

НЕ
ИДЕАЛЬНЫХ
РОДИТЕЛЕЙ

КНИГА
ДЛЯ

или Жизнь на свободную тему



Ирина Юрьевна Млодик
Книга для неидеальных
родителей, или Жизнь
на свободную тему
Серия «Родительская библиотека»

pdf предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=14128088

*Ирина Млодик Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему: Генезис; М; 2016
ISBN 978-5-98563-382-5*

Аннотация

Эта книга – не руководство по эксплуатации прибора под названием «ребенок», это размышления и наблюдения опытного психолога, работающего со взрослыми и детьми, чьи судьбы, истории и примеры могут помочь каждому, кто хочет вырастить счастливого человека, творящего собственную судьбу, она о том, как не воспитывать, а жить любя. Книга будет интересна как просто родителям, так и всем, кто так или иначе связан с детьми и проблемами детства.

Содержание

От издательства	5
Вместо предисловия	7
Часть I	10
1	12
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Ирина Млодик
Книга для неидеальных
родителей,
или Жизнь на
свободную тему

Серия «Родительская библиотека»

© Издательство «Генезис», 2007

© Издательство «Генезис», 2013

* * *

От издательства

Серия издательства «Генезис» «Родительская библиотека» адресована думающим, мыслящим, любящим родителям, для которых важно, чтобы ребенок вырос счастливым. И не случайно открывает серию «Книга для неидеальных родителей...» Ирины Млодик – замечательного психотерапевта, сотрудника Психологического Центра «Здесь и теперь», совместно с которым и осуществлено это издание.

«Эта книга для родителей, которые понимают или догадываются, что они растят настоящее чудо. И потому в ней не будет умных советов и правильных указаний. Я не знаю, что нужно, чтобы именно ваш ребенок вырос счастливым. Но верю в то, что книга позволит вам лучше понимать своих детей, превращая совместную жизнь в увлекательное путешествие.

Родители хотят знать и любить своих детей. Эта очень простая мысль сподвигла меня к написанию книги, где я могла бы рассказать взрослым все то, что я знаю о мире детей. Для того чтобы родительство не стало кошмаром и тяжелой обузой, а детство – чередой обид и унижений. Для того чтобы не повторялись несчастные родительские и детские судьбы из поколения в поколение, чтобы каждый пришедший на эту Землю новорожденный человек имел шанс прожить свою собственную жизнь на свободную тему».

Эти слова автора как нельзя лучше передают основную идею не только книги, которую вы держите в руках, но и всей серии в целом.

Вместо предисловия

С тех пор как родился мой сын, в моей жизни многое изменилось. Помню, как еще в роддоме я испытала неожиданное чувство тревоги, страха за этого человечка, которого я еще почти не знала, но за которого уже так боялась. Я помню и охватившую меня гордость, от которой просто распирало, потому что казалось, что я совершила что-то великое, нечто, что оправдывает теперь мое существование на Земле.

Потом было много всего: переживания, радость, интерес, усталость, болезни, трудности, беспомощность. Много нам довелось пережить вместе: мне и моему сыну. Родительская роль давалась мне нелегко. Но теперь, когда ему шестнадцать, я понимаю, что его детство закончилось. И, несмотря на то что я всегда буду для него мамой, мне немного грустно потому, что теперь он уже не нуждается во мне так, как раньше.

В этом году он заканчивает школу. Для любого родителя это – этап. Это начало новой, самостоятельной жизни его «малыша». Это время выборов и решений. А еще это и время расставания, подведения первых родительских итогов.

Я знаю, я была неидеальной мамой. Активно работая с детьми, много зная о них, об их развитии, психологических механизмах изменений, возрастных особенностях, будучи для своих подопечных «хорошей тетей» или «приличным

человеком» для их родителей, – для собственного ребенка я все равно оставалась просто мамой, такой, какой была, неидеальной. Поэтому мой родительский опыт, безусловно, не является образцом. Более того, любой опыт трудно применить к какому-то конкретному ребенку, к какому-то особому случаю. И потому то, что вы читаете – не сборник советов по воспитанию детей, в котором я опираюсь только на свой родительский опыт. Это – попытка поделиться с вами тем, что я узнала, приобщившись к сотням детских и взрослых судеб, видя их со стороны глазами психолога и изнутри глазами тех детей, с которыми мне пришлось очень близко соприкоснуться.

Это книга для любящих, мыслящих и немного тревожных родителей, которые понимают или догадываются, что они растят настоящее чудо. И потому в ней не будет умных советов и правильных указаний. Я не знаю, что нужно, чтобы именно ваш ребенок вырос счастливым. Но верю в то, что книга позволит вам лучше понимать своих детей, превращая совместную жизнь в увлекательное путешествие.

Работая психологом, я видела много детских глаз, общалась с огромным количеством родителей, слышала множество детских историй из уст уже выросших детей и отчетливо поняла тогда, какая пропасть нередко лежит между двумя этими вселенными – миром взрослых и миром детей. И эта бездна очень часто не дает возможности и тем и другим ощутить радость от взаимного существования, осложняет жизнь,

калечит судьбы. И не потому, что с детьми или родителями что-то не так, просто они мало знают друг о друге, часто говорят на разных языках и не всегда готовы услышать голоса другой вселенной.

Меня очень порадовал и вдохновил тот факт, что мою первую книгу «Чудо в детской ладошке или неруководство по детской психотерапии» читали не только детские психологи, но и просто родители. Это было для меня показателем того, что интерес к детскому миру на самом деле велик. Родители хотят знать и любить своих детей. Эта очень простая мысль и послужил а стимулом для создания еще одной книги, где я могла бы рассказать взрослым все то, что знаю о мире детей. Для того чтобы родительство не стало кошмаром и тяжелой обузой, а детство – чередой обид и унижений. Для того чтобы несчастные родительские судьбы не повторялись из поколения в поколение, чтобы каждый пришедший на эту Землю новорожденный человек имел шанс прожить свою собственную жизнь, на свободную тему.

Ирина Млодик

Часть I

Быть родителем – это счастье?



Растить детей – это счастье для многих из нас. Но это прекрасное ощущение нередко омрачается появлением других чувств, которых мы точно

предпочли бы избежать. Но не можем. По одной простой причине: мы неидеальные родители, а значит, нам предстоит испытать всю симфонию эмоций и чувств, которые только может испытывать человек, живущий рядом с другим. И только на первый взгляд кажется парадоксом мысль о том, что чем богаче симфония чувств, тем богаче растущий рядом человек. Ребенок, выросший рядом с неидеальным родителем, счастливее, здоровее и действительно «богаче» тех детей, чьи родители демонстрировали лишь «урезанный» набор чувств, стремясь быть идеальными.

Для начала я предлагаю поговорить о непростых родительских чувствах и сложных родительских вопросах. Ведь именно они посещают тревожных и неидеальных пап и мам, запутывая их и мешая насладиться простым родительским счастьем.

1

Родительские чувства

Почему вы решили завести детей?

(осуществление родительского замысла)

Когда-то со своей коллегой Валерией Кульбери, увлеченно занимавшейся в то время возрастной психологией, мы сделали семинар под этим названием. Мы предположили, что те намерения, которые руководят нами при решении обзавестись детьми, потом в значительной мере влияют на стиль воспитания и отношение к ребенку, на то, как он будет расти и развиваться.

Мы задавали очень простые вопросы сидящим на нашем семинаре психологам: «Что вы помните о том, по каким причинам ваши родители приняли решение о вашем рождении?» Ответы были самые разные:

– Мой папа был против. В то время уже было двое детей в семье – мои братья, и было понятно, что будет тяжело завести еще и третьего ребенка, но мама его уговорила, и я родилась...

– Меня планировали, я должна была родиться только после того, как родители закончат институт и получают жилье...

– Говорят, меня родила мама, чтобы удержать отца в семье. Но это, судя по всему, так и не удалось, своего отца я так никогда и не видела...

– Спустя много лет мама мне рассказала, что я появилась «случайно», они поехали на юг, а потом было поздно делать аборт...

– Я была очень долгожданным ребенком, мама часто болела, долго лечилась, врачи, по сути, запретили ей рожать, так что она очень рисковала, рожая меня...

– Вместо меня ждали мальчика, старшая сестра не оправдала этих надежд, и я была «последним шансом» и «большим разочарованием»...

– Думаю, что меня родили, потому что все так делали. В то время было модно иметь двух детей. Это было распространено, обычное дело – раз семья, значит, должны быть дети...

Обычные истории. Что-то подобное, возможно, мы найдем и в намерениях наших родителей дать нам жизнь. И какими бы они ни были – их намерения, все мы радовались, что они осуществились. Но то, что причины такого родительского решения потом значительно влияли на всю нашу жизнь – стало очевидно всем.

Многие исследователи считают, и, как мне кажется, вполне справедливо, что психологическая жизнь ребенка начи-

нается задолго до его рождения. Еще в утробе матери он начинает чувствовать, воспринимать, переживать, беспокоиться. По сути, он составляет не только физиологическую, но и единую психологическую систему вместе со своей матерью. И потому если мама спокойна и довольна, то и ребенку хорошо.

Представьте, что будет чувствовать младенец, которого «не хотели» еще до рождения. Или тот, что своим появлением должен будет «удержать» отца, или тот, кто должен обязательно появиться на свет, потому что он – поздний ребенок, «последний шанс». А те, кто должен был непременно родиться мальчиком?

«Нежеланный» новорожденный скорее всего будет часто чувствовать себя ненужным, неуместным. Ему, может быть, никто не скажет: «Тебя не хотели», но это послание будет ощущаться в семейной атмосфере как невидимый укор и угроза. А иногда такое «приданое» и не скрывается. Одна молодая мама с болью и изумлением, вспоминая свое детство, рассказала мне:

– Я как-то нашла свою детскую медицинскую карту. Там на титульном листе (!) крупными красными буквами было написано: «Ребенок нежеланный»! «Зачем надо было это писать так, что не заметить невозможно?» – с горечью задает она, по сути, риторический вопрос. И сама себе отвечает: «Впрочем, я все равно это всегда чувствовала».

«Удерживающий отца» – скорее всего не справится с этой задачей и всю жизнь может прожить со смутной виной, или непонятной тревогой, или с ощущением того, что он не способен справиться с тем, что ему поручили.

Она уже не девочка, ее собственные дети уже выросли, и если Бог даст, скоро будут внуки. Но она сидит передо мной и почти не может сдержать слез:

– Я чувствую собственную неполноценность.

– ?

– У меня ничего не получается. Муж говорит, что я плохая мать и хозяйка, на работе я тоже не реализовалась. Еще с самого детства я чувствовала, что я хуже всех. У меня всегда была плохая память, я плохо запоминала стихи.

Еще тогда, в раннем детстве, она случайно услышала о себе от родителей «недоделанная». И... поверила им. Грустно, правда? Но когда она рассказала историю своего рождения, мне самой очень захотелось плакать.

– Я была третьим ребенком. Папа хотел мальчика, мама не хотела, но согласилась, наверное, боялась или еще что... Я родилась почти мертвой, задушенной пуповиной, но моей акушеркой была наша родственница, которая героическими усилиями вернула меня к жизни. После моих родов мама много болела и всегда говорила: «Эти роды подорвали мое здоровье». Я, конечно, чувствовала себя виноватой. И сейчас я думаю: было бы лучше, если бы меня вообще не было.

Было бы лучше, если б я не родилась.

– Ты все делала для того, чтобы не родиться, даже обмоталась пуповиной. Но скажи мне, ты могла не зачатся у своей мамы? Это было в твоих силах? Ты принимала это решение?

– Нет... я не думала об этом. – Глаза ее просветлели, она посмотрела на меня изумленно и вздохнула с большим облегчением.

Ей столько лет пришлось прожить с этим ощущением тяжелейшей вины и с верой в собственную «недоделанность», что я ей очень верила, глядя на опущенные плечи и потухшие глаза, когда она говорила: «Я совершенно не умею радоваться, я не помню этого чувства, я вообще не знаю, что это такое».

Подобные печальные истории не так уж редки. С разными вариациями и нюансами они повторяются и повторяются в детских судьбах. «Они не хотели, чтобы я был» – тяжелое наследство, которое вряд ли прибавит радости, уверенности и здоровья ребенку, как правило, всегда знающему эту «страшную тайну».

Но, как ни странно, быть «супержеланным» и «долгожданным» ребенком тоже непросто.

Тебя ждали столько лет. Ты – первый и единственный. Ты очень ценен ради тебя теперь все живут. Ты – тот, от которого все зависит. Ты – король, даже когда тебе всего несколько месяцев от роду. Твое состояние здоровья вызывает

постоянную тревогу, твой них приравнивается к катастрофе местного масштаба, а жидкий стул грозит настоящим бедствием. И тогда все доступные медицинские силы бросаются на искоренение ужасных симптомов. Родственники сплачиваются в этой борьбе, все печали и обиды забываются, и тебе ничего не остается, как... болеть постоянно. Твой плохой аппетит и забытая шапка вызывают приступы серьезного беспокойства. Тебя не отпускают никуда, где с тобой может что-то случиться, и потому, когда все едут в лагерь на море, ты едешь с бабушкой и мамой в пансионат, где ничего веселого не случилось со времен его строительства в бурные шестидесятые. Так что ты – король без свободы, король под колпаком своей исключительной нужности этим людям. А значит, скорее всего тебе не суждено прожить свою жизнь, потому что фраза «Я тебе всю жизнь отдала, а ты...» будет возвращать тебя туда, откуда ты с раннего детства даже не мечтаешь вырваться.

Так что, если вы надумали завести детей, ответьте самому себе на этот простой вопрос: «Почему вы решили это сделать?» Любые ваши ответы имеют право на существование, но для самого ребенка будет лучше всего, если в списке причин будет стоять: «просто дать жизнь еще одному человеку», «жить рядом и присутствовать при том, как растет и живет еще один очень близкий человек – мой ребенок», «быть свидетелем и участником чуда чьего-то рождения, становления, жизни».

«Заданность» жизненной темы, как и темы сочинения, определяет ее содержание. Вырваться из нее потом бывает очень сложно, почти невозможно, поскольку как за отступление от темы сочинения есть риск получить плохую оценку, так и за попытку воплощения собственной жизненной темы ребенку *иногда* предстоит платить страхом получения «плохой оценки» от самых близких и значимых людей в детстве – родителей, страхом отвержения, злости, нелюбви.

Теперь с ним может что-то случиться

(рождение родительской тревоги)

Эта мысль посещает многих матерей практически сразу после рождения их драгоценного малыша. И неудивительно, ведь во время беременности он всегда был с ней, точнее, внутри ее, у них на двоих одна кровь, один обмен, одно дыхание. Они были не просто вместе, они были одним целым. Многие беременные женщины потом долго вспоминают удивительное состояние от осознания того, что внутри тебя происходит нечто божественное – создается жизнь, и ты одновременно участник и творец этого удивительного явления.

Ребенок в материнской утробе чувствует себя совершенно удивительным образом. Так, как больше никогда не по-

вторится во всей его жизни. Он, по сути, Бог или волшебник. Там, где он существует, нет времени и пространства, нет собственной границы. Ему не надо ничего хотеть, все получается само собой. Еда, кислород, кровь, температура, безопасность, забота – все так, как нужно, без всяких усилий и просьб, без напряжения и борьбы. Его задача – только расти и развиваться. И если беременность происходит без серьезных нарушений, то жизнь младенца в утробе – настоящий рай, которого не бывает при жизни.

Теперь представьте, каким психологическим стрессом будет для новорожденного малыша процесс рождения! Наступает внезапная автономность, потеря привычного рая. Появляются свет, пространство, тяжесть, разность температур, обретение собственной границы – так много необычного и небезопасного! «Волшебство» заканчивается, и приходится самому дышать, есть, просить, требовать, переваривать, ощущать. К тому же в этом новом и, возможно, враждебном мире пока нет ничего знакомого, кроме стука сердца собственной мамы и ее голоса, который тоже сначала трудно узнать.

Если все происходит хорошо, ребенка приложили к груди, малыш остается под заботливым маминым присмотром, то приспособление к окружающему миру происходит не так травматично, и новый человек начинает быстро осваивать законы новой жизни. Но если сразу после рождения ребенка отвезли в какое-то неизвестное место, где неизвестные люди,

где нет ничего, что давало бы ему ощущение безопасности, то, вероятнее всего, малыш начнет беспокоиться, да и любой забеспокоился бы на его месте.

Я согласна с теми исследователями, которые говорят о значительном развитии психических процессов у ребенка еще в материнской утробе. Новорожденный не обладает развитой логикой или способностью к глубокой рефлексии, но я верю в то, что на уровне чувств и ощущений ребенок способен воспринимать не только боль. Катрин Дольто – французский психоаналитик приводит убедительные доказательства того, что ребенок не только чувствует безопасность или ее отсутствие, но и может контактировать с матерью, иметь и проявлять собственные желания!

Тревога новорожденного малыша значительно снижается, когда он чувствует заботливое прикосновение, особенно материнское. Наверное, мудрая природа специально устроила простые события. Маленький ребенок нуждается в частом приеме пищи и соответственно часто «ходит в туалет». Кормить малыша и устранять «последствия кормления» невозможно без прикосновения к нему взрослых рук. По сути, это и есть самая главная психологическая поддержка в первые месяцы жизни маленького человека, все психические процессы которого состоят главным образом из восприятия: через прикосновение, тело, голос, свет, молоко и еще что-то, что позволяет улавливать материнское настроение.

У мамы, находящейся в сознании, после родов, после того

как она увидит свое чудо, одной из первых возникает мысль: «Все ли с ним в порядке?» И эта тревожная мысль до самой смерти так или иначе будет присутствовать в ее голове. Наша родительская тревога, страх за наших детей рождаются вместе с ними, в тот же самый миг, а потом уже никогда не покидают нас. Потому что теперь у него, у нашего малыша, начинается совсем отдельная от нас жизнь. Хорошо еще, что пока он так мал и беспомощен и очень сильно нуждается в нас, в нашей заботе, присутствии, любви. Но даже сейчас у мамы гораздо меньше возможности контроля над ним, над тем, что с ним происходит. И это рождает тревогу. Очень часто, почти всегда.

Непросто смириться с тем, что нечто, бывшее только твоим, частью тебя, очень дорогой и беспомощной частью, вдруг стало отдельным. Навсегда. И это отдельное требует нашего внимания, заботы, ухода, нашего времени и сил. Но чем больше мы вкладываем себя в это существо, тем автономнее оно становится, тем стремительнее уменьшается наша возможность управлять им, обеспечивать безопасность, осуществлять жизненные выборы. Тем ощутимее и страшнее потеря, если «не дай Бог что-то случится». Материнская тревога непременно передается ребенку, который всегда отлично чувствует все, что происходит с его матерью, хотя бы на том основании, что не так давно они были одним целым.

Тревога обычно уменьшается, когда появляется определенность. Тревоги меньше там, где больше структуры и пра-

вил. Именно поэтому особенно тревожные мамы стремятся все делать по правилам. И тогда, конечно, доктор Спок – их спаситель. Он так убедительно пишет о том, как просто, когда ребенок живет по часам, по режиму. Тогда все понятно, все предсказуемо. Некие общие правила хороши, но какое же разочарование и беспомощность наступают, когда они вдруг не подходят какому-то отдельному малышу. Маленький ребенок – уже слишком сложная, выражаясь бездушно, «система». И если пытаться постичь эту сложность, понять правила и следовать им, то любую самую «правильную» маму постигнет непереносимое разочарование. Потому что чем дальше, тем в меньшей степени будут эти логичные на первый взгляд правила совпадать с реальностью, с тем, что есть.

Крупнейший английский детский психиатр и психоаналитик Д. Винникотт активно предлагал медицинскому персоналу «не мешать» маме новорожденного своими наставлениями, потому что он часто видел, что от знаний того, как «надо», связь матери с ребенком терялась, а тревога все возрастала. И с таким советом нельзя не согласиться.

Удивительно, но самой природой молодой маме уже дано достаточно знаний, умений, мудрости, любви, чтобы ухаживать за своим малышом. Не случайно материнская любовь и интуиция воспета поэтами. Именно она позволила выжить всем тем детям, возле которых не было медсестер, докторов и бабушек. Потому что «главное, что делает мать с ребенком,

не выражается словами» – снова Винникотт.

Я не против чтения книг по материнству и предродовому обучению, ни в коем случае не против медицинского патронажа новорожденных. Просто чем больше, даже имея все это, молодая мама будет опираться на свое чутье, интуицию и любовь, тем легче и здоровее будут складываться самые первые и главные в мире отношения. Тем радостнее будут события на первом году жизни нового человека.

Я родила его, будучи достаточно взрослой женщиной, мне было почти тридцать лет. Я ждала его, готовилась, береглась. Перечитала уйму литературы: как вынашивать, рожать и ухаживать. Но я все равно оказалась не готова. Потому что когда он родился, с ним почти все происходило не так, как было написано в книгах. Я беспокоилась ужасно. Мне казалось, я все делаю неправильно. Я не понимала, почему он иногда планет, что у него болит, почему он хочет есть когда попало, спит, когда ему вздумается. Я очень старалась быть хорошей матерью, но чем больше старалась, тем хуже получалось. От постоянной тревоги и стараний я очень уставала и буквально валялась с ног. Говорят, что материнство – это большое счастье. Я тоже верила в это и ждала именно счастья. Но от всего этого, от старания и беспокойства, я не помню никакого счастья. Даже радость, удивление или интерес, мне кажется, не посещали меня на протяжении первых лет его жизни. Этого всего страшно жаль. Ведь те

замечательные годы, когда он был совсем маленьким, уже не вернуть. Грустно и то, что когда меня посещает мысль о втором ребенке, я сразу вспоминаю годы беспокойства и тревоги, и мысль растворяется, не задержавшись.

Любой родитель имеет право на свою тревогу. Но ее можно избежать или значительно уменьшить, если верить своей природе, самому себе. И тогда возникнет возможность проявиться чему-то более важному для ребенка: радости жизни, удовольствию от общения, теплоты. Тревога и страх для меня отличаются тем, что от страха за своего ребенка невозможно избавиться, потому что страх – это реальная опасность для него прямо сейчас. И если эта опасность случается, мы неизбежно боимся за своего ребенка. А тревога всегда связана с неизвестным будущим, которое мы видим в негативном или даже катастрофичном для нас свете. И если верить в свои силы и возможности, а также в силы и возможности своего ребенка, если верить природе и нашей мудрости, то становится очевидным, что со всем, что преподнесет нам жизнь, мы сможем справиться. Тогда зачем же осложнять себе жизнь тревогой прямо сейчас?

Я была поражена, когда обнаружила в замечательной книге Жан Ледлофф «Как вырастить ребенка счастливым» все то, что начинала чувствовать интуитивно. В этой книге описана жизнь в венесуэльском племени, живущем в джунглях. В свое время люди этого племени привлекли ее внимание

тем, что были счастливы от мала до велика, счастливы каждый день. Ледлофф захотелось разгадать загадку этого племени, и она осталась у них жить, наблюдая за их жизнью изнутри. Вот что она узнала о том, как там растут дети.

Родившийся ребенок привязывался матерью к ее бедру и несколько месяцев почти каждую минуту находился рядом. Мать при этом имела возможность заниматься своей привычной женской работой. Когда он хотел есть, она давала ему грудь. Ребенок при этом чувствовал ее тепло, стук сердца, звук ее голоса. Он развивал определенные навыки, привыкая удерживаться на подвязке. Он был с ней все время до того момента, когда начинал сидеть или ползать.

Потом приходило время осваивать жизнь самостоятельно, и еще практически грудной малыш ползал или ходил по всему селению. Если с ним что-то случалось, он всегда знал, куда ему вернуться и попросить о помощи. Никто не кудахтал над ним как наседка. Все женщины селения занимались своей работой, а дети – своей. Малыши быстро обучались управлять своим телом, обращаться за помощью в случае необходимости, контактировать со сверстниками и старшими. Ледлофф поразила картина, как совсем маленькие дети копошились возле самого края глубокого оврага совсем без присмотра взрослых, и ни один из них не падал, так хорошо они научились чувствовать свое тело и окружающее пространство.

Из своих наблюдений Ледлофф сделала выводы о том, что дети в грудной период получали от матери телесный контакт,

любовь и безопасность. Именно это позволяло им впоследствии относиться к миру со здоровым любопытством, без тревожного ожидания неприятностей от окружающего и без навязчивого желания завоевывать чью-то любовь.

В этом племени не было умных книг по воспитанию и уходу за ребенком. И тем не менее большинство детей вырастали и становились здоровыми, успешными, счастливыми взрослыми – членами счастливого племени. Ледлофф приводит также письма своих последователей, которые делали что-то подобное со своими собственными детьми – в современных американских семьях. Результаты были замечательными: дети, получившие достаточно телесного контакта и постоянного пребывания вместе с матерью, росли здоровыми, уверенными и активными.

Вот и получается: малышам, чтобы вырасти, нужны совсем простые вещи. Первое – уверенные и любящие мамины руки, молоко и улыбка. Второе – ощущение, что тебя любят, понимают, принимают таким, каков ты есть. Всего лишь. Тревожиться ни к чему.

Наверное, я – плохая мать

(появление родительской вины)

Как мы уже говорили, невозможность соответствовать всем услышанным или прочитанным правилам усиливает материнское беспокойство и тревогу. Вслед за этими и без того трудно переносимыми чувствами, возникает вина за то, что происходит не так, как должно быть. Хотя как «должно быть» вообще знают многие, в том числе ваша соседка, которая имела дело с младенцами лет сорок назад. А что хорошо именно для вашего ребенка, знаете лучше всего вы и он. Он даже в большей степени. Ну никак уж не доктор Спок, не соседка и даже не ваша мама. Когда-то она родила и вырастила вас, и, судя по всему, блестяще справилась с этой задачей. Но ваш ребенок – это не ваш клон, и ваш малыш много месяцев ориентировался на стук вашего сердца, а вы – на его шевеление. И потому к вашей маме прислушиваться неплохо бы, но решения, которые подсказывает вам собственная материнская интуиция, для вашего малыша были бы вернее.

Родительская вина – сложное чувство, главным образом, еще и потому, что мало осознается, активно вытесняется, трудно поддается управлению. Как и любую вину, роди-

тельскую можно подразделить на классы.

Реальная вина появляется тогда, когда я сделал что-то, что считаю ошибочным, неправильным, ненужным. Ударил, накричал, был не прав, сунулся не в свое дело, оскорбил, унизил, оттолкнул и т. д. – совершил реальный проступок, последствия которого можно исправить. Можно попросить прощения, искупить свою вину, взять в жизнь как опыт, который случился со мной. Иметь дело с реальной родительской виной, я думаю, доводилось каждому из нас. Замечательно, если нам удавалось с ней «разойтись» подобным образом, что не всегда так просто, как кажется, в случае родительской вины.

Будучи родителями, нам иногда так трудно признавать свои ошибки, свою слабость, глупость, неловкость. Как будто когда-то взрослых и детей разделили: на «самых мудрых, знающих, совершенных, безупречных» – родителей, и «самых глупеньких, беспомощных, недалеких, неспособных» – детей. И теперь наш совершенный родительский пьедестал слишком высок, чтобы мы могли снизойти и попросить прощения, признать ошибку. Я не раз слышала от родителей: «Я не должна просить прощения, я должна быть всегда права, иначе как же мой родительский авторитет?» Как будто авторитет рождается из мнимой безупречности...

Про то, насколько важно для ребенка научиться просить прощения, признавать свои ошибки, анализировать произошедшее, искупать свою вину, накапливать жизненный опыт,

я уже говорила и буду говорить. Как он еще научится это делать, если не на вашем примере?

Невротическая вина – вина за часто еще не совершенные поступки, за возможные, но пока не случившиеся нарушения внутренних культурных норм и правил. В этом случае окружающим приписывается не всегда реально существующие недовольство, негативная оценка и желание укорить. Человек постоянно испытывает ощущение собственной «плохости» и страх перед любым проявлением себя.

Родительская невротическая вина также сильно ориентирована вовне, то есть отнесена к каким-то другим фигурам. Незатейливая мысль в родительской голове «Что скажут люди?» покалечила не одну детскую судьбу. На ее счету тысячи неудачных аборт, ранних суицидов, а уж невоплотившихся надежд, нереализованных проектов, несостоявшихся счастливых семей – и не сосчитать.

Как будто есть какой-то внешний оценщик ваших родительских успехов и промахов. Он строг и безжалостен. За родительские ошибки (многие из которых вы выдумали себе сами) он карает чем-то ужасным, о чем даже не помыслить. За родительские успехи (которые также выдуманы вами) – вознесет вас на небеса. И этот мифический оценщик, эти виртуально существующие в нашей голове «люди» становятся вам дороже собственного ребенка! И тогда опять интересы самого дорогого существа кладутся на алтарь родительской вины, где уже заправляют тревога и стыд.

Почему нам так важно, чтобы наш ребенок был признан другими «хорошим»? Почему так страшно, что вдруг для кого-то (а такие всегда найдутся) он окажется «плохим»? Потому что тогда мы неизбежно столкнемся со стыдом и виной. И тогда очевидность собственной родительской «плохости» станет непереносимой, задавит нас.

Если в какой-то момент начать доверять своей родительской мудрости и перестать ждать оценки ваших родительских усилий от каких-то внешних фигур, тогда станет очевидным, что вы – лучший родитель для своего ребенка. Если не верите – спросите об этом у ваших детей.

На детей кричать... можно

(подавление родительского раздражения)

Я не знаю ни одной мамы, которая, положив руку на сердце, абсолютно честно сказала бы, что ни разу не испытала раздражение на своего ребенка на протяжении его младенчества и детства. Я думаю, что это просто невозможно. Здоровый ребенок обязательно будет так проявлять себя, что это не всегда будет вам нравиться. Чего только не делают дети, что может вызывать в нас раздражение: кусать грудь, просыпаться, когда родителям хочется спать, тащить в рот то,

что, по нашему мнению, не должно там находиться, неожиданно оказываться в самых опасных местах, залезать своими крошечными ручками куда-нибудь... А также: капризничать, плакать, балдеть, лазать, прыгать, кричать, убегать, спрашивать, надоедать и много-много другого.

Спрашивается, куда девается родительское раздражение, если большую часть времени оно подавляется непрерываемым внутренним посланием: **«на детей кричать нельзя»?** Против родительских ожиданий, оно никуда не исчезает, остается внутри и либо переплавляется в раздражение на кого-то другого (на мужа, например, или соседку), либо копится до поры до времени. Та самая пора приходит всегда неожиданно.

Мама сегодня особенно устала, да и у него тоже день не задался – все не так: в животике революция, голова гудит, десны чешутся, на улице дождь, спать хочется, но никак не уснуть, игрушки надоели, настроение плохое. Вид каши вызывает желание немедленно размазать ее по столу, потому что есть не хочется, а так – развлечение какое-никакое. Не успел даже подумать, как на это отреагирует мама. Шлепок. Раздраженный крик. Обида. Слезы. Мамины слова. Много слов, ничего не понятно. Ясно только, что что-то не так. Я что, плохой? Мама теперь меня не любит? Нет, обнимает, прижимает к себе, кажется, просит прощения. Значит, не плохой, значит, любит – кажется, можно перестать реветь и жить дальше.

Что происходит с мамой, которая хорошо усвоила все правила про то, что «нельзя»? Каждый раз, когда она нарушает хотя бы одно из них, например, позволяет себе накричать, ее охватывает сильное чувство вины и, возможно, стыда. Вина и стыд – сильные и сложные чувства, но, как ни парадоксально, они снова приводят к раздражению. Привычность вины часто приносит не ожидаемое «исправление», а злость на самого себя, которая присовокупляется к раздражению. Цикл замыкается. Мы кричим, чувствуем себя виноватыми, ругаем сами себя, снова злимся, снова кричим... И в результате не отпускает очень тревожная и навязчивая мысль: «Я все делаю не так. Наверное, я – плохая мать».

Родительское раздражение – чувство совершенно неизбежное. И что же делать бедному родителю, если чей-то голос: «На детей кричать нельзя» – также неизбежно и настойчиво звучит почти каждый раз в голове, как только злость подходит к самому горлу? Ответ прост: важно дать себе право иногда покричать, разрешить самому себе раздражаться. Когда я предлагаю это мамам, они часто в ужасе говорят мне о том, что если только они разрешат себе злиться на своего ребенка, то они либо никогда не остановятся, либо злость будет так сильна, что они в буквальном смысле убьют своего беззащитного малыша. Это и правда, и нет.

Правда в том, что если копить в себе злость месяцами и годами, то тогда сила ее может оказаться действительно весьма разрушительной. Но если позволять себе злиться именно

тогда, когда вас что-то разозлило, то сила злости не велика, и есть шанс, что вас услышат, а значит, почва для возникновения нового раздражения будет появляться все реже.

Конечно, есть семьи, в которых все постоянно кричат или раздражаются, или «шипят». Тогда ребенок перестает воспринимать чье-то раздражение как знак, что что-то «не то». Он просто считает, что мир так устроен – все вокруг должны «наезжать» и ругаться, и будет злиться сам, чтобы соответствовать этому миру.

Итак, как же позволить себе раздражаться на собственного ребенка, чтобы не испытывать потом давящую вину?

Во-первых, есть «справедливая» злость на ребенка, когда он причинил нам боль, заставил нас сильно волноваться, сделал что-то, сильно не совпадающее с нашим представлением о том, как должно быть. Именно по этим поводам часто и возникает «справедливая» злость, тогда наша сильная реакция позволит понять ребенку, что что-то «не то», что вам очень не нравится то, что происходит. Эту сильную и эмоциональную информацию ребенок может принять к сведению, особенно если вы объясните ваши чувства. Он сможет исправиться, понять, что он действительно был не прав, и что каждый раз, когда он будет делать именно это, мама будет злиться. Тогда ваша злость «полезна», особенно если форма ее адекватна тому, что случилось. Что, к сожалению, не всегда просто выполнить.

Во-вторых, есть и «несправедливая» злость. Это когда мы

«срываем злость» на нем как на самом безответном существе, а предназначалось она кому-то другому, например, его отцу или продавщице мясного отдела. Мы не позволяем себе выразить злость более «опасным» для нас фигурам – и достается нашим детям. Что самое грустное, мы не всегда успеваем осознать это, уверенные, что им попало «за дело». Несправедливое наказание часто вызывает детскую обиду, которая может помниться десятилетиями.

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.