Ольга ТОВПЕКО

#ЖИВОЕ ВОСПИТАНИЕ

Как неидеальной маме воспитать счастливого ребенка

#Psychology#KnowHow

Блог @olga_tovpeko
читают **140 000** родителей

ПРАЙМ

#Psychology#KnowHow

Товпеко Ольга

#Живое воспитание. Как неидеальной маме воспитать счастливого ребенка

«АСТ»

2017

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Ольга Т.

#Живое воспитание. Как неидеальной маме воспитать счастливого ребенка / Т. Ольга — «АСТ», 2017 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-105182-2

Психолог Ольга Товпеко – основатель «Школы психологии для мам» и системы #Живое воспитание, которая помогает родителям развить чуткость к своему ребенку. Инстаграм-блог автора @olga_tovpeko читают почти 130 тысяч родителей. Отношения родителей и детей могут быть счастливыми только при одном условии – когда в них достаточно Жизни, а еще свободы и принятия. Растущий ребенок постоянно подбрасывает родителям задачки, загадки, а то и устраивает целые квесты. То, насколько живым и творческим будет их решение, влияет на многое, а подчас и на судьбу ребенка. «За 11 лет работы я обратила внимание на парадокс. Хороших и ответственных мам становится все больше. Они не давят на детей, а ищут к ним подход. Однако дети продолжают вести себя плохо, становятся маленькими тиранами. Каждый родитель, без сомнения, любит своих детей. Однако в отношениях с ними практически всегда есть что-то невыносимое. Что-то, что „выносит мозг“, „доводит до ручки“, заставляет систему „клинить“. Что-то, что принуждает вас выдавать такие реакции, за которые потом становится стыдно и перед самим собой, и перед ребенком. Вот это „что-то“ и является предметом моего интереса».

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-105182-2

© Ольга Т., 2017
© АСТ, 2017

Содержание

Благодарности 7
Вместо предисловия 8
Письмо матери от выросшей дочери 8
Почему Живое воспитание? 11
Глава 1 12
Пять родительских состояний, которые мешают отношениям быть живыми 14
1. Невозможность понять ребенка 14
2. Неспособность принять ребенка 14
3. Невозможность вынести ребенка 15
4. Невозможность поддержать ребенка 15
5. Неспособность ограничить 16
«Эмоциональные качели» 17
Как разворачиваются эмоциональные качели? 17
Что это за механизм и почему он включается? 17
Чем опасны эмоциональные качели? 18
Стоит ли просить прощения у ребенка после срыва? 19
«Закрой рот!», «Успокойся!» и «Отстань!», или Что такое внутренний контейнер 21
Природа запредельного раздражения на ребенка 22
Почему так происходит? 23
«Ты лишаешь меня того, что всегда было моим» 23
«Я не могу отдать тебе то, в чем нуждаюсь сама» 24
«Ты нуждаешься в том, от чего я должна была отказаться или что я утратила» 27
«Ты позволяешь себе то, чего я не могла себе позволить» 27
«Ты напоминаешь мне о моих неудачах, промахах, страхах и слабостях» 28
«Я вижу в тебе то, что меня пугает» 29
«Ты повергаешь меня в состояние, которое вызывало у меня боль и ужас» 30
«Ты перестаешь быть тем, кто мне нужен!» 33
«Ты заставляешь меня почувствовать себя плохой, и это невыносимо для меня» 35
Что происходит после того, как мы осознали свои подавленные потребности? 36
Шаг 1. Катарсис 37
Конец ознакомительного фрагмента. 38

Ольга Товпеко
#Живое воспитание. Как неидеальной маме воспитать счастливого ребенка

© Товпеко О., 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2017

Благодарности

Эта книга – соединение сотен и тысяч голосов молодых мам, которые доверились мне, решая свои трудности в воспитании детей. Поэтому моя первая благодарность вам – мои читатели, подписчицы, клиентки и ученицы! Я искренне благодарю вас за глубокий и неустанный поиск того, как жить в ладу с собой и помочь в этом своему ребенку.

Я благодарю моего мужа Игоря Товпеко за его бесконечную и твердую веру в меня, в мои задумки и в эту книгу. За терпение, с которым ты выслушивал все мои сомнения и помогал выстроить лучшую структуру. За поддержку, которую ты давал мне каждый день во всем, в чем бы я ни нуждалась. За совместную черканину в детском альбоме и юмор, благодаря которому наши совместные обсуждения были не только полезными, но и веселыми. За твою бережную окутывающую любовь, в которой так легко и приятно творить!

Я благодарю мою сестру Ксению Фридман – первого и единственного читателя моей рукописи. За твое потрясающее чувство слова, за щедрость замечаний и вдохновляющую обратную связь, которая придала мне силы довести дело до конца. Надеюсь, ты говорила правду?

Я благодарю моего отца Вячеслава Фридмана за то, что научил меня трудиться, не искать легких путей и вместе с тем верить в себя, силу интеллекта и в успех. А еще за отеческую любовь и нежность, которые ощущаются как мощная поддержка за спиной, что бы ни происходило.

Я благодарю мою маму Валентину Фридман за бесконечную доброту и щедрость сердца, которых я не встречала больше ни у кого. За то, что ты всегда на моей стороне, даже если тебе что-то не нравится. За километры прогулок с детьми и твою искреннюю помощь. За то, что ты всегда незримо благословляешь меня!

Я благодарю мою свекровь Нелю Петровну Сваток за участие и включенность в процесс написания, за подсказки и идеи. За возможность обсудить сомнения и спросить совет. И конечно, за талант бабушки и помощь, благодаря которым написание этой книги стало возможным.

Я благодарю мою наставницу Раису Васильевну Богуш за то, что вложила частичку души в мое профессиональное становление и помогла сформировать психологическое мышление. С вами я всегда мысленно сверяюсь и вашего одобрения ищу, за какие бы идеи ни бралась.

Спасибо моим детям за то, что каждый день подбрасывают новые задачки для роста, за то, что задают глубокий смысл жизни, и за любовь, которая подталкивает быть требовательной к себе.

Спасибо моим коллегам и сотрудницам Лене Крапивиной, Лене Андреевой и Наташе Черенко за то, что взяли рабочую рутину на себя и поддерживали в моменты упадка духа.

А также я благодарю всех моих будущих читателей за то, что открылись для этого разговора. Разговора, который мы поведем с помощью этой книги.

Вместо предисловия

Письмо матери от выросшей дочери

«Здравствуй, мама! Ты часто спрашиваешь у меня, почему я так редко звоню, почему психую, когда ты даешь мне советы, почему раздражаюсь, когда ты пытаешься мне помочь?

Возможно, ты сама видишь ответ в моих глазах, и мне очень непросто его скрыть…

И правда, мне до сих пор сложно воспринимать твои слова всерьез. Когда-то мое доверие было к тебе безгранично, но сейчас я четко ощущаю черту, за которую ты никогда больше не сможешь проникнуть.

Как это могло произойти с нами, мама?

У меня нет ответа на этот вопрос, но есть разрозненные воспоминания, оставивших свой маленький холодный след в моей душе.

Я все не понимала, как же так, ты, такой взрослый и хороший в целом человек, а не могла себя контролировать. Если честно, из-за этих твоих срывов я тебя просто боялась и не хотела идти домой.

Помнишь тот случай?

Я так боялась, что ты будешь бить меня! Нет, конечно, это не были истязания, а банальный „педагогический“ шлепок в сердцах, но я до сих пор не понимаю, за что?

Помнишь? Ты была готова меня „убить“ за то, что я задержалась дольше обычного. А ведь я ничего плохого не сделала.

Ты всегда „просто пугалась“! Пугалась так, что тебе было намного легче, когда виноватой оказывалась я. Ведь ты накручивала себя так, что непременно надо было вылить на кого-то свои эмоции.

И знаешь, это было ужасно… Твоя поза, молчание и взгляд исподлобья.

Но ты хорошая мама, поэтому быстро понимала, что была несправедлива ко мне. И чтобы искупить свою вину, рыдая, просила прощения. Я молча кивала, но в глубине души мне было противно… Я хотела, чтобы ты меня уже отпустила и избавила от участия в этом дурацком спектакле.

Мне было все равно, что ты осознала свою вину, потому что я знала: все повторится снова и снова. Твое недовольство сливается на меня, как в грязное ведро. И какая разница, извинилась ты или нет, если в следующий раз опять не сможешь сдержаться и сорвешься на крик и ругань…

А еще в этих своих срывах ты часто использовала против меня то, чем я с тобой делилась, по-детски, наивно открывая душу. Из-за этого я совсем не хотела ничего рассказывать тебе и не доверяла.

Но это было недолго – самое болезненное лет до 10… А потом я выкрутилась, я научилась от этого защищаться. И началось другое: „Ты ей слово, она тебе десять!“ и „Ни во что мать не ставишь!“.

А я ведь „ставила“, мама, доверяла, но раньше. А теперь было поздно.

Да что там, мама, все это в прошлом. И я рада, что ты теперь другая. Ты стала внимательной и наверняка сожалеешь о том, что тогда не справлялась.

Я все понимаю, ошибки прошлого… Каждый имеет на них право. Но эти воспоминания – они просто часть меня. И это ощущение, что ты меня не любишь… Его было сложно преодолеть. И до сих пор я не уверена, что мне это в полной мере удалось…»

А это письмо-ответ, которое хотела написать ее мать…

«Дорогая моя девочка, я прочла твое письмо, и глаза мои полны слез. Конечно, первый мой порыв был защищаться, отчаянно оправдываться, сделать все, только чтобы не испытывать эту пронзительную, жгучую вину…

Как бы мне хотелось тоже предъявить тебе в ответ свои претензии и рассказать, какой ты была своенравной, какой сильной и невыносимой!

Ты всегда все делала по-своему, и с тобой было тяжело…

Правда, когда ты была еще совсем маленькой, ты была самым настоящим солнышком, от которого улыбались все! Тобой нельзя было не гордиться, ты всегда была на высоте…

А помнишь, как нам было весело вместе? Мы бесились и дурачились, как дети… Но потом что-то изменилось… Я перестала тебя понимать. Это были какие-то мелочи, но для меня они так много значили!

Тебя нельзя было допроситься быть тише, аккуратнее, внимательнее. Ты никогда не вела себя так, как я просила, и казалась мне неуправляемой… Это раздражало и – хуже – вызывало страх.

Ну почему с тобой было так сложно? Если тебе что-то не нравилось, ты устраивала истерику. И я не могла понять, как так? Почему ты все делаешь назло? Я видела этот огонь в твоих глазах, и во мне что-то срабатывало…

Я рыдала ночами, чувствуя, что теряю тебя, но я не могла, не могла сдержаться! Я хотела, чтобы ты была другой! И я старалась сделать все для этого…

Мне казалось, что я хочу добра, только добра. Но сейчас я понимаю, что мы были просто разными… Ты делала то, о чем я даже и помыслить не могла.

Я просто не понимала тебя и делала то, что мне казалось правильным. Могла ли я предполагать, что это причинит тебе столько боли? Я думала, что если я не спасу тебя, то с тобой случится что-то ужасное, что ты с таким характером пойдешь по наклонной…

Хотя, знаешь, если быть до конца честной… Я сгорала от стыда, ощущая, как ты позоришь меня… Мне было стыдно. Что у меня такая дочь. Что я плохая мать.

И это ощущение ужасной „плохости“ внутри разъедало меня… Но, знаешь, наверное, все глубже, ведь я всегда была такой девочкой-отличницей. Я всегда старалась сделать все, чтобы помочь родителям. Я видела, как они выбиваются из сил, и мне достаточно было их уставшего взгляда, чтобы броситься на помощь.

Я не могла себе позволить хоть что-то, что разочарует их… А ты…

Тебе было все равно, разочаруешь ли ты меня… Почему так? Неужели ты меня совсем не любишь, думала я? Ведь я из любви готова была на все…

А ты не могла сделать мне и малейшего одолжения… И мне казалось, что ты не любишь меня. Я обижалась и злилась, безумно злилась…

Но пойми и ты меня – я не могла, я просто не могла понять, почему мне так сложно и что стоит между нами… Я не могла осознать, какую боль причинила тебе…

Поэтому я так и не написала тебе это письмо.

Поэтому я так и не сказала тебе это слово…

Прости!»

Эти два письма, написанное и ненаписанное, – квинтэссенция сложностей, с которыми сталкиваются дети и взрослые, встречаясь в одной семье. Драма, которая снова и снова происходит в семьях, где растут дети. Драма, в которой сложно обеим сторонам. Детям – поскольку они уязвимы и крайне нуждаются в поддержке и понимании. Взрослым – поскольку они безумно любят детей, но не могут соответствовать их нуждам.

Эти отношения – между родителями и детьми – и есть предмет моего главного жизненного интереса, в отношении которого я накопила множество наблюдений. Сначала с позиции ребенка (до сих пор очень хорошо помню свои детские чувства), наблюдая за своими

родителями. Затем с позиции любознательной студентки – изучая свою историю и истории моих друзей. Еще позже – как специалист, работая с семьями, в которых растут как здоровые дети, так и дети с особыми потребностями. И наконец, с позиции матери двоих сыновей, соприкасаясь со всеми сложностями уже в своей личной жизни.

За годы этих наблюдений я заметила, что и у детей, и у взрослых есть свои ограничения, которые мешают им понять друг друга. Но если детям, чтобы преодолеть это ограничение, нужно просто вырасти и повзрослеть, то ловушки, в которые попадают родители, требуют их специального внимания и осознанных усилий.

Эти ловушки разнообразны.

1. Собственная история и опыт, которые «засели» в подсознании, не давая родителям увидеть, услышать и узнать своего настоящего ребенка.

2. Недостаточное понимание ребенка, всевозможные стереотипы и мифы воспитания о том, как надо и что лучше, которые мешают понять, что по-настоящему нужно ребенку.

3. Естественное родительское бессилие и неопытность, которые мешают справиться в сложных ситуациях.

Эти ограничения мешают родителям справляться, понимать и чувствовать своих детей, вынуждая срываться, кричать, ранить…

Эти ограничения мешают быть в живом и полном контакте с детьми, смотреть и видеть, слышать и понимать, чувствовать и быть отзывчивыми по отношению к детям. И наоборот – эти ограничения делают отношения неживыми, лишенными доверия и чувства безопасности.

Я выделила три фактора, которые мешают отношениям с ребенком быть живыми, но эту книгу хотела бы посвятить только первому из них. Личной истории каждой мамы, которая так или иначе преломляется в ее собственном материнстве, оживая из воспоминаний, забытых моментов, подавленных чувств.

Это необычная книга про воспитание. В ней я не буду давать никаких советов по обращению с детьми. Однако в ней будет сказано многое о мамах, об их детстве, болевых точках, страхах и сомнениях.

Эта книга поможет вам намного больше узнать о себе именно потому, что такой подход радикально меняет ваше воспитание. Делает его поистине **Живым**. Ведь только Живая, пусть неидеальная, мама может воспитать ребенка счастливым. Потому что воспитываем мы не с помощью приемов, знаний и умений. Воспитываем мы всей своей личностью.

Почему Живое воспитание?

Стояла чудесная теплая апрельская ночь. Беременность не давала мне заснуть, а луна светила так ярко, что, казалось, горела лампа. Ароматы сирени и ванили переполняли комнату. На окне стояла корзина со свежей выпечкой. В эту пасхальную ночь все было готово к празднику.

Поскольку мне не спалось, все мысли мои сконцентрировались на предстоящем тренинге. Он планировался как моя самая мощная программа **по воспитанию, направленная на работу с подсознательными чувствами мамы**. Я хотела помочь женщинам погрузиться в свое детство, чтобы стать более расслабленными, свободными… живыми! Я видела весь путь, который должны были проделать участницы, но мне не хватало цельности. Идеи, которая отразила бы все мои представления о том, как строятся здоровые и счастливые отношения между матерью и ребенком.

И вдруг в ту незабываемую пасхальную ночь произошло маленькое чудо: все мои идеи улеглись в одну единую и стройную систему. Эта концепция действительно была подарена мне свыше. Она подсказала точную метафору и одно-единственное слово, которое передает мой замысел.

Это слово – **жизнь**!

Действительно, отношения между родителями и детьми могут быть счастливыми лишь при одном условии. Тогда, когда в них достаточно Жизни. Пространства свободы, в котором ребенок может быть таким, какой он есть, Атмосферы принятия, в которой родители в силах выдерживать его чувства, сопровождать его рост и развитие, не переставая вдруг «дышать», когда ребенок сделает что-то «не так». Когда сами могут оставаться живыми и чувствующими, креативными и вникающими в процесс взросления их малыша. Ведь рождение и воспитание – это самые творческие и созидательные процессы в семье! Или в мире?

Растущий ребенок постоянно подбрасывает родителям задачки, загадки, а то и устраивает целые квесты. То, насколько живым и творческим будет их решение в этот момент, влияет на многое, а подчас и на судьбу ребенка. Косность, зашоренность, родительские страхи, неконтролируемый крик могут лечь непреодолимой преградой на пути развития ребенка или тяжким бременем на его душу. Они парализуют способность родителя быть живым, чутким, креативным. Напрочь блокируют чувство юмора и включают ваши самые темные и непроявленные качества, о которых без детей вы бы даже не узнали.

Глава 1
Что мешает отношениям с ребенком быть живыми?

Каждый родитель, без сомнения, любит своего ребенка. Однако в отношениях с ним практически всегда есть что-то невыносимое. Что-то, что «выносит мозг», «доводит до ручки», заставляет систему «клинить». Что-то, что принуждает вас выдавать такие реакции, которые вы сами считаете неприемлемыми и осуждаете в других.

Вот это «что-то» и является предметом моего интереса. Именно это что-то делает отношения неживыми, неосознанными, охваченными какими-то дикими неконтролируемыми реакциями. Потому что этот «рубильник» выключает осознанность. И погружает в пучину вырывающихся непонятно откуда безудержных, нелогичных, сильных реакций.

Как работает это «что-то»?

Оно мешает родителю, который безумно любит своего ребенка, быть в достаточно полном контакте с ним. Оно мешает ему смотреть и видеть, слушать и слышать, быть открытым и поддерживающим рядом с совершенно непознанным сюжетом новой судьбы, который создается вашим ребенком.

Это «что-то» застилает нам глаза и уши, окутывает броней сердце, связывает нам руки. Это что-то делает нас предвзятыми или слишком правильными, знающими, «как лучше», и осуждающими за то, что «неправильно».

Это «что-то» мешает нам понять своего ребенка и уж тем более принять его. Мешает нам выдержать его пробы и ошибки, эксперименты и неудачи.

Это «что-то» действует по-разному. Оно мешает нам поддерживать и быть чуткими в ситуациях, когда ребенок уязвим, но также не дает ограничивать и запрещать, когда тиранит и «садится на голову». Это «что-то» мешает нам быть отрытыми и непредвзятыми, ничего не знать наперед и в то же время быть мощными столпами опоры для своего ребенка.

И самое главное, это «что-то» делает так, что в отношениях с ребенком нам неизбежно становится больно, обидно, плохо, а подчас невыносимо.

Так что же это такое? Что же убивает Жизнь в отношениях с ребенком? Что делает их неживыми?

По правде сказать, это не что-то, а кто-то. И этот кто-то – мы сами. Наше подсознание. Наши ограничения, привычки, неосознанные желания и страхи, история и мечты.

Ограничения, которые мы несем внутри себя, так или иначе воплощаются в отношениях с собственными детьми, мешая быть с ними в полном контакте. Говоря о таком контакте, я не имею в виду постоянное взаимодействие, а подразумеваю другой характер этого самого контакта: мы видим ребенка таким, какой он есть, а не таким, каким он нам нужен, потому что мучительно жаждем любви и компенсации.

Живые отношения родитель может строить тогда, когда:

• он внутренне свободен от страха;

• когда готов к риску: «Мир может быть не таким, как я хочу. И ребенок тоже»;

• когда знает свои потаенные желания;

• когда умеет отделять их от желаний своего ребенка;

• когда знает свои болевые точки;

- **когда умеет с ними обращаться.**

Словом, когда он справляется с самим собой. Когда является взрослым. Иначе он обречен попасть в одно или несколько из этих пяти состояний, которые помешают сохранить живые отношения с ребенком.

Пять родительских состояний, которые мешают отношениям быть живыми

1. Невозможность понять ребенка

Однажды я проводила семинары для детских психологов. И начинала эти встречи с такого задания: представьте, что рядом с вами сейчас находится ребенок. Какие чувства возникают у вас рядом с ним? А дальше выписывала на флип-чарте те состояния, которые называли участники.

Что это были за чувства? Удивление, страх, тревога, неуверенность, беспокойство и раздражение. Радость звучала реже других! Получается, ребенок производит на взрослых очень сильное впечатление, как если бы это было совершенно непонятное и даже пугающее существо.

Чем же так пугает ребенок? Почему поднимает такие сильные противоречивые чувства?

Прежде всего, это происходит потому, что в наше время мы настолько неопытны в общении с детьми, что воспринимаем их, как инопланетян, чьи реакции и поведение очень сложно связать в единую логическую цепочку.

Для большинства современных родителей первый младенец, которого они держат на руках, – это их собственный ребенок. Иными словами, многие взрослые впервые соприкасаются с детской реальностью, когда становятся родителями. И оказываются похожи на брошенных в воду котят, которые не умеют плавать. Зачастую они чувствуют растерянность, страх, смущение, не зная, как понимать поведение своего ребенка.

Эта невозможность понять включает в родителях те автоматические программы, которые помогают хоть как-то объяснить иррациональное на первый взгляд поведение малыша. Например, они судят по себе: стараются «расшифровать» маленькое существо с помощью воспоминаний своего детства. Ситуация не улучшается, когда детей воспринимают как маленьких взрослых: «Они все понимают!»

Когда же эти несовершенные попытки не дают результат, срабатывает программа крика в ответ на любое «непонятное» действие ребенка: «Прекрати!», «Успокойся!», «Закрой рот!». Это позволяет им хоть как-то удержать контроль в своих руках.

Действительно, отношения родителей с ребенком похожи на то, как если бы им понадобилось вступить в контакт с людьми с другой планеты. Во-первых, важно было бы исследовать этих существ, узнать, как они устроены. А затем найти форму контакта с ними. И здесь есть выбор: либо открыться этому новому опыту, либо действовать по стереотипной схеме.

2. Неспособность принять ребенка

«Когда я вижу капризного ребенка желание одно – наказать. Балуется – отшлепать. Не ест – прогнать из-за стола и т. д. Прям не выношу детей, не понимающих слово „надо“. Мама мне всегда объясняла: надо полежать с бабушкой в тихий час – она устала. Я не спала, но тихо лежала рядом. Надо ходить в музыкальную школу. Надо дать врачу взять кровь. Помню себя лет

с трех. Я всегда видела границы. Да и вообще в своем детстве не помню детей, валяющихся на земле в истерике, требующих что-то у родителей».

У каждого из нас есть множество представлений о том, что правильно, что неправильно, что хорошо, что плохо. И эта матрица обязательно накладывается на отношения с ребенком. Если он этой матрице соответствует, то родитель чувствует себя спокойно и расслабленно в отношениях. Если же ребенок не вписывается в матрицу, то у родителей возникает чувство протеста и тревоги. Это своеобразный ограничитель, забор, внутри которого родители с ребенком могут говорить на одном языке; как только ребенок выпрыгивает из-за этого забора – начинаются конфликты. А если для родителей такие выходки невыносимы, они стремятся оцепить территорию колючей проволокой, делая все, чтобы удержать ребенка в этих условных пределах.

3. Невозможность вынести ребенка

Жить с детьми иногда бывает очень непросто. Они шалят и шумят.

Детская энергия несопоставима со взрослой. У нее другая частота, другая интенсивность. И для того чтобы быть в живом контакте с детьми, взрослым понадобится немало устойчивости и эмоциональной выносливости. А это не так-то просто, и мы не всегда оказываемся к этому готовыми.

Вот лишь один из примеров мамы – участницы моих программ, которая описывала свое отчаяние так: «Мне очень тяжело, а порой невыносимо дается ответственность. Вчера было немного больше сил, чем обычно, и когда старший ребенок устроил истерику, я смогла его обнять, успокоить. А потом младший стал выбрасывать вещи из своего ящика, захотел там спрятаться. У меня мысли: опять все это складывать, не хочу, не хочу. Повела их кушать. Думала, пока едят, вещи уберу на место. Захожу, а младший уже принес воды, мебель, вещи, пол залиты. Опять все вытирать и стирать. И вроде бы это несложно и не страшно, а меня накрывает, не могу, ничего не хочу, сил больше нет. Я начинаю орать от ярости. Потом я была так опустошена, что чуть не заревела от обиды. Оттого что мне ничего нельзя, даже расслабиться. А нужно постоянно стоять на страже, чтобы ничего не разрушили, не сломали».

4. Невозможность поддержать ребенка

Наверное, у каждого из нас есть некоторый предел тепла, которое мы можем дать ребенку. И так бывает, что в некоторых ситуациях, когда он нуждается в нашей поддержке, мы испытываем, своего рода, онемение чувств.

Мне вспоминается из подросткового периода история… Мы очень сильно поссорились с папой. Это было болезненно для него, потому что он почувствовал, будто я его не ценю и не уважаю. И это было болезненно для меня, потому что я ощущала себя несправедливо обиженной и непонятой. Я помню момент, когда заглядываю ему в глаза и спрашиваю: «Пап, ты меня любишь?», а в ответ – звенящая тишина. Он не смотрит на меня и молчит. Тогда это молчание читалось как замешательство, как сомнение, как желание ответить «нет». Но сейчас я понимаю, что, конечно же, он любил меня, просто в тот момент не мог выразить свои чувства в словах,

не мог дать ту поддержку, в которой я нуждалась. И это помешало нам встретиться в эмоциональном плане, услышать друг друга и понять.

5. Неспособность ограничить

В стремлении быть поддерживающим и отзывчивым родители часто утрачивают способность направлять и уж тем более ограничивать своих детей. Ими движет страх подавить, травмировать, сломать ребенка. Быть плохим для своего ребенка. И это невыносимо! Почему?

Наши родители не боялись брать на себя ответственность. Они были твердыми, порой даже жесткими. Они подавляли, контролировали, устанавливали границы и запреты, не всегда считаясь с нашими чувствами. В своем детстве мы столкнулись с недостатком чуткости. Это ранило нас, и мы подсознательно решили не повторять эту ситуацию со своими детьми. Мы не хотим, чтобы они пережили этот опыт, и, как следствие, любим детей слишком сильно.

Мы стараемся быть для своих детей такими родителями, которых не было у нас.

Вот как провальность этой стратегии описывает моя читательница: «У меня складывается ощущение, что чем больше я стараюсь быть внимательной, поддерживать, тем изощреннее методы выводить меня, причем ведет себя сын так только со мной, перед сном: то ему как-то по-особенному подушку положить, то попить из трубочки определенной, и это не просто просьба, это рыдания. С одной стороны, кажется, он устал, хочет привлечь мое внимание, с другой, чем нежнее я, тем хуже результат».

Все эти состояния скрываются в глубине, а на поверхности мы видим лишь волны. И воплощаются они, как правило, в одном состоянии – раздражении.

У любящих родителей это раздражение часто принимает форму **эмоциональных качелей**.

«Эмоциональные качели»

«Я ненавижу себя за то, что кричу на ребенка, обещаю больше не кричать, но наступает день, и я снова кричу. Он не слышит меня, я не понимаю его».

Феномен, когда мы срываемся на ребенке, а потом раскаиваемся и пытаемся восстановить отношения, я называю «эмоциональными качелями».

Как разворачиваются эмоциональные качели?

Обычно этот болезненный аттракцион выглядит так. Вы стараетесь быть хорошей мамой, говорите спокойно и все объясняете по 100 раз. Спускаете с рук ребенку мелочи, не обращаете внимания на шалости и капризы. Словом, держитесь молодцом. А потом терпение заканчивается, вы срываетесь, кричите и даже говорите обидные, жестокие слова. Можете ударить, шлепнуть, тряхнуть как следует или грубо оттолкнуть от себя.

Затем приходите в себя, как будто пелена падает с глаз. Вы вдруг предельно ясно осознаете, как плохо поступили. Бежите к ребенку со слезами и словами раскаяния, обнимаете его и обещаете себе и ему больше так не делать. На этой фазе чувство вины заставляет вас снова быть хорошей. Но не просто хорошей, а замечательной, чтобы хоть как-то загладить свою неправоту.

Однако на этом «катание» на качелях не заканчивается. Ведь через время снова происходит что-то ТАКОЕ, что вас выводит из себя.

Очевидно, все это оставляет ужасно неприятный осадок, потому что дети чувствуют небезопасность и несправедливость такого отношения, а мамины раскаяния не всегда легко принять после нападения. Во взрослом возрасте такие дети часто отстраняются от родителей: они ощущают, что их настоящие чувства не понимают. Они затаили обиду на эти горькие перепады и эмоциональные излияния и испытывают трудности с тем, чтобы выразить родителям тепло, даже когда ощущают его.

Что это за механизм и почему он включается?

Эмоциональные качели – это привет от нашего подсознания.

Чем более резкая, сильная и неконтролируемая ваша реакция в моменты срывов, тем более она неосознанная. Что это значит? Контролировать можно лишь то, что находится под властью сознания. Эмоции, которые подпитываются подсознанием, контролировать сложно, они как бы охватывают нас целиком, берут в плен, более того, сужают сознание. Точь-в-точь как при опьянении.

(Я не беру случаи глубокого физического истощения. Тогда достаточно лишь маленькой искры, чтобы вспыхнуть. И подсознание может быть не причем. Просто стрессоустойчивость падает.)

Вторая причина – это некоторые автоматические программы, которые мы унаследовали от родителей. Думаю, многие из вас замечали, что, когда ребенок выводит из себя, начинаешь ругать его теми же словами, что и родители много лет назад. Иногда истоки этих программ содержатся в культуре и общественно устоявшихся шаблонах.

В любом случае, чтобы научиться контролировать свои эмоции, а заодно набраться терпения, нужно «раскопать» истоки раздражения в бессознательном и вывести их на свет.

Подобные «раскопки» мы произведем чуть позже, поэтому обязательно дочитайте эту главу до конца.

Чем опасны эмоциональные качели?

• **Эффект неожиданности** – ребенок никогда не знает, в какой момент маму понесет, потому что срывы хоть и предсказуемы, но эмоция накатывает слишком быстро и без предупреждений, так что к ней нельзя подготовиться. Ребенок только что был хорошим, и в его ожиданиях – получить теплое отношение, но вместо этого в маминых глазах сверкает ярость и отвержение.

• **Эффект несправедливости –** мама срывается, как правило, тогда, когда четкость правил не привита ребенку. Если это так, скорее всего, родитель может отругать сегодня за то, что вчера было можно. Все потому, что крики зависят от состояния мамы. В один день она чувствует себя хорошо, в другой истощена и срывается.

• **Эффект отвержения** – детская психика так устроена, что ребенок видит мир контрастным, черно-белым. Ему сложно понять, что, даже если его ругают, все равно продолжают любить. Постепенно после трех лет мальчики и девочки учатся интегрировать негативные и позитивные проявления, но эта их способность по-прежнему остается несовершенной. Именно поэтому **перепады маминого состояния ребенок неверно интерпретирует как перепады маминого отношения**. Как разрыв, прекращение любви, как отвержение. Да, что греха таить, некоторые мамы действительно ощущают это отвержение в силу своих детских ран.

Эмоциональные качели – проблема, которая присутствует в отношениях с ребенком сплошь и рядом. В качестве иллюстрации хочу привести пример одной из мам. Известных мам. Это история Ларисы Гузеевой на основе ее интервью, которое находится в открытых источниках.

> *Актриса не раз говорила, что не считает себя идеальной матерью.*
>
> *Эмоциональные качели в отношениях с детьми она объясняет своим непростым, «резко континентальным» характером. «Я либо падаю на колени со словами: „О Боже, благодарю Тебя, что Ты мне дал таких детей“, либо говорю им какие-то жесткие вещи, а потом сама себя страшно ругаю».*
>
> *Главной своей ошибкой актриса считает то, что она всегда разговаривала со своими детьми как с ровесниками.*
>
> *«С Георгием, когда он был маленький, я выясняла отношения так, будто он мне муж.*
>
> *Ему, допустим, лет десять, а я, за что-то на него рассердившись, ухожу в свою комнату, рыдаю, бросаюсь на кровать. Он идет за мной, садится на краешек… Я говорю: „Все, я не хочу тебя слушать“. И убегаю в ванную, а он стоит там под дверью и просит: „Мама, открой“.*
>
> *Словом, страсти бушевали.*
>
> *Сейчас я понимаю – я очень виновата. Хоть руки никогда не распускала, но была несдержанна на язык и, боюсь, ранила сына сильно. Он же был всего лишь мальчик, ребенок, зачем я к нему с такими требованиями?*
>
> *Дорого бы я сейчас дала за то, чтобы у Георгия в некоторых местах стерлась память…»*

Неотъемлемая часть эмоциональных качелей – это раскаяние мамы после очередного срыва. В этом контексте мне часто задают вопрос.

Стоит ли просить прощения у ребенка после срыва?

Одна моя клиентка говорит: «Это было невыносимо в детстве. Мама срывалась на меня из-за мелочи. Могла больно ударить. И, пока еще моя спина горела от удара, она подбегала ко мне в слезах и просила прощения. Приходилось обнимать и выдавливать из себя слова прощения».

И, хотя сейчас на каждом углу твердят, что у ребенка нужно просить прощения, я не могу согласиться с тем, что это всегда на пользу.

Конечно, просить прощения, признавать свои ошибки – очень важно! Но уповать на то, что прощение дает индульгенцию, освобождает ребенка от последствий ваших действий – вряд ли. В этом смысле просьба о прощении может быть очень разной. В одном случае она действительно способна дать ребенку понимание – родители услышали, поняли меня.

Однако в других случаях родители злоупотребляют просьбами о прощении, как бы перекладывая на ребенка ответственность: «Ну, я же извинилась, почему тебе плохо? Сними с меня вину, сними ощущение, что я плохая мать!»

Скажу прямо: для ребенка это слишком большая и неполезная ответственность, даже если он уже подрос. Потому что прощение не отменяет причиненную боль. А иногда и усугубляет ее.

Важно также понимать, что просить прощения – это борьба с симптомами – срывами, криками, раздражением. Она не устраняет настоящих причин. Выяснить их вы сможете, прочитав эту главу до конца.

Прежде чем приступить к анализу глубинных истоков запредельного раздражения на ребенка, послушайте еще одну историю жизни, это случай из моей практики.

Мы сидим в моем кабинете на последнем этаже. Передо мной молодой мужчина под два метра ростом. Парень не мог закончить вуз, у него была бессонница, он не знал, чем хотел заниматься. Этот красивый и умный человек смотрел на меня немного исподлобья, как ребенок.

Когда мы разбирали, в чем корни его проблем, я ужасающе четко увидела, как жестоко действует механизм «эмоциональных качелей» на ребенка.

Речь об отце мальчика. Он – человек крайне взрывной. Отец срывался на сына из-за любой мелочи. Например, он мог зайти в комнату, увидеть одежду на диване и наброситься на тогда еще маленького сына со словами: «Когда же ты перестанешь устраивать здесь свинарник?!»

Отец критиковал за учебу, за походку, за слова и поведение – в любой момент и по любому поводу. А поскольку крики зависели от настроения родителя, то ребенок привык ждать плохого. Так и есть.

Парень признался: «Я не могу смотреть на людей прямо. А если в метро кто-то делает резкое движение, я отскакиваю, как будто жду удара… Я какой-то „шуганный“». (При двух метрах роста и блестящей спортивной подготовке!)

Но не это самое печальное! Когда родитель является абсолютно плохим, ребенку в какой-то степени проще. Он приспосабливается и перестает ждать хорошего. Но вся горечь в том, что после вспышек агрессии отец быстро отходил, сожалел о содеянном и бежал к сыну с требованиями его простить.

Когда у отца были «хорошие» периоды, они с сыном сказочно проводили время вместе. Гуляли с собакой, пропадали в гараже и катались на велосипедах.

Даже сейчас, в свои двадцать, выросший сын говорил мне, вжав голову в плечи, а туловище в кресло: «У меня очень хороший отец. Но я не понимаю, что со мной не так?»

Так и работают «эмоциональные качели». Родитель дает ребенку противоречивые послания. И ребенок учится думать: если отец или мать на меня кричит, то это со мной что-то не в порядке (а не с отцом или матерью).

Вы же знаете: дети воспринимают все на свой счет, они могут обижаться на взрослых, но это чувство «я не заслуживаю любви» глубоко поселяется в их подсознании…

Все это больно видеть, потому что этот толковый молодой мужчина, даже став взрослым, «не мог уйти» из дома и начать жить своей жизнью, ведь отец продолжал манипулировать: «Ты разрушаешь нашу семью! Как ты можешь меня бросить?!»

Да-да, дети родителей, склонных срываться, ведут себя как жертвы и привязываются к тем, кто их обижает… Депрессия, нестабильная самооценка и огромное количество комплексов – то наследство, с которым мальчик вышел из атмосферы эмоциональных качелей.

Именно поэтому так важно заострить свое внимание на этой проблеме!

И вот мы подошли к самому главному вопросу: *почему мама, которая изо всех сил НЕ хочет кричать, все же кричит?* Какие процессы сильнее воли, разума и осознанного желания быть хорошей мамой? Что делает маму по-настоящему бессильной перед своим, как правило, внезапным гневом?

Есть много причин, среди которых монотонность, социальная изоляция, усталость и эмоциональное выгорание, снижающих стрессоустойчивость мамы, а также ее темперамент, который ускоряет реакцию. Но есть также еще одна причина – способность мамы выдерживать собственные состояния. Так называемый контейнер.

«Закрой рот!», «Успокойся!» и «Отстань!», или Что такое внутренний контейнер

Говоря просто, **срывы на ребенке – проявления нехватки терпения**. Существует такое психологическое понятие, которое помогает представить, как работает терпение человека – «контейнер».

> **Контейнирование – способность выдерживать разные внутренние состояния, энергии, настроения, «не разрушаясь» при этом, а «перерабатывая» их так, что это дает некоторую свободу выбора своего поведения. Проще говоря – способность не срываться на других, когда тебе плохо, но не за счет самоконтроля, а с помощью осознанности и самоподдержки.**

Как формируется контейнер? У маленького ребенка контейнера нет, и таким вместилищем для него является его мама. Она как бы дает ему возможность «сложить» в себя все плохое, что с ним происходит: свои эмоции – горести и радости – размещать в ней.

При этом она выдерживает детские переживания, не подавляя ребенка за них, не применяя месть, если они какие-то «неправильные», не пугаясь его чувств, если они чрезмерно сильные.

Мама дает ребенку три вещи:

• *поддержку* – выражает свое понимание чувств, которые испытывает ребенок, и дает им право быть;

• *помощь* – учит, что конкретно делать, когда тебя охватывают эти состояния;

• *утешение* – утоляет физическую и душевную боль, успокаивает, носит на ручках или другим способом приводит ребенка в умиротворенное состояние.

В таком случае постепенно ребенок перенимает этот опыт «выдерживания», учится справляться со своими состояниями, поддерживать себя и, вырастая, становится терпеливым адекватным взрослым.

Если же у ребенка не было такой возможности, то контейнер начинает работать нездоровым образом. Когда мама не в состоянии контейнировать переживания ребенка, все горести, боль и гнев остаются в нем, вытесняются в подсознание – складываются в его еще не развитый контейнер и запечатываются до лучших времен.

> **В результате ребенок становится как будто бы переполнен этими горестями и трудностями, которые ему не удалось разместить более здоровым образом в маме. Внутреннее напряжение копится в нем в «неразобранном», сумбурном виде и, раз от него не удалось освободиться вовремя, ждет лучшего момента для своего освобождения.**

Такого человека очень легко узнать: он нетерпелив, ему сложно сдерживаться в любой стрессовой ситуации. Он либо подавляет свои эмоции, либо фонтанирует ими, непереваренными, сырыми.

> **Вся боль, все раздражение, весь этот подавленный гнев, который в свое время не удалось реализовать в простых детских ситуациях, находят свой выход сейчас, не брезгуя даже самым малым поводом. Теперь достаточно спички, чтобы произошел взрыв.**

Вывести из себя или остро расстроить такого человека может даже самая незначительная мелочь: длинная очередь, молчание мужа, неаккуратность ребенка. Все способно стать спичкой, брошенной в переполненный взрывоопасными эмоциями контейнер.

Девочка, становясь мамой, не умеет распоряжаться своим контейнером, потому что он переполнен. Когда уже ее собственный малыш нуждается в контейнировании, ей крайне сложно это осуществить, ведь собственный контейнер «забит».

Ребенок ищет, куда бы «сложить» то плохое, что у него есть, он нуждается в том, чтобы мама вместила это в себя, но мама не может, потому что ей самой плохо, ей самой нужно куда-то выместить все свои чувства. Она сама нуждается в том, чтобы ее кто-то контейнировал. Вот еще одна метафора. Самые уязвимые стороны нашей личности и неудовлетворенные потребности, связанные с ними, часто называют Внутренним ребенком. Он символизирует те состояния, когда мы нуждаемся в поддержке, принятии.

В итоге все детские выходки, плохое поведение, непослушание, истерики, капризы будут оказываться той самой спичкой, которая вызывает взрыв неконтролируемого раздражения, крика.

> **Понимая эту логику, теперь вы знаете: для того чтобы стать более терпеливой мамой, нужно, безусловно,** *расхламлять склады подавленных чувств***. Это значит постепенно, потихонечку вытаскивать из них все горести, несправедливости, обиды, которые вы носили в себе, разбирая ситуации из своего прошлого.**

Ведь, осознавая подавленные обиды, забытые раны, болевые точки, мы избавляемся от необходимости насиловать себя и на пределе возможностей контролировать свои чувства. **Мы уже не напускным образом, а на самом деле становимся спокойней, терпеливей и можем служить рабочими контейнерами для своих детей.**

Теперь же давайте приступим к «расхламлению» этих «складов». Мы посмотрим, что стоит за запредельным раздражением, постараемся выяснить, какие ситуации из прошлого заставляют нас срываться на своих самых дорогих людях в мире – наших детях.

Природа запредельного раздражения на ребенка

> *Быть пятидесятилетним – не значит перестать быть сорокалетним, двадцатилетним, трехлетним. Это значит, что если вам пятьдесят, то одновременно вам сорок, тридцать, двадцать, десять, пять лет и два года.*
> ***Ж. М. Робин***

Раздражение – это важная человеческая эмоция. Она выполняет роль сигнала о том, что ваши психологические границы были нарушены. Напоминает, что пора позаботиться о своих потребностях.

Однако иногда это раздражение становится таким сильным, буквально невыносимым, что заложенная в него польза превращается в абсурд.

Вспоминая о нем, мамы говорят, что будто находились под гипнозом или в измененном состоянии сознания. Ведь, анализируя потом причины своих «срывов» или взвинченности, с ужасом осознают, что оно было вызвано сущей мелочью и повода для такого недовольства не было.

Вот пример из жизни моей читательницы:

> *«Месяцев восемь назад у меня начались истерики на предмет того, что я не справляюсь, что я плохая мать. Вызваны они чаще всего моим раздражением на непослушание или просто неаккуратность ребенка во*

время еды или рисования, например. Как будто ты – это не ты, вот наорала на ребенка, а иногда и физическую силу применила, а потом в слезах бью кулаками себя или по стене за то, что натворила, и плачу, и плачу».

Почему так происходит?

Дело в том, что поведение ребенка зачастую не просто нарушает наш баланс здесь и сейчас, но и воздействует на нереализованные, «замороженные» и забытые потребности нашего прошлого. Ребенок как бы оживляет те части истории, которые мы с радостью хотели бы забыть, а возможно, уже давно забыли. Он цепляет самые уязвимые места нашей души, вскрывая старые незалеченные раны.

Непрожитые незавершенные ситуации прошлого, которые ранили нас, оставляют важные и глубокие потребности в неудовлетворенном состоянии. И тогда они могут становиться гипертрофированными, болезненно важными.

Самый простой пример: мужчины низкого роста имеют заостренную потребность в признании и компенсируют то, в чем испытывают недостаток, властью и поиском превосходства. Закономерно, что любые намеки на их рост будут восприниматься болезненно, а источник этого намека вызовет злость.

Так и в жизни мамы ребенок невольно становится таким «раздражителем», который давит на больные мозоли. Просто тем, что проживает свое детство и попадает в ситуации, которые могут поднимать из архивов мамы ее детство.

И если «битых» файлов в этом архиве было предостаточно, то, скорее всего, мама обречена на атаки сильного раздражения и приступы криков и срывов. Так раздражение снова и снова выполняет свою функцию – служит сигналом о том, что целостность организма под угрозой и есть неудовлетворенные потребности, которыми пора заняться.

Чтобы освободиться от этого сильного раздражения в отношениях с ребенком, важно понять, что и как происходит. Как устроен этот механизм? Как же ребенок воздействует на болевые точки матери?

Очень просто: в его поведении мама видит тот опыт, который ранил ее в свое время. Более того, он как бы воплощает этот опыт, становится «противником», который обижает, лишает, давит и даже предает.

Вот что может чувствовать мама в ответ на проявления ребенка и что вызывает такое сильное недовольство в ней.

- «Ты лишаешь меня того, что всегда было моим».
- «Я не могу дать тебе то, в чем нуждаюсь сама».
- «Ты нуждаешься в том, от чего я должна была отказаться или что я утратила».
- «Ты заставляешь меня чувствовать себя такой, какой мне невыносимо быть».

Рассмотрим эти переживания подробнее.

«Ты лишаешь меня того, что всегда было моим»

Одно дело, когда твое детство было сложным и несчастливым, но отчего же тогда срываются мамы, которые купались в родительской ласке и тепле, в детстве которых все было. Про таких мам говорят: они не готовы. Не готовы расстаться с комфортом и налаженным стилем жизни. Не готовы терпеть лишения и отдавать больше, чем следует. Многие любят осуждать таких мам.

Действительно, им сложно расставаться с привычным образом жизни. Они страдают от удушающей изоляции. Они чувствуют, что теряют себя и прозябают в декрете. Как будто, отдавая, они опустошаются. Как будто еще чуть-чуть, и у них ничего не останется. И конечно, если это так, то требования ребенка в заботе становятся мучительными и невыносимыми. Словом, раздражают.

В наше время детоцентризма и культа детей такие мамы кажутся эгоистичными и ненасытными: сколько бы ни готовились, всегда боятся пожертвовать собой.

Осуждать легко, понимать сложно. Но если попробовать, то за плечами таких мам мы увидим свою драматическую историю. Иначе почему маме становится так невыносимо расставаться с привычным образом жизни? Почему, если отдаешь ребенку себя, испытываешь опустошение?

Ответ заключается в том, что неосознанно включается более глубокое переживание. А именно…

«Я не могу отдать тебе то, в чем нуждаюсь сама»

Это одно из самых сильных и невыносимых состояний, которое вызывает буквально цунами раздражения, да что там, просто сводит с ума!

Родители, которые испытывали недостаток любви в детстве, буквально приходят в ярость, когда их ребенок молит о любви. Как стать заботливым, когда эта забота нужна самому? Как дать любовь, когда сам внутри сжимаешься комком и страстно желаешь, чтобы кто-то взял на ручки…

В качестве иллюстрации вспоминается история Марины (имя изменено).

История одной маленькой девочки, которой очень не хватало внимания

Наше общение с Мариной началось с шокирующего письма под заголовком «Крик о помощи». Оно небольшое, но очень пронзительное (публикую с разрешения автора).

«**Ольга, вот буквально полчаса назад я прямо в небо кричала**: *„Господи! Не могу!!!!!!!!!!!!“*

От детского крика, разборок, нытья, постоянного требования внимания, отдавания и т. д. Я ненормальная мама…

А так хочется стать самой лучшей для своих детей… *Не кричащим зверем, не ворчащим, не злым, не угрюмым… Кроме эмоционального выгорания во мне* **глубоко-глубоко сидит непринятие себя, детей** *(они как бы сами ворвались в мою жизнь… трое…).*

Да, разумом понимаю, что без них жизнь бы серой была и пустой… Но вот как, как полюбить мне свою материнскую роль?! ПОМОГИТЕ!»

Чуть позже Марина присоединилась к тренингу Живое воспитание.

В начале работы она писала:

«Дома совсем нет дисциплины, порядка. Домашние дела с детьми не могу толком делать, а ночью – сил нет. Часто сильно раздражаюсь, когда дети начинают веселиться, бегать, прыгать, просить поиграть с ними.

Я злюсь на них неоправданно. *Сильно в душе сопротивляюсь их просьбам и уговорам, но принужденно сквозь зубы играю, иду на прогулку, что-то читаю, рассказываю.*

> **Дети вытягивают из меня то, что по праву им принадлежит**. *А я воспринимаю наше совместное время как потерянное, как неважное. Старший сын говорит иногда: „Я хочу снова родиться и быть маленьким…“»*
>
> *Марина также отмечала трудности с дочкой: «***У меня с ней нет контакта душевного: не могу обнять, приласкать искренне**. *Через силу это делаю. Она даже иногда спрашивает: „Мама, а ты сейчас на меня не сердишься?“ и пытается очень хорошей быть. А я замыкаюсь…»*

В ходе тренинга Марина соприкоснулась с воспоминаниями из своего детства. Она была старшей в семье и достойно тянула возложенную на нее роль – маминой помощницы:

> «**В детстве похвальным было только нянчиться с малышами,** *помогать по дому, а собственные игры – это зря время тратить и т. д. И я стала очень серьезной девочкой».*

Марина была послушной и покладистой, исполнительной и ответственной девочкой. Родители поддерживали эти качества в ней, но душевного тепла не хватало.

В ходе работы Марина вспомнила такой случай:

> *«В детстве я много стихов учила наизусть, вначале с подачи мамы, а затем сама (люблю поэзию!). Родители часто просили меня что-то рассказать-прочитать везде, куда бы мы ни приходили, или если к нам приезжали гости. Потом на фортепиано играть научилась – то же самое: уговаривали играть перед людьми.*
>
> *Мы однажды готовились с мамой к одному мероприятию (торт пекли вместе), и мама снова уговаривала меня стихотворение там рассказать. Я отказывалась. Устав упрашивать, мама сказала обиженно: „Ну как хочешь, Бог наказывает непослушных детей“ (мне лет восемь было). И тут меня оса под коленкой кусает. „Вот видишь, я же тебе говорила…“ Я послушалась маму. И навсегда усвоила урок: через силу делать что-то по чьей-то воле. Я отказалась тогда от своей ВОЛИ, ОТ ПРАВА НА СВОЙ ВЫБОР, ОТ СОБСТВЕННОГО МНЕНИЯ, ОТ СОБСТВЕННОГО РЕШЕНИЯ, ОТ ПРАВА ГОВОРИТЬ „НЕТ“.*
>
> *(Почему я отказывалась? Декламирование или тематика стихов делали меня странной в глазах сверстников, наверное… Выступление перед аудиторией – это каждый раз огромнейший стресс, я очень стеснительной была. Плюс ко всему страх забыть слова…)*
>
> *Было тяжело: возникало чувство насилия над собой, чувство, что мной пользуются родители для своей славы (хотя они, по словам мамы, старались развивать во мне смелость). А еще чувство собственной незначительности (значимо только мое послушание, мои поступки), подавленная злость, боль физическая и душевная, подавленные слезы и злое смирение».*

В детстве Марина не могла выразить всю свою боль и недовольство, да и вряд ли осознавала его.

Но зато теперь, когда у нее свои дети, это недовольство стало проситься наружу. Ведь там, тогда, на родителей злиться было нельзя, а на своих детей здесь и сейчас – можно. Там и тогда отстоять себя было нереально, а здесь и сейчас – возможно. Там и тогда она была бессильна, здесь и сейчас – власть в ее руках.

Внутренний ребенок Марины как бы конкурировал с ее собственными детьми. Ее раздражение – лишь крик боли: я не могу дать вам внимание, мне самой оно нужно! Я не могу отдать вам то, что в чем сама так сильно нуждаюсь! Как устроена эта конкуренция между Внутренним ребенком и ребенком реальным, хорошо видно в следующем эпизоде:

> *«Дети просят поиграть с ними вместе или смотреть, как они играют. Вначале я отказываюсь или предлагаю им мультики; если не унимаются, сердиться начинаю, злюсь, раздражаюсь. Если берусь играть, то всем видом показываю, как мне не нравиться играть. В общем, капризного ребенка играю.*
>
> *И такие игры обязательно заканчиваются чьими-то слезами: то обиделся кто-то, то подрались дети между собой, то старшему не понравилась моя конструкция из лего… А я понимаю, но поделать ничего не могу. Из чувств еще присутствует жадность какая-то (мое драгоценное время отбирают на такие „великие“ дела, как катание машинок или наблюдение прыжков с кровати на пол).*
>
> *Долго я прокручивала эти ситуации, и в один прекрасный вечер до меня дошло: мне по жизни внимания не хватало – живого, участливого, заинтересованного, вовлеченного. Нет, не к моим ошибкам в тетрадках, не к качеству уборки, не к количеству прочитанных страниц…»*

Эта внутренняя драма подчас становилась невыносимой, ведь дети страдали. Марина писала:

> «**Понимаю, что нужно приласкать где-то, обнять, взять на руки, проявить заботу в голосе, а сделать не могу**. *Сын даже просит иногда: „Мама, скажи мне ласковым голосом: чего ты хочешь, сынуля?“»*

Постепенно и непросто Марина училась воздавать своему Внутреннему ребенку то, чего ему так не хватало: «**За время тренинга у меня стало четверо детей**: трое моих родимых деток и Я-Маленькая!»

Упражнения на установление границ с детьми и поддержку Марина прежде всего выполняла применительно к себе. **И это начало давать свои плоды: раздражение к детям утихло,** появились силы на ласку и бережность к ним.

Через полгода Марина написала мне совсем другое письмо!

> *«Оля,* **читаю то письмо, и не верится, что я когда-то такое могла написать**… *Но ведь это же мои слова… Да, мне и сейчас бывает о-о-о-очень трудно, но я по-другому реагирую…*
>
> **Будто опора внутри появилась**. *Я понимаю, что именно со мной происходит, и знаю, как с этим быть. Теперь я не так поверхностно смотрю на поведение детей.*
>
> **Мне легче стало играть с ними. Детский плач теперь не приводит в исступление**.
>
> *Теперь чувствую в себе эту поддерживающую личность. Еще я научилась немного больше других людей понимать, более открытой стала в общении с мужем, с друзьями…*
>
> *Стараюсь при каждой возможности выходить из зоны комфорта. Еще про родителей сделала несколько ошеломляющих открытий – это повысило мое уважение к ним.*
>
> **А все неприятное – удалось простить и отпустить**.

Очень хочется тебя обнять, Оля, и сказать сердечное спасибо за труд, поддержку и наставления! **Я другой какой-то стала… чем была раньше**… *Пока что все, бегу к семье…»*

«Ты нуждаешься в том, от чего я должна была отказаться или что я утратила»

В качестве иллюстрации этого переживания мне вспоминается история, рассказанная одним из моих учителей на психологическом семинаре. Психоаналитик Нэнси Мак-Вильямс рассказывала, какими сложными стали ее отношения с дочерью, когда той исполнилось девять лет. Дочка во всем перечила матери (так ей казалось) и вела себя строптиво. Мать раздражалась на это, и они ругались.

Когда же Нэнси начала анализировать истоки своего раздражения, то осознала, что дочка вошла в тот возраст, когда ей самой пришлось пережить ужасную трагедию. Дело в том, что, когда Нэнси была маленькой, умерла ее мама. Тогда ей было всего девять лет. Она чувствовала себя одинокой и покинутой, и ее некому было поддержать. А сейчас, когда ее дочке девять лет, она испытывает к ней неосознанную зависть и вызванное ею возмущение: у тебя есть мать, а ты еще недовольна!

Этот перенос происходит совершенно неосознанно, и проконтролировать его нельзя. Но можно задаваться вопросом: что меня сейчас так раздражает в поведении моего ребенка? Что так ранит и цепляет? Такой анализ позволит понять, что из своего детства мы переносим на ребенка, который к нему не имеет никакого отношения.

«Ты позволяешь себе то, чего я не могла себе позволить»

К счастью, у наших детей сейчас намного больше возможностей, чем было у нас. У них больше одежды, больше игрушек, больше развлечений, больше внимания. Родители дают им это с радостью и от всей души. Но не все так просто…

Ситуация усложняется, когда мы видим, что ребенок, которому мы отдаем все – в том числе то, чего у нас не было, – перестает слушаться, капризничает, устраивает истерики или выражает свое неуважение.

И тогда раздражение поднимается опасной разрушающей волной. Что так цепляет, что задевает? Несправедливость! Ведь у меня не было ничего, и я была послушной, а ты?! Это несправедливо! Ведь в ответ ты должен быть благодарен, а выходит наоборот…

В основе этой несправедливости лежит глубоко спрятанная зависть: у тебя есть то, чего не было у меня и что я не могла себе позволить. Однако важно понимать и другое: ребенок родился в другое время и в другом мире. В мире вещей, которые не ценятся. Ведь ценность тем выше, чем больше лишения.

Этого лишения было предостаточно в нашем детстве, но мы хотим избавить своего ребенка от него. Делая это, мы освобождаем его также от понимания ценности вещей, ценности одежды, ценности ожидания, ценности праздников. Это прямое следствие таких изменений. Но есть и еще кое-что, что может ускользнуть из поля нашего зрения.

Вопрос в другом: когда мы одариваем ребенка всем, чего не было у нас, с какими чувствами, намерениями, скрытыми смыслами мы это делаем? Если это искренний и чистый дар ему, то вместе с ним должна быть и готовность к тому, что этим даром могут распорядиться по-разному.

Если же мы разочаровываемся, когда ребенок не радуется или пренебрегает этим даром, если это всерьез цепляет и обижает нас, то стоит задаться вопросом: кому я делаю

этот подарок? Ребенку или себе? Себе маленькому, тому, кто был лишен всех этих радостей. Себе, которому было грустно, кто тосковал и страдал от неосуществимых желаний. Себе, кто чувствовал себя обделенным.

И если этот Внутренний малыш так и живет внутри вас, то при виде другого, реального ребенка, который ломает вещи и балуется, не ценит и теряет, в душе может возникнуть жгучая досада, раздражение и даже ярость.

Вот один из примеров, как это происходит.

> *Дело было в девяностых, когда на рынке появились первые импортные товары. В тот день у Виктории появилась возможность приобрести рекламируемый по всем каналам шампунь DOVE. Он стоил немыслимых денег, но зато символизировал собой новую жизнь, новые возможности – все как в рекламе. Про период безденежья и детство нужды можно забыть.*
>
> *Вечер обещал быть хорошим, дети послушно купались в ванной. Виктория зашла туда, чтобы забрать свою маленькую дочку, и увидела, что ее новый, только купленный шампунь превратился в стену из блестящих переливающихся пузырей. Ими была наполнена вся ванна! А в бутылочке не осталось ничего, ровным счетом ничего!!!*
>
> *Реакция последовала незамедлительно! Внутри она взбунтовалась, зашипела кошкой и набросилась на ребенка с оглушительным криком. В этом крике была вся боль затаптываемых годами желаний, вся тщетность мечты… Ребенку досталось из-за мелочи, но эта мелочь подняла из глубин бессознательного огромную историю, целый пласт опыта, который обрел новую жизнь в виде неконтролируемого раздражения.*

Вот почему так важно бережно реставрировать историю своего детства, изучать ее и работать над тем болезненным опытом, который пришлось пережить.

«Ты напоминаешь мне о моих неудачах, промахах, страхах и слабостях»

По американским фильмам мы знаем, что быть свидетелем чего-то плохого опасно: тут же могут убить, покалечить или устроить на тебя охоту. Но почему? Свидетели слишком много знают и могут сболтнуть лишнее. Но самое главное – они мешают двигаться дальше.

Примерно так же происходит и в мире психического. Хочется поскорее забыть ситуации, когда мы терпим неудачу или испытываем страх. Пережив их, мы ощущаем: «Я не хочу это ни знать, ни видеть» и выбрасываем вещи, которые напоминают о том, что причинило боль. Иногда мы даже вычеркиваем из жизни людей, ассоциирующихся с неприятным событием или сложным периодом. Мы не хотим иметь дело со свидетелями того, что заставило нас чувствовать себя слабыми и беспомощными.

Но что, если такой свидетель – ваш собственный ребенок? Что, если это он – маленький и беспомощный – пробуждает в вас воспоминания о собственных страхах и слабостях? Что, если это он ведет себя так же неуклюже, невнимательно, горемычно, как вы в свое время? В таком случае он рискует надавить на одну из ваших очень болевых точек и вызвать тем самым защитное раздражение.

> *Мама двухлетней девочки Ксюши переживает из-за того, что часто раздражается на дочку. Раздражает ее размеренность, невнимательность, несобранность, вялость. Мама, назовем ее Ирина, говорила, что иногда дочку хочется встряхнуть. Кроме того, ее приходится постоянно подгонять, особенно когда ситуация стрессовая.*

Мама спрашивала совета: как сделать так, чтобы дочка стала активнее, смелее в своих действиях.

Когда мы делали анализ записанного Ириной видео, на котором они с дочкой играли и рисовали вместе, я увидела перед собой чудесную жизнерадостную девочку двух с половиной лет. Ее проявления были совершенно оправданы возрастом: иногда она действительно отвлекалась, утрачивала интерес, когда задание было слишком длинным или скучным.

Вместе с тем мама испытывала напряжение, не могла расслабиться и быть с дочкой на одной волне. «То, что я ее подгоняю, меня огорчает очень. Мне кажется, мои главные слова, обращенные к дочке, – „давай быстрее“», – рассказывала Ирина.

Когда она проанализировала истоки своего напряжения, то обнаружила связь со своим детским опытом.

Ирина описывала эту связь так: **«Думаю, это из детства. Я тоже не самый ловкий человек на свете, и очень стыдилась и тяготилась этим. Меня родители недостаточно направляли, не помогали перебороть первое смущение, страх нового. Видимо, я наверстываю упущенное? Только это „наставничество“ к месту и не к месту. Дочке надо просто дать время, а я тяну ее, подгоняю».**

Таким образом, мы видим, что, сталкиваясь с дочкиными чертами характера, мама ощущала неприятные чувства, связанные с ее собственными неудачами и страхами.

Она как бы погружалась в тот не самый приятный опыт, когда была беспомощной и несостоятельной.

Когда в дочке проявлялась неорганизованность и медлительность, еще раз повторю, абсолютно обоснованные ее возрастом, мама видела их через призму своих «очков». Они искажали восприятие и заставляли видеть то, что не прожито, не завершено, не проработано.

Мама, замечая подобные черты в своем ребенке, не может допустить их развитие, так как знает, к каким последствиям это приведет. Ею движет хорошая мотивация: не допустить, помочь, научить.

Однако возникает вопрос: кому в данном случае хочет помочь Ирина? Своей реальной дочери или все же себе, той, маленькой девочке, которой никто не помог тогда?

Разумеется, второе.

И в этом нет ничего плохого, кроме одного: это мешает увидеть перед собой свою реальную девочку, узнать ее такой, какая она есть, и портит отношения между ними, провоцируя раздражительность у мамы.

Чтобы справиться с таким раздражением, очень важно научиться разделять: что относится ко мне и к моей истории, а что – к моему реальному ребенку и к реальной ситуации. Отделять, где я, мои страхи и моя боль, а где особенности, связанные с характером и возрастом моего ребенка. Так мама сможет быть ближе и не утратит способность помочь там, где она реально нужна.

«Я вижу в тебе то, что меня пугает»

С ребенком становится очень непросто, как только начинаешь видеть в нем те проявления, которые в детстве вызывали страх.

Вспоминаю такой случай. Одна из моих клиенток, назовем ее Алена, жаловалась на пугающие ее проявления в своем сыне. С ним стали случаться приступы неконтролируемой

агрессии. В три года он начал сильно обижаться и жестоко драться со взрослыми. Со старенькой бабушкой в том числе. И даже сказал однажды: «Мама, я сам себя боюсь! Я не знаю, как мне остановиться, когда я дерусь и ору!»

В процессе работы мы провели анализ: что происходит с ребенком, что происходит с мамой.

Она рассказывала о том, как ее пугают горящие глаза мальчика, его голос звучит действительно злобно. Она перестает его узнавать в такие моменты. В него как будто кто-то вселялся.

Услышав о таких сравнениях, я заподозрила, что дело не только в мальчике, уж слишком особенный смысл придавался его не таким уж необычным для детей проявлениям. И действительно, в детстве Алену растил деспотичный отец, склонный к непредсказуемым вспышкам агрессии. Он был то нежным и приветливым, то вдруг взрывался и гнал прочь. Алена оказывалась абсолютно беззащитна перед такими его проявлениями и могла ждать поддержки только от матери.

Все это повлияло на то, какое у женщины сложилось восприятие злости. Для нее агрессивные чувства были воплощением опасности, отвержения и разрыва отношений – того, что нужно избегать любыми способами, как внутри себя, так и с окружающими.

Подобные проявления эмоций у сына подняли из глубин подсознания Алены подавленные страхи и обиды. Это вскрыло ее самое уязвимое место – беззащитность перед агрессией. И в то же время собственную сильную злость и жажду мести, которые неизбежно возникают, когда кто-то делает нам больно и подавляет нас. У маленькой Алены, конечно, не было никакой возможности отстоять себя и защититься от пугающего отца. Однако теперь, когда она стала взрослой, она чувствует в себе эти силы и неосознанное желание сделать это.

Таким образом, получается, что агрессивные проявления сына невольно напоминают ей поведение отца. Это одновременно пугает и злит, и в итоге заставляет реагировать на агрессию сына беспомощным и в то же время яростным криком. И, конечно же, это не помогает ни Алене, ни мальчику, поскольку тому самому нужна помощь. Такая ее реакция лишь усугубляет его проблемы и заостряет пока только формирующиеся способы поведения.

Что на самом деле происходило с ребенком? У мальчика действительно были трудности, но вполне рядового плана. Он не столько агрессивный, сколько импульсивный ребенок, и если какое-то чувство захватывало, то ему было сложно с ним справиться. Навыки самоконтроля в этом возрасте развиты недостаточно. У ребенка не получалось самостоятельно переключиться, срабатывала некая инертность психических состояний. И ему была необходима помощь, чтобы успокоиться и собраться.

Нужна мама, которая может распознать, что происходит с ребенком, и сохранит способность быть твердой и последовательной. И для того чтобы стать такой, женщине важно научиться отделять свои состояния, страхи, неудовлетворенные потребности от особенностей и поведения ребенка.

«Ты повергаешь меня в состояние, которое вызывало у меня боль и ужас»

Представьте себе ночь. В комнате только я и мой старший ребенок. Тогда он был еще грудничком. Я укладываю его спать, пою песенки, а внутри спешу. У меня намечено еще много задач, дел, писем.

Обычно ребенок засыпает довольно быстро, но в этот раз процесс особенно затянулся. И в какой-то момент я осознаю, что внутренне закипаю. И чем больше хочу уйти, тем дольше он засыпает. И я начинаю тихо сходить с ума.

Такие сильные чувства неадекватны ситуации, ведь через время я даже не смогу понять, в чем причина этих эмоций, ситуация же рядовая, мелочи жизни. **Подобная несоразмерность свидетельствует о том, что в ход пошла неосознанная энергия моего личного прошлого опыта.**

Тогда я делаю паузу и задаюсь вопросом: что меня так сильно цепляет? Что я сейчас чувствую? Сосредоточиваясь на эмоциях и ощущениях, я выхожу на мучительное чувство подавленности, бессилия, гнева. И даже боли… Согласитесь, все это точно не могло быть вызвано тем, что ребенок ворочается в постели дольше обычного. Тут явно что-то другое.

Сидя напротив сына, я «иду» дальше: в какой ситуации в прошлом у меня возникали подобные чувства? Такое горькое состояние, как будто тебе очень важно было что-то донести, быть услышанной, но тебя обрубили. Сказали «нет и все», вывернули слова наизнанку и сделали виноватой. Это была не одна ситуация, а некоторый повторяющийся опыт общения со взрослыми.

Это, вероятнее всего, я сделала или сказала что-то не так и попыталась объяснить, что не виновата, но папа посчитал по-другому и принялся учить «уму-разуму». Разумеется, он хотел мне только добра. Но я в своем возрасте и со своими особенностями не могла осознать его предостережения, воспринимала в этих словах не смысл, а форму, за которой мне слышалось одно: «Ты плохая!»

Надо сказать, что, как девочка впечатлительная и боготворящая папу, я ужасно переживала такие моменты: не быть услышанной им – тяжкий груз и боль отвержения. Но не только. Я ощущала также принуждение поступать так, как не хочу и неприятие меня как таковой.

Отсюда ощущение давления и бессилия.

Этот повторявшийся не один раз опыт продолжает влиять на меня взрослую, в результате чего любая ситуация, напоминающая давление, принуждение, детскую беспомощность и непонятость, воспринимается болезненно.

И вот как это сработало в моем материнстве. То, что Андрей «держал» меня у своей кроватки, мое подсознание восприняло как акт давления и вызвало ответный бунт.

Осознав это, я смягчилась. Никто на меня не давит, передо мной лишь ребенок, который не может заснуть. Он не в ответе за мой личный опыт. После этих открытий буря стихла, я стала снова вменяемая мама с огромным запасом терпения.

На основе этого примера вы можете убедиться, что ребенок способен невольно «проваливать» в уже давно забытый, но тем не менее продолжающий влиять на нас опыт, в котором мы ощущали себя невыносимо беспомощными, охваченными страхом или болью. Это тот опыт, когда мы предстали один на один с ситуацией, преодолеть или разрешить которую у нас не было ресурсов. А значит, возникло бессилие.

Для обеспечения безопасности подсознание теперь тщательно отслеживает подобные угрожающие ситуации, чтобы не допустить повтора. И на помощь к нему приходит защитное раздражение, обращающее наше внимание на эти ситуации, чтобы мы могли что-то предпринять.

Иногда подобный перенос своего опыта на детский происходит буквально: мы видим, как ребенок оказывается в ситуации, которая вызывала в нас сильные непереносимые чувства, и реагируем соответствующе.

Очень часто таким провокатором становится поход малыша в сад или школу. Это сильный опыт для каждого человека, и он непременно пробуждается, когда наши дети проходят аналогичные этапы.

Если в эти периоды мы оказались без поддержки, в изоляции, в ситуации насмешек и издевательств, под властью страха и чувства

покинутости, то наше подсознание может сработать так, что начинает видеть «врагов» даже там, где их нет.

Маме может казаться, что все воспитатели недостаточно компетентны, что они черствы, холодны и невнимательны… Опыт прошлого формирует установку, которую очень сложно заметить, ведь интеллект «упаковывает» ее в логические аргументы, которые сложно трансформировать.

Вот небольшая история о том, как я сама преодолевала эту установку.

Будучи девочкой стеснительной и катастрофически привязанной к родителям, я воспринимала садик как филиал ада на земле. Я помню даже то смутное физическое ощущение, когда предстояло туда идти: (темно, холодно, судя по всему, память сохранила воспоминания о зимнем утре), одежда туго сжимает живот и колется в области спины и шеи.

Я сижу на пуфике в коридоре и «тяну резину», лишь бы подольше не выходить. Затем промозглая серость вокруг, и мой взгляд скользит по асфальту, «перескакивая» через линии трещинок. Мы заходим в сад – кажется, словно окна сада горят одни-одинешеньки в ночи.

Дальше по накатанной: узкий тусклый коридор, моментально обволакивающий запах невкусной, как будто больничной еды, холодная раздевалка и… группа. Я стою на входе в зал и не могу сдвинуться с места. Кажется, что все смотрят на меня, а я не могу спрятаться или найти себе хоть какой-то угол для укрытия.

В плане событий я помню какие-то фрагменты, но в основном одни ощущения – одиночество, чувство беззащитности и холода от больших и строгих «теть» и один яркий эпизод унижения.

Эпизод, после которого я яростно прокручивала в голове сцену пыток с моей воспитательницей в главной роли. Но мое всемогущество осталось никем не замеченным – мне было так стыдно и страшно, что я не обмолвилась о произошедшем ни словом.

Что это за эпизод? Сердобольные взрослые могли бы сразу поднять табличку «Травма!», но я не буду спешить разбрасываться такими понятиями.

Дело было так. Однажды я долго не могла уснуть во время тихого часа. И, вероятно, создавала суету и лишние звуки. Возможно, мы даже играли с соседкой по кроватке? Не помню. Помню только одно: воспитательница набросилась на меня с яростными криками, выставила посреди зала и с силой начала стягивать трусики. Уж не помню до какой стадии она дошла, но все происходящее вызвало у меня жуткую панику и истерику. И пожалуй, подкрепило мою стеснительность и запуганность.

Справедливости ради, нужно отметить, что, вероятнее всего, мне делали замечания, на которые я не реагировала. Вот воспитателю и пришлось пустить в ход более радикальные «педагогические» приемы.

Сама ситуация и мои маленькие детские переживания остались в прошлом, как и у многих. И вспоминать о них нет особого смысла. Теперь я взрослая и сильная, справляюсь с самыми разными ситуациями. Однако, когда моему старшему ребенку исполнилось полтора года, от бабушек и дедушек зазвучал вопрос: «Вы уже решили, куда отдавать в садик?»

И я начала осознавать, что малыш подрастает и грядут важные перемены. Тот, кого я целый год носила на руках и бесконечно целовала, уже

полуторагодовалый мальчишка, и через некоторое время меня ему будет мало, а мне – сложно удовлетворить все его потребности.

Вопрос о садике становился все актуальнее. И все забытые ощущения из прошлого, связанные с этим опытом, начали подниматься на поверхность.

Внутри у меня уже созрел протест: «Моего родного малыша, мою кровиночку – не отдам!» Возникает защитная установка: как будто кто-то нападает и нужно давать отпор. Как будто заранее известно, что ребенку будет там плохо. Как будто он в опасности и пора бить тревогу.

Если установка возникает еще до того, как мы переживаем какой-то опыт в настоящем, значит, она относится к нашему прошлому, которое автоматически переносится на ребенка. *К счастью, мне быстро удалось это заметить, «вынести» свой опыт за скобки и быть внимательной к тому, что происходит здесь и сейчас.*

Когда боль своего прошлого слишком сильна, то в поведении ребенка «мерещится» что-то свое. Вот он плачет, когда идет в сад, и ваше сердце разрывается. Его плач пробуждает те ощущения одиночества и боли, которые переживали лично вы. Но давайте посмотрим на ребенка: что происходит с ним. Может показаться, что ему также больно и страшно. Но вот уже через 10–15 минут он играет и исследует новую обстановку.

Воспитатель говорит, что он хорошо себя вел, естественно, скучал, но отвлекался. «Конечно, – „думает“ параноидная часть внутри вас, – отвлекался-то отвлекался, но на самом деле ребенок мучается». И тогда в зависимости от привычных моделей поведения родители начинают либо «спасать» ребенка из сада, находя «объективные причины», либо впадают в такую тревогу, что и ребенок «кожей» чувствует опасность, исходящую от новой среды.

Надо сказать, сама по себе идея садика мне нравится. Мама и ребенок выходят из периода симбиоза и нуждаются в расширении пространства. Маме – чтобы уделить время реализации своих дел и планов, ребенку – чтобы получить опыт общения, игр и обучения со сверстниками вне привычной модели «мама-ребенок», «папа-ребенок», «семья». Но реализация этой идеи действительно может быть разной. От счастливого и веселого пространства, куда идти хочется, где хорошо, до каторги, где мучают и унижают детей.

Чтобы ребенок получил свой, здоровый опыт, очень важно быть уверенной и надежной опорой ему, чтобы малыш ощущал: в любой ситуации у меня есть остров безопасности. Когда же вы впадаете в тревогу, то обеспечить ему это не в состоянии.

Таким образом, мы снова возвращаемся к тому, как **важно разделять личный опыт и опыт ребенка, знать, какие чувства исходят из вашего собственного детства, а какие испытывает ваш ребенок.**

«Ты перестаешь быть тем, кто мне нужен!»

Один из сильнейших источников родительского раздражения, которое разрушает отношения, – это ситуация, в которой ребенок выходит за рамки ожиданий родителя. Но полбеды, когда это банальные ожидания в стиле «надо быть хорошим, опрятным, внимательным» или

«злиться нехорошо». Такие ожидания, как правило, лежат на поверхности и благодаря «продвинутости» современных родителей легко поддаются корректировке.

Однако дела становятся намного сложнее, когда родители от ребенка как будто ничего не ждут, но на самом деле малыш призван выполнять определенную функцию в модели маминого или папиного мира.

Что это могут быть за функции?
– Дополнять и восполнять то, чего не хватает самому родителю.
– Соответствовать системе координат родителя.

Дополнять и восполнять то, чего не хватает самому родителю – в этом случае ребенок призван заполнить зияющую в родительской душе дыру, нехватку, потерю, компенсировать то, чего родителю остро не хватает.

Можно вспомнить множество таких историй. Мне приходит на ум случай Инны.

Эта молодая женщина в тридцать лет выглядит совсем юной, лет на девятнадцать. Ее голос нежен и робок, как у Аленушки из «Морозко». Она добра и впечатлительна, пуглива и не уверена в себе. Инна осознает это, объясняя: «Я недозрела… Когда выхожу в люди, веду себя, как… как будто мне лет двадцать».

У нее двое славных мальчишек. Старшему пять, а младшему не было еще и года.

Инна обратилась ко мне по поводу агрессии старшего сына и жалобами, что она не справляется. Он практически не играет сам – начал только после рождения младшего и может занять себя на час-два. Игры у него агрессивные («сражательные»), охота с убийством зверей. Мальчику нравятся плохие герои, потому что они сильные. Инну пугает это: «Боюсь, что он пойдет по преступной дорожке», и тут же она вспоминает про себя: «Я была послушной и хорошей, но на мои промахи мама реагировала как на проявления преступницы».

Сама по себе Инна очень часто ощущает нехватку сил и подавленность. Она часто болеет и практически перестала выходить из дома. У нее есть несколько подружек, с которыми она общается в соцсетях, в остальном с людьми Инна чувствует себя некомфортно.

Из истории Инны я узнала, что она с детства чувствовала себя нелюбимой, но, когда родила старшего, это прошло. Инна ушла с головой в ребенка. Она была в восторге от него и не отходила ни на шаг. Когда он болел, она остро переживала, и ее ласка, тревога и забота усиливались.

Ребенок занял важное место в ее жизни, ведь его безотказная нежность, любовь и восторг давали Инне все то, чего ей не хватало в своем детстве от мамы.

Ведь, будучи маленькой, Инна страдала от холодного маминого отношения. Мама много работала и уставала. Она была постоянно недовольной и раздраженной. Инне, как любому другому ребенку, сложно было понять, что дело не в ней, она воспринимала все на свой счет:

«Мама никогда меня не хвалила, ни за что. От нее не было ни поддержки, ни защиты, ни похвалы. Только до школы, когда я была маленькая, помню, мама утром целовала меня, говорила – просыпайся, зайчик. Позже она уже не встречала, не провожала, не проявляла тепло».

О своем детстве Инна вспоминает интересный случай. В первом классе она была круглой отличницей и ощущала себя и умной, и красивой,

ведь ее очень хвалили. В конце первого класса сделали ее фотографию, на которой девочка себе очень нравилась. Она сказала об этом маме, на что та ей ответила в сердцах: «Нет ничего хуже, чем нравиться себе». После этого девочка стала глубоко убежденной в том, что она некрасивая.

Инна рассказывала мне: «Я очень переживала из-за этой холодности и давления. Мама все время давила, но даже не могу вспомнить чем. Не заставляла ни убираться, ни делать уроки. Но она всегда была раздраженной. Я чувствовала себя виноватой в том, что она готовит, что она „упахивается“ на даче. Что она работает, пока спина не загнется. И все плохие, она же устала. Я чувствовала себя виноватой во всем».

Это ощущение себя нелюбимой, ненужной, незначимой очень удачно компенсировалось появлением ребенка, как будто сходится пазл. Ты обретаешь все, чего тебе не хватало. Как будто душа исцеляется и восстанавливается целостность. Ведь ребенок дает ощущение не просто значимости, а исключительности. Однако этот рай, когда ребенок замещает и удовлетворяет все нереализованные потребности матери длится недолго, ведь уже около года начинают возникать первые столкновения между мамой и малышом: мама хочет одного, ребенок другого. И чем больше в нем проявляется отдельная личность, тем хуже он играет необходимую для мамы роль – обожания, любви, нежности.

Так происходило с Инной. В два-три года подросший мальчишка начал проявлять характерные в его возрасте капризы, протесты и требования. Для мамы это значило одно: злится – значит не любит. Поведение сына снова и снова заставляло ее чувствовать себя ненужной. В ответ у нее возникала защитная холодность, нежелание иметь с ним дело. Она раздражалась от его выходок, прикрикивала. Ребенок, вместо того чтобы ощутить родительскую твердость, спотыкался о мягкость, неуверенность или холодность, раздражение, и его поведение ухудшалось еще больше.

«Ты заставляешь меня почувствовать себя плохой, и это невыносимо для меня»

Бывает и так, что раздражение невозможно связать с какой-то конкретной болевой точкой, пережитой раной, однако оно все же настораживает по своей силе и неадекватности реакции. И тогда, задавая себе вопрос, с чем оно связано, можно прийти к интересным открытиям.

Дело в том, что ребенок своим поведением может повергать маму в такое состояние, которое само по себе причиняет боль, бьет по самооценке, является невыносимым. Это происходит, например, когда он ведет себя плохо, устраивает истерики или не слушает маму (в силу разных причин).

Ребенок может так выражать свое недовольство, усталость, плохое самочувствие, но для мамы это значит одно: она плохая, она не справляется. Мама воспринимает все эти проявления на свой счет и соприкасается со своей беспросветной «плохостью». Если же ее потребность в признании, в одобрении не удовлетворена, то выдерживать собственную неидеальность для нее будет слишком сложной, непосильной задачей.

И тогда, с целью освободиться от этого неприятного чувства, она начинает делать то, что, на ее взгляд, делают хорошие мамы: становится слишком мягкой и нежной или, наоборот, строгой и подавляющей.

Эта стратегия может еще больше ухудшить ситуацию и поведение ребенка, ведь мама опирается не на анализ происходящего с ребенком и его потребностей именно сейчас, а на свои абстрактные представления о том, как ведут себя «хорошие».

Таким образом, она делает все, чтобы удовлетворить свою потребность быть хорошей, вернуть себе этот образ и снять тревогу. Но в результате этих действий она находится не в контакте со своим реальным ребенком и, увы, не может быть живой, чувствующей, чуткой…

На наше восприятие ребенка влияет все богатство и уникальность того опыта, который мы пережили в прошлом. Однако иногда этот опыт играет с нами злую шутку: искажает восприятие своего ребенка самым причудливым образом. И тогда мы видим в нем не того, кем он является на самом деле, а интерпретируем его поведение в зависимости от болевых точек, которые хранятся в нашем подсознании. Воздействуя на них, ребенок вызывает безумное раздражение. Задача последнего – обратить наше внимание на неудовлетворенные потребности. Игнорируя их, мы все больше и больше кричим и срываемся на ребенке, как бы защищаясь от этой боли, вместо того чтобы разобраться со своими обидами, страхами и желаниями.

Что происходит после того, как мы осознали свои подавленные потребности?

В прошлых разделах мы уже обсудили, с чем может быть связано раздражение на ребенка, и выяснили, что **адекватное раздражение сигнализирует о невозможности удовлетворить определенные потребности** и необходимо для того, чтобы отрегулировать границы в отношениях между мамой и ребенком.

Неадекватное раздражение несоразмерно той ситуации, которая его вызвала, но это не значит, что за ним не стоит неосознаваемая потребность, которую не удалось удовлетворить. Скорее всего, это одно из важных детских желаний из далекого прошлого, непонятость и нехватка поддержки, причинившие боль. Опыт уязвимости, который мы чаще всего получаем в отношениях с собственными родителями или в близком окружении.

А теперь, когда вы выяснили, какие это потребности, и научились их распознавать, у вас наверняка возник вопрос: что же с этим делать? Ответ на него действительно очень важен и способен помочь вам освободиться от раздражения на ребенка.

Механизм таков: какая-то частичка нашей души была травмирована в детстве, и мы отказались от части себя (подавили, запретили) для того, чтобы сохранить (заслужить) любовь родителей, не разочаровать их. Так под влиянием отношений с близким окружением душа видоизменяется, и в ней появляются качества, не свойственные нашей природе. Она находится в таком напряженном состоянии, что подавленные злость, обида, даже жажда мести живут в нас и «обостряются» всякий раз, когда мы снова чувствуем себя уязвленными в отношениях со своим ребенком. Но сколько бы мы ни обвиняли и не гневались на беззащитного и ни в чем не повинного ребенка, это не сможет успокоить душу и утолить внутреннюю боль. Поэтому **прежде, чем «лечить» отношения с реальным ребенком, важно помочь ребенку Внутреннему.**

Как это сделать? Сейчас мы рассмотрим несколько шагов, из которых состоит этот Путь исцеления.

Шаг 1. Катарсис

Слово катарсис произошло от греческого *κάθαρσις*, что в переводе означает – очищение, прояснение. В чем же его суть?

Когда наши потребности искажаются, а нас не могут понять самые близкие люди, возникает болезненное состояние, будто с тобой что-то не так. Это переживание формируется по простой логике: если мои потребности плохие, то и я плохой.

Однако, когда начинаешь исследовать себя и историю своего детства, выясняется, что это далеко не так: с тобой все в порядке, а проблема лишь в том, что ты был не так понят или просто оказался без поддержки, один на один с сильными детскими чувствами. И тогда поднимается обида, злость на взрослых, которые не смогли понять, и боль обрушивается в сознание мощным потоком.

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.