного состояния покоя, а скорее в понимании того, как легко вносить изменения в свою повседневную жизнь. Эти знания помогут вам избавиться от ощущения, что вы измотаны и не справляетесь, и прийти к ощущению уверенности и покоя.

Когда я наконец вышла из состояния замешательства, то поняла, что хочу найти способ помочь мамам по-другому ориентироваться в материнстве. Именно это и является моей целью. После рождения сына Роя я углубилась в исследования, книги и блоги и использовала мой пятнадцатилетний опыт работы в области образования и взаимоотношений для того, чтобы собрать воедино те знания, которыми я хочу поделиться с вами в этой книге.

Вместо того чтобы советовать новоиспеченным мамам искать баланс, я научу вас, как быстро вносить небольшие изменения в отношения с самой собой. А еще я пообещаю, что на следующих страницах не буду тратить ваше время зря.

В этих главах вы найдете практическую и полезную информацию, которая изменит ваше представление о материнстве. Вы обязательно поймете, как разрешить извечный конфликт, с которым мы, женщины, постоянно сталкиваемся: «Жертвую ли я собой ради детей или жертвую своими детьми ради сохранения себя?» (Подсказка: ответ не такой однозначный, как кажется!)

Вы изучите практические методы для того, чтобы:

- оставаться верной себе;
- увидеть себя в позитивном свете и навсегда избавиться от чувства вины, что не справляетесь как мама;
- уверенно оценивать и отстаивать свои потребности;
- расставлять приоритеты в ваших отношениях и обязанностях так, чтобы ощущался внутренний покой;
- прислушиваться к своему телу, когда оно пытается вам что-то сказать.

Вы увидите, что для того, чтобы по-настоящему укрепить свои отношения с детьми, вы должны в первую очередь укрепить свои отношения с собой.

*16 Морган Катлин*

Эти слова очень близки моему сердцу. Это то, что мне хотелось бы услышать в первые годы материнства, и я так благодарна, что знаю это сейчас, пока мои дети еще не выросли! Для меня большая честь, что вы здесь. Я знаю, насколько ценно ваше время, и мне не терпится поделиться с вами своими знаниями!

Итак, давайте начнем.

Часть первая

*Как мы пришли*

**К ЭТОМУ?**

## *Глава первая*

### **МЫ СЛИШКОМ СТАРАЕМСЯ БЫТЬ ИДЕАЛЬНЫМИ МАМАМИ**

Я никогда не забуду попытку собраться, чтобы отвезти младшего ребенка, Роя, на первый прием к педиатру вскоре после его рождения. Мне с трудом удалось найти время, чтобы привести себя в порядок. Нашей старшей, Эффи, было тогда два с половиной года, и она без конца выкрикивала свои требования со скоростью опытного аукциониста. Ну как я могла одеваться, не говоря уже о том, чтобы принять душ, когда мне надо было каждые две минуты кормить Роя грудью и одновременно делать то, что требовала Эффи? Именно так выглядели мои дни в то время: постоянное внимание все время нуждающемуся в чем-то новорожденному и жуткое чувство вины, что не могу уделить достаточно времени обоим детям. Я постоянно чувствовала, что мне нужно выбрать — быть с Эффи, чтобы избежать ее истерики, которой она была готова разразиться в любой момент, или с новорожденным сыном. Я крутилась как могла, была измотана и полностью выгорела.

Когда я наконец села первый раз поговорить с педиатром, измученная и взмокшая, она взглянула на пуповину сына.

— Вы ее намочили? — спросила врач.

— Я не знаю. Наверное, он помочился. Я еще не привыкла часто менять подгузник мальчику.

Я опустила голову и почувствовала, как мое лицо загорелось от стыда. В пуповину Роя попала инфекция. Прошла всего неделя после родов, а я уже не справляюсь как мать двоих детей!

Доктор улыбнулась мне.

— Все нормально; такое часто случается.

Я была благодарна ей за эти слова, но они не слишком-то утешили мое сердце и разум. Я уже пришла к выводу, что новая роль мамы двоих детей не давалась мне так легко, как представлялось изначально.

Когда закончился прием, педиатр повернулась ко мне и сказала:

— А, и еще кое-что. Это может быть тяжелое время для Эффи, поэтому постарайтесь выделять хотя бы пятнадцать минут в день на игры с ней.

— Простите, вы сказали пятьдесят минут?

— Нет, пятнадцать.

Думаю, что в тот момент суматохи с новорожденным я не смогла полностью осознать важность ее слов. Неужели она только что подарила мне самый ценный подарок в моей новой жизни — разрешение смягчить мои сумасшедшие завышенные стандарты?! Пятнадцать минут?! Да вы шутите, что ли? Я и так большую часть дня проводила, играя с нашей дочерью! Одновременно с этим я пыталась справиться с коликами у новорожденного, выполнять свои рабочие обязанности, кормить грудью, готовить на всю семью, следить, чтобы не закончилась туалетная бумага, и поддерживать порядок в доме.

Мне хотелось бы сказать вам, что рекомендация педиатра стала для меня переломным моментом и что я вышла из ее офиса с вновь обретенной свободой и легкостью, которые навсегда изменили мой опыт материнства.

Но... нет. Увы, я была одержима желанием стать матерью, которая все делает превосходно. Моим девизом тогда было: «Я смогу со всем справиться и при этом прекрасно выглядеть! Я не стану занижать свои стандарты, ведь это признак слабости! Я не сдамся и не смирюсь со своей несостоятельностью. Я суперженщина; услышьте мой рев!»

В итоге я ушла с этой встречи, как вьючный мул, которым мы все становимся в начале материнства. Вооружившись детским автокреслом в одной руке, пачкой подгузников, перекинутой через плечо, и плачущим малышом на бедре, я убеждала себя, что могу справиться со всеми родительскими обязанностями. И я не хотела даже думать, что моя почти трехлетняя дочь может остаться без должного внимания. А вдруг доктор ошиблась, утверждая, что Эффи достаточно пятнадцати минут? Да у меня это в голове не укладывалось! А что, если это ей навредит? Вдруг это задержит ее эмоциональное развитие или нанесет травму, которую она будет распутывать на сеансах у психотерапевта лет через двадцать? Поставить под угрозу благополучие моего ребенка ради каких-то сомнительных размышлений о балансе?! Ну уж нет!

Нежелание менять свою жизнь и проявлять здравомыслие присуще не только мне. Да, я готова поспорить, что вы читаете эту книгу, так как все ваше нутро откликается на запрос о том, как стать счастливее. Стремление чувствовать себя лучше в материнстве — быть свободной, не связанной обязательствами и более похожей на себя прежнюю, — скорее всего, терзает вашу душу. Однако ваши дети, ваша любовь к ним и их потребности, а также собственное чувство вины и ответственности снова уводят вас с пути рационализма и любви к себе, овладевая вашим сердцем и разумом.

Я много размышляла о том, что скрывается за нашими материнскими переживаниями — о тех вещах, которые лишают нас радости и наполняют наши души чувством вины,

стыда и ощущением, что мы не справляемся. Проанализировав разные научные исследования и литературу, я пришла к выводу, что матери сталкиваются с тремя основными конфликтами, которые, если их вовремя не выявить, оказывают существенное влияние на дальнейший опыт материнства. Я хочу предложить вам новый подход, который не только кардинально изменит ваши ощущения от состояния «быть мамой», но и в конечном счете окажет благоприятное влияние на вас и ваши отношения внутри семьи и за ее пределами.

### **Конфликты, с которыми сталкиваются все мамы**

Есть три основных конфликта, которые определяют и формируют опыт материнства:

- 1) потеря своего «я»: мои потребности против потребностей всех остальных;
- 2) идеализация Роли Матери: мои идеалы против реальности;
- 3) высокие Требования к Воспитанию: стремление к совершенству против признания того, что все и так достаточно неплохо.

Большую часть времени эти конфликты работают в подсознании, без нашего ведома. Они подрывают нашу уверенность, напоминая обо всем, что мы бы хотели сделать по-другому, и держат нас «в узде», когда мы пытаемся позаботиться о себе. Эти конфликты вызывают у нас чувство дискомфорта, которое мы стараемся избежать, меняя свое поведение. Это может выражаться в слишком больших усилиях, вложенных в отношения, в огромном желании восполнить пробелы в воспитании детей, чтобы сократить разницу между

нашими идеалами и тем, как это получается на самом деле. А также в гиперопеке, чтобы избавиться от беспокойства, что мы наносим вред нашим детям. Мы думаем, что, делая все это, мы почувствуем себя лучше. Однако это не так. В итоге мы испытываем лишь чувство опустошенности и усталости.

Пока мы не уделим этому внимание и не выявим основные конфликты, все это похоже на неприятный и непонятный запах в вашей машине. Вы точно можете сказать, что что-то воняет, но не можете найти место, откуда исходит амбре! И до тех пор, пока не поймете, что это и где, от него не избавиться! Так что считайте меня во время чтения этой книги своим носом, вынюхивающим конфликты, которые «воняют» в материнстве.

## Основной конфликт 1. Потеря своего «я»: мои потребности против потребностей всех остальных

Балансирование между собственными потребностями и потребностями в отношениях — история для женщин старая как мир. Одним из главных и определяющих аспектов роли матери является идея, что обязательно нужно жертвовать собой ради блага вашей семьи и детей. Мы проводим большую часть нашей юности и молодости, пытаюсь понять и удовлетворить свои нужды и потребности, но как только мы становимся мамами, нам кажется, что личные потребности должны исчезнуть, потому что перед нами поставлена более важная миссия — *материнство*.

Я уверена, что если вы задумаетесь об этом хотя бы на мгновение, то сможете вспомнить слова, которые вам наверняка когда-то говорили о «долге» любить свою семью. Даже ценой собственного благополучия. На протяжении всей жизни мы были буквально окружены этими установками.

Научно-популярное издание  
Танымал ғылыми басылым

Катлип Морган  
**ЛУЧШЕЙ МАМЕ**

Пять шагов, чтобы избавиться от чувства вины  
и преодолеть эмоциональное выгорание

*Ответственный редактор* Ирина Паскеева  
*Литературный редактор* Анна Трофимова  
*Художественный редактор* Александра Дёмочкина  
*Технический редактор* Лидия Сеницына  
*Корректоры* Вера Алексина, Ольга Ануфриева  
*Верстальщик* Татьяна Коровенкова

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 17.08.2024.  
Формат 60 × 88 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Гарнитура «Charter». Бумага офсетная.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,66.  
Тираж 2000 экз. W-PBJ-33524-01-R. Заказ №

Изготовитель:  
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —  
обладатель товарного знака Колибри  
115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ  
Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25  
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19  
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа  
«Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге  
191024, г. Санкт-Петербург,  
ул. Херсонская, д. 12–14, лит. А  
Тел. (812) 327-04-55  
E-mail: trade@azbooka.spb.ru  
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін  
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:  
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)  
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

Өндіруші:  
«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ —  
Колибри тауар белгісінің иесі  
115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский  
муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25  
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19  
Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru

Санкт-Петербург қаласындағы  
«Азбука-Аттикус» Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы  
191024, Санкт-Петербург,  
Херсон көшесі, 12–14-үй, лит. А  
Тел. (812) 327-04-55  
Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru  
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Ресейде басып шығарылған.

