Екатерина Бойдек
Мария Варанд

#Я – мама, и я хочу на ручки!

Ответы на вопросы, которые сводят родителей с ума

АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Академия психологии для родителей

Екатерина Бойдек

#Я – мама, и я хочу на ручки! Ответы на вопросы, которые сводят родителей с ума

«АСТ»
2017

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Бойдек Е. В.

#Я – мама, и я хочу на ручки! Ответы на вопросы, которые сводят родителей с ума / Е. В. Бойдек — «АСТ», 2017 — (Академия психологии для родителей)

ISBN 978-5-17-101214-4

Это не обычная книга о воспитании детей. В ней нет наставлений и поучений, жестких правил, требования следовать какой-то единой системе. Эта книга родилась из популярных «Разговоров с Катей Бойдек», публикуемых на одном из первых ресурсов в Интернете о современном родительстве Kidsters.ru. Это книга-диалог, в котором автор сайта Мария Варанд задает вопросы, которые рано или поздно встают перед каждым из родителей и буквально сводят их с ума, а психолог Екатерина Бойдек отвечает–взвешенно, дружелюбно и весело. Как справиться с тем, что ты–не «идеальная мама», и избежать эмоционального выгорания? Как быть, когда родные любимые дети безумно раздражают и книги по детской психологии не помогают? Как общаться с людьми, которые вмешиваются в воспитание ребенка, будь то бабушки или учителя и воспитатели? Как говорить с детьми о деньгах, сексе, смерти и еще тысяче важных вещей? Как быть с собой–со своими страхами и чувством вины, своими детскими травмами и ожиданиями от собственных детей? Эта книга–лучшее «лекарство» для тех, кто ранен извечным родительским «я должен!».

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-101214-4

© Бойдек Е. В., 2017
© АСТ, 2017

Содержание

О чем мы пишем и зачем? 7
«Я мало делаю для своих детей» 12
Когда все плохо: про кризис и усталость 21
Когда дети раздражают 29
«Я сравниваю себя с другими мамами» 35
Конец ознакомительного фрагмента. 38

Екатерина Бойдек, Мария Варанд #Я – мама, и я хочу на ручки! Ответы на вопросы, которые сводят родителей с ума

О чем мы пишем и зачем?

Я – эксперт по детско-родительским отношениям.

Катя

Так бы я могла сказать о себе лет 10 назад, когда никаких детей у меня не было. Сейчас я мама двоих сыновей, восьми и двух лет. Чем больше мой реальный опыт материнства, тем скромнее я оцениваю свою «экспертность». Моя подруга, мама четырех детей, говорит, что родительство – «зона постоянной турбулентности и неопределенности». Все так. Наверное, в чем я действительно сильно продвинулась за восемь с лишним лет жизни «мамой» – это в способности выдерживать и даже наслаждаться этой неопределенностью и изменчивостью. Нет, я не достигла «дзена». Я не стала идеальной матерью. Я часто совершаю то, о чем сожалею. И даже то, о чем стыдно рассказать. Я все еще (навсегда?) в зоне турбулентности. Но я многому научилась, пока меня трясло. Я вся в синяках от ударов «граблей», но я гораздо быстрее теперь от них уворачиваюсь.

Наверное, про этот опыт, опыт ошибок, поиска, открытий, – про это мне хочется рассказать больше всего. Про то, что никто не рождается экспертом в материнстве. Про то, что мы очень часто идем похожими путями, только не знаем об этом, так как не очень принято говорить о том, что сложно, страшно, стыдно. Про то, что очень важно найти свой круг «неидеальных матерей», с кем можно разделить сложности родительства. В какой-то мере эта книжка – попытка такого разделения.

Еще я – психолог. Когда я только шла учиться психологии, я хотела быть детским психологом. Я четко видела свою миссию: спасти детей и их психическое здоровье от травм, наносимых их ужасными родителями! В процессе обучения и личной психотерапии, чем больше «залечивались» мои собственные детские травмы, тем меньше мне хотелось заниматься детской психотерапией. Не берусь утверждать, что всегда есть такая связь, но у меня было именно так: оказалось, что желание идти в детскую психотерапию было связано с потребностью залечить свои «раны».

В итоге, я работаю психологом со взрослыми. Работаю с разными темами, чаще всего не связанными с детьми. Тем не менее профессиональный интерес к теме детско-родительских отношений остался. Только мне стало интереснее смотреть на эти отношения со стороны взрослого: как последствия детства проявляются во взрослом возрасте, как влияют на уже наше родительство, как изменения родителей влияют на изменения детей.

Как психолог, я знаю, что дети и их родители – это **две части одной системы**, в которой изменение одной части ведет к изменению в другой. И ведущая роль здесь у родителей. Изменяемся мы, наше восприятие, наше отношение, наше поведение – изменяются дети.

Обратное при этом не всегда работает. Дети изменяются постоянно – мы не всегда готовы это увидеть и принять. Мало ли примеров, когда родители не меняют своего отношения с ростом ребенка, когда с подростком ведут себя так же, как с двухлетним, пытаясь контролировать любые его действия? Мало ли примеров, когда не принимаются изменения настроений, желаний, целей ребенка («ты же сам хотел заниматься музыкой?!»), и родители пытаются вернуть ребенка в понятное и прогнозируемое состояние? Мы гораздо менее гибкие, чем дети, но гораздо более влиятельные в отношении вот этой нашей общей системы.

Я сама нередко «приносила» на личную психотерапию какие-то вопросы и проблемы, связанные с моим старшим сыном Пашей. И до сих пор меня поражает, как то, что у меня что-то проясняется, что к чему-то меняется отношение, влияет на него. Из последних примеров: как только у меня ушла тревога на тему «не слишком ли он подвисает в айпаде», он стал гораздо меньше в него играть. И то ли это крепкая бессознательная связь мамы и ребенка, и у него что-то действительно поменялось, то ли за моим искаженным тревогой восприятием я по-другому видела, сколько времени он играет, – не знаю, думаю, и то и другое.

Иногда, когда я вся в тревоге, вине, стыде, еще каких-то сложновыносимых чувствах, или под влиянием очередных идей о «правильных» матерях и детях – я вижу Пашу по-одному. А потом, когда меня «отпускает», я вижу его совсем по-другому. И вот думаю я: «Кто этот незнакомец, с которым я живу 8 лет? Вижу ли я его хоть сколько-то за своими чувствами, идеями и ожиданиями?»

И это то, что я вижу у себя, то, с чем постоянно сталкиваюсь, слушая истории людей: **очень сложно отделить реального ребенка от того образа, который мы видим через все «призмы» нашего восприятия**. Наш детский опыт, наши убеждения, наши ожидания и желания, наши чувства – все это, что мы зачастую даже не осознаем, неизбежно искажает то, что мы видим в нашем ребенке. И про это мне тоже важно писать. Потому что родители обычно спрашивают в какой-то ситуации: «Что мне делать с ним/с ней?» Хотя самый важный вопрос совсем другой: «Что это со мной происходит, что так невыносимо, что мне хочется что-то исправить в ребенке?» А дальше уже при необходимости: «Что я могу сделать с собой, чтобы помочь ребенку?» И в последнюю очередь: «Что мне делать с ним?»

Вот этот первый вопрос: «Что происходит со мной, с родителем?» – это основной вопрос этой книги.

Мне важно поблагодарить всех тех, кто оказал на меня большое влияние и всячески поддерживал при написании книги:

• Машу Варанд, с которой мы вместе выносили и родили нашего ребенка – эту книгу;

• маму и папу, благодаря которым я такая, какая есть;

• моего любимого мужа Виталика, первого читателя и критика книги, за ценные замечания, за заботу и поддержку, а главное, за наших прекрасных детей – героев этой книги;

• мою любимую подругу Анастасию Георгиеву, мою «старшую мать», благодаря щедрости, мудрости и поддержке которой я многое увидела, многому научилась, пережила, приняла и сформулировала для себя и для этой книги;

• мою не менее любимую подругу Женю Немировскую, мою «младшую мать», которая очень поддерживала меня и показывала, что мой опыт нужен другим;

• мою сестру, всех моих друзей, подруг, знакомых, которые говорили и писали мне хорошие слова и верили в меня;

• моих учителей, особенно Ирину Млодик и Диму Зицера;

• моих психотерапевтов и моих клиентов.

А главное, моих детей, Пашу и Мишу. За то, что они есть, что с ними сложно, легко, радостно, грустно, тревожно и спокойно. Если бы не они, я была бы совсем другой и этой книги не было бы.

Маша

Меня зовут Маша, мне 33 года. У меня есть муж Женя, двое детей, и мы живем в Москве. Когда родился сын Эрик, я хотела разобраться, как вообще быть с детьми в наше время. Мне не подходили текущие стереотипы и искренне пугал образ мамаши в растянутом свитере и разговоры про молочную кухню на площадках. Я чувствовала себя другой и мне хотелось говорить о каком-то близком мне родительстве с другими людьми. О том, что с появлением ребенка моя жизнь сильно изменилась, но на этом не заканчивается, о том, что сложно и легко, о том, как много радости и много разочарования.

Мы много ездили с ребенком по миру, и я видела, как устроена жизнь с детьми в Европе. Как все удобно, как много красивой одежды, как прекрасны детские площадки, какие ухоженные и спокойные мамы, как дети вовлечены в жизнь родителей.

Все это вдохновило меня создать сайт Kidsters про родительство и детство в целом. Здесь публикуются мои собственные размышления и колонки других авторов, рецензии на книги, анонсы интересных событий, интервью с родителями со всего света и с некоторыми знаменитостями.

Например, мне удалось поговорить с Борисом Гребенщиковым, Евгением Федоровым (группа Tequilajazzz), Анной Герасимовой (поэт, переводчик, певица Умка), психологом Екатериной Мурашовой, журналистом Филиппом Бахтиным (журнал Esquire), участниками норвежской группы Kings of Convenience и многими другими.

Постепенно сайт стал популярным и собрал вокруг себя много единомышленников. Здесь я начала публиковать свои разговоры с пси-

хологом Катей Бойдек, с которой на тот момент мы жили в соседних подъездах и растили мальчиков-ровесников – Эрика и Пашу. Мы говорили в течение трех лет, когда нашим сыновьям было 5–8 лет.

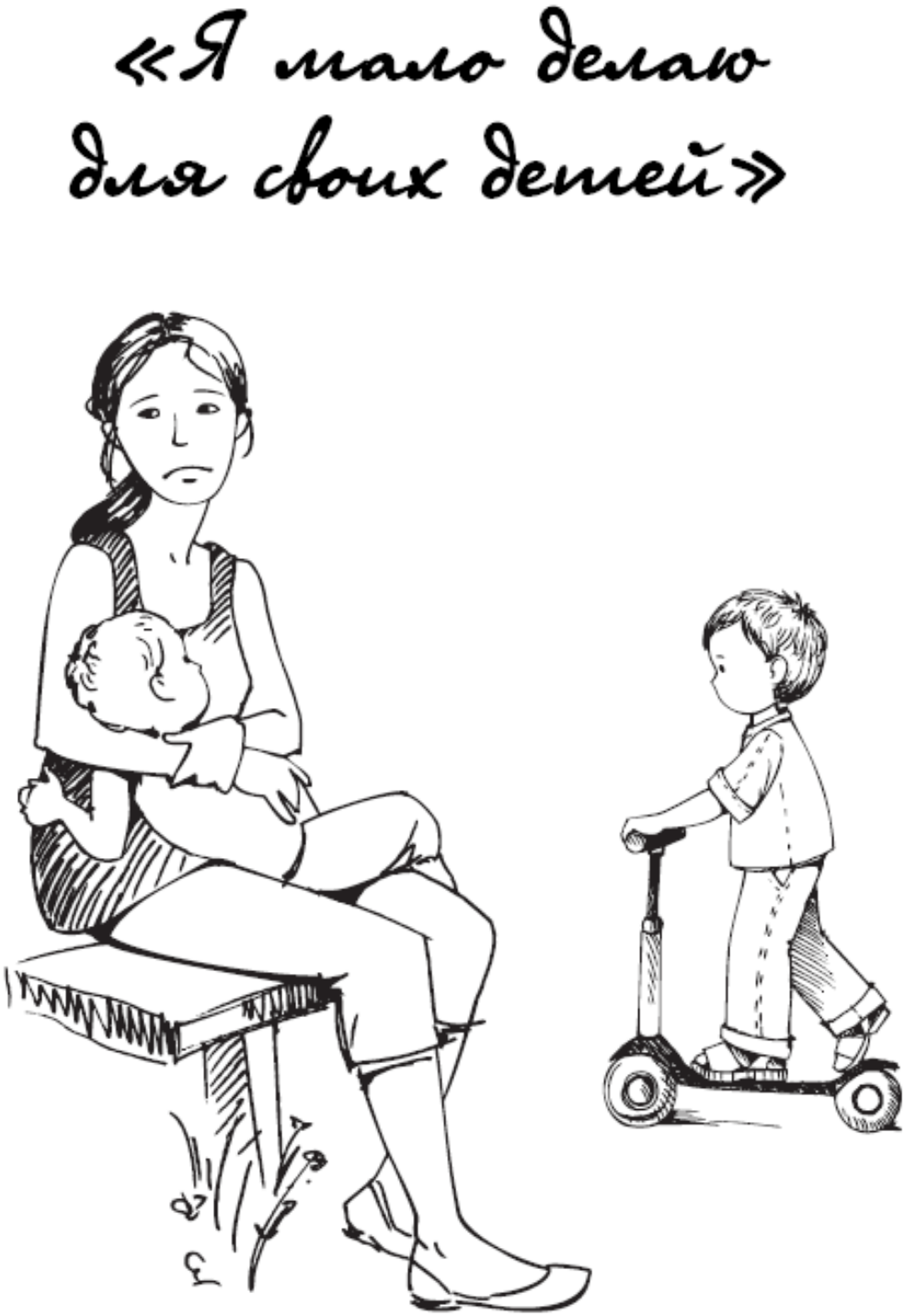
Это были разговоры о том, о чем не пишут в современных книгах о родительстве. Это были очень насущные для нас самих вопросы: как вести себя на родительских собраниях, когда мы сами довольно далеки от коллективных сборищ, как быть, когда ребенок не хочет посещать никакие кружки, что делать, когда бабушки совсем не помогают с детьми, и многие другие.

В этих разговорах мы не выводили каких-то правил и норм поведения, не отвечали на вопросы однозначно. Мы делились друг с другом переживаниями и рассказывали разные случаи с детьми, которые нас волновали. Вместе рассуждали, и в конце концов нам обеим становилось легче.

Этой легкостью я и хочу поделиться в книге, которая составлена из уже опубликованных колонок и дополнена совсем новыми.

Спасибо моим любимым мамочке и папе, бабушке и дедушке, тетям и дядям, моему любимейшему мужу Жене, маме, папе и сестре моего мужа, нашей няне, моим сладким детям – Эрику и Агаточке, и, конечно, Кате Бойдек. Моим дорогим читателям, моим всем! Ура!

«Я мало делаю для своих детей»



Катя, мне кажется, что бы мы ни говорили сейчас про наше собственное детство, мне есть что вспомнить! К каким-то моментам так хочется вернуться и показать их своим детям. Походы с родителями на Алтай, частые встречи с родственниками со всей страны, настоящие приключения! Сейчас я боюсь, что моим детям будет не о чем вспом-

нить. Мы не ходим в походы, мы так мало проводим времени на природе, мы почти не посещаем музеи и эпизодически слушаем классическую музыку. Мы живем в Москве, нам очень трудно куда-то выбираться с детьми из-за пробок, а гулять в холодную погоду я не переношу.

У нас нет традиций вроде ужина всей семьей или поездки к бабушке в выходные. За грибами мы не ходим, поделки из желудей с детьми я не делаю. Мне кажется, что они будут помнить, как сидят в машине в пробке и слушают рекламу по радио, и все! И такой отблеск светофоров и фонарей в мрачной темной зимней Москве.

Маша, вполне может быть, что скажут: «Почему ты не водила нас в походы?» Но знаешь, нет никакой гарантии, что, если бы ты водила их в походы, они бы выросли и сказали: «Спасибо, мама, за наше счастливое детство у костра».

Кроме того, мы вообще не знаем, что они будут помнить. Паша рассказывает в школе, что папа занимается с ним математикой. Притом что если кто с ним и «занимается математикой», так это я: мы решаем вместе интересные задачки (потому что нам обоим это в удовольствие), он попросил меня научить его умножать и делить в столбик, и так далее. А мой муж один раз рассказал Паше, что такое интеграл. И все. А в памяти у Паши именно папа–главный математик и его учитель.

Да и по себе я понимаю, что мое детство, то есть то, как я его помню и оцениваю в разные периоды жизни, очень изменчиво. Так что неблагодарное это занятие–делать что-то, чтобы детям «было что вспомнить». Лучше делать то, что приносит нам удовольствие, а уж что они из этого запомнят–невозможно предсказать.

> Что бы мы ни делали, в чем-то мы точно своих детей разочаруем. И им это разочарование важно пережить, чтобы освободиться от идеального образа родителя. Им важно увидеть в нас обычных людей и стать свободными и способными самим отвечать за свою жизнь.

А нам, родителям, тоже важно пережить разочарование в нас наших детей. То есть не пережить даже, а вообще уметь выдерживать их критическую оценку. Потому что то, как они нас оценивают,–это их дело. Важно внутри себя не делать детей оценщиками нашего родительства. Если родители стремятся угодить детям, лишь бы не получить от них «плохую оценку», они как бы назначают детей главнее, старше себя. А это очень детям вредит: **детям нужны не «хорошие ученики», а взрослые, на которых можно опереться**.

Так что мы делаем что можем, а дети пусть себе помнят, что помнят, и разочаровываются, в чем хотят.

У меня даже больше разочарование от самой себя. Можно я расскажу тебе о том, как представляла свою жизнь после появления ребенка? Даже так, я начну с того момента, как я представляла себя беременную.

Итак, как только я узнаю, что жду ребенка, я уезжаю куда-то в горы и живу там на природе всю беременность. Лес, травы, воздух, никаких машин. Я питаюсь только натуральными продуктами, занимаюсь спортом, йогой, много гуляю.

Ребенка я выращиваю тоже исключительно «правильно». Мы поем вместе песни, мы с ним лучшие друзья, мы гуляем, болтаем обо всем, рисуем, ходим в походы, много путешествуем.

Питаемся исключительно правильно, не как все. Много растительного масла, скорее всего, мы вместе не едим мясо (я и сейчас не ем мясо), и я балансирую питание малыша с помощью бобовых культур.

Все у нас в жизни как-то исключительно, не как у всех. Меня очень удручали родители, которых я видела и знала до рождения своих детей, так что мы с мужем решили, что все у нас будет по-другому.

Что я хочу сказать сейчас. Мы ни разу не ходили в поход, мы не поем песни под гитару и не так чтобы часто находим интересное всей семье занятие. В жизни все не так, как я себе представляла, но, главное, у меня ощущение, что во всем виновата я.

Это я не устраиваю походы, не вдохновляю сына ходить на рисование (а у него так классно получается рисовать!), не помогаю ему реализоваться в спорте (он так классно лазает по деревьям и быстро бегает), очень мало ему читаю, в то время как его сверстники сами читают целые книги.

Очень знакомая история. Реальность часто оказывается не такой, какой мы ее себе планировали и представляли. И мы часто не такие, как нарисовали себе в своем идеале. Но почему-то, вместо того чтобы корректировать свои ожидания или просто грустить из-за того, что что-то задуманное не сбылось, мы разочаровываемся в себе. Так?

Да, верно. Я постоянно разочаровываюсь в себе как в маме. Переживаю, что не даю детям всего того, что считала таким важным. Мне жаль, что я не тот человек, который все-таки может снарядить детей и пойти с ними в поход, в музей, сыграть на фортепиано и еще не повышать на них голос. Ужасно жаль!

Вот это «жаль»—оно разное бывает. За этим стоят разные чувства, и по-разному можно с ними обходиться. Я сейчас не буду проверять, какие чувства именно ты вкладываешь в «ужасно жаль», буду говорить о том, какие они вообще могут быть.

Ты говоришь «я не даю детям всего того, что считала важным». Возможно, ты переживаешь **вину** перед детьми. То есть ты считаешь, что «я же делаю им плохо тем, что не вожу в поход», например. И тут важно посмотреть, действительно ли ты делаешь им плохо? Может их представления о «плохо» и «хорошо» вообще не совпадают с твоими?

Кстати, недавно Эрик признался, что ненавидит с нами путешествовать. Он вообще терпеть не может куда-то уезжать. Так и сказал мне: «Мама, я у вас непутешествующий ребенок». Чтобы его услышать и принять этот факт, мне потребовалось определенное смирение. Сначала были такие мысли: как же так – не брать его с собой отдыхать? А вот легко, он сам предложил остаться у моей мамы в следующий раз. И это же нормально.

Вот! Ты смогла услышать его и принять, что Эрик **не такой, как ты**. А часто же мы даже не проверяем, совпадают ли наши представления о прекрасном с представлениями наших детей. И если не даем им «прекрасного», чувствуем себя виноватыми перед ними. А они, может, счастливы без «прекрасного» нашего.

Кстати, да! Эрик не любит изысканную еду, ему достаточно есть гречку и макароны почти каждый день. Он терпеть не может взрослые скучные музеи, для него важно ходить в одной и той же одинаковой одежде. Вот это условия для его счастья!

Это прямо серьезная душевная задача – принять вот это. Что мои ценности и ценности моего ребенка могут не совпадать. Что мой «рай» может быть вообще не «раем» для другого. И чтобы удержаться от того, чтобы тащить других в свой «рай», зачастую требуется серьезное усилие.

Да, я себя хвалю за то, что все-таки иногда оставляю своих детей в покое. Рассказываю об этом мужу, с тобой вот делюсь. Поддержка в таком сдерживании своих порывов очень мне нужна.

Хвалить себя и организовывать себе поддержку–это, я считаю, один из навыков счастливого материнства.

Закончу с чувством вины. Часто мы чувствуем вину за проступок, который существует только в нашем воображении, вот как у тебя с походами. Но если мы реально сделали что-то плохое, то самый адекватный способ обращения с реальной виной–это извиниться или выразить сожаление.

> Иногда родители и не чувствуют вины, а дети, особенно повзрослевшие, говорят о чем-то, что родители делали не так, о чем-то, что причиняло им боль в детстве, или о том, чего им не хватало.

Вот, например, Эрик приходит к тебе через 20 лет и говорит: «Мама, как ты вообще могла не сделать со мной ни разу ослика из желудей?!» Многие взрослые несут в себе обиды на родителей за что-то, что было в детстве. И никто не ждет, что родители как-то вдруг взмахнут волшебной палочкой и отменят то, что было. Или что падут на колени и будут биться в рыданиях: «Прости меня, дуру грешную!» То, что нужно обиженным детям от родителей в любом возрасте,–это чтобы родитель мог сказать: «Я сожалею. Тогда я мог только так».

Родители не всегда способны так сказать, это уже другой вопрос, но эта фраза (конечно, искренняя) творит чудеса в отношениях.

«Эрик, я сожалею, что не сплавлялась с вами на байдарках. Что не сделала так, чтобы мы жили за городом, что иногда кричала на вас и обижала. Но я такая и никакой другой быть не могла. А ты мой самый любимый сыночек был и есть и всегда будешь!» Вот сформулировала эти слова сейчас и стало легче.

Это очень важные слова, я еще скажу о них.

Возвращаясь к нашему «жалко, что я не такая мать», опишу, пожалуй, самое неприятное чувство, которое под этим может крыться,–это **стыд**. За то, что не справилась, не смогла, оказалась плохой, не такой успешной, как должна была или как другие. «Я не такая активная мать, как должна быть, я не вожу детей в походы после музеев и театров. Остальные вон сколько с детьми всего делают, а я ничего почти. Я явно хуже, чем другие матери, вообще я не очень удалась». Вот это стыд, переживание «Я плохая».

Да, ты права. Мне бывает стыдно, что я до сих пор не прочитала «Войну и мир», я чувствую себя слабообразованной, хотя у меня высшее

образование МГУ. Стыдно, что я не знаю многих цитат, не понимаю шуток, отсылающих к произведениям, с которыми я незнакома. Я не смотрела «тех самых» фильмов, не разбираюсь в классической музыке, и все это очень часто вызывает у меня стыд. Я не хочу, чтобы мою «ущербность» унаследовали мои дети. Поэтому, наверное, навязываю им «образование», «любознательность», пытаюсь что-то рассказывать о том, что все-таки мне про мир известно. И ужасно злюсь, когда мои дети меня не слушают.

Стыд очень сложно переносить. И если внутри есть ощущение «я плохая», пусть даже в чем-то, то очень хочется с этим что-то сделать. Хотя бы через детей, пусть они хотя бы не будут «ущербными», как я, хотя бы за их счет я не буду такой «плохенькой». Хоть как мать я буду «ничего» с образованными-то и любознательными детьми.

> Вообще стыд – мучительнейшее чувство, его тяжело переживать, осознавать, тяжело не бежать срочно что-то делать, чтобы скрыть свою «ущербность». Стыд как раз и возникает из-за расхождения между неким представляемым «идеальным», «правильным», «хорошим» и тем, какие мы есть.

Есть такая идея (она мне очень близка), что страдания происходят не из-за боли, не из-за отсутствия чего-то или несовершенства, а из-за того, что мы говорим себе, что этой боли (дефицита, несовершенства) быть не должно. Страдание создается не тем, что ты что-то не читала или не знаешь. Или что ты не спела детям ни разу под гитару. А тем, что ты говоришь себе: «Это плохо». Вот от этого постоянного «так быть не должно, это плохо» – и рождается фоновое ощущение собственной «ущербности».

Мы создаем себе идеи, планы, ожидания, какими мы должны быть или должны быть наши дети, пытаемся себя впихнуть в них, а также впихнуть детей. А потом страдаем, когда не получается. На этом фоне возникают и стыд, и вина.

Я сейчас вспомнила, что, когда была беременной Михой, у меня тоже был план или идея, что ли. Эта идея касалась того, как надо общаться со старшим ребенком, когда родится младший: как сделать так, чтобы ему хватало внимания, чтобы он не чувствовал себя покинутым. Я думала, вот мы будем жить на даче все вместе, я буду много с Пашей играть, много разговаривать, напитаю его материнской любовью по «самое не балуйся».

В реальности же все, что я хотела в то время, когда не занималась малышом, – это побыть одна. И оттого что я не хотела с Пашей играть, у меня не получалось быть той самой правильной мамой двух детей, я чувствовала себя ужасной, несправляющейся, нетеплой, нелюбящей матерью. Мой стыд и моя воображаемая вина перед Пашей были настолько огромны в какие-то моменты, что я с трудом могла их выдерживать. Как будто внутри меня постоянно кто-то терроризировал: «Вот, ты не справилась, ты не можешь даже с двумя детьми, куда тебе еще?! Вот, ты ж психолог, и все знаешь, как надо со старшим ребенком, а ничего не делаешь, ты еще и психолог плохой, не только ужасная мать!» Ну и тому подобный текст.

И от этого рождалось, помимо вины и стыда, столько **ярости**! Эта ярость, конечно, предназначалась вот этому уничтожающему меня голосу. Но иногда так сложно бывает даже после многих лет психотерапии отодвинуть этот голос и сказать себе: «Да, сейчас не так, как ты задумывала. Но ты делаешь что можешь. Не идеально, а так, как это возможно сейчас». И когда внутри нет такого принятия, а есть только критика, тогда ярость рвется наружу, хочется наорать на ребенка, сделать ему больно.

Конечно, понимание, что со мной происходит, помогало мне не выплескивать это все на Пашу, справляться как-то без его участия. Тем не менее я вспоминаю этот период как очень мучительный.

Вот это внутреннее обвинение «ты плохая мать, ты не справляешься, ты не делаешь так, как нужно»–это просто ад. Это не про то, что я реально виновата перед Пашей, что я сделала что-то плохое ему. Это вина перед вот этой **внутренней идеей** о том, как ведут себя хорошие матери двух детей. И стыд за то, что я такая неудачница, не справилась с тем, чтобы быть хорошей. Внутренняя драма, к которой реальный ребенок не имеет вообще никакого отношения.

> Конечно, стоит внимательно посмотреть на эти идеи о правильном и хорошем, которые мы себе создаем. Чаще всего они оказываются нереалистичны, слишком жестки, завышены, и вообще не про нас, а взяты откуда-то извне. Но вопрос не в том, чтобы убрать совсем вот этот фон «хорошести», с которым мы себя сравниваем.

Конечно же, мы всегда будем создавать идеи, планы, ожидания, иллюзии. Я не верю, что можно обойтись без иллюзий и т. п. Вопрос для меня скорее стоит не в том, как избавиться от идей или ожиданий, а в том, как не страдать самим от того, что они не сбываются, или не заставлять страдать других, пытаясь впихнуть их в наши ожидания.

Знаешь, бывает очень сложно достигнуть такого «просветления» и ясного понимания, где иллюзии, а где реальность, когда на глаза попадаются примеры как раз «хороших мам», таких, какой мне хотелось бы быть.

Ну да, помимо внутренних «разборок», есть же еще внешнее окружение, и мы себя тоже с ним сравниваем. Как будто доверия себе не хватает и внутреннего права быть такой, какая я есть. Надо где-то подсмотреть «модель» хорошего материнства.

Это же еще активно навязывается в культуре– **модель хорошей матери**. Она, конечно, совершенно гротескная и нереалистичная, если посмотреть на то, что «хорошая мать должна». Должна всегда быть терпеливой, проводить с детьми много времени, играть с ними, должна готовить им только полезную еду… Что там еще должна мать?

Должна читать перед сном, должна укладывать вовремя, и дети должны вовремя засыпать, должна быть стройной, должна помогать своим родителям и родителям мужа, должна быть спокойной и никогда не кричать на детей и не злиться, у нее должно быть много друзей и подруг. Дома всегда должен быть порядок, холодильник забит свежей едой. Дети проводят много времени на свежем воздухе, обязательно занимаются спортом, а также учат английский. Что еще…

Должна водить на кружки и в театр, должна много времени посвящать детям и дому, но не быть при этом клушей и иметь собственное дело и хобби. Должна всегда правильно, «по Гиппенрейтер» разговаривать с детьми, должна уделять всем детям равное внимание… Вот да, прекрасная картинка идеальной матери, только несбыточная. Но такой образ в культуре, как его ни высмеивают, он есть. И это–«идеальная мать должна»–в нас крепко сидит. Хотя ни один живой человек не может этому образу соответствовать.

Я думаю о том, что даже если начать освобождаться от этого внутреннего «должна» и разочарования от себя, то все равно всплывают новые и новые поводы погрязнуть в них опять. Например, моя бабушка, моя свекровь, другие родственники, которые категорично заявляют свое мнение о многих моментах нашей жизни с детьми. Длинные волосы у Эрика (они действительно очень длинные) вызывают у

них настоящее бешенство. Школа, где мой сын учится три дня в неделю из-за особой системы, – предмет частого разговора со мной всех моих родственников. Мои дети не любят и не едят помидоры и огурцы, а также другие свежие овощи – все эти бытовые вещи возвращают меня в это состояние собственной родительской несостоятельности. Будто взрослые – это они – мои родители, свекровь, дяди и тети, а я только учусь быть взрослой, безуспешно.

Ты озвучила очень важную мысль. Про то, что несоответствие ожиданиям вызывает **разочарование**: у других– тобой, если ты не соответствуешь их представлениям «о прекрасном», у самой себя–если не соответствуешь внутренним представлениям о «себе идеальной». И важно, что ты замечаешь, что ты *как будто маленькая* на фоне этих ожидающих. Они знают, как правильно, как по-взрослому, а ты только учишься, и учишься плохо. Внутри нас происходит так же, как снаружи: когда мы не делаем, как «должны», приходит кто-то старший и строгий, такой «внутренний критик», который нас ругает, стыдит и обвиняет.

И вот здесь ключевой момент – про ожидания, как чужие, так и свои собственные. Есть два варианта, как с ними быть. Первый–это стараться им соответствовать. «Лучше учиться», больше стараться. Все это, чтобы получить наконец одобрение, признание, любовь того самого «взрослого», реального или внутреннего. Как ребенок старается получить признание и любовь важных для него взрослых. Путь, надо сказать, тупиковый. Потому что чем больше мы стараемся, чем больше верим, что должны быть какими-то для получения одобрения, тем страшнее «облажаться». А это неизбежно, потому что зазор между ожиданиями и реальностью есть всегда.

> И чем больше мы стараемся быть такими, как «должны», такими, какими хотят нас видеть другие, тем дальше от понимания того, какими мы сами хотим быть, от понимания своих собственных ограничений и возможностей.

Второй вариант–признать свое «поражение», признать несоответствие ожиданиям, принять разочарование. «Да, я не могу быть такой мамой». Это очень грустно. Я часто плачу об этом. О том, что я не могу быть такой, как, может быть, хотела бы. Несовершенная такая вся. Но принятие этого и грусть очень освобождают. И я не могу всем понравиться. Кто-то никогда не признает и не полюбит меня. Какие-то мои стороны не примут даже мама с папой. Грустно. Но если я действительно понимаю это и смиряюсь с тем что не примут, – я могу больше не стараться. Я могу уже не доказывать никому, что я хороша, я могу быть собой, какая я есть.

Ох, меня берет такая злость оттого, что я не идеальная мама, несмотря на то что веду свой сайт о родительстве! Люди обращаются ко мне за советами, а я при этом мало занимаюсь с собственными детьми и часто вообще с ними не справляюсь. При этом я ничего не могу с собой поделать. Что же делать, как себя вести, когда это разочарование заполняет собой все внутри и вокруг?

Да как получается, так и веди. Иногда стыд и вот это чувство **уязвимости, страха осуждения** так велики, что хочется спрятаться, защититься, оправдаться. Ну и пожалуйста. Оно, правда, проникает внутрь, это осуждение, и вызывает тревогу, что «не соответствую, не нравлюсь». Знаешь, внешнее осуждение страшно, когда наш внутренний стыд и внутреннее осуждение как-то не прожиты, что ли.

Как будто мы боимся быть стыдными или осужденными. Такое детское состояние, когда страшно, что таких вот нас, как мы есть, не полюбят, осудят, отвергнут. Это правда больно, когда отвергают. Но чем детская позиция от взрослой отличается? Ребенок зависим

от взрослого, для него отвержение родителей равно практически смерти, без них не выжить. А взрослый выживет, понимаешь?

> Могут отвергнуть, это больно, это – человеческая уязвимость. Но я выживу. Нет ужаса этого: «Как жить, если от меня откажутся?!» И тогда можно сказать: «Ну да, у него вот такое видение, а у меня вот так, и это может ему не нравиться. Мне жаль, что не нравится. Но у меня так».

Этот разговор не про «дзен» и не про то, что не будет уязвимо или больно. Это не про то, что «а мне все равно, что вы думаете». Тетя с улицы – мне, может, и все равно, что она думает, а вот близкие–совсем не все равно. Но устойчиво, со всем морем чувств–устойчиво. Не надо доказывать или бороться. Не надо стараться соответствовать. Это внутреннее состояние, оно не зависит от того, что говорят тебе.

Я хочу вернуться к началу нашего разговора. К тому, что ты говорила про разочарование от самой себя и что тебе жаль, что ты оказалась не такой мамой, как хотела бы. Помимо того, что это может быть переживание вины и стыда, про которые я сказала, это может быть очень целительное, хотя и болезненное переживание сожаления, невозможности быть совершенной и идеальной мамой.

Мы не можем быть всем, можем быть только собой. Ты бы, может, и хотела быть мамой-идущей-в-поход-с-детьми, но это не ты–и это просто факт. И еще очень много каких мам–не ты. Я бы хотела быть лучшей мамой своим детям. Например, любящей проводить с ними больше времени. Но я провожу с ними столько, сколько реально могу и хочу.

Я выбираю что-то делать, вместо того чтобы быть с ними, и мне это тоже очень важно: работа, друзья, муж, мое время в одиночестве. И у меня есть сожаление о том, что я не так много времени с ними провожу. Но я не могу быть всем одновременно, я что-то всегда должна выбирать в каждый момент времени. И всегда будет различие между тем, кто мы есть, и тем, кем мы потенциально могли бы быть.

> Выбирая быть какими-то, мы одновременно выбираем не быть какими-то другими, упускаем возможность быть другими.

Наверное, в какой-то другой жизни я бы начала рожать раньше или рожала бы чаще и у меня бы было больше детей. Но тогда я бы не успела поработать там, где успела, побывать там, где побывала, не пережила бы тот опыт, что прожила, у нас бы были какие-то другие отношения с мужем.

В моей другой жизни я бы работала в консалтинговой фирме, жила бы в Нью-Йорке, у меня был бы свой загородный дом, и я бы все время устраивала большие семейные праздники. Я бы носила каблуки, снималась бы в кино и успела бы сделать научное открытие.

Да-да, но в «этой жизни» мы не можем жить везде, работать везде, быть замужем за всеми мужчинами, проводить с детьми время всеми возможными способами, и так далее.

Мы совершаем какие-то выборы, мы что-то приобретаем и от чего-то отказываемся. Мы думаем, что нужно было делать так, а потом нам кажется, что мы все сделали неправильно. Мы совершаем то, что нам самим не нравится, и осуждаем себя за это. Иногда нам кажется, что мы много чего недодали детям или дали совсем не того. Если мы можем грустить и сожалеть о том, что не сбылось или сбылось не так,–это очень оздоровляет нашу психику.

Ты сказала слова сожаления («я сожалею, что не ходила на байдарках, и что обижала детей»), ты приняла тот факт, что это было и что по-другому в тот момент ты, какая ты была, не могла поступить,–и стало легче. Это не про оправдание каких-то своих действий, а про принятие реальности.

> Когда прекращается самобичевание из-за того, какая я была или есть, когда прекращается бегство за тем, чтобы быть, например, совершенной матерью,–высвобождается много энергии на то, чтобы делать с детьми действительно то, что хочешь.

И важно видеть не только то, что не сделано, не выбрано, упущено, но и что есть.

Да! Выбирая быть с детьми такой, какая я сейчас, я все равно даю им себя. Живую, здоровую, нежную в меру своих возможностей, любящую их больше всех на свете.

Конечно. Мы очень много даем детям, но за постоянной концентрацией на том, что нам не удается, часто даже не видим этого.

Я когда-то по заданию на одном тренинге писала список своих достоинств как родителя. Для меня приятным открытием было, какой длинный список у меня получился! Очень полезное задание, рекомендую. Были, правда, и мамы, которые писали, что у них нет достоинств. Но это не правда, это такой искаженный взгляд на себя.

Понимаешь, как-то у нас не очень принято подробно уделять внимание достоинствам. Недавно одна учительница из школы сына мне сказала: «Мне вам особо нечего сказать про Пашу». Нечего–это имелось в виду «ничего плохого». Я говорю: «Прекрасно, рассказывайте подробно про хорошее». Учителя и родители гораздо чаще акцентируют внимание на «недостатках» и на том, как их исправлять, чем на описании достоинств ребенка. Себя хвалить вообще считается дурным тоном, «хвастаться нельзя». Зато обливание себя грязью–признак рефлектирующей и высокодуховной натуры.

> У нас у всех есть достоинства. У нас есть возможности. Есть ограничения. Есть что-то, что удается нам лучше, в том числе с детьми, с чем-то нам сложнее. И важно не сравнивать себя с воображаемым идеалом, а узнавать, какие мы в реальности.

Детям не нужны идолы, не нужны отличники, им нужны мы, их родители. Даже если мы только и делаем, что стоим с ними в пробках в мрачной зимней Москве. Кстати, она красивая очень под Новый год.

Когда все плохо: про кризис и усталость

Этим летом я попала в такую сложную ситуацию, что в результате часто срывалась на детей. Сначала мы всей семьей собирались поехать на месяц в путешествие, к которому готовились целый год, – не сложилось. Я не вышла на работу, на которую планировала выйти предыдущие полгода, у нас погиб друг, а также финансовое положение всей семьи резко ухудшилось. Я не справлялась ни с чем, а тут к тому же осталась без нашей няни на все лето с детьми и без какой-либо помощи: мужу приходилось работать еще усерднее.

А у детей все как у детей: они хотели со мной играть, им нужно было готовить, стирать, мучительно укладывать их спать, потом дети начинали драться, и я взрывалась.

Я орала примерно так: «Замолчите! Хватит орать! Вы меня достали! Я так больше не могу! Вы издеваетесь надо мной!»

Проходило мгновение после выплеска, и мне становилось еще хуже. Накопленные эмоции вроде как разрядила, но теперь мучительное чувство вины и безвыходности. Я вела себя ровно как те самые мамы, которых мы обсуждаем за глаза и показываем на них пальцем на детской площадке. Я ничем от них не отличалась. Только я не била своих детей.

Никто из нас не застрахован от проблем и кризисов: личных, семейных, финансовых, каких угодно. В таких ситуациях нам, конечно, тяжелее просто жить: работать, заниматься домом, да иногда даже мыться тяжело. А тут приходится еще нести ответственность за чужие жизни, жизни детей. Много энергии уходит на «выживание», на легкость общения с детьми не остается.

Я люблю метафоры. Так вот, для меня кризис – это когда смывает с берега, где привыкла жить, в открытый океан. И как знать, когда прибьет к другому берегу и что там будет? И куда грести? И как выживать в океане? Очень тревожный и непростой этап.

Мне тогда казалось, что это не этап, так как я оказалась в такой ситуации впервые и не была уверена, что она скоро (когда-то) может улучшиться.

А как ты вышла из этого ощущения?

Я не уверена, что я тогда прямо вышла. Но мне стало легче, когда я перестала ждать улучшений. Я просто решила, что буду жить тем, что есть сегодня. Не могу сказать, что я тут же перестала орать на детей и мне стало легко и волшебно. Но часть груза ожиданий с меня на некоторое время свалилась. Я подумала, что решать настоящие проблемы мы с семьей будем в момент их возникновения. Например, нам надо платить за съемную квартиру через две недели. Вот когда останется до даты несколько дней или неделя, тогда и будем придумывать решения.

И если что, мы возьмем кредит, одолжим денег у друзей или что-то еще придумаем. Тут, наверное, было еще важно то, что мы с мужем здесь были заодно. Я знала, что он делает все, что можно, для того, чтобы ситуация улучшилась.

То, что ты делала, имело очень важный смысл. В кризисе, когда прошлого уже нет, а будущее туманно и тревожно, можно опираться только на **сегодняшний день**. Открыла глаза утром: я жива, у меня есть семья и друзья. Что мне нужно сделать именно сегодня? Кредит отдавать – нет. А что? Детей накормить. Ок, варю суп. И так далее.

Важно еще вернуть ощущение, что от меня что-то зависит, что я хоть что-то могу контролировать. Например, попросить деньги у друзей – от меня зависит. Это успокаивает.

> То есть из большой проблемы, из хаоса, когда «все катится под откос», вычленяем то, что происходит именно сейчас и что мы сейчас можем сделать.

Часто тяжело расстаться с тем «берегом», на котором жил до кризиса, в мыслях возвращаешься туда, к тому, что можно было бы сделать тогда, в прошлом. И это требует времени, чтобы прошел определенный процесс в психике, чтобы произошло принятие того, что все, прошлое закончилось, его больше нет, я в новых условиях. И это требует энергии и сил, на другое может и не хватать. Часто приходится прощаться и горевать о потере иллюзии о неизменности, о том, что что-то навсегда. Все не навсегда. И кризис тоже.

Хотя нет. Есть что-то навсегда. Мы рожаем детей – и мы их родители навсегда, даже когда нас не станет.

Давай вернемся к этому «вечному», к нашим с детьми отношениям. Кажется, это время, про которое ты рассказываешь, как-то очень изменило твое представление о себе как о маме.

Да, я от себя такого не ожидала. Каждый раз, когда я срывалась на детей, я чувствовала себя ужасно. Мне казалось, что я теперь всегда буду вести себя с детьми так, просто по инерции. Чувство вины, злость, вина, злость, вина, сожаление с перерывом на сон. Утром все с начала.

Ты не представляешь, сколько мам (хороших мам!) переживают подобные чувства. Сначала же веришь в то, что будешь очень хорошей мамой, терпеливой, не будешь кричать на детей никогда. И когда срыв все-таки происходит, внутри поднимается столько стыда, разочарования, злости на себя реальную. За то, что не соответствуешь собственному же светлому идеальному образу. Внутри все эти чувства выдержать очень сложно, они буквально разрывают.

Вот если взять твою ситуацию. Жизнь выходит из-под контроля. Ты сама выходишь из-под контроля. Дети уж точно всегда выходят из-под контроля. Сейчас скажу странную, возможно, вещь: наше плохое обращение с детьми, чрезмерное давление, крик, физические наказания, часто имеют бессознательной целью восстановить ощущение управления и контроля.

> Крича на детей, выпуская из себя ярость, родители как будто бы на короткий миг избавляются от бессилия и восстанавливают **контроль** над своей жизнью.

Но потом приходит сожаление о своем крике, самобичевание и вина. Появляется стыд и ужас оттого, что оказалась совсем как «те страшные матери», а не как «та прекрасная милая мамочка», которой предполагала быть всегда.

Вот эта полярность, которая часто есть в сознании «идеальные мамы – ужасные мамы», она сама по себе вносит большой вклад в эмоциональный срыв. Нужно всегда быть приветливой, милой, спокойной, терпеливой со своими детьми. А если не получается, если хоть раз разозлилась, накричала или еще как «провинилась» – все, «я ужасная мать», «я не справляюсь».

Накладываясь на внешние стрессовые ситуации (которые сами по себе являются фактором эмоционального выгорания, когда «все наваливается», как у тебя), наши высокие и недостижимые идеалы материнства ведут к еще более сильному истощению.

Я вспомнила, что уже была в подобном состоянии эмоционального истощения. Прежде чем Эрик пошел в детский сад, я также сходила с ума, потому что у меня не было няни, и я просто от него устала.

Возможно, не был такой градус накала. Но это состояние мне знакомо – состояние выгорания, беспомощности, безвыходности.

Предполагаю, что в большей или меньшей степени оно знакомо подавляющему числу мам. Состояние усталости вообще очень естественно для родителей, особенно мам. И особенно мам младенцев, мам, долго сидящих с детьми, мам с несколькими детьми с небольшой разницей в возрасте.

Гормоны творят что хотят, сна не хватает, живого общения тоже, еда на лету, и то не всегда. Секс… «Что-то такое припоминается, но сейчас–как, когда?! Опять проснулся ребенок! И почему он так плохо спит? Что делать с его соплями? Какую еду ему давать? Почему он еще не ползет до сих пор–все пропало?!» В общем, усталость, растерянность и тревога–частые спутники «начинающих» мам.

А потом, когда ребенок подрастает, уже что-то нужно с ним делать: «Наверное, заниматься как-то? И он лезет везде–как с этим быть? Игрушки отнимает у других детей–что говорить ему? Не слушается совсем–теперь точно все пропало?!»

Делать, как делали собственные родители, не хочется, а по-другому непривычно, сложно, через титанические усилия. Все это способствует тому, что душевных сил уходит огромное количество. Усталость накапливается, срывы все чаще, хочется уехать на необитаемый остров, и пусть все сами как-нибудь тут.

Про эту **усталость** не очень принято говорить. Среди «хороших» матерей принято демонстрировать счастье от общения с ребенком, гордость за его успехи и легкую озабоченность: что купить, чем кормить, в какой кружок отдать. Признаваться в том, что устала, что иногда не хочешь уже видеть ребенка, что кричишь или как-то еще срываешься,–стыдно.

Даже себе сложно признаться, что устала. Как я могу уставать, ведь у меня же няня? Как я могу уставать, если у меня уже второй, третий, двадцать пятый ребенок, с первым же я не уставала, а сейчас легче должно быть? Как я могу уставать с одним ребенком, если у меня подружка с тремя не устает? Еще добрые мужья, бывает, добавляют: «Чего ты устала, ты ж ничего не делаешь целый день?»

А вот устала. Несмотря на няню, опыт и подружку. Устала, потому что любая постоянная деятельность заботы и помощи другим берет много сил. Психологи, врачи, учителя, соцработники–все они подвержены эмоциональному выгоранию. Хотя они работают не круглосуточно, с выходными и отпусками. А мамы–в режиме 24/7.

Поэтому очень важно знать о том, что у мам (да и у пап, просто реже) бывает **эмоциональное выгорание**. Если собственный ребенок все время раздражает, если постоянно хочется сбежать и чтоб никто не трогал–это оно.

Хорошо, что ты об этом говоришь. Но ведь у нас как-то не принято эмоциональное выгорание и усталость считать вообще проблемой и поводом для оказания помощи. Это же не болезнь, не температура, это все пустяки – так себе проблема.

К счастью, сейчас стали больше писать и говорить об этом, и мамы, и специалисты. Это вообще не пустяки, к сожалению, потому что от накопленной усталости мы эмоционально «тупеем» и теряем радость. В результате очень страдают отношения с детьми и другими близкими. Поэтому важно обращать внимание на свое состояние и вовремя давать себе поддержку.

И вот сейчас наконец я могу дать то, что все так ждут от психологов и так любят в соцсетях–список простых рецептов. Итак, «как помогать себе при усталости».

Первый шаг–это **признать эту усталость**. Идея «не уставать»–это что-то не про людей. Люди устают. Хорошо бы замечать усталость не на стадии, когда уже доведен «до ручки». Чем раньше замечать и помогать себе, тем лучше всем: и родителям, и детям.

На начальных стадиях усталости часто достаточно сделать небольшой перерыв: попить чаю, потанцевать или как-то еще подвигаться, позвонить или написать кому-то, с кем приятно разговаривать. Если это помогает (а не усиливает родительскую вину)–найти время пойти куда-то без ребенка.

Полезно знать, что дает тебе заряд энергии, и найти возможность периодически «подзаряжаться». Для каждого будет свой, конечно, список: подружки, прогулки, время наедине с мужем, постоять под душем, почитать, порисовать (продолжите список самостоятельно).

Чтобы было меньше усталости, важны какие-то очевидные (но, ох, не простые в исполнении) вещи. Например, спать достаточное количество времени. Я сама знаю, что как только начинаю несколько дней подряд спать по 4 часа, то мозг выдает примерно такой текст: «Все плохо–надо разводиться–дети безнадежны–это невозможно–хочу жить одна в лесу». После 7–8 часов сна картина диаметрально противоположная.

> Вообще уставшим родителям очень нужна забота о собственном «тельце»: не только сон, но и еда, свежий воздух, физическая активность, какие-то другие телесные радости.

Хорошо уметь просить о помощи, не обязательно сидеть с ребенком, но что-то приготовить, налить чаю, даже одеялом накрыть. Важно не только давать, но и получать такую «детскую» заботу.

Но иногда совсем невозможно вот сейчас дать себе отдых. Тогда остается только **жалеть себя**. Это тоже так не любят многие: как это жалеть себя? Никакой жалости, только «Соберись, тряпка!», только «Но, пошла, вперед!» А увидеть себя в той точке, в которой есть, уставшей, замученной, раздраженной, сказать: «Я устала, нет сил» и самой же с собой согласиться «Да, устала»–это, конечно, как-то странно и не привычно. Но если попробовать несколько раз так себе сказать, не пытаясь ничего больше с собой делать,–тогда может стать так грустно и одновременно спокойно. «Да, у меня сейчас так». Это и есть состояние принятия себя, за которым модно нынче гоняться.

Еще хорошо включать внутреннего «мудрого Соломона», который будет напоминать, что «**все пройдет**». Мне с Пашей этого понимания очень не хватало. А с Мишей, как «опытная мать», я неоднократно поддерживала себя этим знанием: и когда он беспокойно спал, и когда я устала от грудного вскармливания, и когда он болел и не слезал с рук, и еще много раз.

Очень-очень помогает, когда у тебя есть **подруга-«старшая мать»**. Если она готова делиться собственной историей несовершенного материнства, рассказами «и у меня так было, и я это пережила, и дети остались живы»–это огромная поддержка. (Не могу тут не передать привет и признание в любви своим «старшим матерям»).

Ну а если усталость уже так сильно накоплена, что даже нет сил самостоятельно позаботиться о себе, помощи близких или нет, или недостаточно, – возможно, потребуется **помощь врача или психолога**.

А вот теперь самое интересное. Чаще всего в практике я сталкиваюсь с тем, что простые советы не работают. Ну невозможно вот так взять и начать заботиться о себе, когда надо ж о детях заботиться, «все лучшее детям» и «я мать–я должна». Материнство, конечно, очень у нас в стране ассоциируется с героизмом (и даже с мазохизмом).

> Все-таки я уверена, что фактор номер один в эмоциональном выгорании–это стремление к идеальному материнству, к тому, чтобы дать детям все. И это отнимает огромное количество жизненных сил.

А детям не нужно «все», им нужно «достаточно». Им не нужна «идеальная мать», нужна «достаточно хорошая». Такая, у которой есть силы, а не которая в итоге дойдет до эмоционального выгорания, заболеет или потеряет вкус к жизни.

Есть еще, кстати, печальный вариант, к чему может привести хроническая усталость и эмоциональное выгорание. Устав от погони за недостижимым «идеалом», от постоянного недовольства собой, психика защищается тем, что ощущение «плохости» переносится на ребенка. То есть уже не я «плохая мать», а ребенок такой. И не мне надо стараться, а его заставить измениться «к лучшему». Вот если бы он, засранец, был бы другим, вел бы себя по-другому, тогда б я не раздражалась, конечно, не орала и не «пилила» его.

К сожалению, родители, которые живут в таком ощущении – «мой ребенок плохой (ленивый, глупый, врун и т. п.), поэтому я могу с ним себя вести так, как веду» – имеют гораздо меньше шансов на изменение ситуации, чем родители, которые переживают собственную «плохость» через вину и другие малоприятные чувства.

Катя, то есть можно сказать, что вот эти мои чувства разочарованности и вины помогают мне прервать эту историю? Получается, хорошо, что для меня все это не стало нормой?

Именно. Ведь если ты чувствуешь, что во всем виноват ребенок, то ты будешь его и исправлять. А он будет сопротивляться этому, потому что его-то потребность быть принятым таким, какой он есть. И войне этой не будет конца, и минимальная цена в ней – испорченные отношения между вами.

А вина за собственные действия позволяет тебе понять еще раз, что для тебя неправильно. И искать пути сделать все-таки как-то по-другому. Разочарование тоже помогает понять, что да, ты не соответствуешь собственному идеалу матери. И возможно, пересмотреть этот недостижимый идеал.

Хотя бывает вина вредная и чрезмерная, и разочарование может не вести к исправлениям. Так происходит, например, когда идеал не пересматривается.

Подожди, ну а может, все-таки они специально меня доводят? Видят же, что я нервничаю, а они драться начинают, клянчить конфеты и шоколадки, делают дома погром, выливают на себя суп и все в таком духе. Ощущение, что дети прямо «подыгрывают» мне – нарочно становятся такими гаденышами.

Ха. Ты сейчас удивишься, но они это делают специально. Не осознанно, но с определенной целью. Детям очень надо убедиться в твоей надежности, что ты точно можешь быть им опорой. И когда ты начинаешь нервничать, дети тоже, не понимая, что происходит, начинают волноваться: *Мама вообще в доступе? Она взрослая? Справляется? Мы можем на нее рассчитывать? Наша связь в порядке?*

Дети проверяют именно это своим «плохим поведением». Они не делают это, чтобы взбесить тебя. Никакого биологического и психологического резона у детей бесить своих родителей нет.

Слава богу *(смеются)*.

А как быть в стрессовых ситуациях, когда ну невозможно сдержаться, чтобы не наорать?

Недавно я летела с детьми на самолете без мужа. Я боюсь летать, это для меня всегда большой стресс. А тут с двумя детьми, 4,5 часа и без всякой помощи. Самолет попал в турбулентность, мне физически стало очень плохо, не у кого попросить поддержки, я стараюсь делать вид, что со мной все нормально, чтобы детям не передался мой страх. Но дети в это время роняют еду из лотков, рыбная котлета сына летит на дочку, рис рассыпается по креслу, я готова взорваться от напряжения!

Впереди меня ряд занимает семья с детьми, и я слышу, как мама грубо кричит на детей. Мне больно это слышать самой и внутренне я ее осуждаю: «Хочешь конфету?» – «Да, мама!» – «Тогда спи! Проснешься, будет конфета» – «Но я не хочу спать!» – «Спи, я сказала!» – «Зачем?» – «За мясом!»

Я ошарашена и в то же время почему-то сама начинаю орать на своих детей: «Господи, как вы меня достали! Я не полечу с вами на самолете никогда! Посмотри, что ты творишь! Собирай это сам! Ну что мне делать?»

Та женщина в ряду впереди как будто мое отражение. Это так горько, стыдно и противно осознавать, но сделать я тогда ничего не могла.

Эта ситуация не связана с кризисом, не связана с накопленной усталостью, но связана со **стрессом**, с повышенной для тебя сложностью. Но, как и в предыдущих ситуациях, тебе самой в первую очередь тогда нужна была помощь. И важно знать для себя те ситуации, которые для тебя стрессовые и отнимают у тебя больше сил.

Когда ты знаешь, например, что перелет для тебя нервное мероприятие, ты можешь организовать себе помощь. Внешняя помощь не всегда возможна, но можно внутренне себя поддержать, сказать себе: «Сегодня тебе предстоит тяжелое дело–полет на самолете, да еще и с детьми. Знаю, как тебе это сложно дается. Жалко, что так получается. Но что делать. Ты справишься». Как-то так. Тогда, во-первых, волнение снижается, во-вторых, внимательней становишься к любому нарастающему напряжению.

Я помню, когда Паша пошел в детский сад, для меня мучительно было рано вставать и собирать его. Надо было не опаздывать, все делать быстро, а утром мне особенно тяжело. Я пребывала в постоянном раздражении с утра, подгоняла Пашу, сборы превращались в какой-то локальный ад.

Я винила себя за то, что не могу лечь раньше, что не могу встать раньше, что не могу быстро собраться, и так далее. Все это продолжалось до тех пор, пока я не пожалела себя. Я сказала себе: «Мусечка моя, так тебе тяжело вставать рано!» И все! Просто признала, что мне тяжело, и посочувствовала себе. И это сняло напряжение, и раздражение тоже ушло.

И еще можно говорить детям про то, что вот сейчас такая ситуация, когда я обычно сильнее волнуюсь. И могу вдруг что-то сказать неприятное или накричать. Но вообще я их люблю. И хоть волнуюсь, но в целом справляюсь и все та же взрослая мама.

Это тоже снимает напряжение. Только не надо перекладывать на них ответственность за свой срыв. Даже после предупреждения о том, что тебе тяжелее, чем обычно, они не обязаны «хорошо себя вести» и «не нервировать мамочку».

Когда мы приземлились, я сказала Эрику, что мне было тяжело с ними весь день в дороге, у нас задержался рейс, мы с утра измотаны, и я сожалею, что сорвалась на него. Эти мои слова как-то компенсировали весь тот ужас, который я причинила своим детям?

Да, Маша, возьму на себя смелость отпустить твои «грехи». Ужас, та самая «психологическая травма», которой многие хорошие родители боятся, происходит не тогда, когда на детей орут или ругают их. Хотя ничего хорошего в крике и ругани нет, они пугают детей, особенно маленьких.

Ужас получается тогда, когда у ребенка нет выхода из такой ситуации. Например, на него постоянно орут и критикуют его или бьют, не дай Бог, и он никак не может остановить это. Он не только не может изменить ситуацию, но и не может выразить обиду, страх, злость, горечь от невозможности что-то поменять. Не может получить сочувствие.

И это тупик: ни прекратить родительское насилие, ни эмоционально пережить боль в поддерживающих условиях ребенок не может. И выход для него – «заморозить» чувства, перестать чувствовать. И это и есть то, что называют «психологической травмой».

А если срывы не стали нормой, если помимо них в отношениях есть тепло и поддержка, если родители могут выразить свое сожаление, если они могут помочь выразить ребенку чувства, которые у него есть по поводу сделанного родителями, – то такая ситуация для ребенка мало того, что не будет травмой, но и будет важным для его развития эмоциональным опытом.

Когда дети раздражают

Не знаю, что делать. Нормально ли это? Меня раздражают некоторые привычки моего сына. Например, его дикция. Иногда Эрик начинает говорить как-то шепеляво, как будто изображает малыша, хотя ему уже 8 лет. Особенно когда к нему обращаются взрослые малознакомые люди. Неужели нельзя нормально ответить на их вопросы? Мне иногда приходится «переводить» его еле слышные слова. В обычной обстановке он говорит четко и понятно.

Или вот, например, нас с мужем обоих ужасно бесит, что Эрик заправляет брюки в носки и так ходит целый день в школе. Сто раз ему напоминали вытаскивать носки из штанов. Он так делает, чтобы брюки не задирались в зимних сапогах – какая-то из детского сада осталась привычка. И пальцы! Пальцы постоянно ковыряет, там живого места не осталось уже.

А что это означает для тебя? То, что Эрик тихо говорит и шепелявит или что штаны заправляет и пальцы ковыряет. Какой он в твоих глазах тогда? И какая ты в своих глазах, если он такой?

Мне кажется, что это видят все остальные и складывают по этим привычкам мнение о моем прекрасном сыне. Они ведь не знают, что он на самом деле не такой. Говорит он четко, а штаны – ну, это он сам так придумал, мы с Женей штаны в носки не заправляем, и семья у нас симпатичная.

Возможно, думают про Эрика, что он странный какой-то или еще как-то. Его это самого волнует?

Не думаю. Он ни разу не говорил, что его беспокоят штаны в носках и расковыренные пальцы на руках. Ему все ок.

То есть это **твое беспокойство**? Что, если люди будут думать про твоего сына, что он какой-то «не такой»? Что с тобой тогда?

Да, что он странный какой-то, невзрослый, и все дети в его возрасте нормально отвечают на вопросы взрослых и идут на контакт.

И когда кто-то думает про твоего сына так, что с тобой? Тебе это как?

Неприятно. Как будто сейчас все про нас всех все решат, поставят на нас клеймо.

Страшно? Стыдно? Оценят плохо? Клеймо – это вообще какой-то знак изгоя.

Да. У всех же все нормально, дети нормальные.

Как будто эти все особенности поведения Эрика делают тебя уязвимой для внешней оценки, ты пугаешься, что решат, что вы-то все ненормальные.

Да, как будто я сама теряю свою силу и уверенность.

Как будто это ты становишься маленькой, «странной», «ненормальной», стыдной какой-то.

Я скажу два слова про Эрика, а потом вернусь к твоим ощущениям. Вообще, то, что Эрик так разговаривает с малознакомыми взрослыми, показывает только то, что они ему чужие и он их стесняется. Стеснение – это нормальный защитный механизм, охраняющий наши привязанности. Со своими мы расслаблены, с чужими – можем стесняться.

Про брюки и носки – это вопрос границ. Если его одежда – его «территория», то хоть в трусы пусть носки заправляет. Но, судя по твоей сильной реакции, ты тут с Эриком не разделяешься, и поэтому это и «твои» носки тоже.

Про обгрызенные ногти и любые другие подобные «детские неврозы». Это может быть проявлением какой-то тревоги, или подавленной злости, или еще чего-то, что ребенок не

может пережить по-другому. Тут и генетика влияет, и тип нервной системы, и реакция родителей. Как-то поправлять это, делать про это замечания – бессмысленно. Если бы ребенок мог справляться с чувствами по-другому, он бы справлялся. В случае таких детских реакций родителям требуется особенная выдержка и работа над собой, чтобы не трогать и не дергать лишний раз ребенка.

Но давай вернемся к твоим реакциям. Ты начала с того, что тебя раздражает что-то в Эрике, и когда я стала расспрашивать – пришла к тому, что его поведение сталкивает тебя с уязвимостью перед оценкой окружающих, с собственной неуверенностью и бессилием. Я предположила, что тут есть еще и стыд.

И я по себе это хорошо знаю, и знаю, что это очень частая ситуация – подмена собственного стыда, неуверенности, бессилия злостью на ребенка.

Меня еще очень волновало на прогулках на детских площадках «а что подумают люди?». Но признаться себе в этом было очень сложно. Это очень пересекается с нашим разговором про «защиту» от других людей – тут всплывает ощущение подросткового протеста против родителей. Как будто я тут подросток, а остальные на площадке родители против меня. Какая ерунда все-таки живет внутри нас!

Да, это очень, на мой взгляд, распространенная у нас в обществе тема – страх того, что подумают люди, и стыд за то, что я не такой. В частности, не такой родитель. И от этого и сравнения, и родительская конкуренция, и страх, что ребенок будет недостаточно хорош. Это ведь значит, что я буду недостаточно хорошим родителем. И это все увидят и осудят. И будет стыдно, и будет страшно. И тогда, конечно, тоже в ребенке многое раздражает. Он же, гад такой, прямо выдает всем своим поведением мое родительское несовершенство.

> Стыд – это наиболее частое чувство, от которого мы бежим. Ощущение собственной плохости настолько невыносимо, что лучше перекинуть его на кого-то. Кто здесь? А, ребенок! Так это из-за него я чувствую себя плохой?! Ну и все, ребенок раздражает, и надо срочно его исправить.

Что делать с этим стыдом, который возникает в моменты, когда хочется вмешаться в жизнь ребенка просто из-за того, «что подумают» обо мне или «выяснится» другими людьми, какая я ужасная мать?

Да много вариантов есть. Если вокруг люди, и люди на самом деле (а не только в нашем воображении) стыдят или какие-то непрошеные оценки выдают, то, мне кажется, важно как-то выйти из этой стыдящей ситуации.

Если есть силы, то прервать «воспитательный процесс», поставить границу. Вербально как-то оградиться от вмешательства. Если сил нет, страшно что-то говорить в ответ – то просто уйти или еще каким-то образом прервать этот «народный суд», хотя бы внутри себя оградиться.

Ведь что происходит с ребенком, когда он что-то делает для себя интересное, а его резко обрывают стыжением, окриком, нотацией и т. д.? Ему больно, обидно и страшно. И он в полной растерянности и недоумении от того, что произошло, что он сделал не так, чем он плох?

И когда стыдят нашего ребенка, часто внутри нас самих тоже активизируется такой «ребенок», которому обидно, страшно и больно, и он тоже не понимает, чем же он плох и как же стать хорошим.

Поэтому, выйдя физически из ситуации стыжения, можно хотя бы взять себе время на то, чтобы вернуться во взрослое состояние и понять: что это было? А как я сама оцениваю

действия ребенка? А что я сама хочу ему сказать? Без нависающих над тобой оценщиков и критиков как-то проще думается, и реакции уже могут быть адекватней.

А непосредственно в отношениях с ребенком тоже можно выбрать разные пути. Можно продолжать все равно исправлять ребенка. Потому что кругом же люди, все что-то про нас могут подумать, могут сказать. И нам же, как родителям, стыдно. Я сейчас не шучу про то, что есть такой вариант. Если хотя бы осознавать, честно себе признаваться: «да, я не справляюсь сама со стыдом, поэтому дергаю своего ребенка»,–это уже большой шаг. Из него вызреет какой-то следующий способ, когда можно будет справляться со стыдом как-то по-другому.

Другой вариант–тоже вовлечь ребенка, но уже не манипулятивным способом. Например, попросить что-то не делать, что тебя раздражает. Не важно почему, не важно, что это твой стыд и вообще твоя какая-то «заморочка»–ты можешь попросить. Например, попросить при тебе не заправлять брюки в носки. Сказать, что сама не знаешь почему, но очень злишься на это. И позаботиться о себе таким образом. Более честный и более «рисковый» вариант, потому как ребенок может и не согласиться выполнять просьбу. Или не сможет ее выполнить, как в случае неконтролируемых реакций, таких как обгрызание ногтей или нервные тики, например.

Еще один вариант–это как-то разбираться без вовлечения ребенка со своими сильными чувствами. Потому что ребенок-то здесь ни при чем. В этом варианте мы берем ответственность за то, что происходит с нами, и не перекладываем ее на ребенка.

> Как разбираться? Мне бы хотелось дать простой рецепт, но его нет. Этот вариант самый сложный и самый долгий. Помогать себе справляться со всем ворохом чувств и ожиданий гораздо труднее, чем что-то делать с ребенком. Помощь психолога здесь может быть хорошим подспорьем.

В случае со стыдом важно находить того, с кем можно говорить о «стыдном». Того, кто примет и с кем легче самому будет принять собственное несовершенство. Ну и важно смотреть, как раз за разом пытаешься впихнуться в какую-то «нормальность», как стараешься быть хорошей для окружающих, как боишься, что плохо оценят, что отвернутся. Возможно, долго просто учиться это **замечать**.

И в конце концов в какой-то момент дорасти до того, что можно быть разной, можно быть несовершенной, ненормальной, странной. И ребенок может быть разным, и мнение окружающих не вызывает уже такого ужаса.

Мы говорим о **стыде**, потому что мы свой стыд часто заменяем раздражением на детей. Давай еще скажу о том, что может скрывать **раздражение** или **злость**.

Я помню, меня очень раздражала осторожность Паши, когда ему было года полтора-два. Что он не кидается «безбашенно» кататься с любых гор, а постоит, посмотрит, отойдет. И очень мне уж хотелось с этой его осторожностью что-то поделать.

Что это значило для меня, что он слишком осторожный? Для меня это означало тогда, что он не «слишком мужественный» (в два-то года!). А что означало для меня, что он не «слишком мужественный»? Что он не сможет защитить себя в случае угрозы. И это приводило меня в состояние сильнейшей тревоги, что жизнь моего сына может оказаться в опасности, что с ним может что-то случиться и т. д. и т. п. Но это была моя тревога, основанная на моем опыте, когда со мной «что-то случалось». И это было мое собственное непринятое бессилие и беспомощность, которые я все пыталась через Пашу контролировать. А Паша-то здесь ни при чем.

Вообще, и в случае со стыдом, и в случае с чрезмерной тревогой, подмена их злостью часто является свидетельством наших, родительских, «детских травм». Когда какой-то пугающий нас опыт невозможно было прожить и получить сочувствие и поддержку, то испуган-

ный «ребенок» так и остается внутри нас и очень боится повторения этого опыта. И еще возникает такая защитная, контролирующая «часть» в психике, которая делает все, чтобы этот опыт не повторился. Например, если в детстве меня часто критиковали, то моя защита будет работать так, что я буду избегать ситуаций, где меня могут плохо оценить, или я буду стараться всем понравиться и так далее.

А ребенок, поскольку он «наш», очень сталкивает нас с собственным детским опытом. Он может напоминать нам того «испуганного ребенка» в ситуации беспомощности или бессилия (как в моем примере с Пашиной горкой). И мой «защитник от травмы» будет говорить так: «Надо его переделать, чтобы с бессилием ты больше не столкнулась».

Или может напоминать «не такого, ненормального ребенка», которого тоже надо исправить, чтобы больше не сталкиваться с критикой «взрослых», как в твоем примере с Эриком.

Или наш реальный ребенок может напоминать вовсе не «травмированного ребенка» внутри нас, а того самого человека, который вызывал непереносимые чувства. И тогда «защитник» будет говорить: «Нет, со мной это не повторится!» И реакцией будет сильная злость на ребенка и опять попытка его изменить.

Я помню, какую ярость вызывало у меня, когда Паша в ответ на мои какие-то вопросы или просьбы меня игнорировал: ничего не говорил в ответ, как будто не слышал, занимался своими делами. И я прекрасно знала, что ребенок увлечен, надо подойти, присесть, установить контакт и т. п. Но у меня совершенно непроизвольно поднималась сильнейшая неадекватная злость. Пока я не увидела, что мне это напоминает детский мой опыт, когда мама наказывала меня тем, что «не замечала», игнорировала.

> В общем, если что-то в поведении ребенка вызывает неадекватную по силе, устойчивую злость – это повод быть внимательней к себе и залечивать свои травмы.

Очень хорошую фразу слышала у Людмилы Петрановской: «Если бесит ребенок – надо жалеть маму!»

Также надо жалеть маму, когда мама устала. Усталость тоже является стимулом к тому, что все начинает раздражать.

В общем, есть, наверное, только одна причина, когда злость вызвана ребенком, а не нашими, родительскими, стыдом, тревогой, страхом, скрытыми травмами или усталостью. Это когда ребенок нарушает наши границы. Очевидно, если ребенок имеет привычку кидать в нас тупые и колюще-режущие предметы – это точно угрожает безопасности, и это надо остановить. Или, может быть, не физическая угроза, но что-то, что для нас неприемлемо.

Паша, например, научился в свое время у приятеля словам «дебил» и «идиот». И стал активно употреблять их в семье в наш адрес. Я лично, да и муж тоже, большие любители «крепких словечек» только для усиления эмоциональности рассказа, а не в качестве личных оскорблений. Поэтому у нас не было идеи рассказывать про то, какие это «плохие слова» и что их ни в коем случае нельзя говорить. Но мне и мужу было важно, чтобы в наш адрес они не звучали, потому что для нас это – оскорбления.

Поэтому мы поговорили с Пашей вообще о том, что эти слова значат, о том, что у них есть грубый, обидный смысл, и сказали, что в семье друг к другу мы так не обращаемся и не будем. С друзьями он пусть сам устанавливает правила.

> К чему я все это? Если злость, раздражение, ощущение «не нравится» – показатель того, что ребенок нарушает наши границы, тогда эти границы стоит обозначить.

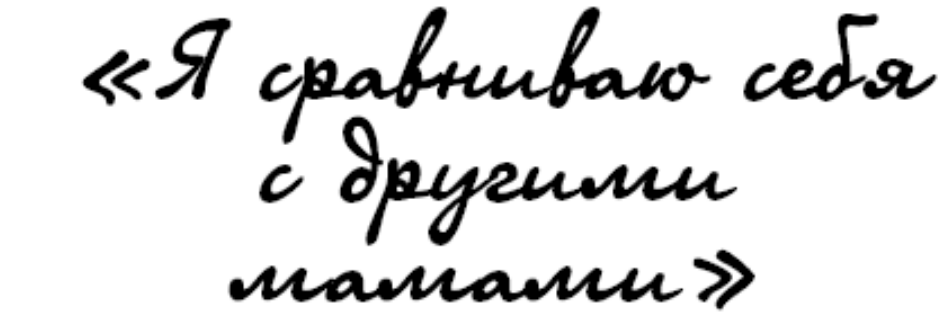
Но если мы понимаем, что вообще-то непосредственно нас это не касается, тогда, скорее всего, наша злость что-то скрывает про нас. И как я уже говорила в примере со стыдом, можно продолжать это «вешать» на ребенка. Мы не можем быть здоровыми и осознанными

все время, поэтому больше или меньше мы будем это делать. И если у ребенка есть возможность выразить нам ответную реакцию, свои чувства–то беды в этом не будет.

Но если мы решаем сами разбираться со своими чувствами, со своими ранами–то мы оказываем большую услугу и себе, и детям. Важно, что, когда я начинаю больше понимать про себя, про то, что меня тревожит, что мне стыдно, что мне страшно, чего я жду, тогда мне легче понять и про другого человека. Как будто расширяется угол зрения.

Если до этого я смотрю на ребенка через «призму» тревоги, стыда, ожиданий и еще кучи всяких «призм», то когда я начинаю разбираться со своими чувствами, травмами, опытом, мой взгляд на ребенка очень меняется. Меньше желания его исправлять и что-то из него лепить. Больше интереса к тому, какой он есть, больше удивления, больше принятия. Но еще раз, чтобы без иллюзий: этот путь наиболее долгий и трудный.

«Я сравниваю себя с другими мамами»



Катя, хочу признаться, хотя мне очень стыдно это делать. Меня раздражают инстамамы с тысячами подписчиков и фотографиями их «идеальных» семей. Все эти «успешные бизнесвумен» с шестью детьми, постановочные фотографии всей семьи у камина. Мне кажется, что все

это неискренне, так не бывает. Но о своих проблемах писать как-то не принято, поэтому чувствую себя какой-то ущербной. Вдруг у них правда все идеально, а я какой-то изверг, а не мать?

Маша, мы можем с тобой пойти двумя путями. Первый – «бытовой». Сейчас мы обсудим, что это все вранье, а на самом деле мамы уставшие и несчастные, просто они делают вид, что у них все хорошо, и хотят, чтобы им завидовали. Ну и дальше в таком духе. То есть мы, чтобы справиться с собственным раздражением и завистью, будем всячески замазывать грязью радужную картинку, которую такие мамы создают. На их фоне мы будем честными и глубокими, так что это нам поможет почувствовать себя лучше. До поры до времени.

В общем, сомневаться в идеальности картинок даже полезно, особенно если тянет почувствовать себя ничтожеством на их фоне. Не бывает людей, которые счастливы каждую минуту, успех – это результат пути, на котором были провалы и ошибки, у всех нас в жизни есть и красивые, и «не очень» картинки. Зачем-то людям надо показывать одну сторону. И это тоже можно обсудить – зачем. Но в общем, это их право, показывать и скрывать то, что они хотят.

Второй путь, который я бы сейчас предпочла, это путь «психологический». Поскольку чувство раздражения – это твое чувство, оно что-то говорит о тебе и о том, что что-то важное для тебя, благодаря таким мамам и их самопредъявлению в соцсетях, задето, находится под угрозой. Интересно понять – что именно? Что тебя в этом всем бесит?

Меня бесит, что мне показывают какую-то идеальную картину, а не говорят правду. Если сравнить эту трансляцию с фильмом, то он очень скучный, я хочу чего-то интересного, с драматургией, понимаешь? Чтобы был конфликт, чтобы жизнь была показана объемно.

Еще я, наверное, завидую. Я не успешная бизнес-мать, у меня нет тысячи лайков к моему «искреннему, самому настоящему» посту в инстаграме о том, что происходит у меня «по правде». А ведь фотографии у меня даже лучше (*смеется*)! Я не вожу детей каждый день на кружки, не озабочена спортивным воспитанием, никто у меня не ходит ни на какие тренировки. Я не готовлю разнообразные сбалансированные обеды, не подсчитываю витамины в рационе детей. И когда мои дети болеют, я лечу их обычными лекарствами, а не исключительно гомеопатией.

То есть, с одной стороны, задето твое чувство справедливости, и ты говоришь: так неправильно, так нечестно! В твоем представлении, «честно», видимо – это выкладывать на всеобщее обозрение все стороны своей жизни, даже те, которые открывать страшно, стыдно, уязвимо.

Да. Я знаю массу заметок от мам, которые, на мой взгляд, достойны большего внимания, чем скучные глянцевые истории. Еще я волнуюсь о том, что может оказаться, что мир состоит из таких вот идеальных людей. Мне в нем места нет. У меня дети болеют, у меня нет идеального маникюра, нет отпуска на море каждые школьные каникулы, нет дома в Испании, двух нянь, командировок по всему миру и идеальной фигуры. А мой рост всего 159 см (*смеется*).

Фуф, у меня целых 171! Видимо, я идеальна.

Маша, получается, тебе эти посты не нравятся, этот «фильм – скучный», но ты упорно его смотришь, и он у тебя вызывает сильные эмоции. Было бы «справедливо», говоришь ты, если бы никто не обращал внимания на такие «фильмы», а смотрели бы только хорошее, честное, доброе «кино». Наверное. Только так не будет. Понимание и принятие этого – часть взросления, извини за пафос.

В какой-то момент понимаешь: «бог с ними, с идеальными людьми» – и начинаешь заниматься собой. Вот тут то и есть шанс что-то изменить.

Если вернуться к твоим чувствам, то ты, похоже, и правда говоришь о зависти. Ты говоришь: «У меня нет!» – подразумевая «Я это хочу». Зависть вообще отличное чувство, если уметь с ним обращаться. Я очень завистливая, и я обожаю зависть. Когда признаешь «Я завидую этому», то можно уже дальше не заниматься тем, чтобы найти побольше изъянов в идеальном маникюре, отдыхе за границей 4 раза в год и двух нянях, а превратить «я завидую» в «я хочу».

Некоторые «я хочу» не могут сбыться. Например, ты никогда уже не будешь ростом 171см. Хотя двенадцатисантиметровые каблуки, если бы тебе было очень важно, могли бы подправить ситуацию. Но если получить то, что хочешь, невозможно, то остается только грустить об этом и смиряться. А если хочется и возможно–строить планы и реализовывать.

Только желательно не путать потребность с формой ее удовлетворения. Под завистью к «таким женщинам» могут лежать разные потребности. Тогда на вопрос «чего же я хочу, если завидую?» для одного будет ответ «хочу красиво выглядеть, мне не хватает внимания или восхищения, уверенности в себе», для другого–«хочу успеха и признания, чувствую себя нереализованной или недооцененной», а для третьего–«хочу больше денег, они дают больше свободы». И путь к красоте, к успеху, к свободе может быть совсем не такой, как у объектов зависти.

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.