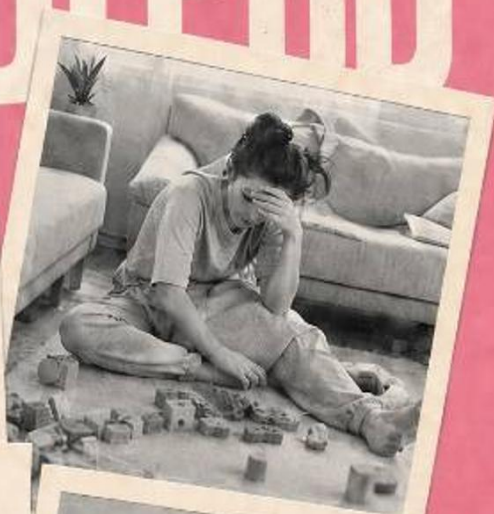
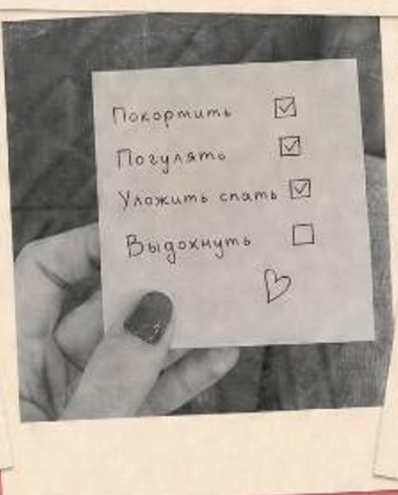


СЕРАФИМА КОРНЕЛЮК

МАТЕРИНСТВО БЕЗ ФИЛЬТРОВ



ТЫ
СПРАВЛЯЕШЬСЯ.
ДАЖЕ КОГДА
КАЖЕТСЯ, ЧТО НЕТ.



Женские секреты

Серафима Корнелюк

**Материнство без фильтров.
Ты справляешься. Даже
когда кажется, что нет**

«Автор»

2026

Корнелюк С.

Материнство без фильтров. Ты справляешься. Даже когда кажется, что нет / С. Корнелюк — «Автор», 2026 — (Женские секреты)

Ты любишь своего ребёнка. И одновременно иногда считаешь минуты до того, как он уснёт. Иногда злишься. Иногда хочешь тишины больше, чем «ещё одного важного момента». Иногда думаешь: «я не справляюсь» — и сразу же стыдишься этой мысли. С тобой всё в порядке. Ты не сломалась. Ты просто оказалась в материнстве, о котором не принято говорить честно. Эта книга — про реальность, в которой ты живёшь. Про роды, которые остались внутри. Про выгорание, злость и чувство вины. Про отношения, которые трещат. Про потерю себя и жизнь без прежних опор. Но главное — она не оставляет тебя в этом состоянии. Здесь есть не только честность, но и опора: простые слова, которые возвращают почву под ногами, и понятные шаги, которые помогают прожить тяжёлые моменты и не разрушиться. Потому что даже если тебе кажется, что ты не справляешься — ты справляешься. Даже когда кажется, что нет.

© Корнелюк С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	7
Глава 3	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Серафима Корнелюк

Материнство без фильтров. Ты справляешься. Даже когда кажется, что нет

Глава 1

ЧАСТЬ 1. ОЖИДАНИЕ

"Я чувствую, что всё изменится"

Если тебе тяжело - ты по адресу

Если ты держишь эту книгу в руках - или читаешь её в редкие тихие минуты, - есть большая вероятность, что тебе сейчас непросто. Не просто «накопилась усталость». А по-настоящему тяжело. Иногда это выглядит так: хочется тишины больше, чем радости, считаешь часы до вечера, ловишь себя на мысли: «я больше не могу».

И в этот момент важно услышать главное: с тобой всё в порядке. Не «потерпи». Не «ты просто устала». А именно - с тобой не происходит ничего неправильного.

Материнство, о котором говорят, и материнство, в котором ты живёшь, часто не совпадают. Тебе могли говорить: это счастье, это естественно, всё придёт само. И это правда. Но не вся.

Почти никто не говорит, что это может быть изматывающе, однообразно, одиноко и временами невыносимо. И тогда появляется мысль: «со мной что-то не так».

Но нет. Ты просто оказалась в состоянии, где нет паузы, нет конца задач, нет понятного результата и почти нет признания. Это как работа без выходных и без «ты молодец». С постоянной ответственностью за другого человека. Любой бы устал.

Иногда ты можешь злиться на ребёнка, раздражаться на партнёра, скучать по прежней жизни - и почти сразу думать: «я плохая мать». Но это не так. Ты не плохая. Ты перегружена.

И с этого места начинается эта книга. Она не будет учить тебя «как правильно» или требовать быть спокойнее. Здесь будет другое: мы будем называть вещи своими именами, разбираться, что с тобой происходит, и искать простые опоры - те, которые работают в реальной жизни.

Потому что прямо сейчас тебе не нужно наладить всё, понять жизнь или стать лучше. Тебе нужно не развалиться. И это уже достаточно.

Если тебе сейчас тяжело, попробуй на секунду остановиться. Не чтобы собраться, а чтобы просто заметить себя. Ты уже ищешь ответы, пытаешься понять и не сдаёшься. И это говорит о тебе больше, чем кажется.

И, возможно, тебе этого никто не говорит, но важно услышать: ты уже делаешь достаточно.

Если внутри шумно или тревожно, не пытайся это сразу исправить. Иногда достаточно просто сказать себе: «мне сейчас тяжело. и это нормально».

Ты не обязана проходить этот путь идеально. Ты можешь уставать, злиться, сомневаться - и при этом оставаться хорошей матерью. Не идеальной. А живой.

И если ты думаешь, что ты не справляешься, пусть рядом появится другая мысль: ты справляешься. Даже когда кажется, что нет.

И дальше мы будем разбираться вместе.

Честно.

Медленно.

Без фильтров.

Глава 2

Материнство, которого не существует

Есть одна вещь, о которой редко говорят прямо.

У большинства из нас есть картинка материнства ещё до того, как оно начинается. Она складывается из фильмов, социальных сетей, рассказов других людей. Из аккуратных прогулок с коляской, спокойных младенцев, улыбок и ощущения, что всё «естественно происходит».

В этой картинке женщина устаёт, но не разваливается. Иногда переживает, но справляется. В целом - она держит ситуацию под контролем.

И почти никто не говорит, что реальность может быть совсем другой.

Иногда это не мягкое погружение, а резкое, без подготовки. День может повторяться снова и снова, и ты не понимаешь, справляешься ли вообще.

И тогда внутри появляется мысль: «я, кажется, не такая, как нужно».

Это место, где рождается давление.

Ты начинаешь сравнивать: как «должно быть», и как есть. И почти всегда проигрываешь.

Потому что «должно» - это картинка. А ты - живая.

Ты можешь быть уставшей, раздражённой, потерянной, и это не вписывается в ту версию материнства, которую тебе показывали.

Но дело не в тебе.

Ты пытаешься соответствовать тому, чего не существует.

Есть «идеальная мать». И есть ты. И это два разных человека.

Важно увидеть: ты сравниваешь себя с вымышленной версией.

Та «идеальная мать» не спит, не раздражается, не сомневается, всё успевает и всегда «в ресурсе». Но она не живёт в реальности.

А ты живёшь в мире, где ребёнок может плакать часами, ты не спишь ночами и всё равно должна функционировать.

Это другой уровень нагрузки.

И сравнивать себя с идеалом в этих условиях - нечестно.

Но ты продолжаешь стараться. Потому что хочешь быть хорошей.

Но дело не в том, что ты недостаточно стараешься. А в том, что точка отсчёта неверная.

Тебе не нужно становиться «той самой правильной матерью». Её не существует.

Есть только ты. С твоей усталостью. С твоими попытками.

И этого достаточно.

Настоящее материнство - это не только радость. Это и усталость, и любовь, и раздражение.

Это не ошибка. Это процесс.

Когда ты перестаёшь пытаться соответствовать тому, чего нет, появляется немного воздуха. Не потому, что стало легче, а потому, что исчезает давление «я должна быть другой».

И тогда можно задать другой вопрос: как прожить это состояние, оставаясь собой?

Если тебе сейчас тяжело, возможно, часть этого напряжения не от реальности, а от ожиданий.

И с этого места становится чуть легче дышать. Попробуй отпустить хотя бы часть «должна». Ты не обязана соответствовать чьей-то картинке. Ты можешь просто быть в этом процессе.

Неровно.

Живо.

По-настоящему.

И если тебе кажется, что ты не такая, скажи себе: я не неправильная. я просто настоящая.

И с этого места становится чуть легче дышать.

Дальше мы будем разбираться, почему тебе так тяжело уже не через сравнение, а через реальность.

Без идеалов.

Без фильтров.

Глава 3

Мы не готовы (и это нормально)

Есть одна мысль, которая может немного облегчить состояние, хотя сначала она может даже раздражать: к материнству невозможно подготовиться.

Можно читать книги, смотреть курсы, собирать информацию и стараться предусмотреть всё заранее. И всё равно оказаться в точке, где ты не понимаешь, что происходит и справишься ли вообще. Не потому, что ты сделала что-то не так, а потому что этот опыт невозможно прожить заранее.

Материнство - это не набор знаний, а столкновение с новой реальностью. В ней многое происходит впервые: ты впервые не спишь ночами, впервые несёшь ответственность без паузы, впервые живёшь в режиме, где от тебя зависит другой человек постоянно. Это создаёт нагрузку, к которой невозможно быть полностью готовой.

В такие моменты легко начать думать, что ты должна была подготовиться лучше, что другие справляются легче, а значит, с тобой что-то не так. Но правда в том, что большинство людей не готовы к этому опыту. Просто об этом редко говорят вслух.

Многие теряются, не понимают, что делать, чувствуют растерянность и перегруз. Но снаружи это не всегда видно, поэтому возникает ощущение, что ты одна такая.

На самом деле это не так.

Ты не отстаёшь и не делаешь что-то хуже других. Ты просто оказалась в новой системе координат, где не работают привычные способы справляться. То, что раньше помогало - контроль, планирование, логика - здесь часто даёт сбой. И это выбивает из опоры.

Особенно тяжело это переживается, если ты привыкла справляться и держать всё под контролем. Здесь приходится учиться заново, постепенно, через опыт, а не через знания.

Иногда в этом процессе появляются сильные чувства: усталость, раздражение, растерянность, желание сбежать хотя бы на короткое время. И это не означает, что ты не готова быть матерью. Это означает, что ты проходишь этап адаптации.

Этот процесс не выглядит аккуратно или красиво. Он проходит через хаос, через сомнения и откаты, через дни, когда кажется, что стало только хуже.

Но это не движение назад - это часть движения вперёд.

Ты не обязана сразу понимать, как правильно. Ты можешь пробовать, ошибаться, искать свои способы и постепенно находить то, что работает именно для тебя.

Иногда приходит мысль, что если бы ты была более подготовленной, всё было бы легче. Но дело не в уровне подготовки, дело в том, что это новый опыт, а любой новый опыт связан с неопределённостью.

Если тебе сейчас тяжело, попробуй немного изменить внутренний фокус, вместо мысли «я не справляюсь» можно попробовать сказать себе «я учусь». Это не убирает трудности, но снижает давление.

Ты не обязана быть готовой к этому этапу заранее. Ты уже внутри процесса и постепенно в нём осваиваешься, даже если тебе кажется, что стоишь на месте.

И этого уже достаточно.

Со временем ты начнёшь находить свои способы справляться, не идеальные, но подходящие именно тебе. И именно они станут твоей опорой

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.