

Ирина Млодик

Инструкция к ребенку

не прилагается

Три книги о детской психике
и родительской любви

Ирина Юрьевна Млодик Инструкция к ребенку не прилагается. Три книги о детской психике и родительской любви

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74596306

*Инструкция к ребенку не прилагается. Три книги о детской психике и
родительской любви. / Млодик И.Ю.: Генезис; Москва; 2027*

ISBN 978-5-6054031-5-9

Аннотация

В сборник вошли выходившие раньше отдельными изданиями три книги Ирины Млодик: «Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему», «Современные дети и их несовершенные родители, или О том, в чем так непросто признаться» и «Метаморфозы родительской любви, или Как воспитывать, но не калечить».

Все они о любви и границах, тревоге и близости, родительской власти и влиянии собственного детского опыта на отношения с ребенком, о внутреннем опыте взрослого, который неизбежно влияет на ребенка. Вместе они дают глубокий и объемный взгляд

на родительство не как на набор правил и техник, а как на живую связь между взрослым и ребенком.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

От издательства	6
От автора	9
Книга для неидеальных родителей,	12
Предисловие	12
Часть I	15
Родительские чувства	16
Почему вы решили завести детей?	16
Теперь с ним может что-то случиться	23
Наверное, я – плохая мать (Появление родительской вины)	31
На детей кричать... можно (Подавление родительского раздражения)	35
Какой невоспитанный ребенок!	39
...И что с ними делать?	47
Детей можно... не воспитывать (Освобождение от избыточной ответственности)	47
Детей можно просто любить (Разрешение на родительскую любовь)	51
Родительские вопросы	58
Как быть с детскими желаниями?	58
Как «правильно» запрещать ребенку?	89
Конец ознакомительного фрагмента.	92

Ирина Млодик
Инструкция к ребенку
не прилагается. Три
книги о детской психике
и родительской любви



© Млодик И.Ю., 2026

© ИП Мухаматулина Е.А., 2026

© Издательство «Генезис», 2026

От издательства

Двадцать лет прошло со времени выхода первой книги Ирины Млодик из «родительской серии». С тех пор многое изменилось – и в обществе, и в том, как мы говорим о детях, взрослении и родительской роли. Изменился сам контекст родительства: у современных родителей больше информации, но в то же время больше ожиданий от себя, больше попыток все сделать «правильно». И разговоров о воспитании стало в разы больше, чем прежде, – но от этого быть родителем ничуть не проще.

И в этом смысле книги Ирины Млодик столь же актуальны, как раньше. Возможно, сегодня иначе звучат некоторые интонации, иначе формулируются отдельные вопросы, иначе устроена сама родительская повседневность. Но не изменилось главное: взрослые по-прежнему хотят любить своих детей, понимать их, не ранить, быть для них опорой – и при этом не всегда знают, как это возможно в нынешней сложной, непредсказуемой реальности. А дети по-прежнему нуждаются в том, чтобы рядом с ними были живые, внимательные, любящие и достаточно устойчивые взрослые.

Этот сборник объединяет три книги Ирины Млодик, которые когда-то выходили одна за другой и уже давно нашли своих читателей. Это не новые тексты, они прожили долгую читательскую жизнь и теперь собраны под одной обложкой

– так что вместе образуют цельное повествование о разных сторонах родительства.

«Книга для неидеальных родителей» – в свое время стала для многих родителей поддержкой: не очередным сборником советов и не руководством по эксплуатации, а прямым и честным разговором о том, что в отношениях важнее всего способность видеть, слышать, чувствовать – и ребенка, и себя рядом с ним.

«Современные дети и их несовременные родители» продолжает этот разговор уже с другого ракурса. Нам предлагается посмотреть на детско-родительские отношения в разрезе отношений со своим внутренним ребенком и своими привычками, установками, страхами, ожиданиями, унаследованными способами реагирования. Это книга о том, как отделять родительские проекции от реальных потребностей ребенка и как наше прошлое влияет на настоящее и будущее наших детей.

«Метаморфозы родительской любви» предлагают поразмышлять о том, что такое родительская любовь и как она связана с родительской властью. Когда власть дает опору и поддержку, а когда разрушает, каковы последствия насильственного воспитания и как искать альтернативные способы выстраивания отношений?

Нам захотелось собрать эти три книги вместе именно сейчас, когда о воспитании говорят особенно много, а родительство перегружено советами, ожиданиями и всяческой тре-

вогой. Вместо опоры это изобилие знаний иногда приносит лишь новые сомнения – достаточно ли мы внимательны, чутки, устойчивы, не травмируем ли ребенка. В таком контексте особенно важны книги, которые не поучают и не предлагают быстрых решений, а напоминают нам о том, что рассматривать отношения между взрослым и ребенком стоит не как проект, а как живую, сложную и постоянно меняющуюся связь друг с другом. Этот сборник возвращает нас к главным темам родительства – любви, границам, близости, тревоге, вине, способности слышать и доверять. А значит – быть рядом, ошибаться, меняться и расти вместе со своими детьми.

От автора

Дорогой читатель, ты держишь в руках книгу, которая объединила в себе три мои самые популярные книги по родительству. Они выдержали множество переизданий, а самой первой из них – «Книге для неидеальных родителей» уже примерно двадцать лет. За это время уже выросли те дети, чьи родители ее тогда читали, и, возможно, скоро у них самих уже появятся дети, и им мои книги уже не понадобятся.

Конечно, мир сильно изменился с тех самых пор. Взрослые сейчас значительно больше ориентированы на детей, чем двадцать лет назад. В некоторых семьях даже наблюдается такая детоцентрированность, что для них пора уже писать совсем другие книги. Например, о том, что дети, конечно, важные люди, но не статуэтки из хрусталя или тончайшего фарфора, они весьма жизнеспособны, и небольшой дефицит чего бы то ни было не сделает из них законченных невротиков. А в бесплодной мечте о том, что если дать ребенку все, то он в будущем не будет ходить к психологу, им придется разочароваться. Других современных молодых людей родительство страшит настолько, что рождение детей они отодвигают на бесконечно далекий срок. Они не представляют, как изменит их самих рождение детей, позволив исполнить важный смысл – подарить кому-то жизнь и продлить свой

род, отдавая тем самым дань многочисленным поколениям, выживавшим и рожавшим для того, чтобы жизнь продолжалась.

Но, несмотря на изменения, происходящие в мире, психика неравнодушного родителя во многом та же: мы хотим, чтобы наши дети не страдали, и думаем о том, как дать им все, что нужно. Психика детей тоже не сильно изменилась: все дети хотят, чтобы их понимали, любили, к ним были внимательны, чтобы у них была возможность вырасти в безопасном, стабильном и дружелюбном мире.

И это вполне возможно. Ведь быть родителем – это роль, которую важно исполнить, хотя мы не всегда знаем, как именно. И быть ребенком – это роль, которая кажется нам вполне понятной, но на самом деле и от самого умного родителя иногда ускользает понимание, что значит быть ребенком.

Именно поэтому двадцать лет назад я, работая тогда детским психологом, и начала писать книги по родительству, потому что понимала: родители, приходящие ко мне, по-настоящему любят своих детей и хотели бы хорошо исполнить свою роль.

Благодаря социальным сетям за двадцать лет я получила столько благодарностей от родителей, прочитавших эти книги, что убедилась: идея была неплохой – написать просто и доступно, с примерами и ясными объяснениями, постаравшись рассказать родителям о детях, чтобы роль была не тя-

жела и любить стало проще.

Если ваши дети, как и мои, уже выросли, вам читать о родительстве уже не нужно, но, возможно, вы знаете, кому можно подарить эту книгу, например тем, кто только входит в этот важный жизненный период и готовится продолжиться в своих детях, становясь для них настоящей опорой.

Ирина Млодик,
2026

Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему

Предисловие

С тех пор как родился мой сын, в моей жизни многое изменилось. Помню, как еще в роддоме я испытала неожиданное чувство тревоги, страха за этого человечка, которого я еще почти не знала, но за которого уже так боялась. Я помню и охватившую меня гордость, от которой просто распирало, потому что казалось, что я совершила нечто великое, что оправдывает теперь мое существование на Земле.

Потом было много всего: переживания, радость, интерес, усталость, болезни, трудности, беспомощность. Многое нам довелось пережить вместе – мне и моему сыну. Родительская роль давалась мне нелегко. Но теперь, когда ему шестнадцать, я понимаю, что его детство закончилось. И, несмотря на то что я всегда буду для него мамой, мне немного грустно, потому что теперь он уже не нуждается во мне так, как раньше.

В этом году он заканчивает школу. Для любого родителя это – этап. Это начало новой, самостоятельной жизни его «малыша». Это время выборов и решений. А еще это время

расставания, подведения первых родительских итогов.

Я знаю: я была неидеальной мамой. Активно работая с детьми, много зная о них, об их развитии, психологических механизмах изменений, возрастных особенностях, будучи для своих подопечных «хорошей тетей» или «приличным человеком» для их родителей, для собственного ребенка я все равно оставалась просто мамой – такой, какой была, неидеальной. Поэтому мой родительский опыт, безусловно, не является образцом. Более того, любой опыт трудно применить к какому-то конкретному ребенку, к какому-то особому случаю. И потому то, что вы читаете, – не сборник советов по воспитанию детей, в котором я опираюсь только на свой родительский опыт. Это попытка поделиться с вами тем, что я узнала, приобщившись к сотням детских и взрослых судеб, видя их со стороны глазами психолога и изнутри глазами тех детей, с которыми мне пришлось очень близко соприкоснуться.

Это книга для любящих, мыслящих и немного тревожных родителей, которые понимают или догадываются, что они растят настоящее чудо.

И потому в ней не будет умных советов и правильных указаний. Я не знаю, что нужно, чтобы именно ваш ребенок вырос счастливым. Но верю в то, что книга позволит вам лучше понимать своих детей, превращая совместную жизнь в увлекательное путешествие.

Работая психологом, я видела много детских глаз, обща-

лась с огромным количеством родителей, слышала множество детских историй из уст уже выросших детей и отчетливо поняла тогда, какая пропасть нередко лежит между двумя этими вселенными – миром взрослых и миром детей. И эта бездна очень часто не дает возможности и тем и другим ощутить радость от взаимного существования, осложняет жизнь, калечит судьбы. И не потому, что с детьми или родителями что-то не так, просто они мало знают друг о друге, часто говорят на разных языках и не всегда готовы услышать голоса другой вселенной.

Меня очень порадовал и вдохновил тот факт, что мою первую книгу – «Чудо в детской ладошке, или Неруководство по детской психотерапии» читали не только детские психологи, но и просто родители. Это было для меня показателем того, что интерес к детскому миру на самом деле велик. Родители хотят знать и любить своих детей. Эта очень простая мысль и послужила стимулом для создания еще одной книги, где я могла бы рассказать взрослым все то, что знаю о мире детей. Для того чтобы родительство не стало кошмаром и тяжелой обузой, а детство – чередой обид и унижений. Для того чтобы несчастные родительские судьбы не повторялись из поколения в поколение, чтобы каждый пришедший на эту Землю новорожденный человек имел шанс прожить свою собственную жизнь «на свободную тему».

Ирина Млодик

Часть I

Быть родителем – это счастье?..

Растить детей – счастье для многих из нас. Но это прекрасное ощущение нередко омрачается появлением других чувств, которых мы точно предпочли бы избежать. Но не можем. По одной простой причине: мы неидеальные родители, а значит, нам предстоит испытать всю симфонию эмоций и чувств, которые только может испытывать человек, живущий рядом с другим. И только на первый взгляд кажется парадоксом мысль о том, что чем богаче симфония чувств, тем богаче растущий рядом человек. Ребенок, выросший рядом с неидеальным родителем, счастливее, здоровее и действительно «богаче» тех детей, чьи родители демонстрировали лишь «урезанный» набор чувств, стремясь быть идеальными.

Для начала я предлагаю поговорить о непростых родительских чувствах и сложных родительских вопросах. Ведь именно они посещают тревожных и неидеальных пап и мам, запутывая их и мешая насладиться простым родительским счастьем.

Родительские чувства

Почему вы решили завести детей? (Осуществление родительского замысла)

Когда-то с моей коллегой Валерией Кульбери, увлеченно занимавшейся в то время возрастной психологией, мы сделали семинар под этим названием. Мы предположили, что те намерения, которые руководят нами при решении обзавестись детьми, потом в значительной мере влияют на стиль воспитания и отношение к ребенку, на то, как он будет расти и развиваться.

Мы задавали очень простые вопросы сидевшим на нашем семинаре психологам: «Что вы помните о том, по каким причинам ваши родители приняли решение о вашем рождении?» Ответы были самые разные:

— Мой папа был против. В то время уже было двое детей в семье — мои братья, — и было件нятно, что будет тяжело завести еще и третьего ребенка, но мама его уговорила, и я родилась...

— Меня планировали, я должна была родиться только после того, как родители закончат институт и получают жилье...

– Говорят, меня родила мама, чтобы удержать отца в семье. Но это, судя по всему, не удалось, – своего отца я так никогда и не видела...

– Спустя много лет мама мне рассказала, что я появилась «случайно»: они поехали на юг, а потом было поздно делать аборт...

– Я была долгожданным ребенком; мама часто болела, долго лечилась, врачи, по сути, запретили ей рожать, так что она очень рисковала, рожая меня...

– Вместо меня ждали мальчика, старшая сестра не оправдала этих надежд, и я была «последним шансом» и «большим разочарованием»...

– Думаю, что меня родили, потому что все так делали. В то время было модно иметь двух детей. Это было распространено, обычное дело: раз семья – значит, должны быть дети...

Обычные истории. Что-то подобное, возможно, мы найдем и в намерениях наших родителей дать нам жизнь. И какими бы они ни были – их намерения, все мы радовались, что они осуществились. Но то, что причины такого родительского решения потом значительно влияли на всю нашу жизнь, стало очевидно всем.

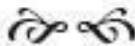
Многие исследователи считают (и, как мне кажется, вполне справедливо), что психологическая жизнь ребенка начинается задолго до его рождения. Еще в утробе матери он на-

чинает чувствовать, воспринимать, переживать, беспокоиться. По сути, он составляет не только физиологическую, но и единую психологическую систему вместе со своей матерью. И потому если мама спокойна и довольна, то и ребенку хорошо.

Представьте, что будет чувствовать младенец, которого «не хотели» еще до рождения! Или тот, что своим появлением должен будет «удержать» отца, или тот, кто должен обязательно появиться на свет, потому что он – поздний ребенок, «последний шанс». А те, кто должен был непременно родиться мальчиком?

«Нежеланный» новорожденный, скорее всего, будет часто чувствовать себя ненужным, неуместным. Ему, может быть, никто не скажет: «Тебя не хотели», но это послание будет ощущаться в семейной атмосфере как невидимый укор и угроза. А иногда такое «приданое» и не скрывается. Одна молодая мама с болью и изумлением, вспоминая свое детство, рассказала мне:

– Я как-то нашла свою детскую медицинскую карту. Там на титульном листе (!) крупными красными буквами было написано: «Ребенок нежеланный»! «Зачем надо было это писать так, что не заметить невозможно?» – с горечью задает она, по сути, риторический вопрос. И сама себе отвечает: «Впрочем, я все равно это всегда чувствовала».



«Удерживающий отца», скорее всего, не справится с этой задачей и всю жизнь может прожить со смутной виной, или непонятной тревогой, или с ощущением того, что он не способен справиться с тем, что ему поручили.

Она уже не девочка, ее собственные дети уже выросли, и, если Бог даст, скоро будут внуки. Но она сидит передо мной и почти не может сдержать слез:

— Я чувствую собственную неполноценность.

— ?

— У меня ничего не получается. Муж говорит, что я плохая мать и хозяйка, на работе я тоже не реализовалась. Еще с самого детства я чувствовала, что я хуже всех. У меня всегда была плохая память, я плохо запоминала стихи.

Еще тогда, в раннем детстве, она случайно услышала о себе от родителей: «недоделанная». И... поверила им. Грустно, правда? Но когда она рассказала историю своего рождения, мне самой очень захотелось плакать.

— Я была третьим ребенком. Папа хотел мальчика, мама не хотела, но согласилась — наверное, боялась или еще что... Я родилась почти мертвой, задушенной пуповиной, но моей акушеркой была наша родственница, которая геро-

ическими усилиями вернула меня к жизни. После моих родов мама много болела и всегда говорила: «Эти роды подорвали мое здоровье». Я, конечно, чувствовала себя виноватой. И сейчас я думаю: было бы лучше, если бы меня вообще не было. Было бы лучше, если б я не родилась.

– Ты все делала для того, чтобы не родиться, даже обмоталась пуповиной. Но скажи мне: ты могла не зачатся у своей мамы? Это было в твоих силах? Ты принимала это решение?

– Нет... я не думала об этом. – Глаза ее просветлели, она посмотрела на меня изумленно и вздохнула с большим облегчением.

Ей столько лет пришлось прожить с этим ощущением тяжелейшей вины и с верой в собственную «недоделанность», что я ей очень верила, глядя на опущенные плечи и потухшие глаза, когда она говорила: «Я совершенно не умею радоваться, я не помню этого чувства, я вообще не знаю, что это такое».



Подобные печальные истории не так уж редки. С разными вариациями и нюансами они повторяются и повторяются в детских судьбах. «Они не хотели, чтобы я был» – тяже-

лое наследство, которое вряд ли прибавит радости, уверенности и здоровья ребенку, как правило, всегда знающему эту «страшную тайну». Но, как ни странно, быть «супержеланным» и «долгожданным» ребенком тоже непросто.

Тебя ждали столько лет. Ты – первый и единственный. Ты очень ценен, ради тебя теперь все живут. Ты – тот, от которого все зависит. Ты – король, даже когда тебе всего несколько месяцев от роду. Твое состояние здоровья вызывает постоянную тревогу, твой чих приравнивается к катастрофе местного масштаба, а жидкий стул грозит настоящим бедствием. И тогда все доступные медицинские силы бросаются на искоренение ужасных симптомов. Родственники сплываются в этой борьбе, все печали и обиды забываются, и тебе ничего не остается, как... болеть постоянно. Твой плохой аппетит и забытая шапка вызывают приступы серьезного беспокойства. Тебя не отпускают туда, где с тобой может что-то случиться, и потому, когда все едут в лагерь на море, ты едешь с бабушкой и мамой в пансионат, где ничего веселого не случилось со времен его строительства в бурные шестидесятые. Так что ты – король без свободы, король под колпаком своей исключительной нужности этим людям. А значит, скорее всего, тебе не суждено прожить свою жизнь, потому что фраза «Я тебе всю жизнь отдала, а ты...» будет возвращать тебя туда, откуда ты с раннего детства даже не мечтаешь вырвать-



Так что, если вы надумали завести детей, ответьте самому себе на этот простой вопрос: «Почему вы решили это сделать?» Любые ваши ответы имеют право на существование, но для самого ребенка лучше всего, если в списке причин будет стоять: «просто дать жизнь еще одному человеку», «жить рядом и присутствовать при том, как растет и живет еще один очень близкий человек – мой ребенок», «быть свидетелем и участником чуда чьего-то рождения, становления, жизни».

«Заданность» жизненной темы, как и темы сочинения, определяет ее содержание. Вырваться из нее потом бывает очень сложно, почти невозможно, поскольку как за отступление от темы сочинения есть риск получить плохую оценку, так и за попытку воплощения собственной жизненной темы ребенку иногда предстоит платить страхом получения «плохой оценки» от самых близких и значимых людей в детстве – родителей – страхом отвержения, злости, нелюбви.

Теперь с ним может что-то случиться (Рождение родительской тревоги)

Эта мысль посещает многих матерей практически сразу после рождения их драгоценного малыша. И неудивительно, ведь во время беременности он всегда был с ней, точнее, внутри нее, у них на двоих одна кровь, один обмен, одно дыхание. Они были не просто вместе, они были одним целым. Многие беременные женщины потом долго вспоминают удивительное состояние от осознания того, что внутри тебя происходит нечто божественное – создается жизнь, и ты одновременно участник и творец этого удивительного явления.

Ребенок в материнской утробе чувствует себя совершенно удивительным образом. Так, как больше никогда не повторится во всей его жизни. Он, по сути, Бог или волшебник. Там, где он существует, нет времени и пространства, нет собственной границы. Ему не надо ничего хотеть – все получается само собой. Еда, кислород, кровь, температура, безопасность, забота – все так, как нужно, без всяких усилий и просьб, без напряжения и борьбы. Его задача – только расти и развиваться. И если беременность происходит без серьезных нарушений, то жизнь младенца в утробе – настоящий рай, которого не бывает при жизни.

Теперь представьте, каким психологическим стрессом будет для новорожденного малыша процесс рождения! Насту-

пает внезапная автономность, потеря привычного рая. Появляются свет, пространство, тяжесть, разность температур, обретение собственной границы – так много необычного и небезопасного! «Волшебство» заканчивается, и приходится самому дышать, есть, просить, требовать, переваривать, ощущать. К тому же в этом новом и, возможно, враждебном мире пока нет ничего знакомого, кроме стука сердца собственной мамы и ее голоса, который тоже сначала трудно узнать.

Если все происходит хорошо, ребенка приложили к груди, малыш остается под заботливым маминым присмотром, то приспособление к окружающему миру происходит не так травматично, и новый человек начинает быстро осваивать законы новой жизни. Но если сразу после рождения ребенка отвезли в какое-то неизвестное место, где неизвестные люди, где нет ничего, что давало бы ему ощущение безопасности, то, вероятнее всего, малыш начнет беспокоиться, да и любой забеспокоился бы на его месте.

Я согласна с теми исследователями, которые говорят о значительном развитии психических процессов у ребенка еще в материнской утробе. Новорожденный не обладает развитой логикой или способностью к глубокой рефлексии, но я верю в то, что на уровне чувств и ощущений ребенок способен воспринимать не только боль. Французский психоаналитик Катрин Дольто приводит убедительные доказательства того, что ребенок не только чувствует безопасность или ее

отсутствие, но и может контактировать с матерью, иметь и проявлять собственные желания!

Тревога новорожденного малыша значительно снижается, когда он чувствует заботливое прикосновение, особенно материнское. Наверное, мудрая природа специально устроила простые события. Маленький ребенок нуждается в частом приеме пищи и соответственно часто «ходит в туалет». Кормить малыша и устранять «последствия кормления» невозможно без прикосновения к нему взрослых рук. По сути, это и есть самая главная психологическая поддержка в первые месяцы жизни маленького человека, все психические процессы которого состоят главным образом из восприятия: через прикосновение, тело, голос, свет, молоко и еще что-то, что позволяет улавливать материнское настроение.

У мамы, находящейся в сознании, после родов, после того как она увидит свое чудо, одной из первых возникает мысль: «Все ли с ним в порядке?» И эта тревожная мысль до самой смерти так или иначе будет присутствовать в ее голове. Наша родительская тревога, страх за наших детей рождаются вместе с ними, в тот же самый миг, а потом уже никогда не покидают нас. Потому что теперь у него, у нашего малыша, начинается совсем отдельная от нас жизнь. Хорошо еще, что пока он так мал и беспомощен и очень сильно нуждается в нас, в нашей заботе, присутствии, любви. Но даже сейчас у мамы гораздо меньше возможности контроля над ним, над тем, что с ним происходит. И это рождает тревогу. Очень

часто, почти всегда.

Непросто смириться с тем, что нечто, бывшее только твоим, частью тебя, очень дорогой и беспомощной частью, вдруг стало отдельным. Навсегда. И это отдельное требует нашего внимания, заботы, ухода, нашего времени и сил. Но чем больше мы вкладываем себя в это существо, тем автономнее оно становится, тем стремительнее уменьшается наша возможность управлять им, обеспечивать безопасность, осуществлять жизненные выборы. Тем ощутимее и страшнее потеря, если «не дай бог что-то случится». Материнская тревога непременно передается ребенку, который всегда отлично чувствует все, что происходит с его матерью, хотя бы на том основании, что не так давно они были одним целым.

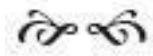
Тревога обычно уменьшается, когда появляется определенность. Тревоги меньше там, где больше структуры и правил. Именно поэтому особенно тревожные мамы стремятся все делать по правилам. И тогда, конечно, доктор Спок – их спаситель. Он так убедительно пишет о том, как просто, когда ребенок живет по часам, по режиму. Тогда все понятно, все предсказуемо. Некие общие правила хороши, но какое же разочарование и беспомощность наступают, когда они вдруг не подходят какому-то отдельному малышу! Маленький ребенок – уже слишком сложная, выражаясь бездушно, «система». И если пытаться постичь эту сложность, понять правила и следовать им, то любую самую «правильную» маму постигнет непременно разочарование. Потому

что чем дальше, тем в меньшей степени будут эти логичные на первый взгляд правила совпадать с реальностью, с тем, что есть.

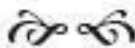
Крупнейший английский детский психиатр и психоаналитик Д. Винникотт активно предлагал медицинскому персоналу «не мешать» маме новорожденного своими наставлениями, потому что он часто видел, что от знания того, как «надо», связь матери с ребенком терялась, а тревога все возрастала. И с таким советом нельзя не согласиться.

Удивительно, но самой природой молодой маме уже дано достаточно знаний, умений, мудрости, любви, чтобы ухаживать за своим малышом. Неслучайно материнская любовь и интуиция воспеты поэтами. Именно она позволила выжить всем тем детям, возле которых не было медсестер, докторов и бабушек. Потому что «главное, что делает мать с ребенком, не выражается словами» – снова Винникотт.

Я не против чтения книг по материнству и предродовому обучению, ни в коем случае не против медицинского патронажа новорожденных. Просто чем больше, даже имея все это, молодая мама будет опираться на свое чутье, интуицию и любовь, тем легче и здоровее будут складываться самые первые и главные в мире отношения. Тем радостнее будут события на первом году жизни нового человека.



Я родила его, будучи достаточно взрослой женщиной, мне было почти тридцать лет. Я ждала его, готовилась, береглась. Перечитала уйму литературы: как вынашивать, рожать и ухаживать. Но я все равно оказалась не готова. Потому что когда он родился, с ним почти все происходило не так, как было написано в книгах. Я беспокоилась ужасно. Мне казалось, я все делаю неправильно. Я не понимала, почему он иногда плачет, что у него болит, почему он хочет есть когда попало, спит, когда ему вздумается. Я очень старалась быть хорошей матерью, но чем больше старалась, тем хуже получалось. От постоянной тревоги и стараний я очень уставала и буквально валилась с ног. Говорят, что материнство — это большое счастье. Я тоже верила в это и ждала именно счастья. Но от всего этого, от старания и беспокойства, я не помню никакого счастья. Даже радость, удивление или интерес, мне кажется, не посещали меня на протяжении первых лет его жизни. Этого всего страшно жаль. Ведь те замечательные годы, когда он был совсем маленьким, уже не вернуть. Грустно и то, что когда меня посещает мысль о втором ребенке, я сразу вспоминаю годы беспокойства и тревоги, и мысль растворяется, не задержавшись.



Любой родитель имеет право на свою тревогу. Но ее можно избежать или значительно уменьшить, если верить своей природе, самому себе. И тогда возникнет возможность проявиться чему-то более важному для ребенка: радости жизни, удовольствию от общения, теплоты. Тревога и страх для меня отличаются тем, что от страха за своего ребенка невозможно избавиться, потому что страх – это реальная опасность для него прямо сейчас. И если эта опасность случается, мы неизбежно боимся за своего ребенка. А тревога всегда связана с неизвестным будущим, которое мы видим в негативном или даже катастрофичном для нас свете. И если верить в свои силы и возможности, а также в силы и возможности своего ребенка, если верить природе и нашей мудрости, то становится очевидным, что со всем, что преподнесет нам жизнь, мы сможем справиться. Тогда зачем же осложнять себе жизнь тревогой прямо сейчас?

Я была поражена, когда обнаружила в замечательной книге Жан Ледлофф «Как вырастить ребенка счастливым» все то, что начинала чувствовать интуитивно. В этой книге описана жизнь в венесуэльском племени, живущем в джунглях. В свое время люди этого племени привлекли ее внимание

тем, что были счастливы от мала до велика, счастливы каждый день. Ледлофф захотелось разгадать загадку этого племени, и она осталась у них жить, наблюдая за их жизнью изнутри. Вот что она узнала о том, как там растут дети.

Родившийся ребенок привязывался матерью к ее бедру и несколько месяцев почти каждую минуту находился рядом. Мать при этом имела возможность заниматься своей привычной женской работой. Когда он хотел есть, она давала ему грудь. Ребенок при этом чувствовал ее тепло, стук сердца, звук ее голоса. Он развивал определенные навыки, привыкая удерживаться на подвязке. Он был с ней все время до того момента, когда начинал сидеть или ползать.

Потом приходило время осваивать жизнь самостоятельно, и еще практически грудной малыш ползал или ходил по всему селению. Если с ним что-то случалось, он всегда знал, куда ему вернуться и попросить о помощи. Никто не кудachtал над ним, как наседка. Все женщины селения занимались своей работой, а дети – своей. Малыши быстро обучались управлять своим телом, обращаться за помощью в случае необходимости, контактировать со сверстниками и старшими. Ледлофф поразила картина, как совсем маленькие дети копошились возле самого края глубокого оврага совсем без присмотра взрослых, и ни один из них не падал – так хорошо они научились чувствовать свое тело и окружающее пространство.

Из своих наблюдений Ледлофф сделала выводы о том, что дети в грудной период получали от матери телесный контакт,

любовь и безопасность. Именно это позволяло им впоследствии относиться к миру со здоровым любопытством, без тревожного ожидания неприятностей от окружающего и без навязчивого желания завоевывать чью-то любовь.

В этом племени не было умных книг по воспитанию и уходу за ребенком. И тем не менее большинство детей вырастали и становились здоровыми, успешными, счастливыми взрослыми – членами счастливого племени. Ледлофф приводит также письма своих последователей, которые делали что-то подобное со своими собственными детьми – в современных американских семьях. Результаты были замечательными: дети, получившие достаточно телесного контакта и постоянного пребывания вместе с матерью, росли здоровыми, уверенными и активными.

Вот и получается: малышам, чтобы вырасти, нужны совсем простые вещи. Первое – уверенные и любящие мамы: руки, молоко и улыбка. Второе – ощущение, что тебя любят, понимают, принимают таким, каков ты есть. Всего лишь. Тревожиться ни к чему.

Наверное, я – плохая мать (Появление родительской вины)

Как мы уже говорили, невозможность соответствовать всем услышанным или прочитанным правилам усиливает материнское беспокойство и тревогу. Вслед за этими и без

того трудно переносимыми чувствами возникает вина за то, что происходит не так, как должно быть. Хотя как «должно быть», вообще знают многие, в том числе ваша соседка, которая имела дело с младенцами лет сорок назад. А что хорошо именно для вашего ребенка, знаете лучше всего вы и он. Он даже в большей степени. Ну никак уж не доктор Спок, не соседка и даже не ваша мама. Когда-то она родила и вырастила вас, и, судя по всему, блестяще справилась с этой задачей. Но ваш ребенок – это не ваш клон, и ваш малыш много месяцев ориентировался на стук вашего сердца, а вы – на его шевеление. И потому к вашей маме прислушиваться неплохо бы, но решения, которые подсказывает вам собственная материнская интуиция, для вашего малыша были бы вернее.

Родительская вина – сложное чувство, главным образом, еще и потому, что мало осознается, активно вытесняется, трудно поддается управлению. Как и любую вину, родительскую можно подразделить на классы.

Реальная вина появляется тогда, когда я сделал что-то, что считаю ошибочным, неправильным, ненужным. Ударил, накричал, был не прав, сунулся не в свое дело, оскорбил, унизил, оттолкнул и т. д. – совершил реальный проступок, последствия которого можно исправить. Можно попросить прощения, искупить свою вину, взять в жизнь как опыт, который случился со мной. Иметь дело с реальной родительской виной, я думаю, доводилось каждому из нас. Замечательно, если нам удавалось с ней «разойтись» подобным об-

разом, что не всегда так просто, как кажется, в случае родительской вины.

Родителям иногда так трудно признавать свои ошибки, свою слабость, глупость, неловкость. Как будто когда-то взрослых и детей разделили: на «самых мудрых, знающих, совершенных, безупречных» – родителей, и «самых глупеньких, беспомощных, недалеких, неспособных» – детей. И теперь наш совершенный родительский пьедестал слишком высок, чтобы мы могли снизойти и попросить прощения, признать ошибку. Я не раз слышала от родителей: «Я не должна просить прощения, я должна быть всегда права, иначе как же мой родительский авторитет?» Как будто авторитет рождается из мнимой безупречности...

Про то, насколько важно для ребенка научиться просить прощения, признавать свои ошибки, анализировать произошедшее, искупать свою вину, накапливать жизненный опыт, я уже говорила и буду говорить. Как он еще научится это делать, если не на вашем примере?

Невротическая вина – вина за часто еще не совершённые поступки, за возможные, но пока не случившиеся нарушения внутренних культурных норм и правил. В этом случае окружающим приписываются не всегда реально существующие недовольство, негативная оценка и желание укорить. Человек постоянно испытывает ощущение собственной «плохости» и страх перед любым проявлением себя.

Родительская невротическая вина также сильно ориенти-

рована вовне, то есть отнесена к каким-то другим фигурам. Незатейливая мысль в родительской голове: «Что скажут люди?» покалечила не одну детскую судьбу. На ее счету тысячи неудачных аборт, ранних суицидов, а уж невоплотившихся надежд, нереализованных проектов, несостоявшихся счастливых семей – и не сосчитать.

Как будто есть какой-то внешний оценщик ваших родительских успехов и промахов. Он строг и безжалостен. За родительские ошибки (многие из которых вы выдумали себе сами) он карает чем-то ужасным, о чем даже не помыслить. За родительские успехи (которые также выдуманы вами) – вознесет вас на небеса. И этот мифический оценщик, эти виртуально существующие в нашей голове «люди» становятся вам дороже собственного ребенка! И тогда опять интересы самого дорогого существа кладутся на алтарь родительской вины, где уже заправляют тревога и стыд.

Почему нам так важно, чтобы наш ребенок был признан другими «хорошим»? Почему так страшно, что вдруг для кого-то (а такие всегда найдутся) он окажется «плохим»? Потому что тогда мы неизбежно столкнемся со стыдом и виной. И тогда очевидность собственной родительской «плохости» станет непереносимой, задавит нас.

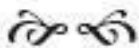
Если в какой-то момент начать доверять своей родительской мудрости и перестать ждать оценки ваших родительских усилий от каких-то внешних фигур, тогда станет очевидным, что вы – лучший родитель для своего ребенка. Если

не верите – спросите об этом у ваших детей.

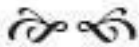
На детей кричать... можно (Подавление родительского раздражения)

Я не знаю ни одной мамы, которая, положив руку на сердце, абсолютно честно сказала бы, что ни разу не испытала раздражение на своего ребенка на протяжении его младенчества и детства. Я думаю, что это просто невозможно. Здоровый ребенок обязательно будет так проявлять себя, что это не всегда будет вам нравиться. Чего только не делают дети, что может вызывать в нас раздражение: кусать грудь, просыпаться, когда родителям хочется спать, тащить в рот то, что, по нашему мнению, не должно там находиться, неожиданно оказываться в самых опасных местах, залезать своими крошечными ручками куда-нибудь... А также: капризничать, плакать, балдеть, лазать, прыгать, кричать, убегать, спрашивать, надоедать и много-много другого.

Спрашивается, куда девается родительское раздражение, если большую часть времени оно подавляется непрекращаемым внутренним посланием: «на детей кричать нельзя»? Против родительских ожиданий, оно никуда не исчезает, остается внутри и либо переплавляется в раздражение на кого-то другого (на мужа, например, или соседку), либо копится до поры до времени. Та самая пора приходит всегда неожиданно.



Мама сегодня особенно устала, да и у него тоже день не задался – все не так: в животике революция, голова гудит, десны чешутся, на улице дождь, спать хочется, но никак не уснуть, игрушки надоели, настроение плохое. Вид каши вызывает желание немедленно размазать ее по столу, потому что есть не хочется, а так – развлечение какое-никакое. Не успел даже подумать, как на это отреагирует мама. Шлепок. Раздраженный крик. Обида. Слезы. Мамины слова. Много слов, ничего не понятно. Ясно только, что что-то не так. Я что, плохой? Мама теперь меня не любит? Нет, обнимает, прижимает к себе, кажется, просит прощения. Значит, не плохой, значит, любит – кажется, можно перестать реветь и жить дальше.



Что происходит с мамой, которая хорошо усвоила все правила про то, что «нельзя»? Каждый раз, когда она нарушает хотя бы одно из них, например позволяет себе накричать, ее охватывает сильное чувство вины и, возможно, стыда. Вина

и стыд – сильные и сложные чувства, но, как ни парадоксально, они снова приводят к раздражению. Привычность вины часто приносит не ожидаемое «исправление», а злость на самого себя, которая присоединяется к раздражению. Цикл замыкается. Мы кричим, чувствуем себя виноватыми, ругаем сами себя, снова злимся, снова кричим... И в результате не отпускает очень тревожная и навязчивая мысль: «Я все делаю не так. Наверное, я – плохая мать».

Родительское раздражение – чувство совершенно неизбежное. И что же делать бедному родителю, если чей-то голос: «На детей кричать нельзя» – так же неизбежно и настойчиво звучит почти каждый раз в голове, как только злость подходит к самому горлу? Ответ прост: важно дать себе право иногда покричать, разрешить самому себе раздражаться. Когда я предлагаю это мамам, они часто в ужасе говорят мне о том, что если только они разрешат себе злиться на своего ребенка, то они либо никогда не остановятся, либо злость будет так сильна, что они в буквальном смысле убьют своего беззащитного малыша. Это и правда, и нет.

Правда в том, что если копить в себе злость месяцами и годами, то тогда сила ее может оказаться действительно весьма разрушительной. Но если позволять себе злиться именно тогда, когда вас что-то разозлило, то сила злости невелика, и есть шанс, что вас услышат, а значит, почва для возникновения нового раздражения будет появляться все реже.

Конечно, есть семьи, в которых все постоянно кричат, или

раздражаются, или «шипят». Тогда ребенок перестает воспринимать чье-то раздражение как знак, что что-то «не то». Он просто считает, что мир так устроен – все вокруг должны «наезжать» и ругаться, – и будет злиться сам, чтобы соответствовать этому миру.

Итак, как же позволить себе раздражаться на собственного ребенка, чтобы не испытывать потом давящую вину?

Во-первых, есть «справедливая» злость на ребенка: когда он причинил нам боль, заставил нас сильно волноваться, сделал что-то, сильно не совпадающее с нашим представлением о том, как должно быть. Именно по этим поводам часто и возникает «справедливая» злость – тогда наша сильная реакция позволит понять ребенку, что что-то «не то», что вам очень не нравится то, что происходит. Эту сильную и эмоциональную информацию ребенок может принять к сведению, особенно если вы объясните ваши чувства. Он сможет исправиться, понять, что он действительно был не прав, и что каждый раз, когда он будет делать именно это, мама будет злиться. Тогда ваша злость «полезна», особенно если форма ее адекватна тому, что случилось. Что, к сожалению, не всегда просто выполнить.

Во-вторых, есть и «несправедливая» злость. Это когда мы «срываем злость» на нем как на самом безответном существе, а предназначалась она кому-то другому, например его отцу или продавщице мясного отдела. Мы не позволяем себе выразить злость более «опасным» для нас фигурам – и

достается нашим детям. Что самое грустное, мы не всегда успеваем осознать это, уверенные, что им попало «за дело». Несправедливое наказание часто вызывает детскую обиду, которая может помниться десятилетиями.

Но если мы неидеальные родители, то и мы можем иногда случайно «сорваться». Если это произошло, то важно, когда бы вы это ни поняли, попросить прощения у ребенка за то, что случилось. Сказать ему о том, что эта злость предназначалась не ему. С гарантией, приближающейся к ста процентам, он простит вас, потому что ваша просьба о прощении будет для него сигналом о том, что его уважают и любят. А еще и о том, что все могут ошибаться. Слыша ваше «прости меня», он тоже научится анализировать и признавать свои ошибки, раскаиваться и просить прощения. А это очень важное умение для жизни.

Опыт психологической работы показывает, что если позволять себе выражать свою злость сразу, в ситуации, которая ее вызвала, то злости оказывается совсем немного. Выраженная злость, не отягощенная виной и стыдом, выходит из человека и уступает место другим чувствам.

Какой невоспитанный ребенок! (Возникновение родительского стыда)

Этот пугающий практически каждого родителя возглас приходится слышать достаточно часто. Но обратите внима-

ние: кто обычно произносит эту фразу? Такие же молодые родители, как и вы? Это уж вряд ли! Они уже отлично понимают, что это такое – растить маленького ребенка. Как правило, это старушки, у которых если и были дети, то так давно, что никто этого не припомнит. К тому же детей этих, скорее всего, вырастили не столько они, сколько наше советское государство в яслях и школах, пока родители мужественно строили социализм. Еще такие замечания делают «педагоги в душе» – те люди, которые сами живут и других учат жить по строгим правилам, принятым непонятно когда и непонятно кем. Но уж точно не теми, кто любил и уважал детей.

Что же такое пресловутый «воспитанный ребенок»? Это тот, который:

- всегда вежливо здоровается, прощается и вообще вежлив со взрослыми, неважно, нравятся ему эти взрослые или нет;
- реагирует на замечания взрослых искренним раскаянием и возрастающим чувством вины;
- не говорит, пока его не спросят;
- всегда помогает старшим;
- никогда не злится, не обижается и не боится;
- уныло и смиренно стоит в очереди больше часа, так же, как окружающие его взрослые;
- не задает много вопросов;
- не интересуется чем попало и не лезет куда попало;

– всегда аккуратно завязывает шапочку, шнурочки, имеет чистый носовой платок и очень чистые руки.

Картина... законченного невротика. Конечно, если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос именно таким, тогда стоит сделать все, чтобы он был «воспитанным». Чтобы пояснить, о чем это я, скажу, что невротики – это те люди, которые всегда готовы считать, что:

- «Я, конечно, виноват. И более того, я всегда виноват»;
- «Нужно жить ради других людей, ведь я – не в счет»;
- «У меня нет своих желаний, есть только ваши»;
- «Я сижу на краешке стула, потому что я не вправе занимать много места»;
- «Я не проявляю инициативы и активности, потому что привык слушаться других»;
- «Самое главное – быть хорошим для вас, и я буду, чего бы мне это ни стоило».

Вы наверняка встречали много таких взрослых людей. Они как раз вырастают из таких «послушных» и «воспитанных» детей. С ними просто. И с детьми – они тихи, пассивны, пугливы, управляемы, – и со взрослыми – они всегда пассивно за идею, команду, коллектив, родителей, дело – или неважно за что, но не за себя. Это удобно. Всем, кроме самого ребенка. Ребенок, чей характер складывается по невротичному типу, тревожен, напряжен, запуган, часто печален.

лен, может отставать в развитии или не до конца использовать свой потенциал, часто болеет, с трудом контактирует с людьми. Зато «воспитан».

Печально то, что очень многих родителей страх услышать эту нелепую фразу толкает на то, чтобы подчиняться общим правилам, и в итоге приводит к предательству интересов своего ребенка только ради того, чтобы не испытывать все те же вину и стыд. Снова вина и стыд! И получается, что мы делаем ребенка «воспитанным» не для него самого, а для себя, чтобы не стыдиться и не «виноватиться»!

Это означает, что если на каком-то этапе родительства вы бы разрешили себе быть неидеальными родителями, это значительно снизило бы вашу тревогу. Если бы вы позволили себе с улыбкой относиться к комментариям других взрослых, которые на самом деле не знают ни вас, ни вашего ребенка, то это позволило бы вам значительно реже испытывать вину и стыд. Если бы вы смогли довериться своей родительской мудрости, то появилась бы отличная возможность просто радоваться тому, что рядом с вами растет хороший человек.

Потому что для самого ребенка, если он здоров, совершенно противоестественно стоять час в очереди без движения и не проявлять любопытства, очень скучно ездить в переполненном метро и автобусе, необходимо злиться и бояться, совершенно не важна аккуратность, абсолютно невозможно не исследовать все вокруг и много молчать. Ребенок в

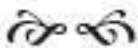
норме – очень активное существо, стремящееся контактировать со всем миром самыми разными способами, существо подвижное и любопытное. Потому что все это – необходимые условия его роста и развития.

Если обратиться к этимологии слова «воспитание», то окажется, что оно обозначает всего лишь «восприимчивость в питании». По простому: «что ем сам, тем и кормлю другого». В переводе на психологический язык – это попытка «впихнуть» в ребенка ваш взгляд на мир, мысли, установки, ценности, чувства. И большинству это вполне удастся. Вопрос в том, нужно ли это ребенку? Нужно ли именно это и в таких количествах? И вообще, что же теперь – не воспитывать?

В гештальттерапии есть такой термин «интроекция». Он обозначает в том числе те указания, установки, ценности, взгляды, которые воспринял человек в течение своей жизни, то есть, по сути, съел, но не переварил. И человек вынужден действовать и жить, исходя из них, хотя жить они ему больше мешают, чем помогают. Но, зная и чувствуя это, даже очень взрослый человек не в состоянии «ослушаться» этих посланий. Если ребенку всегда говорили: «нельзя обижать маленьких», то в ситуации, когда на ребенка нападут пусть и младшие, но очень агрессивные дети, ребенок будет не в состоянии защитить себя. Если говорили: «хорошие девочки так себя не ведут», то такая «хорошая девочка» может так никогда и не выйти замуж.

Чем жестче транслируются эти установки ребенку, тем труднее ему потом будет принимать собственные решения о том, как поступать. Совершенно очевидно, что гораздо здоровее для самого ребенка иметь свободу в собственных рассуждениях и решениях. Значительно полезнее для него самого иметь свободу выбора. Самое интересное, что в большинстве случаев «здоровый» ребенок будет поступать именно так, как ему было «предписано» родителями. Но если это предписание не «торчит» в нем, как непереваренный интроспект, то у него появляется возможность поступать по-разному, соответственно ситуации, а не всегда одним, хоть и весьма неглупым, способом. Важно понимать и другое: что наши родительские установки работают не во всех случаях жизни, всегда может случиться что-то, когда родительский опыт окажется не самым лучшим и эффективным.

Нам кажется (а многие считают эту мысль неоспоримой), что взрослые гораздо умнее и опытнее, чем дети. И что на этом основании мы можем свой опыт и ум поместить в ребенка – и тогда он будет защищен от жизненных напастей и, без сомнения, будет счастлив. Как грустно, что это всего лишь иллюзия! Это кажется парадоксом, но чем больше нашего «ума» в ребенке, тем больше в нем самом невротичности, депрессивности, ощущения жизни под давлением, неудовлетворенности. А иногда наше нарочитое впихивание в детей своего опыта может приводить к протесту, скандалу, раздражению, расстройству, потере доверия.



Они пришли в мой кабинет совсем с другой проблемой. Молодые родители, обеспокоенные своим сыном. Его мама и его отчим. Мужчину в моем кабинете увидишь нечасто. И я радовалась, что этому, по сути, неродному для ребенка человеку так не все равно, что происходит с этим мальчишкой лет девяти, по-моему. Сына они не привели – он отдыхал где-то на даче. Так что я знала о нем только по их рассказам.

Мы разговаривали о многом. Но уже почти под конец разговора мама как-то растерянно сообщает, что у них не совпадают взгляды на воспитание, и по моей просьбе они приводят пример. Мальчик плохо ест, не любит то, что ему полезно, мясо его съесть не заставишь.

– Так вы представляете, он это мясо еще и забывает резать! Я ему говорю: мясо откусывать неприлично, его надо резать ножом и есть кусочками! А он кусает и все! Как будто мне назло! – В отцовском голосе столько возмущения и собственной правоты, что я несколько теряюсь, но мне непонятно, и я спрашиваю:

– А что случится, если он так и не будет резать мясо, но вы перестанете с ним ругаться по этому поводу?

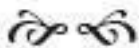
– Как что? Это же безобразие! Он же вырастет невоспитанным! А окружающие люди, а его будущая жена – они же будут страдать от этого! – Моим вопросом он, похоже, удивлен настолько, что если б я оказалась инопланетянкой, он удивился бы меньше.

Его жена разделяла мое удивление и опасение, что постоянные разборки по поводу разрезания мяса приводят к тому, что отношения между сыном и этим взрослым и умным мужчиной портятся, а потом и взрослые начинают ругаться между собой, и общая атмосфера в семье в итоге накаляется...

– Так стоит ли разрезанное мясо (которое потом расстроенный ребенок так и не съедает) ваших отношений?

Этот вопрос свергает отца сначала в состояние сильной растерянности, а потом глубокой задумчивости.

Еще долго после того, как они ушли, я вспоминаю его лицо, обеспокоенность и решительность, уверенность в своей взрослой правоте. И грустно мне до сих пор, что какая-то, на мой взгляд, совершенная глупость может так портить жизнь этим трем замечательным людям. И мне в голову лезут столь же глупые и грустные вопросы: «А что, если у этого мальчишки не будет жены? Или она тоже будет любить кусать мясо? Или ей будет все равно? А что, если этот парень, когда вырастет, будет так же "мучить" своего сына возмущением от вида неразрезанного мяса? А тот потом своего?»



Так что же делать? Воспитывать или нет? Мой взгляд на это – в следующей главе.

...И что с ними делать?

Детей можно... не воспитывать (Освобождение от избыточной ответственности)

Вы, наверное, знаете много историй про то, как у самых замечательных родителей, хороших людей, кандидатов наук вырастали дети – шалопаи и разбойники. А у матерей, что растили своих сыновей без отца, работая на трех работах, еле сводя концы с концами, вырастали вполне приличные ребята – умные, добрые, надежные, успешные. Неужели кандидаты наук плохо воспитывали, а матери-одиночки – хорошо? Вопрос риторический. Мы не знаем. На самом деле мы не знаем, как подействует чье-то воспитание на того или иного ребенка.

Если понимать под воспитанием некое направленное воз-

действие на человека, то кажется, что такое воздействие должно приводить к совершенно определенному результату. Ну как в телевизоре: нажал на кнопку, канал включился, нажал другую – погас экран. Все просто. Но дети – не телевизоры, и кнопок у них нет, и «работают» они уж больно по затейливой «схеме».

Как это ни странно, то, что именно воспримет ребенок после такого воздействия, невозможно предсказать. Иногда все ваши инструкции могут быть восприняты однозначно, и ребенок по некоторым из них будет жить всю жизнь, иногда он будет делать все наоборот (вы не курили – он курит, вы много пьете – для него «трезвость – норма жизни»). А иногда он совершенно не слышит то, что вы ему говорите, но вы удивитесь, насколько точно он повторит весь ваш жизненный сценарий: те же модели, особенности, ошибки.

Еще одна родительская иллюзия: дети воспринимают именно то, что им говорят. То есть воспринимают слова. Это не совсем так. На самом деле дети слышат интонации, улавливают смыслы, повторяют особенности вашего поведения, модели вашей жизни. Вы можете сто раз сказать ребенку, что «надо быть вежливым со старшими», но если при этом вы орете по телефону на собственную тещу, а потом язвительно ее обсуждаете на кухне, то с чего бы ребенку вам поверить и начать уважать старших?.. Если вы читаете ему лекции о вреде никотина, только что выйдя из задымленного туалета, то выводы у ребенка, против ваших ожиданий, могут быть

самыми разными. Например, «курить на самом деле весьма интересно», «все взрослые врут», «они всегда запрещают то, что интересно», «всегда надо говорить не то, что думаешь» и так далее, еще множество затейливых вариантов.

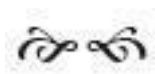
Вот и получается, что воспитывать ребенка – занятие бесполезное, все равно в большей степени он воспримет не то, что вы ему говорите, а то, как живете вы сами. Вы врете – он будет врать; вы не стали личностью – и у него будет мало шансов; вы постоянно ругаетесь и бьете жену – и у него, скорее всего, с женщинами будут сложности. Недаром психологи говорят, что:



- Если ребенка часто критикуют – он учится осуждать.
- Если ребенку часто демонстрируют враждебность – он учится драться.
- Если ребенка часто высмеивают – он учится быть робким.
- Если ребенка часто позорят – он учится чувствовать себя виноватым.
- Если к ребенку часто бывают снисходительны – он учится быть терпеливым.
- Если ребенка часто подбадривают – он учится уверен-

ности в себе.

- Если ребенка часто хвалят – он учится оценивать.
- Если с ребенком обычно честны – он учится справедливости.
- Если ребенок живет с чувством безопасности – он учится верить.
- Если ребенка часто одобряют – он учится хорошо к себе относиться.
- Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.



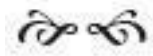
Таким образом, для того чтобы «воспитать» хорошего человека, надо самому быть хорошим, чтобы счастливого – самому быть счастливым, успешного – успешным, и так далее. Ненаправленное воздействие работает вернее.

К счастью или к сожалению, дети не всегда повторяют родительские судьбы полностью. Иногда на их пути встречаются другие взрослые: родственники, учителя, тренеры, знакомые и просто хорошие люди, которые делятся с ними своими жизненными моделями, взглядами. И если в этот момент – неважно, на каком жизненном этапе, – у взрослого или маленького человека появляется возможность осознать,

проанализировать, оглянуться на свою жизнь, прочувствовать и понять, то шансы прожить собственную жизнь, воплотить собственный сценарий, озвучить собственную тему увеличиваются. Не так уж важно, сколько вам лет: в сорок можно все начать сначала, в шестьдесят – продолжать искать себя, в семьдесят – начать отделяться от родителей. Если та родительская модель, по которой вы автоматически продолжали жить много лет, вам совсем не подходила, всегда можно начать жить по-своему, даже если жить осталось один день.

Детей можно просто любить (Разрешение на родительскую любовь)

Значительно важнее воспитания для любого ребенка – безусловная родительская любовь. Как жаль, что она встречается так редко! Что неудивительно, потому что вся наша идеологическая и педагогическая система на протяжении десятилетий предлагала нам нечто противоположное безусловной любви. Она убеждала нас в том, что любить ребенка надо тогда, когда он делает что-то правильно. Когда хорошо себя ведет, получает хорошие отметки, верен делу Ленина, ходит в магазин, проявляет сознательность и патриотизм. Тогда ты достоин любви родителей и Родины. Ты сам не важен, важно только то, что ты делаешь, – твоя, так сказать, функциональность.



Безусловная любовь – это значит без всяких условий. Так просто и так сложно. Я люблю тебя потому, что ты – есть. Потому что ты родился и живешь. Таков, какой ты есть. Это же так просто! Я люблю тебя, хотя мне иногда не нравится то, что ты делаешь, я могу злиться на тебя, ругаться с тобой, быть несогласной, но любить. Любить все твое существо. Это же так сложно! Потому что тогда мне надо признавать в тебе личность, верить в твою способность управлять собой, позволять тебе совершать ошибки, научиться доверять твоей и своей мудрости, перестать контролировать каждый твой шаг и вздох. Зато мне можно узнать тебя, увидеть твой мир, можно быть уверенной, что ты справишься, участвовать в том, как ты будешь строить свою судьбу, успевать жить своей жизнью, радуясь за тебя, и быть при этом хорошим родителем. Это же так просто!



Один молодой и умный мужчина, посетив наши лекции для родителей, говорил мне с широкой улыбкой: «Как при-

ятно знать, что можно не воспитывать детей, можно просто любить их! Это так замечательно. Наши отношения так изменились от этого!»

Что же не позволяет нам «просто любить»? Во-первых, отсутствие у нас как у родителей опыта безусловной любви в ту пору, когда мы были детьми. Не умеешь сам – как дашь другому? Во-вторых, все те же тревога, вина и стыд.

Тревога: «Все ли идет как надо? А вдруг вырастет бандитом? Надо на улицу не пускать – пусть дома сидит, книжки читает. А вдруг – лентяем? Пусть полы моет! Вот если дома и полы моет, тогда... пусть еще и на хорошие оценки учится!»

Вина: «Уроки неделю не проверяла, дел было по горло, а этот двоек нахватал! Немедленно за уроки, двоечник проклятый! (Глаза бы мои тебя не видели! Вот Вера Петровна сидит с Ванькой каждый вечер – и результат: Ванька отличник почти. А мой – охламон, одно слово.) Будут тройки в четверти – никакого велосипеда!»

Стыд: «Какой ужас, описался (испугался, выругался, напился, в подоле принесла и т. д.)! Что люди скажут?!»

Тем, кому повезло и опыт безусловной любви был дан им как подарок, живут с ясным ощущением, что они – хороши, что они – ценны и уникальны. Они уверены в себе и многого добиваются просто потому, что не боятся. Потому что мир вокруг тоже хорош. Это не значит, что с ними ничего не случается. Доклад может оказаться неудачным, проект – провалиться, в песне сфальшивил, не успел к сроку – все что угод-

но. И они огорчатся, расстроятся, но будут знать, что могут ошибиться или провалиться, однако по-прежнему будут хороши просто потому, что они таковы. И тогда легче все исправить. Если я хорош – значит, я смогу разобраться. Легко взять и начать все сначала.

Тем же, в чью жизнь все время вмешивалось сослагательное наклонение (ты – хорош, если...), придется доказывать всю свою жизнь собственную «хорошесть» либо смириться с тем, что ты охламон (двоечник, хулиган, неудачник, подкаблучник, недобитый алкоголик и т. д.). Смириться и стать им, потому что тебя уже им «назначили».



Я когда-то умела смеяться, я точно помню. Хотя это было так давно! Лет в пять я точно умела смеяться. А потом, что случилось потом? Не помню точно. Была школа, я очень старалась, я не могла позволить разочаровать тебя, папа. Было много всего. Еще музыка. Я должна была успевать все и не ошибаться. Принося домой дневник, полный пятерок в году, я заглядывала тебе в глаза, надеясь отыскать там одобрение, – я же так старалась! И ты говорил: «Неплохо, но вот в музыке по сольфеджио ты до пятерки не дотянула! Надо стараться». И я продолжала стараться.

Когда я выиграла городскую олимпиаду по математике, ты сказал: «Ну если бы ты выиграла областную, тогда...» Тогда что? Неужели я дождалась бы твоего одобрения?! Как бы не так! Когда я на музыкальном конкурсе заняла первое место, и моя строгая учительница жала тебе руку, смахивая слезы умиления, ты сказал, что мне надо больше заниматься. Когда я поступила в лучший московский вуз, ты сказал: «Поступить – это что, ты выучись, тогда посмотрим!» На защите диссертации ты выглядел взволнованным и довольным, я не могла отвести от тебя глаз. Мне казалось, вот уже... близко. Но ты сказал: «Ну что, теперь докторская когда?»

Тогда я поняла, что все, хватит, никакой докторской не будет! Этого никогда не случится. Я никогда не услышу от тебя: «Какая ты умница у меня, дочка, я так люблю тебя! Так горжусь тобой, моя девочка!»

И вот тебе предстоит умереть, коварный рак отнимает тебя у меня, ты увядаешь, как осенний листок от мороза. И я пришла побыть с тобой, хоть мне и трудно. Я люблю тебя, но мне так трудно с тобой, папа! Я пришла, а ты смотришь старые фотографии, протягиваешь мне ту, где я хохочу во весь рот, оттого что так высоко летят качели. Ты говоришь, задумчиво глядя в фотографию, не на меня: «Ты так хорошо смеялась! Почему теперь ты всегда такая серьезная и хмурая?» В твоём голосе я опять слышу укор и глотаю подступившие слезы. Но ты умираешь, и я не могу

тебе сказать: «Потому что я очень старалась, но все равно выросла без ощущения твоего признания и твоей любви, папа!»



Любить безусловно – для многих из нас не просто непривычно, а очень рискованно. Очень страшно – вдруг из него ничего не получится? И как это вообще – не воспитывать, а просто любить? А родительский долг, ответственность? А вдруг вырастет охламон, если не воспитывать? Стыда потом не оберешься! А не вдолбишь с самого детства уважения к старшим, так он в старости и стакана воды не подаст? И вообще – если ему не указывать, как жить, сам он ни за что не разберется!

Столько разных *родительских* чувств: тревога, страх, вина, стыд (все те же). *Родительских* – это важно. Ваших, моих. Ребенок здесь ни при чем. На самом деле из него непременно что-то получится, если доверять ему, интересоваться, любить, поддерживать. Он может вырасти кем угодно: счастливым охламоном или несчастным «пай-мальчиком», или сам собой. Заранее не угадаешь, есть ли смысл тревожиться. Что скажут другие? Всегда кто-нибудь что-нибудь скажет, более того, будут говорить постоянно, и все – разное. Разве под-

строишься подо всех? «Вдолбить» уважение можно, а любовь – нет. А в старости стакан воды поднесут, скорее всего, по любви, а не из страха: бояться стариков смешно. А если ему не указывать, как жить, то он сам разберется, ошибаясь и учаь у жизни всему тому, чему стоит научиться.

Начать любить ребенка непросто, если не умеешь изначально. Так много придется осознать в себе: на что-то взглянуть по-другому, иногда отсоединиться от того, как воспитывали тебя самого, разобраться со своим стыдом и тревогой. Научиться любить себя таким, какой есть, других... Сложно, но возможно.



Любить – это:

- считать тебя равным;
- считать тебя свободным;
- доверять тебе даже тогда, когда ты совершаешь ошибки;
- верить в твою мудрость и силу;
- быть честным с тобой;
- рисковать своим спокойствием ради свободы твоего выбора;
- быть собой и позволять тебе быть;
- самому быть живым: в том числе слабым, смешным, глупым;

пым, несовершенным.

Родительские вопросы

Как быть с детскими желаниями?

Нет слова «не хочу», есть слово «надо». Очень многие родители уверены в значительном воспитательном эффекте данного высказывания. И неудивительно: нынешним родителям не раз повторялась эта фраза их родителями. В нашей коллективистской культуре, где приоритет коллективных целей и желаний поддерживался и культивировался социалистической идеологией, думать по-другому было просто стыдно или даже опасно. И поэтому не одно поколение русских людей впитало в себя приоритет «надо» над «хочу». С «надо» народ более управляем, стоит ему только подсказать или приказать... А если б все начали хотеть, кто во что горазд, то... и тут всегда вырисовывается катастрофическая картина разрушительного будущего.

«Хотеть» должен был всегда один – самый умный, самый достойный: царь, председатель, президент. Он всегда «хочет» правильно, а все остальные могут ошибаться в силу своего невежества или «недостойности». Так мы и научились не «хотеть», а «делать, что скажет», естественно, кто-то более умный и проницательный, чем мы. Так мы отучились верить

себе, а стали слепо верить кому-то, кто «лучше знает». Он про себя, вполне возможно, знал и неплохо, а вот про нас... Но модель работала и прочно вошла в сознание не одного поколения.

В более узком контексте семьи, что кому «хотеть» также решал старший, наделенный большей властью и большими полномочиями. В русской патриархальной семье таковым был отец семейства. В силу наличия у него власти он как бы автоматически наделялся особым знанием про всех членов семьи и часто без всякого сопротивления с их стороны распоряжался их настоящим и будущим. Семьи от этого не становились счастливее, а выросшие дети стремились компенсировать недостаток проявления собственной воли в детстве в своих собственных семьях, где становились часто еще авторитарнее и жестче с собственными детьми.

Политическая система давно изменилась, но воспитательные модели и стратегии, видимо, не могут измениться так быстро; не одно поколение должно смениться, прежде чем уйдет такая тотальная ориентация на чье-то «надо». Рождается закономерный вопрос: если ориентироваться только на «надо» так плохо, то почему эта модель столь долго сохраняется? Очевидно, что она очень выгодна для обеих сторон. Тому, кто все решает, проще осуществлять контроль. Тому, кто подчиняется, не надо принимать собственные решения, и ответственность нести за эти решения тоже не надо. Удобно всем. На каком-то этапе.

Потом тот, кто все решает, устает от решений, ответственности и постоянного контроля. Тот, кто подчиняется, начинает чувствовать неудовлетворенность, тоску, подавленность или желание вырваться из-под контроля. Часто, когда вырваться все-таки удастся, бывший подчиненный узнает, что «хотеть»-то и не получается. Нет привычки. И про ответственность ничего не понятно, когда нет того, кто приказывал. Отвечать непонятно перед кем и за что. Жизнь усложняется. Свобода не приносит ожидаемого облегчения и радости, а, наоборот, оборачивается гнетущей неопределенностью и растерянностью. И тогда стремление вернуться к прежнему или похожему контролю начинает казаться единственным вариантом и «свободным выбором».

Но ближе к нашей теме – к детям. Превалирование родительского «надо» (в настоящем историческом моменте патриархальное устройство семьи уже не столь распространено, все чаще вопросы воспитания детей перекладываются на мать) над детским «хочу» объясняется несколькими причинами:

- устойчивыми родительскими представлениями о якобы большей способности взрослого ориентироваться в жизни другого (ребенка) – как настоящей, так и будущей;
- родительской тревогой, связанной с иллюзией невозможности управления собой и своей жизнью самим ребенком;
- стремлением воплотить собственные нереализованные

желания;

- невозможностью выйти за рамки воспитательной модели, принятой в его собственной семье;
- уверенностью в собственной непогрешимости в определении критериев и планировании счастливого будущего своего ребенка.

Примечательно, что сам ребенок, только родившись, очень хорошо разбирается в собственных желаниях. Он отлично знает, когда ему хочется есть, когда – спать, когда – двигаться. Здоровый ребенок умеет исполнять свои желания или требовать и добиваться от своего окружения их исполнения, потому что они для него жизненно важны. Постепенно на смену простым желаниям приходят более сложные: хочется телесного контакта, внимания, эмоциональной поддержки; возрастает исследовательский интерес, двигательная и познавательная активность. Тогда рождаются первые ограничения на пути детских желаний: «Высоко! Горячо! Опасно! Нельзя!» Пока просто ограничения, не отрицающие и не заменяющие желаний как таковых.

Это первое столкновение ребенка с границами и ограничениями, выставляемыми внешним миром. Ребенок, в зависимости от его активности и исследовательского интереса, либо усваивает их с первого раза, либо неоднократно «проверяет на прочность», пока не убедится, что действительно опасно. Чем больше у ребенка появляется степеней свободы,

тем чаще тревожный родитель выставляет ему ограничения, постепенно заменяя желания ребенка своими собственными. И вскоре им не принимается во внимание нежелание малыша опять есть эту «полезненькую и вкусненькую кашку», его стремление залезть на эту лесенку во дворе, его желание играть с тяжелыми плоскогубцами, а не с надоевшим пластиковым зайцем. Тревожный или властный родитель знает, «что для него лучше и полезнее». И в принципе это – правда. Родитель многое понимает в жизни, в развитии детей, у него много самого разнообразного опыта. И определять для ребенка моменты его диеты или жизненного расписания (тем более что есть еще и остальная семья, которая не должна «вращаться» исключительно вокруг потребностей маленького человека) важно и необходимо. Но здесь, как и во всем остальном, нужна мера.

Есть моменты, где без ваших условий и представлений ребенку будет очень трудно. Его будет «разносить» изнутри неопределенность, невозможность опереться на что-то стабильное и ясное. Его тревога будет повышаться, он начнет провоцировать родителей на агрессию, которая будет для него четкой границей, ожидаемой реакцией, показателем специфической стабильности.

Детям, как и всем людям, для комфортного существования и возможностей развития нужно особое, присущее каждому из них *сочетание свободы и структурированности*. Слишком много свободы – много тревоги: есть возможности

для развития, но большинство энергии при этом может уходить на обеспечение психологической безопасности. Мало свободы, много структуры – есть безопасность, но нет энергии и мотивации к развитию, собственные желания не успевают реализовываться или они замещаются чьими-то другими – соответственно, нет поступления энергии, а та, что есть, расходуется на подавление и удерживание в подавленном состоянии собственных потребностей.

«Хотеть – не вредно, вредно – не хотеть». В гештальт-подходе, активно применяемом многими психологами-консультантами, понятие «потребности» является ключевым. Удовлетворение нашей истинной потребности приносит нам много дополнительной энергии, которая наполняет нас и позволяет «хотеть» дальше и реализовывать это «хотение». Поэтому и получается, что наши желания нам нужны для того, чтобы продолжать жить, для постоянного протекания психологической энергии через наш организм. Когда одно реализованное желание сменяет другое, тогда в нашем организме происходит гармоничный энергообмен.

Важно разделять потребности и желания.

Потребности – это то, без чего мы не можем существовать как организм (низшие потребности) или как личность (высшие потребности). Они не могут быть плохими, потому что жизненно важны.

Желания могут быть самыми разными: «плохими», разрушительными для себя или окружающих. Однако чуть глубже

за желанием находится важная потребность, которую и пытаются удовлетворить человек, не всегда, к сожалению, подходящим способом.

Взрослый мужчина курит – желание явно деструктивное для его здоровья. Какую потребность он пытается удовлетворить не самым лучшим способом, стоит узнать. Это может оказаться потребность успокоиться, прийти в себя, потребность сосредоточиться, отвлечься от тревожных мыслей. Ребенок может курить, чтобы казаться взрослее, тем самым завоевывая авторитет среди сверстников. Он может хотеть «быть своим парнем», то есть быть принятым в компанию. Или он может курить из протеста, тогда за этим стоит потребность отделиться от родительских фигур – очень важный для подростка момент. Ребенок дерется в школе: он, возможно, также завоевывает себе авторитет или, наоборот, стремится не выделяться, если все дерутся в школе. Вероятно, школа – единственное место, где возможен выход его агрессии. Может быть, драка – это просто желание телесного контакта, которого другим способом трудно добиться.

Обнаружить постоянно откладываемую потребность и помочь найти способы ее творческого удовлетворения – одна из задач психотерапевта или психолога-консультанта. Но если уметь быть внимательными к своим собственным потребностям и потребностям своих детей, к тем самым истинным желаниям, которые не могут быть «плохими», тогда и к психотерапевту незачем обращаться. Тогда можно легко дове-

рять в этом собственным детям. Простой вопрос: «Чего ты хочешь?» приучит вашего ребенка прислушиваться к себе. Если у вас возникло подозрение в том, что желание деструктивное или не совсем подлинное, задайте еще один вопрос: «А для чего тебе это нужно?» И если тогда еще не совсем понятно, можно продолжать спрашивать: «Если у тебя это будет, то что?» Одно условие: вопросы стоит задавать только в том случае, если вы действительно хотите понять своего ребенка, а не ищете повод отказать ему в его желании.

Безусловно, чем старше мы становимся, тем чаще приходится отодвигать и откладывать удовлетворение той или иной потребности, к сожалению. Поэтому постепенно все меньше становится в нас активности, удовлетворенности, увлеченности самим процессом – жизнью. Именно отсутствие энергии и усталость от жизни зачастую отличают взрослого от ребенка. И только подлинно мудрый взрослый, следующий своим путем и за своими настоящими желаниями, даже будучи стариком, – энергичен, активен, увлечен. Таких людей немало, но все же значительно меньше, чем хотелось бы.

Конечно, в нашей жизни неизбежно присутствует «надо». Нечто, чего совсем не хочется или пока не захотелось. Совершенно очевидно, что делание того, чего не хочется, а «надо», это не очень естественный для человека процесс. Если не хочется, а надо, то не заснешь, не полюбишь, не получишь удовольствия, не научишься, в конце концов! Можно заста-

вить ребенка учиться, но информация превращается в знания только при желании. Можно обязать ребенка относиться уважительно, но невозможно заставить полюбить или даже уважать по-настоящему. Важно и то, что на «надо» затрачивается много усилий, а эффект чаще всего не соответствует затраченной энергии, которая к тому же не восполняется.

Часто родители, приходящие на консультацию, задают мне резонный вопрос:

– *Как же заставить моего ребенка делать то, чего он не хочет (заниматься музыкой, ходить в школу, пить теплое молоко, есть полезную кашу, делать уроки и т. д.)?*

– *А как вы реагируете, когда вас заставляют делать нечто, что вы совсем не любите? Что вы чувствуете? Как поступаете?* – задаю я им встречные вопросы.

– *Злость (расстраиваюсь, саботирую, протестую, возмущаюсь...)*

– *Неудивительно, что ваши дети поступают точно так же! Ведь это совершенно естественная реакция. А что вы чувствуете к тому человеку, который вас заставляет?*

– *Злость (обиду, ощущение предательства, ненависть...)*

– *Значит, вам легко представить чувства вашего ребенка.*

– *Что же делать, ведь ему все равно надо ходить в школу (есть полезное и т. д.)?*

– *Мы можем выяснить вместе с ним и вами, что мешает ему, в чем именно сложность, каково препятствие. И то-*

гда можно будет обойтись без его сопротивления, принуждения и протеста. Возможно, нам с вами удастся понять, что вашему ребенку совсем не подходит, а что и полезно, и привлекательно для него самого. И таким образом отказаться от чего-то одного в пользу чего-то другого.



На самом деле, как мне кажется, гармоничный человек — это тот, в жизни которого нет «надо», все происходит исходя из его истинных потребностей, подлинных желаний. Это мудрый человек, знающий себя, умеющий прислушиваться к себе, способный творчески подходить к изменяющемуся окружающему миру. Если приглядеться, все это отлично умеют делать маленькие дети, чья мудрость еще не утрачена или не отдана в угоду социально приемлемым нормам.

Когда я рассказываю про это, то часто встречаю активный протест со стороны тревожного родителя: «В нашей жизни невозможно без “надо”! Я тогда по утрам вставать не буду и на работу ходить не захочу!» На это у меня рождается закономерный ответ: «Может, вы действительно устали и вам стоит отдохнуть хотя бы пару дней, выспаться, сменить обстановку? И зачем вам работа, на которую не хочется идти?» Ведь если творчески подходить к своей жизни, то все-

гда можно найти любимое дело, подходящие только вам меню или режим.

Почему-то у многих из нас есть внутри разрешение на то, чтобы отдых был таким, каким хочется. А вот работа или учеба – уже нет. Работают, к сожалению, многие потому, что «надо». И не там, где хочется, а где почему-то удобно или выгодно. А это часто совсем не одно и то же. На праздничный ужин мы позволяем себе есть то, что нам нравится, а на каждодневный – нет. Как будто для себя самих, для своих желаний есть только совершенно определенное время, а все остальное время должно быть отдано... Кому? И ради чего? На ум приходит старая пословица: «Делу – время, потехе – час». Хорошо еще, если дело любимое, – тогда и время не важно. А если нелюбимое? Тогда на него уходит вся жизнь, потому что «время» – это и есть жизнь, которая складывается вовсе даже не от праздника к празднику, не от «потехи» к «потехе», а день ко дню, час к часу, из каждой минуты, когда мы на нелюбимой, к примеру, работе.

«Это все прекрасно. А как же школа? А как же вредные привычки?» – непременно спросит тревожный родитель. Переедание, употребление сладкого в больших количествах, алкоголь, курение, наркотики. Как же можно всем позволять делать то, что им хочется?! Я абсолютно уверена, что вредные привычки рождаются из незнания себя, неумения быть к себе бережным и внимательным. Если с самого детства позволять ребенку прислушиваться к себе и выбирать есть то,

что ему нравится, он никогда не будет отравлять себя, потому что это противоестественно. У здорового организма – здоровая программа самосохранения. Животные не станут есть того, что не полезно для их организма (за исключением тех, кто «испорчен» влиянием человека). Когда появляется неестественное ограничение – одна конфетка в неделю, – возникает нездоровое желание, дорвавшись до сладкого, наесться «впрок», то есть до отвала. Тем самым, ограничивая ребенка, мы часто провоцируем его на то, чтобы возникала его психологическая зависимость от чего-то, что ему хочется, а «нельзя».

Зависимость может возникнуть по многим причинам, но в том числе и в те моменты, когда функция собственного контроля организма («мне хватит», «больше не хочу») заменяется внешней («я знаю, когда тебе хватит»), в результате организм вообще может потерять способность сам регулировать собственные процессы. А потом кто-то, кто осуществлял внешний контроль, предъявляет претензии: «Я так и знал, что ты не можешь удержаться от сладкого (алкоголя, курения, игр за компьютером или в казино и т. д.)». Хотя у того просто не было шансов научиться делать это самостоятельно.

Совершенно очевидно: чем больше у ребенка будет возможности собственного контроля, тем лучше он научится это делать – контролировать сам себя. Чем больше контроля извне, тем меньше шансов вырасти самостоятельным, гар-

моничным, здоровым, удовлетворенным жизнью. Перестать контролировать – это не значит не любить, не заботиться, не оберегать от очевидной опасности. Это значит доверять ребенку в решении тех вопросов, с которыми он, очевидно, может справиться сам.



Я слушала традиционный запрос: он ленится, часто болеет, совершенно несамостоятельный в свои 10 лет и ничего не хочет. Мама – ухожена, явно образованна, красива, напряжена. Сын – худ, бледен, апатичен, с опущенными плечами, потухшим взглядом.

– А что значит, что он «ленится»? – спрашиваю я, глядя на него с сочувствием.

– Ну приходит с музыки, я ему: «Садись за уроки!», а он ходит все, слоняется по квартире. И так может полчаса ходить, за уроки его не усадишь!

– Интересно, а какое у него расписание? Из чего вообще состоит его день?

– Ну как обычно, как у всех детей. С утра школа, потом музыкальная школа, потом уроки. Еще у нас два раза в неделю плавание и два раза английский.

– А есть ли у него свободное время? И чем он занят то-

гда?

– Да чем занят – все играет в игрушки, как маленький!

– Как часто ты можешь позаниматься тем, что тебе просто хочется? – спрашиваю его, пока он тревожно болтает ногами, сидя на стуле.

– Да иногда, но, в общем, времени на это совсем нет.

– А что из того, что ты делаешь, тебе нравится? Музыкальная школа? Плавание? Английский?

– Музыкалку не люблю совсем, английский – так себе, плавание тоже не нравится.

– Вот видите! – Его мама торжествующе смотрит на меня, как будто то, что он сказал, подтверждает ее версию. – Ничего не хочет, ничего ему не нравится!

То, что он просто «играет в игрушки», явно не бралось в расчет, даже наоборот, судя по всему, казалось ей очень предосудительным. Весь его день был построен почти по минутам. И там совершенно не было места его желаниям, о которых он теперь уже и вспоминал-то с трудом. Я долго объясняла ей важность его желаний, ценность его личного времени. В ее глазах проглядывали недоумение и скепсис.

– Представьте, – тогда сказала ей я. – Вы весь день провели на работе, которая, между прочим, не очень вам нравится. Вы только приходите домой, опускаетесь на диван с невинным желанием посмотреть любимый сериал, как в этот момент кто-нибудь очень важный говорит вам: «Тебе еще надо приготовить ужин». Вы готовите ужин, и на-

конец, долгожданный диван... «И еще ты не пропылесосила квартиру». Через час снова на диван, и... «Еще необходимо сделать одно важное дело, сосредоточься!» Уже и сериал закончился, посмотреть бы хоть что-нибудь... «А теперь тебе пора спать, ложись немедленно, а то завтра проспшишь на работу!» И так каждый день. Что вы будете чувствовать?

– Да, да, да... – пробормотала она в задумчивости. – Я, кажется, понимаю, о чем вы говорите. Но что же теперь, ему музыку бросать?

В иерархии ценностей их семьи занятие музыкой, хороший институт, хорошо оплачиваемая работа занимали точно не последнее место, и потому перевернуть их ценности с ног на голову не представлялось возможным, и надо ли?

– Яне знаю, если честно. Это вам решать и ему. Но поймите одну важную вещь: если человек вынужден по каким-то причинам делать то, что ему не нравится, но он должен делать, то обязательно в его дне, неделе, месяце ему положены периоды, когда он может заниматься тем, чем хочет, даже если это, на чей-то взгляд, весьма «глупые вещи». В эти периоды он будет отдыхать и заряжаться энергией одновременно. Если такой возможности в его каждодневной жизни будет мало, человек станет уставать, болеть, впадать в апатию и депрессию.

– А вы знаете, мы вообще-то хотели занять его еще больше. Он ведь совершенно не умеет общаться, вот мы и хоте-

ли занять его, чтобы на улице не болтался и не связывался с кем попало. — Мама понизила голос, чтобы сын не узнал об этом важном плане по «спасению его от безжалостной и опасной улицы».

— Может, все же лучше научить его общаться? Есть много возможностей: психологический лагерь и группы... Иначе, как мне кажется, риски очень велики. Ведь тогда вам придется контролировать его всю оставшуюся жизнь. А если недосмотрите? Поймите, если он сейчас не научится общаться, то жить ему потом будет совсем не просто даже с хорошим английским и способностями к музыке.

Мы разговаривали с ней еще не раз. В отличие от некоторых родителей, она все-таки пыталась понять мое видение и представление о ее ребенке.

— Но вы понимаете, мне так трудно переделать себя, меня ведь воспитывали совсем по-другому. Я всего лишь воспитываю его как умею.

Я ее понимала, и очень хорошо. В ее детстве тоже все решали родители. Выбор у нее был: пойти в «мамин» институт или в «папин». Выбрала «мамин». Работает. Успешна? Внешне да. Счастлива? Не похоже. Ей трудно, я понимаю. И на самом деле я действительно благодарна ей хотя бы за попытку посмотреть на привычные вещи по-другому.

В идеале, конечно, ему надо было бы бросить музыку, и английский, и плавание. И играть, пока не наиграется. Пока не поймет, что же хочется именно ему. Он бы смог. Я

знаю. Ведь смог же он выбрать футбол вместо плавания. А чем футбол хуже? И к музыке бы мог вернуться лет в двадцать, когда в «строяке» все под гитару поют. Не был бы в консерватории, это правда. Но он и так бы там не был. Музыка – она ведь для души, если ты не музыкальный гений. А английский язык мог бы выучить на курсах, если б захотел работать в международной компании. Вот именно, если б захотел!



Но ведь как страшно не развивать ребенка! Вдруг взять и предоставить ему возможность балбесничать, выбирать. Предлагать можно и даже нужно, а настаивать, наверное, не стоит. Пусть попробует и сам разберется. У здорового ребенка всегда есть стимул к развитию, есть здоровое любопытство, активность и желание в чем-либо преуспеть, отличиться. Долго и постоянно балбесничают только те, у кого по каким-то причинам нарушилась возможность творчески взаимодействовать с миром себе на пользу.

Вы наверняка знаете людей, которые в школе учились с двойки на тройку, а вот попали на свою дорожку, занялись своим делом и обошли всех отличников школы и в успехе, и в делах. Подлинно успешные и счастливые люди – те, кото-

рые занимаются любимым делом. Им легко в нем продвигаться. Они занимаются им без долженствований и титанических усилий, без ненависти и навязчивых мыслей об отпуске. Такие люди хорошо понимают свои желания и устраивают свою жизнь так, чтобы они выполнялись.

Но ведь для этого когда-то им доверяли осуществлять простой выбор: «Что ты будешь есть (надевать, смотреть и т. д.)?», «Когда будешь делать уроки (заниматься музыкой, читать и т. д.)?», потом «С кем дружить, куда пойти учиться, на ком жениться, где работать...» И так у него, мудрого и гармоничного, была возможность научиться выбирать и нести ответственность за собственный выбор. А чтобы научиться выбирать «правильно», ему приходилось изучать себя, свои возможности, желания, способности, таланты. Ему приходилось. Он и научился.

Но тревожному и любящему родителю важно знать наверняка, важно предусмотреть, важно выбрать самому, чтобы получилось как можно лучше. А получиться-то на самом деле может как угодно...

«Хочется, перехочется, перетерпится...» Воистину мотивация движет нами! Что только не готов свершить человек, когда он действительно что-то хочет! У него легко и непринужденно находятся самые неожиданные и творческие идеи и ходы, появляются недюжинные силы, открываются удивительные возможности. Никакого «надо» и при-

нуждения, все сам – и все с удовольствием. На то, что действительно хочется, всегда находятся и время, и силы. И если по каким-то причинам вы не делаете то, чего очень хотите, то либо из каких-то соображений вы запрещаете себе это, либо хотите чего-то совсем другого. Потому что стоит только начать делать то, что вы хотите, как становится очевидным некий парадокс: силы прибавляются, даже если вы очень устали. Человек «хотящий» способен «свернуть горы», достичь чего угодно и получить при этом удовлетворение и дополнительные силы.

Может, именно поэтому много лет подряд нас целенаправленно отучали «хотеть», поскольку позволить «хотеть кому попало» было политически невыгодно, в какой-то мере даже опасно. Им удалось. Более того – они «запрограммировали» на это не одно поколение, которое без устали продолжает транслировать в будущее: «Не вздумай хотеть, делай как надо», и что еще печальнее: «Осуждай тех, кто отваживается хотеть».

Как мы уже говорили, к желанию ребенка очень важно прислушиваться. Это совсем не значит, что нужно исполнять *любое* его желание. Но неплохо бы понимать, что стоит за ним. Еще проще – спросить самого ребенка. Ведь на простые вопросы: «Ты устал? Тебе скучно? Ты по мне соскучился? Ты разозлился?» вполне способен ответить даже малыш. Таким образом, просто поощряя вопросами понимание своих желаний, мы учим детей опознавать собственные потребности.

сти, озвучивать и удовлетворять их.

Только маме грудничка приходится догадываться о его желаниях, ориентируясь иногда лишь на специфику плача. Если ребенок вырастает, а мы по-прежнему стараемся «догадываться», что с ним происходит, то есть вероятность, что он будет ожидать того же самого от всех окружающих. И... будет разочарован, так как они – не матери грудного младенца и догадываться не хотят или не умеют.

Для чего же ребенку хотеть? Это ведь на самом деле так неудобно для любого родителя. Куда удобнее хотеть и планировать за него! Поскольку родитель (и любой другой член семьи) такой же человек, как и ребенок, – значит, у каждого из членов семьи будут свои потребности (не менее важные, чем потребности даже очень маленького человека). И задача – каким-то чудесным образом каждый раз определять, чьи желания сейчас самые срочные, самые необходимые, а чьи можно отодвинуть и выполнить потом. Во многих здоровых семьях, где принимается важность каждого человека в семье, это определяется просто, без особых раздумий, в контакте, разговоре или простом взаимодействии.

Издавна умение терпеть считалось одной из самых важных добродетелей, особенно для девочек – будущих жен. Что есть терпение? Умение отодвигать на время или насовсем свою потребность, свое истинное желание. Здоровому организму для этого требуются определенные усилия. Потому что желание никуда не пропадает, а на удерживание его в

стороне требуется немало психических сил. Может, поэтому те люди, которые терпят всю жизнь, как правило, утомлены, измождены, часто болезненны и апатичны.

Терпение – важный навык. Но одно дело – когда вы осознали, ради чего вам приходится временно отказываться от своего желания. И в этот момент у вас есть выбор: терпеть или не терпеть. Другое дело – терпение как стиль жизни, просто потому, что оно вошло в привычку или задано семейным сценарием.

Поэтому когда приходится отказывать ребенку в его желаниях или откладывать их, неплохо бы объяснять ему, ради чего он должен потерпеть. Простыми словами: «Мы не можем купить тебе это сейчас, у нас не хватает денег», «Я не могу с тобой поиграть прямо сейчас, только через пять минут, когда я закончу разговаривать по телефону», «Я очень устала, тебе придется немного пройти самому, а потом я снова возьму тебя на руки». Безусловно, это не значит, что любой ребенок воспримет ваш отказ с энтузиазмом или безоговорочным послушанием. Когда вам отказывают в чем-то очень важном, у вас ведь тоже возникают при этом чувства: обида, злость, тревога, страх, грусть, растерянность, беспомощность. Так и ребенок может потерпеть и не обратить особого внимания на отсрочку, а может серьезно расстроиться. Имеет право. Но если обычно вы держали слово и, когда отсрочка заканчивалась, ребенок получал желаемое, то, скорее всего, его расстройство будет недолгим.

Если ваш ребенок привык терпеть, то почти всем окружающим с ним будет очень удобно: такой человек всегда «отодвинет себя» ради любого другого человека. Все они будут всегда важнее, чем он сам. За это его будут уважать или любить — главным образом потому, что он удобен. Он сам будет чувствовать себя принятым всеми, «хорошим мальчиком», но все равно будет очень стараться, чтобы все вокруг были им довольны, даже если ему плохо, он ужасно устал, замучен и несчастен. И если когда-нибудь его терпение лопнет, то энергия, обрушившись на окружающих, ничего не оставит от его «положительного» имиджа, статуса, отношений, здоровья. Стоило ли тогда столько терпеть?

Если ваш ребенок нетерпелив и желает получать то, что он хочет, немедленно, то у него есть возможность научиться достигать этого. Это позволит ему проявить свою энергию, смекалку, дар убеждения, творческие способности. Научит его выдерживать сопротивление среды, которая не всегда захочет радостно идти ему навстречу. Это научит его управляться с собственной агрессией, заявлять и отстаивать свою позицию, разовьет здоровую способность к риску. Ребенок будет понимать, что есть он, со своими потребностями и желаниями, и есть мир с тем же самым. И научится решать те проблемы, которые могут возникнуть на границе этих потребностей. Не делайте это за него: участвуйте, сочувствуйте, помогайте, но не делайте. Это важно.

Чем один ребенок, когда вырастет, будет отличаться от

другого? Скорее всего, «терпеливый» станет хорошим исполнителем, самозабвенно «служащим» своему делу, или отличным руководителем с язвой желудка. Он периодически будет сильно тревожиться от невозможности предугадать все варианты развития событий или впадать в уныние и тоску оттого, что все его используют, чувствовать свое бессилие изменить свою жизнь. Да и что именно в ней должно будет поменяться, он будет знать очень смутно. У него возникнут сложности с выбором чего бы то ни было, потому что для того, чтобы выбирать, надо знать, что ты хочешь. А вот с этим у него будут проблемы. К тому времени он приучится хорошо определять только желания окружающих, а свои собственные потребности так и останутся для него трудной задачей. Вскоре он начнет включаться в проблемы других людей еще усерднее, чтобы ни в коем случае случайно не задаться вопросами: «А кто я такой на самом деле? Для чего я живу?»

Нетерпеливый поначалу будет доставлять много хлопот и проблем. Ему будет все интересно, он будет ввязываться в истории, идти на авантюры, будет постоянно чем-то увлечен. Отклики «среды» будут доноситься до вас постоянно. Детский сад и школа будут знать его имя и, возможно, видеть в кошмарных снах. Он будет много пробовать, начинать, бросать, начинать снова. Пока не найдет то, в чем он станет «номер один». Из таких вырастают творческие личности, лидеры, революционеры, успешные бизнесмены. Они творят историю, потому что могут творить свою жизнь. В зависимости

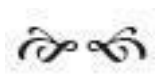
от их моральных качеств они могут стать и главарями преступных группировок, и высокодуховными лидерами, оказывающими влияние на судьбы народов и стран. А главное, их жизнь будет яркой, полной постоянных перемен и событий. В отличие от первых, они будут знать, для чего им дана их единственная жизнь.

«Мы знаем, что для тебя лучше». Редкого родителя никогда не посещала эта незатейливая мысль. В ней много спасительного для тревожного родителя, но столь же много опасного для самого ребенка. Спасение в том, что кажется очевидным: взрослые умнее, опытнее, практичнее. Они, в конце концов, несут ответственность за ребенка, за его жизнь, здоровье, за счастливое будущее, наконец! Все так. Только непонятно: ответственность-то перед кем? Иногда кажется, что перед кем-то извне. Может, перед собственными родителями? Тогда ребенок точно растет с ценностями и приоритетами старшего поколения, а не со своими собственными. Или перед Родиной и партией. Такое тоже было, и не так уж давно. Перед Богом? Тогда ребенок обязательно должен соответствовать представлениям соответствующей религии, которую еще неизвестно, выбрал бы, вырасти он свободным.

Экзистенциальная психология считает, что мы становимся гармоничнее и здоровее, когда несем ответственность за свою жизнь, прежде всего перед самим собой. Если я – тво-

рец собственной жизни, то я свободен в том, какой она будет, и я же отвечаю за это. За то, каким будет каждый мой день и каким буду я. Все просто. Так и по отношению к нашей родительской роли. Если мы будем фокусироваться на том, какими видятся окружающим наш ребенок и мы как родители, то будет получаться, что мы воспитываем детей не для них самих, а для незримого «кого-то». Если же мы отдаем себе отчет, как мы живем рядом с ребенком, каковы мы сами по себе и по отношению к нему, тогда у нас больше шансов самим быть счастливыми и ребенку давать такую возможность. Ведь у ребенка тоже есть своя ответственность за то, какой он есть. И чем он становится старше, тем ее больше.

Но в тот самый момент, когда мы говорим: «Я знаю, как лучше для тебя», мы забираем у него возможность научиться выбирать, а вместе с ней – и возможность нести ответственность. Потом мы непременно вернем ему это: «Ты такой несамостоятельный, ну ничего решить не в состоянии! Тебе ведь уже 10 (15, 30, 40...) лет!» Хотя какая разница, сколько лет, если ему ни разу не довелось даже попробовать принять решение, пусть самое малое. Ему никто не дал шанса, ведь заранее знали «как лучше».



Ему давно за сорок. Никогда не был моим клиентом. Так, дальний знакомый. Выглядит... не поймешь, на сколько лет. Вроде бы лысина и небольшие морщины на широком лбу, а с другой стороны, какие-то детские повадки, в голосе – обиженные детские интонации. Возникает автоматическое желание позаботиться и пожалеть, как маленького мальчика, не мужчину.

Работает практически за копейки, но место «не пыльное», много не требуют, главное – вовремя приходи и делай что скажут. Ему в самый раз. Спокойно, стабильно, неизменно... вот уже пятнадцать лет.

Живет с мамой. Доволен. Потому что мама – богиня! Они друг для друга – все. Он ее вечный «принц», она – его «любимая мамуша». Он бы без нее пропал. На мамуше держится их маленький мир. Она зарабатывает деньги, она же – по дому, по хозяйству. Двужильная. Очень энергичная для своих лет и букета болезней. При ней он постоянно капризничает, дуется, становится совсем «мальшиом» и никак не тянет ни на «принца», ни на «рыцаря», как она его все время называет. Она всегда знает, как лучше для него, предугадывает любые его желания и всячески старается их исполнить. Получается, но не всегда, отчего он слегка дуется, временами впадает в уныние и мрачнеет, и тогда мамуша хлопочет еще больше. Она вывозит его в санаторий, чтобы «рыцарь» прошел процедуры и оздоровился. Он возвращается еще более хмурым, устав от бесцельного лежания в но-

мере с прошлогодним бестселлером.

Был женат полтора раза. Один раз удалось. Девушка оказалась «крепкая», довела дело до женитьбы, хотя мамуша, по рассказам, старалась предотвратить свадьбу как могла: намекала, уговаривала, рисовала мрачные картины «семейного счастья» с такой «прохиндейкой», позарившейся на ее дорогого «принца», даже легла в больницу накануне свадьбы. Не вышло. Зато отыгралась потом – и две хозяйки, одна из которых всегда знала, «как лучше», как это часто бывает, не ужились в одном доме. Жена вынуждена была оставить «чокнутой старухе» ее дорогого «принца». Со второй даже до свадьбы дело не дошло: и мамуша уже стала опытнее, да и ему быстро стало понятно, что любить его и ухаживать за ним так, как мамуша, никто никогда не будет.

За те несколько лет, что я была с ним знакома, я ни разу не видела его счастливым или просто довольным. К сорока он стал пить, пока только пиво, но каждый вечер, «для настроения», мамуша наливала. Не помогало: он по-прежнему был апатичен и угрюмо-капризен. Общаться с ним особенно не хотелось, дайне о чем было разговаривать. Вблизи него все время возникало ощущение какой-то тягостной пустоты и собственной вины непонятно за что.

Конца истории я не знаю, но, по рассказам, когда мамуша слегла в больницу с какой-то сильно запущенной хворью, он так растерялся, что запил по-настоящему, запоями, из-за

которых неделями не посещал безумно обеспокоенную мать, которая, устав от тревоги за любимого «принца», выписалась не долечившись.



Очевидно, что они любили друг друга – мать и сын из этой истории, – но это не делало их счастливыми. Она всегда отвечала за них обоих и почти все время чувствовала себя виноватой. Он, похоже, никогда не знал такого простого счастья, как захотеть чего-нибудь по-настоящему и добиться этого. Как ни странно, при всей заботе и любви он всегда чувствовал себя чем-то обделенным и недовольным.

Вторая история более оптимистична, тоже о любви, хотя боли и страдания там ничуть не меньше.



Давным-давно он был моим клиентом. Молодой мужчина, лет тридцати или около того. Судя по всему, довольно успешный невропатолог. В силу своей смежной с психологией специальности он много общался с психологами, что, видимо, и помогло ему решиться обратиться ко мне как психо-

терапевту с весьма странным запросом «изменить жизнь». Что именно в ней ему хотелось поменять, сначала было совершенно не ясно. Формально все было замечательно: любимая работа, хорошая специальность, прекрасная семья, пока вполне приличное здоровье.

— Я не чувствую радости жизни. Мне даже иногда кажется, что я живу не совсем свою жизнь. Наверное, вам это странно слышать... Я не знаю, чего мне не хватает. Я делаю вид, что все в порядке, что я всем совершенно доволен. Но это совсем не так! Я устал делать вид даже перед собственной женой, а ведь она мне очень близкий человек... Мне совсем не так хорошо внутри, как может показаться.

В «делании вида» он действительно преуспел: подтянутая фигура, дружелюбный взгляд, ослепительная улыбка даже тогда, когда говорит о самом больном и грустном. Но при ближайшем рассмотрении чувствуется, как он напряжен, тревожен, потерян. Было очевидно, что подобные признания давались ему с большим трудом, но он послушно преодолевал свое сопротивление.

На одной из встреч мы вспоминаем его родителей и детство. Папа — военный, вся семья живет «по уставу», в котором совершенно не допускаются «бабьи нюни», «телячьи нежности», мужская слабость и разгильдяйство. Весь день расписан. В школе должны быть одни пятерки, за «недостойные будущего офицера отметки» и прочие провинности — отжимания или приседания, исчисляющиеся сотнями, в

зависимости от степени нарушения «устава». Он должен был вырасти «настоящим офицером», у него не было шансов и даже мысли стать кем-то другим. Он любил футбол и своих друзей-мальчишек во дворе, но имел возможность выбраться во двор только тогда, когда отца отсылали в командировки и жить становилось не так душно.

Любил ли он своего отца? Да, любил... и ненавидел. Сначала любил открыто и тайно ненавидел. После случая «ужасного унижения» в подростковом возрасте, о котором старается никогда не вспоминать, открыто ненавидел, несмотря на жестокую расплату за эту ненависть, и совсем не любил. В семнадцать лет уехал из дома – еле дотерпел. Стал врачом, потому что не знал, кем быть. Офицером – ни за что, даже если завтра война!

– Вы знаете, что самое ужасное? – вдруг осеняет его, и как-то так сильно, что неподвижное в своей дружелюбности лицо искажается от явной душевной боли. – Я никакой не врач. Я по-прежнему – НАСТОЯЩИЙ ОФИЦЕР! Я – офицер! Хотя я не хотел этого больше всего на свете. Я все делал для того, чтобы не быть похожим на моего отца!

Несмотря на шквал чувств, ему так и не удалось тогда заплакать. Позже, гораздо позже. Не зарыдать, конечно, крохотная слеза в углу глаза – совершенно не по-офицерски, очень по-человечески. Ему удалось и позлиться на отца (тогда я не знала, за что больше бояться: то ли за стулья, то ли за его ноги, в ярости их пинающие).

По прошествии какого-то времени он даже позвонил ему – тому, которого так много лет ненавидел. Сын не слышал голоса отца больше десяти лет. Отец плакал прямо в трубку, нарушив домашний устав про «нюни». Сын тоже потом, при жене. Оба совсем не по-офицерски, абсолютно по-человечески.



Почему именно в этой главе я вспомнила эту историю? Наверное, потому, что наше знание «как лучше для моего ребенка» необходимо до того времени, когда ему исполнится годик, с года до трех – оно важно, с трех до семи оно может временами «отдыхать», с семи до тринадцати его стоит применять только в крайних случаях, с тринадцати и до... только если ваш ребенок обратится к вам за советом или помощью. Опыт многочисленных историй и свой собственный опыт красноречиво говорят: «знание о том, как лучше для кого-то», – возможно, единственное знание, способное искалечить судьбу. Не только потому, что оно может оказаться ошибочным в отношении хоть и самого близкого, но тем не менее совершенно отличного от вас человека, но и потому, что, решая за кого-то, вы отнимаете у него шанс быть собой, хотеть и решать самому, прожить свою собственную жизнь.

За что он вам точно не скажет «спасибо», несмотря на то что вы всю жизнь старались и делали все «как лучше».

Как «правильно» запрещать ребенку?

«Вот избалуете ребенка – вырастет эгоистом». Молодой родитель до момента совершеннолетия собственного ребенка услышит эту заботливо-угрожающую фразу не один раз. И, без сомнения, на тревожного родителя она не может не подействовать. «Что значит “избаловать”? А как не баловать? А вдруг он уже стал эгоистом, и ничего нельзя исправить? А если он уже эгоист, что тогда?» – возникнут эти и многие другие тревожащие вопросы. И если в разрешении этих вопросов он будет опять опираться на чье-то внешнее мнение (бабушка считает конфеты баловством, дедушка – когда мы много держим его на руках, соседка – когда он громко плачет и т. д.), а не на свое собственное родительское ощущение, то усиление тревоги весьма вероятно, причем не только у родителя. Ребенок, чье выживание зависит от матери и других взрослых, ухаживающих за ним, необыкновенно чувствителен к тому, что происходит с ними. И если они тревожатся, то он, скорее всего, начнет тоже беспокоиться, только не сможет понять, почему.

Действительно, давайте попробуем выяснить, что значит «избаловать ребенка». Избаловать – это «разрешать ему все, что он хочет»? Но если мы выяснили, что у человека не бы-

вает «нездоровых» потребностей, то все, что по-настоящему хочет ребенок, ему полезно. Особенно если потрудиться узнать, чего же он действительно хочет. Тогда помогать ему в осознании и удовлетворении собственных потребностей – не значит его «испортить».

Если «баловать» означает «ничего не запрещать», то это, пожалуй, действительно не полезно, но совсем не потому, что он вырастет эгоистом, а потому, что ребенку нужны ограничения и нужна структура, максимально приспособленная под него, потому что на нее он может опираться, а опираться на хаос невозможно. Так, маленькому ребенку нужен собственный режим (границы временные), нужна своя комната или своя кровать (границы пространственные), нужен чей-то эмоциональный отклик (границы психологические). Быть строгими и одновременно гибкими в обозначении этих границ необыкновенно важно, но, конечно, не всем удастся, что неудивительно, ведь мы – неидеальные родители.

Если «баловать» – это позволять постоянно отодвигать собственные важные потребности ради желаний ребенка, то, пожалуй, есть риск вырастить эгоиста.

Ребенку, пока он младенец, запрещают ситуативно, и, как правило, запреты связаны с актуальной опасностью для его жизни и здоровья: «Горячо! Высоко! Грязно!» Но чем старше становится младенец, тем больше появляется запретов, направленных на избегание внешней негативной реакции. «Не кричи так громко, а то нас отсюда выгонят!», «Прекрати

кривляться (грубить, шуметь, бегать и т. д.), а то...» Далее описываются последствия того, что может случиться, если не прекратить. Так ребенок привыкает ориентироваться на внешний мир (и это, безусловно, важно), на внешнюю оценку (от чего потом так трудно избавиться), на внешнюю «важность» (которая не всегда бывает априори весомее нашей внутренней «важности»).

К сожалению, очень часто родители совершенно забывают, что они – часть этого мира, а для ребенка – самая важная часть. И если бы они вместо послания: «если ты будешь делать нечто, что не нравится миру, он тебя отвергнет», давали другое: «мне не нравится то, что ты делаешь, меня это расстраивает (утомляет, огорчает, злит, раздражает, пугает и т. д.), но я все равно люблю тебя», то это было бы более адекватным запретом, важным для будущей и настоящей счастливой жизни маленького человека. Просто потому, что ребенок будет знать, что он хорош и любим, но иногда может вызывать у других людей самые разные чувства.

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.