

# РОДИТЕЛЬСКИЙ ПАРАДОКС



Дженнифер Сениор

# РОДИТЕЛЬСКИЙ ПАРАДОКС

МОРЕ РАДОСТИ В ОКЕАНЕ ПРОБЛЕМ.  
КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ **НА ВСЕ 100**, КОГДА У ТЕБЯ ДЕТИ



Москва  
2015

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
С31

Jennifer Senior  
ALL JOY AND NO FUN  
The Paradox of Modern Parenthood

Copyright © 2014 by Jennifer Senior

Перевод *Татьяны Новиковой*

Художественное оформление *Натальи Дмитриевой*

**Сениор, Дженнифер.**

С31 Родительский парадокс. Море радости в океане проблем. Как быть счастливым на все 100, когда у тебя дети / Дженнифер Сениор ; [пер. с англ. Т. О. Новиковой]. — Москва : Издательство «Э», 2015. — 352 с.

ISBN 978-5-699-76961-2

Эта книга сразу стала бестселлером. Ее автор Дженнифер Сениор задает вопрос: почему мы так жаждем иметь детей, а потом мучаемся от разочарований, неудовлетворенности и депрессий? Как с этим быть? И в чем вообще смысл родительского счастья? Такие противоречивые мысли посещают многих современных родителей. Ребенок полностью ломает быт, а модные установки на обретение счастья и воспитание идеальных детей рисуют картины абсолютно иллюзорного мира. Рассказывая истории реальных людей, разбирая разные семейные ситуации и объясняя, как же все-таки жить с детьми, автор подводит читателя к парадоксальному выводу, который объясняет, что же такое важное дарят нам дети, кроме эмоций. И вот ради этого самого главного книгу стоит прочитать всем родителям!

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

© Новикова Т.О.,  
перевод на русский язык, 2015  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Э», 2015

ISBN 978-5-699-76961-2

*Посвящается Расти*

## Из этой книги вы узнаете:

- В чем заключается родительский парадокс и почему эта тема так актуальна именно в наше время (Введение)
- Почему даже самые организованные люди не могут подготовиться к тому, какой станет их жизнь после появления ребенка (Введение)
- Почему дети так меняют жизнь родителей и как минимизировать потери от этих перемен (Введение, главы 1–3)
- Какие радости привносят в жизнь родителей дети и как научиться радоваться искренне, несмотря на трудности (главы 3,6)
- Как дети влияют на жизнь родителей на каждом этапе своего развития (главы 1–5)
- Какие радикальные перемены происходят в семье после рождения малыша (главы 1, 2)
- Как справиться с неизбежной потерей свободы действий, когда в семье появляется маленький ребенок (глава 1)
- Что надо знать, чтобы изменение привычных правил и ритуалов не привело к конфликтам в семье (главы 1, 2, 3)
- Каким образом решать такие «само собой разумеющиеся» проблемы, как недостаток сна, усталость, нервные перегрузки молодых родителей (глава 1)
- Как влияет появление детей на супружеские отношения и что делать, чтобы дети не стали испытанием для любви и брака (глава 2)
- Как отцу и матери правильно распределить обязанности по воспитанию детей и ведению хозяйства (глава 2)
- Как совместить работу и карьеру с воспитанием маленького ребенка (главы 1, 2)
- Что делать, чтобы маленький ребенок не стал, как многие современные дети, «падишахом вседозволенности» и давал жить своим родителям (глава 1)
- Почему нам иногда кажется, что дети сводят нас с ума, и почему не надо бояться своих негативных эмоций (глава 1)
- Как говорить с ребенком, чтобы он вас слышал и делал то, что вы от него хотите (глава 1)
- К чему должны быть готовы родители, когда их ребенок идет в школу (глава 4)
- Как находить время на работу, дом, супруга, себя и неизбежные домашние задания (глава 4)
- С чем придется столкнуться, когда ребенок станет подростком (глава 5)
- Что делать с проявлениями личности ребенка (не всегда положительными), когда он становится старше (главы 4,5)
- Как преодолеть кризис собственного «взросления», когда взрослеет ваш ребенок (глава 5)
- Как ежедневно извлекать пользу и радость из своего родительства (глава 6)

# Содержание

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	9
Несколько слов предостережения.....	21
Глава 1	
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ</b> .....	24
Недостаток сна.....	30
Падишах вседозволенности.....	34
Поток.....	41
Разделение внимания.....	49
Чего недостает?.....	56
Глава 2	
<b>БРАК</b> .....	63
Работа женщин.....	70
Сроки и разделенное время.....	79
Социальная изоляция.....	83
Непослушание.....	91
Кто занимается сексом?.....	96
Мужская работа.....	102
«Время для себя».....	112
Глава 3	
<b>ПРОСТЫЕ ДАРЫ</b> .....	125
Сумасшедшая в лучшем смысле этого слова.....	130
Урок труда как возвращение в детство.....	136
Философия.....	139
Любовь.....	144

Глава 4

<b>СОГЛАСОВАННОЕ РАЗВИТИЕ</b> .....	152
Перегруженные родители .....	154
Воспитание бесполезного ребенка .....	163
Оптимизированный ребенок. Часть I .....	170
Оптимизированный ребенок. Часть II .....	180
Мать, до которой не достучаться .....	187
Недосягаемая одинокая мать .....	201
Работа никогда не кончается .....	206
Домашний ребенок .....	210
Груз счастья .....	222
Домашние задания заменили семейные ужины .....	229

Глава 5

<b>ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ</b> .....	236
Для кого этот период переходный? .....	238
Бесполезные родители .....	245
Семейная напряженность .....	259
Мозг подростка .....	267
Бесполезный подросток .....	273
Технология и прозрачность .....	280
Чьи выходки? .....	288
Воспоминания, мечты и размышления .....	291
Выводы .....	300

Глава 6

<b>РАДОСТЬ</b> .....	305
Радость как радость .....	308
Долг, смысл и цель .....	319
Вспоминающее я .....	328
Наследие .....	334
<b>БЛАГОДАРНОСТЬ</b> .....	343

# Предисловие

Жизнь РОДИТЕЛЯ БЫВАЕТ РАЗНОЙ. Одна существует в наших фантазиях, другая же — это банальная, приземленная повседневная реальность. Совершенно понятно, какую из них ведет Анджелина Холдер. Ее трехлетний сын Эли объявляет, что намочил свои шорты.

— Хорошо, — говорит Энджи, почти не глядя на сына. Она занята другим делом — готовит курицу на обед. Вечерняя смена в больнице у нее начинается в три часа. — Поднимись к себе и переоденься.

Эли стоит на кухонном стуле и поедает чернику.

— Я не могу, — отвечает он.

— Почему не можешь?

— Я не могу.

— Думаю, ты все можешь. Ты уже большой мальчик.

— Я не могу.

Энджи снимает с рук силиконовые перчатки.

— Что делает мамочка? — спрашивает она.

— Переодевает меня, — отвечает Эли.

— Нет, я готовлю. Так что попробуй справиться сам.

Эли начинает хныкать. Энджи бросает свои дела. Она раздражена, недовольна, но ей ничего не остается. В книгах о родительстве должны быть советы для подобных случаев, но у нее нет времени на книги. Ей нужно приготовить обед, помыть посуду и найти, во что переодеть Эли.

— Почему ты не можешь переодеться сам? — спрашивает она. — Я хочу выслушать твои доводы.

— Я не могу.

Энджи смотрит на сына. Я буквально вижу, как она мысленно ведет те же самые расчеты, что и все остальные родители в подобных ситуациях. Она хочет понять, стоит ли настаивать. Эли вполне в состоянии переодеться сам.

В отличие от большинства трехлеток, он обычно делает это с первого захода — надевает правильно рубашку и для каждой ноги находит свою штанину. Теоретически Энджи могла бы и дальше настаивать.

— Может быть, ты поднимешься и найдешь себе новую одежду, — говорит она, немного подумав. — Может быть, ты найдешь себе зеленые трусики? На твоей полке для белья?

С точки зрения взрослого, подобное предложение — хороший компромисс, позволяющий сторонам сохранить лицо. Оно выгодно для обоих участников.

Но трехлетний Эли не принимает такой ответ. Он роется в сумке Энджи.

— Зай хочет это, — говорит он, вытаскивая батончик с хлопьями. Зай — его младший брат по имени Хавьер.

— Нет, не хочет, — спокойно, но твердо отвечает Энджи. Она выбрала курс и строго его придерживается. — Я хочу, чтобы ты сделал то, о чем я тебя просила. Ты меня не слушаешь.

Эли продолжает рыться в сумке. Энджи подходит и указывает ему на лестницу.

— Ты должна мне помочь! — возмущается Эли.

— Нет, не должна, — отвечает мама. — Я кладу твою одежду в отведенное для нее место. Поднимись и возьми себе новые трусики.

На пару секунд воцаряется напряженная тишина. Как же уломать трехлетку? Энджи заговорщически смотрит на Зая и говорит:

— Ведь твой брат — неглупый мальчик, правда? Что мы с ним сделаем?

Эли недоволен, но капитулирует. Он медленно поднимается по лестнице.

Примерно через минуту он появляется на верхней площадке, обнаженный, как купидон, и швыряет вниз чистые зеленые трусики.

— Ты *нашел* свои зеленые трусики! — восклицает Энджи. — Молодец!

Энджи подхватывает трусики, словно свадебный букет.

До появления детей Энджи и подумать не могла, что будет с радостью смотреть, как малыш швыряет трусы с лестницы. Она наверняка даже не представляла, какие сложные и длительные переговоры придется провести, чтобы добиться такого результата. Вряд ли она рассчитывала, что подобные переговоры — часто надоедливые и раздражающие — станут неотъемлемой частью ее жизни по утрам и вечерам.

Раньше Энджи по вечерам работала медсестрой в психиатрическом отделении, а в свободное время каталась на велосипеде и рисовала. В выходные они с мужем уезжали в горы, к водопаду Миннеаха. *Ее жизнь была только ее жизнью.*

Даже самые организованные люди не могут подготовиться к тому, какой станет их жизнь после появления детей. Они могут скупить все книги по родительству, изучить опыт друзей и родственников, порыться в памяти и вспомнить собственное детство. Но разрыв меж-

ду подобными представлениями и реальностью измеряется световыми годами.

Будущие родители не знают, какими будут их дети. Они не представляют, каково это — постоянно умирать от тревоги за них. Они не догадываются, что означает каждый раз пересматривать самые простые решения или заниматься несколькими делами одновременно даже во время чистки зубов. А что они скажут о списке поручений, который непрерывно крутится у них в голове? *Появление ребенка — это одна из самых внезапных и резких перемен в жизни взрослого человека.*

В 1968 году социолог Элис Росси опубликовала статью, в которой подробно анализировала эту резкую перемену, назвав ее «Переход к родительству». Она писала, что появление ребенка нельзя сравнить ни с периодом ухода за ребенком, предшествующим браку, ни с профессиональной подготовкой, которую человек проходит, чтобы стать, например, медсестрой. Ребенок просто появляется — «хрупкий и таинственный» и «полностью зависящий от родителей».

Для того времени этот взгляд был очень радикальным. Тогда ученые больше интересовались влиянием родителей на детей. Росси повернула телескоп в обратном направлении. Она задала тот же вопрос с обратной точки зрения: «Какое влияние родительство оказывает на взрослых? Как дети влияют на жизнь матерей и отцов?» Прошло сорок пять лет, а мы так и не нашли четкого ответа на эти вопросы.

Впервые этот вопрос пришел мне в голову вечером 3 января 2008 года, когда родился мой сын. Но по-настоящему я задумалась над ним спустя два года. Тогда я писала

статью для журнала «*New York*» о последних открытиях социологов.

Ученые заявили, что родители вовсе не счастливее бездетных супругов, а зачастую и значительно *менее* счастливы.

Это заключение идет вразрез с нашими устоявшимися убеждениями, но исследования продолжались почти шестьдесят лет — они начались еще до работ Росси. Первые результаты были получены в 1957 году, когда нуклеарная семья находилась в большом почете. Тогда статья называлась «Кризис родительства». Всего на четырех страницах автор сумел полностью разрушить существующие взгляды и заявил, что появление младенца *ослабляет* брак, а не спасает его.

В статье приводятся слова одной из мам: «Мы знали, откуда берутся дети, но мы не знали, *какими они будут*». А дальше автор переходит к описанию жалоб участниц опроса.

«Недосып (особенно в первые месяцы); хроническая усталость и утомление; постоянная привязанность к дому и ограничение социальных контактов; отсутствие удовлетворенности и доходов от внешней занятости; дополнительная стирка и глажка; чувство вины за невозможность быть «идеальной» матерью; круглосуточная забота о младенце; вечный беспорядок в доме; беспокойство из-за внешности (увеличение веса после беременности и т. п.)».

Отцы испытывают повышенное экономическое давление, они лишаются секса и чувствуют «общее разочарование в роли родителя».

В 1975 году появилась еще одна важная статья, в которой говорилось, что после того, как «гнездо опусте-

ет», мамы вовсе не впадают в отчаяние, как считалось ранее, но становятся *счастливее* тех, чьи дети продолжают жить дома. В 1980-е годы, когда женщины начали активно работать вне дома, социологи убедились: хотя работа благотворно сказывается на ощущении благополучия женщины, наличие детей этот позитивный эффект заметно снижает.

В течение следующих двух десятилетий эта картина прояснилась еще больше. Исследования показали, что из-за детей психологическое здоровье матерей ухудшается в большей степени, чем отцов, а у одиноких родителей больше, чем у тех, что состоят в браке.

Психологи и экономисты стали получать сходные результаты даже тогда, когда к ним не стремились. В 2004 году пять ученых, в том числе нобелевский лауреат, экономист Дэниел Канеман, провели исследование того, какие занятия приносят работающим женщинам наибольшее удовольствие. Они опросили 909 работающих женщин из Техаса.

Дети заняли в списке шестнадцатое место из девятнадцати — после приготовления пищи, просмотра телевизора, дневного сна, шопинга и даже после *работы по дому*.

Психолог из университетов Беркли и Сан-Франциско Мэтью Киллингсворт выяснил, что дети занимают далеко не первое место в списке тех, чье общество доставляет удовольствие их родителям. В телефонном разговоре Мэтью сказал мне: «Общение с друзьями приятнее общения с супругом. Общение с супругом приятнее общения с другими родственниками. Общение с родственниками приятнее общения со знакомыми. А общение со знакомыми приятнее общения с родителями. И даже родители для человека приятнее детей. Согласно опро-

су, общение с детьми практически не отличается от общения с незнакомцами».

Подобные исследования весьма провокационны. Но их результаты рисуют неполную картину. Когда ученые пытаются измерить конкретные эмоции родителей, то получают совершенно иные — и гораздо более тонкие — ответы.

Проанализировав 1,7 миллиона ответов, полученных Институтом Гэллапа, психологи Энгус Дитон и Артур Стоун выяснили, что родители, живущие вместе с детьми в возрасте до пятнадцати

лет, чаще радуются и чаще огорчаются, чем бездетные пары. (Ученые только что передали полученные результаты для публикации.) Когда исследователи задавали более глубокие и сущностные вопросы, то оказывалось, что родители гораздо чаще говорят о значимости и осмысленности своей жизни.

Другими словами, дети осложняют нашу повседневную жизнь, но в то же время придают ей глубокий смысл. «Сплошная радость и никакого веселья» — так сказала мне моя подруга, у которой двое маленьких детей.

Вы можете ошибочно заключить, что исследования социологов можно подытожить весьма мрачным образом: «*Дети делают людей несчастными*». Но, думаю, более точно назвать родительство термином, предложенным социологом Уильямом Доэрти, — «высокозатратное занятие, приносящее высокую награду». А высокая степень затрат объясняется тем, что современное родительство резко отличается от того, каким было когда-то.

---

Даже самые организованные люди не могут подготовиться к тому, какой станет их жизнь после появления детей.

---