

# Как жаль, что мои родители об этом не знали

(и как повезло моим  
детям, что теперь  
об этом знаю я)

Филиппа Перри



Психология. Искусство быть родителем

Филиппа Перри

**Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я)**

«ЭКСМО»

2019

УДК 159.9  
ББК 88.5

## **Перри Ф.**

Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я) / Ф. Перри — «Эксмо», 2019 — (Психология. Искусство быть родителем)

ISBN 978-5-04-102265-5

Многие представляют себе воспитание детей как прогулки по цветущим лугам, пикники и беззаботное веселье. Однако после рождения ребенка понимают, что на самом деле это круглосуточный тяжелый труд, требующий огромной отдачи. Книга известного психотерапевта Филиппы Перри отвечает на самые главные вопросы мам и пап — от беременности до общения со взрослыми детьми — и дарит столь необходимую поддержку и понимание. Перри призывает избавиться от бремени "идеального родителя" и обратить внимание на действительно важные вещи. Вы начнете принимать и разделять чувства ребенка, забудете о манипуляциях и научитесь разрешать конфликты, а главное — сможете создать теплые и доверительные отношения с детьми, которые продлятся всю жизнь. Множество историй и случаев из практики автора подтверждают: ночной плач, кризис трех лет и подростковые бунты пройдут — а сохранить любовь и близость в ваших силах.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-102265-5

© Перри Ф., 2019

© Эксмо, 2019

## Содержание

Незаменимые книги для родителей	6
Предисловие	9
Введение	10
Часть первая	12
Прошлое настигает нас (и наших детей)	13
Разлад и восстановление	17
Исправить прошлое	19
Как мы говорим с собой	21
Хороший родитель/плохой родитель: обратная сторона оценочных суждений	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Филиппа Перри**  
**Как жаль, что мои родители об**  
**этом не знали (и как повезло моим**  
**детям, что теперь об этом знаю я)**

*С любовью посвящая эту книгу моей сестре Белинде*

Philippa Perry THE BOOK YOU WISH YOUR PARENTS HAD READ  
(AND YOUR CHILDREN WILL BE GLAD THAT YOU DID)

Original English language edition first published by Penguin Books Ltd, London.  
Text Copyright © Philippa Perry 2019. The author has asserted her moral rights.

© Григорьева О.В., перевод на русский язык, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

## Незаменимые книги для родителей



Как говорить с детьми о разводе. Строим здоровые отношения в изменившейся семье

Достойная цель для любых разводящихся родителей – дать ребенку почувствовать себя услышанным, понять, что он находится в безопасности, а его благополучие – основной приоритет. Эта книга изобилует проверенными стратегиями, которые помогут повысить жизнестойкость детей после развода.

### **Как стать ребенку другом, оставаясь его родителем**

Каждый родитель уверен: он знает, что для ребенка хорошо, а что плохо. Научиться дружить с ребенком – лучшее, что могут сделать мамы и папы, которые хотят вырастить счастливого, свободного и увлеченного человека. А книга педагога Марины Солотовой – вдохновляющее пособие, которое обязательно поможет им в этом нелегком деле.

### **Монтессори для малышей. Полное руководство по воспитанию любознательного и ответственного ребенка**

В этой книге – всё, что необходимо знать родителям о воспитании по системе Монтессори. Симона Дэвис, педагог и основатель Монтессори-школы, рассказывает, как мамам и папам сохранять спокойствие в любой ситуации, как развивать в малыше любознательность и какие занятия будут ему полезны и интересны.

### **Азбука послушания. Почему наказания не помогают и как говорить с ребенком на его языке**

Почему малыш капризничает и отказывается есть, устраивает истерику из-за игрушки, дерется и разбрасывает вещи? Ответы на эти и другие важные вопросы можно найти в книге Нины Ливенцовой, психолога и инстаграм-блогера. Вы узнаете, какие потребности есть у ребенка на каждом этапе развития, а также научитесь воспитывать без криков и наказаний.

### **Отзывы о книге «Как жаль, что мои родители об этом не знали»:**

«Прекрасная, исчерпывающая книга о том, что значит быть здравомыслящими и эмоционально зрелыми родителями; невероятно теплая, мудрая, дающая надежду и поддержку, с легкой долей саморефлексией и множеством инсайтов, она позволит защитить следующее поколение от прошлых ошибок».

*Ален де Боттон*

«Эта книга – словно послание мудрого друга, который потратил годы на исследования. Я очень за нее благодарна».

*Аида Идемариам, The Guardian*

«Книга заставила меня задуматься о том, кто я есть и кто есть мои родители, и о том, какой мамой я сама захочу стать однажды».

*Долли Олдертон, автор бестселлера «Все, что я знаю о любви. Как пережить самые важные годы и не чокнуться»*

«Это добрая книга, которая призывает относиться к себе и своим близким с теплотой и терпением».

*Кэти Рентценбринк, The Times*

«Люди останавливают меня на улице, чтобы сказать, как они влюблены в эту книгу. Мудрость Филиппы Перри и ее способность донести свою мысль нашли отклик в сердцах множества родителей. Я безумно благодарен ей за ее труд».

*Автор подкаста Happy Place*

«У меня нет детей, но книга Филиппы Перри способна облегчить ту эмоциональную ношу, которую несем мы все».

*Элизабет Дэй, автор подкаста How to Fail*

«Благодаря этой книге связь с моими детьми стала в триллион раз сильнее».

*Бриони Гордон*

«Я пока не стала мамой. Но я просто ОБОЖАЮ Филиппу Перри, уважаю ее мудрость и считаю, что книга получилась просто чудесной».

*Белла Маки*

«КАЖДЫЙ родитель обязан прочитать эту книгу, и не важно, сколько лет его ребенку. На самом деле любой взрослый, состоящий в отношениях, тоже должен ее прочитать. Чистейший, без всякой «воды», путеводитель по здоровым отношениям на 300 страниц. Настоящий must-read».

*Express*

«У вас нет детей? Это не имеет значения, ведь книга великолепного психотерапевта Филиппы Перри – о том, как через свое прошлое понять себя настоящих. Она также служит прекрасным напоминанием: жизнь – непростая штука, и вы действительно стараетесь изо всех сил, так что не корите себя за ежедневные ошибки».

*Stylist*



## Предисловие

Эту книгу нельзя назвать пособием для родителей в полном смысле слова.

Вы не найдете здесь советов, как отнимать малыша от груди и в каком возрасте начинать высаживать на горшок. Я хочу поговорить о наших отношениях с детьми: о том, что мешает наладить с ними связь и что поможет укрепить ее.

Эта книга расскажет, как растили нас и как это повлияло на то, как мы растим наших детей. Об ошибках, которые мы совершим, – в первую очередь о тех, которые нам хотелось бы никогда не совершать, – и о том, что с этим делать.

Вы не встретите здесь практических рекомендаций, трюков или лайфхаков. Возможно, вас это расстроит, разозлит или даже даст почувствовать свое превосходство в качестве родителя.

Я написала книгу, которую сама была бы рада прочесть, когда была молодой мамой. А еще мне очень хотелось бы, чтобы мои родители в свое время тоже прочитали ее.

## Введение

Недавно я смотрела выступление комика Майкла Макинтайра, где он говорил, что уход за детьми сводится к четырем вещам: одеть, накормить, искупать и уложить спать. До того как у него появились малыши, он представлял родительство в виде беготни по цветущим лугам и пикников на природе, а на деле столкнулся с ежедневной изнурительной борьбой за то, чтобы заставить детей выполнить эти четыре базовых действия. Аудитория умирала со смеху, пока он описывал, как уговаривал их вымыть голову, надеть куртку, выйти на прогулку или съесть брокколи. Смеялись в первую очередь родители – наверное, такие же как мы.

Да, быть родителем – нелегкая работа:<sup>1</sup> она может оказаться скучной, лишаящей вас уверенности в себе, изматывающей, вызывающей досаду и отчаяние от собственного бессилия. Но в то же время она становится самым забавным, радостным и наполняющим любовью, самым замечательным опытом вашей жизни.

Когда вас затягивает в трясину грязных подгузников, детских болезней, переходного возраста (у трехлетки и подростка)... Когда после долгого рабочего дня вы приходите домой, где вас ждет ваша настоящая работа, которая включает выковыривание бананового пюре из щелей стульчика для кормления или очередную запись в дневнике от классного руководителя, вызывающего вас в школу... Тогда трудно осознать, что значит быть родителем по большому счету. В этой книге я попытаюсь дать полную картину, позволить вам посмотреть со стороны и понять, что важно, а что нет, и что вы можете сделать, чтобы помочь своему ребенку стать тем человеком, каким он может стать.

Ядро родительства – это ваши отношения с ребенком. Если бы люди были растениями, отношения служили бы им почвой. Отношения поддерживают, питают, позволяют расти – или препятствуют росту. Не имея возможности опереться на отношения, дети теряют ощущение безопасности. Вы, разумеется, хотите, чтобы ваши отношения стали источником силы для ребенка и когда-нибудь для его детей тоже.

Как психотерапевт я беседовала со многими людьми, столкнувшимися с различными аспектами родительства. Моя профессия дала мне возможность наблюдать, как отношения становятся дисфункциональными и что помогает им снова вернуться к норме. Цель этой книги – поделиться с вами знаниями, значимыми для воспитания детей. Я расскажу, как работать над чувствами – их и вашими, – как настроиться на своих детей, чтобы научиться лучше понимать их, и как наладить с ними настоящую связь, а не застревать в изматывающих паттернах конфликтов или отдаления друг от друга.

Мне скорее хотелось бы представить воспитание детей в целом, чем излагать конкретные приемы и хитрости. Самое интересное для меня: как мы можем доверять нашим детям, а не как ими манипулировать. Я попрошу вас оглянуться на свои собственные детские годы, чтобы почерпнуть оттуда все хорошее, что дали те, кто вас растил, и воздержаться от менее полезных подходов. Я рассмотрю вопрос, как сделать и другие наши отношения лучше, чтобы дети росли в здоровой атмосфере. Мы поговорим о том, как психологические установки во время беременности могут повлиять на будущую связь с ребенком, и как быть рядом с младенцем, малышом, подростком и взрослым сыном или дочерью так, чтобы ваши отношения с ними стали источником силы для них и удовлетворения – для вас. На пути к этой цели стоит поменьше сражаться за то, чтобы их одеть, накормить, помыть и отправить спать.

---

<sup>1</sup> Когда я говорю «родитель», я имею в виду того, кто несет ответственность за детей, появившихся у них биологически, по закону, в силу близкого родства или знакомства. Это слово может быть заменено на «лицо, осуществляющее основной уход». Иногда я буду использовать понятие «опекун», подразумевая родителя, суррогатного родителя, отчима или мачеху, оплачиваемого и неоплачиваемого помощника или любого другого человека, отвечающего за жизнь и здоровье ребенка (прим. автора).

Эта книга для родителей, которые не только любят своих детей, но и хотят, чтобы дети им нравились.

## **Часть первая**

### **Ваше родительское наследство**

Избитая фраза о том, что дети делают не то, что мы им велим, а то, что делаем мы сами, – правда. Прежде чем обсуждать поведение наших детей, полезно – нет, жизненно важно! – посмотреть на тех, с кого они берут пример. В первую очередь, это мы с вами.

Этот раздел книги – о вас, потому что ваше воздействие на детей особенно сильно. Здесь я приведу примеры того, как прошлое влияет на настоящее, когда это касается отношений с ребенком. Мы поговорим о том, как ребенок становится триггером, запускающим чувства, о которых вы давно забыли, и как эти чувства могут мешать вам в общении с ним. Необходимо также контролировать своего внутреннего критика, чтобы не передавать его тлетворное влияние будущим поколениям.

## Прошлое настигает нас (и наших детей)

Ребенку нужны тепло и принятие, физический контакт, ваше присутствие, любовь и установленные границы, понимание, игры с людьми всех возрастов, утешение и много вашего внимания и времени. Ну что ж, все просто, книгу можно закончить прямо здесь. Но не выйдет – каждый раз что-то мешает: ваш образ жизни, обстоятельства, детский сад, деньги, школа, работа, недостаток времени и бизнес... И это далеко не полный список.

Но самым главным препятствием, несравнимым со всем перечисленным, становится то, что мы получили, когда сами были детьми. Если мы не будем вспоминать о том, как нас растили и что из этого мы перенесли на собственных детей, прошлое настигнет и накажет нас. Вы неожиданно поймете, что значит: «Я открываю рот и слышу слова своей матери». Конечно, если это слова, от которых вы чувствуете себя желанными, любимыми и защищенными, – все отлично. Только обычно бывает наоборот.

Помешать может наша собственная неуверенность, наш пессимизм, наши способы психологической защиты, блокирующие чувства, наши страхи, что чувства нас затопят. Применительно к детям, помехой может стать то, что нас в них раздражает, наши ожидания или страхи по их поводу. Мы всего лишь звено в цепи, за нами тысячелетия, а после нас – кто знает, сколько еще...

Хорошая новость состоит в том, что вы можете придать новую форму своему звену, а это улучшит жизнь ваших детей и их детей. Начать можно прямо сейчас. Не обязательно повторять все, что делали с вами: можно отбросить то, что не пригodiлось. Если вы уже стали родителем или только готовитесь, стоит распаковать и перетряхнуть чемодан своих детских воспоминаний, посмотреть, что с вами происходило, что вы при этом чувствовали и что чувствуете по этому поводу сейчас. Хорошенько порывшись в своем прошлом, отложите в копилку только то, что нужно.

Если в процессе взросления вас по большей части уважали как уникальную и ценную личность, проявляли к вам безусловную любовь, вы получали достаточно положительного внимания и отношения с членами вашей семьи приносили удовлетворение, вы получили хороший пример позитивных, гармоничных отношений. В свою очередь вы тоже можете сделать что-то для своей семьи и общины. Если это ваш случай, то упражнение по обращению к прошлому вряд ли станет для вас болезненным.

Ну, а если ваше детство отличалось от описанного выше – а так оно и есть в большинстве случаев, – взгляд назад грозит привести к эмоциональному дискомфорту. Необходимо проанализировать этот дискомфорт, чтобы более ответственно отнестись к дальнейшей трансляции подобного опыта. **Многое из того, что мы унаследовали от стиля воспитания наших родителей, лежит за пределами нашего осознания. Поэтому иногда так трудно определить, реагируем ли мы здесь и сейчас на поведение нашего ребенка, или эти реакции уходят корнями в прошлое.**

Одна история поможет проиллюстрировать, что я имею в виду. Ее рассказала мне Тай, любящая мама и психотерапевт-супервайзер, обучающая других психотерапевтов. Я упомянула обе ее роли, чтобы было ясно: даже самые способные к самоанализу и действующие из лучших побуждений рискуют попасть в эмоциональную ловушку времени. Они тоже могут выдать реакцию на то, что давно прошло, а не на то, что происходит здесь, в настоящем.

История началась, когда дочь Тай, семилетняя Эмили, крикнула, что она застряла в детском игровом городке и ей нужна помощь, чтобы выбраться.

Я велела ей слезать, а когда она сказала, что не может, я неожиданно разозлилась. Я подумала, что она дурачится: она умеет спускаться сама. Я закричала: «Спускайся сию же минуту!»

Она и правда сумела. Затем она попыталась взять меня за руку, но я все еще была в ярости и не разрешила. Тогда она заревела.

Когда мы добрались до дома и вместе приготовили чай, она успокоилась, и я обрисовала себе ситуацию так: «Боже, дети бывают такими несносными».

Заглянем на неделю вперед: мы в зоопарке, здесь снова площадка с игровым комплексом. Когда я смотрю на него, меня охватывает приступ раскаяния. У Эмили явно свежи воспоминания о произошедшем на прошлой неделе, потому что она бросает на меня боязливые взгляды.

Я спросила, хочет ли она поиграть там. В этот раз, вместо того чтобы сидеть на скамейке, глядя в телефон, я стояла рядом с лесенками и смотрела на нее. Почувствовав, что застряла, она протянула ко мне руки с просьбой о помощи. В этот раз я постаралась ее поддержать. Я сказала: «Поставь одну ногу сюда, а другую – туда, хватайся тут, и ты сможешь выбраться сама». И она выбралась.

Спустившись, дочка спросила: «Почему ты не помогла мне в тот раз?»

Я поразмыслила над этим и ответила: «Когда я была маленькой, бабуля обращалась со мной как с принцессой, носила меня всюду на руках и постоянно просила: «Будь осторожнее». Из-за этого я чувствовала себя неспособной сделать хоть что-то самостоятельно и в конце концов совсем потеряла уверенность в себе. Я не хочу, чтобы это случилось с тобой, поэтому я не стала помогать тебе, когда ты попросила вытащить тебя из «паутинки» на прошлой неделе. Я вспомнила, что в твоём возрасте мне не разрешали спускаться самой. Меня охватил гнев, и я обрушила его на тебя. Я была неправа».

Эмили посмотрела на меня и сказала: «Ой, а я подумала, что тебе все равно».

«Ну нет, – ответила я. – Мне совсем не все равно. Я просто не поняла, что злюсь на бабулю, а не на тебя. Мне очень жаль».

Как и в истории Тай, легче всего сделать скоропалительный вывод о причине нашей эмоциональной реакции, не отдавая себе отчета, что она запущена прошлым, а не тем, что происходит здесь и сейчас.

Если вы испытываете злость или любое другое неприятное чувство, включая негодование, фрустрацию, зависть, отвращение, панику, раздражение, ужас, страх и т. д. в ответ на то, что сделал или сказал ваш ребенок, неплохо посмотреть на это как на предупреждение. Но предупреждение не о том, что ваш ребенок делает что-то неправильно, а о том, что включились какие-то ваши «кнопки».

Часто паттерн работает так: если вы реагируете на своего ребенка со злостью или с другой чрезмерно заряженной эмоцией, то возможно, это способ, которым вы научились защищаться от своих чувств, когда были в его возрасте. Если вы не сможете держать себя в руках, его поведение грозит спустить курок ваших прошлых эмоций: отчаяния, страстного желания обладать чем-либо, одиночества, ревности или нужды. И тогда вы невольно выберете вариант полегче: вместо сопереживания своему ребенку вас замкнет на злость, отчаяние или панику.

Бывает, что чувства из прошлого снова и снова запускаются через несколько поколений. Мою мать раздражали вопли на детской площадке. Я поймала себя на том, что меня беспокоит, когда моя дочь и ее друзья шумят во время игр, даже если они ведут себя вполне прилично. Я решила углубиться в вопрос и спросила у мамы, что происходило, если она в детстве играла слишком громко. Она рассказала, что ее отцу – моему дедушке – было уже больше пятидесяти, когда она родилась, он часто страдал головными болями и все дети ходили по дому на цыпочках, если не хотели заработать неприятности.

**Страшно признать, что иногда наше раздражение на детей будит в нас худшее. Страшно думать, что оно усиливает нашу злость или возвращает к жизни наши старые чувства.** Но на самом деле принять существование этих эмоций и найти им другой выход – так, чтобы не назначать ответственными за них наших детей, – означает перестать обвинять детей в том, что они послужили для них триггером. Если у вас это получится, то менее вероятно, что вы отыграете свое чувство за счет собственного ребенка. Не всегда возможно отследить историю, объясняющую, почему вы так реагируете, но это не означает, что ее нет. Полезно придерживаться этого курса.

Проблема может состоять и в другом. В детстве вы чувствовали, что людям, которые вас любили, возможно, не всегда вы нравились. Порой они считали, что вы им надоедаете и с вами трудно; вы их разочаровывали, изводили, казались неуклюжими, глупыми, незначительными. Когда поведение вашего ребенка напоминает вам об этом, запускаются негативные реакции, и все заканчивается тем, что вы кричите на него или другим привычным способом выражаете отрицательные эмоции.

Несомненно, родительство может казаться тяжким грузом. Ребенок становится вашим постоянно требующим внимания приоритетом, 24 часа в сутки, семь дней в неделю, без прерыва на сон и отдых. Часто только когда у нас появляются собственные дети, мы понимаем, с чем сталкивались наши родители, начинаем их больше ценить, ставить себя на их место и испытывать к ним сострадание. Но необходимо ставить себя и на место своих детей. Поразмыслив о том, как вы себя чувствовали в возрасте вашего ребенка, вы сможете развить по отношению к нему эмпатию. Она, в свою очередь, поможет вам понять и разделить эмоции детей в те моменты, когда их поведение запускает ваше желание оттолкнуть их.

Я работала с одним клиентом, Оскаром, который усыновил мальчика полутора лет. Каждый раз, когда его сын бросал еду на пол или не доедал свою порцию, Оскар чувствовал, как внутри у него закипает ярость. Я спросила, что происходило с ним в детстве, если он оставлял или разбрасывал еду. Он вспомнил, что дедушка бил его ручкой ножа по костяшкам пальцев, а потом выгонял из комнаты. После того как он мысленно вернулся к тому, что чувствовал, когда сам был маленьким мальчиком и с ним поступали подобным образом, он испытал жалость к себе тогдашнему, что, в свою очередь, помогло ему проявлять терпение к своему сыну.

Легко списать наши чувства на то, что происходит перед нами, вместо того чтобы признать их закономерной реакцией на прошлое. Для примера представим, что ваш четырехлетка получил огромную гору подарков на день рождения, и вы заявляете, что он избалован, так как не поделился своими новыми игрушками.

С чем мы здесь имеем дело? Ясно, что малыш не виноват в том, что его завалили подарками. Возможно, вы подсознательно считаете, что он не достоин стольких удовольствий, и ваше раздражение проскальзывает в кислом тоне голоса или в необоснованном ожидании от него более зрелого поведения.

Если вы остановитесь, чтобы оглянуться назад и разобраться с причиной вашего раздражения, то можете неожиданно обнаружить, что ваш собственный внутренний четырехлетка завидует или соперничает. Вероятно, в этом возрасте вас заставили поделиться чем-то, чем вы делиться не желали, или просто у вас было не так много вещей. Чтобы не испытывать грусть за себя прошлого, вы обрушиваетесь на своего отпрыска.

Это напоминает мне негативное внимание в социальных сетях и письма, полные ненависти, которые получают все мало-мальски публичные люди от анонимов. Если читать между строк, то большая часть этих посланий говорит: «Это несправедливо, что ты знаменит, а я нет». Не так уж редки и случаи ревности к собственным детям. Если вы тоже ее испытываете, нужно управлять ею, а не заставлять детей страдать из-за нее. Им не нужен тролль в лице родителя.

В этой книге есть упражнения, которые помогут вам лучше понять, о чем я говорю. Если они покажутся вам бесполезными или слишком сложными эмоционально, можно их пропустить и вернуться к ним позже, когда вы почувствуете себя готовыми.

### **Упражнение: откуда у меня эта эмоция?**

В следующий раз, когда вы разозлитесь на своего ребенка (или испытаете любую другую чрезмерно заряженную эмоцию), прежде чем бездумно реагировать, остановитесь и задайте себе вопрос: это чувство относится к ситуации и моему ребенку здесь и сейчас? Могу ли я остановиться и посмотреть на эту ситуацию его глазами?

Хороший способ прекратить непродуктивное взаимодействие – сказать себе: «Мне нужно немного времени, чтобы обдумать, что происходит», и использовать это время, чтобы успокоиться. Даже если ребенку в этот момент требуется ваше руководство, оно не поможет, пока вы злитесь. Он будет слышать только ваш гнев, а не то, что вы пытаетесь ему сказать.

Есть вариант этого упражнения для тех, у кого еще нет детей. Просто обратите внимание, как часто вы сердитесь, раздуваетесь от самодовольства, возмущаетесь, паникуете, испытываете стыд, ненависть к себе или изолированность от других людей. Посмотрите, как вы на это реагируете. Попробуйте вернуться мысленно в то время, когда вы впервые испытали это чувство, отследите его до глубокого детства, ведь тогда вы и начали реагировать таким образом. Может быть, у вас получится понять, до какой степени эта реакция вошла в привычку. Другими словами, вы реагируете определенным образом, потому что так привыкли, а не потому что это имеет отношение к ситуации в настоящем.



## Разлад и восстановление

В идеальном мире мы бы одергивали себя каждый раз перед тем, как поступить неправильно, поддавшись чувствам. Мы бы никогда не кричали на детей, не угрожали и не заставляли их считать себя плохими. Конечно, нереально думать, что так можно действовать всегда. Посмотрите на Тай – она опытный психотерапевт и все равно поддалась гневу, решив, что он относится к настоящему. Но кое-что она все же сделала, и мы все можем у нее поучиться: она исправила нанесенный вред. Назовем это «разлад и восстановление». Разлад – это то время, когда мы не понимаем друг друга, делаем неверные предположения, обижаем кого-то; неизбежная сторона любых важных, личных и семейных отношений.

Добиться восстановления отношений можно, прежде всего, работая над своими реакциями, выявляя свои триггеры и используя это знание, чтобы изменить свой ответ на них. Либо, если у вас уже достаточно взрослый ребенок, можно прибегнуть к словесным извинениям, как сделала Тай с Эмили. Даже если вы осознали, что поступили несправедливо со своим ребенком, лишь через несколько месяцев после случившегося, вы все равно можете объяснить ему, в чем были неправы. Для ребенка, даже большого, очень ценно, что родитель идет на восстановление. Только вспомните, с каким облегчением это восприняла Эмили. Она решила, что Тай в какой-то мере на нее наплевать. Какое же утешение – узнать, что для мамы она очень важна, просто мама запуталась.

Одна родительница как-то спросила меня, не опасно ли извиняться перед детьми. «Разве они не должны знать, что ты всегда прав, а иначе не будут ощущать себя в безопасности?» – вопрошала она. Нет! **Что детям действительно нужно, так это чтобы мы были собой настоящими, а не идеальными.**

Подумайте о своем детстве: приходилось ли вам считать себя «плохими» или думать, что вы неправильно поступили, только потому что ваши родители пребывали в плохом настроении? Если такое случалось, очень легко почувствовать себя лучше, после того как вас обидели, обидев кого-то еще. Жертвами такого поведения часто становятся наши дети.

Дети обладают инстинктом, который подсказывает им, когда мы с ними не на одной волне или не очень вникаем в происходящее. Если мы делаем вид, что это не так, мы этот инстинкт притупляем. Например, когда мы притворяемся, что никогда не ошибаемся, потому что мы взрослые, наши дети начинают чрезмерно доверять не только нашим словам, но и тому, что говорят другие люди. Они становятся уязвимыми перед теми, для кого их интересы не важны. Инстинкт – один из основных компонентов уверенности, компетентности и сообразительности, так что не стоит уничтожать или деформировать инстинкты своих детей.

Я познакомилась с Марком, когда он пришел на один из мастер-классов для родителей, которые я проводила. Вообще-то инициатором была его жена Тони. В то время их сыну Тоби еще не исполнилось двух лет. Марк рассказал, что они с женой договорились не заводить детей, но, когда ей стукнуло сорок, Тони передумала. Они пытались год, затем еще год ЭКО, и она забеременела.

Учитывая, как тяжело нам это далось, я поражаюсь, насколько смутно представлял себе нашу жизнь после появления ребенка. Наверное, мое видение отцовства сложилось под влиянием телевидения, где младенец все время чудесным образом спит в колыбельке и почти не кричит.

Когда родился Тоби, я столкнулся с реальностью, в которой не осталось места для спонтанности и гибкости. Появилась хроническая усталость, один из нас все время находился на круглосуточном дежурстве рядом с малышом. Меня бросало от обиды к отчаянию, а бывало, что они накатывали одновременно.

Прошло два года, и я все еще не могу наслаждаться жизнью. Наши с Тони разговоры крутятся исключительно вокруг Тоби, и если я пытаюсь затронуть другую тему, мы все равно возвращаемся к нему через минуту. Я понимаю, что это эгоизм, но все же не могу отделаться от ощущения, что мой запал вот-вот кончится. Честно говоря, я больше не вижу себя рядом с Тони и Тоби.

Я попросила Марка рассказать о его детских годах. Все, что он смог сказать: ему не очень интересно разбираться в этом, потому что его детство было абсолютно нормальным. Будучи психотерапевтом я воспринимаю фразу «не очень интересно» как знак, что он хочет дистанцироваться от своего детства. Я заподозрила, что его новая роль родителя послужила триггером, запустив в нем чувства, которых он избегал.

Я спросила Марка, что значит «нормальное». Он рассказал, что отец ушел, когда ему было три года, и по мере того, как мальчик рос, посещения становились все более редкими. Марк прав: в его детстве нет ничего необыкновенного. Но это не означает, что исчезновение отца никак не повлияло на него.

Я предложила Марку рассказать, что он чувствовал после ухода отца, и он не смог вспомнить. Возможно, ему легче поступить, как его отец, и оставить Тони и Тоби, потому что тогда не придется открывать ящик собственных тяжелых переживаний. Я объяснила ему, что очень важно отпереть этот ящик, иначе он не почувствует, в чем нуждается его собственный сын, и передаст Тоби то, что передали ему. По его реакции я не поняла, услышал ли он меня.

Я снова увиделась с Марком только шесть месяцев спустя, во время другого мастер-класса. Он рассказал, что совсем впал в депрессию и решил не пытаться выбросить эти мысли из головы, а пройти курс психотерапии. К его большому удивлению, он плакал и кричал в кабинете психолога, когда вспоминал, как отец бросил его.

Терапия помогла мне связать мои эмоции с тем, чем они на самом деле вызваны, – с уходом моего отца, и я перестал думать, что не подхожу на роль мужа и родителя.

Нельзя сказать, что мне не бывает скучно; иногда я обижаюсь. Но я знаю, что это обида на мое прошлое и Тоби тут не при чем.

Теперь я понимаю, почему нужно уделять Тоби так много внимания – чтобы ему было хорошо не только сейчас, но и в будущем. Мы с Тони наполняем его любовью, и, надеюсь, этой любви хватит, чтобы он смог ею поделиться, когда вырастет, и он будет чувствовать свою ценность. Я не общаюсь со своим отцом. Я знаю: Тоби получает от меня то, чего я не получил от папы, и мы закладываем фундамент великолепных отношений.

Когда я увидел цель своих действий, большая часть моего недовольства переродилась в надежду и благодарность. Я чувствую больше близости с Тони. Теперь я больше присутствую в жизни Тоби, проявляю к нему больше интереса, и у Тони появилась возможность заняться чем-то еще.

Марк преодолел свой разлад с сыном – свое желание оставить его, – оглянувшись на собственное прошлое, чтобы понять, что же происходит в настоящем. Тогда он изменил свое отношение к заботе о ребенке. Он не мог проявить любовь, пока не излил свое горе.

## Исправить прошлое

Недавно одна будущая мать спросила: что бы я сказала молодым родителям, если бы пришлось выбрать что-то одно. Я ответила, что в любом возрасте дети на телесном уровне напоминают нам об эмоциях, которые мы сами пережили на той же стадии развития. Она бросила на меня озадаченный взгляд.

Примерно через год, с малышом, цепляющимся за ее платье, эта же мама рассказала, что она в свое время не поняла моих слов. Но она вспомнила их, и, по мере того как она осваивалась в своей новой роли, они стали приобретать глубокий смысл и помогли ей лучше почувствовать своего ребенка. Вы не сможете осознанно вспомнить, каково это – быть младенцем, но на более глубинных уровнях вы помните об этом, и ваш ребенок будит эти воспоминания.

Довольно часто родители покидают своего ребенка в том же возрасте, когда их собственный родитель стал недоступен. **Порой человек стремится эмоционально отстраниться от детей, когда они достигают возраста, в котором он сам чувствовал себя одиноким.** Марк – классический пример того, кто не готов встретиться с чувствами, которые пробуждает в нем его ребенок.

Вы, возможно, захотите убежать от этих чувств, и от своего ребенка тоже. Но если вы так поступите, вы ретранслируете ему то, что сделали с вами. Конечно, вы передадите ему и много хорошего – всю ту любовь, что вы получили. Но вы же не хотите передать ему доставшиеся вам в наследство страх, ненависть, одиночество или обиду. Временами вы будете испытывать по отношению к своему ребенку неприятные эмоции, так же как и к своему партнеру, родителям, друзьям или к себе самому. Если признать это, можно снизить риск бездумных наказаний не за проступки, а за те чувства, которые ребенок в вас будит.

Если вы, как Марк, обнаружите, что отторгаете семейную жизнь, потому что чувствуете себя отверженным, причина, возможно, кроется в том, что вас отвергли в детстве и вы не ощущали своей важности в жизни одного или обоих ваших родителей. Иногда это отторжение проявляется в виде скуки или потери связи с ребенком.

Некоторые родители считают, что я преувеличиваю, когда использую слова вроде «отвергнуть» или «бросить». Они говорят: «Я не отвергаю своего ребенка», «Может мне и хочется иногда, чтобы они оставили меня в покое, но я люблю их». Я представляю отказ от ребенка в виде спектра. В самом «темном» случае это физическое оставление, полное удаление из жизни ребенка, как сделал отец Марка. Но отвергнуть ребенка можно и отмахиваясь от него, когда он жаждет вашего внимания, или рассеянно слушая, например, как он хвастается своим рисунком (а ведь тем самым он пытается показать вам, кто он такой на самом деле).

Желание оттолкнуть ребенка, мечты, чтобы он спал подольше и играл самостоятельно до того, как он станет к этому готов, чтобы он не отнимал ваше время, может возникать из-за того, что вы не хотите понимать и разделять его чувства. Ведь он так болезненно напоминает вам о собственном детстве! Поэтому вам трудно удовлетворить его потребности.

Мы можем убеждать себя, что отвергаем наших детей, потому что нам нужны и другие интересы в жизни – работа, друзья и Нетфликс, – но ведь это мы здесь взрослые. Мы знаем, что стадия, когда он нуждается в нас, пройдет. А наша работа, друзья и любимое времяпровождение никуда от нас не денутся, после того как этот маленький человек перестанет требовать так много внимания.

Тяжело принять это, тяжело не передавать следующим поколениям то, как обращались с нами, когда мы были маленькими. Необходимо обратить внимание на свои чувства и поразмыслить над ними, а не идти на поводу у эмоций, источник которых мы не до конца понимаем. Если трезво посмотреть на самые неприемлемые способы, которые нам хочется применить, – в случае Марка, например, это бегство, – легко испытать стыд. Тогда включается механизм

защиты от стыда. Если мы поддаемся ему, то ничего не меняется и мы передаем это нарушение нашим потомкам. Но стыд нас не убьет. Осознав, что происходит, мы сможем обратить его в чувство гордости, потому что заметили свои чувства, отказались реагировать на них негативно и поняли, что нужно исправить.

На самом деле важно чувствовать себя комфортно рядом с ребенком, дарить ему ощущение, что он в безопасности и что вы хотите быть с ним. Слов здесь недостаточно, нужно наше тепло, прикосновение, наше расположение и уважение, которые мы ему демонстрируем: уважение к его чувствам, его личности, мнению и видению мира. Другими словами, необходимо показывать нашу любовь к детям, когда они бодрствуют, а не только когда они мило сопят в кроватках.

Если вам постоянно хочется отдохнуть от своих детей, возможно, вам нужен отдых от эмоций, которые они запускают в вас. Чтобы избежать влияния этих триггеров, подумайте о себе маленьком с сочувствием. Как только у вас это получится, вы станете ближе к своему ребенку, страстно желающему общения и нуждающемуся в нем. Несомненно, важно иногда прибегать к помощи няни, чтобы заняться своими взрослыми делами. Но следите, не слишком ли горячо ваше стремление побыть без ребенка, не преследует ли оно вас большую часть времени. В этом случае попытайтесь вспомнить, что вы чувствовали в том возрасте, в котором находится сейчас ваш малютка.

### **Упражнение: посмотреть назад с состраданием**

Спросите себя, какое поведение вашего ребенка вызывает у вас самый негативный отклик. Что происходило с вами, когда вы так себя вели в детстве?

### **Упражнение: послание из прошлого**

Закройте глаза и мысленно обратитесь к своему самому раннему воспоминанию. Это может быть образ или ощущение, а может быть, история. Какая эмоция была в тот момент преобладающей? Какую связь можно проследить между этим воспоминанием и вами сегодняшним? Как это воспоминание влияет на вас как на родителя? Помните: что бы вы не испытали во время этого упражнения – будь то страх или чувство стыда, которые, возможно, вынуждают вас любой ценой цепляться за ощущение своей правоты, даже в ущерб ребенку – вы можете гордиться собой. Ведь вы заметили это и не дали себя затопить стыду, не отстранились, чтобы защититься, не продолжили вести себя непродуктивно в ответ на эти чувства.

## Как мы говорим с собой

Я уже упоминала в начале этого раздела, что дети в своих поступках ориентируются на наши действия, а не на наши слова. Поэтому, если вы склонны мысленно терзать себя по разным поводам, весьма вероятно, что ваши дети переймут эту потенциально вредную привычку.

Одно из моих самых ранних воспоминаний связано с матерью, разглядывающей себя в зеркало в поисках мелких недостатков. Когда спустя годы я сделала то же самое в присутствии моей сообразительной дочери-подростка, она заявила, что ей это не нравится. Тогда я вспомнила, что мне это тоже не нравилось.

Унаследованные паттерны бытия и поведения часто проявляются во внутренних монологах, особенно когда включается наш встроенный дефектоскоп. У каждого из нас в голове звучит непрерывный поток слов и комментариев, к которому мы настолько привыкли, что не замечаем его. Но этот внутренний голос может быть строгим критиком. Вы наверняка говорили себе что-нибудь вроде: «нет, это не для таких как я», «никому нельзя доверять», «я безнадежен», «я никогда не справляюсь, пора сдаться», «я ничего не могу сделать хорошо», «я слишком толстая» или «я ни на что не гожусь». Берегитесь этих внутренних разговоров, потому что они управляют не только вашей жизнью, но и влияют на жизнь вашего ребенка, приучая его осуждать себя и других.

Помимо дурного примера для детей, этот внутренний критический голос ухудшает и без того плохое настроение, снижает самооценку и заставляет нас чувствовать себя ни на что не способными. Есть еще одна хорошая причина отследить, как вы разговариваете сами с собой: вы можете передать этого внутреннего судью своим детям (вместе с привычками, которые видны невооруженным взглядом). Среди вещей, способных помешать вашему ребенку быть счастливым, мало что сравнится со скрытым критиком.

Наша взрослая личность складывается из детского опыта – это основной способ, которым мы, люди, развиваемся, – и от него очень трудно избавиться. Нелегко остановить поток внутреннего самобичевания, но нужно попытаться хотя бы отследить, когда это происходит, и мысленно одобрительно похлопать себя по плечу.

Элейн – мать двоих детей, работает в картинной галерее. Она знает о своем негативном внутреннем голосе:

Он обычно говорит о неудачах: мне не стоит и пытаться сделать что-то, потому что все равно не выйдет... У меня плохо получится... Я опозорюсь. Так я отговариваю себя от решительных действий. Затем я начинаю грызть себя за то, что недостаточно активна и ничем не занимаюсь. Я обвиняю себя в том, что не могу сохранить интерес к своим занятиям; я поверхностна; у меня нет настоящих увлечений; я ни в чем не разбираюсь. Прямо сейчас, пока я вам это рассказываю, я слышу, как критик у меня в голове подтверждает: «Да, все правда, так и есть».

Я чувствую себя виноватой, когда думаю, из-за кого мог возникнуть этот голос, потому что очень люблю маму. Я всегда знала, что она меня любит, всегда чувствовала ее любовь. Но мама – очень тревожный человек, полный негатива. Она безжалостна к себе и всегда была такой. Она не может спокойно принять похвалу. Говоришь ей: «Какая вкусная лазанья!», а она в ответ: «Какая-то пресная и слишком много сыра».

Каким-то образом она передала этот настрой «я недостаточно хороша» моим сестрам и мне. Мы заикливаемся на своих провалах и используем их для доказательств, что мы ни на что не годимся и нечего даже начинать.

Однажды я получила четверку по французскому и переживала это, как конец света.

Мама старается быть позитивной, но все ее усилия сводятся на нет одним неосторожным замечанием. Во время последней примерки моего свадебного платья мама, глядя на меня, поджала губы, ее лицо приняло озабоченное выражение, и она зачастила: «Да, да, в день свадьбы, с цветами и фатой, и все такое, будет вполне прилично». Сама того не желая, она отравляет окружающих ее людей своим беспокойством и неуверенностью.

Если не принимать в расчет самоистязания посредством глубоко сидящего в ней внутреннего судьи, то, по словам Элейн, ее мать часто оказывалась права. Я никоим образом не хочу ее демонизировать, но, как и большинство из нас, она не отдает себе отчета, что ее разговоры с собой, и особенно самокритика, могут передаваться детям.

Обратив внимание на то, как вы говорите с собой, вы получаете возможность выбрать, как слушать этот голос. Так Элейн научилась справляться со своим внутренним критиком:

Я твердо намерена не передавать его моим детям. Я не хочу, чтобы они унаследовали мой страх поражения. Он ужасно деморализует.

Я пыталась оспаривать то, что мне говорил мой судья, и всегда проигрывала (к тому же это отнимало массу энергии и внимания). Недавно я обнаружила, что лучший способ – не вступать в спор. Я обращаюсь со своим внутренним голосом, как с вредным коллегой; я говорю ему: «Ну что ж, ты имеешь право на собственное мнение».

Я стараюсь делать как раз то, что мой внутренний критик считает невозможным. Я прилагаю усилия, чтобы преодолеть мои страхи и не лишать силы духа моих детей, показать им, что потерпеть поражение не так уж страшно. Я снова начала рисовать, несмотря на то что голос уговаривал меня бросить. Вместо того чтобы критически оценивать, что у меня получилось изобразить, я стараюсь обращать внимание на моменты, от которых получила удовольствие: что в картине мне понравилось, что удалось. Неожиданным побочным эффектом стала возросшая уверенность в себе, и это касается не только моих работ, но и всех сфер жизни.

Если мы выстроим то, что делает Элейн, в алгоритм, получится что-то в этом роде:

1. Оpozнaйте голос.

2. Не поддавайтесь ему, не спорьте с ним. Вместо этого представьте, что имеете дело с кем-то не очень приятным, но необязательным в вашей жизни. Вы можете избавиться от него, не вступая в прямой конфликт, – подумав, например: «Ты имеешь право на собственное мнение».

3. Расширяйте свою зону комфорта. Решившись на те вещи, о которых ваш внутренний критик говорит, что вы не справитесь, вы обретаете уверенность в себе. Об этом стоит помнить, когда у вас появляются сомнения в собственных силах.

4. Понимание того, как опасна передача своего внутреннего судьи вашим детям, станет дополнительным стимулом относиться к нему осторожно.

### **Упражнение: найдите своего внутреннего критика**

Возьмите блокнот и карандаш и записывайте все свои самокритичные мысли в течение дня. Эти неприятные оценки в ваш адрес уже звучали от кого-то в прошлом?

Подумайте о чем-то, чего вы хотели бы достичь и о том, какие шаги нужно для этого предпринять. Теперь обратите внимание, как вы говорите с собой об этих вещах. Стараетесь ли вы остановить себя? Этот голос напоминает вам кого-то еще?

## **Хороший родитель/плохой родитель: обратная сторона оценочных суждений**

Уже тот факт, что вы читаете эту книгу, означает, что вы как родитель хотите стать лучше. Но этому может помешать оценочное суждение по отношению к себе и к другим людям. То, как мы оцениваем себя в качестве родителя, приводит меня в ужас.

**Ярлык «хороший родитель/плохой родитель» никуда не годится, потому что это крайности.** Невозможно все время находиться на одной волне с ребенком, да и благие намерения часто приводят к плохим последствиям. Но поскольку никто не хочет, чтобы его называли «плохим родителем», происходит следующее: когда мы совершаем ошибки (а это бывает со всеми), мы так боимся этого ярлыка, что предпочитаем делать вид, что их не совершали.

Помня о ярлыках «хорошая мать», «плохой отец» или наоборот, мы автоматически занимаем оборонительную позицию по поводу всего, что, возможно, делаем неправильно, лишь бы не оказаться в плохой роли. Это означает, что мы не анализируем и даже не желаем видеть, что не настроены на ребенка или пренебрегаем его эмоциональными потребностями. Мы не ищем способов улучшить наши с ним отношения. Еще это может означать, что мы прячем от самих себя вещи, сделанные неправильно, за теми, которые делаем верно, чтобы относить себя к «хорошим» матерям или отцам.

Родительский страх признать свою неправоту несколько не помогает детям. Ошибки – не беря в расчет чувства наших сыновей и дочерей – не так уж страшны, если мы сумели изменить свое поведение и восстановили ущерб, нанесенный разладом. Но мы ничего не сможем исправить, если из-за стыда откажемся признавать свои недостатки, а ярлык «плохого» способствует чувству вины.

Давайте перестанем применять слова «хороший» и «плохой» по отношению к отцам и матерям. Нет совершенных святых, как и законченных грешников. Несдержанный, но искренний родитель (обычно причисляемый к «плохим») может оказаться лучше для ребенка, чем фрустрированный и осуждающий, замаскированный слоем сиропной сладости.

Более того – так же, как нам не следует осуждать себя, нужно постараться не судить и наших детей. Очень соблазнительно разложить все по коробочкам, навесить ярлыки и задвинуть подальше. Но это плохо для нас и совсем не хорошо для того, кто в коробке. Нельзя называть ребенка плохим или хорошим или каким-то другим образом его оценивать. Трудно добиться успеха, если тебя ограничивает ярлык: «спокойный малыш», «неуклюжий», «шумный»...

Человеческие существа меняются и растут все время, особенно маленькие. Гораздо продуктивнее описывать происходящее и отмечать то, что вы цените, а не судить. Так что говорите: «Ты был так сосредоточен, когда решал примеры. Здорово!», а не «Ты отстаешь по математике». Скажите: «Потрясающе, сколько смысла ты вложил в этот рисунок. Мне нравится, что домик как будто улыбается. Я смотрю на него, и мне передается его радость», а не «Хорошая картинка». Хвалите за усилия, описывайте то, что вы видите и чувствуете, поощряйте своего ребенка и не судите его. Когда вы говорите о его творении, ищите в нем что-то особенное, достойное похвалы. Это вдохновляет ребенка куда сильнее, чем безликое «Отличная работа!», и принесет куда больше пользы, чем критика. Если страница в прописи выглядит как неразборчивый хаос, но буква Р вышла отлично, то все, что вы должны сказать: «Мне нравится, как аккуратно ты написал эту Р». Есть надежда, что в следующий раз вам понравится еще какая-нибудь буква.



### **Упражнение: никаких оценок**

Вместо того чтобы критично оценивать все, что вы делаете, присмотритесь и похвалите себя за то, что удалось. Обратите внимание, насколько разные чувства вы при этом испытываете. Например, вместо того чтобы говорить или думать: «Я пеку невкусный хлеб», попробуйте так: «Когда я концентрируюсь на выпечке хлеба, я получаю хороший результат». Вместо: «Я бездарна в йоге», попробуйте: «Я начала заниматься йогой, и по сравнению с прошлой неделей есть прогресс». Вопрос не в формулировке – я не призываю наложить полный запрет на слова «хороший» или «плохой». Речь идет о том, чтобы воздержаться от суждений или легче относиться к нашим заключениям. Так мы нанесем меньше вреда себе и своим детям.

## **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.