

лидия пархитько

 mamam.tut

Я ЗЛЮСЬ!

и имею право

КАК МАМЕ
ПРИНЯТЬ
СВОИ
ЧУВСТВА
И НАЙТИ
В НИХ
ОПОРУ



Мама online. Книги для современных родителей

Лидия Пархитько

**Я злюсь! И имею право.
Как маме принять свои
чувства и найти в них опору**

«ЭКСМО»

2021

УДК 37
ББК 74.9

Пархитько Л.

Я злюсь! И имею право. Как маме принять свои чувства и найти в них опору / Л. Пархитько — «Эксмо», 2021 — (Мама online. Книги для современных родителей)

ISBN 978-5-04-104346-9

Мамы бывают разные: взрослые, молодые, ответственные и беспечные, замужние и разведенные, карьеристки и домоседки. Но к чему точно не готова ни одна из них – так это к злости на своего ребенка. Их жизнь принадлежит детям, и они не имеют права быть уставшими, грустными и раздраженными. Все негативные эмоции должны быть спрятаны в дальние закоулки души, а все силы направлены на удовлетворение потребностей малыша. Но что делать, когда силы заканчиваются, а собственные слабость и незащищенность выходят на сцену? Ответы на этот вопрос и многие другие ищите в книге Лидии Пархитько! В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 37
ББК 74.9

ISBN 978-5-04-104346-9

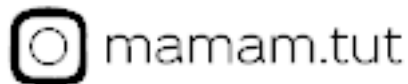
© Пархитько Л., 2021
© Эксмо, 2021

Содержание

Предисловие	7
Введение	8
Часть I	11
Глава 1	11
Глава 2	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Лидия Пархитько

Я злюсь! И имею право: как маме принять свои чувства и найти в них опору



© Пархитько Л., текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021



Из этой книги вы узнаете:

- Почему вы злитесь на своего ребенка.
- Как выйти из бесконечного круговорота «злость – вина» и научиться принимать себя.
- Как можно подружиться со своими чувствами и найти в них опору, а не препятствие для отношений с ребенком.
- Какие темные стороны есть в каждой маме и как можно ими пользоваться.
- Что значит для детей родительская злость и каким образом она влияет на их развитие.

- *Как правильно реагировать на острые чувства ребенка и не раздражаться на его поведение.*
- *Как выражать свою злость без негативных последствий для ребенка.*

Предисловие

Меня зовут Лида.

Большая радость для меня сейчас в том, что вы держите эту книгу.

Я росла так же, как и многие девочки нашего времени. Тогда не все мамы и папы знали наверняка, как правильно обращаться со своими детьми, а условия жизни не всегда способствовали раскрытию их лучших родительских качеств. Не все получили жизненно необходимое количество тепла, ласки, заботы и поддержки от своих матерей, чтобы суметь этот опыт легко и просто передать своим детям. То, что должно было стать естественным процессом, для многих превратилось в настоящее испытание.

Я начала свое развитие на психологическом факультете, параллельно работала в детских садах, дошкольных учреждениях, семейных центрах и получала дополнительное психотерапевтическое образование. С тех пор видела много людей, больших и маленьких, и поняла, насколько сложен и уникален путь каждого. Не знаю, как начиналась ваша жизнь, с какими трудностями вы сталкивались и из каких глубин своей души выбирались, – у каждой женщины много тайн. Сейчас мы вместе с вами оказались здесь, и я верю, что наша встреча не случайна.

Считайте, что вы попали в волшебный лес, когда открыли это предисловие. Привели ли вас сюда давняя тоска по материнскому теплу, тревога за здоровое развитие своего ребенка, желание стать самой лучшей мамой на свете или просто потребность в поддержке – со всей душой приветствую вас и обещаю помочь. Я буду бережной, а вы постарайтесь открыть свое сердце настолько, насколько это возможно. Нам предстоит встреча с могучими драконами и маленькими девочками, а их не получится разглядеть теми же глазами, которыми вы смотрите на гору грязной посуды, стирку, коммунальные счета или рабочие таблицы Excel.

Я буду говорить с вами, используя метафоры и сухие факты, обращаясь к существующим психологическим теориям и примерам из жизни, чтобы максимально доступно и со всех сторон показать возможный путь к самой себе. Не хочу, чтобы эта книга была просто еще одним пособием о том, как воспитывать детей. Вы, наверное, уже прочитали тонну такой литературы, написанной лучше и качественнее. У меня другая цель – погулять с вами по волшебному лесу и отыскать в его чащах ваши непознанные чувства, чтобы найти им более подходящее место в вашей душе. Они давно созрели и ждут вас, я уверена, иначе вы бы не начали читать эту книгу.

Я задумала ее как необходимый винтик для слаженной работы большого механизма – вашей материнской компетенции. Это сложное слово включает в себя ваши интуицию, ориентацию на собственные переживания и умение доверять себе в большей степени, чем кому бы то ни было! А доверия заслуживает лишь тот, кого мы хорошо знаем и любим, поэтому логика повествования проведет вас через знакомство с собой и понимание своих скрытых чувств к конкретным приемам и практикам, которые можно будет использовать в повседневной жизни.

Мне очень важно говорить с вами. В психотерапевтической практике я привыкла делать это, глядя в глаза и обращая внимание на любые изменения в состоянии собеседника. Такова профессия психотерапевта, и сейчас мне, признаюсь, тяжело. Я не буду видеть ваших чувств и реакций, но буду опираться на свой опыт и свои переживания. Пожалуйста, говорите и вы со мной! Сопереживайте, размышляйте, спорьте, раздражайтесь. Делайте это в своем воображении и в реальности, присылайте мне письма и задавайте вопросы. Только так история проникнет в самое сердце и окажет целительный эффект. Эта книга – наш с вами разговор и наша общая дорога. Хорошего нам пути!

Введение

К чему вы не были готовы, когда родился ребенок?

Такой удивительный по простоте и трагизму вопрос я однажды задала в своем блоге о детско-родительских отношениях.

Дети – существа непредсказуемые. Они приходят в этот мир, когда им вздумается.

Кто-то выбирает уверенную и готовую родительскую семью. Мама ходит на подготовительные курсы и с нетерпением ждет. У нее любящий муж и понимающие родители. В квартире уже обустроена детская, в корзинах интернет-магазинов ждут красивые вещи, а на прикроватном столике лежат финики, селедка, авокадо и несколько книжек по правильному воспитанию.

Или мама бежит на работу, с работы на повышение квалификации, оттуда в тренажерный зал, а из зала, если успеет, к гинекологу. Потом домой и в роддом.

А может, нет никакого тренажерного зала и работы. Зато есть муж, телевизор, пиво по пятницам, мама в далеком городе и большая тоска в груди.

Или мама – это шестнадцатилетняя принцесса. Шагает в мороз с непокрытой головой, ловит языком снежинки, думает о Толике из параллельного класса и даже не подозревает, что в свои двадцать три она гордо поведет сына в первый класс.

Ситуации разные, но выбор сделан: ребенок появится на свет.

И оказывается, что, какая бы ни была мама: взрослая, молодая, ответственная или беспечная, счастливая, грустная, разведенная, карьеристка, подающий надежды ученый, – она всегда оказывается не готова к такому повороту событий.

После публикации поста мамы стали присылать мне голосовые сообщения в мессенджерах. Я слушала с вниманием и трепетом, а тело наливалось свинцом. Тяжело было мне, а каково тем, кто говорил! Мы везде видим и всегда знаем, как прекрасно и радостно воспитывать детей. А то, что остается у каждой женщины по ту сторону соцсетей, прилетело мне в телефон.

«Я не была готова к рождению ребенка, хотя все было запланировано. Это странно, очень странно! С рождением первого малыша особенно переворачивается жизнь, да. Это вызывает и разочарование, и обиду, и злость на себя в первую очередь. Сейчас у меня странное отношение к своему первому ребенку, он иногда будоражит во мне самые отрицательные низменные чувства. Не знаю. Я даже испытываю нелюбовь к нему – это самое страшное».

Некоторые сообщения были отправлены, а потом удалены. Подозреваю, что там было что-то похожее:

«Мне хочется ударить своего ребенка: свою дочь, своего сына – очень сильно. За то, что она в 4,5 года дурачится, меня это бесит и раздражает. Я не хочу с ней играть, хочу, чтобы она в сад ходила целый день и до вечера. Не понимаю младшего ребенка, ему 1,5 года, он все время испытывает мое терпение, падает на пол, ползает в песке, сыпет на себя песок, меня это раздражает, хочется бить по рукам, кричать. Чувствую себя бессильной».

Потому что стыдно. Мама не имеет права злиться на детей. Не имеет права быть уставшей, раздраженной, обессиленной. Грусти не существует, болеть невозможно, депрессии не бывает – ты все выдумала! «Только отвага, только вперед», – диктует нам общество и внутренний голос.

«Из-за гормонов я никого к себе первые месяцы не подпускала, не принимала помощь, у меня были серьезные проблемы. Могу предположить, что у меня даже была послеродовая

депрессия. Вот. Говорила с мужем, с мамой, со свекровью о том, что мне, возможно, нужна помощь специалиста, но они утверждали, что это бред».

«Что-то ушло, я теперь совсем пустая. Не могла осознать, что ребенок теперь снаружи, а не внутри. Мои родные не смогли понять и поддержать меня. Я сама только спустя несколько месяцев стала осознавать свою депрессию».

Сейчас ко мне на психотерапию ходят несколько женщин, переживших послеродовую депрессию. Каждая на первых встречах боялась даже просто назвать это слово. Они привыкли говорить аккуратно, подбирая выражения, чтобы не показаться сумасшедшими. Приучились скрывать боль и внутреннюю пустоту, чтобы поддерживать образ счастливых и довольных матерей.

«Когда я родила, в первый год и потом... Почему никто не предупреждает заранее, что ребенок – это так тяжело?! Мне казалось, что меня обманули все женщины, у которых есть дети! Большую роль сыграло бы чье-нибудь предупреждение о том, что ребенок – это... Так тяжело. Морально, физически. Постоянно на руках. Кормление, бессонные ночи. Даже после этого сложного периода до сих пор меня волнует одна мысль и хочется спросить: “А когда же мне жить, когда мне?!”»

«Я не была готова к тому, что дочь так круто перевернет мою жизнь: заставит сидеть на диете, всю посвящать ей, отдавать без остатка. Я себя потеряла, живу ее интересами. Не готова к своему раздражению на ее капризы, истерики, крики. Хочется закрыть руками уши и убежать. Она открывает мне меня. И к этой своей неприглядной части я тоже была не готова».

Разве мама может кому-то рассказать о внутреннем ужасе, о минутах, когда злость и раздражение разрывают изнутри, а вина за свои «неправильные» чувства топит по самую макушку? Нет.

Да и когда? Нужно выложить в Instagram первые шаги и испачканное мороженым довольное личико. Потом, поскользнувшись на том же мороженом, бежать в душ выливать свои слезы из-за того, что не сдержалась и отшлепала, за то, что накричала. Нельзя никому признаться, можно только беззвучно рыдать о том, что обязательно испорчу своему ребенку психику и стану самой ужасной мамой на Земле.

«Дома постоянно стоит крик, либо детский, либо мой. Я не знаю, что с этим делать. Сначала на них кричу, а потом себя проклиная за это. В последнее время могу их даже ударить, а потом ночь не сплю».

«Что для меня оказалось совершенной неожиданностью, так это постоянное чувство вины. Я всегда думаю о том, что что-то делаю не так или что-то сделаю не так. Злюсь и от этого злюсь на себя еще больше».

Великое заблуждение, что мы себя хорошо знаем. Рождение ребенка – это самое главное тому доказательство. Все внутренние драконы и демоны, неведомые до этого момента ни по силе, ни по содержанию, поднимаются наравне с любовью и нежностью. Встречаясь с ними, мы испытываем чувство вины и бесконечное желание исправиться, стать лучше, соответствовать идеальным стандартам.

«С появлением дочери обнажились проблемы, которые я задвигала. Они мешают мне раствориться в ребенке. Чувствую, как недорабатываю, что-то ей недодаю, а потом себя критикую. Испытываю вину не только перед ребенком, но и перед собой. Когда стала мамой, я только начала чего-то добиваться. Во время беременности сделала много шагов назад и вряд ли смогу вернуться к той себе. Как реализоваться? Ты не знаешь, куда тебе и как тебе».

«Я скатываюсь к раздражению, агрессии. Должна по идее его жалеть, успокаивать, обнимать, но ничего не могу с собой поделать. Злюсь на себя, на мужа, на то, что у нас изменились отношения. Меня постоянно гложут мысли, что я была не готова к рождению ребенка, что не хотела, что меня заставили. Но никто же не принуждал меня беременеть и все для этого делать!»

Как выдержать этот мощнейший коктейль чувств? Вспомните, как вы держали младенца, вдыхали его особенный запах, встречались с его улыбкой. Его ручки тянулись к вашему лицу, и так нежно и лучисто было на сердце. Это удивительная радость! Но рядом со светом любви к своему ребенку каждая женщина видит тень. Вы осознали, что жизнь изменилась навсегда и вы больше не принадлежите себе.

«Я просто психологически измотана их криками, кризисами, слезами, валяниями на полу, требованиями. Хочется, чтобы было что-то для себя. Вся моя жизнь направлена на удовлетворение чьих-то потребностей: дочери, сына, мужа. Злюсь, что не могу себе ничего позволить. Я на последнем месте».

Моя книга – знакомство и разрешение. Каждая мама имеет право быть собой и доверять своим чувствам, потому что внутри вас уже есть ответы на все вопросы, нужно только увидеть их, распознать и не испугаться.

Вместе с вами я хочу встретиться с самыми неприглядными нашими чертами. Чтобы познакомиться с ними и понять, что это тоже мы. Да, мама может злиться, обижаться, кричать. Бывает уязвимой и слабой. Нуждается в помощи и поддержке. Несет бремя своей вины и невозможности сделать все идеально. Она имеет чувства, это ее право. А все, что получает свои права на жизнь, перестает бороться и доказывать свое существование.

Неизведанные драконы нас убивают, а прирученные – ложатся на коврик у входной двери и защищают нашу любовь.

Часть I

«Что мы хотим?»

часть 1



Глава 1

Точка А – начало пути

Прочитать книгу – потратить драгоценное время, я не хочу, чтобы вы делали это зря. Сейчас можно было бы выпить кофе, полистать новостную ленту или сделать что-то полезное: погладить белье, например, или поиграть с ребенком. Да мало ли что! Но вы разрешили себе почитать (уже подвиг для нашего времени). Ключевое слово – разрешили.

Разрешили читать, думать, а главное – чувствовать. Необходима большая смелость, чтобы заглянуть внутрь себя и честно спросить: «Что со мной происходит?» Настроить внутренний навигатор, который подскажет, в какой точке вы находитесь и куда собираетесь дви-

гаться. В психотерапии любая работа начинается с формулировки запроса. Специалист просит подумать над тем, что волнует человека и почему это заставило его начать работу над собой. Это важный этап любого процесса. Куда-либо двигаться можно лишь в том случае, если мы хорошо понимаем, где мы находимся и что нас здесь не устраивает.

Предлагаю сейчас внимательно оглядеться. Что вы видите в своем внутреннем мире, почему вам захотелось окунуться в тему злости и разобраться в ней? Прислушайтесь к своим чувствам и мыслям, вспомните ситуации, которые могли бы подсказать вам ответ на мой вопрос.

На первом плане мы всегда замечаем любовь, иначе ребенок не появился бы на свет и не перевернул всю вашу жизнь с ног на голову. Ее наличие и качество не вызывают сомнений. Но наша задача – осмотреть самые дальние закоулки души. Мы не любим в них заглядывать, потому что не очень понятно, что с ними потом делать и кому можно о них рассказать. К тому же наша темная часть обычно проявляет себя в темное время, когда заканчиваются силы, а собственные слабость и незащищенность выходят на сцену. Мы предпочитаем просто переждать такие моменты и жить дальше, но, к сожалению, это неэффективно, хоть и кажется самым доступным и очевидным решением.

Обычно мамы делятся такими переживаниями:

«Я кричу на ребенка»

В этом стыдно признаваться, но так делают все. Еще один перевернутый контейнер с машинками, выкинутая из тарелки котлета, испачканная одежда, беспричинная истерика (при многократном повторении всего этого не делать!) порой превращают маму в разверзнутый и исторгающий крики рот.

«Могу его ударить»

Женщины всегда говорят: «Нет, конечно, я не бью своего ребенка, но срываюсь». Они знают, как больно и неприятно это было в их детстве, что любое насилие порицается прогрессивным современным обществом, но все равно делают. Когда ярость застилает глаза, невозможно себя остановить. Хочется трясти за плечи, шлепать по попе, а потом бесконечно себя за это винить.

«Отталкиваю от себя»

Связь с ребенком иногда становится слишком тесной. От бесконечных «Мааааааа!» хочется убежать, скрыться, не видеть, не слышать, не существовать. И тогда приходится грубить самому любимому человеку, отрывать от себя цепкие детские ручки, которые каждую секунду напоминают о том, что вы больше себе не хозяйка.

«Обижаюсь на него»

Фразы «я сам!», «ты плохая мама!», «я тебя не люблю!» вызывают острую боль в груди. «Как же так! Неужели это и есть благодарность за мое самопожертвование?» Мозг отказывается знать, что это кризисный период развития, что нужно выдерживать чувства ребенка и безусловно любить его во всех проявлениях. Обида отключает способность думать, и остается единственное желание – бросить и убежать. «Ну и ищи себе другую маму и делай так, как тебе вздумается!»

«Я становлюсь похожей на свою маму»

Как же хорошо мы помним свое детство! Даже потеряв из памяти со временем подробности, мы связаны с собственной мамой душой и телом. Поэтому, став взрослыми, даем себе зарок: «Я буду другой, буду лучше». Но вот мы ловим себя на маминых фразах: так же руга-

емся и делаем те же ошибки. Определение этого порочного круга – безысходность. Женщине кажется, что она никогда не сможет быть хорошей мамой. К точно такому же выводу приводит и противоположная идея: «Я никогда не смогу быть такой же правильной, как моя мама».

«Завидую всем успешным мамочкам»

О век инстаграма! Красивая, успешная, имеет бизнес и реализована в профессиональной сфере; разбирается в психологии, современном искусстве и способах засолки огурцов; знает все о теории привязанности и активном слушании. Красивая кожа, позитивное мышление и здоровый секс входят в комплектацию так же, как и два-три ребенка при полном отсутствии нянь. Раньше вон руками стирали, а в современном мире вообще грех жаловаться! А не будешь соответствовать, все, ты изгнана из глянцевого сегмента. Смотрит нормальная человеческая мама на свой халатик и изрисованную стену и думает: «Жизнь не удалась, я не как они и никогда такой не стану».

«Я боюсь своего ребенка»

От усталости и внутреннего напряжения мир как будто становится злее и безрадостнее. Кажется, что муж – бездельник, дом – тюрьма, ребенок только и хочет вывести из себя и сделать все назло. В душе рождается страх: сейчас он закричит, не заснет, снова раскидает игрушки, опять будет делать больно, не даст ни минуты свободного времени и ни сантиметра личного пространства. Маме страшно, а на угрозу мы реагируем чаще всего агрессией.

«Постоянно раздражаюсь на него»

Хочется чувствовать себя спокойно и радостно: улыбаться, быть ласковой с детьми и мужем. А получается задом наперед! Внутри все закипает, взрывается и сносит всех, кто оказался рядом. Теперь вместо спокойствия бессилие и вина за очередной срыв. Кажется, что завтра точно все получится. Больше никакого раздражения, ведь нужно быть терпимее и понимать, что это просто ребенок и он еще не может себя контролировать. Но после очередной бессонной ночи все идет по накатанной: «Что ты делаешь! Положи на место! Сядь нормально! Сколько можно тебе повторять! Ты что, специально меня не слушаешь?!»

«Порой сомневаюсь в том, нужна ли мне вообще семья»

Иногда глубоко внутри нас шевелятся воспоминания о той, прошлой жизни. Вы только познакомились с мужем или только закончили институт. Жизнь была легкой, беззаботной, полной радостных достижений и возможностей самореализации. Вы могли сорваться в экспедицию или на конференцию, в ночной клуб или кругосветное путешествие. А теперь? Теперь у вас беби-клуб по вторникам и четвергам в качестве единственной возможности почитать книгу. В коридоре. Если сопли пройдут.

«Чувствую себя нереализованной»

Чаще такие мысли приходят вечерами. Ребенок заснул, пора и самой умыться, почистить зубы, посмотреть в зеркало и с уже привычной интонацией себя спросить: «Ну и что дальше? Закончится декрет (первый, второй, третий), нужно будет идти на работу. А в голове вместо полезных навыков уже давно звучит только "по полям, по полям синий трактор едет к нам", и страшно даже подумать о том, что сейчас из себя представляет большой мир и согласится ли он снова меня принять».

«Ребенок меня использует, я существую только для него»

Женщина всегда помнит о принцессе, которая живет внутри нее. Она хочет заботы, совершенных ради нее подвигов и на ручки. На деле же бесконечное обслуживание чужих потреб-

ностей. Нужно постирать и приготовить обед, подуть на ушибленное место и разделить чужое горе. Неудивительно, что в какой-то момент становится тяжело дышать. Сложно быть все время использованной.

«Я не люблю своего ребенка»

Страшная мысль, которая хоть раз в жизни приходит в каждую голову, и вы не исключение. Эмоциональное истощение может разрывать связь со всем миром, и нам кажется, что чувств больше нет. Психика, как лампочка, перегорает и замирает. В трудное для себя время мы действительно теряем способность любить.

«Я ревную своего ребенка»

Ревность – тяжелое чувство. Так болезненно сжимается сердце, когда ребенок предпочитает проводить время с папой. Капризы и ужасное поведение, конечно, с мамой, а папе достается самый послушный на свете ребенок. Нечестно! Или малыш радостно бежит к бабушке, которая очень любит давать советы и воспитывать совсем не так, как вам кажется правильным. Приходится тихо злиться и в десятый раз протирать пыль на той же полке.

«Не могу защитить его»

Вы не знаете, как вести себя на площадках, как отвечать грубым мамочкам и невоспитанным сверстникам, стесняетесь соседей, продавцов, случайных людей. Особенно тяжело даются детские истерики в людных местах: хочется спрятаться за стойку и не признаваться, что он твой. Возникает много злости на ребенка, ведь это из-за него вам постоянно приходится сталкиваться с неприятным миром. Только дома вы понимаете, что нужно было защитить своего малыша, а не краснеть и мямлить, но где взять необходимую смелость?

«Мне нечего дать своему ребенку, внутри меня слишком много плохого»

Знаете, когда такие мамы приходят на консультации, мое сердце психолога бьется грустнее и тише. Это самый щемящий вопрос. Они рассказывают о своем сложном детстве и искренне не понимают, что могут передать своим детям. Ругань, побои, безразличие? В наших историях и плохое, и хорошее. Но если баланс был сильно нарушен, то как же сложно теперь найти в себе надежную опору и подарить ее своим детям! Очень хочется просто любить и быть обычной хорошей мамой.

Это неполный перечень возможных сложностей, с которыми сталкиваются мамы. О чем я не сказала, какая еще тоска существует в вашей душе?

Я знаю, что каждое отмеченное здесь утверждение приносит особую боль и чувство вины. Мне жаль, что книга не предусматривает объятий. Так хотелось бы обнять вас сейчас. Сколько пунктов отозвалось? Каждый из них – большой повод не отбрасывать книжку, а продолжать движение. Мы сейчас с вами не доказательства вашей материнской несостоятельности собирали, а производили осмотр болезненных переживаний. Найти, приласкать и сделать свою жизнь полнее и счастливее – вот цель перечисленных выше пунктов.

Вы осмотрелись и поняли, где находитесь. Обозначили неясные ощущения словами, прошлись с фонариком по затаенным мыслям. Могли бы вы придумать для них иллюстрацию? Одна женщина на консультации описала свое материнство как бескрайнюю ноябрьскую степь. Ей казалось, что вокруг нет ни души и только срывающийся снег лишь иногда касается жухлых трав. Молодая мама была очень истощена сложными последствиями беременности и длительным отсутствием помощи со стороны близких.

Для кого-то материнство может представлять цветущий луг с быстротечно пролетающими над ним грозами, кому-то покажется тихим нежным утром. Кто-то увидит свою любовь

к ребенку широкой спокойной рекой, а иногда возникающие сложности – всплесками крупной рыбы, гонящей молодую поросль.

Осмотрелись? Запомните это место, понаблюдайте за ним. Пусть это станет точкой А, с которой начинается наше путешествие.

Глава 2

Точка Б – цель, которую ставим

Достигнуть результата можно, только если знать, куда идти. Что вы хотите от себя, от своих отношений с ребенком, от этой книги? Давайте смело мечтать и планировать путь.

Представьте, что мы имеем возможность встретиться с золотой рыбкой. Она исполняет любое желание и мгновенно приводит к нужному результату. Но мы с вами сказки читали и знаем: с формулировками желаемого нужно быть аккуратными, они действительно иногда сбываются.

Одна моя клиентка рассказывала, как решила загадать себе мужа. Каждый вечер в те самые пару часов перед сном, когда мучительно пора спать, а голова все еще работает в ритме вечного двигателя, она представляла ЕГО. Женщина хотела им восхищаться, украшать нимбом его голову, полную интеллекта. Мечтала приходить в его кабинет и видеть, как он увлеченно работает. Желала, чтобы глаза ее не тускнели, а чувства не угасали.

Золотая рыбка в это время плавала над кроватью и явно хотела услышать что-то еще. Подсказывала, открывала рот и хлопала плавниками, но моя клиентка решила, что ну их, глупых, скучных и неинтересных мужчин. Она каждую минуточку хотела восторгаться своим избранником. Рыбка покосилась, но все же исполнила просьбу.

Вы, конечно, можете представить, чем впоследствии мы занимаемся на терапевтических сессиях. Обсуждаем постоянную ревность и то, как непросто научить великого человека заботиться о других, как сложно донести, что, кроме работы, существуют семья и дом с его бытовыми потребностями.

А ведь рыбка кричала, что стоит попросить еще твердого плеча и заботы, гармоничной любви и хорошего отца для своих детей. Жаль только, что женское ухо таких рыбок плохо слышит, слишком уж нудные.

Теперь вернемся к нашей точке Б. Занимайте удобные места, запасайтесь попкорном и чаем (ребенка пока можно на пару минут закрыть в шкафу, а то он все отберет) и мечтайте. Вам хорошо, а ваша фантазия рисует идеальную картинку. Вам хорошо, а золотая рыбка плавает и внимательно слушает.

Точка Б, вариант первый: хочу никогда не злиться на своего ребенка...

Вы на чудесной полянке, покрытой сочной травой, вдыхаете аромат июньских цветов и слушаете пение птиц. На вас легкий белый сарафан, и довольный ребенок на коленях. Рядом на покрывале лежат машинки и парочка трансформеров. Назовем довольного ангела Димой и представим, как ему надоело созерцать чудеса природы и он решил немного развлечься.

Не очень церемонясь с тем, что его окружает, он отдается своей фантазии.

Машинам пора в путь! Автомобили собираются друг за другом и начинают движение по трассе. Какая-то она неидеально ровная, мешает ваше платье, но ничего, на помощь приходят чистильщики-трансформеры. Они откидывают лишнюю ткань на траву и освобождают дорогу. И тут происходит катастрофа: две машины сталкиваются в ужасной аварии, происходит взрыв! Дима режиссирует дальше, и вы чувствуете, как вас задевает взрывной волной в виде кусочков свежего грунта. Нет, все равно чего-то не хватает. Нужна армия спасателей, вот эти веточки подойдут. Но как же они доберутся, если теперь мамы ноги перекрыли движение? Придется преодолевать эти горные хребты с помощью вертолетов «Скорой помощи». В ход идут босоножки, взлетающие силой Диминой мысли: парашютисты-веточки не очень мягко приземляются на ваши лодыжки, вертолеты со всеми вытекающими последствиями падают в районе колен. Спасатели прибывают на место, миссия выполнена.

Сложно было читать этот пример? Очень, ничего не понятно. Именно так все и происходит, когда в семье нарушается иерархия и ребенок занимает главенствующее место. Все как будто в тумане, а балом правят детские фантазии.

На самом же деле ситуация выглядит так: мамино платье в травяных пятнах, по всему покрывалу разбросаны какие-то ветки, а грязь с босоножек покрыла все ровным слоем.

Но у этой мамы все в порядке, ведь она никогда не злится на своего ребенка, поэтому наслаждается видом синего неба, а Дима гордится своими достижениями.

Картинка сменяется кабинетом психолога в лучшем случае. Потому что Дима совсем не слушается, очень агрессивен, не понимает правил и не обращает внимания на чувства других. Вы сильно обеспокоены, ведь у вас прекрасная семья, на ребенка никогда не кричали, откуда он взял такой пример? Психолог разводит руками и говорит, что вас ждет большая работа. Золотая рыбка распускает плавники и виновато удаляется.

Конечно, это утрированный пример, но в нем ясно видно одно: нет злости – нет мамы. Она никогда не злилась, и Дима не увидел границ, не смог отделить маму от своего воображения. Значит, другие люди для него никогда не станут реальными, будут чем угодно: способом, препятствием, средством, функцией. Я думаю, что вы знаете таких людей. Общаться с ними крайне сложно и неприятно. Кроме того, они глубоко несчастны, так как не знают огромного мира чувств, не умеют разглядеть его в других и установить по-настоящему теплые и близкие отношения. Отношения – это прежде всего умение видеть другого человека. Это не общение со своим отражением или просто с какими-то функциями, для этого есть зеркало и вся бытовая техника, это взаимодействие одной вселенной с другой.

Первым кирпичиком в фундаменте таких взаимоотношений является злость и умение ее чувствовать, переваривать и проявлять самому.

«Все понятно! – говорите вы. – Просто не уточнила! Конечно, я могу злиться на ребенка, просто нужно нормально это делать». Да. А вот запрос, который идет от родителей на первой встрече, в 90 % случаев бывает именно таким, каким услышала его рыбка в первый раз. Будем осторожнее в желаниях и попробуем еще раз.

Точка Б, вариант второй: хочу никогда не выходить из себя и не кричать на своего ребенка...

Переместимся на ту же полянку. Ваша фантазия снова рисует идеальную картинку, а золотая рыбка внимательно ее изучает.

Почувствовав раздражение, вы дали о себе знать еще в тот момент, когда светлое платье стало покрываться зелеными пятнами, а заодно пообещали себе приберечь такие наряды для более подходящих случаев. Сыну объяснили, что лучше играть чуть подальше, а если ему хочется бросаться землей, то делать это можно только в том случае, когда поблизости нет других людей. А так, конечно, все это очень весело, и давай еще спасателям прикрепим парашюты из подорожника, а то слишком быстро падают. Вы здорово играете, довольны друг другом, хорошей погодой, летом. Ваши ноги, платье, нервы целы, а Дима гордится своими достижениями. Вечереет, вам пора возвращаться домой, встречать папу с работы и ужинать.

Ваш дом недалеко, нужно пройти по аллее парка, перейти дорогу, и вы на месте. Дима немного устал, вы держите его за руку, а он волочит своих трансформеров. Останавливаетесь на зебре, ждете. Вы думаете о том, что нужно разморозить рыбу для ужина, сын ногой поигрывает с камешками, скидывая их с бордюра на проезжую часть. Можно идти. Вы переходите дорогу, и в середине проезжей части Дима роняет трансформера.

Тут я замедлю камеру, чтобы вы получше рассмотрели ситуацию.

Дорога узкая, но неприятная. Машины на небольшой скорости заворачивают из-за угла дома, но их видно в самый последний момент. Ребенок был тихим и уставшим, вы мягко дер-

жали его за руку, поэтому детская ладошка легко выскальзывает, малыш наклоняется за игрушкой. Машина едет, Дима совсем не спешит, вы врезаетесь взглядом в уже очень близкие фары.

Вы вряд ли потом вспомните эти секунды: куда-то упал желудок, остановилось сердце, и холодный пот обжег тело. После того как вы рывком перекинули ребенка с проезжей части, отдышались и успокоились, вы мягко говорите: «Зайчик, ты успел забрать своего трансформера? Нужно быть аккуратнее».

И снова картинка меняется, в этот раз на кабинет врача. Потому что Диме 19, он катался в самых сложных горах на сноуборде и сломал ногу. Рисковый парень, ничего не боится, общается с разными людьми: хорошими и не очень. К сожалению, часто попадает в неприятные ситуации, потому что не может оценить реальность, ему кажется, что в мире нет угрозы. Не может отличить настоящую опасность от временных трудностей, поэтому пробует все: хорошее и не очень.

Наверно, вы снова немного злитесь на меня за утрированный пример, но я всего лишь хочу показать, что не кричать нельзя. Если ребенок стоит перед открытым окном или играет с ножом, если ему угрожает опасность или он сам может кому-то причинить вред, вы чувствуете много страха и злости. Человек выражает это через крик, что является естественной и абсолютно правильной защитной реакцией. Не дать ребенку такой опыт – значит не дать ему важной части языка. Как будто бы вы разговариваете, но никогда не используете вопросительных предложений, например: *Как тебя зовут? Где я нахожусь? Как пройти на проспект Красной Армии?* Согласитесь, человеку, не имеющему в лексиконе вопросов, будет очень сложно общаться с другими. Тому, кто не знает и не понимает смысла крика, – еще сложнее. У всех животных есть своя сигнальная система, предупреждающая об опасности или о своих агрессивных намерениях: кто-то показывает хвосты, кто-то трубит на всю округу, кто-то рычит. Человек кричит, орет, если хотите. Это необходимо.

Точка Б, остальные варианты: хочу уметь сдерживать свою агрессию! / хочу быть доброй! / хочу быть хорошей мамой!..

Предлагаю на этом месте закрыть книгу и подумать. Что же вы по-настоящему хотите? В психотерапевтической работе мы тратим несколько встреч на то, чтобы человек понял, зачем он пришел к специалисту и что хотел бы в себе изменить благодаря непростой совместной работе.

Золотая рыбка существует, и важно научиться правильно с ней договариваться. Что можно хотеть от себя и от своей злости?

1. Быть в соответствии с происходящим

Это значит правильно оценивать ребенка и ситуацию. Например, злиться – нормально, когда ребенок вырывает вам клочок волос или берет без спроса вашу вещь, нарушает все мыслимые и немыслимые правила, которые вы старательно устанавливали. А вот злиться, когда ребенок в плохом настроении, капризничает, просит вашей поддержки и помощи, – это не мамина задача. Мы будем с вами учиться отличать одно от другого. Я расскажу, почему мы злимся там, где нужно любить и заботиться.

2. Распознавать свою злость в начале ее появления

Кто-то наступил вам на ногу, и вы не заметили. Так бывает. Ваша нога уже сломалась и опухла, когда вы наконец подняли глаза на обидчика. Его тяжелый каблук уже целый час на вашем мизинце, а вы готовы дать отпор, только когда боль стала нестерпимой. Конечно же, вам хочется обвинять, плакать, бить и кричать: «Ты мне всю жизнь испортил!» Так обычно и поступаем. Наша же цель – распознавать свои неудобства сразу, как только они возникают.

Дети, родители, муж, друзья часто «наступают» на наши потребности и границы. Чем раньше мы это заметим, тем больше будет у нас правильных способов отреагировать.

3. Понимать, о чем сигнализируют ваши чувства

Мы считаем, что отрицательные эмоции – это слабость, недостойная настоящей женщины. Культурный код слов «мать», «жена», «дочь» не подразумевает агрессии и недовольства. Мы наложили на себя много обязательств и ежедневно пытаемся втиснуться в старомодный корсет. Золотая рыбка с удовольствием услышит ваше желание стать собой: понять свою природу и потребности, увидеть и излечить свои душевные раны, научиться ориентироваться на себя и на свои переживания как на единственную объективную реальность.

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.