

Огромное спасибо авторам! Действительно, большинство книг для молодых родителей посвящены ребенку, и почти нигде невозможно найти информации о том, что же происходит в этот важный первый год с матерью младенца. Переживания, эмоции, гормоны, страхи, изменение отношений с членами семьи и — самое главное — с самой собой — об этом все молчат. А ведь молодая мама — это не просто «аппарат» для кормления, переодевания и выгуливания младенца! Это личность, переживающая чуть ли не самый сложный период в своей жизни. Замечательно, что авторы так открыто и правдиво заговорили об этом!

Елена Р., Москва



Замечательная книга для будущих и молодых отцов. Ведь это все-таки задача мужчины — оберегать свою семью от внутренних бурь и вторжений извне.

Сергей Н., Нижний Новгород

Эта книга — самая настоящая путеводная звезда молодой матери!

Полина В., Санкт-Петербург



Читать обязательно не только мамам и папам, но бабушкам и дедушкам, тетям и дядям малыша! Такие простые советы, а сколько бед они помогут предотвратить!

Нина Александровна, Юрмала



Чудесная, умная и тонкая книга о самом главном в жизни — о любви, теплоте, понимании и любви. Книга о семье и для всей семьи. Для всех, кто хочет быть счастливым.

Светлана К., Ижевск

Мамина главная книга

Мария Каменецкая • Екатерина Оксанен



Путь к обретению
телесной и душевной близости



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
К18

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

Каменецкая, Мария.

К18 Мать и дитя. Первый год вместе. Путь к обретению телесной и душевной близости / Мария Каменецкая, Екатерина Оксанен. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 349,[2] с. — (Мамина главная книга).
ISBN 978-5-17-090787-8

Эта книга — для молодых родителей. О том, что происходит с ними в первый год жизни ребенка, о том, как меняются их взгляды на мир и отношения, о том, как ожидания отличаются от действительности, и о той проверке на стойкость духа и выносливость тела, которую им предстоит пройти в ближайшие 12 месяцев. Эта книга и том, как получить необходимую помощь от окружающих и защитить пространство своей семьи от нежелательных вторжений. Эта книга — о принятии, заботе и любви. И, конечно, о бережном отношении к самому главному человеку в жизни младенца — его маме.

Уникальный психологический тренинг, который предлагает эта книга, поможет вам справиться со всеми трудностями первого года материнства, избавиться от тревог и страхов и получить ни с чем не сравнимый опыт телесной и душевной близости.

12+

Издание для досуга

Мария Каменецкая, Екатерина Оксанен
МАТЬ И ДИТЯ. ПЕРВЫЙ ГОД ВМЕСТЕ.
Путь к обретению телесной и душевной близости

Подписано в печать 17.07.2015. Формат 84×108/32. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 18,48. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией



© Каменецкая М., 2015

© Оксанен Е., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

ISBN 978-5-17-090787-8



Оглавление

Предисловие	11
От авторов	12
Благодарности	17

Часть I. Новорожденность

Глава 1. С ног на голову. Шок от встречи	20
Трудное начало	22
Горе утраты	27
Бесконечный обед	30
Объятия как инстинкт	33
Режим дня и младенец — кто кого?	36
Причиняющие добро	39
Упражнение 1. «Обними меня».	43
Упражнение 2. «Дневничок»	44
Упражнение 3. «Разговор без слов».	47
Упражнение 4. «Спокойное дыхание».	48
Глава 2. Я все делаю не так	50
Гляжусь в тебя, как в зеркало...	50



Чего боятся мамы	53
Самые частые страхи женщин, которые впервые стали мамами.	55
Правила безопасности.	58
Виновата ли я?	59
Упражнение 5. «Дай место»	63
Упражнение 6. «Рисунок страха».	64
Упражнение 7. «На автомате»	66
Глава 3. Когда на душе темно.	72
Синдром грусти.	72
Ничего я не хочу...	76
Успеть до тумана.	79
Упражнение 8. «Разгрузка»	87
Упражнение 9. «Просьбы».	88
Упражнение 10. «Дела для себя».	90
Упражнение 11. «Сон превыше всего».	91
Глава 4. Верните мою жизнь	92
Кто я теперь	92
За расставанием будет встреча	93
Мудрость тела	95
Поговорить бы...	100
Мамино время	102
Упражнение 12. «Элементы хаоса»	110
Упражнение 13. «Чувствую, грущу, радуюсь...».	111
Упражнение 14. «Волшебная палочка»	112
Упражнение 15. «Я у себя не одна»	114



Часть 2.
Первый триместр. Я, мы и другие

Глава 1. Такой, как есть	116
Кровиночка моя	116
Вырастешь — «спасибо» скажешь!	118
Садись, «два»!	126
Про хулу и похвалу	132
Миф о безусловной любви	138
Упражнение 16. «Внутренний Критик».	142
Упражнение 17. «Чего-то жду, зачем — не знаю».	144
Упражнение 18. «День доверия»	145
Глава 2. И он стал папой	147
Конфликт ролей.	148
Герои рядом с нами	151
Папа может? Папа может!	157
Мужчина и женщина	163
Упражнение 19. «Папины дела»	169
Упражнение 20. «Вместе».	170
Упражнение 21. «Письмо о папе»	171
Упражнение 22. «Уговори меня»	172
Глава 3. Другие в нашей жизни.	175
Диагноз «Здоров»!	179
Детеныш стаи	180
Подруга дней моих суровых.	185



Эй, прохожий, проходи!	188
Пограничный контроль	190
От чистого сердца	193
Упражнение 23. «Границы дозволенного».	199
Упражнение 24. «50/50».	200
Упражнение 25. «Разбираем завалы».	201
Упражнение 26. «Подстройка и настройка».	202

Часть 3 Второй триместр

Глава 1. История любви	206
Старые мифы о главном	207
Уроки близости.	213
В тесноте да не в обиде?	218
Упражнение 27. «Как я понимаю любовь»	223
Упражнение 28. «Малыш и я»	224
Упражнение 29. «Больше любви»	225
Глава 2. Воспитание как испытание	227
«Удобный» ребенок	230
«Свободный» ребенок.	234
«Умный» ребенок	237
Трудный выбор	241
Упражнение 30. «Какой ты и какая я»	249
Упражнение 31. «Тогда и сейчас»	250



Упражнение 32. «Прощаю тебя»
(техника Маргариты Мураховской) 251

Глава 3. Я и ты да мы с тобой 254

Доверие и любовь 254

Мама в зоне доступа 257

Контакт! Есть контакт! 261

 Упражнение 33. «Смотреть и видеть» 267

 Упражнение 34. «Простой мир» 268

Часть 4.
Третий триместр. Ближе к году

Глава 1. Опыт недолгой разлуки 272

 Не хочу, боюсь, не буду... 275

 Хочу не могу 279

 Если нет выбора 281

 Упражнение 35. «Сказка о нас с тобой» 288

 Упражнение 36. «Мы будем петь и смеяться» 290

Глава 2. Это навсегда 292

 Мама знает, мама видит 293

 Дышу, смотрю, живу 298

 Растем вместе 303

 Упражнение 37. «Я есть» 309

 Упражнение 38. «Два меня» 310

 Упражнение 39. «Чищу зубы здесь-и-сейчас» 311



Глава 3. Самое интересное — впереди 313

Просто вместе 313

Какая ты, мама? 316

Гвоздь, стекло и чашка кофе. 321

Упражнение 40. «Скажи мне про меня». 324

Упражнение 41. «Со мною вот что происходит». . . 326

Упражнение 42. «За пределами страха» 328

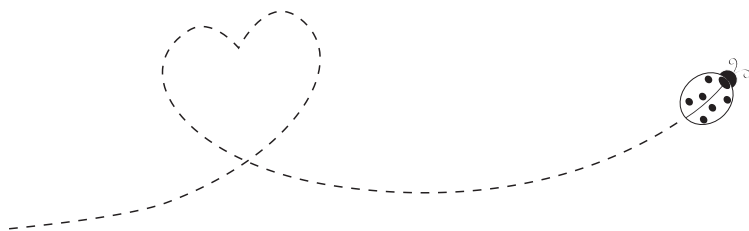
Упражнение 43. «Благодарность» 330

Упражнение 44. «Фокус на плюс» 331

Заключение 333

Бонус: лайфхаки

Список использованной литературы 346





Предисловие

Много книг, статей, практических пособий написано о том, насколько важен первый год жизни для младенца: о невероятном эволюционном рывке, который совершает маленький человек за 12 месяцев; о развитии мозга и нервной системы, о скачках, темпах и сроках развития, о кризисах первого года, о должном уходе за ребенком и материнской заботе. Все больше появляется доступной литературы о том, как формируется психика младенца и как влияет на всю будущую жизнь первый год жизни.

Однако литературы о *первом годе материнства* значительно меньше. Между тем, матери (и особенно женщины, ставшие матерями впервые) переживают за эти 12 месяцев свой «эволюционный рывок», свои психологические кризисы, стрессы, трансформации...

Они бывают шокированы тем, насколько сильно ожидания отличаются от реальности. Без конца выслушивают противоречивые советы «бывалых». То и дело проходят проверки на стойкость духа и выносливость тела. Переживают необратимые изменения в теле и в сознании. Получают опыт чрезвычайной близости — телесной и душевной.

Перед ними встает огромное количество вопросов, ответы на которые получить бывает довольно не просто. Именно поэтому авторы предлагают книгу-тренинг для молодых мам, в которой описываются наиболее распространенные, естественные и при этом жутко пугающие физиологические изменения и психологические состояния первого года материнства.

Эта книга призвана успокоить, примирить с собой и миром и в каком-то смысле расслабить молодых мам, которые ждали, что на них обрушатся потоки счастья и любви, пусть и смешанные с усталостью, а получили... то, что получили!



От авторов

Обычный вечер вторника. Я открываю кабинет и готовлюсь встретить нового клиента — на консультацию ко мне придет женщина, которая только-только стала мамой.

Звонок в дверь. Я впускаю молодую женщину, в которой так много тревоги, что, кажется, воздух дрожит вокруг. «Хорошо, что пришла», — думаю я. Она садится в кресло и начинает плакать. И сквозь слезы произносит слова, которые ей самой страшно слышать: «Я ужасный человек. Ужасная мать. Я должна любить своего ребенка, я ведь должна любить своего ребенка? А мне хочется просто сбежать! Не всегда, но частенько. Вот мне все говорят, материнство — это счастье, материнство — радость... Я, наверное, какая-то неправильная, да? Нет счастья. Где оно? В чем? Он все время плачет, ест и плачет — живот у него болит. А мне что делать? Я все испробовала, а он все равно недоволен. Я устала, я спать хочу... Нет, ну конечно, бывают и приятные моменты, когда он не кричит, когда я его держу на руках, купаю, когда я его кормлю и вижу, что ему нравится... Но это же все не так, как должно быть, да? Ведь нормальные женщины счастливы, когда у них рождается ребенок, да?»

Клиентка смотрит на меня так, будто ждет осуждения. Но у меня для нее есть только поддержка и сочувствие. Потому что я много работаю с молодыми мамами. И каждая мучается от того, что чувствует



себя виноватой, недостаточно хорошей и недостаточно любящей.

Бывают мамы, которые переживают из-за того, что к появившемуся на свет младенцу, как оказалось, не всегда автоматически «прилагаются» материнские любовь и терпение; любви и терпению приходится учиться, воспитывать их в себе. Кто-то винит себя в том, что роды прошли не так, как хотелось и ожидалось. Некоторые матери доводят себя до изнеможения, пытаясь следовать всевозможным рекомендациям и советам, которые нередко бывают взаимоисключающими или практически невыполнимыми.

Поэтому мне очень захотелось написать книгу, которая поможет молодым мамам поддержать себя!

Каждая женщина, становясь матерью, сталкивается с непредвиденными ситуациями и неожиданными для самой себя переживаниями, чувствами, которые иногда трудно принять. Но есть один мудрый закон природы: если мы говорим о своей радости — ее становится больше, если рассказываем о печали — она делится пополам. Мы писали эту книгу с надеждой разделить переживания каждой матери, которая ее откроет, и умножить ее радости.

Эта книга — о принятии, заботе и любви. И, конечно, о бережном отношении к самому главному человеку в жизни младенца — его маме.

*Екатерина Оксанен
психолог-консультант, ведущий групп,
тренер центра «Отношения.ru»
ameyalli.ru*



Как и многие женщины, я была уверена, что рождение ребенка, материнство станет для меня исключительно счастливым событием, и с утра до вечера я буду умиляться, улыбаться и купаться в волнах любви к ребенку. А как может быть иначе! Ведь у меня была долгожданная беременность, я мечтала стать мамой и, к великому счастью, родила здорового, красивого малыша!

Короче, я ждала от материнства чистого восторга и неопишуемого блаженства, а получила... целую гамму эмоций и переживаний, причем далеко не всегда приятных.

С первого дня жизни мой сынок отличался хорошим аппетитом, громким голосом и любознательностью. И с первого же дня жизни он принялся много и громко кричать. Вначале у него болел живот, потом стали чесаться десны и резаться зубы, потом сын стал осваивать новые навыки — учился ползать, падал, стучался головой... Потом он начал опасаться незнакомых, потом ему наскучило сидеть в коляске. Потом стал бояться разлуки с мамой. В общем, мальчик быстро рос и развивался, и каждый новый этап развития сопровождался криками, жалобами и нытьем.

Но ладно бы только детские крики, недосып и хлопоты — это все, действительно, быстро забывается, а шести часов сна в сутки вполне достаточно, чтобы выспаться. Гораздо большим и весьма пугающим открытием стало то, что само материнство, особенно первый его год, «выглядит» и переживается вовсе не так, как я себе представляла!



Наверное, есть на свете женщины-матери, у которых все ладится, которые интуитивно знают, **как надо**, и читают мысли ребенка по глазам... Которые никогда не плачут и не раздражаются на своих непонятных детей. Наверняка есть женщины, принимающие свое материнство во всех его проявлениях радостно, без сопротивления, противоречий и кризисов. Наверняка такие женщины есть. Где-то. У меня был другой опыт.

Оказалось, что вместе с ребенком на свет появляется материнская тревога, вина, неуверенность в себе. И много чего еще, в чем и признаться-то неловко. Тоска по прежней жизни и прежней себе. Раздражение. Ощущение беспомощности и бессилия. Оказалось, что любовь и привязанность к ребенку, понимание своего детеныша с полунамека не даются «просто так»: это **путь**, который мать проходит с ребенком, и это — **труд**. Оказалось, что принятие своего нового «статуса», принятие необратимых изменений, которые происходят с телом и душой, это испытание!

И, наконец, главное мое удивление: материнство — это не только и не столько про отношения с ребенком, но и про отношения с собой.

Я убеждена, что первый год материнства важен для женщины не меньше, чем для ребенка. Не только младенец с молниеносной скоростью развивается, познает мир, приобретает новые навыки, учится видеть, слышать, говорить, сопоставлять, думать, двигаться, реагировать. Мать, в общем, занята тем же самым.

Уверена, именно в первые двенадцать месяцев (а вовсе не в первый месяц, как уверяют некоторые!) происходит между матерью и ребенком то узнавание друг друга, которое в дальнейшем складывается