

Евения Неланова

# Мама в тупике

Как перезагрузить  
отношения  
со своими детьми



СЧАСТЛИВЫЕ  
РОДИТЕЛИ  
PARENTS.RU

CHIPS  
journal

Евгения Неганова

**Мама в тупике. Как перезагрузить  
отношения со своими детьми**

«Никея»

2019

УДК 82-3  
ББК 84+88

**Неганова Е. И.**

Мама в тупике. Как перезагрузить отношения со своими детьми /  
Е. И. Неганова — «Никея», 2019

ISBN 978-5-91761-971-2

Автор этой книги – «просто мама» двоих детей, которая в один прекрасный день поняла: что-то в ее семье идет не так. Описанную здесь историю можно назвать пошаговой инструкцией по изменению отношений с детьми и собой. Автор честно рассказывает, как училась искать выходы из тупиков, строить границы и изобретать новые стратегии. И ситуация изменилась! Многие родители наверняка узнают в описанных здесь событиях себя – и смогут почерпнуть вдохновение и опыт для решения своих непростых родительских задач.

УДК 82-3  
ББК 84+88

ISBN 978-5-91761-971-2

© Неганова Е. И., 2019  
© Никея, 2019

# Содержание

Благодарности	6
Предисловие	7
Часть I	8
Глава 1	9
Факт кражи установлен	9
Я превращаюсь в детектива	10
Слово в защиту обвиняемого	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Евгения Неганова**  
**Мама в тупике. Как перезагрузить**  
**отношения со своими детьми**

© ООО ТД «Никея», 2020

© Неганова Е. И., 2020

## ***Благодарности***

Этой книги никогда бы не было, если бы не несколько людей, которым я безмерно благодарна:

Светлане Михновец, психологу, коучу, другу. Спасибо, что были рядом на всех этапах моих сражений с собой: вдохновляли, наставляли, отрезвляли.

Моим детям, Дмитрию и Софии. Спасибо, что сопротивлялись мне, восставали, порой не слушались – были детьми. Если бы не вы, я бы не открыла для себя очень многих вещей, без которых сейчас не представляю своей жизни.

Моей маме, Негановой Анне Михайловне. Спасибо, что терпела меня и помогала во всем.

*Евгения Неганова*

## *Предисловие*

*Все истории, сюжеты, персонажи в книге – невымышленные.*

Хмурое июльское утро того незабываемого года, когда лета фактически не было... Георгины и начинающие зацветать астры в моем дворе были похожи на мокрых, жалких воробышков, а газон с распоясавшейся от дождей некошеной травой уже давно потерял четкие контуры. В этот день я начала писать свою книгу.

Выбор темы, конечно же, неслучаен. У меня двое детей. На пути материнства я наделала много ошибок. Я стремилась стать лучшей матерью, отдать всю себя детям, поступиться всем ради них. Мое «я», моя личность были полностью поглощены этой ролью. Еще чуть-чуть, и я была бы заживо погребена под ней.

Кстати, те, ради кого я жертвовала собой, отнюдь не радовали своим поведением.

Сознательное и более-менее конструктивное взаимодействие со своими детьми и с собой я начала, только когда осознала свой стратегический просчет. Моему сыну исполнилось тогда двенадцать лет, а дочери – семь. Их отец по роду своей деятельности большую часть времени отсутствовал, поэтому основная психологическая нагрузка лежала на мне.

Остатков здравого смысла мне хватило, чтобы понять, что в одиночку со своими монстрами (под ними я понимала не детей) мне не справиться. Я обратилась к профессиональному психологу, которая помогла мне со всем разобраться и разложить всех по полочкам. Она же вдохновила меня на написание этой книги.

Я хотела бы поделиться с вами своей историей. Надеюсь, она поможет кому-то не совершить моих ошибок, а совершив, исправить их быстрее, чем я.

Услышав, что я пишу книгу про нас, сын с подростковым максимализмом мрачно изрек: «Сдашь нас всех...»

Ну что ж, «сдаю».

## Часть I Преступление и оправдание



## Глава 1

### О том, как меня украли

#### *Факт кражи установлен*

В один прекрасный день я почувствовала, что все мы – дети и я – как будто превратились в героев рассказа «Вождь краснокожих»<sup>1</sup>. Сюжет этого рассказа стал невероятным образом разворачиваться в моей жизни, но распределение ролей было не столь очевидным, как могло бы показаться на первый взгляд.

Вождем краснокожих, этим невозможным ребенком, который не давал жизни окружающим, была я сама. Это я скакала верхом на своих близких, манипулировала ими, навязывала свою точку зрения и при этом именно себя считала жертвой обстоятельств.

Я всеми силами души ненавидела этого маленького дьяволенка, сидящего во мне, поэтому одновременно я была и грабителями, мечтающими сбежать от мальчишки. Но он крепко оседлал меня, заставив быть его лошадкой.

Я не была только одним персонажем этой новеллы – отцом, благодаря выдержке и мудрости которого все закончилось хорошо. Мне еще только предстояло им стать.

А что же мои дети? Какая роль была отведена им?

Вы, наверное, думаете, что все роли достались мне, а они просто были безвольными марионетками? Как бы не так! Дети так легко не сдаются. Они отвоевали себе роль и играли ее с мастерством и энтузиазмом. Это тоже была роль грабителей, желающих сбежать от меня.

Вот таким парадоксальным образом все смешалось в нашей семейной драме. Мы меняли роли, как маски, вырывали инициативу друг у друга в попытке солировать и отстоять свое.

Но это еще не все.

В нашей пьесе был один очень важный персонаж – канадская граница, та самая, за которую хотели ударить грабители в рассказе О. Генри. Она была спасительным рубежом, за которым мне хотелось укрыться и от детей, и от всех персонажей, сидящих во мне. Она была недосяжима, но как она манила!

Что же произошло со всеми нами? Почему наша жизнь стала такой невыносимой? Оказывается, в моей жизни произошла кража! Вот первое, что я поняла, начав размышлять над вставшими передо мной вопросами. Я была украдена у самой себя, у меня были украдены дети, я была украдена у детей, и они были украдены друг у друга. Внешне все как будто находилось на своих местах – мама, дети. Подумаешь, срываются, подумаешь, скандалят, подумаешь, не выносят друг друга и готовы при каждом удобном случае бежать из дома. У кого не бывает? На самом деле ситуация была крайне неблагоприятной. В нашей жизни произошла подмена, грозившая обернуться страшными последствиями: потерей мною самой себя, кражей настоящего у моей семьи и будущего у моих детей.

Эту кражу надо было во что бы то ни стало расследовать. Разобраться с обстоятельствами, найти виновных, избрать меру пресечения, защитить потерпевших.

Я взяла на себя это расследование.

---

<sup>1</sup> Юмористический рассказ О. Генри о том, как два мошенника похищают девятилетнего мальчика, чтобы потребовать у его отца выкуп. Однако отец не торопится выкупать свое чадо. Он знает, что скоро грабители сами захотят избавиться от сорванца. А мальчишка, называющий себя вождем краснокожих, и вовсе не стремится вернуться домой. Он начинает играть с похитителями в индейцев, навязывая им свои правила. Злодеи чувствуют себя беспомощными и уже мечтают сбежать от несносного ребенка как можно дальше, желательно за канадскую границу.

## *Я превращаюсь в детектива*

Итак, что крадется? Очевидно, что с появлением ребенка у женщины крадется ее время. Теперь она ничего не успевает – ни посмотреть сериал, ни встретиться с подружками, ни заняться любимым делом. Это то, что лежит на поверхности. На самом деле с рождением ребенка у женщины может быть украдена... она сама!

Постепенно, день за днем, неделя за неделей погружаясь в свое чадо, женщина перестает ощущать собственные желания. Не то чтобы она их утрачивает, но они заслоняются желаниями и потребностями ребенка. Причина кроется в том прекрасном многогранном чувстве, которое захлестывает женщину, когда она впервые видит своего малыша. Это чувство любви, трепета и... страха за это маленькое, беззащитное существо, которое, с одной стороны, полностью в ее власти, а с другой – абсолютная загадка, особенно в раннем младенчестве. Понять, чего ребенок хочет, в чем он нуждается в данный момент, не так-то просто. Мужчины боятся подходить к совсем маленьким детям, они просто не понимают, что с ними делать. У женщин изначально сильнее развита интуиция, и страх еще больше ее обостряет. Порой интуиция матери может даже спасти ребенку жизнь.

Когда моему сыну было три месяца, у нас произошло следующее. В одну из ночей он вел себя практически как обычно. Трудно заснул, плохо спал, часто просыпался, бесконечно просил грудь, вертелся, плакал. Но было что-то такое в его плаче, какая-то незнакомая мне интонация, которая меня встревожила. Муж, мама, которые были знакомы с ребенком с самого его появления на свет, не услышали этой интонации. Они говорили, что все в порядке, что у него животик болит (до года на этот бедный животик пытаются списать почти всё). Тем не менее что-то не давало мне покоя. И я вопреки советам близких вызвала скорую. Как оказалось, у сына было защемление паховой грыжи. Если бы его сразу не отвезли в больницу... Страшно подумать, что бы было тогда.

Мы говорим о страхе, который, с одной стороны, делает маму более чувствительной и восприимчивой к нуждам своего ребенка, но при этом, с другой стороны, берет ее в заложницы. Чтобы контролировать ситуацию, женщина практически полностью стирает психологические границы между собой и ребенком. Она не употребляет местоимения «он», «она». Она говорит «мы»: «А у нас сегодня прорезался первый зубик! А мы научились ходить на горшок!» Она не воспринимает ребенка как отдельную личность.

Однако тревожность нередко превращается в гиперопеку, и ей страдают многие женщины – и именно отсюда это желание закутать, продезинфицировать, не пустить, остановить, поймать, предотвратить... И это еще один факт кражи: гиперопекающая мать, не давая бегать по лужам, лазить по деревьям, копать в грязи, крадет нормальное детство у своего ребенка. Одна моя знакомая психолог как-то сказала, что когда она видит ходящих по детской площадке детей «во фраках и с накрахмаленными белоснежными манишками» (образ, конечно, утрированный, но тем не менее) и мам, которые не пускают этих детей побродить по лужам и даже иногда просто покопаться в песочнице, чтобы не замарать одежды, она говорит себе: «О, к сожалению, вот это наш будущий клиент!»



Гиперопека всегда была моим слабым местом. Вспоминаю один случай, который помог мне увидеть эту проблему и положил начало осмысленной работе с ней. Мой сын в возрасте примерно трех-четырех лет очень любил ходить по лужам, это было прямо-таки его страстью: стоило мне хоть чуть-чуть зазеваться, как он уже оказывался в близлежащей луже. Но в основном

до этого дело не доходило – я постоянно и строго, подобно остальным мамам и бабушкам, следила за тем, чтобы он там не оказался: мало того, что испачкается, еще и простудится! И вообще, это все баловство, ребенок должен знать слово «нет»!

Но однажды я задумалась: а почему, собственно говоря, нет? Какой смысл в этом запрете? Испачкается? Нет ничего проще, чем выстирать одежду. Простудится? Сейчас есть специальная детская одежда, которая защищает от промокания и переохлаждения.

И тогда я купила высокие резиновые сапоги и непромокаемый прорезиненный комбинезон, который не оставлял воде никакого шанса. И вот мой сын, облаченный, как космонавт, в резиновый скафандр, вышел в открытый космос... людского непонимания, неприятия, охов и ахов. Точнее, вышла в этот космос я, поскольку моему сыну на общественное мнение было глубоко наплевать – в отличие от меня. На мне-то тогда еще не было защитного скафандра.

Какая же блаженная улыбка расцвела у него на лице, когда он влез в самую глубокую лужу в нашем дворе – а она была гораздо выше его колен! Он величественно, не спеша, будто смакуя каждое мгновение, шествовал по воде и был абсолютно счастлив.

Честно говоря, я наблюдала за этой сценой, стоя в некотором отдалении, боясь оказаться под шквалом упреков. Ведь очень скоро около водоема, который форсировал мой сын, начал собираться народ. Правда, мамы с детьми, издали завидев эту сцену, сворачивали в сторону – наверное, чтобы не искушать своих детей – как это, мальчику можно, а им нет? Но зато около лужи собрались люди пожилого возраста, в основном бабушки. Их волновали следующие вопросы: замерзнет или не замерзнет, простудится или не простудится? Они озирались по сторонам, видимо, желая видеть ту, которая решилась позволить своему ребенку такое! Затем, вынеся вердикт – «авось не простудится», зрители начали потихоньку расходиться.

А мы с сыном вернулись домой абсолютно удовлетворенные: он – своим наконец-то полученным правом плескаться в дворовых водоемах, я – своей маленькой победой над собой. Кстати, никто ничем не заболел.

Со временем я приобрела кое-что и для себя из «защитного обмундирования» – мои мозги стали более «резиновыми», гибкими, я стала менее чувствительна к мнению окружающих, более уверена в своей правоте, и мы с сыном, довольные друг другом, теперь уже вместе путешествовали по акватории нашего и близлежащих дворов.

Страх, гиперопека приводят к тяжелым последствиям и в жизни матери, и в жизни ребенка. Они не смогут или не позволят друг другу вести полноценную, независимую жизнь, не будут осознавать себя полноценными личностями. В результате мать будет вымотана и истощена, забросит мужа ради ребенка, а когда дети вырастут и уйдут, ощутит пустоту и свою никчемность.

А что же муж? В этой истории он тоже пострадавший. У него украдена женщина! Та, которую он полюбил и с которой связал свою жизнь. Женщина, полная желаний, а потому привлекательная и интересная. В определенный момент он понимает, что рядом с ним другая. И ее инаковость не в том, что по нехватке времени она ходит без педикюра и маникюра. Просто она перестала осознавать свои желания и придавать им значение, следовать им, а значит, перестала быть самой собой.

Мужчина «возбуждает уголовное дело» по факту кражи и ставит эту проблему перед женщиной. Как он об этом говорит? Молча! Не словами, а поступками. Он начинает избегать общения, предпочитает проводить время в мужских компаниях, замыкается в себе, днями напролет сидит за компьютером и т. д.

Часто женщина не слышит своего мужчину, относя его претензии, его безучастие только на счет эгоизма. И тогда мы констатируем эту кражу уже по внешнему факту разрыва отношений или распада семьи.

На одном форуме я увидела такую запись: «Знаете, какой совет я хочу дать замужним женщинам, собирающимся родить ребенка? Разводите как можно скорее, до родов, чтобы не делать этого после. А незамужним можно только позавидовать: они будут спокойно воспитывать малыша, а не дергаться и не рыдать по ночам оттого, что мужу абсолютно безразличны и вы, и ребенок, и ваше полумертвое состояние. Ну и конечно, обихаживать одного ребенка гораздо проще, чем обслуживать еще и мужа. Или вы помощи ждете от мужчины? Не дождетесь. Единственный, кто может помочь женщине после родов, – это ее мать, а если такого помощника нет, то рассчитывать стоит только на себя. Или попробуйте накопить денег и возьмите домработницу хотя бы на первые месяцы жизни малыша – в отличие от мужа она реально облегчит вам жизнь».

Это, конечно, абсурдное заявление и серьезно относиться к нему невозможно, но тем не менее нечто похожее происходит во многих семьях. Мужчина списывается женщиной со счетов как соратник, как друг, как помощник, как равное ей во всех смыслах существо, способное оказать помощь и поддержку. В ее глазах он превращается в еще одного ребенка, но только в ребенка нелюбимого. И получается, что женщина сама у себя крадет еще и любимого мужчину.

Обкрадывает женщину не ребенок. Он – пассивное существо, которое поневоле принимает тот формат отношений, который ему предлагают. В данном случае сама женщина – и потерпевшая, и вор.

### *Слово в защиту обвиняемого*

Очень легко выносить оценки, глядя на все со стороны, обвинять женщину в том, что она становится рабой своего страха, что порой утрачивает себя в отношениях с ребенком, что не дает ему самостоятельности и этим вредит. Но давайте посмотрим на ситуацию иначе.

Женщина наделена огромным, практически неиссякаемым потенциалом любви и способностью к сопереживанию. Это ее сокровище, богатство, но в этом и ее уязвимость. Если она не умеет управляться со своим богатством, оно может разрушить ей жизнь. Мы должны научиться управлять ресурсом любви и использовать его в мирных целях. К сожалению, этому никто не учит.

## **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.