

Марина Бешинская

КАК *НЕ* ВОСПИТАТЬ АЛКОГОЛИКА



Марина Бешинская

**КАК не ВОСПИТАТЬ
АЛКОГОЛИКА**

«Автор»

2026

Бешинская М. В.

**КАК не ВОСПИТАТЬ АЛКОГОЛИКА / М. В. Бешинская —
«Автор», 2026**

Вы когда-нибудь задумывались, откуда берутся алкоголики? Маленький Вова рос в образцовой семье, где требовали «будь лучше», но никто ни разу не сказал: «Ты хороший просто так». Эта книга — не про алкоголь, а про любовь без условий, про страх ошибиться и про то, как одна фраза «мама, это я» может вернуть домой даже того, кто давно потерян. Отзыв от читателя: «Читала и плакала. Увидела свои ошибки» — Наталья, первый читатель.

© Бешинская М. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	14

КАК не ВОСПИТАТЬ АЛКОГОЛИКА

Глава

Предисловие.

Знаете, я долго не решалась на эту книгу. Потому что тема — как минное поле. С одной стороны — боль детей, которые стали моими клиентами. С другой — отчаяние их родителей, которые искренне вопрошают: «Да как же так?! Мы же всё для него!».

Я не буду вас пугать статистикой и читать лекции о вреде алкоголя. Вместо этого я предлагаю вам стать на время невидимкой в квартире семьи, где растёт мальчик Вова. Посмотрите, послушайте, почувствуйте ту самую «тихую» воду, в которой и тонут будущие «проблемы».

А потом — мы с вами сделаем самое сложное и самое важное. Посмотрим в зеркало. Не чтобы ужаснуться, а чтобы увидеть точку, где ещё можно свернуть. Эта книга — не приговор. Это ваш пропуск на ту самую «проходную», которая отделяет автоматизм от осознанности в родительстве.

Введение: Дом, который построил «порядок»

Или молчаливая сделка трех одиночеств

Если бы дом мог пахнуть звуками, здесь пахло бы тишиной.

Не той благодатной, наполненной покоем тишиной, а другой — натянутой, как струна, звенящей от несказанного. Тишиной после вопроса, на который не ждут ответа. Тишиной, в которой хорошо слышно, как в соседней комнате вздыхает мама. И от этого вздоха по спине пробегает холодок.

Квартира в девятиэтажке. Идеально чисто. Диван застелен покрывалом, которое не мнется. На подоконниках — герань, политая строго по средам и воскресеньям. Каждая вещь знает свое место и не смеет его покинуть. Здесь даже пылинки, кажется, падают на пол, сверкая с графиком уборки.

Это не просто жильё. Это система. И у системы есть два оператора.

Галина Петровна. Архитектор реальности.

Она не ходит по квартире — она выверяет маршруты. Учительница младших классов, она и жизнь воспринимает как бесконечный консилиум, где она — главный эксперт. Её любовь — это совокупность правил. «Садись есть — руки мой», «Уроки — с пяти до семи», «Друзей води только из приличных семей». Её главный инструмент — взгляд. Не гневный, а усталоразочарованный. Он тяжелее подзатыльника. Он не бьет по заду, он бьет по душе, оставляя синяк на самоощущении.

Она искренне считает, что строит сыну надежный мир. Мир, в котором нет места хаосу, глупостям и непредвиденным обстоятельствам. Её трагедия в том, что в её чертежах не было предусмотрено окна для простой детской радости. Той, что возникает спонтанно, громко и всегда не вовремя.

Вывод: Любовь, которую можно измерить соблюдением инструкций, рождает не личность, а образцового исполнителя. А у любого исполнителя рано или поздно возникает вопрос: «А кто я, когда не исполняю?»

Николай Иванович. Тихий гарант спокойствия.

Он — как мебель в этой квартире. Надежный, основательный, но... фоновый. Он приходит с завода, где его голос тонет в грохоте станков, и, кажется, оставляет его там же. Дома он говорит мало. Его речь — это кивки, мычание в тарелку, редкие фразы в сторону телеви-

зора. Он уполовинил себя добровольно, передав Галине Петровне все полномочия по части смыслов, эмоций и воспитания.

Но в его тишине таится не покой, а потенциальная угроза. Он — спящий вулкан обыденности. Его главная функция в системе — быть последним аргументом. Когда вздохи Галины Петровны становятся слишком театральными, а её молчание — густым, как кисель, она произносит сакральную фразу: «Вот придёт отец...»

И отец приходит.

Он не кричит. Он может потрепать за вихор, а может, сняв ремень, отвести в ванную. Не со злобой, даже. С какой-то обреченной обязанностью. «Чтобы неповадно было. Чтобы маму не расстраивать». Это не воспитательный акт. Это — техническое обслуживание системы. Ремень по мягкому месту — это аварийный сброс давления, когда материнское разочарование вот-вот достигнет критической массы. После этого в доме снова воцаряется «порядок». И тишина. Та самая, звенящая.

Вывод: Родитель, который годами молчит, а говорит только ремнём, учит ребенка страшному: слова бесполезны, договориться нельзя, а сила — это единственный способ заявить о своем существовании. Или... исчезнуть.

Брачный контракт на костях чувств.

Между ними нет войны. Между ними — холодное перемирие, скреплённое взаимными невысказанными претензиями и страхом перед хаосом. Они не супруги, а соуправители мелкого предприятия под названием «Семья». Их диалоги — это обмен отчетами: «На работу пошёл», «Деньги на тумбе», «Родительское в понедельник».

Любовь? Она атрофировалась за ненадобностью, как мышца в гипсе. Её место заняла сделка: ты не лезешь в мои методы воспитания, а я обеспечиваю видимость благополучия. Их объединяет не страсть и не дружба, а общая ответственность за проект «Вова». И общий страх, что проект даст сбой.

А в центре этого выстроенного, вымеренного, выверенного мира — мальчик.

Его зовут Вова.

Его чувства в этой системе — бракованный товар, который негде складировать. Радость слишком шумная. Грусть слишком обременительная. Злость — вообще запрещенный груз.

Его учат не жить. Его учат — соответствовать. Не высовываться. Не шуметь. Не огорчать. Быть удобным.

Его душа — это не сад, который нужно поливать. Это чертёж, который нужно постоянно подгонять под эталон. И каждый раз, когда карандашная линия его собственного «Я» выходит за поля, ластик материнского разочарования и отцовского ремня безжалостно стирает её.

Итог введения:

Мы сейчас заглянули не в дурдом, не в трущобы и не в логово маргиналов. Мы заглянули в среднестатистическое благополучие. Именно здесь, в этой питательной среде из тотального контроля, эмоционального голода и тирании «порядка», и вызревают будущие зависимости.

Алкоголизм Вовы — не следствие плохой компании или дурной генетики. Это — логичный побег. Побег из клетки, где ты никогда не мог быть собой. Побег в мир, где, наконец, отпускают зажимы в плечах, теплеет внутри и на время стихает голос внутреннего надзирателя, звучащий точь-в-точь как голос матери.

Следующие главы — это история этого побега. Шаг за шагом, год за годом. От первого спрятанного фиолетового неба до первого глотка того, что наконец-то заглушило этот внутренний вой.

Читайте. Смотрите. Узнавайте.

А главное — чувствуйте.

Потому что профилактика зависимостей начинается не с лекций о вреде водки. Она начинается с вопроса: «А не строю ли я для своего ребенка такую же удобную, красивую, беззвучную тюрьму?».

Готовы задать себе этот вопрос? Тогда переворачивайте страницу. История начинается.

Глава 1. Проект "семья". Или как чертеж заменил жизнь.

Они познакомились на субботнике. Она, Галина, комсомолка с идеальной косой и безупречными принципами, раздавала инвентарь. Он, Коля, высокий, немного неуклюжий, пришёл потому, что велел мастер. Он взял у неё грабли, и их руки ненадолго соприкоснулись. Она увидела в его покрасневших ушах трогательную незащищённость. Но в её строгой, чёткой улыбке - недостижимый идеал.

Это была не страсть. Это была встреча двух одиночеств, которые нашли друг в друге недостающий пазл. Её одиночество было от высоких стандартов - никто не дотягивал. Его - от простой, бесцветной жизни, в которой не было никакого "луча". Она стала для него этим лучом. Он для неё - доказательством, что её правильность может кого-то осчастливить.

Свадьба была скромной, по средствам. Галина в кружевной кофточке, Коля в костюме, пахнущем нафталином. На столе - холодец, селёдка под шубой, домашнее вино. Тосты были правильными: "За любовь!", "За советскую семью!". Казалось, жизнь выдаёт им чистый, счастливый билет.

Потом была однокомнатная квартира, доставшаяся от тётки Галины. Она вымыла её до блеска и повесила на стену ковёр с оленями - символ уюта, добытый по благу. Он прибавил полки, она расставляла на них книги в ровные шеренги. Они ложились спать, слушая скрип кровати соседей, и думали, что строят что-то своё, настоящее.

Но жизнь - не субботник. Её нельзя разметить по линейке. Постепенно выяснилось, что говорить им, в общем-то, не о чем. Её мир был из книг, учительских планов и высоких тем. Его - из смен, премий и разговоров у станка. Их диалоги стали похожи на деловые заметки:

- Коля, соль кончилась.
- Куплю завтра, после работы.
- Лампочку в ванной нужно заменить.
- Угу.

Любовь, не подкреплённая общим языком души, начала усыхать. Она ждала от него инициативы, стремления "вверх". Он ждал от неё просто тепла, безоценочного принятия. Оба не дождались. В его душе зияла дыра от невысказанных слов, которые он сглотнул, боясь показаться глупым. В её - дыра от несбывшихся ожиданий, идеального мужа, который так и не явился.

И вот - две половинки. Каждая со своей незаживающей раной. Каждая решила эту рану не лечить, а законсервировать. Он ушёл в работу и в молчание. Она - в тотальный контроль над тем, что можно было контролировать; квартирой, бюджетом, будущим.

А потом появился он. Вова.

Его рождение было не чудом, а новым проектом. Самым важным. Галина Петровна (теперь именно так) подошла к нему со всей серьёзностью. Графики кормления, стерилизация, развивающие методики. Николай Иванович смотрел на этот комочек со смесью трепета и ужаса. Он боялся взять его на руки - а вдруг сломает? Лучше стоять в сторонке, добытчиком.

Малыш пришёл в дом, где уже царил великий эмоциональный пост. Папа, приходя с работы, мыл руки, ужинал и утыкался в телевизор, глуша им внутреннюю пустоту. Мама, уставшая от детей в школе, теперь с двойным усердием наводила "порядок" в жизни сына. Они почти не разговаривали друг с другом. Их объединяла только забота-функция: покормить, переодеть, уложить.

Но младенец - это не проект. Это - сгусток чувств. Он не понимает слов, но считывает эмоциональный климат кожей, сердцем, каждой клеточкой. Что же считывал маленький Вова?

Он считывал мамины руки: точные, быстрые, эффективные, но редко - нежные, замедляющиеся, чтобы просто погладить. Её любовь была в действиях, но не в присутствии. Она была рядом, но вся в будущем: "Вот подрастёшь, будешь умницей".

Он считывал папину спину, повернутую к нему, когда тот смотрел телик. Считывал его тяжелые вздохи, смысл которых был неясен, но тревожен. Папа был физически близко, но эмоционально - за толстым, звуконепроницаемым стеклом.

В их тихой, чистой квартире стало просторно и холодно. Воздух был наполнен не смехом и болтовнёй, а неслышным гулом двух непрожитых жизней. Малыш, как радиоприёмник, ловил этот гул. Его собственная, ещё не оформленная психика, уже училась главному: чтобы выжить здесь, нужно быть тихим. Не беспокоить. Не проявляться слишком много. Занимать как можно меньше места.

Его первое "Я" начало формироваться не в лучах безусловного принятия, а в тени родительских не воплощённых мечт и закупоренных обид. Его кормили, пеленали, лечили. Но его душу не пригласили на пир жизни. Её поставили в угол, как неуместную, шумную игрушку.

Так с самого начала, он усвоил урок, который станет фундаментом всех его будущих бед: "Твои чувства никому не интересны. Твоя задача - не мешать взрослым разбираться с их тихими катастрофами".

И он не мешал. Он рос. Тихим. Послушным. Удобным. Запуская в своей душе тот самый механизм, который годы спустя будет искать способ оглушить эту невыносимую, правильную тишину любыми средствами. Даже ценой саморазрушения.

Блок для родителей:

- зеркало, вместо обвинения: посмотрите на первые годы жизни вашего ребёнка. Не на фото в альбоме, а внутрь себя. Вспомните то время:

- о чем вы чаще думали, кормя младенца или укладывая его: о нем самом, о чуде этого момента? Или о работе, о ссоре с супругом, о бесконечном списке дел?

- были ли вы с ребёнком физически, но при этом эмоционально отсутствовали, погружённые в свои тревоги или обиды?

- стала ли ваша пара после рождения ребёнка крепче, или каждый ушёл в свою "берлогу" - мама в заботу, папа в работу/телевизор/гараж?

Вывод: Ребенок не клей для разбитой чаши ваших отношений и не заплатка для дыр в вашей душе. Он пришёл в ваш мир. И если этот мир эмоциональная пустыня, где каждый молча ноет своей раной, его психика сделает единственно возможным вывод: "Чтобы меня любили, мне нужно стать невидимкой. Моя задача - не создавать проблем". Это и есть первая, невидимая ступенька к зависимому поведению: бегству от собственных неопознанных чувств.

Упражнение-противоядие: "Минута присутствия".

Это не про количество времени. Это про его качество.

Выберите один контакт с ребёнком сегодня (кормление, купание, укладывание, просто общение с теми, кто постарше). Всего одну минуту.

1. Остановите внутренний диалог. Отложите телефон. Мысленно скажите своим тревогам: "Стойте там, в сторонке. Сейчас не ваше время".

2. Включите все чувства. Почувствуйте тепло его кожи под вашей ладонью. Рассмотрите ресницы, родинку, форму пальцев. Услышьте его дыхание. Понюхайте этот уникальный детский запах.

3. Мысленно произнесите (или скажите шёпотом): "Я здесь. Ты здесь. В этот момент есть только ты и я".

Цель: не развивать, не учить, не исправлять. Просто БЫТЬ. Дать ребёнку опыт вашего полного, безраздельного, не обусловленного ничем присутствия. Это кирпичик в фундамент

его внутренней опоры - знанию, что он имеет право на место в этом мире просто по факту своего существования. Не за что-то. А просто потому, что он есть.

Глава 2. Маленький солдат на параде чужих ожиданий

Или почему песочница стала минным полем

В три года мир должен пахнуть пластилином, акварельными красками и мокрым после дождя песком. В три года мир — это один сплошной, липкий, радостный и очень громкий эксперимент.

Но для Вовы мир пахнет «Нельзя».

Утро начиналось не с объятий, а с ритуала. Ритуала Одевания в Идеальность.

Галина Петровна, с лицом хирурга, готовящегося к сложной операции, натягивала на него накрахмаленные до хруста белые носочки. Каждая складочка на гольфах должна была лежать идеально. Затем — брючки с безупречной стрелкой, словно вычерченной по линейке. Рубашечка, пуговицы которой застегивались с таким напряжением, что перехватывало дыхание.

«Сиди смирно, не вертись. Ты — лицо нашей семьи», — звучал материнский голос, ровный и холодный, как лезвие.

Вова не понимал, что значит «лицо семьи». Но он понимал другое: стоит ему сделать одно неверное движение — и в маминых глазах вспыхнет та самая, леденящая душу, искра разочарования. Его одежда была не просто тканью. Это был доспех. Доспех против мнения воспитательницы, других мам, всего света, который, как казалось Галине Петровне, только и ждал, чтобы уличить ее в том, что она «неряха» или «плохая мать».

Дорога в сад была похожа на инструктаж перед отправкой на фронт.

«Не беги — упадешь, штаны испортишь».

«В песочнице не копайся — песок засыплет в ботинки, и ноги стерешь».

«Кричать нельзя — подумают, что мы тебя дома не воспитываем».

«Драться — ни-ни. Ты же умный мальчик, не как эти невоспитанные».

И главное, рефрен: «Что люди подумают?».

Эти слова висели в воздухе невидимой, но невероятно тяжелой гирей. Они не позволяли дышать полной грудью. Они заставляли каждое движение сверять с неведомым, но строгим «их» мнением.

И вот он, сад. Казалось бы, царство свободы. Но для Вовы — это просто другая, более шумная клетка. Он стоял у входа, этот маленький, идеально отглаженный солдатик, и смотрел на бушующее вокруг море жизни. Мальчишки с визгом носились, валялись на траве, их коленки были украшены ссадинами и зелеными пятнами — знаками отличия за участие в битвах. Девочки громко спорили у кукольной коляски. Песок в песочнице летел во все стороны, как живой.

А Вова боялся.

Боялся испачкаться. Боялся запыхаться. Боялся, что мама вдруг появится из-за угла и увидит его неидеальным. Его натура, и без того склонная к созерцанию, была доведена материнскими страхами до состояния паралича. Он выбрал стратегию выживания: стать невидимым. Он тихо пробирался в самый дальний угол площадки, садился на лавочку (предварительно проверив ее на чистоту) и... рисовал. Палочкой на земле. Мелком на асфальте, если мама забывала его отобрать.

Его тишина была неестественной. Дети, как животные, чувствуют фальшь и слабость. Его безупречная чистота была вызовом их здоровой, хаотичной грязи. Его молчание — упреком их восторженному гаму.

«Смотри, Буратино пришел!» — крикнул один.

«Он, наверное, бо-о-ольной», — протянула другая.

Его не били. Его игнорировали. Это было страшнее. Играть в догонялки его не звали. В песочной стройке ему не предлагали ведёрко. Он был белой вороной в крахмальной рубашке, и стоя это чувствовала.

И тогда Вова сделал гениальное с точки зрения выживания и страшное с точки зрения будущего открытие: чтобы тебя не трогали, нужно стать еще тише. Еще незаметнее. Свернуться в комочек внутри себя. Дышать реже. Смеяться тише. Желать — никак.

Вывод для Вовы, высеченный в подсознании: Моё существование неудобно и вызывает проблемы. Чтобы быть в безопасности, мне нужно занимать как можно меньше места в этом мире — физически, эмоционально, социально. Мои естественные порывы (бежать, кричать, пачкаться) — враги, они грозят маминой любви и общественному осуждению. Лучший способ — уйти в тень и наблюдать за жизнью со стороны.

Для родителей:

· Вопросы для самодиагностики (спросите себя с жестокой честностью):

1. Когда я собираю ребенка в сад/на прогулку, что мною движет в большей степени: его комфорт и свобода движений или то, как он будет выглядеть в глазах других?

2. Сколько раз за последнюю неделю я одернул(а) ребенка фразами «отойди от грязи», «не шуми», «веди себя прилично» из-за внутреннего страха, что обо мне подумают плохо?

3. Я вижу в его естественной активности (бег, крики, возня) угрозу (испачкается, упадет, побеспокоит других) или проявление жизненной силы и радости?

· Упражнение-противоядие: «Час разрешенного хаоса».

Это ваш терапевтический диверсионный акт против системы страха.

Что делать: Выделите один час в неделю (лучше на природе или в месте, где не жалко испачкаться). Объявите ребенку: «Следующие 60 минут — твои правила. Можно все, что безопасно для жизни и здоровья других. Можно кричать, бегать, лезть в лужу, пачкать одежду в земле, строить шалаш из веток».

Ваша роль: Не комментировать, не одергивать, не вытирать руки салфетками каждые две минуты. Вы — наблюдатель и союзник. Ваша задача — подавлять свой внутренний голос «что подумают» и позволить ему быть живым.

Цель: Дать ребенку опыт безусловного принятия его физической, шумной, «грязной» природы. Показать, что его энергия — не враг и не позор для семьи, а источник радости. Это первые кирпичики в фундамент здоровой самооценки, которая строится не на идеальном фасаде, а на ощущении «я имею право быть, занимать место и шуметь».

Глава 3. Комок тихой ненависти, или Как учат ненавидеть себя

Или что растёт на поле, удобренном фразами «не обращай внимания» и «дай сдачи»

В детском саду, в том самом уголке, где Вова чувствовал себя в относительной безопасности, его нашли. Не для дружбы. Для игры. Но игры особого рода — где он был не участником, а мишенью.

Сначала это было «нечаянно»: мяч, летящий не в ворота, а точно в его белоснежную грудь, оставляющий круглую пыльную печать. Вова замирал, чувствуя, как по щекам разливается жгучий румянец стыда. Он не плакал. Он, наученный маминым «не реагируй», просто отряхивался, делая вид, что ничего не произошло. Для стаи это был сигнал: мишень молчит. Мишень согласна.

Потом пошли слова. «Вова-корова». Рифма была примитивной, но убойной. Она прилипла к нему, как жвачка к идеально начищенной ботиночной подошве. Он слышал её шепотом за спиной, криком через площадку. Его имя теперь всегда было с дразнилкой. Оно перестало быть его.

И вот он, вечер, за который он так цеплялся днём. Кухня. Запах котлет. Казалось бы, священное время, когда можно найти защиту.

Сцена первая. Мамина слепота.

«Мам, а сегодня... мячиком в меня кидались», — выдавливал он из себя, глядя в тарелку.

Галина Петровна, не отрываясь от разбора тетрадей, делала легкое, раздраженное движение бровью. «Вова, не придумывай. И не ябедничай. На грубиянов не обращай внимания — сами отстанут». Её голос был сух, как осенняя листва. В её системе «не обращать внимания» было синонимом силы. Она не видела его боли. Она видела потенциальную проблему, помеху для своего спокойствия и репутации «правильной мамы», у которой «правильный сын не может быть жертвой». Его жалоба была для неё свидетельством его слабости, а не чужой жестокости.

Сцена вторая. Папина «помощь».

Папа, Николай Иванович, мог подключиться, если мамино раздражение становилось слишком заметным. Он откладывал газету, тяжело вздыхал, глядя на сына, ссутулившегося под грузом невысказанного.

«Опять тебя? — хрипел он. — Ну-ка, давай сюда. Слюнтяй. Дай в морду, раз и всё. Мужиком будь!».

Вова смотрел на папины рабочие, натруженные руки. Дать в морду? Как это? Куда бить? У него сжимался кулачок, но в нём не было ни капли злости — только ледящий страх. Страх сделать не так. Страх ударить и промахнуться. Страх, что будет ещё хуже. Он не мог быть таким «мужиком», как хотел папа. Он чувствовал себя двойным предателем: предателем в глазах отца (не отстоял себя) и предателем в собственных глазах (не послушал маму, «обратив внимание»).

А потом, в довершение, звучала соль на рану. За ужином, разглядывая его очередной рисунок на салфетке (удивительно живой динозавр, угаданный тремя штрихами), Галина Петровна вдруг говорила:

«Ой, Вов, посмотри, тётя Таня рассказала — её Миша в детскую сборную по футболу попал. Молодец какой! А ты всё рисуешь... Это ж не мужское дело. Как девчонка».

В её голосе не было злобы. Была констатация факта, смутная зависть к чужому, «правильному» успеху и полная эмоциональная глухота к тому, что было успехом её сына. Его рисунки, его тихий, глубокий мир — всё это было для неё фоном, дефектом, признаком мягкотелости.

И вот в душе Вовы, там, где когда-то могла быть обида или злость, стало вырваться что-то другое. Темное, тягучее, спокойное. Ненависть.

Она не была громкой. Она не рвалась наружу дракой или криком. Она была тихой, как его голос. Он ненавидел мальчишек с их тупыми мячами. Ненавидел воспитательницу, которая не замечала ничего. Ненавидел Мишу из сборной. Но больше всего, глубже и отравленнее, он начал ненавидеть самого себя. Себя — слабого, не могущего дать сдачи. Себя — ябеду. Себя — «девчонку», который рисует вместо того, чтобы быть «молодцом». Он был плохим сыном, плохим мужиком, плохим товарищем. Мир стал враждебным консенсусом по поводу его ничтожности.

Любили ли его? Страшно сказать — да. И котлеты всегда были домашние, и форма на 1 сентября — самая дорогая, и «не болей» перед сном. Но эта любовь была похожа на свет мощного прожектора, который не согревал, а лишь ярче высвечивал каждую его «неидеальную» трещинку. Они желали ему «добра». Но их «добро» было безжалостным лекалом, к которому его надо было болезненно ломать, а не плодородной почвой, на которой могло вырасти его собственное, уникальное растение.

Вывод для Вовы, вбитый в подкорку: Мир — опасное место, где тебя бьют, а жаловаться — стыдно. Твои чувства (боль, страх) — обуза и признак слабости. Твои таланты — ущербны и смешны. Защиты ждать неоткуда: мама предлагает стать невидимкой, папа — стать тем, кем ты

не являешься и не можешь стать. Остается только затаиться и копить тихую, ядовитую ненависть — ко всем и к себе. Это единственная сила, которая остается, когда твоя подлинность объявлена вне закона.

Для родителей:

· Вопросы для самодиагностики (остановитесь и вдохните, прежде чем отвечать):

1. Когда мой ребенок жалуется на обиды сверстников, что во мне откликается первым: боль за него и желание его защитить или раздражение («опять проблемы», «сам виноват», «не умеет постоять»)?

2. Мои советы («не обращай внимания», «дай сдачи») — это помощь ему или способ поскорее снять с себя дискомфорт от его переживаний?

3. Чаще ли я замечаю и отмечаю то, что у него получается и что ему нравится (пусть это «глупые рисунки»), или то, что у него не получается и что не соответствует моим представлениям о «правильном» ребенке?

· Упражнение-противоядие: «Привал в крепости обиды».

Это не про то, чтобы научить драться. Это про то, чтобы стать безопасной гаванью.

Что делать, когда ребенок пришёл обиженным:

1. Остановите мир. Отложите всё. Присядьте, чтобы ваши глаза были на одном уровне.

2. Легализуйте чувство. Скажите: «Это действительно обидно/больно/несправедливо. Я бы тоже злился/расстраивался». Вы не оцениваете ситуацию, вы признаёте право его чувств на существование.

3. Спросите, не давая ответов. «Что ты чувствуешь?», «Чего бы тебе хотелось сделать?» (Пусть фантазирует, даже если это «стереть их всех ластиком»).

4. Разделите тишину. Не спешите с советами. Просто побудьте рядом. Иногда достаточно сказать: «Это было тяжело. Я с тобой».

5. Только потом — про ресурсы. Чуть позже можно спросить: «Как думаешь, что можно сделать? Хочешь, придумаем варианты вместе?». Возможно, вариантом будет ваше участие (поговорить с воспитателем), но суть — дать ему понять, что его проблема важна, а он не одинок.

Цель: Построить мост над эмоциональной пустотой, в которой рождается ненависть. Дать опыт принятия и со-переживания. Ребенок, которого слышат в его слабости, не будет копить тихую ненависть. У него появится что-то гораздо более ценное — внутренняя опора в лице самого себя и вашего безоговорочного тыла. А с опорой ищут не способ забыться, а способ жить.

Глава 4. Секретное убежище, или Мечта, живущая под картофельными очистками Или как учат хоронить самое ценное

Бывают мечты громкие, пафосные, одобряемые — стать космонавтом, врачом, футболистом. А бывают мечты тихие, робкие, необъяснимые. Они приходят не из книжек и не с экрана. Они приходят изнутри, на цыпочках, и стучатся в душу не словом, а ощущением.

Вове было пять. Он шёл по скучному двору, где каждый кустик был ему знаком, и вдруг увидел её. Неброский кусочек дерева, приткнувшийся к корню старой липы. Он поднял его. И мир перевернулся.

Это была лошадка. Не пластмассовая, глянцевая, из магазина. Она была вырезана из куска мягкой, теплой липы. Кто-то водил ножом не спеша, с любовью. Грива была не прорисована, а угадана несколькими смелыми срезами, создававшими дикую, ветреную волну. Морда — благородная, с крохотным углублением для ноздри, будто конь сейчас фыркнет. Ноги, тонкие и крепкие, с копытами, тщательно выкрашенными в чёрный — мазки были видны, чело-

веческие, трогательные. И отломанный на полпути хвост. И трещина на боку, будто шрам от древней битвы.

Для Вовы она была совершенством. Именно в этой незавершённости, в этой смеси мастерства и случайности, в этой истории, которую он дорисовывал в голове. Он не просто нашёл игрушку. Он нашёл артефакт из другого, более красивого и честного мира. Мира, где вещи хранят тепло рук, где у них есть шрамы, и это не уродство, а отметина судьбы. Он сжал её в ладони. Дерево было живым. Оно говорило с ним без слов.

Он принёс её домой, как первосвященник — святыню. Сердце колотилось от восторга и страха.

«Пап, смотри! Как такую сделать? Можно я научусь?» — его глаза горели тем самым светом, которого так боялась Галина Петровна — светом неподконтрольной, живой страсти.

Николай Иванович оторвался от телевизора, бросил скупой взгляд.

«Глупостями не майся, — буркнул он, возвращаясь к футболу. — Резьба по дереву... Это для слабаков, для тех, у кого рук нет. Ты что, девчонка? Вот вырастешь — в «камаз» пойдешь, как я, нормальное дело. А лучше...» Папа прищурился, оценивающе глянув на его субтильную фигурку. «Лучше я тебя в карате запишу. Будешь сдачу давать, а не о глупостях думать».

Удар был точным. Его сокровенный порыв, его восхищение мастерством — были названы слабостью. А слабость в этой системе надо было искоренять кулаком. Ему предложили не творить, а бить. Не созидать форму из хаоса, а хаотично разрушать. Мечту подменили инструкцией по выживанию.

Но главный приговор ждал его вечером.

«Что это у тебя?» — голос Галины Петровны был ледяным сканером.

«

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.