

ЛИЛИЯ РОУЗ

# Устала быть идеальной?

Материнство без жертвенности  
и выгорания



**Лилия Роуз**  
**Устала быть идеальной?**  
**Материнство без**  
**жертвенности и выгорания**

*<https://litres.ru/74160287>  
SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Материнство давно стало марафоном на выносливость, где от женщины ждут идеальности, жертвенности и бесконечной включённости. Эта книга — честный разговор о выгорании, гневе, усталости и страхе «недодать». О том, как выйти из культа правильного родительства, вернуть себе ресурс и научиться растить детей, не разрушая себя. Без морализаторства. С опорой на живой опыт и внутреннюю честность.

# **Лилия Роуз**

## **Устала быть идеальной?**

### **Материнство без жертвенности и выгорания**

#### **Введение**

Тишина в доме в два часа ночи пахнет остывшим чаем, разбросанными деталями конструктора и невысказанным отчаянием, которое оседает на плечах тяжелой невидимой мантией. Я сижу на полу кухни, прислонившись спиной к холодному фасаду холодильника, и смотрю на полоску света, пробивающуюся из-под двери детской, где наконец-то затих мой мир. В этот момент я не чувствую себя «счастливой матерью», как предписывают глянцево-заголовочные и социальные ожидания; я чувствую себя выпотрошенной оболочкой, из которой выкачали не только силы, но и саму искру жизни. У меня есть всё, о чем принято мечтать: здоровые дети, уютный дом, реализованность, но внутри зияет пустота такого масштаба, что её не заполнить ни очередным курсом по «осознанному родительству», ни новой порцией тайм-менеджмента для супермам. Эта книга родилась не из желания научить вас, как правильно воспитывать детей, а из честного признания в том, что старая модель «успеха через самоотре-

чение» больше не работает, она убивает в нас живых людей, оставляя лишь эффективные функции.

Мы живем в эпоху, где родительство превратилось в проект с жесткими дедлайнами, показателями эффективности и бесконечным аудитом со стороны общества. Помню, как однажды в очереди за кофе я услышала разговор двух женщин, которые всерьез обсуждали, не поздно ли отдавать трехлетнего ребенка на китайский язык, ведь «окно возможностей закрывается». В их голосах звучала не любовь или интерес к личности малыша, а сухой, расчетливый страх — страх недодать, отстать, не соответствовать высокому стандарту современной «сверхженщины». Этот страх просачивается в наши спальни, отравляет наши завтраки и заставляет нас вскакивать в шесть утра, чтобы успеть сделать зарядку, прочитать главу умной книги и приготовить фермерский завтрак, пока дети еще спят. Мы стали заложниками культа продуктивности, который шепчет нам, что любая минута, проведенная в тишине или простом созерцании, — это украденное время, которое могло быть потрачено на «развитие» ребенка или «улучшение» себя.

Цена этого бесконечного марафона — наше психическое здоровье и та самая связь с детьми, ради которой мы так отчаянно стараемся. Когда я смотрю на своих детей через призму их достижений, я перестаю видеть их настоящих; я вижу лишь отражение своей состоятельности как матери. Если они капризничают в магазине, я чувствую не сочувствие

к их усталости, а жгучий стыд за свою «некомпетентность». Если они приносят плохую оценку, я воспринимаю это как личный провал, как трещину в моем идеально выстроенном фасаде. Мы превратили воспитание в непрерывную работу над ошибками, забыв, что дети — это не глина, из которой нужно вылепить шедевр для выставки, а живые души, которым прежде всего нужна живая, теплая и неразрушенная мать. Нам внушили, что «хорошая мать» — это та, которая жертвует собой до последней капли, но правда в том, что из пустого кувшина невозможно напоить другого, и наше выгорание становится самым горьким наследством, которое мы передаем следующему поколению.

В этой книге я приглашаю вас к очень неудобному, но жизненно важному разговору о том, как выйти из этого режима саморазрушения. Мы будем исследовать, почему саморазвитие стало новой формой насилия, когда вместо поддержки оно превращается в бесконечный список требований к себе. Мы разберем, как социальное давление и невидимые стандарты заставляют нас бежать быстрее, даже когда ноги уже не держат, и как страх «быть обычной» парализует нашу способность просто радоваться жизни. Это путь возвращения из изгнания, в которое мы сами себя отправили, пытаясь соответствовать образу Сверхчеловека. Я хочу показать вам, что успех в родительстве — это не количество кружков и не идеальное поведение детей в общественном месте, а ваша внутренняя устойчивость, ваша способность дышать полной

грудью и ваше право быть неидеальной, слабой, но при этом бесконечно ценной.

Мы будем говорить о том, как заново выстроить границы с миром, который требует от нас невозможного, и как вернуть себе право на отдых без сопровождающего его чувства вины. Это не будет сборником советов по воспитанию послушных детей — таких книг и так слишком много на полках. Это будет книга о воспитании себя, о бережном отношении к своей психике и о том, как строить жизнь, не сжигая дотла всё, что нам дорого. Мы научимся отличать истинные потребности своей семьи от навязанного шума достижений и поймем, что мягкость к себе — это не слабость, а высшее проявление силы. Пришло время признать: мы не обязаны быть сверхлюдьми, мы имеем право быть просто людьми, которые любят, ошибаются и ищут свой собственный, не похожий ни на чей другой темп жизни. Впереди долгий путь, но первый шаг начинается здесь — с этого выдоха, с этого признания, с этого решения больше не приносить себя в жертву призрачному идеалу.

## **Глава 1: Проект «Ребенок»: как мы превратили любовь в функционал**

Утро в современном мегаполисе начинается не с аромата кофе или мягкого солнечного света, пробивающегося сквозь шторы, а с резкого, почти военного осознания того, что мы уже катастрофически опаздываем в гонке, которую сами же и придумали. Я помню то серое ноябрьское утро, когда, стоя

на кухне и лихорадочно намазывая безглютеновый тост для старшего сына, я вдруг замерла с ножом в руке, глядя на свое отражение в темном стекле духового шкафа. На меня смотрела женщина, чьи глаза напоминали прицелы: в них не было тепла, не было радости присутствия в моменте, а была лишь сухая, вычислительная мощь калькулятора, проверяющего, все ли позиции из бесконечного списка дел на сегодня закрыты. Мой семилетний сын в это время сидел за столом и пытался рассказать мне о сне, в котором он летал на огромной синей птице, но я слышала не его восторженный голос, а лишь тиканье невидимого таймера, отсчитывающего секунды до выхода из дома. Я прервала его на полуслове, спросив, повторил ли он неправильные глаголы по английскому, и в ту секунду я физически почувствовала, как между нами пролегла холодная тень того самого «функционала», который подменил собой живую, пульсирующую любовь.

Мы незаметно для самих себя перевели родительство в плоскость менеджмента высокого уровня, где ребенок перестал быть личностью и превратился в сложный инвестиционный проект, чей успех или провал напрямую коррелирует с нашей собственной самооценкой. Эта трансформация происходит не сразу, она вкрадывается в наши будни через невинные, казалось бы, вопросы на детских площадках, через обсуждения в родительских чатах, где матери меряются не счастьем своих детей, а количеством освоенных ими компетенций к пяти годам. Мы смотрим на своих сыновей

и дочерей как на чистые листы, которые мы обязаны заполнить каллиграфическим почерком лучших достижений современности, и если почерк вдруг оказывается неровным или, упаси бог, ребенок хочет рисовать на полях своих каракулей, мы впадаем в экзистенциальную панику. Любовь в такой системе координат становится условной: мы любим ребенка за то, что он «соответствует», за то, что он «подает надежды», за то, что он является достойным фасадом нашего родительского мастерства, и эта подмена ценностей медленно, но верно разрушает ту самую привязанность, которая должна была быть безусловной опорой.

Когда я говорю о функционале, я имею в виду ту внутреннюю оптику, через которую мы начинаем воспринимать каждый шаг нашего ребенка не как проявление его уникальной природы, а как симптом успеха или неудачи нашего воспитательного процесса. Вспомните свои чувства, когда ваш ребенок устраивает истерику в людном месте или отказывается идти на занятия в престижную секцию, которую вы с таким трудом выбрали и оплатили на полгода вперед. В этот момент первой эмоцией часто становится не сочувствие к маленькому человеку, который явно не справляется с нагрузкой или своими чувствами, а жгучий, липкий стыд перед воображаемым трибуналом «идеальных родителей». Мы думаем: «Что люди скажут о моих педагогических талантах?», «Где я совершила ошибку в настройках системы?», и в этой яростной попытке исправить поломку мы начина-

ем давить, манипулировать или холодно отстраняться, давая понять, что такой — несовершенный, протестующий, неэффективный — ребенок нам не очень-то и нравится. Мы превращаем наши дома в офисы по производству будущих победителей, где вместо вечерних объятий проводятся планерки по итогам учебного дня, а вместо сказок на ночь обсуждаются перспективы поступления в лицей.

Эта подмена любви функциональностью создает колоссальное напряжение в психике родителя, потому что проект «Ребенок» по определению не может быть полностью контролируемым, а для человека, живущего в культе продуктивности, отсутствие контроля равносильно катастрофе. Мы тратим невероятное количество энергии на то, чтобы предугадать все риски, подстелить соломку в каждом углу и обеспечить ребенку такой стартовый капитал из навыков и знаний, чтобы он гарантированно «выстрелил» во взрослой жизни. Но за этой суетой мы пропускаем саму жизнь — ту, которая происходит здесь и сейчас, в грязных отпечатках ладоней на зеркале, в нелепых вопросах о том, почему у муравьев нет праздников, в тихом сопении рядом. Когда любовь превращается в функционал, мы теряем способность просто быть рядом, не оценивая, не направляя и не исправляя, и именно эта утрата способности к простому человеческому присутствию становится отправной точкой нашего глубокого внутреннего выгорания, которое мы пытаемся лечить новыми списками дел.

Нам кажется, что если мы перестанем контролировать каждый аспект жизни детей, если мы позволим им просто быть, то мы совершим преступление против их будущего, но на самом деле мы совершаем преступление против их настоящего, лишая их права на живую, неидеальную мать. В одной из бесед с моей близкой подругой, которая воспитывает двоих детей и одновременно руководит крупным отделом в компании, она призналась, что ловит себя на мысли, будто общается с дочерью как с подчиненной: ставит задачи, проверяет отчетность и дает обратную связь по KPI, совершенно забыв, как это — просто валяться на диване и болтать ни о чем. Этот механистический подход вымывает из отношений теплоту, оставляя лишь холодный каркас обязанностей, и ребенок, чувствуя эту смену регистра, начинает либо отчаянно бунтовать, либо превращается в удобного, но глубоко несчастного исполнителя наших волей. Мы должны найти в себе мужество признать, что за нашим стремлением сделать из ребенка «сверхчеловека» часто стоит наша собственная пустота и невозможность найти смысл в чем-то, кроме бесконечного процесса улучшения и достижений, которые никогда не приносят окончательного удовлетворения.

Переход от функционального родительства к человеческому начинается с очень болезненного осознания: мой ребенок мне ничего не должен, включая реализацию моих амбиций и исправление моих жизненных ошибок. Это осознание требует от нас отказа от роли архитектора чужой судь-

бы и возвращения к роли свидетеля, который с любовью и интересом наблюдает за тем, как раскрывается иная жизнь. Когда мы убираем из отношений этот тяжелый груз ожиданий и «проектирования», мы вдруг обнаруживаем, что у нас освобождается огромное количество ресурса, который раньше уходил на подавление сопротивления и контроль. Мы начинаем замечать мелочи, которые раньше казались помехами в рабочем графике: как смешно ребенок морщит нос, когда задумывается, или как он искренне расстраивается из-за сломанной веточки во дворе. Эти моменты и есть сама ткань жизни, та самая любовь, которую невозможно упаковать в формат отчета или измерить баллами, и именно возвращение к этой простоте становится первым шагом на пути исцеления нашей измученной достижениями души.

## **Глава 2: Диктатура развивашек и страх «недодать»**

Когда мы говорим о современном родительстве, мы неизбежно сталкиваемся с феноменом, который я называю «образовательной лихорадкой», — это то состояние перманентной тревоги, которое заставляет нас судорожно пролистывать сайты с расписаниями кружков и секций еще до того, как ребенок научится уверенно завязывать шнурки. Я отчетливо помню один вечер во вторник, когда я обнаружила себя стоящей в душном коридоре центра раннего развития, прижимая к груди крошечные сменные чешки дочери и чувствуя, как внутри нарастает глухое раздражение вперемешку с тошнотой от собственной беспомощности. Вокруг ме-

ня сидели такие же изможденные женщины, которые с фанатичным блеском в глазах обсуждали преимущества методики Монтессори перед ментальной арифметикой, пока их трехлетние дети, бледные от нехватки свежего воздуха и избытка интеллектуальной стимуляции, пытались сосредоточиться на карточках с изображением экзотических фруктов. В этом коридоре витал не дух просвещения, а густой, липкий запах коллективного страха — страха перед тем, что если мы не нагрузим мозг ребенка до предела прямо сейчас, то во взрослой жизни он окажется на обочине, не сумев вписаться в жесткие рамки высококонкурентного мира.

Эта диктатура «развивашек» базируется на опасном мифе о «закрывающихся окнах возможностей», который индустрия детского досуга эксплуатирует с циничной виртуозностью, внушая нам, что после трех лет мозг ребенка превращается в застывший бетон, в который уже невозможно заложить фундамент гениальности. Мы попадаем в ловушку логической ошибки, полагая, что количество вложенной информации напрямую конвертируется в жизненный успех, хотя на самом деле мы лишь перегружаем нейронную сеть малыша, не давая ей времени на естественное созревание и свободную игру. Помню, как моя знакомая, успешный юрист и мать двоих сыновей, в минуту редкого откровения призналась, что её суббота превратилась в логистический кошмар: она перевозила детей с робототехники на шахматы, затем на китайский и плавание, обедая с ними в машине сухими пе-

рекусами, лишь бы не нарушить график, который она сама же и составила. Когда я спросила её, зачем всё это нужно, она на мгновение замолчала, и в её взгляде отразилась такая бездна экзистенциального ужаса, что мне стало холодно, — она просто не знала, как остановиться, потому что остановка означала признание собственной родительской несостоятельности в мире, где «занятость» является единственным мерилom любви.

Страх «недодать» — это глубокая психологическая язва, которая питается нашим чувством вины и постоянным сравнением себя с неким абстрактным эталоном эффективности, который транслируется из каждого утюга. Мы боимся, что если наш ребенок просто ковыряет палкой землю в парке, пока другие учат названия созвездий на латыни, то мы совершаем некое педагогическое преступление, лишая его шанса на блестящее будущее. Мы забываем, что именно в моменты скуки, в моменты отсутствия внешнего руководства и жестких рамок развивающих занятий в ребенке просыпается истинное творчество и способность слышать собственный внутренний голос, который заглушается бесконечным потоком инструкций от педагогов. Мы превращаем детство в подготовительные курсы к жизни, лишая детей самой жизни, а себя — возможности просто наслаждаться их обществом без необходимости постоянно что-то «прокачивать», «улучшать» или «мониторить».

Эта гонка вооружений в детской комнате неизбежно ве-

дет к эмоциональному истощению матери, потому что невозможно быть одновременно водителем, логистом, психологом, репетитором и аниматором, сохраняя при этом внутренний покой и способность к эмпатии. Когда наш фокус смещен на результат — на выученное стихотворение, на правильно собранный конструктор, на грамотно произнесенное слово, — мы перестаем видеть процесс, мы перестаем видеть живого ребенка с его усталостью, его нежеланием и его правом быть обычным. Мы становимся заложниками маркетинговых стратегий, которые продают нам не знания для детей, а временное избавление от нашей собственной тревоги, создавая иллюзию контроля над непредсказуемым будущим. Но правда в том, что никакое количество курсов раннего развития не гарантирует человеку счастья, если в его детстве не было места для спокойной, не измотанной бесконечными дедлайнами матери, которая умеет просто быть рядом, смотреть на облака и не спрашивать при этом, какой они формы согласно учебнику геометрии.

Я видела, как этот страх разрушает семьи изнутри, когда отец и мать начинают спорить не о ценностях, а о выборе школы, превращая жизнь ребенка в поле битвы своих нереализованных амбиций и компенсации собственных детских дефицитов. Мы пытаемся «добавить» им то, чего не было у нас, не замечая, что тем самым отнимаем у них нечто гораздо более важное — право на собственный путь, на собственные ошибки и на ту самую свободу от оценок, которая является

единственной почвой для здоровой самооценки. Диктатура «развивашек» — это на самом деле диктатура нашего недоверия к жизни, нашей веры в то, что только через насилие над собой и постоянное ускорение можно достичь чего-то стоящего, но этот путь ведет лишь в тупик выгорания и взаимного отчуждения. Нам нужно найти в себе силы сказать «достаточно», когда очередной рекламный призыв заставит нас усомниться в своей достаточности как родителя, и вернуть детям их законное право на медленное, созерцательное и абсолютно непродуктивное детство.

В конечном счете, успех нашего ребенка будет зависеть не от того, в каком возрасте он начал читать, а от того, насколько устойчивой и безопасной была его эмоциональная связь с нами, а эта связь не терпит спешки и функционального подхода. Мы должны научиться выдерживать тишину в расписании, выдерживать неодобрительные взгляды тех, кто продолжает бежать в этом безумном марафоне, и верить в то, что внутреннего ресурса ребенка вполне достаточно для развития, если мы обеспечим ему среду, полную принятия, а не требований. Избавление от диктатуры «развивашек» — это акт освобождения не только для детей, но и для нас самих, это возвращение к родительству как к сотворчеству и приключению, а не как к тяжелой повинности по созданию идеального продукта. Когда мы перестаем «додавать» из страха, мы начинаем давать из любви, и это единственное, что действительно имеет значение в долгосрочной перспективе, ко-

гда все сертификаты и дипломы покроются пылью времени, а останутся только воспоминания о тепле маминых рук и о праве просто быть собой.

### **Глава 3: Идеальная картинка: цена цифрового одобрения**

Я помню, как однажды вечером, когда за окном выл промозглый ветер, а в раковине громоздилась гора посуды, покрытой засохшим соусом от ужина, я провела около сорока минут, пытаясь выстроить идеальную композицию на углу кухонного стола. Там, на небольшом пяточке чистого дерева, я разложила раскрытую книгу по детской психологии, поставила чашку с уже остывшим какао и аккуратно пристроила деревянную лошадку сына, которая на самом деле была заброшена им под диван еще неделю назад. Я подбирала угол падения света от единственной работающей лампы так, чтобы создать иллюзию глубокого, осмысленного уюта, в то время как за границей кадра царил настоящий хаос: разбросанные грязные носки, крошки на полу и мое собственное отражение в выключенном экране телефона — женщина с невымытой головой и затравленным взглядом. Сделав заветный снимок, я почувствовала мимолетный укол триумфа, когда начали приходить уведомления об одобрении от полужнакомых людей, но это чувство мгновенно сменилось оглушительной пустотой, потому что я только что потратила драгоценные минуты отдыха на создание лжи, в которую сама отчаянно хотела верить.

Мы стали архитекторами собственных цифровых тюрем, где стены возведены из отфильтрованных кадров и тщательно отредактированных подписей, создающих миф о нашей безупречности. Эта потребность в демонстрации «стерильного» родительства — без слез, без истерик на полу супермаркета, без выгорания и безразличия — превратилась в невидимый налог на нашу психику, который мы платим ежедневно. Каждое чужое изображение идеального завтрака или ребенка, кротко играющего в развивающие игры, становится для нас не просто картинкой, а обвинительным приговором нашей собственной реальности, которая всегда проигрывает в этом неравном бою. Мы смотрим на эти вылизанные витрины чужих жизней и начинаем бессознательно подгонять свои живые, хаотичные и порой некрасивые будни под этот стандарт, вытравливая из них всё настоящее ради того, чтобы получить социальное поглаживание в виде виртуального сердечка.

Этот процесс цифрового редактирования жизни незаметно меняет структуру нашего восприятия: мы перестаем проживать момент и начинаем его «фиксировать», оценивая ценность события по тому, насколько эффектно оно будет смотреться на экране. Я наблюдала за одной матерью в парке, которая заставляла свою маленькую дочь пять раз подряд вбегать в кучу осенних листьев, потому что в первый раз не получилось поймать фокус, во второй — свет был слишком резким, а в третий — ребенок просто не улыбался с нужной

степенью восторга. В конечном итоге девочка расплакалась, а мать, вместо того чтобы обнять её и почувствовать запах прелой листвы и холодного воздуха, раздраженно убрала телефон, чувствуя, что прогулка испорчена, ведь «хорошего кадра» не вышло. Мы превращаем своих детей в декорации для нашего личного театра успеха, лишая их права на искреннюю эмоцию, если она не вписывается в эстетику нашего профиля, и тем самым создаем между нами и ими тонкую, но непроницаемую мембрану из пикселей и ожиданий.

Цена этого одобрения оказывается непомерно высокой — это постоянное ощущение собственной недостаточности, которое грызет изнутри, даже когда в реальности всё идет неплохо. Мы попадаем в петлю обратной связи, где наша самооценка начинает напрямую зависеть от внешней валидации, и если публикация не собирает привычного количества откликов, мы воспринимаем это как личный провал не только как «блогера», но и как матери. Мы боимся показать трещины в своем фасаде, боимся признаться, что сегодня мы трижды сорвались на крик, что на обед были магазинные пельмени, а вместо чтения классики мы просто включили мультики, чтобы полежать в тишине. Эта изоляция в собственной «идеальности» лишает нас поддержки, ведь когда мы транслируем только успех, окружающие не могут увидеть нашу боль, а мы не можем увидеть, что они проживают ровно то же самое за своими нарядными занавесками.

Трансформация начинается тогда, когда мы находим в се-

бе смелость выключить камеру и посмотреть на беспорядок вокруг не как на симптом неудачи, а как на признак жизни, которая течет прямо сейчас. Настоящая близость с ребенком рождается не в моменты позирования, а в те секунды, когда мы вместе сидим в темноте и слушаем дождь, или когда мы оба по колено в муке пытаемся испечь что-то несъедобное, и никто не тянется за телефоном, чтобы это запечатлеть. Нам нужно вернуть себе право на «невидимую» жизнь, которая не нуждается в публичном одобрении, чтобы иметь ценность. В мире, где каждый шаг выставляется на обозрение, самым радикальным актом самосохранения становится сохранение тайнства своего родительства, где ошибки — это просто ошибки, а радость — это тихий внутренний свет, который не тускнеет от отсутствия вспышек и восторженных комментариев со стороны тех, кто нас совсем не знает.

Когда мы перестаем кормить этого цифрового монстра своей энергией, мы вдруг обнаруживаем, что у нас появилось время и силы на то, чтобы просто быть собой. Исчезает необходимость постоянно сравнивать свой внутренний хаос с чьей-то внешней отделкой, и это приносит облегчение, сравнимое с тем, как если бы вы сняли тесную, давящую обувь после долгого дня. Мы учимся видеть красоту в несовершенстве: в разрисованных обоях, в усталом лице партнера, в собственном праве быть не в ресурсе. Эта честность с самой собой становится фундаментом новой устойчивости, где наше достоинство как матери больше не является пере-

менной величиной, зависящей от алгоритмов охвата, а превращается в константу, рожденную из реальной, глубокой и порой очень сложной связи с нашими детьми. Путь к свободе лежит через признание того, что идеальная картинка — это всего лишь двухмерный шум, который крадет у нас вкус настоящей, объемной и непредсказуемой жизни.

#### **Глава 4: Токсичное саморазвитие: когда работа над собой становится насилием**

Я помню тот момент, когда моя прикроватная тумбочка превратилась в алтарь моей собственной неадекватности, заваленный книгами по нейропсихологии, эмоциональному интеллекту и искусству контейнирования детских истерик. Каждую ночь, уже засыпая от изнеможения, я заставляла себя прочитывать хотя бы десять страниц очередного бестселлера, подчеркивая карандашом фразы о том, что «спокойная мама — залог успеха ребенка» и «гнев — это лишь невыраженная потребность». Вместо того чтобы стать моим спасательным кругом, эти знания превратились в тяжелые камни, которые я добровольно складывала в свой рюкзак, пока он не начал ломать мне позвоночник. Я читала о том, как правильно сопереживать трехлетке, когда тот в пятый раз за утро размазывает кашу по ковру, и вместо того, чтобы просто прожить свою естественную человеческую досаду, я начинала лихорадочно анализировать свой внутренний дефицит, обвиняя себя в недостаточном уровне «проработанности». Саморазвитие, которое изначально обещало мне сво-

боду и осознанность, на деле стало изошренным инструментом самоистязания, новой формой перфекционизма, где я должна была не только идеально действовать, но и идеально чувствовать, не позволяя себе ни одной «неправильной» эмоции.

Мы попали в ловушку, где работа над собой перестала быть актом любви и превратилась в бесконечную инспекцию на соответствие высокому стандарту психологической стерильности. Когда я сидела на приеме у терапевта и с гордостью перечисляла свои успехи в практике медитации и управлении стрессом, я вдруг поймала себя на мысли, что пытаюсь получить «пятерку» за свое психическое состояние, точно так же, как когда-то получала её за контрольную по химии. Мы подходим к собственной душе как к бизнес-кейсу, который нужно оптимизировать, вычистить от багов и вывести на новый уровень рентабельности, забывая, что живое нельзя оптимизировать без потери самой жизни. Токсичное саморазвитие шепчет нам, что если мы всё еще устаем, если мы всё еще злимся на близких или чувствуем пустоту, значит, мы «плохо старались», недостаточно глубоко дышали или пропустили какой-то важный вебинар по поиску предназначения. Это создает замкнутый круг вины: мы страдаем от того, что страдаем, и это мета-страдание выжигает нас гораздо эффективнее, чем любые внешние трудности, превращая путь к себе в изнурительный марафон по пересеченной местности.

Я видела это состояние у многих женщин, которые приходят на группы поддержки с блокнотами, испещренными цитатами великих учителей, но при этом не могут вспомнить, когда они в последний раз ели с аппетитом или просто смотрели в окно без цели. Одна моя знакомая, назовем её Елена, потратила годы на изучение техник «ненасильственного общения», но в итоге призналась, что за этой безупречной вежливостью и правильными формулировками в её семье поселился могильный холод, потому что за словами больше не стояло живого человека, способного на искренний гнев или спонтанную радость. Она так боялась «травмировать» детей своей неидеальностью, что превратилась в пластиковый манекен осознанности, чьи швы начали трещать при малейшем давлении реальности. Когда саморазвитие становится насильем, мы теряем контакт со своей интуицией, подменяя её внешними инструкциями, и в этом процессе мы становимся всё более чужими самим себе, превращая свою жизнь в бесконечную работу над ошибками, которой нет конца.

Настоящий рост всегда происходит из точки принятия и покоя, но культура достижений заставляет нас верить, что мы — это вечный недострой, здание, которое нуждается в постоянной реконструкции фасада и укреплении фундамента. Мы заставляем себя прорабатывать травмы, когда нам нужно просто поспать, и искать смыслы в депрессии, когда на самом деле нам не хватает витаминов и базовой человеческой поддержки. Этот диктат «лучшей версии себя» не

оставляет места для того, чтобы просто быть той версией, которая существует сегодня — уставшей, запутавшейся, не знающей ответов на вопросы. Мы превратили психологию в еще один способ контроля, пытаюсь с помощью аффирмаций и техник визуализации загнать хаос жизни в удобные рамки, но жизнь всегда оказывается шире и сложнее любых концепций. Нам нужно найти в себе смелость признать, что иногда «не развиваться» — это самый большой прогресс, который мы можем совершить, позволив себе роскошь просто существовать без обязательства становиться лучше к следующему понедельнику.

Отказ от токсичного саморазвития не означает прекращения познания мира или себя, это означает смену мотивации с «я недостаточно хороша» на «я хочу исследовать это, потому что мне любопытно». Это возвращение к себе как к целостному существу, которое не нуждается в починке, а нуждается в понимании и сострадании. Когда я наконец разрешила себе не дочитывать книги, которые вызывают у меня чувство вины, и перестала сравнивать свой темп эмоционального созревания с темпом гуру из социальных сетей, в моей жизни появилось пространство для настоящих перемен. Я обнаружила, что могу быть любящей матерью, даже если я не умею мастерски «контейнировать» каждую мелочь, и что моя искренность в выражении усталости учит моих детей гораздо большему, чем вымученная улыбка просветленного родителя. Мы должны освободить свою психику от гне-

та бесконечных ожиданий и разрешить себе быть человеческими, ведь именно в нашей уязвимости и несовершенстве кроется истинная сила, которую невозможно получить ни на одном тренинге по личностному росту.

Путь из этой ловушки лежит через радикальное замедление и пересмотр своих отношений с понятием «пользы». Нам нужно научиться задавать себе вопрос: «Я делаю это сейчас, чтобы стать лучше в чьих-то глазах, или потому что это действительно дает мне силы?». Когда мы убираем насилие из процесса самопознания, оно превращается в удивительное путешествие, полное открытий, а не в каторжный труд на рудниках собственной психики. Нам важно вернуть себе право на «бесполезное» время — время для лени, для бессмысленных прогулок, для чтения детективов вместо учебников по психологии. Только в этом состоянии внутренней тишины и отсутствия давления мы можем услышать свой настоящий голос, который давно охрип от попыток перекрыть бесконечные лозунги о самосовершенствовании, и наконец-то почувствовать, что мы уже дома, мы уже достаточно хороши и нам больше не нужно сражаться с самими собой за право быть счастливыми.

## **Глава 5: Жизнь в режиме «Надо»: куда исчезло «Хочу»?**

Вспоминаю один душный июльский полдень, когда я стояла в центре детской комнаты, окруженная горами чистого белья, которое требовало немедленной сортировки, и чув-

ствовала, как внутри меня что-то окончательно и бесповоротно заклинило. В руках я сжимала крошечную футболку сына, а в голове, словно бесконечная бегущая строка на вокзале, проносились команды: надо разобрать вещи, надо ответить на рабочие письма, надо продумать меню на неделю, надо записать дочь к стоматологу, надо быть вовлеченной и понимающей матерью, надо успеть сделать маску для лица, чтобы не выглядеть как тень самой себя. Это «надо» превратилось в густой, липкий туман, который заполнил всё пространство моей жизни, не оставив ни единой щелочки для простого, живого и пульсирующего человеческого «хочу». Я замерла, пытаюсь нащупать внутри хотя бы слабое эхо собственного желания, но обнаружила лишь пул стерильных обязанностей, которые я выполняла с механической точностью биоробота, давно забывшего, каково это — действовать из радости, а не из страха не соответствовать.

Мы часто не замечаем, как наш внутренний компас ломается под весом накопленных обязательств, и мы начинаем ориентироваться не на магнитный полюс собственного сердца, а на внешние указатели, расставленные обществом, воспитанием и культурой продуктивности. Жизнь в режиме «надо» — это постепенное самоотчуждение, когда каждый наш шаг продиктован логикой полезности и долга, а любое спонтанное желание воспринимается как досадная помеха или признак эгоизма, который нужно немедленно подавить. Я видела, как эта подмена уничтожает блеск в гла-

зах самых деятельных женщин: они делают всё правильно, их дома сияют чистотой, их дети посещают лучшие школы, но сами они ощущают себя заложницами в золотой клетке собственной эффективности. Когда всё в твоём дне подчинено категории необходимости, твоя личность начинает истончаться, превращаясь в плоский чертеж, где нет места для хаоса, импровизации и той иррациональной искры, которая делает нас живыми и неповторимыми.

Одна моя клиентка, успешный архитектор и мать троих детей, однажды призналась мне, что самым страшным вопросом для неё стал простой вопрос мужа: «Что ты хочешь на ужин?». Она впала в настоящий ступор, потому что её мозг мгновенно выдал десятки вариантов того, что было бы «правильно» приготовить для здоровья детей и экономии бюджета, но он оказался абсолютно неспособен сформулировать, что принесло бы удовольствие лично ей. Мы так долго тренируем мышцу ответственности, что мышца желания атрофируется за ненужностью, и в какой-то момент мы обнаруживаем себя в мире, где есть бесконечное количество дорог, но ни одна из них не ведет туда, где нам по-настоящему хочется оказаться. Эта потеря контакта с «хочу» опасна тем, что она лишает нас главного источника психической энергии — подлинного интереса, подменяя его суррогатом силы воли, которая, как известно, является ресурсом конечным и крайне хрупким.

Жить через насилие над собой, упакованное в оберт-

ку «социальной ответственности», — это значит постоянно брать кредит у собственного будущего, расплачиваясь своим здоровьем и вкусом к жизни. Когда мы говорим себе «надо погулять с ребенком», вместо того чтобы признаться «я хочу сейчас полежать в тишине», мы создаем внутри себя очаг напряжения, который рано или поздно взорвется неконтролируемой вспышкой гнева или уйдет в глухую апатию. Проблема не в самих делах, которые мы выполняем, а в том, из какого состояния мы их совершаем: действие, рожденное из дефицита и принуждения, никогда не принесет плодов в виде близости или удовлетворения, оно лишь увеличит дистанцию между нами и нашими близкими. Настоящее «хочу» — это не каприз и не прихоть, это жизненно важный сигнал нашей системы о том, где сейчас находится наш ресурс, и игнорирование этого сигнала приводит к тому, что мы становимся функционально безупречными, но эмоционально мертвыми фигурами на шахматной доске собственного бытия.

Возвращение к себе начинается с реабилитации права на «бесполезные» и «неправильные» желания, которые не вписываются в общую канву нашего проекта идеальной жизни. Это требует огромного мужества — разрешить себе хотеть чего-то просто так, без оправдания этого пользой для семьи или карьерным ростом, просто потому, что в этом моменте ваша душа отозвалась теплом на какую-то мелочь. Помню, как я впервые после долгого перерыва разрешила себе купить краски и просто пачкать бумагу цветами, которые мне

направились, не пытаясь создать шедевр или научить чему-то детей; в тот вечер я впервые за несколько лет почувствовала, как тяжесть в груди начала отступать, освобождая место для глубокого, спокойного вдоха. Мы должны научиться слышать этот тонкий, едва различимый шепот собственного интереса за грохотом бесконечных «должна», понимая, что только счастливая и чувствующая мать может дать своим детям нечто большее, чем просто чистые рубашки и вовремя сделанные уроки.

# 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.