

УДК 159.92  
ББК 85.5  
П 57

Нарушение прав автора, правообладателя, лицензиара в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, включая, но не ограничиваясь УК РФ, КоАП РФ, ГК РФ влечет привлечение виновных к уголовной, административной и гражданской ответственности

Автор и издательство благодарят онлайн-проект LETIDOR, который способствовал появлению книги, и лично главного редактора Татьяну Силину.

Издательство благодарит автора за предоставленные фотографии из личного архива.

В оформлении обложки использованы фотографии Сергея Климкина и Андрея Гордеева.

Поплавская, Яна

П 57      Встань и иди! Иначе нельзя / Я. Поплавская. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 336 с. : 48 ил. — (*Psychology # Know How*).

ISBN 978-5-17-107620-7

Сколько бы мы ни говорили о человеческой уникальности, многие жизненные ситуации, в которых оказываются абсолютно разные люди — фантастически похожи.

В книге известной актрисы, телеведущей и педагога — Яны Поплавской, разговор пойдет о соблюдении чистоты и доверия во взаимоотношениях между людьми. Особенную актуальность эта тема приобретает в контексте семейных отношений, отношений детей и родителей.

Автор делится своим личным опытом женщины, матери двоих взрослых сыновей и просто человека, которому есть что сказать.

**УДК 159.92**  
**ББК 85.5**

**ISBN 978-5-17-107620-7**

© Поплавская Я. Е., 2019

© Оформление, ООО «Издательство АСТ», 2019

*Вселенная всегда дает шанс, который можно использовать для того, чтобы все исправить.*

# Содержание

Предисловие . . . . .	6
Я раньше думала, что любовью испортить нельзя. . . . .	9
В любых проблемах с няней виноваты сами родители . . . . .	16
Я прошла все круги ада со своим гиперактивным ребенком. . . . .	30
Запугивая ребенка, вы разрушаете с ним родительскую связь. . . . .	40
Детей нельзя делить на чужих и своих, любовь хранится не в ДНК . . . .	46
Хватит быть тревожной мамой! . . . . .	53
Я уверена, что собака для ребенка — это «тренажер» любви . . . . .	64
13 жизненных советов, как воспитывать мальчиков . . . . .	73
Когда моего сына начали травить в школе, я научила его драться. . . . .	92
Плохой учитель может превратить школу в тюрьму, а учеников — в малолетних заключенных . . . . .	101
Никаких айстов и капусты. О сексе я говорила со своими детьми без шуток . . . . .	111
Я давала своим сыновьям пощечины, и вот за что . . . . .	124
Я была в шоке, когда сын покрыл всего себя татуировками. . . . .	135
Будьте адекватны прежде всего к себе, а потом уже к своим детям . . . .	144
Переходный возраст — сложный период не для ребенка, а для родителя . . . . .	153
Покупать своему ребенку презерватив — это дикость . . . . .	160
Я не понимаю родителей, которые не разрешают своим детям подрабатывать . . . . .	168

Я хорошо помню то утро, когда поняла, что в комнате сына ночует девушка. . . . .	176
Дайте своему ребенку возможность самостоятельно облажаться. . . . .	185
Если у меня есть возможность использовать «блат», я буду это делать . . . . .	193
Авторитарная мать может превратить жизнь дочери в ад . . . . .	201
Я не понимаю родителей, которые против раннего брака своих детей . . . . .	210
Сейчас же прекратите помогать своим взрослым детям, иначе дальше будет только хуже . . . . .	220
Брачный контракт — отличная проверка отношений на вшивость . . . . .	230
Нелюбовь в семьях приводит к ужасным трагедиям . . . . .	240
Сохранять брак только ради детей — самая большая глупость на свете. . . . .	251
Даже в браке с идеальным мужчиной женщина должна рассчитывать только на себя . . . . .	261
Это нормально, когда мужчина занимается ребенком, а женщина зарабатывает . . . . .	271
Измена — это чудовищный поступок. Но ее можно, а иногда и нужно простить . . . . .	279
Как пережить развод и начать новую жизнь . . . . .	290
Глупая ссора разрушает семьи, а грамотная — укрепляет отношения . . . . .	299
Рожать ребенка после 50 лет — это безумие . . . . .	309
Благодарность — это работа. Не надо ждать за нее благодарности. . . . .	318
Если жизнь — это игра, то я выигрываю у возраста 5:0 . . . . .	326

# Предисловие

Сколько бы мы ни говорили о человеческой уникальности, многие ситуации, в которых оказываемся мы с вами, фантастически друг на друга похожи. Особенно это касается отношений в семье.

Все статьи, которые вы найдете в этой книге, — это мой опыт как женщины, как родителя и просто человека, который, конечно же, совершал в жизни ошибки и учился как на своих, так и на чужих

промахах. Порой ситуации описаны с чувством юмора, иногда с самоиронией, но всегда они дают возможность посмотреть на происходящее со стороны. А ведь увидеть проблему с другого ракурса, оказаться в так называемой зоне света крайне важно, потому что когда ты заперт в проблеме, ты страдаешь, не можешь нащупать границы и уж тем более найти выход.

Я не причесываю жизнь, я не говорю, что у меня все идеально, и я не уверяю, что знаю ответы на все вопросы. Я не даю категорических советов и никого не учу — я просто не имею на это право! По жизни я — переговорющик.

Я назвала эту книгу «Встань и иди!», чтобы каждый из вас понял — любую проблему, кроме фатальности, можно решить. Какой бы патовой вам ни казалась ситуация, нужно поговорить с родными, завязаться в узел, рассыпаться в прах, как рассыпаются фениксы, чтобы потом возродиться и идти вперед. И тогда вы увидите, что рядом с закрытой наглухо дверью вдруг открылось окно, ощутите, что жизнь протягивает вам руку помощи. Когда вы решите идти только вперед, решать проблемы станет гораздо проще!

Безусловно, самая сложная работа — это работа над собой. Самый сложный бой — это бой с самим собой. Для того чтобы решить проблемы близких людей, вам необходимо понять, что

вы не идеальны, что вы не истина в последней инстанции.

Сколько бы человек ни жил, он должен учиться. Самое главное, чему нужно научиться, — это любви и готовности к жертве во имя этой самой любви. Это только говорят, что нельзя научиться любить. Можно! Мы учимся этому всю свою жизнь. И когда наука любви оказывается постигнутой, в наших руках появляется потрясающий инструмент, которым можно пользоваться всегда. Это инструмент понимания, сострадания и готовность честно обмениваться опытом.

Для меня книга — это незримый диалог автора и читателя. Мне хочется, чтобы, читая, вы спорили со мной или соглашались, понимали, какой совет вам подходит, а какой — нет. Я надеюсь, что человек, который оказался в сложной ситуации (а жизнь, как бы она прекрасна ни была, каждый день требует от нас подвигов), найдет в этой книге насущную для себя тему, сможет разглядеть в моем опыте подсказку и хотя бы на толику лучше поймет себя и своих близких.

Наша история — это история помощи и разговора: разговора интерактивного, человеческого, без осуждения, разговора, наполненного любовью, состраданием и пониманием. Мы можем помочь своим детям пройти их жизненный путь с меньшими потерями и гораздо легче, чем проходили его сами!

# Я раньше думала, что любовью испортить нельзя

Встань и иди! Иначе нельзя

**Я** считаю себя адекватным родителем. Многие могут улыбнуться по этому поводу, мол, каждый родитель так скажет. Я преподаю 12 лет как в институтах, так и в частной школе, а потому с детьми обеспеченных родителей знакома не понаслышке и знаю точно, что формула «богатая семья — благополучная семья» далеко не всегда работает.

Дети обеспеченных родителей (прочный средний уровень и выше) — это та категория

детей, которых любят априори. Их не просто любят, их залюбливают. Такие родители имеют возможность обращаться к психологам, читать умные книги, заниматься с коучами... А все почему — потому что у них нет единственного желания и перед ними не стоит единственная функция добыть денег и выжить. Когда человек выживает — он о таких «глупостях» не думает вообще. Ему нужно добыть кусок хлеба, одеть себя и детей, а завтра опять пойти на работу и принести копеечку домой.

Говорят, что любовью испортить нельзя. Я тоже раньше так думала. Но вот абсолютно честно на примере своих сыновей и детей друзей вижу, что можно!

Мы совершаем подчас очень большие ошибки из-за своей любви. Этой любовью мы детей обездвигиваем. Мы ограждаем сыновей и дочерей от очень многих вещей — нам кажется: даладно, ребенок еще не вырос, не окреп... Мы даем им хорошее образование, возможность обучаться, хорошо их одеваем. И вроде бы дети наши становятся социализированными, они начитанны... Но тут происходит другая история — дети становятся безумно инфантильными.

Проблема инфантильности мужчин не имеет отношения к тому, что они не социализированы. Они могут найти работу, могут выполнять рабочую функцию на ура, но они все время ищут

подпитку в виде родителя — мощного, вросшего корнями в социум, имеющего связи, занимающего хорошие позиции, добившегося очень многих результатов. Они всегда подспудно рассчитывают на то, что вот этот родитель решит любую их проблему: не хватает зарплаты — всегда есть запасной кошелек, не получилось в работе — можно рассчитывать на помощь семьи, не складывается в личной жизни — дома ты получишь сотню советов.

И эти благополучные, начитанные родители из прекрасных семей говорят: «Боже мой, мы думали, что вырастим детей и они станут абсолютно самостоятельными...» Но в большинстве своем это не так!

Немало примеров из жизни, когда взрослые люди отдают своим великовозрастным детям собственные большие квартиры, а сами довольствуются маленькой студией и принципом «мне-то немного надо, а вот ему тяжело». Это продолжается до конца жизни. Это как раз о том, что безусловная любовь и желание решать за своего ребенка любые проблемы (начиная со школьной скамьи) обездвиживает детей.

А посмотрите, что происходит с детьми, которые приезжают из провинции. Моя подруга, очень известный художник, говорит: «Они палки налету перегрызают». Это очень хорошее выражение. У родителей в провинции любовь к ре-

бенку есть, а вот возможностей нет. Эти девочки и мальчики готовы на все, ведь им не на кого рассчитывать, им некому помочь. Им просто нужно двигаться вперед и достигать результатов.

Так вот, можно ли испортить любовью? Можно!

Нельзя абсолютно все давать ребенку, даже если вы его безумно любите.

Как только вы начинаете с самого маленького возраста ребенку облегчать жизнь (сиди, Петечка, я тебе супчику налью, не нужно убирать в своей комнате, ты же очень устал) — начинается ваша проблема. И до конца жизни ваши взрослые дети будут мучить вас своей несамостоятельностью. Порой мамы мальчиков своей гиперопекой и экзальтацией меня пугают. Я не знаю, чем объясняется такое трепетное отношение женщин к сыновьям, но именно из-за этого потом возникают страшные проблемы. У мальчиков не складывается личная жизнь, потому что они рассчитывают на то, что женщина, находящаяся рядом, им должна.

Большинство мужчин почему-то априори считают, что женская половина населения — это некий фундамент, который специально кладут под них.

Наблюдая ошибки многих женщин, которые воспитывали своих сыновей, видя рядом с собой своего прапрадеда, своего отца и отчима,

я могу сказать следующее: это мужчина должен заботиться о женщине, это изначально было его функцией.

Однажды мама спросила у меня с укором: «Как ты воспитываешь своих сыновей?» А я ей ответила: «Как люблю, так и воспитываю». В этой фразе и есть ответ. Дело в том, что никто из нас не знает, как правильно жить — книга жизни не написана никем. И поэтому каждый из нас совершает свои ошибки.

Но я, понимая, что делаю ошибки, стала создавать сыновьям искусственные проблемы. Например, говорила, что ни у меня, ни у няни нет возможности сходить в магазин за продуктами, а потому ребятам необходимо купить по списку еды. Я никогда в жизни (за исключением моментов, когда сыновей не было рядом) не поднимала и не носила сумки даже до машины. Конечно, я могу это сделать, но установка всегда была одна: «Любимый, я женщина, а ты сильный и прекрасный мужчина».

Однажды мой младший сын Никита сказал: «А почему я должен убирать в своей в комнате? Придет няня и уберет, ведь ты же ей за это деньги платишь!» Я обалдела, но сказала ему: «Дорогой, няня с тобой находится для того, чтобы вы с ней общались. А деньги она получает потому, что у нее такая прекрасная работа. Но если ты забыл, что няня тоже девочка, а не мальчик,

и ты считаешь, что она должна убирать, когда ты лежишь попой кверху, этого не будет никогда!» В итоге мои сыновья, вне зависимости от людей, которые приходят убирать к нам или не приходят, моют полы, санузлы, выносят мусор. Установка всегда одна — самую тяжелую и грязную работу по дому должен выполнять мужчина. Потому что если он перекладывает это на женщину, то таким образом он женщину сносит с пьедестала.

Мой прапрадедущка, который был офицером царской армии, говорил мне, тринадцатилетней девочке: «Яночка, если ты родишь мальчиков, помни всегда об одном — мужчин жалеть не надо, мужчин жалеть нельзя, иначе это будет не мужчина, это будет баба. Это мужчина должен жалеть тебя и всю жизнь говорить тебе — ты моя королева!»

Я всегда помнила об этом. Я всегда себя чувствовала женщиной. Я не хочу себя чувствовать мужчиной. Я очень дорожу своим гендером.

И когда я вижу, что мама в одной руке несет портфель подростка, в другой сумку с продуктами и говорит «Сынок, устал, да, устал?», — я иду и думаю: боже мой, что же они делают со своими мальчиками?

Но я всегда благодарю своих сыновей за помощь, всегда отмечаю, что они — настоящие мужчины. Клим и Никита потрясающе го-

товят и умеют печь. Я научила их всему, потому что очень много времени проводила на съёмочных площадках, а после смены в 12–15 часов сил не было ни на что. Мы договаривались следующим образом: тот в доме хозяин и заботится о семье, кто раньше приходит домой. Я научила их всему, потому что мне не лень учить.

Почему родитель дает ребенку то, что тот с криками и воплями требует? Потому что ему лень объяснять, ему легче дать, ему хочется заниматься своими делами. А мне проще научить, потому что я ращу сыновей не для себя, а для их собственной жизни, для того, чтобы они были к ней приспособлены. Разумеется, в будущем ребята столкнутся со своими проблемами, но я пытаюсь научить их всему, чтобы сыновья не потеряли свое мужское лицо! Но самая главная задача родителей состоит в том, чтобы позволить детям проживать свою собственную жизнь самостоятельно. А не чтобы мы жили их жизнью.