



ЭКСКЛЮЗИВНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ

Изабель Филльоза

РОДИТЕЛЬСТВО БЕЗ МАСОК

Как любить по-настоящему, оставаясь собой



Изабель Филльоза
Родительство без
масок. Как любить по-
настоящему, оставаясь собой
Серия «Эксклюзивная психология»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74633521

*Родительство без масок. Как любить по-настоящему, оставаясь собой: АСТ; Москва; 2026
ISBN 978-5-17-183089-2*

Аннотация

Стремитесь быть идеальным родителем, но сталкиваетесь с внутренними барьерами? Испытываете чувство вины из-за внезапных вспышек гнева или периодов отстранённости? Книга известного французского психолога Изабель Филльозы поможет разобраться в этих непростых переживаниях.

В издании представлен глубокий анализ того, почему даже искренне любящие родители порой невольно разрушают близость с ребёнком. Автор исследует, как опыт собственного детства и подавленные эмоции влияют на стиль воспитания, и предлагает действенные методы работы с такими сложными чувствами, как гнев, страх и разочарование. Читатель найдёт в книге проверенные стратегии построения доверительных отношений

на каждом этапе взросления ребёнка – от младенчества до подросткового возраста, а также конкретные шаги для восстановления эмоционального контроля без излишнего самообвинения.

Родительство – это увлекательное, но непростое путешествие, полное неожиданных испытаний. Эта книга станет для вас надёжной опорой: она даёт не просто набор советов, а целостную систему ориентиров, которая поможет действовать осознанно и сохранять любовь и чуткость в отношениях с ребёнком.

Издание адресовано широкому кругу читателей: родителям, будущим мамам и папам, а также всем, кто интересуется вопросами психологии воспитания и выстраивания гармоничных семейных отношений.

Содержание

Введение	7
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Изабель Филльоза

Родительство без масок.

Как любить по-настоящему, оставаясь собой

Эта книга посвящается вам – той женщине, которая подошла ко мне после конференции и поделилась самым сокровенным:

«Я не решилась высказаться в присутствии других, но я хотела подойти и поделиться с вами своей болью. Я никогда не любила свою дочь, а ей сейчас двенадцать лет. Когда она спрашивает, люблю ли я ее, я лгу. Я не могу признаться, что не люблю ее, хотя это и не совсем правда. Да, та женщина на конференции заявила, что каждый любит по-своему, но я-то знаю, что у меня никогда не получалось любить свою дочь. Я от этого так страдаю! Вы первая, кому я в этом признаюсь. Спасибо, что сказали, что мать может не любить свое дитя. Вы помогли мне понять, что мешало мне любить свою дочь. Вы вернули мне надежду. Я так вам благодарна – и за себя, и за свою дочь».

*Спасибо, что вы мне это рассказали.
Вы вдохновили меня снять табу.*

Любить не так-то просто...

Isabelle Filliozat
IL N'Y A PAS
DE PARENT PARFAIT

© 2008, éditions Jean-Claude Lattès.

Première édition janvier 2008

© ООО «Издательство АСТ», 2026

Введение

Быть родителем – это невероятный опыт. Это целое приключение – чудесное и, осмелимся сказать, очень тяжелое, как физически, так и эмоционально. Каждый из нас мечтает о детях. И вот они появляются на свет. Иногда они приносят нам даже больше счастья и радости, чем мы ожидали, а иногда погружают нас в пучину отчаяния и бессилия. Молодые родители часто оказываются беспомощными перед бурным потоком эмоций, которые их захлестывают, и сложностями нового мира, в который они погружаются.

Лоранс, воспитательница по профессии, никогда не думала, что происходящее настолько выбьет ее из колеи. Терпеливая и внимательная, она всегда легко находит общий язык с чужими детьми, но вдруг начала срываться на родную дочь. Она безумно переживает, что не может дать Лоле того, что так щедро дарила другим, и отзывается о себе негативно: «Я плохая мать».

Какой же груз ложится на плечи родителя! Он обязан воспитывать, защищать своего ребенка и растить его здоровым. Он считает себя ответственным за его счастливое и успешное будущее.

«Как же вам повезло!» – говорят люди, когда узнают, что ваше чадо успешно окончило учебу и готовится к свадьбе. Как будто все так просто! На самом деле подавляющее боль-

шинство родителей, даже те, кому, на первый взгляд, “очень повезло”, мучились, сомневались, сталкивались с периодами неповиновения, кризисов... и неудач. Миф об идеальном ребенке и родителе, который точно знает, как его воспитывать, поддерживается многочисленными публикациями в духе “успешно вырастить ребенка – то же самое, что успешно испечь шоколадный торт”»¹.

Если ребенок не оправдывает наших ожиданий, если он оказывается несовершенным, мы обижаемся на него за то, что он показывает нам искаженное отражение нас самих. Ведь наши дети – это наше отражение. Мы часто воспринимаем их как продолжение себя, как часть нашей личности. Мы проецируем на них свои убеждения и ожидаем, что они станут теми, кем хотели бы стать мы. Мы видим в своем ребенке наше идеализированное «я» и подсознательно возлагаем на него задачу восстановить наш собственный образ. Поэтому мы испытываем боль каждый раз, когда разочаровываемся в нашем ребенке. Мы остро реагируем на его успехи и неудачи. Мы не всегда это осознаем, но нам порой трудно сохранять необходимую дистанцию, когда ребенок выдвигает требования, шалит, нарушает правила или заявляет о своих потребностях. Наши реакции, действия и поступки не всегда являются адекватными и педагогичными.

¹ Из статьи Жаклин Коста-Ласку, президента FNEPE (Национальная федерация ассоциаций родителей учеников), политолога, директора CNRS (Национальный центр научных исследований Франции), опубликованной в журнале «L'École des Parents» (Школа родителей). 2006. No 557, апрель-май.

Воспитание – дело непростое. И так называемые «эксперты» – педиатры, детские психиатры и другие психологи – не всегда способны помочь нам справиться с этой задачей. Они со знающим видом озвучивают свои убеждения, но их убеждения со временем меняются, подстраиваясь под текущие веяния. Например, представления о том, как ухаживать за младенцами, меняются год от года. «Нужно укладывать младенца на живот». – «Ни в коем случае! Он задохнется, если уткнется лицом в подушку». – «А вот и нет! Ребенка нужно класть на спину!» – «Нет, это опасно! А вдруг он срыгнет? Кладите его на бок». И так – со всеми повседневными действиями. Люди без устали спорят, как носить ребенка, как кормить, как укладывать спать. Нелегко справиться с чувством вины, когда не следуешь модным рекомендациям. Тем более что другие родители, судя по всему, успешно справляются со своими детьми! В их семьях царит гармония, а их детишки – сплошное очарование, они послушные и хорошо учатся в школе! И вот на горизонте снова маячит миф об идеальном ребенке. Особенно мамам свойственно сравнивать себя с другими и испытывать чувство вины. Отцы в целом осознают, что они «новички в этой профессии», и, хотя со временем они чаще занимаются ребенком и берут на себя все больше ответственности, они редко чувствуют себя обязанными знать и уметь все.

Раньше все было куда проще: ребенок был обязан слушаться, а если не слушался, его наказывали. Чтобы заставить ребенка подчиниться, родитель нередко применял силу. Ребенка ругали, били и считали это совершенно справедливым. Удары, шлепки, унижения считались не насилием, а самыми обычными методами воспитания. Все было просто, потому что никто не задавал вопросов. Родители считали, что они вправе и даже обязаны исправлять своих детей. Мы унаследовали эту традицию насильственного воспитания. Она доказала свою эффективность – она успешно делала людей склонными либо к агрессии, либо к депрессии, но в любом случае несчастными. Редко кто выступал против жестокости таких практик и их последствий, но этим голосам пришлось замолчать. В результате сохранилось лишь утверждение, что в прошлом дети были куда более послушными.

Сегодня принято говорить, что «ориентиры сместились», хотя, по сути, это были никакие не ориентиры, а сплошное невежество или даже слепота. Несомненно одно: чем глубже мы погружаемся в детскую психологию, тем меньше в нас уверенности. В процессе развития ребенка его потребности меняются, и этих потребностей очень много, а его психика, оказывается, гораздо сложнее, чем мы предполагали. Раньше младенца считали чем-то наподобие пищеварительной трубки и обращались с ним соответственно. Сегодня мы понимаем, что перед нами личность, с которой не всегда легко найти общий язык. Мы осознаем, что некоторые наши действия

приносят детям вред и боль. Становится все труднее верить в «полезную порку», и мы больше не можем обманывать себя, полагая, что наши наказания эффективны.

Считается, что раньше дети были более спокойными, послушными и покладистыми. Давайте посмотрим правде в глаза: родители во все времена жаловались на то, что дети относятся к ним без должного уважения и не чтят традиций. «Наш мир достиг критической стадии. Дети больше не слушаются своих родителей. Видимо, конец мира уже не так далек», – написал две тысячи лет назад² египетский жрец. На стенах Помпей до сих пор можно разглядеть граффити, оскорбляющие учителей. «Наша молодежь дурно воспитана. Она насмехается над начальством и нисколько не уважает стариков. Наши нынешние дети не встают, когда в комнату входит пожилой человек, перечат своим родителям. Попросту говоря, они очень плохие», – утверждал Сократ (470–399 гг. до н. э.). Насилие в школе и неуважение молодежи к старшим – явление далеко не новое. Взрослые всегда на это жаловались. Распространенное мнение «раньше было лучше» – это вопрос перспективы, иллюзия. В прошлом ребенок был предоставлен сам себе. Он рос в компании собаки и нескольких палок для игры. Было ли это более полезным, чем компьютеры, игровые приставки, телевизоры и другие гаджеты, которыми они захвачены сегодня? В школе сорван-

² Эта надпись датируется примерно 2000 лет до нашей эры. То есть ей четыре тысячи лет! – *Прим. пер.*

цы обращались к учителям на «вы», но точно так же бросались бумажками, малевали на стенах туалетов свои похабные каракули и запирали девочек в уборных. Мало кто из детей сорок, тридцать или даже двадцать лет назад мог рассчитывать на то, что его выслушают и с уважением отнесутся к его потребностям. За свою жизнь я выслушала бесчисленное количество историй об одиночестве, боли и глубочайшей скуке!

Быть учителем в средней школе в начале третьего тысячелетия – задача не из простых. Это факт. Еще вчера подростки молчали перед взрослыми, а сегодняшние ученики хотят большего. Просто слушать учителя им уже недостаточно. Если им становится скучно, они начинают двигаться. На мой взгляд, это происходит не потому, что родители не приучили их соблюдать правила поведения, не установили им границы.

Люди в любую эпоху считали, что именно сейчас они переживают кризис авторитетов, синдром избалованного, «золотого ребенка». Если некоторые родители в силу своих убеждений и практикуют либеральный или попустительский подход в силу отсутствия уверенности в себе или, что важнее, из-за нехватки времени, то большинство семей во Франции остаются авторитарными. Статистика³ это подтвержда-

³ Опрос SOFRES, проведенный в 1999 году для ассоциации «Воспитывать без рукоприкладства». Только 16 % опрошенных родителей никогда не применяет к детям физические наказания, 33 % делают это редко, а 51 % делают это часто. SOFRES (Société française d'enquêtes par sondages) – ведущая французская маркетинговая и социологическая исследовательская компания, основан-

ет: 84 % французских родителей до сих пор бьют своих детей, чтобы заставить их слушаться, и 30 % бьют сурово! Более того, исследования⁴ показывают, что из-за стресса и материнского выгорания родительского насилия становится все больше.

В наши дни так называемый попустительский стиль воспитания часто подвергается критике: якобы слишком много уважения уделялось детям, при этом путали истинное уважение к ребенку со страхом перед его протестами или даже перед его эмоциональными проявлениями. Многие педиатры и психиатры выступают за возвращение к авторитарному воспитанию и даже к телесным наказаниям. Такая точка зрения несколько поверхностна, что не мешает ей иметь определенный успех; причины этого мы разберем в следующей главе.

Если и существует кризис авторитета, то он скорее связан с нашим внутренним недостатком власти над собой, с недостатком самосознания, нежели с отсутствием авторитарности. Как мы увидим, родители тем более авторитарны, чем менее уверены в себе. Прежде детей воспитывали в страхе. Нынешние дети боятся меньше – это правда. Они лучше информированы, более мотивированы и не испытывают необходимости в авторитарных родителях.

Психическая жизнь детей сложна. Психическая жизнь

ная в 1960-х гг.

⁴ URL: www.naturalchild.org

взрослых – тоже. А взаимоотношения между ними – тем более. Наши дети говорят нам о нас самих. Кто они такие? Их история начинается с нашей. Ребенок несет в себе всю родословную, все генеалогическое древо. В нем живет бессознательная история семьи; через него проявляются эмоции, порой подавляемые на протяжении нескольких поколений. Мы не в силах реагировать на них нейтрально. Их эмоции находятся под влиянием наших, сознательных и бессознательных. Мы воздействуем на наших детей, они реагируют в ответ, а мы реагируем на их реакции... Чтобы понимать, что происходит между ними и нами, всегда следует учитывать эту петлю обратной связи.

Любая упрощенная доктрина вроде «надо, следует» исключает измерение бессознательного и потому выглядит подозрительно. Между родителем и ребенком происходит много всего. Сторонники возвращения к авторитету обычно рассматривают в своем анализе лишь феноменологический аспект, то есть то, что поддается наблюдению. Однако воспитание ребенка затрагивает множество людей. Мы думаем, что нас всего двое, отец и мать. Но на ребенка прямо или косвенно влияют по крайней мере еще четыре человека: бабушки и дедушки. Вы никогда не замечали, что используете тот же авторитарный тон, тот же оскорбительный, унижающий и обесценивающий подход, который применяли ваши родители? Кто из нас не произносил слов, которые мы обещали себе никогда не произносить – настолько больно они рани-

ли нас в детстве? Мы порой обнаруживаем, что нами движут неведомые, неподвластные нам автоматические модели поведения, и мы оказываемся безоружными перед собственными реакциями.

В руководствах, дающих советы родителям, слишком часто упускается из виду системный аспект. Речь идет не только об отношениях с ребенком, но и о взаимоотношениях между отцом и матерью, их отношениях со своими родителями и с родителями мужа (жены). Не стоит забывать и о силе бессознательного, недосказанного, о силе секретов, подавленных эмоций, обид, невыраженных травм, которые живут в каждой семье. Все это играет свою роль.

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.