

Яна Трубачева

С любовью, твой родитель



Яна Трубачева

С любовью, твой родитель

«Автор»

2026

Трубачева Я. Е.

С любовью, твой родитель / Я. Е. Трубачева — «Автор», 2026

Каждая книга рождается из глубокого поиска, но эта рождалась не формулами, а сердцем. Перед вами — не сухой сборник психологических правил из интернета и не очередная инструкция по воспитанию «удобного» ребёнка. Это тёплое, поддерживающее пространство для тех, кто порой устаёт, сомневается или задыхается под грузом родительской тревоги, но каждый день выбирает любить. Книга ведёт читателя по удивительному маршруту: от потаённого внутриутробного мира и скрытых телесных шифров детской психосоматики до архитектуры родовых сценариев и искусства вовремя разжать руки, отпуская выросшего преемника в его собственное большое плавание. Полноценное обретение автономии невозможно без честного взгляда внутрь себя, поэтому после каждой главы автора бережно предлагает практические вопросы для глубокой саморефлексии, которые помогут превратить чтение в личную терапию. Эта рукопись раскрывает освобождающую истину: родительство — это не марафон за идеалом, а путь исцеления собственной души.

© Трубачева Я. Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Яна Трубачева

С любовью, твой родитель

Глава 1

(Практикум бережного принятия)

Предисловие автора. Разговор по душам

Каждая книга рождается из глубокого внутреннего поиска. Мы часто ищем ответы на сложные вопросы в умных энциклопедиях, советуемся со специалистами и пытаемся следовать строгим правилам из интернета. Но в какой-то момент, устав от бесконечной гонки за идеалом, мы просто замираем в тишине и понимаем: истинная мудрость родительства пишется не формулами, а сердцем.

Эта книга родилась из желания создать не просто сухой сборник психологических правил, а теплое, поддерживающее пространство для каждого родителя. Для тех, кто порой устает, сомневается, сталкивается с собственными тревогами или чувством вины, но каждый день выбирает любить.

Мне хотелось поговорить с вами на языке чуткости и понимания. Наше родительское путешествие удивительно: мы несем в себе панцирь собственного жизненного опыта, семейных традиций, а порой и старых страхов, доставшихся нам от предков. Наша главная задача — создать для своего ребенка безопасный, прочный дом, но при этом не придавить его своей тяжестью, не спрятать от настоящего солнца под панцирем тотального контроля. Ведь наши дети приходят в этот мир яркими, уникальными, наполненными огромным творческим потенциалом, который так важно не загасить, а мягко подпитать.

На страницах этого пособия мы вместе пройдем путь от самых истоков — от внутриутробного периода, когда малыш только начинает считывать наши эмоции, через тонкие языки любви и архитектуру рода к моменту, когда его личное Эго окрепнет и зазвучит в полную силу. Мы поговорим о том, как научиться слышать невидимые сигналы ребенка, как справляться со сложными шифрами психосоматики и как вовремя, с легким сердцем, разжимать руки, позволяя новой личности обрести автономию.

Я приглашаю вас в это путешествие. Замедлитесь, отложите в сторону бесконечный список дел, налейте себе чашку теплого чая и пообещайте себе быть к самому себе бережными.

Мы начинаем.

ГЛАВА 1. Накануне бытия: с какими долгами мы заводим детей

Истинные и ложные мотивы родительства: когда зачатие служит для спасения взрослых

Вопрос «Зачем люди заводят детей?» на первый взгляд кажется простым, почти природным. Общество транслирует нам привычные, автоматические ответы: «так надо», «продолжение рода», «пора, уже возраст подходит», «чтобы в старости было кому стакан воды принести». Мы привыкаем к этим фразам и редко заглядываем под их фасад. Но если снять наносной слой социальных шаблонов и заглянуть в самую глубь своего подсознания, то обнаружится, что побуждения, толкающие людей к продолжению рода, бывают очень разными.

Пренатальная и семейная психология делит эти мотивы на две большие группы: **дефицитарные (ложные)**, когда новая жизнь призывается, чтобы что-то «починить» в судьбе

взрослого, и **конструктивные (истинные)**, когда родительство становится естественным развитием зрелости и избытка любви. Находясь в утробе, на уровне нейроэндокринного моста плод непрерывно считывает, с какой именно миссией его зовут в этот мир. И эта задача становится его самым первым, невидимым жизненным сценарием.

Дефицитарный мотив всегда рождается из внутренней пустоты, страха или нерешенных психологических проблем самих родителей. В таком сценарии человек еще до своего появления на свет оказывается «должен» старшему поколению. Он рождается не как отдельная, свободная личность, а как инструмент для реализации чужих задач.

Попытка спасти отношения. Когда в союзе мужчины и женщины наступает кризис, холод или звенящее напряжение, у них возникает иллюзия: *«Нам нужно общее дитя, оно нас сблизит и спасет семью»*. Это огромная, неподъемная ноша для хрупкой детской психики. Новая жизнь не может склеить то, что разрушено. Напротив, появление новорожденного — это всегда серьезное испытание союза на прочность. В итоге наследник растет с психосоматическим шифром «миротворца»: его тело начинает бесконечно болеть, чтобы удерживать отца и мать вместе у своей постели.

Лекарство от одиночества. Когда взрослый человек не знает, кто он, не умеет опираться на себя и чувствует глубокую пустоту внутри, у него рождается мысль: *«Этот шаг принесет мне смысл, я больше никогда не останусь один»*. Подобный подход приводит к удушающей, симбиотической гиперопеке. Кольцо контроля сжимается так плотно, что не оставляет пространства для взросления. В будущем сыну или дочери будет невероятно трудно пройти сепарацию, ведь обрести автономию для них означает буквально «убить» главный мамин смысл жизни.

Реализация чужих амбиций. Это мотив тех людей, чей собственный созидательный потенциал был когда-то загублен. Неслучившийся музыкант, спортсмен или ученый воспитывает преемника с негласным требованием: *«Ты должен прожить ту жизнь, которую не смог прожить я. Тебе надлежит быть успешным, идеальным, приносить мне медали и пятерки»*. Так рождается сценарий несвободной души: человек заживо хоронит свои истинные задатки, чтобы оправдать ожидания старших и заслужить их тепло.

Страховка на старость. Из этой же серии — пресловутый «стакан воды». В основе такого поведения лежит глубокий, неосознанный страх смерти, немощности и забвения. К новому поколению относятся как к долгосрочной инвестиции, что рождает в юной психике вечное, парализующее чувство долга и вины, мешающее строить личную судьбу.

Конструктивный мотив выглядит совершенно иначе. Он рождается не из дефицита, а из **профицита** — из избытка жизненных сил, психологической зрелости и тепла, которого двум взрослым становится так много внутри их союза, что они готовы искренне, безвозмездно поделиться им с кем-то еще. В этом сценарии люди не ждут, что рождение преемника заполнит их пустоту, спасет от скуки, склеит брак или станет поводом для гордости перед соседями. Они устойчивы сами по себе. Их внутренний дом уже построен, в нем тепло и безопасно. И они зовут новую душу в этот мир просто для того, чтобы показать ей эту вселенную, любить без условий и наблюдать за чудом ее уникального развития. Дитя с самого первого дня чувствует себя желанным и свободным, обретая мудрую, спокойную опору. Человек растет с базовым чувством безопасности и установкой: *«Я ценен сам по себе. Мои родители счастливы сами, и они рады, что я есть»*.

Легальное убежище: зависимость от деторождения как социальный щит от реальности

В современном обществе существует множество видов зависимостей, о которых принято говорить открыто и с осуждением. Но есть одна особая, глубинная психологическая ловушка, которая в нашей культуре не просто легальна, а возведена в абсолютный культ и окружена

тотальным одобрением. Это **зависимость от самого процесса вынашивания и младенчества** — бессознательное стремление женщины рожать снова и снова, не из потребности подарить жизнь отдельной личности, а ради спасения собственного хрупкого Эго.

На первый взгляд, большая семья всегда выглядит как высший акт подвига и любви. Общество, государственные институты и традиционная культура активно поддерживают этот путь. Но за красивым фасадом часто скрывается тонкий психологический уход. Женщина бежит в бесконечный декрет как в единственное легальное убежище от реальности, от необходимости взрослеть, реализовывать собственный творческий потенциал и встречаться лицом к лицу со своими глубинными страхами.

Период беременности и первых месяцев жизни новорожденного — это время, когда женский организм максимально затоплен окситоцином, эндорфинами и пролактином. Это время абсолютного биологического слияния, когда мать чувствует себя физически нужной, важной и защищенной гормональным коконом. Младенец тотально зависит от нее и смотрит на нее как на Бога. Для женщины с травмированной самооценкой ощущение своей абсолютной, незамеченной значимости становится мощнейшим стимулом.

Бесконечный декрет становится идеальным оправданием для отказа от личной социальной реализации. Фраза *«Я не строю карьеру и не ищущ себя, потому что я посвятила себя семье»* — это абсолютно легальный, неосуждаемый щит, за которым скрывается страх перед внешним миром. Но как только подросшее дитя начинает отдаляться и требовать личных границ, этот окситоциновый рай рушится, и женщина снова оказывается лицом к лицу со своей внутренней пустотой и одиночеством. Самый простой и привычный способ вернуть ощущение своей нужности — забеременеть следующим. Старшие дети при этом моментально переводятся в сценарий ранней парентификации (становятся няньками), а внимание матери снова уходит в безопасный мир пеленок и безусловного младенческого обожания.

Главная трагедия этой легальной зависимости заключается в том, что в погоне за количеством родительского опыта часто полностью теряется его глубинное качество. В такой семейной системе сыновья и дочери быстро перестают восприниматься как отдельные, уникальные личности со своими задатками и талантами. Они становятся лишь функциональными элементами, обеспечивающими матери психологический комфорт, статус в обществе и защиту от экзистенциального кризиса.

Истинная мудрость заключается в том, чтобы найти в себе смелость вовремя остановиться, ослабить контроль, позволить подросшим детям уйти в их собственную автономию и повернуться наконец-то к самому себе. Разрешить своей собственной душе раскрыть нереализованный потенциал во внешнем мире, не прикрываясь чужими спинами от ветров этой огромной, сложной, но такой интересной жизни.

Практическая часть: Вопросы для бережной саморефлексии к Главе 1

Вспомните момент, когда вы впервые всерьез подумали о том, что хотите стать родителем. Какое базовое чувство стояло за этим желанием? Это был избыток тепла, или это был страх одиночества, давление возраста, желание удержать партнера, быть «как все»?

Попробуйте честно ответить себе на вопрос: *«Какую невидимую задачу в моей жизни должно решить мое дитя?»*. Должно ли оно делать меня счастливым, спасти от скуки, быть поводом для гордости, или я готов(а) принять его право быть совершенно обычным, непохожим на мои ожидания человеком?

Вспомните моменты своих декретов: что вы чувствовали, когда сын или дочь подрастали и начинали отдаляться? Не возникало ли у вас в этот момент глухого, необъяснимого желания немедленно забеременеть снова, просто чтобы вернуть то сладкое чувство тотальной нужности младенцу?

Если прямо сейчас убрать из вашей жизни роль человека, который круглосуточно занят домом и бытом, то кто останется? Что вы знаете о себе как об отдельной личности — о своих личных желаниях, хобби, профессиональных амбициях и творческом потенциале? Не пугает ли вас эта пустота?

ГЛАВА 2. Мы все чувствуем «До»: первородная матрица и невидимые шифры

Внутриутробный мир: о чем молчит и как чувствует первая вселенная человека

Долгое время в консервативной медицине и классической академической науке господствовало одно непоколебимое убеждение. Ученые и врачи искренне верили, что новорожденный приходит в этот мир похожим на чистый белый лист. Считалось, что пока пуповина не перерезана, плод внутри мамы представляет собой лишь крошечный, спящий биологический организм. Ему приписывали только простейшие рефлексy и думали, что он полностью лишен ментальной жизни, памяти и способности чувствовать. Предполагалось, что его мозг слишком незрел, чтобы фиксировать происходящее, а хрупкая человеческая психика включается только тогда, когда на органы чувств обрушивается первый мощный поток внешнего мира: ослепительный свет родзала, прохладный воздух и прикосновения акушерских рук.

Но пренатальная психология — удивительная наука, которая изучает зарождение нашей души задолго до появления на свет — предлагает совсем другой взгляд. Она тепло, но уверенно заявляет: **наша психическая жизнь начинается не в роддоме, а в материнской утробе**. Мы не рождаемся «пустыми». Психика человека — это непрерывный континуум, который берет свое начало с самого момента зачатия.

Главная аксиома этой науки звучит очень просто: **«Мы все чувствуем ДО»**. Внутриутробный период — это не просто механическое созревание клеток и органов. Это первая, самая главная вселенная человека. Всё, что происходит с будущей мамой во время ожидания — ее тихие радости, внезапные слезы, скрытые страхи, гормональные всплески и моменты разливающегося по телу счастья — становится теми самыми кирпичиками, из которых строится внутренний дом человеческой личности.

Давайте на минуту заглянем туда, где плод проводит свои первые девять месяцев. Его органы чувств просыпаются один за другим, очень мягко и постепенно. Самым первым активизируется осязание. Уже на втором месяце беременности кроха чувствует прикосновения. Он плавает в теплой воде, трогает свои крошечные ножки, держится за пуповину. Околоплодные воды мягко баюкают его, создавая ощущение комфорта. Через эти физические ощущения зарождающаяся жизнь впервые понимает: «Я есть. Мое тело существует».

С третьего месяца эмбрион начинает чувствовать движение. Когда мама ходит, танцует или просто поворачивается в постели, его легонько покачивает. Твое тело становится для него живой колыбелькой. Этот ритм шагов так глубоко засыпает в его памяти, что после рождения новорожденный мгновенно затихнет на руках, стоит родителям просто начать мягко покачиваться из стороны в сторону. Знаете ли вы, что дитя знакомится с вашей семейной кухней задолго до первого прикорма? Вода, в которой оно плавает, меняет свой вкус в зависимости от того, что мать съела на обед. Так кроха узнает, какая сладкая бывает спелая клубника или какой пряный вкус у любимого супа.

К пятому месяцу плод начинает по-настоящему слышать. Внутри матки довольно шумно: там ритмично стучит сердце, шумит кровь в сосудах, шуршит дыхание. Но сквозь все эти звуки самым чистым и важным колокольчиком доносится мамин голос. Он воспринимается объемным, низким и очень родным. Наследник запоминает интонации, смех и родную речь. Именно поэтому, едва родившись, среди десятков чужих голосов в родзале он повернет голову именно на этот звук. Зрение просыпается самым последним. Внутри живота царит уютный полумрак.

Но если будущая мама выйдет на яркое солнце, сквозь кожу ткани окрасятся в теплый, розовато-оранжевый цвет. Плод увидит этот мягкий свет и тихонько прикроет глазки ладошками.

Нейроэндокринный мост: как мамины гормоны счастья или тревоги строят мозг плода

Иногда сложно поверить: как наши мимолетные мысли или переживания могут повлиять на плод? Но наше тело устроено удивительно. Между мамой и преемником проложен невидимый, но очень прочный биохимический мост — нейроэндокринная система связи. Кроха под сердцем не просто растет физически; он непрерывно считывает, расшифровывает и впитывает мамино состояние. Он адаптируется к той картине мира, которую ему транслируют, заранее настраивая свою нервную систему под ту реальность, которая ждет его снаружи.

Когда вы обнимаете любимого человека, смотрите на красивый закат или просто хвалите себя за маленькую победу, мозг выделяет гормоны радости — **эндорфины и окситоцин**. Эти капельки счастья бегут по сосудам, проходят через плаценту и бережно укутывают развивающийся организм. В этот момент ему становится тепло и спокойно. Под воздействием материнской радости его маленький мозг развивается гармонично, строя прочные связи для будущей уверенности в себе и умения радоваться жизни. Наследник закладывает внутри себя самый прочный фундамент: *«Мир — это хорошее, доброе и безопасное место. Здесь мне рады, меня очень ждут»*. Именно этот ранний опыт становится основой базового доверия к жизни. Это тот самый внутренний стержень, который во взрослом возрасте поможет человеку верить в свои силы, смело раскрывать свой потенциал, созидать и не ломаться под ветрами жизненных невзгод.

Но бывает и по-другому. Жизнь сложная, и иногда в нее приходит сильная тревога, страх или затяжная грусть. Тогда в кровь поступает гормон стресса — **кортизол**. Если стресса слишком много и он длится изо дня в день, плод тоже начинает это чувствовать. Его сердечко бьется чуть быстрее, а крошечные сосуды сжимаются. Это не значит, что маме нельзя плакать или злиться. Мы все живые люди, и запрещать себе эмоции — вредно. Но если тревога становится постоянным спутником, новорожденный может появиться на свет чуть более чутким, ранимым и беспокойным, чем другие дети. Его нервная система просто заранее готовится к тому, что внешний мир может быть враждебным, и выставляет свою внутреннюю защиту.

Психосоматика пренатальных зажимов: тайный язык угроз выкидыша и пуповины

Пренатальная психосоматика — это язык, на котором разговаривают между собой тело матери и душа преемника. Иногда на этом пути случаются сложные периоды, и организм начинает подавать сигналы тревоги. Психологи называют такие моменты «внутриутробными шифрами» — это ранние телесные уроки, которые кроха расшифровывает по-своему и уносит с собой во взрослую жизнь.

Беременность — это время огромной уязвимости. Когда врач произносит слова «угроза выкидыша», внутри будущей мамы все сжимается от понятного страха. Ее тело переходит в режим обороны, матка приходит в тонус, а в кровь выбрасывается лавина гормонов тревоги. Плод, плавающий в своей первой вселенной, считывает этот физический зажим. На глубинном, бессознательном уровне этот опыт может зашифроваться в его хрупкой психике как суровый код: *«Мне здесь не рады»* или *«Моя жизнь под постоянной угрозой»*. Кроха еще не умеет мыслить словами, но он чувствует это на уровне клеток — мир вокруг него внезапно сжался, стал тесным, холодным и небезопасным.

Когда этот человек вырастает, невидимый внутриутробный шифр может продолжать тихонько звучать в его взрослой жизни. Иногда он проявляется как глубинное чувство небезопасности: когда человеку кажется, что земля под ногами в любой момент может провалиться,

даже если объективно вокруг все хорошо, стабильно и спокойно. Или как экзистенциальный страх — фоновое, липкое ощущение одиночества и заброшенности в этом огромном мире. В самых тяжелых случаях это рождает аутоагрессию и разрушительное поведение: подсознательное стремление наказывать свое тело, уничтожать себя вредными привычками или трудоголизмом. Это отголосок той самой старой программы: *«Если мне были не рады в самом начале, значит, я не имею права занимать место на этой земле»*.

Еще один частый и волнительный шифр — это обвитие пуповиной. Пуповина — это единственный мостик, который кормит, поит и связывает плод с мамой. Но иногда в процессе своих внутриутробных движений кроха запутывается в этом мягком канатике. Происходит то, что психоаналитики называют «символическим зажимом». Когда пуповина натягивается, плод на какие-то мгновения может почувствовать нехватку воздуха и физического пространства. Ему становится трудно двигаться, а приток кислорода на миг замедляется. В этот момент в его теле рождается сильнейший импульс выживания: нужно двигаться сильнее, нужно крутиться, нужно успеть! Современные исследователи находят удивительную психосоматическую связь между этим опытом и проявлениями **СДВГ** (синдрома дефицита внимания и гиперактивности) во взрослом возрасте. Метафора нехватки воздуха и свободы перерастает в определенный характер: постоянная внутренняя спешка (человек живет с девизом *«Нужно успеть выжить!»*) и импульсивность. Ему кажется, что если он остановится, замедлится или просто побудет в тишине — случится что-то непоправимое.

Древняя река архетипов и базовая тревога: Карл Юнг и Карен Хорни в истоках психики

Когда мы укладываем свое дитя спать и смотрим, как оно вздрагивает во сне, мы часто задаемся вопросом: *«А что ему снится? Откуда в его маленькой головке берутся эти образы, ведь оно еще так мало видело в этой жизни?»*. Нам кажется, что внутренний мир человека начинает заполняться картинками только после рождения. Но Карл Густав Юнг открывает удивительную истину: подсознание младенца — это не пустая комната. Глубоко под нашей личной памятью лежит огромный, бескрайний океан, который принадлежит всему человечеству — **коллективное бессознательное**. Ребенок приходит в этот мир, уже неся в своей ментальной ДНК готовые древние первообразы — **архетипы**. Именно поэтому дети во всех уголках планеты бессознательно боятся Темного Леса или чудовища под кроватью и интуитивно ищут защиты у Великой Матери. Это не их личный испуг — это говорит в них древний, коллективный опыт выживания человечества.

Вклад Карен Хорни в развитие психологии углубляет это понимание через концепцию **базовой тревоги**. Она описала её как глубинное, пронзительное чувство одиночества, беспомощности и изоляции, с которым маленький человек сталкивается в этом огромном, потенциально враждебном мире. Базовая тревога — это результат дефицита истинной, принимающей нежности со стороны родителей, когда маме и папе из-за их собственных нереализованных амбиций или психологических проблем не хватает ресурса на теплую сонастройку. Новое поколение считает это как холодность или избыточный контроль.

Когда второй этаж пирамиды Маслоу (безопасность) рушится, хрупкое Эго сжимается от ужаса. Чтобы выжить в этой атмосфере и хоть как-то заглушить фоновый, липкий страх, юная психика начинает выстраивать невидимые защитные барьеры. Так рождается **внутриличностный конфликт** — вечная, изматывающая война человека с самим собой, которая продолжается и во взрослом возрасте. Пытаясь справиться с базовой тревогой, психика изобретает особые стратегии защиты — невротические потребности в одобрении, идеальности и власти. Понимание этих потребностей, бережное исследование их истоков — это единственный ключ к достижению истинного психологического благополучия.

Практическая часть: Вопросы для бережной саморефлексии к Главе 2

Замечали ли вы у себя или у своего преемника «внутреннюю спешку»? Попробуйте бережно проследить, не связана ли она со старым телесным страхом «не успеть выжить» в моменты пренатальных зажимов.

Вспомните свои детские сны или самые сильные иррациональные страхи (страх глубины, темноты, высоты). Как вы думаете, какая древняя общечеловеческая история и архетипы пытались заговорить с вами через эти образы?

Загляните в список невротических потребностей Карен Хорни (потребность в идеальности, в одобрении окружающих или в тотальном контроле). Какая из них управляет вашей взрослой жизнью сильнее всего?

Напишите теплое послание своему внутреннему ребенку: *«Я вижу твой страх. Я знаю, как тебе бывало одиноко в детстве. Но теперь я взрослый, я сам могу защитить тебя. Моему реальному наследнику больше не нужно обслуживать мою тревогу»*.

ГЛАВА 3. На каком языке говорит твое сердце? Ловушки и искажения любви

Что для нас любовь? Переход от удушающего контроля к принятию

Когда в семье рождается новая жизнь, вместе с ней в сердце родителей просыпается огромное, доселе неведомое чувство. Нам кажется, что мы точно знаем, как его проявлять. Мы выбираем лучшие вещи, покупаем качественные игрушки, ищем правильные развивающие кружки и изо всех сил стараемся защитить свое чадо от любых жизненных сквозняков. Мы искренне пишем на семейных открытках: «С любовью, твои родители».

Но если остановиться на секунду, выдохнуть и заглянуть вглубь себя, то можно задать один очень честный и важный вопрос: *«А что на самом деле я вкладываю в это понятие?»*

Очень часто в нашей культуре понятия «любовь» и «тотальный контроль» незаметно меняются местами. Нам кажется, что заботиться — это значит постоянно проверять, надеты ли вещи по погоде, съеден ли обед, какие оценки принесены из школы и насколько поведение наследника соответствует ожиданиям окружающих. Мы начинаем требовать от маленького человека идеальности, послушания и удобства. Родительский надзор маскируется под опеку, и за этой плотной ширмой требований мы перестаем видеть саму личность — ее настоящие грусти, ее хрупкие мечты, ее страхи и ее уникальную, ни на кого не похожую душу.

В системе координат юного поколения всё устроено совсем по-другому. Для него любовь — это не материальный комфорт и не строгие правила безопасности. Любовь — это **безопасная гавань**. Это твердое знание того, что дома его встретят и примут любым: заплаканным, совершившим ошибку, уставшим, капризным или неловким.

Сыну или дочери не нужен идеальный наставник, который никогда не ошибается. Им нужен родитель живой, теплый и принимающий. Тот, кто сможет вовремя замедлиться, отложить в сторону бесконечный список дел, опуститься на уровень глаз своего дитя и просто побыть рядом. Без поучений, без критики, без желания немедленно все исправить и переделывать.

Переход от родительского диктата к истинному принятию — это путь к себе и новому поколению. Это решение вовремя разжать кулаки контроля и довериться жизни. Это умение сказать своему преемнику не за достижения, а просто по факту его существования: *«Я люблю тебя просто за то, что ты есть. Тебе не нужно заслуживать мое тепло. Мое отношение к тебе безусловно»*. Когда человек растет в такой атмосфере, его внутренний потенциал не гаснет, а раскрывается легко и свободно — ведь ему больше не нужно тратить силы на защиту от чужих ожиданий.

Пять языков любви в детско-родительских отношениях: трудности перевода

Бывает так, что взрослые отдают преемнику всё свое время, все силы и ресурсы, но внутри всё равно свербит тревожное чувство: *«Он меня не слышит»*. А подросток или малыш, утыкаясь носом в подушку, тихо плачет от ощущения, что его никто в этом доме не ценит. Почему так происходит? Неужели наше тепло испарилось по дороге? Вовсе нет. Просто очень часто мы и наши дети разговариваем на совершенно разных языках.

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.