

Сара Оквелл-Смит

Перевод Людмилы Головиной



ВДДОХ



ВЫДДОХ

И СНОВА
РОДИТЕЛЬ

Найти в себе опору
и воспитывать без чувства вины

МИО

МИФ Психология

Сара Оквелл-Смит

**Вдох-выдох – и снова
родитель. Найти в себе опору и
воспитывать без чувства вины**

«Манн, Иванов и Фербер»

2022

УДК 159.923.2+37.018.1
ББК 88.351.3+74.100.24

Оквелл-Смит С.

Вдох-выдох – и снова родитель. Найти в себе опору и воспитывать без чувства вины / С. Оквелл-Смит — «Манн, Иванов и Фербер», 2022 — (МИФ Психология)

ISBN 978-0-7499-5828-2

Поддерживающее практическое руководство, которое поможет родителю научиться контролировать свои эмоции, избавиться от чувства вины и вырастить эмоционально здорового ребенка. Вы переживаете за своих детей и хотите видеть их счастливыми и благополучными. Однако уровень стресса в вашей жизни зашкаливает, и порой трудно справиться с эмоциями. Вдобавок вы считаете, что должны быть идеальным родителем, и обвиняете себя, что это не так... Сара Оквелл-Смит, психолог с 20-летним опытом консультирования, доула и мама четверых детей, расскажет, почему нормально быть «достаточно хорошим», а не идеальным родителем. Обобщив свой опыт и результаты новейших исследований, автор покажет, откуда берутся эмоции и как они влияют на детей, а советы и практические упражнения помогут избавиться от чувства вины, улучшить общение, стать спокойнее и увереннее и вырастить такого же ребенка. Из этого поддерживающего руководства вы узнаете: – как чувство вины мешает лучше воспитывать детей; – почему родителям нужна разгрузка; – почему важно осознавать, что вы находитесь под давлением; – как справиться с жизненными кризисами и обрести опору под ногами; – в чем заключаются четыре физиологических аспекта более спокойного воспитания детей; – почему всем родителям нужна сеть поддержки (и как отпустить окружение, если вы поняли, что оно вам не подходит). Для кого эта книга Для всех родителей, которые нуждаются в поддержке. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.923.2+37.018.1
ББК 88.351.3+74.100.24

ISBN 978-0-7499-5828-2

© Оквелл-Смит С., 2022

© Манн, Иванов и Фербер, 2022

Содержание

Введение	7
Глава 1. Тени из детской: как узнать свои триггеры и примириться с собственным детством	13
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Сара Оквелл-Смит
Вдох-выдох – и снова
родитель. Найти в себе опору
и воспитывать без чувства вины

Оквелл-Смит, Сара

Вдох-выдох – и снова родитель. Найти в себе опору и воспитывать без чувства вины / Сара Оквелл-Смит; пер. с англ. Л. Головиной. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2023. – (Воспитание сердцем и умом).

ISBN 978-5-00195-529-0

Все права защищены.

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

© Sarah Ockwell-Smith 2022 First published in the United Kingdom in the English language in 2022 by Piatkus, an imprint of Little, Brown Book Group

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

* * *

Введение

Эта книга не о воспитании детей. Она о вас. Однако то, что вы здесь прочитаете, окажет гораздо большее влияние на ваших детей, чем любое руководство по воспитанию, которое попадет вам в руки.

Идея вызревала в глубинах моего подсознания по меньшей мере лет десять, но до сих пор я не чувствовала себя готовой воплотить ее в жизнь. Почему? Потому что, хоть я и считаюсь экспертом в воспитании детей, я никогда не была спокойной, уравновешенной матерью. Я отчаянно боролась с приступами гнева и желанием наорать на детей. Очень часто срывалась в крик. Постоянно была на взводе. К тому же я была подвержена парализующему чувству неадекватности и вины с изрядной долей тревожности. Я и сейчас не достигла совершенства и не являюсь образцом спокойного созерцателя (любой, кто претендует на это, лжет), но за последние несколько лет смогла проделать большую работу над собой. Теперь я наконец чувствую, что могу вполне квалифицированно рассказать об этом во всех подробностях. Может быть, я и не самая спокойная мать, но я горжусь тем, чего достигла, и знаю, что и вы способны добиться больших успехов.

Мой путь к спокойному родительству начался осенью 2019 года, когда у меня диагностировали рак. До этого момента я немножко использовала практику самопомощи, пробовала посещать занятия по йоге и пилатесу, слушала курсы медитации, прибегала к методам осознанного управления вниманием и стрессом. Правда, все мои усилия были довольно вялыми, да и действовала я без особого энтузиазма. Говоря откровенно, я просто была слишком занята – как это ни парадоксально, писала книги с советами по воспитанию и обучала родителей, – чтобы тратить время и силы на удовлетворение своих потребностей. Поставленный мне онкологический диагноз буквально сбил меня с ног. Я была слишком занята, чтобы болеть. Я боролась с разумом и телом, с врачами, друзьями и родными, стараясь вести обычную жизнь, задвигая болезнь как можно дальше в подсознание, концентрируя внимание на нуждах других людей, а не на собственных. На следующий день после серьезной операции я вернулась в профессию и продолжила работать, как будто ничего не произошло.

Трудно поверить, но спасением стала пандемия новой коронавирусной инфекции. Локдаун случился, как раз когда я начала восстанавливаться после лечения. Я была вынуждена сидеть дома и сражаться со своими демонами. У меня не оставалось иного выбора, кроме как расслабиться и проводить гораздо больше времени наедине с собственными мыслями. Я больше не могла спрятаться от них в повседневной суете или в решении проблем, связанных с бизнесом. Мне пришлось признать тот факт, что прежний образ жизни оказался нездоровым и неприемлемым для моей семьи и для меня самой. Стресс, раздражение и загнанные внутрь чувства – все это ложилось на меня тяжким бременем и мешало выздороветь. Надо было что-то менять. Мои предыдущие – неудачные – попытки вести себя более сдержанно касались только отношений с детьми, но теперь они могли буквально спасти мою жизнь. Теперь это стало глубоко личным делом. Как никогда прежде, я горела желанием стать другой, научиться иначе выражать эмоции и сохранять спокойствие.

Сейчас, как это ни банально, я смотрю на свой рак как на некий подарок. Я благодарна за уроки, которые преподала мне болезнь, и за метаморфозы, к которым она подтолкнула. Она показала мне истинную ценность жизни и то, что мы все заслуживаем счастья и спокойствия. Мы достойны того, чтобы получать радость от исполнения родительских обязанностей, а не просто стараться как-то вытерпеть трудности этого периода и выжить. Могу искренне сказать, что сейчас я в лучшем эмоциональном состоянии, чем когда-либо прежде: многим трудно это понять, учитывая, через что мне пришлось пройти. Кстати, как я узнала, такое ощущение отнюдь не редкость среди переживших онкологическое заболевание. Сейчас я делю

свою жизнь на две части – «до рака» и «после рака». В том, что касается умения справляться со своими эмоциями, я на этапе «после» в корне отличаюсь от того человека, каким была «до». Действительно, за последний год многие обратили внимание на то, насколько я стала спокойнее, принимая во внимание мои жизненные обстоятельства.

Однако изменения произошли не в одночасье. Мне стоило большого труда признать свои проблемы и в конце концов справиться с ними, и работа эта до сих пор продолжается. Знаю, что еще многое нужно сделать, но теперь я отношусь к жизни с такой степенью умиротворения и спокойствия, какой раньше не знала. В этой книге я собираюсь поделиться методами и процессами, которые помогли мне стать более сдержанной, счастливой и умиротворенной в общении не только со своими детьми, но и с собственным «я».

До недавнего времени я читала подряд все негативные отзывы на свои книги, и это была ошибка. В этой книге я расскажу, как избегать любых действий, которые, без всякого сомнения, принесут вам одни страдания. Это одна из проблем, над решением которой я сама билась довольно долго. Хотя я рада, что не последовала собственному совету в период жизни «до рака», потому что один из негативных отзывов оказался действительно полезным. Один из читателей отметил мою книгу *The Gentle Discipline Book* («Мягкая дисциплина») всего одной звездочкой и написал: «Мне показалось, что главная идея такова: если вы можете взять себя в руки, значит, и ваши дети будут делать то же самое». Несколько минут я сидела, озадаченно уставившись в экран. Именно такой и была идея, и я никоим образом не скрывала этого. Более того, она, в общем-то, пронизывала все мои книги. Я бы даже сказала, что любая когда-либо написанная приличная книга о воспитании на самом деле рассказывает о том, что делают родители, а не дети. Искусство воспитания заключается не в том, что говорить детям и какие волшебные приемы к ним применять, а в том, что вы собой представляете и как справляетесь с собственными демонами, чтобы не передать их вашим детям. Парадокс этого не очень положительного отзыва, ставшего квинтэссенцией лучшего совета по воспитанию, не остался незамеченным, он подтолкнул меня к идее, которая в итоге воплотилась в данной книге. Несмотря на то что из-под моего пера вышло много книг о воспитании, прежде мне не приходило в голову написать книгу о том, как родители на деле могут научиться держать себя в руках в общении с детьми.

Я долго раздумывала, стоит ли во введении как-то объяснять, почему родителям надо сохранять спокойствие, почему кричать на детей плохо и почему мы должны стараться всячески снижать градус стресса, тревоги и гнева. Впрочем, я не совсем уверена, что такого рода информация принесет кому-либо реальную пользу. Хотя существует масса исследований, на которые я могла бы сослаться для подкрепления этой точки зрения, не думаю, что нам нужно их читать. Все мы в глубине души понимаем, что неумение сохранять самообладание в общении с детьми не приносит им ничего хорошего. Все мы знаем, что отсутствие эмоционального самоконтроля потенциально вредит нашим детям. Все мы испытывали муки стыда и сожаления после того, как не смогли сдержаться и дали волю раздражению, общаясь со своими детьми. Все мы прекрасно представляем, каково это – быть на месте ребенка, когда отец, мать или воспитатель срывается и кричит на него. Все мы осознаем, что ребенку лучше всего расти в доме со спокойными, эмоционально устойчивыми и надежными родителями (или родителем). Я не хочу раздувать ваше чувство вины. Думаю, что вы и сами уже достаточно себя наказали. Вы читаете мою книгу, понимаете, что нуждаетесь в переменах, и, что еще важнее, хотите перемен. Мне кажется, этого более чем достаточно!

Для кого написана книга?

Если коротко, для всех и каждого!

А если конкретно, для всех, у кого есть дети, кто думает о рождении детей или работает с детьми. Неважно, сколько им лет, сколько вам лет, сколько детей в вашей семье или под вашей

ответственностью. Неважно, какого вы пола, сидите ли вы дома или целую неделю работаете вдали от него. Если вы взрослый человек, который часть своего времени посвящает общению с детьми и осознает необходимость вести себя спокойнее как с ними, так и с другими людьми, – значит, эта книга для вас.

Семь золотых правил сохранения спокойствия родителей

Чем старше я становлюсь, тем меньше цепляюсь за правила, но, думаю, важно сначала подготовить почву и дать предварительные разъяснения, чтобы было легче разобраться в проблеме. Страница за страницей мы будем обсуждать многочисленные факторы, которые воздействуют на состояние нашей психики и на наше родительское поведение. Мне кажется, следует подойти к делу комплексно и прежде всего задать себе вопрос, почему вам так трудно держать себя в руках. И только потом надо задуматься о том, что можно сделать, чтобы стать более уравновешенными родителями. Ответ на вопрос «Почему я такой?» далеко не прост и однозначен. Однако я уверена: если усвоить для начала несколько простых правил, будет проще вырабатывать навыки самоконтроля и, следовательно, вести себя спокойнее. Итак, вот мои семь главных правил.

Каждый из нас может стать спокойным родителем. Это не требует каких-то особых личностных качеств. Наличие определенных привилегий, естественно, облегчает жизнь тем, кто ими обладает, но все мы можем приложить некоторые усилия и что-то изменить в положительную сторону независимо от жизненной ситуации (хотя я признаю, что отсутствие привилегий может – и будет – нас ограничивать).

Каждый из нас время от времени теряет самообладание. Никому не удастся сохранять спокойствие постоянно, и не стоит ставить перед собой такую цель. Мы должны опустить планку ожиданий по отношению к собственным потенциальным достижениям. Кроме того, не надо сравнивать внутреннее «я» (наши самые сокровенные мысли и чувства) с внешним «я» (тщательно отобранными внешними впечатлениями) других. Вы не одиноки. Все родители совершают поступки, которых потом стыдятся. Любому приходится прилагать массу усилий, чтобы держать себя в руках. Если вы порой срываетесь, это не значит, что вы недостаточно хороший родитель или у вас нет силы воли. И безусловно, это не говорит о том, что вы хуже других.

В том, что вы не спокойные родители, нет вашей вины. Прочитайте эту фразу еще раз и перестаньте себя упрекать. Родители и так несут тяжелое бремя вины и, как только начинают злиться на ребенка и терять самообладание, сразу же грызут себя. Но это не наша вина. Мы такие, какие есть, в силу воспитания, жизненных ситуаций, в которых мы оказывались, и отношений, которые сложились у нас с другими людьми. Не нужно спрашивать себя: «Что со мной не так?» Вы – это все, что происходило с вами на протяжении жизни, плюс влияние среды, в которой вы находитесь в настоящий момент. Не может быть и речи о какой-то вашей несостоятельности как родителей. Хорошая новость в том, что вы можете отчасти контролировать процесс осмысления своего опыта, переживаний и их последствий для вас в будущем.

Вам все равно не избежать сильных чувств. Не стоит ставить перед собой цель избавиться от сильных эмоций – нужно просто научиться справляться с ними более адекватным, безболезненным способом. Вы все равно будете злиться, раздражаться, беспокоиться и чувствовать разочарование по отношению как к себе, так и к детям. И это совершенно нормально. Все чувства нормальны и естественны. Короче говоря, ключ к спокойствию – признавать и при-

нимать эти сильные эмоции и преобразовывать реактивность в респонсивность, то есть превращать неконтролируемый эмоциональный ответ в чуткий отзыв на потребности ребенка. Важно, чтобы между действиями ребенка и вашей реакцией на них был зазор. Сохранять спокойствие – значит развивать такие навыки, как самоанализ, самопринятие и самопрощение. Вы вовсе не должны превращаться в робота, лишенного каких бы то ни было эмоций.

Если вы где-то сплеховали, это не отменяет все то хорошее, что вы делали раньше. Плохой день – это плохой день и ничего больше. Он не сделает вас ужасным человеком или неудачником, даже если растянется на недели, месяцы или годы. Он не отменит всю ту работу, которую вы проделали, чтобы научиться держать себя в руках, и не перечеркнет хорошие дни. Он никак не повлияет на ваши будущие достижения. Путь к спокойному родителю полон взлетов и падений. Ошибки неизбежны, и порой вам будет казаться, что вы вернулись на много шагов назад. Нужно просто идти вперед и принимать как должное, что путь к успеху довольно тернист. Реальная жизнь – штука сложная, полная неожиданных поворотов, и перемены в ней могут быть столь же непредсказуемыми.

Путь к самоконтролю довольно долог. Убедитесь, что поставили перед собой реалистичные цели. Вы не изменитесь в мгновение ока, и через месяц или два тоже. Практически всю оставшуюся жизнь вы проведете в режиме перемен, и это нормально: в зачет идет любое, даже самое крошечное, изменение. Звучит ужасно банально, но тысяча маленьких шажков позволит достигнуть большего, чем один гигантский скачок. Главное – решимость и последовательность. Многократные и почти неуловимые изменения лучше, чем единичные попытки добиться грандиозного сдвига.

Вы не испортите ребенка тем, что порой выходите из себя. Возможно, это самое важное правило, которое следует запомнить и усвоить. Ведь чувство вины, охватывающее нас, когда мы не находим общего языка с детьми и конфликтуем с ними, может негативно повлиять на наши последующие попытки изменить себя. Дети обладают психологической устойчивостью, и родительские ошибки помогают им расти и взрослеть. Вот что важнее: способны ли вы научиться урегулировать конфликты, которые будут возникать потом? Далее я расскажу о цикле разрушения и восстановления, или, как я предпочитаю его называть, цикле «кричи и лечи». Умение залечивать раны, нанесенные ребенку во время неизбежных бурных моментов, – один из кирпичиков фундамента, на котором держится спокойное родительское воспитание. Другой кирпичик – умение смягчать ощущение своей неадекватности и вины, которое обычно сопровождает эти моменты, и превращать их в нечто конструктивное.

Как пользоваться книгой

Процесс превращения в спокойного, уравновешенного родителя напоминает очень большой пазл со множеством фрагментов. Если он не сложился, так как существует некий аспект, который вы не учли или не проработали, вы не получите окончательную картинку. Поэтому советую вам прочитать все главы, даже если не все из них созвучны вашим интересам. Кроме того, я предлагаю прорабатывать каждую главу по отдельности, чтобы глубже вникнуть в смысл, выполнить предложенные упражнения и изменить свой подход. Разумеется, можно прочитать и всю книгу сразу за пару дней, но я бы посоветовала потом вернуться к ней и выбрать какую-то одну главу, чтобы изучить ее повнимательнее. Порядок чтения не очень важен, поэтому делайте так, как вам удобнее: читайте выборочно, начинайте с глав, которые, на ваш взгляд, больше вам подходят. Но все-таки [глава 1](#) должна стать отправным пунктом. Чтобы смотреть вперед и изменять методы воспитания, начните с осмысления вашего детства.

В [главе 1](#) обсуждаются тени прошлого, связанные с тем, как росли вы (а такие тени есть у каждого – независимо от того, насколько замечательные у вас родители). Таким образом, можно выявить и понять ваши главные триггеры и до некоторой степени примириться с теми методами, которыми вас воспитывали. Это необходимо, чтобы вы оставили неконструктивные поколенческие модели там, где они и должны быть, – в прошлом.

В [главе 2](#) мы поговорим о вызывающем тревогу стремлении родителей к совершенству в вопросах воспитания. Эта тема весьма уместна в наш век чрезмерной откровенности и склонности делиться информацией и своими мыслями. Мы обсудим, почему так важно придерживаться собственного оригинального стиля воспитания и избавиться от чувства вины – не только бесполезного, но и невероятно токсичного.

[Глава 3](#) продолжает тему совершенства в воспитании детей, как мы его представляем. Здесь затронут вопрос о том, как склонность к постоянному сравнению своих родительских способностей со способностями других людей становится разрушительной и мешает нам стать спокойными родителями.

В [главе 4](#) мы рассмотрим один из аспектов родительства, который часто тяготит и выматывает нас, что, безусловно, негативно влияет на наше душевное состояние и физическую выносливость. Так называемое психологическое бремя родительства можно считать относительно новой концепцией в информационном и дискуссионном плане, хотя она и имеет глубокие корни. Будем надеяться, что нашему поколению удастся не только повысить уровень информированности в этом вопросе, но и изменить ситуацию, чтобы это самое бремя распределялось равномерно.

В [главе 5](#) мы сосредоточимся на переходных этапах и больших переменах в жизни, которые могут повлиять – и влияют – на наше душевное состояние и способность контролировать эмоции. Речь пойдет об идее движения по течению, которая кажется мне более разумной, чем борьба с волнами. Мы поговорим и о том, чтобы отказываться от желания контролировать все и вся (такого умения многим из нас, очевидно, очень не хватает).

В [главе 6](#) фокус внимания смещается на современную концепцию занятых родителей, на то, что способность успешно заниматься множеством дел одновременно часто рассматривается как качество, заслуживающее почета и уважения. Однако это заблуждение. Я выступаю за утраченное искусство ничегонеделания и объясняю, почему меньшая занятость оказывается только на пользу, если речь о душевном настрое и эмоциональном здоровье родителей.

В [главе 7](#) мы перейдем от контакта с собственным «я» к взаимоотношениям с внешним миром. Выясним, как взаимодействовать с нынешними или бывшими партнерами, друзьями и другими членами расширенной семьи в том, что касается воспитания. Поговорим, как коммуникация между взрослыми отражается на отношениях с детьми. Мы рассмотрим связи с другими людьми и их роль в нашем подходе к родительству – не только положительную, но и вредную. Заодно обсудим, как избавиться от друзей и знакомых, которые не являются для нас источником позитива.

[Глава 8](#) посвящена балансу между работой и семейной жизнью. Я постараюсь аргументировать, почему не нужно пытаться объять необъятное. Действительно, равновесие поддерживается только благодаря постоянным изменениям. Это настоящее искусство – все время то ослаблять одно, то усиливать другое.

В [главе 9](#) я рассказываю о пяти главных принципах, позволяющих сохранить тело и дух здоровыми. Это правильное питание, полноценный сон, необходимая двигательная активность, достаточный отдых и общение с природой с использованием всех ее целительных свойств. Я также поясняю, почему не верю в практическую пользу популярных сейчас методов самопомощи для родителей. Одни только ароматические ванны и массаж не помогут развить и укрепить навыки спокойного родительства. Я предлагаю ставить в центр доброту к себе –

умение действовать исходя из собственных потребностей, не поддаваясь стереотипам, предписывающим нам вести себя определенным образом.

В [главе 10](#) – второй по значимости после [главы 1](#) – я рассказываю, что делать, когда вы теряете самообладание. Всегда держать себя в руках – недостижимая цель. Независимо от ваших усилий и следования принципам из предыдущих девяти глав, вы все равно будете время от времени срываться и поступать по отношению к своему ребенку так, что потом вряд ли станете испытывать гордость за собственное поведение. Это неизбежно. Здесь я предложу вам практические советы о том, как справляться с последствиями ваших срывов, как после криков и ругани исправлять ситуацию. Вы узнаете, как уладить конфликт с ребенком, нейтрализовать возможный ущерб, восстановить нормальные отношения и начать все сначала. В [главе 10](#) внимание акцентируется на том, как обуздать вспышки гнева и справиться с ними в каждом конкретном случае. Эту проблему можно сформулировать и так: как самим не впасть в истерику и что делать, если это случилось.

Наконец, [глава 11](#) написана, чтобы вы могли объединить все прочитанное и освежить в памяти содержание предыдущих глав, прежде чем учиться держать себя в руках и избавляться от надоевших родительских терзаний.

Глава 1. Тени из детской: как узнать свои триггеры и примириться с собственным детством

*Глубоко в твоих ранах есть семена, из которых в свое время
вырастут прекрасные цветы.*

Нити Маджетия, писатель, издатель и оратор

Сколько раз вы спрашивали себя: «Что со мной не так? Почему я не могу сохранять спокойствие?» В последние двадцать лет мне довелось работать со многими родителями, которые говорили, что им бы очень хотелось применять более мягкий, более позитивный стиль воспитания, но они считают, что не способны на это из-за своей природной вспыльчивости. Им кажется, что с ними что-то не в порядке, что они недостаточно хорошие родители. Они убеждены, что не справляются с воспитанием детей, потому что не в состоянии надлежащим образом контролировать собственные эмоции, как бы ни старались. Однако то же самое мог бы сказать о себе практически любой родитель как в прошлом, так и в будущем.

Чтобы научиться держать себя в руках, мы должны понимать, что этому препятствует и провоцирует наш гнев. Иногда провоцирующие факторы – триггеры – распознать легко. Очень часто это внешние причины, связанные с нашей повседневной жизнью или взаимодействием с людьми из ближайшего окружения (данные темы мы обсудим в следующих главах). Однако порой такие триггеры и препятствия сидят глубоко внутри – в том месте, которое мы в физическом смысле давно покинули, но эмоционально оно все еще держит нас мертвой хваткой. Это наше детство.

Одни знают о травматических событиях, случившихся в детские годы, другие, возможно, нет. Для людей из второй категории травматическим может быть не одно серьезное событие, а скорее целая цепь мелких происшествий, разговоров, замечаний или впечатлений, которые сами по себе кажутся несущественными, но в совокупности способны сильно повлиять на формирующуюся психику. Тени прошлого из детской (опыт, полученный в годы становления личности) – это необязательно какие-то события, случившиеся с нами. Возможно, это вызванные ими чувства и то, как мы их переживали, будучи детьми. Обстоятельства, вызывающие стресс у одного ребенка или наносящие ему травму, могут никак не отразиться на другом, и наоборот. Травма – переживание уникальное и глубоко личное.

В голосах, звучащих у нас в голове, и в словах, вылетающих изо рта в ответ на поведение наших детей, особенно в моменты сильного напряжения и зашкаливающих эмоций, нередко откликаются подсознательные воспоминания о том, как с нами разговаривали в детстве. Некоторым людям повезло: их опекуны относились к ним с эмпатией и уважением. Им легче реагировать на поступки своих детей, излучая спокойствие и невозмутимость. Однако другие, которым не досталось ни уважения, ни понимания, по умолчанию воспроизводят авторитарный стиль воспитания: суровые слова, услышанные в детстве, и усвоенные тогда же модели поведения. В раннем возрасте многие из нас чувствовали себя в некотором роде ответственными за эмоции родителей или других опекунов. Не задумываясь, правильно это или нет, мы усвоили, что если вести себя тихо и ничего не требовать (часто это называлось «быть хорошими»), то взрослые будут спокойны и счастливы. Если же мы не слушались, капризничали (например, чего-то требовали или выплескивали эмоции), тогда чаще всего на нас начинали сердиться. В результате формировалось подсознательное убеждение, из-за которого мы старались подавлять свои чувства и пренебрегали собственными потребностями. Нам казалось, что если мы будем сопротивляться и действовать вопреки желаниям взрослых, то лишимся их любви и привязанности. Таким образом, усвоенное в прошлом ошибочное поведение может стать сильнейшим триггером во взрослом возрасте и проявиться в моменты, когда наши дети

плохо себя ведут, ведь глубоко внутри каждого из нас сидит брошенный ребенок, отчаянно пытающийся привлечь к себе внимание, но наученный игнорировать свои нужды. И когда наши дети демонстрируют потребность в заботе и любви, не умея справиться с эмоциями, мы раздражаемся не только из-за их поведения, но и из-за наших собственных желаний, не реализованных в прошлом.

Впрочем, наш детский опыт влияет не только на то, как мы справляемся с родительскими обязанностями. То, как нас воспитывали, способно наложить неизгладимый отпечаток на отношения с собственным «я» и другими людьми, а также на уверенность в себе. Возможно, вы привыкли сомневаться в своей самооценности? Или вам свойственны перфекционизм и крайняя самокритичность? А может, вы не способны доверить другим ту или иную задачу, опасаясь, что они не выполнят ее на вашем высочайшем уровне? И в итоге взваливаете весь груз на собственные плечи, страдая от огромного напряжения и усталости. Возможно, вам трудно поделиться своими тревогами и проблемами с другими или попросить помощи, когда вы с чем-то не справляетесь? Или вы из тех, кто старается угождать остальным и всегда говорит «да», хотя на самом деле очень хочется осмелиться и сказать «нет»? Если в каком-то из этих примеров вы узнали себя, высока вероятность того, что корни подобных представлений и поведения уходят в раннее детство. Возможно, вы научились держать все в себе, так как, если вы открыто выражали эмоции, вас наказывали: отправляли в отдельную комнату или ставили в угол. Или у вас проблемы, связанные с перфекционизмом и чувством самоуважения, поскольку в детстве вы изо всех сил тянулись за братьями и сестрами или много лет добивались родительского восхищения, похвалы и внимания. Или вас воспитывали в убеждении, что потребности других людей важнее, чем ваши собственные, и вы всегда должны стараться делать других счастливыми. Неважно, что вы сами от этого становитесь не счастливыми, а совсем наоборот.

Все эти факторы начинают влиять на психику с первых дней жизни и постепенно формируют личность – такими взрослыми мы и становимся, независимо от того, есть у нас собственные дети или нет. От тех же факторов зависят наши будущие взаимоотношения и способность чувствовать себя легко наедине с самим собой и вести непринужденный внутренний диалог. Однако этим дело не ограничивается: слово, фраза или поступок нашего ребенка могут сработать как сильнейший триггер, если на уровне подсознания всколыхнут воспоминания о собственных детских переживаниях или ударят в самое уязвимое место. Это, в свою очередь, способно вызвать у нас реакцию, совершенно не соразмерную с тем, что ребенок сказал или сделал, потому что дело не в нем, а в нас самих.

Чуть дальше в этой главе мы подробнее рассмотрим подобные убеждения, после чего обсудим практические меры, с помощью которых можно попытаться хотя бы отчасти залечить раны прошлого и не перекладывать их последствия на собственных детей. Короче говоря, мы должны заменить наши внутренние голоса из неблагополучного, травмированного детства другими голосами, которые были бы более понимающими, зрелыми, настроенными на поддержку. Нам следует внимательно подойти к вопросу о том, какими в нашем понимании должны быть взаимоотношения между родителями и детьми и какое место в них занимает уважение к ребенку. Хорошая новость в том, что сделать это можно, хотя и нелегко: для начала необходимо проявить (или хотя бы попытаться это сделать) к себе доброту и сострадание, которые, возможно, мы недополучили, будучи детьми. Об этом хорошо сказано в книге доктора Бессела ван дер Колка «Тело помнит все»¹: «Исследования в области нейробиологии показывают, что единственный способ изменить свои чувства – это осознать внутренние ощущения и подружиться с тем, что происходит внутри нас».

¹ Колк Б. ван дер. Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают. М.: Бомбора, 2020.

Неужели во всем виноваты наши родители?

Прежде чем идти дальше, воспользуюсь моментом и подчеркну, что работа по исцелению внутреннего ребенка совсем не предполагает обвинения ваших родителей во всех нынешних проблемах или разрушения связей с ними. Вы продолжаете их любить, хотя и осознаете, что пережили в детстве травму. Одно не исключает другого. Конечно, у некоторых людей отношения с родителями прерываются или становятся токсичными. Однако цель проработки прошлого и излечения от его влияния не в том, чтобы создать проблемы в общении между поколениями. Наоборот, речь идет о том, чтобы повысить уровень эмпатии по отношению к родителям.

Мы должны понять, что в большинстве случаев они делали все, что было в их силах, используя те методы, которыми воспитывали их самих. Чтобы научиться родительскому спокойствию, очень важно не только проявлять доброту к себе самим, но и рассматривать все воспитательные недостатки и ошибки родителей и опекунов как наследие предыдущего поколения, а не как последствия нашего поведения. Идея не в том, чтобы винить родителей (или бабушек и дедушек), а скорее в том, чтобы их понять и найти причины, почему они говорили и поступали так или иначе. Наши родители и опекуны представляют собой такой же продукт воспитания, как и мы. Единственное отличие: современная культурная традиция знакома с таким явлением, как детская травма. Поэтому мы можем вырваться из порочного круга. Нашим родителям и опекунам повезло меньше.

Что таится в глубине?

В начале XX века австрийский невролог и основатель психоанализа Зигмунд Фрейд предложил свою модель психики человека², функционирующей на трех уровнях сознания.

Сознание – все мысли, чувства и решения, которые мы полностью осознаем. Например, если вы проголодались и собираетесь приготовить себе какую-нибудь еду, это сознательное решение.

Предсознание – воспоминания, которые легко воспроизвести в памяти, хотя они не присутствуют в сознании постоянно. Это область разума, которую человек не осознает в данный момент, но она не вытеснена в подсознание (или в область бессознательного) и может быть легко доступна.

Бессознательное – мысли, чувства и воспоминания, недоступные для сознающего разума, часто потому, что человек подавляет их из-за болезненности или по причине страха. Согласно Фрейду, эта область психики способна влиять на сознательное поведение человека.

Как влияет наш детский опыт на взаимоотношения с собственными детьми, когда мы пытаемся следовать советам по воспитанию? Хотя мы и задействуем сознание или иногда предсознание, тем не менее нам не удастся реагировать так, как хотелось бы. В результате гнев, раздражение и нетерпимость поднимают свои уродливые головы. Это классический пример того, как область бессознательного обуславливает сознательное поведение, поскольку является той частью психики, где находится весь негативный и мучительный опыт, пережитый в детстве. Чтобы научиться держать себя в руках, надо учитывать влияющие на вас события детских лет и прилагать активные усилия для выявления и понимания убеждений и переживаний, заставляющих вас совершать те или иные поступки.

² Freud, S. 'Neurosis and psychosis', S. E., 19 (1924).

Несмотря на то что Фрейд всегда критиковали за упрощенный подход, его теория может пригодиться, когда мы учимся спокойствию в общении с детьми. Один из современников Фрейда, швейцарский психиатр и психоаналитик Карл Юнг, говорил: «Пока вы не сделаете бессознательное сознательным, оно будет управлять вашей жизнью, и вы назовете это судьбой». К счастью, мы можем сделать первый шаг в направлении более осознанного поведения. Первая трудность на этом пути – признать, что все мы глубоко в душе храним обидные, ранящие слова, события и поступки, вынесенные из детства, и они нередко сказываются на повседневном взаимодействии с нашими детьми.

Собирая материал для этой книги и работая над ней, я беседовала со многими родителями. Я спрашивала, что провоцировало их гнев и мешало владеть собой при общении с детьми. Вот что некоторые из них говорили о своем детском опыте и его влиянии на их модель воспитания.

«Когда сын дерзит мне, меня это бесит. Я знаю, что отчасти это связано с тем, как меня воспитывали в детстве, с тем, что случилось бы со мной, если бы я посмела так разговаривать со своими родителями».

«Я изо всех сил стараюсь сохранять спокойствие и проявлять эмпатию в общении с детьми и одновременно все еще прорабатываю застарелые детские травмы, нанесенные моими опекунами».

«Когда в детстве я плохо себя вел, меня отсылали в мою комнату и заставляли сидеть там, пока не успокоюсь. Я уверен, что это негативно сказывалось на мне, даже когда я стал взрослым. Мне действительно непросто попросить помощи в тяжелые моменты жизни и трудно откровенно говорить о своих чувствах».

«Мне так хочется, чтобы меня заметили, признали мои чувства и приняли такой, какая я есть. На меня сильно влияет ощущение, что никому нет дела до моих потребностей. Оно связано с обидой на моего партнера: часто он сидит и занимается своими делами, а меня постоянно дергают наши дети. Это возвращает меня в детство, когда я чувствовала себя заброшенной и никому не нужной».

«В детстве меня учили, что старших нужно уважать. Я принимала это как должное, но теперь, глядя назад, понимаю, что никто не уважал меня, когда я была ребенком. Мне кажется, это стало причиной моих проблем с самооценкой во взрослом возрасте».

«Когда я был ребенком, родители всегда говорили: “Перестань плакать”. Не знаю, стало ли это причиной того, что сейчас мне трудно давать волю эмоциям, но, во всяком случае, уж точно не помогло. Я думаю, что потому-то и раздражаюсь, когда мои дети начинают плакать, так как знаю, что лично мне бы за это попало в детстве».

Неблагоприятный детский опыт (НДО)

В последние годы растет понимание того, что травматический опыт раннего детства, который еще называют неблагоприятным детским опытом (НДО), влияет на психическое и физическое здоровье. В раннем возрасте – особенно в первые несколько месяцев жизни, когда мы не осознаем происходящее, только учимся выстраивать доверие к окружающим, а мозг и нервная система развиваются стремительно, – из-за травматизации организм может практически постоянно пребывать в состоянии повышенной настороженности. В некотором смысле наши тело и психика находятся в ожидании очередной угрозы, и если в младенчестве и раннем детстве мы не чувствуем со стороны родителей и опекунов особого желания успокоить нас и помочь справиться с эмоциями, то во взрослом возрасте нам приходится прилагать большие усилия, чтобы освоить навыки саморегуляции. Когда рядом нет сдержанного, мудрого, уравновешенного взрослого, во всем поддерживающего ребенка и обладающего спокойной и зрелой нервной системой, невероятно трудно научиться эмоциональной регуляции. При-

чина не только в отсутствии поведенческой модели – примера для подражания, но и в привычке существовать в режиме выживания. В этом состоянии мы отодвигаем собственные потребности и чувства на второй план и сосредоточиваемся на том, чтобы просто как-нибудь прожить очередной день. Мы не пытаемся распознавать свои нужды, не говоря уже о том, чтобы удовлетворять их. Мы не учимся справляться со стрессом и регулировать его уровень. К сожалению, в результате дети оказываются не в состоянии избегать травматических ситуаций и эмоций или чувств, вызывающих напряжение и тревогу. По мере взросления такие дети привыкают держать свои чувства при себе, не показывать их. Они учатся выживать, а не преуспевать. Если они войдут во взрослую жизнь с грузом сильных чувств и загнанных внутрь эмоций, все это может выплеснуться наружу в самый неожиданный момент.

Нередко родительская реакция совершенно несоизмерима действиям детей – ее часто называют чрезмерной, или гиперреакцией. Однако в этом случае мы реагируем не только на поступки и эмоции ребенка, но и на то, что скрыто глубоко в нашей душе.

Представьте мужчину с ведром, до краев наполненным постоянными тревожностями и напряжением физических и душевных сил, связанными с повседневной жизнью, наряду с изрядной порцией неразрешенных травм и эмоций из собственного детства. Человек с трудом справляется с ношей, удерживая емкость в вертикальном положении и изо всех сил стараясь не пролить ни капли. Однако если на него налетит ребенок (я имею в виду любое действие, из-за которого у человека дрогнет рука и он не удержит ведро: это могут быть капризы, истерика, дерзость, игнорирование просьбы и т. п.), часть содержимого неминуемо устремится через край. То, что выплеснулось на ребенка, по большей части никак не связано с его действиями и чаще всего несоизмерно с ними. Но поскольку родитель прилагал такие титанические усилия, чтобы удержать в ведре весь накопленный негатив, сколько-нибудь да прольется – это практически невозможно предотвратить.

Что считать НДО? И каков его эффект?

Согласно исследованию неблагоприятного детского опыта, проведенному организацией Kaiser Permanente³, выделяют десять конкретных видов НДО, охватывающих случаи физического и вербального насилия.

1. Вербальное / эмоциональное насилие, перенесенное в детском возрасте, со стороны кого-либо из родителей / опекунов.
2. Опыт физического насилия в детском возрасте.
3. Опыт сексуального насилия в детском возрасте.
4. Опыт взросления в условиях физического пренебрежения потребностями ребенка (например, ребенка недостаточно кормят, не обеспечивают чистой одеждой и т. п.).
5. Опыт взросления в условиях эмоционального пренебрежения (например, ребенок не получает любви и заботы).
6. Опыт взросления в семье с одним из родителей / опекунов с нарушениями психического здоровья.
7. Опыт взросления в семье с одним из родителей / опекунов – жертвой домашнего насилия.
8. Опыт взросления в семье с разведенными или отдельно проживающими родителями.

³ Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., et al., 'Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study', American Journal of Preventive Medicine, 14(4) (1998), pp. 245–58.

9. Опыт взросления в семье с одним из родителей / опекунов, страдающим зависимостью (например, алкоголизмом / наркоманией).

10. Опыт взросления в семье с одним из родителей / опекунов, отсидевшим в тюрьме.

Согласно результатам исследования, 61 % взрослых пережил по меньшей мере один из видов НДО и по крайней мере один из шести взрослых – не менее четырех разных видов. Исследование показало, что у людей с НДО чаще возникали проблемы с физическим и психическим здоровьем во взрослом возрасте, а также трудности с получением образования и карьерой.

Однако этот список вызвал широкую дискуссию. Главные аргументы против состоят в том, что он слишком ограниченный, основан на свидетельствах представителей преимущественно белого населения, относящихся к среднему классу, и поэтому его нельзя считать исчерпывающим. Кроме того, он слишком упрощает сложную и крайне неоднозначную проблему. Как я уже говорила, отношение к травме в высшей степени индивидуально: некоторые из нас могут считать травматическими события, которые для других таковыми не являются, и наоборот. Возможно, произошло не одно серьезное травматическое событие, а несколько более мелких, сложившихся в итоге в гораздо более масштабную проблему. Может быть, мы выросли с родителями – или одним родителем, – которые казались любящими и заботливыми, и наши отношения были вполне позитивными, без выраженного НДО. И все-таки уже тогда мы чувствовали (или понимаем сейчас, оглядываясь в прошлое), что нас не поддерживали в полной мере или недостаточно признавали и принимали наши чувства, эмоции и мысли.

Наконец, многие рассматривают концепцию НДО как прогноз того, что у людей с одним или более эпизодами нежелательного детского опыта непременно возникнут проблемы во взрослом возрасте. Однако это не так: НДО лишь указывает на потенциальный риск, но не предопределяет жизненный путь. Конечно, знать о подобных ситуациях крайне важно – прежде всего, чтобы предотвратить их. Однако эти знания не дают нам оснований автоматически предполагать, что из ребенка вырастет человек с определенными проблемами, обусловленными тем, что случилось с ним в детстве. Из-за таких допущений создается пораженческий настрой, который в конечном счете может нанести больше вреда детям – да и нам, взрослым, тоже. Мы меняемся. Я сама получила два балла по опроснику для выявления НДО, но не считаю, что мой детский травматический опыт негативно сказывается на моей жизни. Думаю, он, наоборот, мотивирует меня так увлеченно заниматься тем, что я делаю сейчас.

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.