


 Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ПРОЛОГ. Все мамы травмируют детей	11
ГЛАВА 1. Невротичная мать	17
ГЛАВА 2. Вся правда о токсичных матерях	31
ГЛАВА 3. Убийственная сила упрека и критики	37
ГЛАВА 4. Непоследовательная мать — Ирина	63
ГЛАВА 5. Семь базовых чувств. Как понять свои эмоции	75
ГЛАВА 6. Нарциссическая мать — Виктория	97
ГЛАВА 7. «Я-сообщения», или Как общаться конструктивно	107
ГЛАВА 8. Гиперопекающая мать — Юлия	121
ГЛАВА 9. Материнская вина. Как себя простить	137
ГЛАВА 10. Атакующая мать — Вероника	159
ГЛАВА 11. Кто ответственен за наши чувства? Что такое истинная любовь и эмпатия?	169
ГЛАВА 12. Расщепляющая мать — Марина	179
ГЛАВА 13. А должны ли дети что-нибудь своим роди- телям?	193

ГЛАВА 14. Мама-перевертыш — Светлана	205
ГЛАВА 15. Почему нельзя наказывать.	
Модель материнской власти.	217
ГЛАВА 16. Эмоционально-отстраненная мать — Ольга . . .	235
ГЛАВА 17. Личные границы родителей и детей	245
ГЛАВА 18. Жертвенная мать — Наталья	259
ГЛАВА 19. Психологическая сепарация от родителей.	
Зрелая любовь.	271
ПОСЛЕСЛОВИЕ	289
ПРИЛОЖЕНИЯ С ОТВЕТАМИ	
НА ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ	301

 Предисловие

Дорогая читательница, ты держишь в руках книгу, идея которой вынашивалась много лет. Имея свой собственный опыт материнства, я помогла многим женщинам осознать свои детские травмы и избежать их повторения в процессе воспитания собственных детей.

Дети часто приходят в нашу жизнь раньше того времени, как мы психологически становимся зрелыми и осознанными, и, возможно, именно дети призваны нас научить зрелости, мудрости, гуманности, истинной любви, отказу от эгоизма и использования, осознанию и проработке наших детских травм, ответственности и радости. Но мы почему-то уверены в обратном, что это мы должны научить наших детей, как жить. Именно поэтому процесс воспитания часто похож на интуитивное катание на роликах: резкий поворот, внезапный камень на пути, падение, ссадины, боль...

Дети вырастают, храня детские обиды в своем сердце, ведь мам идеальных не бывает, и в какой-то

момент каждая мама поступает по отношению к ребенку эгоистично. Это неизбежно. Поэтому материнская вина преследует маму с самого рождения ребенка. Вина порождает тревогу, тревога ведет к необдуманным поступкам и словам, которые мо-

Осознанность мамы — это огромный подарок для ее ребенка, залог его внутреннего счастья.



гут ранить сердце ребенка на всю жизнь.

«Так что же со всем этим делать?» — спросите вы. Становиться более осознанными и более свободными от капканов своих детских травм. Именно для этого и пред-

назначена моя книга «Материнские сценарии».

Конечно, я понимаю, что эта книга не избавит вас полностью от ваших тревог, страхов и вины, от вашего гнева на ребенка, который может вас пугать или целиком поглощать ваше внимание, приводя к срывам. Но я полагаю, что содержание этой книги поможет вам значительно снизить ваши негативные переживания в отношениях с вашим ребенком. И не только. Вы можете использовать приемы и методы, описанные в этой книге, также и в отношениях с вашим мужем, партнером, родителями, строя вокруг себя более здоровое пространство любви, близости, теплоты, доброты и искренности. Она поможет вам стать более осознанными, открытыми в ваших чувствах, потребностях, побуждениях, с вашим окружением, но прежде всего с самой собой.

Осознанность мамы — это огромный подарок для ее ребенка, залог его внутреннего счастья. Осознан-

ность мамы — это мир на нашей планете, жизнь без войн, жестокости, преступлений.

Все войны и преступления против человека зарождаются в колыбели ребенка, в ладонях его матери, в ее голосе, взгляде, прикосновениях. Никто не станет отрицать, что у всех преступников было очень трудное детство. Потому что люди на всю жизнь впитывают в себя модель отношений с матерью — материнский сценарий, в рамках которого они потом строят свою собственную жизнь, передавая его последующим поколениям.

Эта книга призвана превратить негативные материнские сценарии, шаг за шагом, страница за страницей помочь вам выстроить новые, более здоровые модели поведения с вашим ребенком.

Да, что случилось в детстве, то случилось, и это никуда уже не исчезнет, но у каждой из нас есть выбор: продолжать ли психологическое насилие, переданное в наследство от предыдущих поколений, или прервать этот порочный круг и дать шанс нашим детям на лучший сценарий, а значит, дать шанс нашей планете на лучший вариант развития будущего.

Вся сила в ваших руках, в вашем стремлении к развитию, осознанности.

Дети вырастают, храня детские обиды в своем сердце, ведь мам идеальных не бывает.

Искренне ваша Юлия Латуненко

ПРОЛОГ



Все мамы
травмируют детей

Уставшая Елена Евгеньевна приходит домой. На пороге ее встречает старый, помнивший лучшие времена кот Мотя. Дома тихо. Муж Елены Евгеньевны — простой дальнобойщик — сейчас в очередном рейсе. После двух неудачных браков с успешными, богатыми, статусными мужчинами она вышла замуж за «парня с душой», немного моложе нее. Расставания и встречи делают их отношения нежными и крепкими. Им нравится после разлуки обниматься на пороге, ночами беседовать о дальних странах и психологии. Их брак словно дыхание: вдох — и вот они вместе, выдох — расставание.

Сейчас его нет рядом, и Елена Евгеньевна, чтобы не скучать, погружается в работу над докладом. Завтра большой «мама-форум» в бизнес-центре столицы, на котором она делает доклад «Вся правда о токсичном материнстве». Наливая чашку чая, в тишине, под мурлыканье Моти Елена Евгеньевна погрузилась в воспоминания. Трудные роды, появился сын Гле-

бушка. Ей было всего двадцать. Понимала ли тогда, на что идет? Нет, была незрелая, как многие мамы. Вспомнился весь кошмар материнства. Как она, разочарованная юная мама, спросила у своей матери: «А где же радость материнства, о которой пишут все журналы?» Полтора года без сна, дикая, зашкаливающая тревога — а вдруг ребенок умрет? Вспомнила, как после нескольких бессонных ночей схватила пятимесячного сына и трясла его, как тряпичную куклу, в безысходной ярости, а он еще больше закричал, испугался и обиделся. До сих пор его плачущее личико перед глазами.

Слезы покатались по щекам, но надо себя простить. Не этому ли учит она теперь всех женщин? «Да, иначе я не могла, просто сама не знала, что такое материнская любовь». Вспомнились шлепки по попе, ремень, которым угрожала сыну за непослушание, — все в точности так, как обращалась с ней ее «святая мать» в детстве. Та маечка, в которой сын прогрыз дыру, и изгрызенные до мяса ногти десятилетнего мальчика заставили ее искать психолога. Ходила сама и водила сына. Проходила свою личную терапию с усердием, просила прощения у сына-подростка. Просила искренне, не ища оправданий. Не могла и не хотела оправдывать крик и манипулирование беззащитным ребенком.

Его слова «Я прощаю, мама. Если бы ты не извинилась, я бы всю жизнь носил на душе камень» перевернули ее мир. Тогда она поняла, что должна помогать матерям и их детям, таким же токсичным из-за своих детских травм, из-за незнания, неумения,

какой когда-то была она сама, какой была ее собственная мать. Этому нужно посвятить жизнь, чтобы искупить свою вину перед сыном и уберечь других детей от боли.

Телефонный звонок прервал ее воспоминания. На экране высветилось: «Сынок».

— Мам, привет, соскучился.

— Как ты, родной мой?

— Ой, мам, все отлично! Повысили в должности!

— Поздравляю, ты долго к этому шел!

— Ты всегда в меня верила, спасибо тебе!

Когда в трубке зазвучали гудки, Елена Евгеньевна подумала: дети всегда стараются не вспоминать плохое и оправдывают родителей, даже самых жестоких: «ведь у них у самих было плохое детство». Дети — наилучшие адвокаты для своих родителей. Не это ли развязывает руки родителям? Ведь дети никогда не посмеют сказать о той боли, которую родитель причинил в детстве. Не посмеют из-за жалости, любви и страха: вдруг сердце родителя не выдержит и он умрет, узнав правду о собственной жестокости? И дети молчат. Молчат многие поколения детей. Потом они становятся родителями и воспитывают своих детей, используя ту же модель, что применялась к ним.

Они не в состоянии сдерживать себя и сознательно причиняют боль своим детям, которые всецело от них зависимы. Те, чья воля была сломлена в детстве, обязательно попытаются сломить волю других, более слабых людей. И самой первой мишенью становятся

дети. Они точно знают, что их дочери и сыновья никогда не обвинят их. Когда вырастут, они сами, скорее всего, будут психологически «ломать и портить» других людей, но не своих родителей. «Ведь родители — это святое». Эту фразу, конечно же, придумали токсичные родители, чтобы подчинить своей воле детей, сделать их удобными и послушными.

Мысли увели Елену Евгеньевну далеко, и она не заметила, как в раздумьях прошел час. Доклад еще не был завершен, а сомнения уже поселились в сердце: «Смогу ли я донести завтра до мам, что можно навредить ребенку, даже не прибегая к физическим наказаниям? Сумеют ли они понять, что есть тысячи «невидимых» инструментов психологического насилия над ребенком, к которым родители прибегают почти в каждой современной семье? Не вызовет ли тема токсичного материнства у мам защитную реакцию сопротивления?» Все эти вопросы пронеслись в голове у Елены Евгеньевны, но она отбросила сомнения и перевернула страницу своего блокнота, где по старинке вручную набросала тезисы доклада. Мысли упрямо не давали сосредоточиться, уводя женщину в воспоминания о своем собственном материнстве.

ГЛАВА 1



Невротичная мать



ОТНОШЕНИЕ К ДЕТЯМ

Вспомнилось, как мать маленькой Лены изрекала лозунги о радости материнства и святости матери для ребенка; как семьи, школы и другие воспитательные учреждения вбивали в головы девочек и девушек установку, что каждая женщина должна выйти замуж и родить ребенка. И баста. Никто не спрашивал девушку о том, хочет ли она выходить замуж и рожать. Нужно было жить как все и познать в обязательном порядке «радость материнства». А что значит эта «радость», никто не объяснял.

И когда двадцатилетняя Елена родила сына, случилось первое потрясение — никакой радости, которую так навязчиво рекламировали советские газеты, журналы и ее собственная мать, она не испытала. Напротив: боль, физическая усталость, полная потерянности, страх не справиться с обязанностями по отношению к ребенку. Вторым потрясением стало то, что вся прежняя жизнь Елены в один день заверши-

лась. Она никак не могла понять, почему не чувствует «радости материнства», а переживает постоянно лишь тревогу, страх и невероятное переутомление.

Муж Елены, который так настаивал на ребенке, уехал в столицу писать диплом, оставив ее в родном селе с матерью и отцом. Мать Елены, преисполненная материнским героизмом и жертвенностью, включилась в уход за внуком, бесконечно повторяя знакомую с детства фразу: «Ты без меня не справишься». В это Елене было легко поверить.

Ребенок постоянно плакал, не спал ночь за ночью, и однажды истощенная бессонными ночами молодая мама схватила среди ночи пятимесячного сына и стала его трясти, как тряпичную куклу, отчего его маленькое личико исказилось в гримасе обиды и он закричал еще сильнее. «Господи, что же я делаю? Он же маленький! Как я могла его так потряхнуть?» — пронеслась мысль в голове Елены. Из глаз, не смыкавшихся много ночей, потекли слезы. Она прижала лобик плачущего сына к своей мокрой щеке и зашептала: «Прости, прости, прости меня, сыночек. Я самая ужасная мать на свете». Она качала своего сына, держа его в ватных от усталости руках, до самого рассвета, пока он не успокоился. С мыслью: «Я и правда не справлюсь, я могу ему так навредить, что не прощу потом себя никогда» Елена провалилась в темноту короткого сна, пока ее не разбудила встревоженная мама:

— Лена, ты что, не видишь, что Глебушка накрыт с головой одеялом? Он же так задохнется! — упрек

матери прозвучал как доказательство материнской несостоятельности Елены.

— Мама, из меня и правда никудышная мать, — заплетающимся языком прошептала Лена, пока бабушка осторожно высвобождала личико внука из-под одеяла.

— Ничего, научись. Я же рядом, — ответила мать так же шепотом, не глядя дочери в глаза. А из глаз Елены вновь потекли слезы.

— Мама, что со мной не так? Я не чувствую радости материнства, — Елена посмотрела на личико спящего сына, и волна тревоги охватила ее дыхание. — Я чувствую ад материнства.

— Шшшш... — зашипела мать, — не мели чепуху. Поспи немного, а я пойду кашку приготовлю Глебу.

При этих словах Лена вдруг вспомнила, что грудь ее туго стянута хлопковой тканью. Ночная сорочка взмокла от жалких остатков грудного молока и неприятно липла к ее полупустой груди, которая все еще болела. Несколько дней назад она приняла решение отказаться от грудного вскармливания. После тяжелого кесарева, во время которого жизнь Лены находилась в опасности, еще и мастит с температурой под сорок. Молоко перегорело. Антибиотики убивали воспаление вместе с последними силами молодой мамы. Грудь была твердой, как камень, и несколько акушеров не могли разmassировать уплотнения. Во время этих массажей Лена кричала от дикой боли и думала: «Почему я одна все это терплю? Почему моего мужа нет рядом? Может, ему вообще нет ни-

какого дела до того, что происходит здесь со мной и ребенком?» Обида на мужа в сочетании со всеми негативными переживаниями Елены была последней каплей в море ее страданий, и в то утро, перевязывая грудь сухими пеленками, она приняла решение сбежать. Так же, как сбежал муж. В столицу: ей нужно продолжать учебу на втором курсе университета.

Мать Елены взяла на себя уход за пятимесячным внуком, что сильнее подчеркивало ее героизм вкупе с неполноценностью ее дочери.

Первое чувство, которое Лена испытала, сев в поезд, было облегчение. Она крепко спала всю ночь, а наутро, выйдя на перрон столичного вокзала, разрыдалась от чувства вины, сжимавшего ее сердце: «Как я могла его бросить? Мой маленький сыночек, прости меня! Только плохие матери покидают своих детей».

Прошли две недели. На парах не слышала голос преподавателей: все мысли были о сыне. После учебы каждый день приходила в общежитие к мужу со слезами. Он не понимал, в чем проблема и почему Елена постоянно плачет из-за сына: ведь он в надежных руках бабушки. От его черствости и непонимания ее чувств на душе у нее становилось еще тоскливее. Тогда она осознала, что полюбила холодный камень, что ему нет дела до ее души, до их малыша, что на самом деле она одинока.

Через две недели взяла обратный билет — хотела на выходных повидаться с сыном. Сердце рвалось к нему с невероятной силой. Так и ездила раз в две

недели в родительский дом к сыну. А он все меньше узнавал ее лицо.

Елена не могла больше так жить, взяла второй «академ» и увезла своего восьмимесячного сына в столичное общежитие, чтобы попробовать обойтись без помощи бабушки. В конце концов, вдвоем с мужем они справятся с родительскими обязанностями. Мать провожала с едкой ухмылкой: «Все равно ты скоро привезешь его назад. Не получится у вас без меня».

Через два месяца Елена, истощенная тревогой о сыне, позвонила матери: «Мама, он ничего не ест, похудел сильно, низкий гемоглобин. Я так устала».

— А что я говорила, — не скрывая радости, воскликнула мать, — я приеду за внуком, заберу его, а вы учитесь лучше.

Это был окончательный провал Елены как матери. Она смирилась со своей несостоятельностью, разъедающим душу чувством вины перед сыном и обидой на мужа за равнодушие и отсутствие помощи. Оставила матери сына на целых четыре года — до окончания университета. Ездила каждый месяц навещать ребенка и с болью в душе замечала в тазике вымоченные в воде розги — любимый метод воспитания ее матери. Устрашающий тазик стоял на прежнем месте, как и двадцать лет назад, напоминая горечь обид на мать за побои и оскорбления. Все те же крики и ругательства, как тогда в детстве на маленькую Лену, сыпались теперь на внука.

Но что Елена могла сделать, когда так зависела от матери? Бабушка героически взяла на себя ее ребен-

ка, когда она, родная мать, сбежала, как трусиха, от взрослой жизни.

Защита диплома положила Елениному «аду материнства» конец, и семья воссоединилась. Но счастье так и не пришло. С мужем отношения не ладились, и Елена полностью растворилась в ребенке, слилась с ним. Он стал для нее смыслом жизни. Однако со временем Елена все чаще ловила в своем голосе металлические нотки матери. Она дала себе слово не становиться похожей на собственную мать, но с тойской и ужасом отмечала роковое сходство: тревожная привязанность к сыну сменялась гневом, криками и шлепками. Точно так же, как мать срывалась на ней отчасти из-за гнева на мужа-алкоголика, Елена от обиды на холодность и черствость мужа, не смея гневаться на него, срывалась на сыне. Уйти от мужа боялась. Как одной прокормить ребенка? В голове звучал мамин голос: «Не справишься одна!» И Елена старалась выполнять женскую программу: быть замужем, иметь ребенка и терпеть, терпеть, терпеть. Ведь все мужчины одинаковы, и другой может оказаться еще хуже.

История детства Елены Евгеньевны

Мать Елены временами становилась теплой и говорила, что любит, хотя редко обнимала дочь. Но порой уровень напряженности в отношениях с мужем-алкоголиком достигал пика, и ее суровость к дочери

достигала пика. Она могла взорваться без видимой причины, из-за пустяка, отшлепать дочь, отпуская по ее адресу оскорбительные слова. В основном гнев обрушивался на Елену, если она баловалась, доставляла матери неудобства, отвлекала ее или мешала ей заниматься делами по дому. Отношения с мальчиками решительно пресекались. Перечить матери Елена не имела права. Только мамино мнение и ее решения были единственно верными.

В паузах между запоями отца в семье устанавливались мир и покой. В эти периоды мать становилась более внимательной к дочери и даже интересовалась ее чувствами, отношениями с одноклассниками — разумеется, чтобы контролировать коммуникации Елены вне дома и в случае чего защитить ребенка от беды. Нельзя было дружить с теми детьми, которые не нравились маме.

А порой она становилась настолько навязчивой в своей тревоге, что Елене казалось, будто мать ее душит своей любовью.

Лена старалась быть послушной девочкой и всегда помнила о розгах, замоченных в воде, чтобы были упругими и не ломались во время битья. Каждый раз, заходя в ванную комнату и видя там зловещий таз с розгами, Елена ежилась от мысли: «Мама ненавидит меня или очень сильно любит?»

Лена старалась не гневить мать и много времени проводила за чтением книг, рисованием, музыкой. Маме нравилось, когда дочь была занята делом и «не путалась под ногами». В минуты хорошего настроения она поддерживала творчество дочери и хвали-

ла ее: «Ты у меня очень талантливая, Ленок. Учись, пой, рисуй — это твоя главная задача в детской жизни».

Несмотря на свой раздражительный характер, мама не заставляла Лену ни убираться по дому, ни готовить еду: брала все на себя, хотя и уставала безмерно от домашней работы, готовки, скандалов с пьяным мужем и ночных дежурств в больнице. Лена до сих пор благодарна маме за то, что та не принуждала ее к домашнему труду. Именно поэтому, считала Елена, у нее не возникло отвращения к уборке и приготовлению еды — наоборот, она всегда подходила к этим занятиям творчески и с удовольствием.

В маме было много хорошего, но как же ранили дочь ее припадки гнева, в которых мать, не зная границ, могла унижать Елену, обвиняя ее во всех своих проблемах. Лена искренне упрекала себя за то, что являлась причиной маминых страданий, и это чувство вины въелось, как ржавчина, в ее душу и поселилось там надолго. Оно стало привычным состоянием Елены и мешало ей строить отношения не только с собственным ребенком, но и с партнерами по браку. С этой виной Елене Евгеньевне пришлось самой пойти в терапию. Ей потребовалось более семи лет, чтобы осознать, что не за все поступки в своей жизни она должна оправдываться и негативные проявления матери — не ее вина.

10 признаков невротичной матери

1. Постоянное чувство вины, даже там, где для этого нет оснований. Часто оправдывается.
2. Понятие ответственности колеблется между двумя полюсами: от гиперответственности до переноса ответственности на других.
3. Пытается закрывать глаза на проблему и регулярно возвращается к ней, однако решение так и не приходит.
4. Осуждение себя, рефлексия и самоедство.
5. Не чужда эмпатии, но под воздействием стресса, усталости или загруженности работой может утратить контроль над эмоциями и сильно ранить ребенка.
6. Очень любит животных и природу. Умеет замечать красоту окружающего мира.
7. После криков на ребенка или шлепков сразу или через какое-то время извиняется.
8. Думает о том, как ее поведение отразится на жизни ребенка. Ищет информацию о воспитании детей, посещает тренинги для родителей.
9. Не запрещает ребенку злиться и обижаться на маму.
10. Защищает ребенка и оказывает ему помощь, даже когда ребенок в состоянии сам решить проблемы.

Из-за постоянного чувства вины такая мать все время находится в состоянии внутреннего конфликта, заключающегося в борьбе с собой, что поглощает большое количество ее сил, энергии и времени. Этот конфликт заметно повышает у такой матери уровень тревожности. Она не всегда способна удерживать эмоции под контролем. Чувство вины и страх не позволяют ей все время находиться «здесь и сейчас» и выстраивать стабильный полноценный контакт с ребенком, обеспечивая ему здоровый тип привязанности. Но она регулярно критически оценивает свое поведение и пытается исправить его. Однако потом вновь замечает, что скатывается в состояние тревоги и вины, в котором перестает правильно оценивать ситуацию. Такая мама способна признать свои педагогические ошибки и вернуться на правильный путь, насколько это вообще возможно. Как правило, страх навредить ребенку своими неосознанными реакциями заставляет ее искать информацию и обращаться за помощью к психологу.



КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МОЖЕТ ИМЕТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА ВОСПИТАНИЕ НЕВРОТИЧНОЙ МАТЕРЬЮ

Из-за внутреннего конфликта матери и ее колебания между теплотой, тревогой и виной у ребенка появляется ощущение нестабильности отношений с матерью и формируется страх потери «хорошей мамы»,

что может в той или иной степени сказаться на его взрослых отношениях.

Хотя такая мама и извиняется перед ребенком, у последнего возникает ощущение, что мама может быть лишь временной стабильной опорой, и обязательно наступит момент, когда она перестанет быть чувствительной к потребностям ребенка. С одной стороны, это ранит ребенка, но с другой — вынуждает его искать опору внутри себя или среди других членов семьи и воспринимать маму как неидеального живого человека. Но на ранних стадиях развития ребенка подобная нестабильность мамы может привести к дефициту привязанности у ребенка, что может позже создать сложности в процессе подростковой сепарации и во взрослых личных отношениях.

Например, она из-за своей тревоги настаивает на приеме пищи в то время, когда ребенок совсем не голоден. Она понимает, что нарушает его личные границы, но боится оставить ребенка голодным. Это формирует у ребенка привычку периодически игнорировать собственные потребности, а позже вступать в борьбу с матерью и окружением за сохранение контроля над своими личными границами. И он смело начнет это делать в подростковом возрасте, так как мама никогда не запрещала ему переживать свои чувства и давала возможность реагировать обидой и криками на причиняемую ему боль, что само по себе минимизирует последствия детских травм.

Такая мама прививает ребенку эмпатию и чувствительность к окружающему миру не путем манипуляций и обвинений ребенка в своих неудачах

МАТЕРИНСКИЙ СЦЕНАРИЙ

и плохом настроении, а посредством прививания ребенку сострадания. Она предлагает ребенку подумать, как чувствует себя другой человек, когда с ним жестоко поступают, она прививает жалость и сочувствие слабым, показывая своим примером неравнодушие — например, к больному, бедному человеку или бездомному животному.

Послание невротичной матери ребенку

«Я неидеальна, я могу быть раздраженной и злой, но от этого я не перестану тебя любить. Мир неидеален. И тебе не нужно пытаться быть идеальным. Все люди ошибаются, и ты имеешь право на ошибку».

ГЛАВА 2



Вся правда о токсичных матерях

На большом форуме мам собралось около трехсот женщин. Атмосфера праздничная. На форуме выступают мамы-блогеры, многодетные мамы, известные доктора-педиатры, акушеры, психологи, среди которых и психолог Елена Евгеньевна Любимова. Елена Евгеньевна читает мамам лекцию.

В зале становится настолько тихо, что голос психолога режет жесткой правдой эту тишину. Кажется, что воздушные шары и декоративные украшения в зале покачиваются от взволнованного дыхания женщин.

Слова из уст психолога звучат болезненно и откровенно. По залу слышен шепот. У некоторых женщин слезы на глазах. Появляются отдельные гневные выкрики мам: «опять эти психологи нагнетают обстановку и обвиняют родителей во всех грехах», «токсичные мамы — это пьяницы, бомжи, а мы не такие», «не вызывайте у нас чувство вины без повода».

Но Елена Евгеньевна была готова к такой реакции. Она невозмутимо продолжала свою лекцию:

«Многие из вас считают, что домашнее насилие — это физические наказания. Но есть другие, «невидимые» формы насилия. Давайте назовем их сейчас прямо и открыто.

— Вы упрекаете и обвиняете своего ребенка в чем-либо? Заставляете его извиняться?

— Вы постоянно критикуете своего ребенка, делаете ему замечания и постоянно поучаете?

— Вы манипулируете ребенком, шантажируете его: «Если ты не сделаешь... то я тогда тебе...»?

— Вы постоянно озвучиваете ребенку свои ожидания и заставляете его во всем соответствовать им: «Получил «4», а почему не «5»? Многие из вас это делают?

— Вы угрожаете своему ребенку, что бросите его, заболеете или умрете, если он не выполнит ваше требование?

— Вы обвиняете ребенка в своих неудачах, в том, что из-за него вы живете не той жизнью, которой хотели бы жить, что вы жертвуете собой ради него?

— Вы говорите ребенку: «Заслужи любовь! За что тебя вообще любить?»

— Вы сравниваете своего ребенка с другими детьми или с собой в детстве: «Я в твоём возрасте была другой, лучше, чем ты» или «А соседская девочка лучше учится»?

— Вы периодически или постоянно унижаете, оскорбляете своего ребенка?

— Вы наказываете ребенка своей обидой, молчанием и игнорированием?

— Вы насмехаетесь над ребенком, стыдите его и осуждаете его поступки?

— Вы говорите или даете понять ребенку, что, когда состаритесь, он должен будет отплатить вам за все усилия, потраченные вами на него?

— Вы не позволяете своему ребенку отвечать вам «нет» и гневаться на вас, ругаете его за это?

— Вы не интересуетесь мнением своего ребенка и считаете его глупым и наивным?

— Вы переносите на ребенка ответственность за ваше плохое настроение или болезнь, давая ему понять, что «это все из-за тебя»?

— Вы отмахиваетесь от него, когда заняты или устали, не объясняя ему мягко, почему вам нужно побыть одной?

— Вы жалуетесь ему на его отца?

— Заботитесь ли вы о том, чтобы ребенок не стал свидетелем ваших ссор с мужем или сексуальных сцен?

Итак, покажите мне семью, в которой хотя бы один или не один из этих пунктов не встречается? Таких семей нет! Потому что мы становимся родителями раньше, чем готовы ими стать. Своей безответственностью мы множим боль и передаем страдание из поколения в поколение».

Организатор форума подходит к трибуне, за которой стоит психолог, и тихо просит ее закончить эту лекцию — женщины недовольны. Елена Евгеньевна под осуждающие возгласы слушательниц покидает зал.

Но все-таки та лекция оставила след в сердцах некоторых участниц, и вскоре восемь из трехсот мам, присутствовавших на форуме, нашли ее контакты в интернете и записались на обучение в терапевтическую группу. Каждая из них была настроена на получение новых знаний. Они хотели лучше понять себя и стать хорошими мамами. Они «все-таки не такие», как оставшиеся в зале. Но у всех имелся скрытый мотив для обращения к психологу. Елена Евгеньевна встречается с женщинами в своем кабинете и начинает тренировать у них навыки хороших мам.

ГЛАВА 3



Убийственная сила упрека и критики

В терапевтической группе собрались восемь мам: Ирина, Виктория, Вероника, Юлия, Ольга, Марина, Наталья и Светлана. По кругу расставлены восемь стульев и девятый для психолога. Всё как в кино про психологов и психоаналитические группы. Женщины несмело занимают места и достают из сумочек блокноты и ручки для заметок.

Елена Евгеньевна читает вводную лекцию:

— Начнем сегодня с упреков. Ими пользуются в каждой семье. Замечаете ли вы, как много людей разговаривает на языке упреков?

— Да, а что в этом такого страшного? — возражает рыжеволосая красавица Ирина, тридцативосьмилетняя мама троих детей. — Меня тоже родители упрекали и даже били, и ничего, нормальная выросла, как видите. Я не бью своих детей. Ну а замечания делать — нас всех так воспитывали, и других способов у нас нет.

— Поддерживаю, — подхватывает протестную волну Ирины тридцатипятилетняя стильно одетая

Вероника. Она взметнула на Елену Евгеньевну слегка прищуренные карие глаза.

— Ира, помолчи, ты такая же нормальная, как и все остальные, не бьешь детей, но только почему-то твоя старшая дочь не хочет с тобой общаться. Давай лучше послушаем психолога, — спокойно остановила спор Юлия, стройная, спортивного телосложения женщина лет тридцати пяти.

— Вы знакомы? — обращается Елена Евгеньевна к Юлии и Ирине.

— Да, мы с Юлей были подругами. Только теперь она не на моей стороне, и я догадываюсь, по какой причине: у меня сейчас с мужем бракоразводный процесс, — Ирина многозначительно прищурилась, давая понять, что подруга равнодушна к ее мужу.

— Девочки, а можете потом разобраться со своими мужьями? Пусть психолог продолжит занятие. Вы сюда учиться пришли? Или сплетничать друг про друга? — недовольны остальные участницы группы.

— Даже здесь, в этом небольшом конфликте, прозвучало множество упреков за короткое время. Вы обратили внимание? — продолжает психолог. — Возникло серьезное напряжение, и, как легко заметить, это ни к чему ни привело. Вы зашли в тупик. Так ни один конфликт не решается. Потому что, когда мы упрекаем или осуждаем другого человека, вся его энергия уходит на то, чтобы избежать чувства вины и стыда. А ведь эту энергию можно направить на решение проблемы. Точно так же и ваши детки, когда вы их упрекаете, пытаются защититься и оправдать-

ся, а не исправить ситуацию. То же самое происходит между вами и вашими партнерами по браку.

Я думаю, это уже стало практически нормой общения. Многие люди почти не замечают, как упрекают других. И конечно, это вызывает ответную агрессию. Упрек — это конфликт, возникший там, где его можно было избежать и разрешить ситуацию более конструктивным путем.

— И каким же, расскажите нам, — почти хором просят женщины.

— Не торопитесь, все еще впереди. Дело в том, что, когда упреки стали нормой и привычкой, их очень сложно заметить в своей и чужой речи, идентифицировать как косвенную деструктивную агрессию, как атаку на другого человека, как угрозу конфликта. Все думают, что упреками и замечаниями можно решить проблему, но на деле выходит как раз наоборот: проблема лишь усугубляется.

Именно упреки суть наиболее распространенная форма «невидимого» психоэмоционального насилия одного человека над другим. Многие семьи погрязли в подобном скрытом от сознания насилии, воспитывают в нем своих детей, общаются таким образом на работе, с друзьями и просто знакомыми. И эта форма общения передается как единственно возможная в социуме из поколения в поколение.

— Так что же делать, если что-то не устраивает или не нравится? — спрашивает Ольга, женщина лет тридцати семи, которая до сих пор сидела молча и выглядела скованной и немного отстраненной. — Как тогда обсуждать проблемы в отношениях?

— Вы все узнаете и научитесь делать без упреков. А пока попробуем понять, что же такое упрек. Упрек — это обвинение, укор, замечание, претензия. И у того, кому он высказан, возникают чувство вины и желание обороняться, оправдываться. Естественно, человек начинает защищаться, упрекая в ответ.

Упрек всегда
выглядит как
«ты-сообщение»:
«Ты опять сделал
что-то не то и не
так. Ты поступил
плохо. Ты неправ-
вильно себя
ведешь».



Отношения, окрашенные виной, рано или поздно становятся токсичными, невыносимыми. Они ограничивают человека в его выборе и решениях. Так как у людей есть осознанный (или неосознанный) страх оказаться виноватыми или покинутыми, то большинство челове-

ческих поступков направлены на избегание этих негативных переживаний.

— И как понять, что тебя упрекают? Почти каждую фразу можно интерпретировать как упрек. Тогда получается, что людям вообще никак нельзя общаться? — спрашивает с легким сарказмом Ирина. Видно было, что она еще не отошла от пикировки с подругой Юлией. Елена Евгеньевна отметила для себя слегка агрессивно-защитный тон вопросов Ирины, но виду не подала.

— Хорошо, давайте обсудим ситуацию, — невозмутимо продолжала она. — Вы приходите домой уставшая и, возможно, даже несколько раздраженная от стресса на работе, вам хотелось бы тишины

и покоя, а ваш пятилетний ребенок решил поиграть в шумную игру. Он громко поет песни, издает не совсем приятные звуки. Он вовлекает вас в свою игру, пристает к вам, и это еще сильнее вас раздражает, что вполне естественно. Скажите, пожалуйста, каким привычным для вас образом вы отреагируете на этот шум? Что вы скажете ребенку?

— «Я устала, не шуми», — отвечает Ирина.

— Но ведь это пятилетний ребенок. Так он вас сразу и послушался, — не унимается с доброй улыбкой Елена Евгеньевна, — у него игра в самом разгаре, и он продолжает издавать громкие звуки.

— Ну... я накричу на него: «Ты что, глухой? Не видишь, что мама устала? Совсем эгоистом растешь! Не замолчишь, в угол поставлю, телефон не дам, конфету не получишь после еды!»

— Здесь прозвучали и оскорбление, и упрек, и угроза в одном предложении, — констатировала психолог.

— Так если не упрекать и не ругать, на голову залезет, — вмешалась Вероника.

— Есть много других способов сказать так, чтобы услышал, не используя при этом упреки и угрозы. Только вы пока о них ничего не знаете. Но я обещаю, что скоро узнаете, как переделать упрек в конструктивную фразу.

Упрек всегда выглядит как «ты-сообщение»: «Ты опять сделал что-то не то и не так. Ты поступил плохо. Ты неправильно себя ведешь».

Это всегда является суждением с позиции «я оцениваю твои действия как плохие». Заметьте, что при

этом я не говорю о себе, своих чувствах и своем отношении к вашим действиям, я говорю о вас и я вас осуждаю, высказываю претензию. В упреке мы всегда употребляем слова «ты», «тебя», «тебе», «твое».

Если общаться длительное время на языке упреков, то отношения рано или поздно приходят к печальному концу. И не имеет значения, идет ли речь об отношениях между ребенком и родителем или между мужем и женой. Просто отношения становятся враждебными и токсичными. Они погрязают в вине и обидах. В подобных случаях можно серьезно заболеть, нередко также измены и прочие драматические ситуации.



ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ УПРЕК?

За упреком всегда стоит неудовлетворенное желание, какая-то потребность упрекающего человека. Речь может идти также о дефиците — например, безопасности, любви, внимания, теплоты, признания, восхищения, самоуважения или власти. То есть человек хочет о чем-то попросить, но выбирает для этого форму упрека. К такой форме общения он привык в процессе своего развития, так его научили родители. Дело в том, что родители порой не знают, как сделать ребенка «удобным», воспитанным, послушным, и часто манипулируют, вызывая чувство вины. А виноватым человеком, как известно, легче управлять.

И когда такой ребенок вырастает, выясняется, что он не знает другого языка общения, кроме язы-

ка упреков. Так, люди привыкают слышать только упрекающие и обвиняющие формулировки и оказываются глухи к здоровым способам общения. Да, это неправильно, но мы бессознательно выбираем то, к чему больше всего привыкли.

Но упрек скрывает в себе тайну. Раз он давит на чувство вины и ощущение собственной «плохости» и никчемности и таит в себе послание: «ты плохой, если я тобой недоволен, и ты не делаешь так, как хочу я», он лишает жертву возможности ответить на него словом «нет».

Поскольку за упреком прячется какая-то потребность или желание, его можно заменить на просьбу. Просьба — это не давление. Но она предполагает как согласие, так и отказ. А упрек «избегает» отказов. Он эксплуатирует чувство вины другого человека, не допуская того, что на него ответят отказом; он стремится к порабощению другого человека. Ведь издавна известно, что виноватый раб — более покорный раб. Упрек по праву можно назвать манипуляцией на чувстве вины другого человека ради получения каких-либо выгод или ресурсов.

Просьба предполагает и согласие, и отказ. Об этом не стоит забывать, когда вы просите.

Альтернативой упреку является просьба.

Эту альтернативу можно еще назвать «я-сообщением»: «Если мне что-либо не нравится в твоём поведении, то у меня всегда есть выбор, как тебе об

этом сказать: либо «ты плохой» (*упрек*), либо «я расстроена, мне это не нравится, я прошу тебя так со мной больше не поступать или так со мной не разговаривать» (*просьба*).

Заметьте, что в «я-сообщении» нет упрека и давления на чувство вины, а следовательно, вы не включаете у партнера защитную агрессию.

Почувствуйте разницу в высказываниях: «Ты меня испугал» и «Я испугалась, не делай так больше». Одна и та же фраза, но сказана по-разному. Первая — упрек и «ты-сообщение», а вторая — «я-сообщение» и просьба. Если вы попробуете каждый свой упрек «превращать» в просьбу, то ваши отношения не будут разрушаться. Они перестанут быть похожими на отношения раба и рабовладельца, которые могут меняться ролями, если это два взрослых человека. Они перейдут в партнерское русло. Да, да! С ребенком тоже важно уметь строить партнерские отношения, ведь это «горизонтальные» отношения, в которых нет места властности и высокомерию, в них не эксплуатируется вина и другие негативные чувства. Упреки и прочие манипуляторские способы общения, которые мы далее рассмотрим, — инструменты «вертикальных» отношений, где один как бы сверху, а другой снизу. Если ребенок привыкает к вертикальным отношениям и не знает, как строить горизонтальные, у него формируется нарциссизм.

Под нарциссизмом понимается такой характер личности, при котором человек может оказаться очень токсичным для ближайшего окружения. И чем меньше между родителем и ребенком горизонталь-

ного общения, тем более токсичным становится «нарцисс». Вертикальные отношения между родителем и ребенком, разумеется, неизбежны, так как родитель имеет больше опыта, мудрости, а ребенок полностью зависит от него. Главное для родителя — не заиграться в вертикальные отношения. Чем старше становится ребенок, тем выше необходимость вводить в общение с ним горизонтальный формат, в котором уважаются его личные границы и его выбор, даже если он кажется вам неправильным. В процессе взросления ребенка нужно постепенно позволять ему брать ответственность за свои решения, не бросая его при этом, находясь рядом и поддерживая его в проживании последствий своих действий. Все чаще и чаще нужно советоваться с ребенком по разным вопросам, например: «ту или эту одежду тебе купить?», интересоваться его мнением: «как ты собираешься поступить?»

Упрек не предполагает отказа, так как за отказом всегда «приходит» вина.

Предупреждения о последствиях действий, конечно, необходимы. Запреты родителей важны только в случае опасности. Но в большинстве случаев ребенок сам должен пройти путь от свободного выбора до принятия за него ответственности; начинать нужно с маленьких и простых вещей. Задача родителя — находиться рядом с ребенком, быть для него надежным тылом и дать ему ощущение безопасности.

Власть родитель должен проявлять только в случае, если ребенок собирается навредить своему или

чужому здоровью, а также при возможной угрозе жизни. Здесь важно выйти в вертикальную плоскость с ребенком, при этом не забывая использовать «я-сообщения», просьбы и методы убеждения, минуя эмоциональное насилие в виде упреков, осуждения и шантажа.

Кстати, «ты меня упрекаешь» — это тоже упрек, а «я воспринимаю это как упрек; пожалуйста, переделай это в просьбу» — уже не упрек, а просьба.

Давайте закрепим новые знания.

Просьба предполагает и согласие, и отказ.
Об этом не стоит забывать, когда вы просите.

Упрек не предполагает отказа, так как за отказом всегда «приходит» вина.

Мы не чувствуем себя виноватыми, если отказываем в просьбе и проявляем свой здоровый эгоизм. В упреке нет права на отказ и нет свободы выбора. Поэтому главное — не превратить просьбу в насилие. Если вам сказали «нет», то оставьте человека в покое и прекратите давить на него. Право на отказ есть у всех людей, и у вас в том числе. Если вы продолжаете настаивать на своей просьбе, на выполнении вашего желания другим человеком, даже если этот человек совсем маленький, то вы уже переходите к насилию. По сути, мы упрекаем только затем, чтобы лишить другого человека права отказать нам. Так мы манипулируем на его чувстве вины и страхе разрыва контакта, ведь на отказ многие люди обижаются, как дети.