

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ. Зачем я написала целую книгу о сочувствии к себе	8
ГЛАВА 1. Первые, вторые и третьи стрелы	29
ГЛАВА 2. День на пляже	56
ГЛАВА 3. Пароль «сочувствие к себе»	69
ГЛАВА 4. Осознанность: начало начал	89
ГЛАВА 5. Вы не одиноки: сила взаимосвязанности	113
ГЛАВА 6. Магия любопытства: загляните в себя, и все изменится	146
ГЛАВА 7. Доброта: я не чудовище, просто меня дети достали	174
ГЛАВА 8. Сочувствие к детям: что это за зверь?	204
ГЛАВА 9. Повторение — мать учения	229
Благодарности	236
Об авторе	238

Введение

Зачем я написала целую книгу о сочувствии к себе

Вскоре после того, как весной 2020-го мир закрылся на карантин, мне стали звонить журналисты, которые хотели поговорить о моей книге «Как перестать срываться на детей». Родители, на которых враз обрушились дистанционное обучение, необходимость работать из дома, тревога из-за пандемии и стресс из-за невозможности уединиться в туалете хотя бы на две минуты, через несколько недель и месяцев такой жизни, само собой, начали срываться на детей по полной.

А как еще? Тогда все были на нервах.

Я отвечала на звонки, рассказывала о том, почему родители срываются, и предлагала выходы из ситуации, пытаясь быть максимально полезной. В конце почти каждого интервью мне задавали один и тот же вопрос: «Если бы вас попросили дать родителям всего один совет, порекомендовать всего один метод или практику, что бы вы посоветовали?»

Эта часть интервью часто нравилась мне больше всего, ведь я могла порассуждать на свою любимую тему — сочувствия к себе. Звонившие редко спрашивали об

этом, потому что сочувствие к себе кажется нам странной идеей. Для многих это общее место из области позитивной психологии: когда кажется, что мир рушится и все летит к чертям, нам, родителям, меньше всего нужны советы из разряда «попытайтесь увидеть в этом что-то хорошее». Мы ищем ответы. Конкретные стратегии и выходы.

По крайней мере, нам так кажется.

Но большинство родителей не понимают одного: сочувствие к себе *и есть стратегия*, которая поможет если не обнаружить выход, то хотя бы пережить бурю.

Иногда, если повезет, человек находит решение текущей проблемы. Если это произошло, хватайтесь за него и радуйтесь, потому что такое бывает нечасто. Чаще проблема, с которой мы имеем дело, а) вообще не касается нас или нашей семьи и является проблемой общечеловеческого или социального характера, которую самостоятельно решить нельзя, как бы мы ни пытались, или б) не может быть решена никем, а следовательно, приходится просто жить с ней, справляясь в меру своих способностей.

Я все это знала, но также знала, что получасовой подкаст о родительстве — это не лучшая трибуна, чтобы начать разглагольствовать о нехватке детских садов, доступной медицины и психологической помощи, в которых все мы нуждаемся даже не в пандемию, а в самое обычное время. Вместо этого я рассказала о причинах срывов, о том, как важно хорошо высыпаться, больше двигаться и искоренять многозадачность, ведь именно

эти методы способствуют сбалансированному психологическому состоянию.

Мы все можем стать лучше, потому что человеку, воспитывающему другого человека, хоть и маленького, всегда есть к чему стремиться. Возможно, в тот момент странно было советовать родителям начать заботиться о себе, чтобы стать спокойнее и гибче перед лицом хаоса, вызванного коронавирусной инфекцией. С таким же успехом я могла бы обвинить их в нанесении тяжких увечий, а потом долго объяснять, какой пластырь можно наклеить на рваные раны, какой формы должен быть этот пластырь и как часто его менять. Конечно, если кроме пластырей ничего нет, приходится обходиться пластырем, и это нормально. Но пластырь не решит фундаментальную проблему, и винить себя в последней бессмысленно.

К сожалению, во время пандемии я сплошь и рядом сталкивалась именно с этим: родители винили себя в том, что не могли решить неразрешимые проблемы жизни и воспитания. Они винили себя в том, что у них не получалось сохранять спокойствие каждую минуту каждого дня. Что не получилось организовать процесс онлайн-обучения детей, что пришлось уволиться с работы или поставить карьеру на паузу, чтобы заботиться о детях, и при этом времени и сил на семью все равно катастрофически не хватало. Родители считали своим недочетом, что дети стали мало двигаться и много смотреть в экраны. Что сами они начали передавать, злоупотреблять алкоголем и интернет-шопингом. Что из-за

усталости и накопившегося напряжения даже простые бытовые вещи стали непосильными, не говоря уже о достойном выполнении родительских обязанностей.

Впрочем, все эти проблемы лишь обострились в пандемию, на самом же деле родители сталкивались с ними с незапамятных времен. Пандемия просто стала последней соломинкой, которая сломала хребет несчастному перегруженному верблюду, — самой беспощадной соломинкой из бесконечного множества.

Вот почему я начала говорить о важности сочувствия к себе и продолжаю об этом говорить. Мне хотелось бы, чтобы у родителей появилось оружие против изоляции, осуждения и презрения к себе, которое многие из них испытывают годами и уже воспринимают как неотъемлемую часть себя. Я ухватилась за возможность сказать о том, что нужно слушать себя, не терять связь с собой и проявлять к себе искренний интерес и доброту, и попыталась донести это до как можно большего числа людей. Хотелось бы думать, что кому-то я немного помогла.

Однако потом для родителей наступили еще более сложные времена. Осенью 2021 года коронавирусные ограничения стали потихоньку снимать, и начали поступать данные, подтверждающие то, что мы и так знали: за год локдауна пострадали успеваемость детей, их физическое, психическое и эмоциональное здоровье, а также социальные связи. В пандемию нам просто не оставили выбора, кроме как быть ужасными или очень ужасными родителями, и кого мы обвинили в последовавших проблемах детей? Себя. Мы начали сравнивать

свою безвыходную ситуацию с ситуацией тех, у кого оказались больше денег, ресурсов, гибкий рабочий график, более совершенная система образования. И думать, почему мы не смогли, а они смогли.

Ощущение, что я ужасный родитель, — это просто еще один побочный эффект проклятой пандемии (хоть и ужасный побочный эффект). Но дело в том, что для нашего поколения это ощущение давно уже данность. По разным причинам, которые мы еще обсудим, современные родители ставят перед собой невыполнимые задачи, винят себя в ситуациях, которые от них не зависят, и совершенно беспощадны к себе, когда у них что-то не получается.

Мы страдаем от «синдрома плохого родителя», который я определяю так: человек *думает*, что он плохой родитель, *верит* в это или *воспринимает* себя так, хотя на самом деле это неправда. Синдром плохого родителя проявляется у всех по-разному, но условно его можно разделить на три типа в зависимости от вида реакции на неудачу или кажущуюся неудачу: изоляция, осуждение и презрение к себе.

Нам кажется, что мы единственные, кто страдает, и мы неверно воспринимаем эти страдания; мы критикуем себя за то, что страдаем, и относимся к себе так, будто не заслуживаем элементарного уважения и одобрения.

В этом-то вся беда: мы убеждены, что родители из нас никудышные, презираем себя за это, и никому от этого лучше не становится.

Если человек чувствует себя полным ничтожеством, он не может нормально функционировать. Я знаю это по опыту.

Как возникает синдром плохого родителя? В пятой главе мы поговорим об этом подробнее, а пока знайте, что к качеству родительства это не имеет отношения. Родители могут сделать множество ошибок — от этого никто не застрахован, — но это не означает, что они плохие. Это лишь означает, что они обычные люди, которым поручили сложнейшую из человеческих задач. Изоляция, осуждение и презрение к себе встанут во весь рост, когда нас заваливают советами, но при этом не поддерживают, когда мы неизбежно сравниваем себя с другими родителями из соцсетей и реалити-шоу (не имеющих никакого отношения к действительности). Это поистине токсичная смесь. Запомните: даже если у вас есть вполне конкретные личные причины считать себя плохим родителем и верить, что это так, эти мысли и убеждения сформированы не реальными родительскими качествами, а привычкой критиковать и осуждать себя — а к этому мы приучены с малых лет.

Когда мои дети были маленькими, я страдала синдромом плохого родителя в запущенной форме. Я не просто осуждала себя каждый раз, когда срывалась

на детей или неадекватно реагировала на ту или иную ситуацию, я была совершенно уверена, что я ужасная мать, потому что терпеть не могу играть в куклы с дочками и не готовлю домашние ужины каждый день, потому что мои дети не с первого дня приучились к горшку и я никак не могла подобрать им хорошую обувь. Я считала себя ужасной матерью, потому что работала и, следовательно, проводила с детьми недостаточно времени, а когда все-таки оказывалась с ними рядом и мы начинали играть в «Конфетную страну», мне не хватало спокойствия, терпения и я не чувствовала себя счастливой. Хотя кому хватит терпения играть в «Конфетную страну» в пятьдесят седьмой раз на неделе?

Я считала себя ужасной матерью, потому что растить детей было очень сложно и мне всегда казалось, что у меня получается хуже, чем у других. Кроме того, я не получала от родительства такого удовольствия, как, мне казалось, получают другие.

Из-за синдрома плохого родителя я чувствовала себя ужасно, он значительно усложнял мне жизнь. Когда я пряталась в кладовке и объедалась шоколадом, это меня не успокаивало, не помогало яснее осмыслить происходящее и придумать творческий выход из ситуации. И все мы знаем, что сравнение себя с другими родителями, которые со стороны выглядят идеально, не способствует повышению самооценки. Постоянная усталость, ощущение никчемности, сомнения, тревога и растерянность стали моими спутниками, и я не

представляла, что или кто в силах помочь мне стать более терпеливой и внимательной к детям.

Но тогда я еще этого не понимала. Не осознавала весь тот вред, который несут с собой стыд и вина, и поэтому продолжала стыдиться себя и обвинять себя. Я почему-то не сомневалась, что, если буду лучше стараться, если услышу какой-нибудь дельный совет и последую ему, если буду все делать правильно и правильно реагировать, вот тогда я стану хорошей мамой. И если бы я уже была хорошей мамой, я бы, наверно, не чувствовала себя плохой мамой?

Оказалось, все не так.

Потому что вот в чем дело. Несмотря на то что я орала на детей, кормила их полуфабрикатами из микроволновки, отказывалась играть с ними в принцесс и сажала перед телевизором, вместо того чтобы заняться с ними пальчиковым рисованием, я не была плохой мамой.

И вы тоже не плохая мама и не плохой отец.

Но если вы не плохая мать и не плохой отец, значит ли это, что вы хорошая мать и хороший отец? Интересный вопрос. Хорошие ли мы родители? И что это такое вообще — хорошая мама, хороший папа? Я годы — поверьте, годы! — ломала голову над этим вопросом и могу со всей уверенностью сказать, что понятия не имею, что это значит. Воспитывать детей можно по-разному — сколько семей в мире, столько и способов, и, даже если мы все сделаем правильно (что бы это ни значило), нет

гарантий, что все получится (что бы это ни значило). Одно я знаю точно: если в глубине души верить, что вы плохой родитель, хорошим вы точно не станете (какой бы смысл вы и ваши близкие ни вкладывали в понятие «хороший родитель»).

А что, если я действительно ужасный родитель?

Этот вопрос наверняка зудит у вас в голове назойливой мухой, иначе стали бы вы покупать эту книгу. Я считаю, что совсем уж плохих родителей не существует в природе, но вы можете думать иначе. И если не обсудить это в самом начале (обсудить — значит написать об этом, как я пишу сейчас), эта муха не перестанет жужжать никогда и будет вечно портить вам жизнь.

Итак, для большинства родителей, страдающих от синдрома плохого родителя, характерно следующее поведение.

1. Вы вините себя в своих решениях и ситуациях, которые вообще проблемой не являются. Например, ваша дочь не может ходить в спортивную секцию или заниматься продвинутой математикой с репетитором, потому что у вас нет на это времени, сил или денег. Или ваши дети не растут билингвами. Или вы работаете полный день, дети ходят на продленку, и потому вы не можете посещать все их спортивные матчи. Или вам не нравится играть с детьми, и вы чувствуете вину, потому

что мечтаете побыть на пляже в одиночестве, спокойно побродить по супермаркету или даже забраться в кладовку, лишь бы никто к вам не приставал. Или вам кажется, что вы просто делаете недостаточно, чтобы осчастливить своих детей, но что нужно сделать, не знаете.

Все эти тревоги и переживания вполне реальны, но давайте проясним вот что: ничто из вышеперечисленного не характеризует вас как *плохого* родителя. Все эти ситуации возникают, когда объективная реальность сталкивается с дурацкой фантазией социума о том, каким должно быть идеальное родительство. С таким же успехом можно быть недовольными собой, потому что у вас на заднем дворе нет контактного зоопарка.

2. Вам стыдно за привычки и реакции, которые условно можно охарактеризовать как «неидеальное родительство» или «умеренно косячное родительство» (медицинским языком это называется «в пределах нормы»). Например, срывы или разногласия с семьей случаются чаще, чем хотелось бы; вы забываете собрать детям перекус в школу, не выполняете обещания, врите, потому что не знаете, как сказать правду, не умеете устанавливать границы и запреты, не слушаете, когда детям это необходимо, и т. д. (Продолжать не буду, потому что ваш мозг наверняка и сам может составить список причин, почему вас следует наградить премией «Ужасный Родитель Года», а нам такой настрой совершенно ни к чему.)

3. Иногда вы переступаете черту. Бьете детей. Произносите жестокие, обидные, оскорбительные слова. Пьете, ваши зависимости мешают выполнять родительские обязанности и заботиться о детях. Но даже в этом случае нельзя заявлять, что вы ужасный родитель или ужасный человек. У вас просто нет ресурса, необходимой информации и поддержки, чтобы сейчас выполнять свои обязанности лучше. Скорее всего, вы уже чувствуете себя одиноким и растерянным и испытываете стыд. Дополнительное осуждение и презрение вам ни к чему, и, убиваясь из-за того, насколько вы ужасные мать или отец, вы делу не поможете. Помогут люди, которые способны вас выслушать, кому небезразлична ваша судьба и кто отнесется к вам по-доброму, даст шанс исцелиться, измениться и стать таким родителем, каким вы хотели бы себя видеть. Книга, конечно, не человек, но она позволит вам сделать первый шаг и найти таких людей.

Даже если вы узнали себя во всех трех описанных выше ситуациях, позвольте еще раз повторить: вы не ужасный родитель.

Независимо от ситуации, независимо от того, насколько явный у вас синдром плохого родителя, вы не ужасный родитель!

Повторю-ка еще раз, чтобы отложилось наверняка, и даже выделю: **вы не ужасный родитель.**

Напишу еще и заглавными буквами, потому что это очень важно: **ВЫ НЕ УЖАСНЫЙ РОДИТЕЛЬ!**