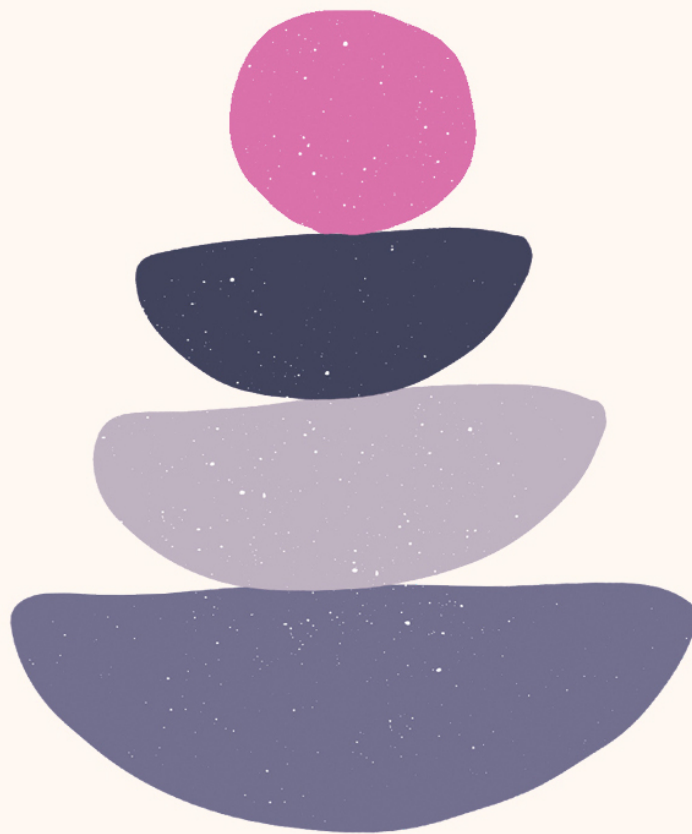


Карелла Исваран

врач-педиатр с 20-летним стажем, мама двоих детей

мама в ресурсе



Как справиться с негативными эмоциями
и наслаждаться материнством

Быть мамой, быть собой. Ресурсные книги для мам

Карелла Исваран

**Мама в ресурсе. Как справиться
с негативными эмоциями и
наслаждаться материнством**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.9
ББК 88.5

Исваран К.

Мама в ресурсе. Как справиться с негативными эмоциями и наслаждаться материнством / К. Исваран — «Эксмо», 2020 — (Быть мамой, быть собой. Ресурсные книги для мам)

ISBN 978-5-04-175332-0

Эйфория материнства грозит быстро смениться изнеможением, ведь каждый день бросает новые вызовы. Бессонные ночи, изменение образа жизни и никуда не девшиеся вопросы взаимоотношений и карьеры оборачиваются постоянным стрессом. А он, в свою очередь, приводит к головным болям, развитию депрессии или, например, сердечно-сосудистых заболеваний. Автор этой книги, немецкий врач-педиатр с 20-летней лечебной практикой, уверена: никогда не поздно научиться управлять стрессом, достичь гармонии с собой и окружающими и вернуться в ресурс. Следуя советам, предложенным в книге, вы научитесь по-новому реагировать на раздражители, ближе познакомитесь с собой и раскроете секрет счастливого и сбалансированного материнства. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-175332-0

© Исваран К., 2020

© Эксмо, 2020

Содержание

Предисловие	6
Почему в наше время мамам приходится труднее?	7
Почему я написала эту книгу?	8
Что вас ждет в этой книге?	10
Введение	11
Жизнь в «полной амуниции»	13
1. Стресс и выигрышное мышление	15
Что такое стресс?	15
Метод выигрышного мышления	17
Философия выигрышного мышления	18
Дом выигрышного мышления	19
Подвал и крокодил	21
Первый этаж и три его жителя	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Карелла Исваран
Мама в ресурсе: как справиться с
негативными эмоциями и наслаждаться
материнством / Карелла Исваран

Посвящается Мулу и Уте-Розали

Karella Easwaran

Das Geheimnis ausgeglichener Mütter

Original title: Das Geheimnis ausgeglichener Mütter by Karella Easwaran

© 2020 by Kösel-Verlag, a division of

Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

В оформлении обложки использована иллюстрация: osenb_art / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации и элементы дизайна: Design PRESENT, cubicidea, Zinetron, Eva Speshneva, Mark Rademaker, Blue Flourishes / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com



© Бочкарева К. Е., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Предисловие

Уже более двадцати лет врачебной практики я сопровождаю детей от дня их рождения во взрослую жизнь. Некоторые из маленьких пациентов, которых я помню еще милыми младенцами, теперь сами стали родителями. И это просто чудесно! Будучи врачом, я не понаслышке знаю о мужестве, стойкости и силе воли их матерей.

Они проходят через беременность и роды, справляются с особенно изнурительными первыми месяцами жизни своего малыша, переживают период упрямства ребенка, борются за подходящие детский сад и школу, не сдаются в спорах о выполнении домашнего задания и поддерживают своих детей, когда те сталкиваются с трудностями пубертатного периода.

Однако вызовы, которые бросает нам материнство, этим не ограничиваются. Мне это хорошо известно, поскольку у меня самой двое сыновей. Как и любая другая мама, я готовлю бутерброды на завтрак, сижу у кровати, когда дети болеют, забочусь о здоровой еде, обеспечиваю сплоченность семьи. В то же время, как и другие мамы, я стараюсь объединить в своей жизни разнообразные потребности семьи, партнерство, работу и домашнее хозяйство.



Недавно одна женщина в разговоре со мной очень точно подметила: «Материнство не для слаботерпных!» При этом материнство – явление бессрочное. Оно навсегда меняет нашу жизнь, каждый день готовя новые испытания.

Карусель мыслей не останавливается, даже если ребенок давно покинул дом. Как говорится, маленькие дети – маленькие заботы, большие дети – большие заботы. Для матери ребенок останется ребенком на всю жизнь, даже когда в ее дверь постучат внуки.

Каждый день в своем кабинете я наблюдаю колоссальную самоотдачу матерей по отношению к семье. В то же время я вижу, как быстро проблемы вроде бессонных ночей, непонимания в отношениях с партнером, сложности на работе или в уходе за детьми начинают вызывать у них беспокойство, страхи и хроническое утомление. У мамы появляется чувство изможденности, и это снижает радость от жизни. С годами я осознала, насколько фатальным для семьи может оказаться такое бремя, возложенное на маму. Это положение дел не меняется до тех пор, пока мама не заболеет и организм не начнет подавать ей сигнал тревоги, возвещающий о физической или психологической проблеме, – и тогда наконец приходит помощь. Но чаще всего это происходит слишком поздно.

Почему в наше время мамам приходится труднее?

Огромная нагрузка, ложащаяся на плечи мам, и уровень стресса значительно возросли в последние годы. Это связано в том числе с изменениями в структуре общества и сегодняшнего образа семьи. Профессиональное обучение, образование и карьера требуют от женщин много времени, из-за чего дети нередко появляются в более позднем возрасте. Все это сокращает количество времени для планирования карьеры, брака и создания семьи и заставляет многие пары ощущать давление. Приходится думать не только о семейной жизни, но и о том, как создать комфортные условия для двух карьерных путей. Появляется все больше разнообразных требований, и, чтобы быть успешным родителем и партнером, приходится соответствовать растущим ожиданиям. Все реже встречаются семьи, состоящие из нескольких поколений. Мама не всегда могут рассчитывать на должную поддержку и помощь со стороны своего окружения. Скорее наоборот: даже если их партнеры, родители и работодатели на самом деле желают добра, чаще всего они говорят мамам вещи, которые унижают и умаляют значение их труда. Чаще всего матерей характеризуют как хаотичных и нестабильных, суетливых и неорганизованных. «Она ничего не может держать под контролем», – мгновенно слышит женщина, когда от упрямства ее дитя с громогласным криком бросается на пол в супермаркете или когда из-за очередной болезни ребенка она не может выйти на работу.

В 2018 году правительство земли Баден-Вюртемберг представило доклад о положении детей и семей, согласно которому женщины среднего возраста в день тратят на уход за детьми, покупки, работу по дому и помощь родственникам в среднем на 4,3 часа больше, чем мужчины того же возраста. Матери по-прежнему служат опорами семей и, следовательно, опорами нашего общества. А дети, которые ежедневно приходят ко мне на прием, в будущем сформируют это общество. Поэтому долгая – длиною в жизнь – забота женщины о семье заслуживает гораздо большей поддержки и признательности. И я уверена, что чрезвычайно важно сосредоточить внимание на матерях, их заслугах и положении и сделать так, чтобы общество осознало их значимость и отнеслось к ним с большей серьезностью.

Почему я написала эту книгу?

Я написала эту книгу для вас, дорогие мамы, как женщина для женщины, как мать для матери. Потому что у каждой из нас появляются схожие заботы и опасения – только у кого-то их больше, а у кого-то меньше. Я чувствую, о чем вы думаете и тревожитесь, потому что материнство объединяет всех нас. Мне знакомы ваши проблемы – поиск детского сада, совмещение работы и семьи, трудности у детей в школе, финансовые вопросы, а иногда и расставание с партнером. В своей приемной я так часто вижу плачущих и совершенно измученных матерей, просящих направление на курс лечения матери и ребенка¹. Для меня становится все более очевидно: в профессии врача-педиатра важен системный взгляд на всю семью. В какой-то момент я приняла решение не просто рекомендовать мамам «сохранять спокойствие», а предлагать ясные и доступные механизмы поддержки. И это крайне важно, ведь число психических заболеваний, депрессий и уровень тревоги постоянно растут и среди матерей.

Эта книга предназначена как для мам, которые испытывают стресс и перегружены работой, так и для мам, у которых дела идут хорошо. Такие матери тоже со временем хотят развиваться и подготовиться к предстоящим изменениям – будь то различные фазы жизни детей или их собственные физические и психические изменения, которые ожидают всех в жизни.



В этой книге каждая из вас найдет новые способы улучшить восприятие себя. Вы научитесь противостоять своим переживаниям и проблемам с помощью эффективных стратегий.

Вы научитесь находить и принимать помощь – так справляться с ежедневными трудностями материнства и семейной жизни будет чуточку легче, с меньшим стрессом и большей радостью. Это позволит позиционировать себя как более гармоничного и устойчивого человека не только в семье, но и в обществе.

Также вам будет легче держаться вместе с другими мамами и развивать новое восприятие действительности, чтобы эффективнее и быстрее реализовывать наше видение будущего и идеи. Только когда мы сильны для себя, для наших детей и друг для друга, мы можем влиять на общество и политику, которые, в свою очередь, могут сделать гораздо больше, чтобы облегчить жизнь матерям.

Поэтому самая главная задача, дорогие мамы, – начать с себя. Только если вы сами будете стабильны и сбалансированы, то сможете осмысленно и правильно справляться со всеми важными задачами в жизни – с воспитанием детей и заботой о них, с жизнью с партнером, друзьями и окружающими людьми, с работой и многим другим. Независимо от того, в какой фазе жизни находитесь сейчас вы и ваш ребенок, поступать следует как в самолете: чтобы иметь возможность действовать и позаботиться о других, сначала кислородную маску нужно надеть на себя.

¹ Курсом лечения матери и ребенка (нем. Mutter-Kind-Kur) в Германии называют комплекс реабилитационных мероприятий в стационарных условиях, покрываемый медицинской страховкой. Курс направлен на стабилизацию эмоционального и/или физического состояния матери. – *Прим. пер.*

Теперь я хотела бы оставить небольшое сообщение вам, дорогие отцы, на случай если эта книга попадет в ваши руки. В последние годы, особенно после введения в Германии отпуска по уходу за ребенком, ко мне на прием детей все чаще приходят отцы, и они в восторге от своей новой роли: папа в декрете. Они тоже нашли новые способы проводить больше времени со своей семьей и разделять с ней радости жизни.

Тем не менее я посвятила книгу в первую очередь мамам – не потому, что я считаю вас, дорогие отцы, менее важными или менее вовлеченными, а потому, что многие из описываемых мной тем затрагивают опыт, который я, будучи матерью, пережила сама и который, как правило, переживают женщины. Причина еще и в том, что, несмотря на социальный прогресс, во многих семьях распределение ролей обычно таково: «управление делами» – и, следовательно, львиная доля домашних дел – лежит на матери. Но отцы, разумеется, тоже обязательно найдут в этой книге интересную и полезную информацию.

Что вас ждет в этой книге?

В книгах по медицине говорится о влиянии мышления на наше здоровье. Основываясь на этом, я разработала метод так называемого *выигрышного мышления*, который представлю в этой книге. С помощью этого метода вы научитесь новым простым способам понять свои мысли и действия и изменить их в лучшую сторону. Некоторые читатели уже знакомы с методом выигрышного мышления, поскольку я рассказывала о нем в своей первой книге «Секрет здоровых детей»². В этой же книге я доработала принцип действий и решила подробно описать конкретные упражнения, шаги и прочие рекомендации, чтобы вам было проще изучить и успешно применять в жизни стратегии выигрышного мышления.

Все это должно помочь оставаться счастливой, влюбленной в жизнь мамой. Вы перестанете быть жертвой стресса и страдать от болезней и бессилия. Ведь сбалансированная психика – это лучшая база личности и единственный способ сохранять хороший настрой и стабильность, встречаясь с любыми переменами и вызовами жизни. Осознанно и регулярно тренируясь, вы поймете, что многие стрессовые ситуации и препятствия связаны с имеющимися моделями мышления. Внедрив новые, более выигрышные привычки, мы сможем гораздо быстрее достичь баланса. И он станет основой того, к чему мы все стремимся, а именно к здоровью, счастью и успеху.

² Das Geheimnis gesunder Kinder: Was Eltern tun und lassen können, на русском языке не издавалась. – Прим. ред.

Введение

Материнство – самая стрессовая работа в мире

Рождение ребенка меняет все. Некий совершенно новый этап начинается не только для ребенка, который девять месяцев развивался в мамином животе в условиях абсолютной защищенности, но и для матери, делающей шаг к неизведанному. Многие матери рассказывают мне об эмоциях, которые они испытали, когда впервые взяли на руки своего новорожденного ребенка. Это была не только огромная радость, но и осознание того, что теперь есть существо, полностью зависящее от них. Мне тоже знакомо это чувство – прекрасное и в то же время ошеломляющее. А иногда даже немного пугающее.

Гормоны с самого начала заставляют маму ощущать особенность положения. Они переполняют мозг во время беременности, но даже после рождения ребенка из-за воздействия гормонов мать может казаться другим человеком. «Гормоны бушуют», – говорят обычно в таких случаях. Однако такие изменения наступают неспроста. Для матерей (не в последнюю очередь благодаря нейромедиаторам в их организме) самое главное в жизни – любить и оберегать своего ребенка, кормить его и наблюдать, как он растет. День за днем мы, мамы, принимаем все вызовы, которые бросает нам жизнь. Эйфория первых месяцев вскоре исчезает под натиском растущего измождения. Материнство приносит не только много радости, но и много стресса. И этот стресс гораздо больший по сравнению с тем, с которым обычно приходится справляться людям.

У пожарных, например, есть определенный период времени, который ознаменовывает высокий уровень стресса, – это момент, когда их вызывают тушить пожар. Супружеская пара, которая строит дом и месяцами вынуждена разъяснять мастерам, что и как делать, также длительное время может испытывать стресс. Но в какой-то момент этот изнурительный период подойдет к концу. Особенность же материнства состоит в том, что это не временные пики стресса, а перманентное состояние.



Стресс – главный виновник болезней в современном обществе, а также причина того, почему такому большому количеству матерей кажется, будто их силы на исходе.

Повседневную жизнь матерей сопровождает нехватка времени: они проходят одно испытание на прочность за другим, прежде чем вечером, полностью обессилив, упасть в постель. Но даже там они не находят покоя. Особенно когда во время фазы глубокого сна мамы малыш чувствует голод или ребенку детсадовского возраста снится плохой сон и его нужно успокоить. Позже мама вовсе лишается сна, потому что ее ребенок-подросток не пришел домой в оговоренное время. Матери очень быстро забывают, что у них тоже есть потребности.

Серый ноябрьский день, непрерывно моросящий дождь создает ощущение неприятного влажного холода и прекрасные условия для разгула вирусов. Макс, которому 20 месяцев, с сентября ходит в детский сад и болеет

уже в третий раз – у него кашель и небольшая температура. Его мама Майя в отчаянии – только что ей в офис позвонила воспитательница и попросила забрать Макса. Ее муж Тилль не может ей помочь, потому что уехал в командировку. Мучаясь от угрызений совести, Майя спешит в детский сад. Снова коллегам придется взять на себя ее работу. Она хочет быть хорошей работницей, но ей также хочется быть рядом со своим сыном. Снова и снова ей приходится осознавать, что с обоими делами она не может справляться так, как ей бы того хотелось. Когда Майя отводит Макса в детский сад, он становится раздражительным и плаксивым. Ей его так жалко! Угрызения совести из-за ситуации с работой теперь терзают ее еще больше: «Как я могла не заметить, что утром Макс начал заболеть?» Затем она с ужасом вспоминает, что завтра утром должна прийти на важную встречу с начальником. К этому времени Макс определенно не поправится, и соседка, которая в экстренных случаях может с ним посидеть, тоже в отъезде. У Майи поднимается давление и начинается легкая паника. Слишком много проблем для одного дня.

Майя приводит сына в мой кабинет. Макс вялый, его глаза блестят из-за жара, из носа течет, однако сильные лекарства ему не нужны. Ребенок заболел из-за типичной вирусной инфекции. Такие инфекции, возникающие каждые несколько недель, вполне нормальное явление для детей возраста Макса. Он скоро поправится сам. Состояние Майи – вот что вызывает у меня беспокойство. По прошлым их визитам я уже поняла, что она разрывается между семьей и работой. И я понимаю, что ее стресс не обернется ничем хорошим и для Макса!

Моя врачебная педиатрическая практика несколько изменилась за последние 20 лет. Вакцины предотвращают развитие многих заболеваний, а лекарства теперь настолько эффективны, что большинство болезней можно быстро и легко вылечить в домашних условиях. Дети с тяжелыми врожденными или приобретенными заболеваниями обычно проходят лечение в специализированных клиниках. Таким образом, моя деятельность сегодня в основном сконцентрирована на лечении обычных детских инфекций в зимние месяцы. Помимо этого, родители и их дети приходят ко мне на профилактические осмотры и вакцинацию.

Как правило, мне не приходится сильно беспокоиться о своих маленьких пациентах – я лечу их так, как нужно, и знаю, что обычно они без проблем переносят эти периоды. К тому же болезни – это часть детства. Но верно также и то, что даже самые обычные заболевания могут привести к серьезным состояниям, таким как средний отит, из-за которого ребенок может плакать всю ночь, или боль в горле, раздражающая его ночи напролет.

Кроме того, в этот период дети, как правило, остаются дома, а подобные инфекции могут появляться и исчезать еженедельно. Таким образом, даже простая инфекция у ребенка, которую мы, педиатры, считаем нормальной, может иметь для родителей совершенно другое значение. Бессонница, пропуск работы и повторное заражение по принципу пинг-понга нарушают тщательно спланированный распорядок дня.

Поэтому я всегда утверждаю: болезни детей приходится переносить не только самим детям, но и их родителям. И мы, врачи, и общество должны переосмыслить это и понять, что родителям в таких ситуациях нужно от нас гораздо больше понимания, сочувствия и поддержки. Не забывайте: даже в обычной повседневной жизни требуется много сил, чтобы сохранить баланс между семьей и потребностями каждого человека. Вот почему педиатру так важно развивать понимание вопроса здоровья семьи в целом. Признание психосоциальных трудностей и их последствий для здоровья – центральной задачи медицины разума и тела – приобретает все большую значимость в моей работе.

Жизнь в «полной амуниции»

Очень часто материнство напоминает езду на велосипеде «без рук». В одной руке у мамы стопка детского белья, в другой – губка и сумка с покупками, а в багажнике тем временем закреплена еще и стопка документов с работы. Что ж, так *можно* ездить на велосипеде, и даже неплохо, если немного попрактиковаться и следовать по прямой. Но вот незадача – на дороге встречаются и резкие повороты, и выбоины! При таких обстоятельствах сохранять баланс уже не удается.

Все восхищаются Мартой. Она любящая мать двух дочерей трех и семи лет, подрабатывает редактором районного журнала и поддерживает своего мужа Тома, который год назад стал адвокатом. На подходе третий ребенок, это будет мальчик. Марта и Том невероятно счастливы.

Марта полна энергии; ее окрыляет уверенность в том, что у нее все под контролем. Живот Марты растет, и она дышит жизнью. Однако в ее продуманной, организованной жизни появляются первые трещины. Начальник стал жаловаться, и причина не в снижении эффективности ее работы. Как и прежде, на Марту можно положиться на все 100 процентов. Нет, он просто придерживается мнения, что, имея трех детей, невозможно занимать руководящую должность, и не упускает ни одной возможности дать ей это понять. Постоянные дискуссии с начальником и без того изнуряли Марту, однако появились и другие проблемы. За ее младшей дочерью Klarой присматривает няня. Планировалось, что вскоре Клара будет ходить в ближайший детский сад, но в нем не оказалось мест. Марта борется как львица, но ее тщательно выстроенная «сеть заботы» больше не выдерживает.

Бессонными ночами ее одолевает страх. За столько лет она нашла решение всех проблем благодаря своей безграничной стойкости. Но кажется, что она зашла в тупик. Нервы Тома тоже постепенно начали сдавать: в его адвокатском бюро постоянно возникают неожиданные проблемы. Том все больше времени проводит на работе, из-за чего не только постоянно распространяет на всех свое плохое настроение, но и меньше времени уделяет домашнему хозяйству и семье. Теперь еще и у их семилетней дочки Лены появилось недержание мочи.

Когда Марта и Лена пришли ко мне на прием, Марта спросила, как она может помочь Лене. Только тщательно расспросив и внимательно выслушав Марту, я поняла, насколько напряженной была ее семейная жизнь и велико отчаяние. Силы Марты были на исходе, она приближалась к выгоранию.

Первые признаки переутомления матерей часто остаются незамеченными. Никто не обращает внимания на их постоянную утомляемость, истощение и стресс. Многие думают, что это нормально, даже сами мамы. Они так заняты делами других членов семьи, что не замечают, как обстоят дела у них самих. В течение нескольких месяцев или даже многих лет кажется, что жизнь стабильна, пока однажды все не начинает рушиться.

Конечно, материнство не исключает того, что, заботясь о семье и воспитывая детей, вы можете устать, рассердиться или почувствовать раздражение. Но сегодня многим банально не хватает перерывов на отдых. Поэтому все не ограничивается краткосрочными и быстро преодолеваемыми ситуациями «перегрузки». Постоянное ощущение грусти и хроническая раздражительность должны активировать сигнал тревоги! Ведь именно он призван оповестить всех о том, что кому-то здесь срочно нужна помощь.

Вопрос о подверженности матерей чрезмерному стрессу и его влиянии на их здоровье постепенно поднимается в общественном сознании, например в отношении послеродовой депрессии или ее более легкой формы – беби-блюза³. Тем не менее, полагаю, для всех очевидно: что-то явно не в порядке, когда женщина постоянно плачет в течение нескольких недель после рождения ребенка или говорит: «Я еле встаю по утрам».



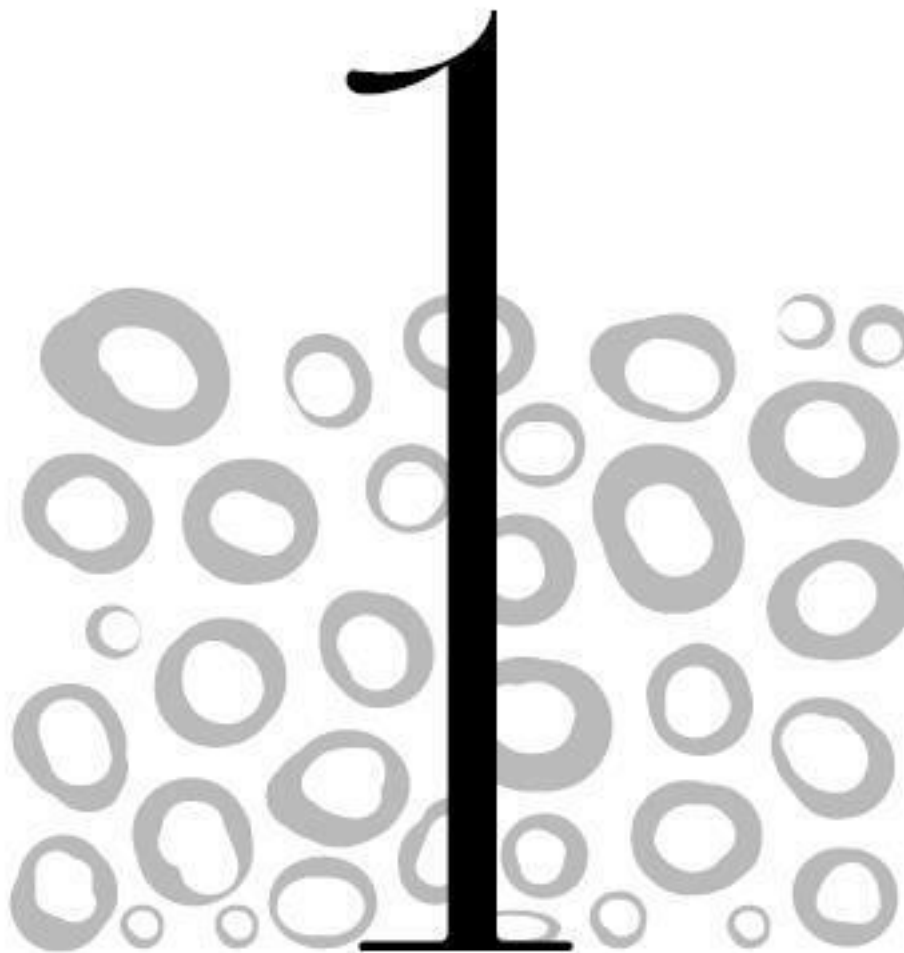
Если мама длительное время после родов подавлена и ничто в жизни ее не радует, это должно восприниматься как симптом заболевания, с которым нужно обращаться к специалисту.

К сожалению, через несколько месяцев после родов внимание к матери ослабевает, в отличие от самого ее стресса. Недостаток сна быстро превращается в хроническое нарушение, а вялость – в потерю жизнерадостности. Это может случиться с *любой* мамой: от матери-одиночки, которая претерпевает финансовые трудности и не получает помощи от семьи, до хорошо зарабатывающей независимой женщины, которая может позволить себе услуги уборщиц и нянь. И, конечно же, матерей, которые думают: «Со мной такого никогда не случится!», вполне может ожидать то же самое. На самом деле риск выгорания у матерей даже выше, чем у топ-менеджеров.

Последствия хронического стресса варьируются от состояния истощения до депрессии, выгорания и деменции в долгосрочной перспективе. К сожалению, мы, врачи, не можем прописать лекарства от стресса. Медикаменты предлагаются только для лечения его серьезных последствий, и часто подобные лекарства и терапия применяются слишком поздно. Но что такое стресс? Откуда он берется? Как именно он воздействует на наш организм? Можем ли мы ему противостоять? И как матери могут помочь себе? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в следующих главах.

³ Отличие этого состояния от послеродовой депрессии состоит в более коротком периоде времени и менее тяжелых симптомах. – *Прим. пер.*

1. Стресс и выигрышное мышление



Что такое стресс?

Стресс – это совершенно естественная реакция на опасность. Как только рядом с нами что-то начинает меняться, мозгу в кратчайшие сроки необходимо установить – текущая ситуация безопасна или таит угрозу? В опасной ситуации гормоны стресса выделяются за доли секунды, давая нашему телу больше энергии. Эта энергия обеспечивает его готовность к бою или бегству.

Проблема в том, что наш мозг может относить к опасным не только ситуации реальной угрозы, но и незначительные мелочи. День с детьми намного более хаотичный и непредсказуемый, чем в офисе, поэтому матери каждый день сталкиваются со множеством стрессовых ситуаций. Как правило, они переносятся бессознательно, ведь часто мы осознаем ощущение стресса только тогда, когда он начинает негативно влиять на наше поведение или сильно сказываться на состоянии здоровья.

Стресс стал нашим современным врагом, вызывающим множество болезней. Мы, врачи, не должны недооценивать или тем более игнорировать последствия родительского стресса. Высокий уровень стресса родителей может пагубно сказаться на их детях – это подтвержда-

ется значительным увеличением числа детей (особенно школьного возраста) с проблемами психического здоровья и признаками психоэмоциональной нагрузки, обусловленной стрессом. А болезни детей, в свою очередь, приводят к бессоннице и стрессу родителей.

Если родителям удастся лучше справляться с предложенными условиями жизни и напряжением или даже предотвращать его появление, это поможет не только им, но и их детям.

На большинство событий, вызывающих у нас стресс, невозможно повлиять.

- Сын показывает вам школьный дневник, в котором записано, что завтра нужно принести с собой в школу альбом для рисования формата А3. В ящике стола у вас на всякий случай хранятся тетради, ручки и ластик. А вот альбома формата А3 нет. Запись в дневнике была сделана две недели назад, и самое главное, что магазин, в котором альбом можно купить, вот-вот закроется. Конечно, вы не хотите, чтобы у вашего ребенка были проблемы, поэтому вам срочно нужно идти в магазин. Спешка и потеря времени, сопровождающие сложившуюся ситуацию, вызывают у вас стресс и нарушают распорядок дня.

- Внезапно создавшаяся пробка не позволяет вовремя забрать ребенка из детского сада. И вот ваш пульс уже 160 ударов в минуту.

- Из школы приходит сообщение о том, что у детей снова вши. И вам очень не хотелось бы тратить силы на стирку всей одежды, постельного белья, чехлов для мебели и, следуя рекомендации соседки, складывать все мягкие игрушки в холодильник, лечить ребенка и остальных членов семьи средством от вшей, вычесывая их специальным гребнем, а потом еще и проверять всех на наличие паразитов несколько недель подряд.

Мы не можем держать под контролем все! Жизнь сравнима с морем: иногда его волны поднимаются высоко, иногда оно гладкое и спокойное. С нами лично это никак не связано – **мы не можем повлиять на волну, но можем принять то, насколько высоко она поднимется.** Такова природа и такова жизнь с детьми. Поэтому мы должны искать и находить базовое решение наших проблем со стрессом внутри себя, ведь едва ли мы способны повлиять на большие волны.

Медицина разума и тела учит нас тому, насколько сильно мышление влияет на наше поведение, психологическую стабильность и здоровье. Потому что чаще всего важны не столько условия, которые задает нам жизнь, сколько то, как наш мозг обрабатывает и интерпретирует поступающую информацию.

Со стрессом лучше всего бороться там, где он возникает, – в нашей голове. Для этого мы должны лучше понимать работу своего мозга. Нейробиология – наука крайне сложная, поэтому я разработала для вас, дорогие мамы, простой и легкий для восприятия метод, основанный на философии медицины разума и тела. Я назвала его выигранным мышлением.

Метод выигрышного мышления

Существует бесчисленное множество рекомендаций и предложений помощи в борьбе со стрессом. Моя методика поможет вам понять свой мозг, реакции и поведение. Уже одно это позволит вам снизить уровень стресса. Методику выигрышного мышления лучше применять на ранней стадии стресса – так мы не только снизим уровень испытываемой тревоги, но и узнаем, как в большинстве ситуаций не допустить ее возникновения. В идеале стоит постараться избегать повседневных триггеров стресса!

Вы быстро поймете, как устроен ваш мозг, как и где возникает стресс и каким образом можно на него повлиять. Я также расскажу, почему важно общее видение будущего и цели, как нам их достичь и как они определяют наше ощущение счастья. Вы узнаете, как возникает чувство счастья и почему важно ставить цели и добиваться успеха. Все дело в том, что баланс трех факторов – здоровья, счастья и успеха – становится условием гармоничной жизни.

На английском языке название этой методики звучит как *beneficial thinking*. С помощью этой методики вы научитесь заменять проигрышные мысли на выигрышные. Вы также осознаете значение стресса, узнаете, как защититься от него и что делать, если стресс становится слишком могущественным. Благодаря выигрышному мышлению и регулярным тренировкам в будущем вы сможете направить процессы в вашем мозге в более благоприятное русло. Конечно, речь не идет о том, чтобы получить преимущество, поставив других в невыгодное положение. Давно известно: истинно хорошо лишь то, что хорошо *для всех*. Семья сбалансирована и счастлива только тогда, когда довольны все ее члены до единого.

С помощью этой методики у вас получится преодолеть укоренившиеся шаблоны мышления, которые снова и снова заманивают вас в одни и те же ловушки стресса. Вы найдете способы принимать, понимать и перестраивать свои мысли. Благодаря нескольким очень простым упражнениям вы сможете освободиться от стресса. Если практиковаться регулярно, то результаты появятся незамедлительно: вы будете относиться ко всему более расслабленно, научитесь спокойно реагировать. Новый подход позволит иначе взглянуть на мир и обрести навыки эффективного общения с собой и окружающими людьми. Придерживаясь изученных стратегий выигрышного мышления, вы вновь почувствуете легкость жизни. У вас получится мобилизовать силы, которые помогут обрести здоровье, жизнерадостность и моменты счастья с семьей и близкими.

На протяжении многих лет я с большим успехом использую простые упражнения выигрышного мышления в своей работе. Мне эта стратегия также отлично помогает справляться со стрессом повседневной жизни, более четко определять свои желания и цели и каждый день становиться к ним чуточку ближе.

Философия выигрышного мышления

Философию выигрышного мышления мы можем представить в виде стула на трех ножках: три фактора – здоровье, счастье и успех – неразрывно связаны между собой и составляют основу сбалансированной жизни. Если хотя бы одна ножка шатается или вовсе отсутствует, усидеть на этом стуле нам не удастся. Потому баланс и стабильность – это состояние, к которому мы стремимся.

Метод выигрышного мышления показывает, как с помощью упражнений можно изменить свое поведение и по-новому взглянуть на жизнь. Речь идет не об отдельных ситуациях или модели поведения, а о нашей основной внутренней установке. Установка выигрышно мыслящего человека – отпускать негативные ситуации. Ему чужды догматизм и стремление к совершенству, так как эти установки связаны со стрессом. Такой человек осознает, что неудача – не конец света. Выигрышное мышление – это не состояние, а процесс, как и сама жизнь.

Дом выигрышного мышления

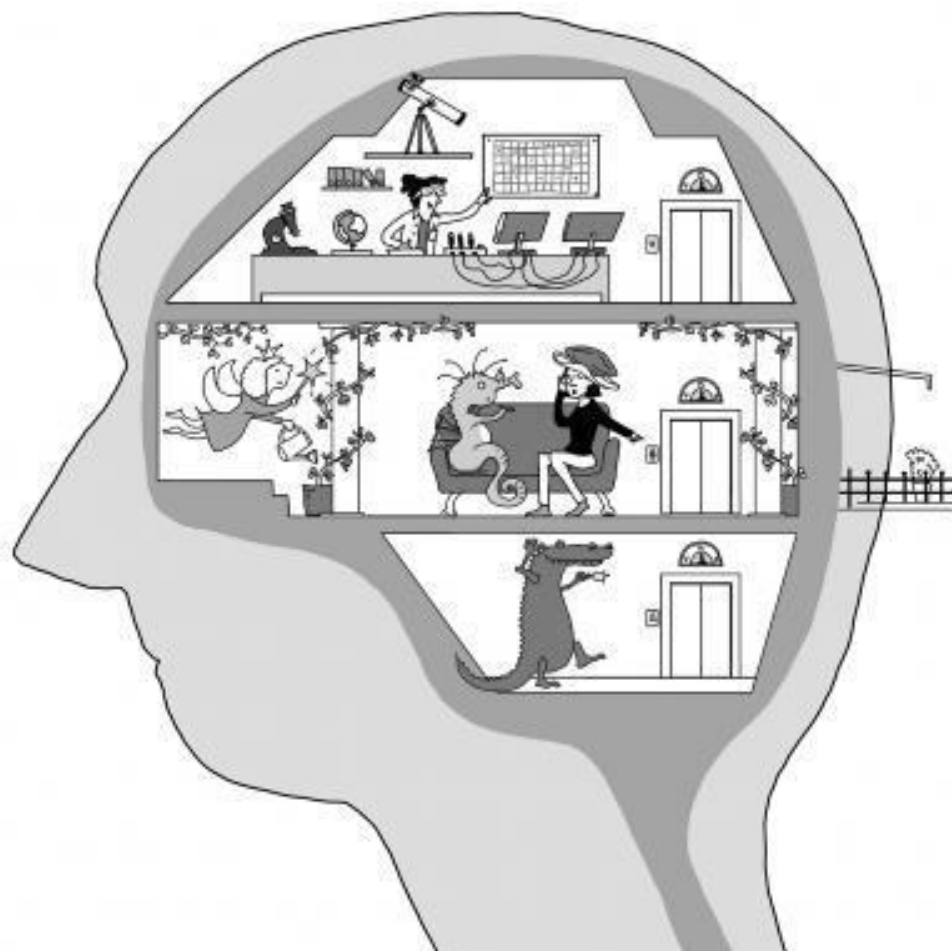
Выигрышное мышление базируется на знаниях о структуре и функционировании нашего мозга, полученных нейробиологами за последние годы. Удивительно, что может сделать мозг, чтобы мы могли воспринимать мир вокруг нас и ориентироваться в нем! Некоторые связи в мозге очень сложны, и далеко не все исследованы.

Однако, разобравшись в нем, можно увидеть, что функционирование мозга базируется на относительно простых принципах и правилах. Потому в свою концепцию выигрышного мышления я включила понятное представление о мозге и знания о его связях, полученные учеными. Для начала мы можем грубо разделить мозг на три области, как это уже сделал известный исследователь мозга Пол Маклин⁴:

1. Мозговой ствол.
2. Средний мозг.
3. Большой мозг.

Чтобы визуализировать процессы в этих трех областях мозга, я решила представить его особым образом. Всех матерей в этом мире объединяет их дом, их гнездышко. Именно поэтому наш мозг я метафорически изобразила в виде дома. Три обозначенные области нашего мозга – это три этажа нашего дома: мозговой ствол представляет подвал, средний мозг – первый этаж, а большой мозг – мансарду. Это по-настоящему ваш дом, потому что здесь живет ваше «я». Как и в любом другом доме, все начинается с наведения порядка на одном из этажей. Мамы часто копят ненужные мысли и темы, и, чтобы снизить уровень стресса, от этих мыслей и тем нужно избавиться. О доме выигрышного мышления, как и о любом другом доме, необходимо заботиться, убирать его и ремонтировать, чтобы чувствовать себя в нем счастливым. Что ж, теперь предлагаю вам устроить небольшую экскурсию по этому дому!

⁴ Речь идет о теории триединого мозга, созданной американским врачом Полом Маклином в 1960-х годах. В настоящее время она отвергается неврологами и используется в основном психологами. – *Прим. науч. ред.*



Подвал и крокодил

Для начала давайте осмотрим подвал. Он представляет наш **мозговой ствол**, который располагается у основания головы – там, где спинной мозг соединяется с головным. Это самая древняя область мозга, а значит, и самая примитивная. Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему пациент без сознания сохраняет способность самостоятельно дышать? У него полностью отключено сознание, однако межреберные мышцы, с помощью которых расправляются и сокращаются легкие и диафрагма, продолжают неустанно работать, благодаря чему тело продолжает снабжаться кислородом. Мозговой ствол также контролирует и все остальные жизненно важные функции: дыхание, сердцебиение, глотание, откашливание и другие. Кроме того, ствол мозга отвечает за известную всем реакцию «бей или беги», потому мы атакуем или убегаем от опасности не задумываясь. Мозговой ствол, хотя мы того и не осознаем, обеспечивает наше выживание. Однако на этом возможности мозгового ствола исчерпываются. Все, что требует осознанности, включая мышление и рациональное принятие решений, превышает возможности этой самой примитивной части мозга. Мозговой ствол также называют рептильным мозгом.

Таким образом, мозговой ствол – это подвал дома выигрышного мышления. В подвале нет окон, и увидеть, что происходит снаружи, невозможно. Потому информация сюда поступает с первого этажа. Здесь, в царящей тьме подвала, таится пренеприятный житель – **крокодил**. Из фильмов о животных вы, вероятно, знаете, что крокодил представляет собой гигантского ящера, способного целыми днями лежать без единого движения. Но, несмотря на свою неподвижность, он всегда начеку. Даже когда крокодил спит, один его глаз всегда открыт. В таком же режиме живет и крокодил из нашего подвала – **обычно он совершенно ничем не занят, но как только появляется угроза, у нас моментально активируется реакция на стресс, и готовый к сражению крокодил молниеносно вскакивает и отвечает на угрозу либо нападением, либо бегством.**

Реакция на стресс вызывает выброс в организме адреналина и кортизола. Эти гормоны стресса ненадолго делают нас энергичными и готовят к бою или побегу. К сожалению, эти вещества также выступают причиной связанных со стрессом заболеваний, таких как повышенное кровяное давление, атеросклероз сосудов, иммунодефицит, ожирение и депрессия.

Первый этаж и три его жителя

Первый этаж в нашем доме выигрышного мышления примерно соответствует расположению среднего мозга – он как бы окаймляет ствол мозга по верхнему краю. Отсюда и появился термин «лимбическая система», ведь *limbus* в переводе с латыни означает «кайма».

Первый этаж заняли три жильца. Первый носит прекрасное имя **амигдала**, а я этого жильца называю «**мадам Эми**». «Амигдала» в переводе с латыни означает «миндаль». В височных областях нашего мозга располагается два миндалевидных тела: одно – слева, другое – справа. Каждое из них по размеру и форме похоже на миндаль.

Представьте себе, что мадам Эми – это дама, которая стоит у окна в гостиной и высматривает опасности в окружающем мире. Все, что мы слышим, видим, чувствуем, пробуем и вдыхаем, то есть результаты многих миллионов нейрохимических реакций наших органов чувств, попадает к мадам Эми, которая все это оценивает и одобряет (или не одобряет). Она способна распознавать опасные ситуации и сохранять их образ на будущее. **Когда мадам Эми распознает угрозу, она посылает сигнал тревоги крокодилу в подвале, тем самым вызывая стрессовую реакцию.** Когда мадам Эми спокойна, она соответствующим образом оценивает ситуацию. Но если, например, она не выспалась или по какой-либо причине чувствует себя не лучшим образом, она чаще видит «красный свет» и лихорадочно посылает в подвал один сигнал тревоги за другим. Это приводит крокодила в напряжение даже тогда, когда реальной угрозы нет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.