

АННА КУУСМАА

АНАСТАСИЯ ИЗЮМСКАЯ

Людмила Петрановская, Ирина Млодик,
Екатерина Бурмистрова и другие

^
МАМА

истории нуля
теория выгорания
способы самопомощи

НА
НУЛЕ



«Самокат» для родителей

Коллектив авторов

**Мама на нуле. Путеводитель
по родительскому выгоранию**

«Самокат»

2017

Коллектив авторов

Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию /
Коллектив авторов — «Самокат», 2017 — («Самокат» для
родителей)

ISBN 978-5-91759-671-6

С появлением ребенка многие испытывают не только ожидаемое счастье родительства, но и негативные эмоции – злость и отчаяние, тревогу и разочарование, стыд и вину от своей несостоятельности, а невозможность с ними справиться нередко выливается в агрессию. Эмоциональное выгорание родителей стало распространенной психологической проблемой. В книге пятнадцать мам и трое пап делятся подобным опытом. Эксперты – психологи, врачи и другие специалисты – обсуждают механизмы возникновения синдрома выгорания, его признаки, формы его проявления – от послеродовой депрессии до психического и физического истощения, а главное – рассказывают о том, как со всем этим справиться. Важная составляющая книги – именно рецепты и практики самопомощи. «Мама на нуле» поможет избежать подводных камней, которые могут омрачить радость родительства. Книгу стоит прочитать и тем, у кого родные или друзья переживают эмоциональное опустошение, депрессию, апатию. Осознав проблему, проще помочь себе и своим близким.

ISBN 978-5-91759-671-6

© Коллектив авторов, 2017

© Самокат, 2017

Содержание

Вместо вступления	9
От авторов	12
Как устроена эта книга	13
Часть I. Истории нуля	15
История первая	15
Рефлексивные вопросы к Алине	19
Ответы Алины	19
История вторая	21
История третья	24
История четвертая	29
История пятая	31
История шестая	34
Рефлексивные вопросы к Дарье	38
Ответы Дарьи	39
История седьмая	44
История восьмая	47
История девятая	51
История десятая	54
Рефлексивные вопросы к Ольге	57
Ответы Ольги	58
История одиннадцатая	60
Рефлексивные вопросы к Виктории	63
Ответы Виктории	63
История двенадцатая	69
История тринадцатая	72
История четырнадцатая	75
Вопросы к Анне	77
История пятнадцатая	79
Екатерина Бурмистрова	83
Кому полезна эта книга?	83
Тем, кто внутри...	84
Кому еще это может быть полезно?	84
О своем, о девичьем?	85
Почему так трудно? Новый навык	85
Очень сильная любовь	86
Размамитесь	86
Путешествие через море к новому берегу. Метафора	87
перехода	
«Течения» и «погода»	87
Что взять с собой в путешествие?	88
Приближение к новому берегу	89
Зачем все это случилось в моей жизни?	89
Вне «зоны доступа» и варианты	91
Вхождение в отцовство. У мужчин тоже болит?	91
Часть II. #чтоГоворятМужчины,	92
Вадим	93

Петр	95
Иван	98
Часть III. Теория выгорания	101
Людмила Петрановская	101
Дающий	101
А что же родители?	105
Слабые звенья	109
Тест на родительский невроз	109
Ловушка идеального родителя	110
Если семья – не тыл, а фронт	113
Третий – лишний	114
Комплекс умной Эльзы	116
Вина – полезная штука, но в меру	117
Мина внутри	117
Как себе помочь	118
Выкарабкиваемся	119
Делаем детям добрую маму	121
Галина Филиппова	125
Родительство	125
Адаптация	125
Круг новых задач	126
Родительские мифы	126
Потребности ребенка	129
Место, время и самоподготовка	130
Надо меняться	131
Как меняется жизнь мамы?	131
Как меняется жизнь папы?	132
Буфер	133
Негативные чувства	133
Ресурсы	134
Тест на готовность к родительству	134
Дарья Уткина	136
Какие бывают расстройства настроения после родов?	136
Отличие депрессии от эмоционального выгорания	137
Симптоматика	137
Семейная история	138
Помощь близких	139
Что могут сделать родственники? На какие симптомы обратить внимание?	139
Терапия	140
Что делать?	141
Эдинбургская шкала послеродовой депрессии	142
Блюз, или депрессия, или психоз?	143
Депрессия или беременность?	143
Чего не стоит говорить женщине в послеродовой депрессии	144
Екатерина Бурмистрова	145
Как роды меняют женщину?	147
Ритуалы после родов	147
Сроки адаптации после родов	147

Физиологические проблемы после родов	148
Откуда ждать помощи?	148
Что делать?	149
Возвращение сексуальной близости	150
Папины обиды и страхи	150
Как вернуть свое тело?	151
Испытание отношений	151
В заключение	152
Ирина Млодик	154
Почему мы злимся на детей?	154
Когда злость опасна?	154
Когда агрессия необходима	154
Можно ли обойтись без агрессии?	155
Пассивная агрессия	155
Какие матери склонны к агрессии?	156
Шкала агрессии	156
Причины материнской злости	157
Как «спустить пар» без последствий	158
Как ребенок воспринимает агрессию	159
Профилактика выгорания	160
Часть IV. Практики самопомощи	162
Павел Лебедев	162
Убеждения и установки	162
Технологии сверхбыстрого восстановления	166
Восемь самостоятельных упражнений по сверхбыстрому восстановлению	167
Всем спать!	170
Упражнения	172
Творческий подход к родительству	176
Техника обсуждения	178
Елена Мурадова	181
Почему «перетерпеть» – самый известный метод улучшения сна в России?	182
Хронический недосып: риски для мамы	183
Сон ребенка с рождения	184
Рекомендации ААП для здоровых детей в возрасте до 1 года	186
Как улучшить сон маленького ребенка 0–4 мес	187
Частые проблемы со сном младенца, как помочь	188
Сон мамы. Профилактика	190
Юлия Бурлакова	194
Мечтайте о рае	196
Теория МакЛина	197
Мама – это профессиональный менеджер	199
Эмоциональный интеллект	200
Часть V. Списки для срочной помощи самой себе	201
Весь мир подождет. 25 сценариев побега из дня сурка к источникам сил и вдохновения от Анны Куусмаа	201
7 книг для поддержки и вдохновения от Анастасии Изюмской	204

Список фильмов о родителях, которые поднимут настроение, от Аси Долиной	206
21 рецепт для уставшей мамы	211
Завтраки	213
Все из курицы	215
Салаты-закуски на каждый день	219
Кое-что из свиной шейки	221
Гарниры	222
Простая выпечка	223
11 полезных сайтов	225
На каждый день	226

Анастасия Изюмская, Анна Куусмаа

Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию

Истории нуля

Теория выгорания

Практики самопомощи

Вместо вступления

#зачемНужныДети

Девушки, не холивара ради, а положила руку на сердце: а все из вас поголовно испытывают счастье от наличия детей и никогда об этом не жалели?

У меня двойня, шесть месяцев, это адски трудно, и никакого двойного счастья я не испытываю. Я вообще никогда особо детей не хотела, все мне говорили: «Ты что, дети – это же такое счастье, такие эмоции!» Я повелась на эти «эмоции», решила на беременность. И теперь каждый день спрашиваю себя: зачем?! Зачем я (то есть мы) это сделали?! Обратно уже не засунешь и, как кошку, не отдашь никому... При этом ощущение, что мы с мужем жестко лоханулись, так как до рождения детей жили счастливее, чем после. Простите, если повергла в шок. У нас не принято это обсуждать...

(пост в «Фейсбуке», 800 комментариев)

Бывают дни

Бывают дни, когда мне хочется открыть окно и заорать во все горло.

Или расшвырять все вокруг на пол и топтать ногами.

Схватить подушку и выпотрошить ее.

Побить посуду или поломать шкафы.

Но потом я просто смотрю на бардак, который остался после Тишиного дня, и как будто уже и достаточно. Можно и чайку попить.

Когда ребенок наконец заснул

Когда ребенок наконец заснул, главное – сохранять спокойствие и не носиться сломя голову по дому с вытаращенными глазами, пытаюсь реализовать все свои желания и наверстать все упущенное за день. Надо просто честно признать, что невозможно за два часа убрать весь этот ужас в стиле «просто приходил Сережка», сделать зарядку, маникюр, педикюр, принять душ, высушить волосы, сделать маску для лица, натереться скрабом, съесть заждавшуюся с обеда котлету и новоприбывший торт, выложить интервью, обновить рабочие соцсети, почитать книгу, написать книгу и еще пару десятков нужных и приятных дел.

Зато можно выспаться.

И написать в «Фейсбук».

Первый раз за много месяцев

Первый раз за много месяцев спустилась в метро. Первый порыв – начать жалобным голосом выпрашивать у пассажиров деньги на няню, шатаясь по вагонам с фотографией приплода. Еле взяла себя в руки. При виде людей навернулись слезы. От возможности спокойно постоять у поручня почти наступил оргазм. Никто не подползал, не хватал за ногу, не плакал и не грыз пальцы. Странно и прекрасно. Целых полтора часа вне дома мне никто не пытался вырвать волосы с пожухлой головы! Не срыгивал на замшевый сапог. Это ли не счастье?! Вид у меня, судя по всему, дикий и совсем уж плачевный – мужчины дважды уступали место. Где они были, спрашивается, когда я беременное пузо на работу возила?

Под одеяло, реветь и кричать

Надо много всего делать, решать, ходить, договариваться, что-то придумывать, узнавать. А хочется забраться под одеяло, реветь и кричать оттуда: «Не трогайте меня! Я больше не хочу ничего решать, я сдаюсь. Пусть Саша вырастет хоть дворником, его иврита вполне хватит на то, чтобы быть дворником, просто не трогайте меня и не заставляйте больше ничего решать. Я закончилась».

Тишина

За годы материнства нон-стоп я многое узнала про дефицит. Дефицит разнообразных ресурсов: свободы распоряжения своим временем, телом и мыслями, отдыха и сна, работы и практики, денег и путешествий... Но основной проблемой для меня стал дефицит тишины.

Тишина. Время, когда я – это просто я, вне роли матери, жены или какой-либо еще. Время, когда я сама выбираю, чем мне заняться. Когда мое внимание направлено вовнутрь, я ощущаю свое дыхание, тело, могу помедитировать, спокойно прислушаться к своим мыслям, получить инсайт, почувствовать себя частью мироздания и обратиться к высшим силам. Когда я останавливаюсь и могу обнаружить, что какой-то из моих стандартных способов действий устарел, неэффективен или просто «не мой». Из тишины я набираюсь сил для следующего марш-броска. В тишине мне не надо все время напрягать ум, разговаривая, отвечая на вопросы, планируя день, решая проблемы, находясь в постоянной включенности и готовности. Тишина для меня – отдых и кайф, ценность, «пряник», расслабление.

6:16

Я сегодня проснулась очень странным способом – мне одновременно кто-то наступил на голову и кто-то упал на ноги. Но самое неприятное в этом было то, что часы показывали 6 часов 16 минут.

За что?!

Когда я жаловалась, что 6:16 – не самое подходящее время для подъема, я не имела в виду любое другое. Только позже, блин! 5:24 – это еще хуже.

– Эрик, блин! Ну это же невозможно так рано вставать!

– Возможно, мамочка. Нет ничего невозможного.

Я зла. Но сама виновата: надо четче формулировать запросы.

Была дважды роботом-убийцей

Работу из дома с двумя детьми, один из которых сидит на ингаляторе второй день, можно кратко охарактеризовать только как мартышкин труд. За день я убралась в комнате и кухне (от состояния «после бомбежки»), вымыла полы везде (+ванна и коридор), приготовила завтрак, обед, ужин, кухню помыла повторно после завтрака и обеда (после ужина вот пока не сподобилась), отмыла всю сантехнику, потом младшая детка нашла где-то банку пальчиковых красок (а я-то думала, что они кончились), сантехнику отмыла повторно, а также постирала подушку с одеялом. В промежутках читала книжки, была дважды роботом-убийцей и один раз – дроидом, слушала, как Эрик читает заданное логопедом (лучше бы я была еще раз роботом-убийцей), слушала, как поет Адель, и по ее просьбе подпевала (ну, вы поняли про робота, да?).

А по официальной версии я сижу и работу работаю, и при этом мне-то работать куда легче, чем остальным, я ведь даже на дорогу не трачу ни сил, ни времени.

Алиса Веремеенко, Екатерина Суворова, Дарья Яушева, Юлия Сианто, Ольга Корякова, Алина Фаркаш, Степанида Мальцева, Виктория Лемешева, Ольга Карчевская, Анна Болотова, еще одна Анна, Лиза и многие другие, кому случалось становиться роботом-убийцей, мечтать о тишине, хотеть спрятаться под одеяло, выходить в люди впервые за несколько месяцев, а когда ребенок наконец заснул – писать в «Фейсбук» о том, как было хреново на той стороне материнства, о которой никто не предупреждал, о чем не принято говорить, откуда хочется убежать обратно, когда всего этого не было, и где ни одна из них не подозревала, что быть мамой — это значит найти себя заново.

В этой книге пересекаются пути, встречается темное и светлое, здесь плачут и смеются, ищут ответы на вопросы, которые много раз оставались без ответов.

Почему родительство становится заточением?

Почему близкие не хотят услышать?

Кого попросить о помощи, когда рядом никого нет?

Как не закричать, когда хочется закричать?

Как вернуть себе себя?

И будет ли счастье? Потом-потом, в конце всех испытаний, будет ли хеппи-энд?

Людмила Петрановская, Ирина Млодик, Екатерина Бурмистрова, Павел Лебедько, Дарья Уткина, Галина Филиппова, Елена Мурадова, Юлия Бурлакова, эксперты и тоже родители, все были там же, на той стороне материнства, о которой никто не предупреждал, и в этой книге помогут не потеряться, улыбнуться, задыхаться, поверить в себя.

Анастасия Изюмская и Анна Куусмаа, журналисты, вызвавшие всех героев на открытый разговор, и сами мамы, тоже прошедшие путь, который мог бы быть светлее, случись эта книга раньше.

От авторов

Нам бы хотелось, чтобы это не было тайным знанием, объединяющим мам в закрытых группах. Такие признания появляются в социальных сетях через день: «Сегодня сорвалась на ребенка, ненавижу себя за это, но я так больше не могу». И сотни мам виртуально обнимаются в комментариях. У каждой одна история на всех: однажды – и не раз, и не два, и не три – все плакали, кричали и безутешно скучали по тому времени, когда принадлежали себе. Как было бы здорово, не таясь, признаваться в этом в открытую и не бояться, что твоя честность обернется массовым выгулом «белого пальто» среди тех, кто «просто умеет справляться лучше».

«Не ной!»

«Все справлялись – и ты справишься!»

«Хватит жалеть себя!»

«Ты просто плохая мать!»

Собственные родители, муж, друзья, случайные знакомые иногда готовы признать всё что угодно, кроме того, что ты правда чувствуешь то, что чувствуешь:

усталость,

пустоту,

разочарование,

бессилие.

Это как будто ты купила билеты из пункта А в пункт Б, но тебя никто не предупредил о транзитной станции на необитаемом острове. Вдруг, из ниоткуда, тебе нужно научиться выживать в обстоятельствах, о которых не было и речи. Тебе говорили, как ты полюбишь ребенка с первого взгляда, советовали коляску и крем под подгузник, но ни одна живая душа не призналась, что ровно в то же мгновение ты потеряешь все прежние координаты связи с реальностью.

Нам бы хотелось меньше радужных красок и больше земного притяжения во всем, что касается материнства. Нам бы хотелось, чтобы каждая мама могла попросить о помощи и услышать:

«Конечно. Что я могу для тебя сделать?»

Мы столько говорим о том, как важны слезы для детей и что детские нытье и жалобы не возникают на пустом месте, мы учимся справляться с детской фрустрацией – и запрещаем всё то же самое мамам!

Нам бы хотелось, чтобы эта книга стала одновременно объятием и плечом поддержки. Без печали нет радости. Без темного – светлого. Нельзя стать сильным, не почувствовав в себе слабости.

Как устроена эта книга

Эта книга – прежде всего об умении бережно относиться к себе, ребенку, семье в целом. Навык беречь себя срабатывает как подушка безопасности в столкновении с обстоятельствами и факторами, которые провоцируют эмоциональное выгорание. Родители, которые умеют беречь себя, учат этому и своих детей. И тем самым защищают их от многих бед, с которыми им неизбежно придется встретиться, когда взрослых не окажется рядом. Дети справятся, если будут знать, что в любых обстоятельствах жизненно важно уметь позаботиться о себе. Но именно этому – бережному отношению к себе – сначала необходимо научить самих родителей.

Мы пишем о трудных моментах в родительстве не с целью испугать или отговорить от намерения завести детей. Трудные моменты всегда были, есть и будут. Вы не одни на этом пути. Каждая глава в этой книге написана, чтобы поддержать.

Рекомендуем читать книгу выборочно, путешествуя по главам с помощью тегов и простой вводной инструкции.

Истории

15 историй женщин в разных жизненных обстоятельствах, когда справиться с материнской ролью было непросто, и три истории мужчин, которые были рядом с женщинами, переживающими выгорание. Именно здесь, рядом с рассказами, вы найдете теги, которые станут своеобразными указательными знаками для путешествия по книге. Например, если в родительстве вы остро чувствуете изоляцию, прочитайте фрагменты с тегом *#изоляция*.

Рефлексивные вопросы

Некоторые истории рассказаны с продолжением в виде рефлексивных вопросов, которые специально для героинь составила психолог, нарративный терапевт Екатерина Бурмистрова.

«Письменные психологические практики, в частности письменные ответы на вопросы – мощный инструмент изменения. Они растянут крылья», – поясняет она.

Вы можете задать их себе, вслед за героинями, и также попытаться на них ответить. Не каждый вопрос может подойти именно вам. Но если, читая какой-то из них, вы чувствуете так называемую «ага-реакцию» (приходит мысль: какой отличный вопрос!) – значит, сейчас он будет вам полезен. А для остальных вопросов либо еще не пришло время, либо они не ваши. Если вопрос вызывает раздражение, попробуйте его переформулировать. Если нет вопроса, который подходит к вашей истории, подумайте, какой вопрос мог бы прозвучать в вашем случае, и пришлите его создателям книги. Мы озвучим ваши вопросы в следующем издании.

Внимание! Этот формат лучше использовать с осторожностью, если в данный момент вы испытываете сильный продолжительный стресс, не связанный непосредственно с темой вопросов. В этом случае можно задать их самому себе и, не отвечая письменно, просто подумать над ними. Ответ не должен выскакивать автоматически – ему нужно время, чтобы прийти. Пусть вопрос полежит «в кармашке».

В главе «Путешествие к другому берегу» Екатерина Бурмистрова также подготовила серию общих рефлексивных вопросов ко всем читателям.

Теория

Здесь вы найдете информацию от психологов и психотерапевтов, которая поможет лучше понять, что происходит с родителем в состоянии выгорания или депрессии, откуда появляется агрессия, частый спутник выгорания, и какие другие трансформации могут стать частью путешествия под названием «Родительство».

Практики самопомощи

В тяжелой ситуации нет ничего лучше индивидуальной помощи специалистов. Но часто случается, что родитель не располагает возможностью обратиться к такому ресурсу и не находит точек опоры в ближнем окружении. В этой главе вы найдете техники, которыми сможете помочь себе сами, когда почувствуете усталость или истощение. Простые и эффективные практики бережного отношения к себе. Мы проверяли.

Списки срочной помощи

Эту главу мы могли бы назвать «Шкатулка настроения». Открывайте ее в минуты грусти и перебирайте находки, как когда-то в детстве перебирали мамины украшения. Рецепты, фильмы, книги, сайты и мотиваторы – что-то из наших списков обязательно откликнется в самом сердце, вызовет улыбку и вернет радость быть здесь и сейчас.

Часть I. Истории нуля

Пятнадцать историй родительского выгорания

История первая

Алина

«В одиноком родителстве страшнее всего бессменность»

Алина Фаркаш. 36 лет. Во втором браке (8 лет). Двое детей: сын от первого брака (11 лет), дочь от второго брака (4 года). Родилась в Москве. Живёт в Раанане (Израиль)

#развод

#одиночество

#отсутствиеПомощи

#сложныеОтношенияСмамой

#первыйРебенок

Когда сыну было четыре месяца, как-то ночью я обнаружила себя на подоконнике с ним, хнычущим, в руках. Я точно помню план, который сложился у меня в голове: сейчас выброшу его в окно, потом лягу спать, высплюсь сильно-сильно, до самого доньшка, а утром прыгну вслед за ним. И всё наконец закончится. Вот такой был план. И в этот момент я испугалась и совершила нечто ужасное.

Мы жили в новой квартире, мебель была еще не во всех комнатах, поэтому я принесла в пустую детскую несколько одеял и пледов, застелила ими пол, уложила сверху сына, закрыла дверь в детскую. Зашла в спальню, закрыла дверь – так, через две двери, плача было совсем не слышно. Забралась под одеяло и мгновенно заснула.

Проснулась поздно, когда было уже совсем светло, невероятно счастливая, доли секунды лежала, улыбаясь, на кровати – совершенно одна! – когда внезапно вспомнила, что я наделала. Что. Я. Наделала.

Я была совершенно уверена, что убила своего ребенка, что он запутался в одеялах и задохнулся, что он сполз на голый пол и умер от холода. Что он просто-напросто умер от ужаса, одиночества и голода – он всегда спал со мной, я его не оставляла ни на минуту! Я была абсолютно уверена в том, что одинокая ночь для такого малыша будет смертельной. Неисправимой.

Когда я добежала до детской, то обнаружила там нечто удивительное. Во-первых, он был жив. Во-вторых, не плакал. Сыну удалось сползти с одеяла на пол, но это его не убило, он с крайне довольным видом грыз угол пододеяльника, смеялся и играл с ним.

Это был первый этап. В тот момент я поняла, что дети – гораздо более крепкие, чем принято думать. А мамы – наоборот. В принципе, сын был очень спокойным ребенком, подарочным вариантом. Проблема заключалась только в том, что с его месяца я растила его одна и параллельно работала. И еще в том, что у меня метеозависимость: как только случается гроза или резкая перемена погоды, так я сразу падаю с мигренью.

Трудность в том, что у сына – ровно такая же зависимость. Поэтому плакал и кричал он только в те дни и ночи, когда я валялась на кровати абсолютно без сил, с черной пеленой перед глазами, свето- и звукобоязнью. Вот в те дни и ночи было ужаснее всего.

В одиноком родителстве страшнее всего бессменность. Я помню, что готова была отдать десять лет жизни за то, чтобы хоть кто-нибудь хотя бы один раз поменял подгузник сыну. Через семь с половиной лет, когда у нас со вторым мужем родилась дочь, я долгое время вообще не

притрагивалась к ее подгузникам – просто не могла. Впрочем, границы невозможного раздвигаются в то время, когда ты неделями, месяцами, годами находишься наедине с ребенком.

Однажды мне неудачно удалили зуб мудрости – так что отек горла был виден, кажется, из космоса. Я не могла есть и разговаривать, только цедить воду через трубочку. Из-за грудного вскармливания я (дура!) не пила ни антибиотиков, ни обезболивающих и две недели валялась в болезненном забытии. Что, впрочем, не избавляло от необходимости менять подгузники и кормить сына. И хоть немножко его развлекать. И работать.

Одну из самых смешных своих статей я писала следующим образом: сидела за столом с компьютером, на моих коленях лежала подушка, на подушке – сын, двумя руками вцепившийся в мою грудь. Я рыдала в голос – до крика, меня спасали толстые стены и отсутствие соседей в нашей новостройке – и набирала-набирала-набирала веселые смешные буквы.

Самое удивительное во всем этом, что мне не приходило в голову просить помощи. Да, собственно, и не у кого было. Бывший муж сказал, что раз я собираюсь разводиться и «разрушать семью», то он умывает руки и не будет помогать с ребенком – это ведь я с ним развожусь и, значит, сознательно лишаю ребенка отца. Мама жила на соседней улице, но после ее «визитов помощи» я неделю приходила в себя.

От нее не укрывалась ни одна малейшая деталь: она замечала коробки из-под готовой еды, которую я заказывала из ближайшего кафе.

К тому же мне очень хотелось хоть что-нибудь в жизни делать не самой. Поэтому я заказывала еду – не часто, пару раз в неделю. Мама это осуждала. Во-первых, дорого. Во-вторых, совершенно не согласуется с диетой кормящей матери. В-третьих, сам факт такого барства ее возмущал. «Ты же молоденькая девочка, – говорила она, – встала, быстренько помыла полы, побежала проветриться и погулять с ребенком, написала текст – и отдыхаешь!» Я же ползала вареной мухой и убивалась о собственное несовершенство.

Сейчас мне дико об этом вспоминать, но тогда споры с мамой отнимали у меня какое-то бесконечное количество сил. Мы спорили почти обо всем. Она осуждала меня за то, что я пользуюсь подгузниками, предлагала надевать на сына комбинезоны наизнанку, потому что правильная детская одежда шьется швами наружу; стоило мне отвернуться или выйти из комнаты, как мама тут же туго, «бревнышком», пеленала сына и пыталась напоить его, полностью грудного, водой или смесью. Поэтому я старалась не отходить от них далеко.

Перед каждым ее приходом я старательно наглаживала стопку пеленок – я никогда не пеленала сына, но мне легче было их погладить, чем объяснять маме, почему их нет. Впрочем, это не помогало, от зоркого взгляда не укрывалась ни одна моя материнская ошибка. То, что я гуляю не каждый день. То, что я купаю не каждый день. А если и купаю, то в обычной ванне обычной водой, а не заранее прокипяченной и с отваром трав. «Когда ты была маленькой, я мыла полы дважды в день!» – говорила мама. Когда сын был маленький, я полов, кажется, вообще не мыла. Во всяком случае, ничего об этом не помню.

Лучше всего мое состояние в те месяцы описывает рассказ Чехова «Спать хочется». Я была абсолютным, погруженным в себя зомби, который реагировал только на самые острые раздражители. Это длилось до тех пор, пока я через восемь месяцев не вышла на работу и с нами не поселилась няня.

Самое обидное, что я была первой родившей из всех своих подруг, и они то ли не знали, как реагировать на мой новый статус, то ли боялись побеспокоить, поэтому просто пропали. Иногда я неделями не слышала человеческого голоса. Я тогда ничего не знала о маске, которую надо надеть сначала на себя, а потом на ребенка. Или о том, что мамы тоже нуждаются в поддержке и любви.

Я чувствовала абсолютную, бесконечную вину за все свое материнство. За то, что ращу сына без отца, за то, что не смогла родить без эпидурала, стимуляций и выдавливания локтями. За то, что не мою полы, не гуляю, не развиваю и еще множество «не». За то, что поправилась

и подурнела. За то, что не могу скакать веселой молоденькой девочкой и все свои силы трачу на банальное выживание.

Даже за то, что во время кормления сына я читаю книжки и смотрю фильмы, меня легонько, но подъяедал маленький червячок. Он появился после того, как мама увидела этакий разврат и леность: я кормила, лежа на кровати с книжкой в руках, – и страшно возмутилась. «Во время кормления надо сидеть, чтобы было удобно ребенку, – сказала мама, – и не отвлекаться, а смотреть на своего малыша, любоваться им и испытывать радость материнства!» В глубине души я осознавала бредовость этой идеи, но червячок все-таки поселился и грыз.

В то бешено одинокое время у меня была ровно одна отдушина и группа поддержки – форум «Мама. ру». Он был совсем древний, там даже не требовалось регистрироваться и можно было писать анонимно. Там регулярно случались скандалы и группы девушек дружили друг против друга. Но именно форум помог мне починить внезапно сломавшийся молокоотсос. В три ночи, когда сын счастливо проспал все кормления и моя грудь лопалась от молока. Именно с форума ко мне приехала незнакомая девушка, когда я рассталась с мужем. Приехала, вытерла мои слезы, показала переноску для младенцев – даже не слинг еще, не рюкзачок, а этакую сумку на плечо, сейчас таких уже не делают. И это было для меня окном в новый мир, настоящим открытием, обещанием другой, новой, свободной жизни.

Так как моя коляска не помещалась в машину, я банально не могла никуда съездить с ребенком. И все знакомые подтверждали: «Да-да, младенцам вредно ездить куда-то, кроме парков и детских площадок. Родила – посвящай себя ребенку!»

Сейчас я понимаю, насколько дико все это звучало, но мой сын был первым младенцем, которого я увидела вблизи, у меня не было никакого опыта, я не видела вокруг себя ни одной мамы, которая бы ходила с ребенком в музеи, кафе или хотя бы на встречу с друзьями. Две девочки нашего курса, которые родили раньше меня, немедленно пропали со всех радаров и полностью погрузились в материнство.

Весь мой здравый смысл кричал о том, что так нельзя, что запертый в четырех стенах с младенцем человек непременно сойдет с ума и одичает, – и разбивался о чужой опыт. О многочисленные страхи, которые упорно насаждали со всех сторон. До месяца ребенка никому нельзя показывать, он еще слишком слабый. Пока не сделают все прививки (то есть до трех лет), с ним нельзя ходить в общественные места. Сколько вокруг людей, больных туберкулезом и еще черт знает чем! И так далее, так далее.

Казалось, что их – опытных мам, бабушек, педиатров, авторитетных подруг – много. А я, со своим мальчиком, – одна против всего мира. Поэтому было таким счастьем встретить сообщество молодых мам. Конечно, там у всех были разные взгляды, жизненные ситуации и принципы воспитания. Важно было то, что многие из них, как и я, остались один на один со своим ребенком и своими проблемами. Хотя у многих из этих девушек были мужья, помогающие бабушки и большой круг родственников, глобально мы все были очень одиноки. И очень много были должны этому миру. Просто за один факт того, что мы родили детей.

Именно там мне рассказали про слинги, и я немедленно заказала себе один. Мне его привезла девушка с годовалой девочкой на груди: ее оставил муж, и она работала курьером: зимой, в Москве, на метро и автобусах с пересадками развозила заказы из детского магазина. Спереди у нее была в слинге дочь, а сзади – огромный рюкзак с заказами. Я помню, как меня поразила эта встреча: мне казалось, что не может быть страшнее этой работы и такой судьбы. С утра до вечера по восемь часов в день мотаться из конца в конец города с крошечным ребенком на руках. Но девушка была веселой и красивой, рыжеволосой, а ее дочка – кажется, самым спокойным ребенком на свете. Она показала мне, как отлично похудела на этой работе: джинсы буквально сваливаются, – какая у нее стала крепкая спина. И вообще – свежий воздух и куча времени для того, чтобы читать книги и общаться с дочкой. В ее необъятном рюкзаке были мыльные пузыри, яркие детские книжки и куклы для пальчиков, чтобы разыгрывать представ-

ления. Ее ребенок, который, по сути, рос в дороге и в метро, был развит гораздо лучше многих сверстников. Поразительно, сколько душевных и физических сил требовалось этой маме для того, чтобы устроить дочке счастливое детство в таких условиях.

Через десять лет мы с этой девушкой снова пересеклись в Сети – и всё у нее было хорошо. Она владела известным интернет-магазином, снова вышла замуж, на этот раз за очень хорошего мужчину, и родила еще одну дочку.

Но тогда, когда я встретила человека, находящегося в ситуации, похожей на мою, только в тысячу раз хуже, – спокойного, веселого и уверенного в том, что все будет хорошо, – это произвело на меня огромное впечатление. Это не было похоже на упреки, вроде того что в Африке дети голодают. Или на «соберись, тряпка, кому-то хуже, чем тебе». Это было похоже на свет в конце туннеля. На луч надежды. На то, что самую ужасную жизнь можно организовать так, чтобы в ней было хотя бы немножко радости и счастья.

С тех пор я стала много ездить вместе с сыном – на свидания, вечеринки и в гости. В его восемь месяцев я вышла на работу и никогда в жизни не работала так тяжело, как в то время. Мне все время казалось, что еще чуть-чуть – и мы умрем с голоду. Я не смогу заплатить няне, не смогу прокормить нас с сыном. Я хваталась за все предложения и писала-писала-писала сутками напролет. Коллеги меня предупреждали о том, что можно перегореть, что такое не доводит до добра, но я не понимала, в чем тут опасность. Я делаю любимую работу в самом лучшем журнале в мире, среди клевых, красивых и талантливых людей! В чем проблема?

Собственно, проблема случилась не сразу. Она накапливалась постепенно, и меня сорвало только через три года после рождения сына, когда я познакомилась со своим мужем – тогда еще будущим.

Внезапно я поняла, что у меня вообще ни на что нет сил. Совсем. Сначала я перестала заниматься всеми фрилансами, которые у меня были дополнительно к основной работе. Потом перешла на полставки. Потом на фриланс. Потом перестала справляться и с ним. Сутками я или лежала на кровати, лицом к стене, или читала сайт с отзывами о косметике. В это время будущий муж занимался домом, моим сыном и работой. Мне было стыдно. Мне казалось, что я просто очень-очень ленивая. Не могу собраться, не могу взять себя в руки.

У меня настолько не было сил, что даже до душа я доходила не чаще раза или двух в неделю. Прозрение наступило в тот день, когда я не смогла прочесть очередной отзыв о какой-то помаде. Я перечитывала и перечитывала тот абзац, но смысл ускользал от меня, этот текст казался мне слишком сложным. Я чувствовала себя героем рассказа «Цветы для Элджернона», который постепенно терял интеллект и понимал это. И в этот момент я испугалась.

А потом было много всего: психиатр, антидепрессанты, работа с психотерапевтом и постепенное научение аккуратному обращению с собой. Сейчас моему сыну одиннадцать лет. Моей дочке – почти четыре. Я все еще чувствую себя ужасной матерью для него, мне не удалось преодолеть весь этот груз вины и комплексов. Но зато я ощущаю себя идеальной мамой младшей дочки. Во всяком случае, лучшей из возможных для нее. Я продолжаю дружить с теми девочками с форума «Мама. ру», хотя нас давно раскидало по разным странам.

И главное, я очень стараюсь поддерживать молодых мам, которых до сих пор нагружают таким возом вины, обязанностей, ответственности: «Твой ребенок должен быть счастливым, гармоничным, успешным, удобным для общества, но при этом не таким, как все, он должен быть развитым, но ты не должна быть сумасшедшей наседкой и заниматься только ребенком, а еще ты должна хорошо выглядеть, иметь хобби и хорошую работу, быть ухоженной, веселой и никогда не просить ни у кого помощи, потому что ты взрослая женщина и рожала осознанно и для себя».

Мне кажется ужасным весь этот список безумных и противоречивых требований, которым так или иначе пытается соответствовать каждая молодая мама. И хочется, чтобы каждая из них остановилась. Присела. Вдохнула. Выдохнула. И надела маску на себя.

Рефлексивные вопросы к Алине

В тот момент, когда вы обнаружили себя на подоконнике, что вы сделали со своим внутренним состоянием? Какое движение в сторону от окна, какая мимолетная мысль, какие слова были первыми?

Вы писали статьи даже тогда, когда было очень непросто. Чем, кроме необходимости заработка, были для вас эти тексты?

Почему вы не просили о помощи? С каким вашим знанием, убеждением, жизненным принципом было связано «отсутствие разрешения» на помощь?

Как и когда получилось, что планка ваших ожиданий по отношению к себе, особенно ожиданий бытовых, пошла вниз? Что за слова, возможно, вы сказали самой себе?

Помните ли вы самое первое, что разрешили себе не делать или делать не на твердую пятерку?

Когда вы нашли сообщество мам, тех, кто оказался в ситуации, похожей на вашу, – что стало для вас по-другому?

Чем для вас сейчас является возможность поддерживать других мам?

Если бы у вас была возможность вернуться на машине времени назад, что вы, возможно, сказали бы себе тогдашней?

Какое ваше внутреннее качество, которое вы приобрели за время вхождения в материнство, нравится вам больше всего?

Чем в своем родительстве на его нынешнем этапе вы особенно довольны?

Что, как вы думаете, было бы невозможным без сложных переживаний и состояний в первые месяцы жизни вашего сына?

Ответы Алины

В тот момент, когда вы обнаружили себя на подоконнике, что вы сделали со своим внутренним состоянием? Какое движение в сторону от окна, какая мимолетная мысль, какие слова были первыми?

Мне кажется, что я просто проснулась.

Вы писали статьи даже тогда, когда было очень не просто. Чем, кроме необходимости заработка, были для вас эти тексты?

Окном в мир. И заработком)

Почему вы не просили о помощи? С каким вашим знанием, убеждением, жизненным принципом было связано «отсутствие разрешения» на помощь?

У меня не было принципа не просить о помощи. Я считаю, что все люди должны просить друг у друга помочь. Не зря же мы социальные животные. Мне просто не к кому было обратиться. Подруги были бездетными и ничем помочь не могли, к тому же я жила за МКАДом, очень далеко от их обычных маршрутов. А мама с папой считали, что я и так делаю слишком мало и должна лучше стараться.

Как и когда получилось, так, что планка ваших ожиданий по отношению к себе, особенно ожиданий бытовых, пошла вниз? Что за слова, возможно, вы сказали самой себе?

Когда я поняла, что уже несколько недель не разговаривала голосом ни с кем старше трех месяцев.

Помните ли вы самое первое, что разрешили себе не делать или делать не на твердую пятерку?

Не купать сына каждый день. Ему это не нравилось, и у него была чувствительная кожа, которая шелушилась и краснела от водопроводной воды. А у меня болела спина. Довольно быстро я поняла, что не знаю ни одного логического аргумента для ежедневного купания новорожденного младенца, кроме того что «так надо, так делали всегда». Поэтому просто перестала.

Когда вы нашли сообщество мам, тех, кто оказался в ситуации, похожей на вашу, – что стало для вас по-другому?

У меня появилась поддержка. Друзья. И ощущение, что моя жизнь не должна закончиться с рождением ребенка.

Чем для вас сейчас является возможность поддерживать других мам?

Важной социальной миссией. Можно сказать, что это мой вклад в феминистское сестринство.

Если бы у вас была возможность вернуться на машине времени назад, что вы, возможно, сказали бы себе тогдашней?

«Не слушай маму и не пытайся заслужить ее одобрение, она ни в чем не права».

Какое ваше внутреннее качество, которое вы приобрели за время вхождения в материнство, нравится вам больше всего?

Мне сложно вспомнить себя без детей. Наверное, гибкость и умение поддерживать.

Чем в своем родительстве на его нынешнем этапе вы особенно довольны?

Сыном. И дочкой.

Что, как вы думаете, было бы невозможным без сложных переживаний и состояний в первые месяцы жизни вашего сына?

Наверное, без этого я бы не смогла отделиться от родителей и перестать испытывать бесконечное чувство вины перед ними. Мы с мамой всегда были связаны толстой пуповиной. Я с подросткового возраста делала какие-то попытки сепарации, но всегда сама же возвращалась обратно. Я с самого маленького возраста знала, как мама ужасно пострадала, рожая меня. Каким адом и ужасом было грудное вскармливание. В каком я чудовищном и неоплатном долгу перед ней навсегда. Все изменилось даже не в момент сложных переживаний и состояний, а прямо в ту секунду, когда я взяла в руки своего сына. Это было такое невероятное чувство, такое счастье, что следующей моей мыслью стало: «Как же он может быть виноват передо мной за вот это? Это я ему должна быть благодарна за то, что он дал мне возможность пережить такое!»

Вот с этой секунды моя болезненная связь с матерью стала рваться.

История вторая Алиса

«Мамой для Тиши был мой муж Ваня»

Алиса Веремеенко. 28 лет. В браке (4 года). Сыну два года. Родной город – Харьков, живет в Москве

*#кесарево
#проблемыСоСном
#проблемыСгв
#кризисВпаре
#первыйРебенок
#выгораниеУмужа*

Оглядываясь назад, я думаю, что после родов было два сложных момента. Первый связан с физиологией, восстановлением, режимом. А второй – это кризис в отношениях с мужем, который случился, когда сыну исполнилось полгода.

Первые три месяца были очень непростыми. Мне кажется, если ребенок первый, как ни готовься, – всё равно будет шок. У меня был ряд сложностей. Во-первых, после кесарева я довольно сложно восстанавливалась. Плюс недосып – Тихон практически не спал первые три месяца, это давало о себе знать. Когда через три месяца мы ввели смешанное кормление, стало полегче.

Мне очень тяжело было из-за недосыпа, потому что я всегда спала очень много, даже до ребенка. Например, для меня было проблемой встать рано утром на работу. В институте я всегда прогуливала первые пары. Раньше десяти я просто не человек. Когда недосып ежедневно и ты понимаешь, что от тебя зависит маленький человек, то к дефициту сна добавляется эмоциональный груз ответственности.

В общем, первые три месяца было тяжело. Потом, когда стало налаживаться кормление, чуть-чуть улучшился и сон. Вроде бы стало поспокойнее, но с мужем мы стали общаться хуже. Он очень устал, видимо, потому что в эти три месяца во всем поддерживал меня. Был моим самым близким товарищем. Он взял на себя многие функции и сильно вымотался. В тот период нам было сложно выстроить все таким образом, чтобы мы оба были в строю, в хорошем настроении и чтобы нам друг на друга хватало времени. Это стало получаться только через год после рождения ребенка.

В какой-то момент я стала просто вырубаться. Кормлю Тихона, он на мне – и я сплю. Минут через двадцать приходила моя мама или прибежал муж Ваня, и выяснялось, что я уже не могу контролировать ситуацию.

Пока я ходила беременная, читала книжки, слушала истории подруг, я понимала, что дел будет много. Хотя фраза о том, что на себя не будет времени, казалась мне просто фразой, я не придавала ей особого значения. Но что она значит на самом деле, я почувствовала только недели через две после родов. Первая неделя почти вся прошла в роддоме, потом всякая суета с возвращением домой, небольшим ремонтом... через две-три недели пришло ощущение, что все катастрофически меняется.

Готова я к этому не была. Есть какие-то вещи, которым можно быстро научиться, – пеленать, кормить: раз-два – и ты умеешь. Но к грузу ответственности, к необходимости постоянно контролировать себя привыкнуть очень сложно. Пришло понимание того, что ты больше не одна. Поесть, попить, сходить в душ и туалет – все что угодно должно быть согласовано именно

с фактором ребенка. Это звучит просто, но в реальности так жить довольно сложно. Сейчас я уже воспринимаю это более спокойно, с мыслью свыклась и просто пытаюсь разрулить все правильно.

Первое время, когда ты физически вымотан, это накладывается на эмоциональный фон: с одной стороны удивительная, какая-то бесконечная любовь к малышу, а с другой – ощущение растерянности и непонимание, где же тут я, как найти время для себя. Хотя помощи у меня было много (нас очень поддерживала наша семья), заменить меня не смог бы никто, да я и не хотела: начинала скучать по Тихону, даже когда его брала бабушка на 15 минут.

Но иногда, в эти бессонные ночи, мне очень хотелось вернуться в детство и немножко еще там побыть. Может быть, надо было попозже детей заводить? Может быть, я еще не была готова к такой роли, хотя чувствовала, что это – лучшее, что случилось в моей жизни.

У меня есть несколько знакомых, которые изначально по-другому подошли к вопросу материнства. Легко отказывались от грудного вскармливания, быстро брали няню, быстро выходили на работу, потому что хотелось на работу. Мне кажется, это вопрос личного ощущения. Для меня это огромное событие. Основа всей моей жизни теперь. Сколько бы ни читала книжек, сколько бы ни говорила с другими мамами, все равно внутренняя эмоциональность не позволит мне подойти к этому вопросу рассудочно и рационально. Мне кажется, даже если у меня будет второй ребенок, я буду точно так же переживать, проходить все те же стадии.

Дело не в том, что я не была готова. Просто мне казалось, что я многое упустила, не успела, что теперь все идет гораздо сложнее. Когда Тиша был маленький, еще не ходил, висел на мне в слинге, я сама была все время уставшей и всё думала: почему же я так мало успела? Почему не поехала туда-то, не ходила каждый день по музеям. Не на полную катушку жила. Вот такие ощущения были. Наверное, это инфантильность. Не наигралась в свое время.

Мне было тяжело принять свой внешний вид. Не в том дело, что я плохо выглядела, но меня расстраивало, что я не могу найти в себе сил ухаживать за собой так же, как раньше. Когда у меня появляются свободные полчаса, я не бегу делать маникюр или укладывать волосы, а могу вместо этого просто уснуть, и ничего с этой физиологической потребностью в отдыхе не поделаешь.

Момент с грудным вскармливанием был для меня трудным. Мне казалось, что я нормально приму вариант со смесью, но в реальности оказалось, что я не супермама, что Тиша такой чудесный мальчик и достоин самого лучшего – а ест смесь. Мне казалось, что это я накосячила, что-то делаю неправильно, что это не физиологический момент, а именно моя ошибка. Я очень старалась вернуть молоко, вызывала консультанта, но ничего не получилось. Меня поддержал тот факт, что, как только Тиша стал есть смесь, он сразу резко поправился, стал веселым, начал улыбаться, сделал скачок в развитии. Когда я увидела здорового мальчика с нормальным весом, я уже махнула рукой на все свои старания. Стало легче и мне, и ему, и вообще всем.

Мамой Тише – рассудительной, спокойной, сильной – сначала был мой муж Ваня, более активный, с поистине материнским включением. В конце беременности у меня были генетические проблемы с кровью. Мне приходилось бегать по врачам, делать уколы. Роды были тоже сложные, я лежала пластом, а Ваня рядом пеленал и носил Тишу. Мне кажется, к нему даже раньше пришла любовь к Тише, потому что, когда меня привезли в палату, первое, о чем я попросила Ваню, – включить одну из серий «Гарри Поттера», которая меня всегда успокаивает. Ваня был весь в этом впечатлении – что Тиша такой красивый. У меня этого еще не было. Ко мне это чувство: мой сын, любовь всей моей жизни – пришло на второй день. Когда нянечка спросила, оставить ли ребенка со мной или забрать его в блок, я поняла, что ни за что не хочу отдавать его.

Но первые сутки у меня прошли так, будто мне просто сделали какую-то медицинскую операцию. А Ваня был со мной в палате во время родов (за исключением самой операции),

помогал принимать решения, разговаривал с врачами, видел меня, когда меня принесли. Он совершенно не обращал внимания на физиологические подробности, помогал, начал сразу возиться с Тишей. Я не умела пеленать месяцев до двух – это делал Ваня. Он же мыл сыну попу, носил его в слинге. А я только налаживала грудное вскармливание. Такая передо мной стояла задача.

Ваня взял отпуск на работе – три месяца. И все это время он был с нами, ходил гулять с Тишей, не спал столько же, сколько не спала и я. Мне кажется, это подкосило его, он стал сдавать позиции в какой-то момент, у нас начались споры, разбор полетов. Потом случился кризис, который в результате сплотил нас еще сильнее.

Сейчас они с Тишей, в его два года, в полном взаимопонимании, доверии и дружбе. Мне это очень нравится. Я бы хотела, чтобы так и оставалось. Поэтому, когда спрашивают, брать или не брать мужа на роды, я всегда отвечаю: «Брать». Это очень отрезвляет мужчин и сразу настраивает на правильную волну, а еще моментально включает в них любовь к новому родному человеку.

История третья Анна

«Если бы знала, что это будет так, я бы еще крепко подумала»

32 года. В браке (11 лет). Двойня (1 год 1 месяц)

#эко

#двойня

Если бы я знала, что все будет так, я бы еще крепко подумала, точно ли мне это надо. Ощущение того, что мы лоханулись, появилось совсем недавно. Больше никак не назовешь. Повелись на загадочные эмоции счастья от детей, счастья в материнстве, пошли и зачем-то потратили кучу денег на это, а в итоге совершенно обманулись в наших ожиданиях. Если бы я знала, что это будет именно так, я бы еще подумала, точно ли мне это надо, надо ли мне это сейчас, и как минимум не соглашалась бы на двойню.

Мой пост с восемьюстами комментариями о реальном «счастье материнства» был для меня не столько вызовом, сколько криком отчаяния. И идея эта нашла столько откликов, что я сама не ожидала.

Мы с мужем давно вместе, и я не из тех классических женщин, которые думают: «Вот выйду замуж, и мне захочется ребенка». На момент рождения детей мы прожили вместе десять лет. Как и у всех пар, у нас были какие-то кризисы, но при этом нам было (и есть!) настолько хорошо вдвоем, что никогда не возникало мысли, будто бы без детей наша жизнь пуста. Но мы чувствовали социальное давление: когда люди долго в браке, только ленивый не спросит про детей, все родственники постоянно интересовались, планируем ли и как скоро. Но ни я, ни муж не ощущали ни большого желания, ни готовности становиться родителями.

Я даже посещала психологическую группу по подготовке к материнству – хотелось разобраться со своими «тараканами», потому что рационального объяснения для себя, зачем мне нужны дети, я не находила. Когда мне приводили аргументы вроде «принести стакан воды на старости лет» или «передать свои гены», я пожимала плечами. На Земле 7,5 миллиарда человек, и будет у меня ребенок или нет – в мировом масштабе никакого значения не имеет. В группе готовности к материнству с «тараканами» я не разобралась, но по крайней мере перестала задаваться вопросом «а зачем мне дети?».

Одновременно я расспрашивала знакомых: «Вот у вас есть дети. Что они привносят в вашу жизнь?» Я пыталась понять, кто и что в этом находит. Мне описывали в основном эмоциональный опыт. Будучи маркетологом, я осознавала, что это действует исключительно на уровне «пока сам не испытаешь – не поймешь». Пока не влюбишься – не поймешь, что это такое.

Понимание того, что эмоцию от появления ребенка возможно ощутить только на собственном опыте, и стало отправной точкой. И еще один момент.

В детстве у меня была собака, и я знала, какие эмоции она способна подарить. Если представить ситуацию с собакой рационально, то выходит, что от нее – сплошное беспокойство: гулять, кормить, некому оставить на время отъезда, – но этот теплый комочек тебе радуется, облизывает, тычется влажным носом. Это те эмоции, которые ты запоминаешь, после чего тебе хочется завести собаку. Для себя я подумала, что с ребенком это работает так же: на рациональном уровне я не могу объяснить, зачем мне это надо, но на эмоциональном уровне, скорее всего, пойму. Собственно, так и случился мой приход в материнство.

Муж, как и многие мужчины, проще относился к вопросу появления детей: у него не было яростного «нет» или категоричного «да». Когда мы стали предпринимать первые попытки и у нас не получалось достаточно долго, я задавала мужу вопрос: «А что, если у нас не будет детей? Как ты будешь себя чувствовать?» Он отвечал: «Это тоже жизнь, будем путешествовать». Он был спокоен и поддерживал меня во всем.

Когда оказалось, что забеременеть мне непросто, во мне снова появились сомнения: зачем нам вообще все это надо, наверное, мой организм понимает, что на самом деле я не хочу?

К более активным действиям в плане медицинского обследования мы приступили, только когда я окончательно договорилась с собой: «Да, давай попробуем понять, что это такое – родительство». Если бы у нас получилось сразу, все было бы по-другому. Но путь оказался долгим и занял три года. И наконец решились на ЭКО.

В среднем процедура длится три-четыре недели. Я взяла больничный на работе, отключила мозг, чтобы не переживать. Само ЭКО прошло бесппроблемно: да, немного неприятно, как и все медицинские манипуляции, но страшно не было. Морально тяжелым оказалось долгое – долгий путь к результату, учитывая, что причина бесплодия – перенесенный в детстве аппендицит. Когда ты ничего не ожидаешь, и тут – раз! – внезапное обстоятельство, и тебе приходится огромным трудом достигать поставленных целей.

Если бы я сделала пять попыток ЭКО и ничего бы не получилось, я бы отступилась. Основными двигателями всей этой затеи выступили, с одной стороны, социальное давление, а с другой – эмоциональный фактор: «Может быть, сейчас я и не сильно хочу, но потом мне исполнится 40-45 лет, и я очень захочу, но уже не смогу. Вопрос: что хуже?» Я очень боялась пожалеть о своем выборе. Этот один из тех страшных моментов, когда не знаешь, что будет потом. Если бы, например, я точно знала, что в 40-45 лет у меня не будет детей и я не пожалею об этом, может быть, я бы и не пошла по этому пути. Но страх будущего, помноженный на то, что все обещают такое счастье-счастье, повлиял на мое решение стать родителем.

Давили на нас и наши мамы. Активно и иногда беспардонно. Моя мама звонила мне и мужу: «Вам нужно срочно обследоваться». Причем мы никого никогда не посвящали в свои проблемы: пробуем или не пробуем, получается или нет. Я из тех, кто считает: меньше знают – лучше спят. Но мама продолжала присылать ссылки на контакты клиник и врачей. Свекровь на праздниках спрашивала: «Когда вы уже внучков родите, чтобы я с ними гуляла?» Все вокруг, во всяких «Фейсбуках» и иже с ними, либо интересовались: «А что, когда, почему?», либо заявляли: «Да уже давно пора!»

Без всех этих голосов я бы не так самоедствовала. Мы бы начали, но позже. Понадобилось бы больше времени, чтобы я стала морально готова. Но прессинг ускорил процесс.

Я почувствовала облегчение, когда все получилось с первого раза. Мы практически сразу узнали, что будет двойня. Я была молодая, глупая и наивная и думала: «Ой, двойня – это так круто!» Очень радовалась, что два эмбриона прижились. Гарантий не было. Их подсаживают по двое, потому что боятся: либо никто не приживется, либо только один. Я не помню слез на глазах или радости выше крыши, но все было хорошо. У меня был близкий опыт общения с двойнями – племянницы, которых я растила и с которыми вместе росла. Но я же не видела, как их мама первый год с ними мучилась. Я им дарила подарки, навещала, водила в театры – и это все было прикольно; в том числе поэтому я хотела двойню.

Сейчас, когда я познала прелести материнства, я думаю: где были мои глаза и уши?

Я скакала практически до последнего момента, мы переезжали в другую квартиру, делали ремонт, у меня была небольшая прибавка веса...

Роды прошли вполне нормально; на кесарево я пошла сознательно – все-таки ЭКО, двойня. Врачи и не настаивали на естественных родах. Доношенная, нормальная 38-недельная двойня.

Первый звоночек прозвенел, когда мы вернулись из роддома, в котором провели с детьми первые две недели. Пять дней стандартно держат, вторую неделю мы оставались, потому что, несмотря на свою доношенность, детки родились очень маленькие. И вот мы вернулись домой, муж взял отпуск – неделю или две. Дети орут, мы с ними носимся. Как-то раз встречаемся на завтраке, и я спрашиваю его: «Ну что, тебе как?» А он смотрит на меня и отвечает: «Я вообще не понимаю, зачем мы это сделали».

И этот вопрос стал то и дело появляться. Дети орали, я была в истерике. Помощи у меня было меньше, чем могло бы быть в другое время года, – стояла осень, и свекровь закрывала дачный сезон, а также решала проблемы своей сестры. Моя мама через месяц после рождения детей сообщила: «Ой, я хочу в отпуск!» – и на три недели улетела из Москвы. Первые полтора-два месяца я просто боялась дома оставаться одна с детьми. Они орали, я тоже ревела. Муж предлагал: «Давай кто-нибудь к тебе придет и поможет». Но не было никого, кто мог прийти. Я помню тот жуткий страх: муж уходит утром на работу, а я понимаю, что мне предстоит провести с детьми весь день. И это катастрофа.

Мы выписались из роддома в конце августа, и самый тяжелый период длился до середины октября, пока детям не исполнилось два месяца. Потом то ли помощи стало больше, то ли я приспособилась.

У меня хороший дом, все в порядке с техникой: посудомоечная машина, стиральная, отдельно сушильная, робот-пылесос. Мы изначально организовали в квартире всё так, чтобы было как можно меньше домашнего труда. До рождения детей я не очень-то себе представляла, что это будет такое, что мне понадобится няня. Помощница по хозяйству у меня была и задолго до беременности, а потом, после полутора месяца истерик, я начала поиски няни хотя бы на два-три дня в неделю.

Мы с мужем даже устроили собеседование нескольким няням, одну я взяла на пробный день. Но потом в Москву из трехнедельного путешествия вернулась моя мама и сказала: «Ты что, какая няня?! Дети такие маленькие, такие крошечные, вдруг она что-то с ними сделает?» Тогда как раз произошел тот кошмарный случай с няней, которая отрезала голову своей подопечной.

В общем, от няни я решила отказаться. И потом, я интроверт, мне не очень хочется общаться с чужими людьми. Как представила себе: в доме чужой человек. С ним нужно разговаривать. Дети маленькие и долго спят, что я с этим человеком буду делать в квартире? «Тусить»?.. Да не хочу я этого!

Я сейчас периодически мысленно возвращаюсь к этому вопросу, но само ощущение, что надо искать кого-то адекватного, потом терпеть чужого человека в доме, не перевешивает необходимости няни.

Мне было очень тяжело адаптироваться к ощущению беспомощности: ребенок плачет, а ты, во-первых, не понимаешь причины, а во-вторых, ты его взяла на руки, покачала – и это все равно еще не гарантия, что он успокоится. В своей жизни я действительно никогда не видела младенцев близко и совершенно не знала, что делать с маленькими детьми. Эти непрекращающиеся плачи. Ты прыгаешь, и все равно ничего не помогает...

Я была не готова к этой дикой зависимости детей от меня, когда я нужна безраздельно и без остатка. А я-то вообще где? Хочу чай в тишине попить, но не могу этого сделать. А со всех сторон еще и лавина информации. И прежде всего звучит опыт наших мам, которые тридцать лет назад детей растили и считают, что надо вот так, а не этак. В интернете совсем другое пишут... Вся эта противоречивая информация меня раздражала. И до сих пор раздражает, потому что не знаешь точно, как правильно, а как неправильно.

Больше всего тяготила потеря свободы и мобильности.

До самых родов я была очень активной, носилась веником: села в машину – и поехала. Потеря свободы передвижений – один из самых тяжелых моментов для меня.

Если бы у меня был один ребенок, я бы носила его в слинге и могла бы передвигаться куда угодно. С двумя детьми я оказалась очень ограничена в передвижениях. Поехать на машине не получается: я одна не могла вытащить два автокресла с двумя детьми: дети от трех килограммов, да каждая люлька – по три с половиной кг... В итоге получается, что я сижу в заточении дома.

Самый темный момент случился, когда детям было чуть меньше трех месяцев. Мы остались с мужем вдвоем. У детей начался регресс сна. До этого они спали беспорядочно, а тут вообще спать перестали. Мы с мужем мучались-мучались все выходные, и вот наступил понедельник, он ушел на работу, пришла свекровь с детьми гулять, а я на взводе. Она говорит: «Иди погуляй». Я иду, и у меня такое отчаяние звенит в голове: «Что же я за мать-то такая. Зачем детям такая мать нужна? Может быть, легче себя ликвидировать каким-то образом, чем вести себя так неадекватно по отношению к собственным детям?»

Они плачут, я их игнорирую, потому что уже не в состоянии на это реагировать никаким образом. Иду и реально продумываю, каким образом, безболезненно и бескровно, покончить с собой. А так как у меня есть некоторые медицинские знания, мне есть куда в своих мыслях разбежаться.

Но потом я пришла в кафе, заказала кофе и пирожное, подумала, что все это, конечно, хорошо и замечательно, но надо бы мне с психологом поговорить. И я сразу позвонила психологу, которая вела группу готовности к материнству: «Привет, Таня! У меня двойня, мне плохо, нужна помощь». И дальше я пошла по восходящей.

Психолог мне сказала: «Аня, ты очень рациональная. Твоя проблема в том, что ты все время пытаешься из точки А в точку Б прийти. А в воспитании детей важен процесс: как они растут, как они меняются, – а не результат». И правда, я все время говорю, что буду счастлива, когда они вырастут, и я сплавлю их женам.

После слов психолога я начала обращать внимание на процесс. По вечерам я прихожу в темную комнату их кормить, они едят сквозь сон, и в эти мгновения у меня такая нежность просыпается, потому что никто не кричит: дети молчаливые, сонные, едят, такие зайки-зайки. Месяцев с четырех-пяти, когда в них появилось больше осознанности, позитивных моментов стало больше.

Бывают темные страшные дни, когда я задаюсь вопросом: зачем мне все это надо было? Я очень боюсь таких дней, потому что для меня это регресс, потому что я только выйду на какой-то позитив, настроюсь на положительную волну, как вдруг всё рухнет и у меня происходит откат. Из негатива тяжелее выбираться в позитив, чем наоборот.

Мужа я в каком-то смысле берегу от всех переживаний. Мне не хочется все 100 % негативных эмоций выливать на него. Тяжело жить и общаться с человеком, который только на негативе. Вот ты приходишь домой с работы, и жена начинает: «Ой, всё плохо, всё плохо!» Я фильтрую, но, с другой стороны, надо отдать ему должное, он не отмораживается, не отстраняется и много помогает. Он знает, что это труд, что это тяжело, что нужна помощь.

Вначале я очень старалась сохранить наш позитивный настрой в браке. Сейчас все переплелось. Я больше заиклена на детях – да это и неизбежно, когда ты 24/7 проводишь с детьми. Но мне кажется, что наши отношения не изменились. У меня нет обиды на него. Я принимаю тот факт, что сижу дома с детьми, не могу надолго от них отлучиться, что я не мобильна. А ему проще: он встал утром, ушел на работу, сидит там среди людей, общается. С другой стороны, он приходит домой, помогает мне, встает ночью к детям, а я стала себе позволять расслабляться на выходных. Муж остается с детьми, а я ухожу к косметологу, просто куда-нибудь в магазин еду; наконец-то занялась спортом. Я отрываюсь: о'кей, пять дней в неделю с детьми провожу я, но на выходных – его очередь. У нас никогда не было такого, чтобы муж уехал на рыбалку или пошел пить пиво с друзьями, а меня оставил с детьми. Мы продолжаем вместе смотреть

сериалы, стараемся сохранять совместный досуг. Когда ему надо отдохнуть, он садится играть в компьютерные игры, и я его не трогаю, потому что это его способ отдыхать.

Когда мне в полтора месяца все говорили: «Ничего, потерпите, после трех месяцев будет легче», – для меня это не было поддержкой. Сейчас-то я себе сказала бы то же самое. Действительно, стало легче. Но в то время этот аргумент не приносил облегчения.

Я бы посоветовала себе, той, больше разговаривать с людьми, которые поймут.

Первые полтора-два месяца я очень напрягалась: прочитала перед родами книгу Петрановской про теорию привязанности и в принципе с ней была согласна, еще будучи беременной. А потом, когда столкнулась с реальностью, поняла: для меня все эти советы вообще не работают. Три месяца носить ребенка только на руках? Как? У меня двое детей! Это меня сильно фрустрировало на тот момент. С одной стороны, есть такая прекрасная теория привязанности, с которой я совершенно согласна, а с другой стороны, есть практика, с которой теория совершенно не вяжется.

Для меня было хорошо, когда психолог сказала: «Счастливая мама – счастливые дети».

В какой-то момент надо включать эгоизм и заботиться о себе, и тогда детям тоже будет хорошо. Хотя до сих пор не могу сказать, что бы меня по-настоящему поддержало в те трудные моменты. Может быть, больше помощи от окружающих. Всех, кого могла, я бы просила приезжать и не оставлять меня одну на долгие периоды с детьми. Я по-настоящему отдыхала как раз в те моменты, когда ко мне кто-то приходил: я оставляла детей под присмотром, а сама шла готовить, и одно только это психологически очень меня разгружало.

История четвертая Ирина

«Тебе нужна была живая мама, а у тебя была я»

Ирина Млодик. 51 год. В браке (12 лет). Сыну от первого брака 28 лет, сыну второго мужа – 30. Родной город – Озерск. Живет в Москве

#болезньРебенка

#одиночество

#первыйРебенок

#чувствоВины

Когда родился мой сын, я была очень молодой мамой. Мне было двадцать два. Готова ли я была к ребенку? Конечно, нет. Хотела ли я, чтобы он родился? Конечно, да. Знала ли я, что меня ждет? Как будто бы. Все вокруг уже обзавелись детьми еще на третьем курсе нашего института, и я видела, как это происходит: общага, младенцы и молодые родители, еще умудряющиеся учиться. Все это не казалось сложным. Как-то справляются. Хотя и не все одинаково хорошо. Мой одноклассник, например, ходил в кино после учебы, чтобы не идти домой к молодой жене и младенцу. Ее я жалела, его не могла понять.

Сын родился в то время, когда все защищали диплом. А я, с написанным дипломом, ушла в академический отпуск и уехала рожать к родителям (спасибо мужу, что настоял, это было верное решение).

Когда сын родился, вместе с ним родились страх за него, неопределенность и растерянность (я же в первый раз мама!), и я поняла, что к этому невозможно было подготовиться, сколько ни наблюдай со стороны, сколько книжек ни прочти (хотя в то время и читать-то было нечего, и интернета не существовало).

Неожиданной оказалась не столько нагрузка, связанная с уходом за сыном, сколько переживания о нем, о его покрытой струпьями коже и чувство беспомощности. У него оказалась лактозная недостаточность, о которой тогда не знали. Он не усваивал молоко, и никто не мог понять почему... Почти постоянное одиночество и осознание того, что теперь никто за меня не примет важных решений в отношении малыша.

Да и времена были тяжелые: 1989 год, криминальный и бедный Екатеринбург, рабочий район, вечером могли убить за меховую шапку или другую дорогую вещь. Если что-то происходило с ребенком и был необходим врач, то нужно было оставить его дома и бежать на угол квартала звонить по телефону-автомату и молиться, чтобы он работал. Это был вызов моим физическим силам: каждый день коляску и ребенка поднять на третий этаж без лифта. Бедность, муж работает на трех работах, на зарплату ученого-физика не прожить, я все время одна в незнакомом мне городе, со мной сын, пустые полки в магазинах. Чудовищно неквалифицированная педиатрия, отсутствие частных врачей, то есть альтернативы. И... мечта съесть яблоко целиком. На рынке раз в неделю покупается вождельный килограмм. Ребенку пюре из мякоти, нам – очистки. Очень хотелось когда-нибудь съесть-таки целое яблоко.

Но все же самое сложное – одиночество. Нет рядом того, кто будет хотя бы немного для тебя. Самое тяжелое – быть все время включенной. Потому что ты для ребенка – единственный источник всего.

При этом, когда появлялись редкие помощники: родители иногда приезжали из другого города или заходила свекровь, – организм не верил в то, что можно отвлечься и потратить

время на себя. Отдохнуть не получалось, что-то внутри суетилось, беспокоилось, было «на страже». Кнопка «выкл.» на материнство для меня не срабатывала.

Садик, болезни, попытка попасть в переполненный трамвай и необходимость ждать на морозе следующего. Уральские морозы, долгая зима, тяжелые шубы (то была «допуховиковая» эра), в которой руки не поднять; а нужно еще поднять тяжелого ребенка, тоже в шубе, неповоротливой, стоящей колом. Успеть сдать его в сад – и на работу, снова в переполненном трамвае.

Вечером забирать его с разбитым лицом и стараться не убить на месте воспитательницу за ее чудовищную тупость: «Я ему говорила: не лезь! А он лез! Я его с турника и подтолкнула, чтобы понял, что может упасть!»

Пожаловаться невозможно – садик ведомственный, лучший в округе, и мы в нем на птичьих правах. Вот-вот разрешат женщине не работать. Но пока такой возможности нет.

Сын стал болеть. Его принялись «лечить»; а когда у них не вышло, они сказали: «Можем оформить вам инвалидность».

Нам никто не может помочь, я одна. В ярости говорю мужу: «Ты живешь в этом чертовом городе. Найди кого-нибудь, кто сможет нам помочь, или я убью тебя!»

Я устала решать одна всё, что касается ребенка. Моя беспомощность и ярость помогают. Муж находит парня, который показывает мне, как делать массаж, и рассказывает про ледяные обливания. Хоть что-то! Но ведь это страшно – окатывать ледяной водой ребенка с высоченной температурой.

И снова иду на риск одна, просто потому что никто не может мне предложить ничего другого. Через тяжелые полгода сын перестает болеть, иммунитет восстанавливается.

Знаете, о чем я страшно жалею, о чем виновачусь до сих пор? О том, что эти прекрасные годы его раннего детства я не была живой матерью, а была нацелена на выживание. Не до радости мне было, не до умиления. Никакой живости реакций и восторгов. Он много говорил, а я не могла столько слушать. Я не слушала – а ему хотелось сказать больше, чтобы я услышала. Ему было всё интересно, но я не могла в это вникать.

Его школа сводила меня с ума. В какой-то момент я ушла в работу (муж с нее и не возвращался), и сын остался почти на все время сам по себе.

Он хорошо справлялся, но я жила с чувством вины.

Потом я начала выходить из выгорания. Из точки ноль. Негде было взять помощь. В какой-то момент я впала в депрессию, и тогда муж включился, позвал мою подругу на неделю (сыну уже было почти 6 лет). Это немного помогло. Но больше всего помогла психология. Когда сын пошел во второй класс, я начала учиться на психолога, на второе высшее, и это придало мне сил. Потом начались моя личная терапия и активная работа в психологии.

Очень жалею об упущенном. Но иначе и быть не могло.

Я понимаю, что в той ситуации, внешней и внутренней, я могла быть только такой матерью. В какой-то момент уже выросшему сыну я сказала: «Мне очень жаль, что я не могла дать все, что тебе было нужно. Слушать тебя и больше общаться. Тебе нужна была живая мама, а у тебя была я».

Я считаю, что никогда не поздно поговорить о том, что нас мучает и о чем мы сожалеем. Дать понять, что мы хотели бы дать больше.

Мы часто не знаем, что им действительно необходимо. Но иногда даем совсем не то, что им нужно.

История пятая

Ольга

«Просыпаюсь с чувством, будто попала под поезд»

Ольга Карчевская. 37 лет. Во втором браке (2,5 года). Двое сыновей: 15 лет (от первого брака) и 1 год и 10 месяцев (от второго). Живет во Владивостоке

#депрессия

#проблемыСоСном

#отсутствиеПомощи

#второйРебенок

Меня зовут Ольга, и у меня послеродовая депрессия. Хотя я не уверена, что в моем случае это корректный термин: она началась не сразу после родов и даже не в первый год жизни ребенка. Она догнала меня в его полтора года. Тогда я прошла онлайн-тест Бека, результатом которого стала фраза: «У вас выраженная депрессия, обратитесь к специалистам». Сейчас сыну 1,9, и с тех пор мне стало значительно хуже.

На что это похоже?

Нет, у меня нет суицидальных мыслей и почти никогда не бывает желания причинить вред ребенку. Просто у меня почти никогда нет сил ни на что. Вообще ни на что. Этот текст писать мне тоже довольно трудно. Я просыпаюсь с чувством, что попала под поезд, в шоковом состоянии отползла в сторонку и тут же попала под еще один. А муж уже ушел на работу и вернется поздним вечером, если не ночью. Ребенок весь день будет требовать моего внимания, и у него нет депрессии – он очень, очень активен. Очень. И чем меньше я способна крутить его за руки, бегать за ним и от него, подбрасывать его вверх и так далее, тем больше он будет скакать по лежащей мне, драться, орать и всячески привлекать к себе внимание. Единственный шанс остаться в относительном покое хотя бы ненадолго – это поставить ему мультики. Я хорошо понимаю, почему «Youtube» при вводе запроса всегда предлагает вариант «все серии без остановки». Потому что я такая не одна.

Это как будто живешь в каком-то вязком киселе. Когда тебе нужно произвести какое-то простое действие, ты чувствуешь такой упадок сил, такую необходимость снова взять кредит ресурсов непонятно в каком банке и такая тоска накатывает в связи с этим, что чаще всего просто ничего не делаешь. Или делаешь с внутренним надрывом. И на каждом шагу (или отсутствии шага) тебя подстерегает едкое чувство вины и собственной ненормальности. Вернее, вины за собственную ненормальность. Несмотря на понимание природы депрессии, очень сложно удержаться от мысли о том, что я плохая: «Это происходит со мной, потому что я где-то недотягиваю. Я могла бы стараться лучше. Но я не могу».

Сейчас это выглядит так: если солнце есть, я доползаю до моря и сижу там, время от времени вскакивая, чтобы оттащить ребенка от спасательной вышки или от чьего-то замка из песка, который он пытается сровнять с землей. Если солнца нет – пиши пропало: мои медиаторы счастья в мозгу обижаются и уходят совсем, я впадаю в уныние и в ощущение тотальной бессмысленности происходящего. В любом случае, я постоянно будто нахожусь на Юпитере, где гравитация совсем не как на Земле. Будто физически пригибает к горизонтальной поверхности. Будто бы я машина, в которой есть все, чтобы ехать, но сломался стартер.

Я очень много знаю про депрессию, имею опыт четырех серьезных депрессивных эпизодов и длительной психотерапии. И сейчас, в отличие от предыдущих раз, никакого травмирующего события не произошло. Это банальная хроническая депривация сна, и она поистине

ужасна. Спать по 7–8 часов непрерывно я перестала еще с середины беременности, когда стало мне только прилечь, как ребенок в животе принимался за свой неистовый брейк-данс, делая отбивную из моих печени и мочевого пузыря, выписывая мне по ребрам так, что они трещали, и даже избивая спящего рядом мужа. Кроме ребенка, спать мне не давал адоз зажим в грудном отделе позвоночника – эта боль будила меня по несколько раз за ночь. Изжога, спазмы в икроножных мышцах и тонус матки. Время от времени живот вставал колом так, что не проснуться было невозможно, несколько раз мне даже пришлось колоть себе но-шпу. В общем, я уже почти забыла, что значит непрерывный сон.

Когда ты долго спишь вот так рвано, начинается бессонница. Даже если ребенок спит, я, бывает, не могу заснуть уже по не связанным с ним причинам. Мне сложно отключиться, я сама по себе часто просыпаюсь, мой сон очень поверхностный и чуткий. Скрипит ли муж зубами, проехала ли мимо скорая с сиреной, жужжит ли над ухом комар – прощай, сон.

Практически еженощная пытка лишением сна привела к истощению нервной системы. Сколько еще она продлится – никто не знает, трудно спрогнозировать созревание мозга конкретного ребенка до способности проспаться всю ночь не просыпаясь. Это очень индивидуально, и вполне естественно – так природой задумано, – что дети то и дело пробуждаются ночью, чтобы убедиться, что они все еще в безопасной ситуации и не нужно звать на помощь. Но похоже, что на помощь должна звать уже я.

Отследить возникновение депрессии было довольно сложно: я просто уставала (но кто не устанет, если рваный сон день за днем, ночь за ночью?); пока ребенок много спал днем, я спала с ним, пила кофе, и вроде все было нормально; но когда сын перешел на один дневной сон, в течение которого мне далеко не всегда удавалось поспать вместе с ним, тут я стала приунывать – с каждым днем все больше и больше. При этом я умудрялась работать: организовывать массовые мероприятия, писать статьи, брать интервью. Делала я это по инерции, просто от ощущения, что если перестану быстро-быстро бежать, то упаду и уже не встану.

Когда ребенку было полтора года, я почувствовала, что функционирую на грани своих возможностей. Или уже за гранью. Есть байки про полярников, которые с места запрыгивают на крыло самолета, если позади них внезапно обнаруживается медведь. Мол, задействуются скрытые резервы организма, мы оказываемся способны на такое, что и представить себе не могли и во что трудно поверить. Не знаю, правда это или нет, но на тот момент я уже каждый день чувствовала себя таким полярником. Простые действия: встать с утра с кровати или почистить зубы – проживались как будто с задействованием каких-то скрытых резервов в аварийном режиме. Как что-то, во что я сама отказывалась верить, но почему-то делала. Самые обычные для большинства людей вещи вдруг стали требовать сверхусилия на грани подвига. У меня раньше уже были депрессивные эпизоды, и я хорошо знала, как себя при этом чувствуешь. Тут я и прошла онлайн-тест Бека, который сказал мне: «У вас выраженная депрессия, обратитесь к специалистам». Я сделала скриншот этой надписи, чтобы послать ее мужу, и заплакала.

У нашей семьи довольно типичная ситуация: нет рядом бабушек-дедушек, нет денег на постоянную няню, муж обеспечивает семью практически в одиночку, поэтому его возможности помогать с ребенком сильно ограничены. Любую возможность поспать во время дневного сна ребенка я всегда использую. Но чаще всего он спит «на груди» (то есть спит и сосет грудь), а я не из тех женщин, кто может при этом заснуть, я всё чувствую.

С первым ребенком такого состояния не было... просто потому что он хорошо спал ночью. Я еще раздавала налево и направо советы: мол, чтобы высыпаться с младенцами, нужен просто совместный сон. Я так и пребывала бы в уверенности, что совместный сон – залог сна матери, если бы не появился Леон. Его темперамент резко отличается от темперамента в целом спокойного Тимофея. Леон – ураган, супертайфун, торнадо. И он постоянно просыпается. Самый большой непрерывный сон за всю его жизнь длился 4 часа. И был, если мне не изменяет память, один раз. Все остальное время интервалы между пробуждениями колеблются

между получасом и двумя часами. Неврологически он в полном порядке – это вариант нормы. Как жить мне лично с такой нормой – не очень понятно, но тем не менее это норма. Однажды его мозг созреет достаточно для того, чтобы спать всю ночь не просыпаясь... только вот когда настанет эта прекрасная пора?

И вот я думаю: как не сойти с ума в предложенных обстоятельствах? И как вообще дожить до момента, когда ситуация изменится? Для начала нужно избавиться от чувства вины. Оно совершенно контрпродуктивно и жрет и без того дефицитный ресурс. Депрессия – это не то, что мы выбираем, не лень, не прокрастинация, не нехватка силы воли или любви к ребенку. Это прежде всего физиологическая проблема, требующая лечения.

Что с этим делать, если нет сил что-либо с этим делать? Если ты кормишь грудью, то тебе труднее подобрать антидепрессанты (да и не факт, что во Владивостоке есть врач, достаточно компетентный, чтобы это сделать). Денег на психотерапию нет, потому что всю семью сейчас обеспечивает только один человек. То же самое и с деньгами на няню – это сейчас роскошь, совсем уже на крайний случай, если вдруг, к примеру, у меня появятся суицидальные мысли или я стану способна навредить ребенку.

Это все, конечно же, очень тяжело. Но если бы была возможность вернуться в момент зачатия Лео и отменить его... разумеется, я бы этого не сделала. Я его очень люблю, даже влюблена в него, как часто бывает у матерей с их детьми. Конечно же, он кажется мне самым сладким и лучшим во всех отношениях ребенком в мире. Дети – это самые близкие люди и причина самой большой любви в моей жизни. До их рождения я даже не подозревала, что способна на такую любовь. Они открывают некое новое измерение, будто я существо Пуанкаре, всю жизнь жила в двумерном мире, и вот мне открылся мир трехмерный. Наверное, это и дает мне силы жить сквозь все это.

Меня очень поддерживает муж, который если и не понимает до конца моего состояния, то, во всяком случае, искренне пытается понять, спрашивает, на что это похоже, как это можно описать. Обнимает, говорит, что все будет хорошо. Отпускает меня одну по выходным побыть в одиночестве. Ситуацию, в которой бы у меня был вот таким образом спящий ребенок, но не было бы такого понимающего и поддерживающего мужа (или не было бы никакого), я себе просто не представляю. Я, честно говоря, очень хорошо понимаю матерей, которые выходят в окно (хотя сама я так делать не собираюсь и, конечно же, никому не советую).

Еще очень поддерживает мысль о том, что дети вырастают. Старший сын уже на две головы выше меня, и я совершенно себе не представляю, посредством какой магии он так быстро вымахал. Вчера же еще был таким же, как Леон...

Умом я понимаю, что это все надо просто как-то переждать, пожить еще какое-то время под девизом «день прожит, и хорошо». И только все время в голове вертится мысль о том, что нет никаких гарантий, что в ближайшую пару лет мой сон придет в норму. Вредная мысль. Все это пройдет. Надо только день простоять да ночь продержаться. Ну и – подобрать гв-совместимые антидепрессанты.

История шестая Дарья

«Хочется отмотать время назад и поставить на паузу»

Дарья Яушева. 28 лет. В браке (8 лет). Сын, 8 лет, с диагнозом «аутизм». Живет в Москве

#особыйРебенок

#первыйРебенок

Случалось ли вам ощущать, как слова незнакомого человека, словно топором, разрубает вашу жизнь на «до» и «после»? Это мгновение. Как же хочется отмотать время назад и поставить жизнь на паузу. Чтобы еще немного побыть без этого знания, помедлить перед новым этапом жизни, полным отчаяния, боли, борьбы с собой и целым миром вокруг себя.

«Я уверена, что у моего сына нет аутизма», – заявила я докторам, поздоровавшись. С самого порога я, помимо своей воли, ударились в отрицание. «Горе от ума, – вздохнул невролог. – Интернетов поначиталась?» Вопрос был скорее риторическим и саркастическим, так что я отвечать не стала.

Хмурые бледные стены, белые халаты, три резиновых игрушки и несколько кубиков. Сын, ему было тогда 4 года, прижимается ко мне, а у меня дрожат руки. Мне тревожно. Я предчувствую дальнейший разговор.

Говорят, что опоздание – это форма сопротивления. Мы опоздали на полчаса. Платная клиника – консилиум стоит недешево, так что нас простили и приняли. А я себя не простила. Я чувствую тотальную вину. За всё. За весь мир и своего сына. За то, что нам приходится обращаться за помощью к именитым специалистам. За то, что вместо того, чтобы весело играть с другими детьми, он катает машинки туда-сюда и что-то бормочет себе под нос. За то, что речь у него замедленная, пятно воды на одежде вызывает истерику – и новые маршруты, кстати, тоже. Он боится, кажется, всего: отпускать меня из дома, собачьего лая, детей, соседей. Он привязан к своей игрушке так сильно, что среди ночи просыпается и проверяет, на месте ли его любимый мячик. «Бая», – так он его назвал. Эта совокупность особенностей уже стала частью нашей жизни, хотя названия она еще не получила.

Мы, казалось, были готовы ко всему, когда ехали в этот кабинет. На самом деле – нет, конечно. Час ожидания, пока шел консилиум. Гуляем во дворе. Дети резвятся на площадке. Сын копается в песочнице, потом качает качели туда-сюда. У меня внутри медленно что-то умирает. «Надежда», – констатирую я.

«Вы садитесь, мамочка, ЭЭГ чистая, а вот аутизм у него все-таки есть», – вот он, топор, помните? Обыденная фраза врача раздирает сердце матери на клочки. Стараюсь держаться, но ощущение, словно я провалилась в параллельную реальность, накрывает с головой. Все чувства, кроме злости, отключились. Каждая дальнейшая фраза доктора словно удар плети: «Он будет таким... Его надо изолировать... Психика неустойчива... Сидите дома... Не думайте... К нам через полгода».

Мы поблагодарили и вышли.

Надежда помахала на прощание и закрыла за собой дверь.

Бой с тенью

«Словно выжженная солнцем прерия». Это выражение я встретила в книге одного из американских писателей, еще будучи ребенком. Оно не раз всплывало в моем сознании в моменты полного опустошения, бессилия, неспособности испытать самое скудное эмоциональное переживание. Сухая земля, когда-то дававшая жизнь, – сможет ли она когда-нибудь снова стать плодородной? В такие моменты нет сил думать о будущем.

Это состояние посещало меня так часто, что постепенно стало частью меня. Как и все в этой жизни, оно не было чем-то исключительно негативным. У выгорания есть свой плюс: оно позволяет тебе собрать волю в кулак и бороться. Я думаю, что такого же рода переживания помогают солдатам на войне, когда им нужно безжалостно стрелять в себе подобного. Или ты, или тебя.

Но аутизм – это не обычный враг. Это тень. Дементор, высасывающий ресурсы из всей семьи. Безусловно, рано или поздно наступает переломный момент, когда и он сдается, и ты понимаешь, что у страха были слишком велики глаза, но, пока этого не случилось, бьешься до последнего.

Сложно подсчитать, сколько специалистов работали с ребенком, принимали его в своих кабинетах, делали массаж и ЭКГ, брали кровь и задавали вопросы. Нейропсихолог, иммунолог, аба-терапевт, дефектолог, психолог... Мы обошли всю Москву. Бесконечный пазл, который складывается и рассыпается. Десятки рекомендаций, противоречащих друг другу. Все это – через сопротивление ребенка и мое собственное. Помогало справиться чувство: всё, что мы делаем – даже если сын с этим не согласен, – правильно. Там, где не хватало знаний, добивали интуицией. Там, где не было единого ответа, искали третий вариант. Самая черная ночь бывает перед рассветом, говорила я себе – и не верила в это. Казалось, эта гонка будет бесконечной. А впереди – сплошная темнота и пугающая неизвестность.

Впрочем, находились люди, которые стремились «просветить».

Однажды, когда мы ехали в метро с сыном, к нам под села женщина лет пятидесяти, которая долго и внимательно смотрела на ребенка всю дорогу. Меня тогда особенно ранили посторонние взгляды, я кожей чувствовала осуждение там, где его порой не было. То, что она под села к нам, меня не обрадовало.

«А вы понимаете, что ваш ребенок особенный?» – спросила она. Я кивнула. «Вы только готовьтесь. Дальше его ждет шизофрения», – сочувственно продолжила дама. Мне захотелось ее ударить. «А ведь я могу вам помочь. Как раз открываю центр помощи таким деткам, поищите в интернете, в вашем районе», – сказала она и вышла из вагона, к счастью, потому что во мне уже зрела ответная тирада. Это был, конечно, не единичный непрошенный комментарий. Не одна посторонняя женщина считала, что делает доброе дело, когда подходит к кричащему ребенку и угрожает забрать его. А ребенка нужно просто обнять, сконтейнировать¹ его тревогу.

У детей с аутизмом очень много тревоги. Представьте себе, каких объемов должен быть контейнер? А если нужно в этот момент еще и защищать его от посторонних, и найти в себе силы, чтобы, несмотря на эту тревогу, продолжать выходить в общество... В какой-то момент я стала бояться выйти на улицу с ребенком. Мне казалось, что все, кто встречается мне на пути, пристально смотрят на меня, изучают и осуждают каждый наш шаг, каждую его истерику и эмоциональный всплеск: то, что он сползает на пол в транспорте, что машет руками и искоса смотрит на объекты.

Ни для кого не секрет, что общество в России толерантностью не отличается. Толерантность, по сути, – это знание и принятие других, отличных от тебя людей. Но мало кто стремится

¹ Психотерапевтический термин. Означает «не дать негативным эмоциям развиваться».

узнать что-то о живущих вокруг него согражданах. Еще меньше тех, кто готов расставаться со страхами и предубеждениями.

С другой стороны, есть множество людей, которые относятся к жизни иначе. Это они подают руку бабушке, выходящей из автобуса. Это они оформляют ежемесячные пожертвования благотворительному фонду. Это они пишут в управляющую компанию, чтобы заменили дряхлые почтовые ящики в подъезде. Опора на таких людей помогает подняться, поверить в то, что будущее есть у всех детей, а значит, и у их родителей. Доброта и принятие со стороны незнакомцев и знакомых – та подушка безопасности, которую можно расходовать в те моменты, когда становится особенно грустно. А грустно становится очень часто.

Так и я просила о поддержке и принимала ее, а потом, словно эстафетную палочку, передавала другим людям, другим семьям, которые только что столкнулись с тем, через что мы уже прошли. Это ощущение человеческой цепочки помогает поверить, что жизнь есть, что есть будущее и даже достойное настоящее.

Темная ночь перед рассветом

Верить или не верить, но рассвет наступает. Говорят, нужно опуститься на дно колодца, чтобы оттолкнуться от него и взмыться вверх. Так и получилось у нас. Постоянные поездки-походы-общение со специалистами и такими же родителями, как и я, истощили меня. Я почувствовала, что достигла дна. Это произошло в течение полугода.

Я была способна на одно из двух: или кричать на родных, или сидеть в ванной и слушать шум воды. Это было единственным, что успокаивало. Знаете, в каждом городе есть фонтан или водоем. Именно вокруг него кипит жизнь, собираются компании. Он снимает стресс, расслабляет, позволяет раствориться в настоящем. Так и я впитывала прохладу проточной воды.

Когда выходила из ванной, снова накрывало чувство вины. Я открывала чистую страницу ежедневника и писала, что нужно сделать. Вся моя жизнь была сфокусирована на ребенке и его потребностях. Мне казалось, что я не очень хорошая мама, но я очень старалась. Раскапывала те теплые чувства, которые хранились под замком, и делилась ими с ребенком, насколько могла. Уже позже, с помощью психолога и мудрых подруг я поняла: то, что происходило со мной, было нормальным, а усталость – это всего лишь естественная реакция на события. Я узнала, что мама не перестает быть хорошей, даже если не испытывает ярких чувств к ребенку в такой трудной ситуации. Этап «выживание» сменил фазу моей жизни. Помощь нужна была мне, а не ребенку.

Выход

Я рада, что в моей жизни случилась терапия. Не уверена, что смогла бы сама найти выход. Нужен был кто-то, кто знает, где выход, и может держать фонарь перед тобой, пока ты бредешь по темному коридору. Через встречу со страхами, через боль – к освобождению. Учишься бережно к себе относиться, отслеживать состояние в настоящем времени, предупреждать состояние выгорания. Решиться безумно сложно – как в прохладную воду войти. Тело и разум сопротивляются погружению.

Первый терапевт, к которому я обратилась, оказался бесполезным. Мы много разговаривали, месяц или два я ходила на прием еженедельно, но чувствовала, что «мне никак». Совсем. Не хуже и не лучше. Когда я отказалась от дальнейшей терапии, психолог пообещала, что у меня все непременно будет плохо. «Ага», – ответила я и повесила трубку. Хуже, чем тогда, быть не могло.

Я нашла другого специалиста. Она была получше, прописала мне препараты для снятия астенического состояния, водила свечой надо мной, так же слушала, задавала вопросы, кото-

рые меня продвигали, но стоимость приема показалась мне слишком высокой. Когда я пришла к третьему терапевту, настрой у меня был скептический. Но именно она оказалась тем самым, моим психологом.

Шаг за шагом, сеанс за сеансом, я оживала. Училась заново жить в этом мире. Временами мне казалось, что все бесполезно, воронка травмы возвращала меня к болезненным переживаниям. Я пыталась привычно прятаться от них, загоняла их вглубь, а себя – в ванную. Включала воду, слушала шум воды и плакала. Вместе со слезами выходила боль. Ее было много, очень много, так много, что я боялась захлебнуться. Но я все реже превращалась в ежика и прекратила колоть каждого, кто приближался ко мне. Ко мне вернулось желание жить и строить планы, я начала работать.

Я продиралась сквозь дебри неустроенной системы помощи детям с РАС, знакомилась с новыми и новыми людьми, постепенно принимала ситуацию. Мне удалось довольно быстро пройти все стадии переживания горя, потому что у меня была помощь – семьи, мужа, близких друзей. И я к этой помощи обращалась. Иногда принять помощь сложнее, чем самому ее давать. Курсы коучинга научили меня строить систему поддержки. Я уверена, что одним из факторов успешного выхода сына из тяжелого состояния стало то, что я привела саму себя в чувство. «Сначала надень маску на себя, потом – на ребенка». Ресурсная мама – лучшая опора.

Хотя, безусловно, основным было то, что с ним занималась команда специалистов и я сама, плюс диета, медикаментозная терапия. Каждый день мы садились за стол и после истерик, скандалов и уговоров занимались. Этот долгий, непростой путь требует моря терпения и любви к ребенку, а еще – веры в то, что твои действия окупятся в будущем счастьем сына.

Я искренне благодарна мужу за то, что он брал на себя часть нагрузки, возил к специалистам, что вместе с нами ходил к врачам, что давал мне отдохнуть и забирал ребенка. Я благодарна близким за то, что они интересовались, как идут дела, и выполняли рекомендации докторов, когда сидели с ребенком. Очень трудно бывает противостоять крохе, когда он просит печенье, которое ему запрещено диетой. Я, со своей стороны, училась заново создавать атмосферу уюта и спокойствия. Уверена, что слаженная работа сделала сильнее как нашу семью в целом, так и каждого из нас по отдельности.

Принятие

Принять особенного ребенка таким, какой он есть, – дорогого стоит. Сколько сил освобождается, сколько появляется жизни! Это волшебное состояние, которое также становится новым жизненным этапом. Но принять не значит перестать действовать. Это также не означает, что ты начинаешь прогибать мир под него. Принятие – это внутреннее состояние, возможное только тогда, когда ты выходишь из стадии выгорания и начинаешь ощущать жизнь. По крайней мере, мой опыт таков. Мой путь занял около трех лет.

Принять ребенка – это значит принять мир разным. Начать доверять этому миру. Удивительно, но именно в этот момент я начала замечать в ребенке то обычное, что есть в других детях. Словно вернулась жизнь.

Я уверена, что если бы раньше поняла, как важно вовремя перестать бороться с тенью, обратив внимание на свет, сэкономила бы массу энергии и намного раньше остановила бы неконтролируемый поток негативных эмоций. Правила игры в этой жизни едины для всех. И для детей тоже. Их нужно знать и соблюдать. Просто их легче изучать в спокойном состоянии.

Мать и ребенок, безусловно, связаны. Я кожей чувствовала, что у меня повышается температура, когда сын заболел. Он грустил и сердился, когда мне было плохо. Это очень ценно, это возможность дать поддержку ребенку, когда он в ней особенно нуждается, поделиться ресурсами. Для этого нужно научиться эти ресурсы копить и разумно расходовать. Я научилась.

Еще я поняла, что одним из способов помочь себе является помощь другим людям. Волонтерство, эмоциональная поддержка – все это дает возможность почувствовать себя нужным и оказаться в сообществе замечательных людей. Хотя здесь тоже есть опасность выгорания, так что во всем нужен баланс.

Радужные пони и богатство

Я бы соврала, если бы сказала, что все в моей жизни идеально и я никогда не чувствую усталости и опустошенности. Бывают разные моменты. Но теперь я умею с ними справляться, надевать кислородную маску, чтобы надышаться и идти дальше. Больше сна, внезапная поездка в Питер, массаж, знакомство с новыми людьми, личные проекты – рецептов море. Я жонглирую ими. Написание рассказов в стол стало для меня выходом. Я выплескиваю чувства на бумагу, и становится легче. Психологическое образование дало понимание того, как функционирует психика и почему важно «экологичное» отношение к самому себе. Я продолжаю ходить на терапию. Мне довольно легко рассказывать о том, что я пережила, потому что я прожила это и отпустила. Сегодня это факты биографии. Я ими не горжусь и не стыжусь их.

На моей внутренней карте больше нет выжженной солнцем прерии. Много оазисов, изредка кое-где идет дождь, но в целом – безоблачно. На зеленой травке гарцуют радужные пони. Мы с сыном и мужем разговариваем о настоящем и будущем, шутим, танцуем, гуляем. У каждого из нас интересная собственная жизнь. Каждый может поднять табличку «Стоп!» – и другие его услышат. Мы ездим в другие города и даже страны, планируем поездку в Диснейленд. Мы обычная семья с особенным ребенком. Скоро он пойдет в обычную школу. Я верю, что у него есть будущее.

Я думаю, что все сделала правильно, даже те ошибки, что я совершила, пошли в плюс. В определенный момент я начала передавать сына другим людям: няне, родителям, семье мужа. Я разрешила себе отдыхать и начать заниматься своей жизнью, своими проектами, книгой, статьями. Я вернулась к работе.

Было ли выгорание неизбежным? Ждет ли оно каждого родителя ребенка с трудным диагнозом? Я не знаю. Хочется верить, что нет, но, наверное, все же да. Вот только пройти этот этап можно с разной скоростью. Главное – верить, что в конце длинного тоннеля все же есть свет.

Сегодня моему сыну почти восемь лет, он идет в обычную школу, у него есть друзья. Он путает слова, окончания, падежи, но старается как можно точнее выразить свою мысль. Он любит общаться и задает вопросы. У него обычные интересы, которые переплетаются со специфическими идеями, вроде коллекционирования дорожных знаков. Он так же любит чипсы, как и любой другой ребенок, мечтает слетать в Париж. Мы спорим, танцуем, обижаемся и миримся, устраиваем водные битвы и запускаем воздушных змеев. Я больше не боюсь выходить с ним на улицу – мы научились создавать безопасную атмосферу: например, садимся под картой метро в поезде. Я сделала все возможное, чтобы он начал понимать правила, по которым живет этот мир. Если нужно, мы обсуждаем их по двадцать раз, преодолевая сопротивление.

И я уверена, что все было правильно.

Рефлексивные вопросы к Дарье

Что помогло выстоять в тот, самый первый момент?

В тот момент, когда вы обходили всех лучших специалистов, какому вашему знанию о сыне это соответствовало?

Как и когда у вас начал развиваться «иммунитет» к досужим советам и высказываниям?

Что, возможно, говорили вы сами себе, когда слушали эти слова? О чем старались не забывать?

Как конкретно работает сейчас ваш иммунитет к непрошеному вмешательству?

Удастся ли вам не осуждать людей, которые говорят «не то»?

По каким первым приметам вы поняли, что вашей жизни угрожает социальная изоляция?

Как, по каким небольшим признакам вы отличаете «других» людей, которые пробуют менять жизнь?

Вы просили о поддержке и передавали эстафетную палочку помощи. Каким вашим знаниям о том, как устроена жизнь, это соответствовало?

Как это указывает на то, что для вас в жизни ценно и важно?

Как вам удавалось противостоять чувству вины тогда?

Что вы не готовы были отдать на съедение этому прозорливому чувству?

Чем вы тогдашняя отличаетесь от вас сегодняшней?

За что себя тогдашнюю вы могли бы похвалить?

Какие новые качества появились у вас?

Что укрепилось и обрело силу?

Во что вы верили, когда все-таки пошли к третьему терапевту?

Как, в какой момент вы почувствовали первые «лучики» принятия ситуации?

На что это было похоже в самом начале?

Наверняка бывали такие моменты, когда вы оказывались неспособны принять ситуацию. Как вам удавалось это восстанавливать, обретать вновь эту способность?

Что бы вы хотели сказать тем родителям, которые находятся в самом начале пути принятия собственной жизненной ситуации?

Как, по каким признакам вы понимаете, что пора «надеть кислородную маску»?

Какие самые маленькие и простые действия в помощь себе есть в вашем арсенале?

Назовите, пожалуйста, самое неожиданное для вас самой умение, которое вы приобрели.

Скажите, чем из всего того, чему вы научились за эти годы, вы особенно довольны?

Как крепла и развивалась ваша уверенность в том, что у сына есть будущее?

Какие люди, ситуации, отношения в вашей жизни поддерживают и подкрепляют вашу уверенность?

У кого учитесь вы?

Кто учится у вас?

Ответы Дарьи

Что помогло выстоять в тот, самый первый момент?

То, что рядом были близкие люди, что было на кого опереться. Это и родные, которые поняли и приняли происходящее, и терапевт. Еще помогло то, что я дала себе время осознать, что это – всё тот же мой сын. Страшно, когда смотришь на ребенка и пытаешься понять, с учетом нового знания: он всё тот же или совсем другой? И отвечаешь: да, это мой сын!

В тот момент, когда вы обходили всех лучших специалистов, какому вашему знанию о сыне это соответствовало?

Я думала о нем как о ребенке, который достоин жить той же жизнью, что и остальные. Мне хотелось во что бы то ни стало доказать, что он будет частью общества. Я хотела, чтобы другие начали видеть в нем не затронутую болезнью часть.

Как и когда у вас начал развиваться «иммунитет» к досужим советам и высказываниям?

Довольно быстро. Сначала это была злость. Я злилась и спорила, иногда открыто, иногда в разговоре сама с собой. Но я пошла учиться на психфак, так появилась еще и научная база, я начала учиться отличать научно доказанное от профанации.

Что, возможно, говорили вы сами себе, когда слушали эти слова? О чем старались не забывать?

Я говорила себе, что каждый человек может ошибаться и не осознавать этого. И старалась не забывать о том, что в ребенке есть здоровая часть, и ее больше. Мне помогли логопедические знания, чтобы сформулировать это для себя. И еще я старалась не забывать, что мать – я, что я могу (и даже в каком-то смысле должна) видеть то, чего не видят другие, чувствовать ребенка так, как не может почувствовать другой. Я осознавала, что на мне лежит ответственность за этого хрупкого человечка, я могу сделать так, чтобы его не сломали в тот период, когда он только-только начинает выходить из своего кокона.

А еще я давала право на ошибку самой себе. Я совершенно не идеальная мать, но я стараюсь любить так, чтобы, даже если кто-то причинит зло сыну, у него был человек, к которому он может прижаться и выплакаться, пожаловаться. Рядом с которым он может быть собой, какие бы особенности у него ни были.

Как конкретно работает сейчас ваш иммунитет к непрошеному вмешательству?

Вообще, я человек, склонный к самоизоляции. И я уверена, что это сказывается на ребенке, поэтому прорабатываю эту часть в себе. Иногда я избегаю общения с определенными людьми. С кем-то говорю жестко. Кому-то пытаюсь что-то объяснить, но чем дальше, тем все реже, если честно. В большинстве случаев уже нет эмоциональной реакции на разные советы. Говорю: «Спасибо за мнение, я его уважаю. До свиданья». И делаю свое дело. Осознание ответственности, вкупе с доверием к интуиции, здорово поддерживает иммунитет. И еще то, что я даю право своему ребенку быть собой, не пытаюсь за уши вытащить его во что бы то ни стало. Я поняла, что есть такой ресурс, как время, я могу дарить его сыну. Не торопить его, не заставлять перепрыгивать через ступеньки.

Удается ли вам не осуждать людей, которые говорят «не то»?

Не всегда, но всё чаще это удается. Я думаю о том, что мне с этим человеком не по пути, но каждый из нас достоин идти по своему пути.

По каким первым приметам вы поняли, что вашей жизни угрожает социальная изоляция?

Когда стало ясно, что рабочие контакты прервались и друзья перестали интересоваться мной, а я ими. Просто стало меньше общения с окружающим миром, ощутимо меньше входящей и исходящей связи.

Как, по каким небольшим признакам вы отличаете «других» людей, которые пробуют менять жизнь?

У них другое настроение, они более открытые. И это обязательно сказывается на тех действиях, на разнообразии действий, которые они предпринимают.

Вы просили о поддержке и передавали эстафетную палочку помощи. Каким вашим знаниям о том, как устроена жизнь, это соответствовало?

О том, что люди склонны помогать друг другу, что жизнь человека может стать более осмысленной, если он поможет кому-то. От этого ценность жизни становится выше. Я вообще всегда считала и продолжаю считать, что мы от природы эмпатичны. Мы очень стараемся не быть добрыми, строить то циничный, то нарциссичный мир – но то тут, то там сквозь асфальт прорастают одуванчики. Так и прорастает толерантность, способность принять другого таким, какой он есть.

Как это указывает на то, что для вас в жизни ценно и важно?

Для меня важно чувствовать связь с другими, важно понимать, что эгоцентричность здорово ограничивает восприятие мира, портит жизнь самому человеку. Сообща мы как-то лучше справляемся. Но только если мы при этом остаемся самими собой. И не стараемся «причинить добро» ребенку.

Как удавалось вам противостоять чувству вины тогда?

Не удавалось противостоять. Зато удавалось проживать это чувство, переосмысливать. Очень помогала терапия.

Что вы не готовы были отдать на съедение этому прожорливому чувству вины?

Будущее. Я хотела, чтобы у нашей семьи, у ребенка, да и у меня самой было будущее.

За что себя тогдашнюю вы могли бы похвалить?

За то, что не сдавалась. За то, что просила о помощи и благодарила за нее. За то, что сохраняла доброе отношение к миру, не ожесточилась. За то, что плакала достаточно много – это помогало прожить.

Какие новые качества появились у вас?

Я мир стала видеть шире. Стала принимать то, что не все бывает таким, как задумано, я стала гибче. Я поняла, что ожидания могут мешать жить, и стала отказываться от них. Я поняла, что могу любить намного сильнее, чем думала раньше. И что могу быть сильнее своих и чужих предрассудков.

Что укрепилось и обрело силу?

Осознание своей ответственности. Я здорово выросла сама, как человек. Подрастила себя лично. Укрепила ответственность. И как следствие – получила право жить своей жизнью и управлять своими решениями, в том числе меняя их.

Во что вы верили, когда все-таки пошли к третьему терапевту?

Что сама я не справлюсь, что мне еще можно помочь.

Как, в какой момент вы почувствовали первые «лучики» принятия ситуации?

Я очень хорошо помню, как ехала с ребенком в метро и у него началась аутостимуляция. Он тряс руками и прыгал, глядя на карту метро. А я внезапно ощутила, что мне, возможно, впервые, – не стыдно. Что я не хочу его прятать (раньше такое желание было постоянно). Я его принимаю таким, какой он есть, а что думают остальные – не так уж важно.

На что это было похоже в самом начале?

На ощущение, будто мир становится ярче и теплее.

Наверняка бывали такие моменты, когда вы оказывались неспособны принять ситуацию. Как вам удавалось восстанавливать, обретать вновь эту способность?

Диалог с собой. Я отслеживала свои чувства и пыталась понять, что происходит, к чему они относятся, с какими мыслями связаны. И уже эти мысли анализировала. Иногда нужно было немного отдохнуть от ребенка. Был однажды случай, он совпал с переездом из одной квартиры в другую. Я просто взяла билет на «Сапсан», забронировала на два дня мини-отель и гуляла по городу. Вернулась в другом состоянии, с другими мыслями и соскучившаяся по семье. Иногда, когда совсем уставала, отвозила сына к родителям. Я считаю, что отдых друг от друга может пойти на пользу всем. А для ребенка это еще и опыт общения с другими людьми.

Кстати, мне очень помогло то, что у нас появилась няня в свое время. Она давала обратную связь, очень позитивную, рассказывала о том, что видела она сама. Например, она рассказывала об их походе на детскую площадку. Для меня это долго было пыткой, мне казалось, что ребенка не принимают. Но, слушая ее, я понимала, что, во-первых, это не так, во-вторых, я сама влияю своим настроением на ребенка, в-третьих, она давала лайфхак, как можно поступать в тех или иных случаях. И тем самым, через такие лайфхаки, через другой взгляд, я принимала ситуацию. Сдвигался угол зрения.

Что бы вы хотели сказать тем родителям, которые находятся в самом начале пути принятия собственной жизненной ситуации?

Я бы сказала, что на пути будет очень много самых разных эмоций. Каждая из них нормальна. Нормально время от времени сдаваться. Нормально жалеть себя. Нормально хотеть отдохнуть от ребенка и семьи. Нормально хотеть не ограничивать свою жизнь ребенком. Я бы сказала, что как бы ни менялся мир, как бы ни становился он толерантнее, обязанность решать, что лучше для ребенка, защищать его, отстаивать его право быть таким, какой он есть, лежит на родителях. Я бы сказала: вы не одни, то, что переживаете вы, переживают многие.

Как, по каким признакам вы понимаете, что пора «надеть кислородную маску»?

Когда я начинаю раздражаться на самые мелкие проблемы. Когда возникает желание лечь и спать, когда нет сил сделать что-то для себя. Это значит, что самое время сделать что-то для себя.

Какие самые маленькие и простые действия в помощь себе есть в вашем арсенале?

Если совсем маленькие, то это ванна с пеной. Внеплановый маникюр. Пусть дома. Книжка или фильм. Встреча с подругой. Дневник. Я вообще-то пишущий человек, поэтому я люблю в случае перегруза садиться и что-то сочинять. Не обязательно описывать свою жизнь, но пожаловаться листку бумаги всегда полезно.

А еще я пишу мужу. Я могу ему пожаловаться, и знаю, что он поддержит.

Назовите, пожалуйста, самое неожиданное для вас самой умение, которое вы приобрели.

Мыслить стратегически. Это потрясающее умение – гибко планировать на долгий срок.

Скажите, чем из всего того, чему вы научились за эти годы, вы особенно довольны?

Я довольна тем, что научилась фильтровать мнения и советы и принимать решение, учитывая самые разные рекомендации.

Как крепла и развивалась ваша уверенность в том, что у сына есть будущее?

По мере того как он менялся. Чем больше он открывался, тем сильнее была моя уверенность.

Какие люди, ситуации, отношения в вашей жизни поддерживают и подкрепляют вашу уверенность?

Муж, брат, родители. Друзья – в меньшей степени.

У кого учитесь вы?

Я учусь у всех понемногу. Мне кажется, что, когда уши открыты, можно у каждого научиться чему-то.

Кто учится у вас?

Я думаю, здесь то же самое: кто-то понемногу чему-то учится. Ребенок учится, безусловно. Родители особенных деток, которые читают мои истории в блоге, учатся верить в себя. Сложно точно ответить. Кому-то, возможно, это и помогает.

История седьмая Анастасия

«Я не знала, что страшнее: просытаться или засыпать»

Анастасия Изюмская. 37 лет. В разводе. Сын (5,5 лет). Родной город – Ростов-на-Дону. Живет в Москве

#проблемыСоСном

#проблемыСгв

#одиночество

#изоляция

#первыйРебенок

Февраль 2012 года навсегда останется для меня одновременно самым счастливым временем в моей жизни и самым тяжелым, даже страшным.

7 февраля родился долгожданный сын. В материнство я шагнула прямо с экрана телеканала «Дождь». Коллеги вовсю отстаивали демократические свободы на митингах на Болотной, а я погружалась в пучину одновременно небывалой, неизведанной по глубине и ширине любви и... такого же отчаяния.

Все пошло не так уже в роддоме. Сын родился с сильной желтушкой – беда небольшая, но на второй день его забрали «под лампы» – выводить скопившийся в крови билирубин ультрафиолетом. Я была похожа на кошку, у которой забрали котят. Я видела такое однажды. Животное никак не может успокоиться. Мечется из угла в угол, ищет и ждет своих малышей. Медсестры советовали отдыхать, но все, что я могла, – это ходить от стены к стене и прислушиваться к малейшему писку из детского отделения, все мое существо требовало быть рядом с ребенком – какой уж тут отдых? Это уже сильно позже, создав закрытую группу по поддержке мам, я узнала, что можно было требовать лампу в палату, что я имею на это полное право, что разлучать меня с ребенком не было никакой необходимости.

Потом стало приходиться молоко. Но сын в очередное наше свидание не взял грудь. Молоко всё приходило. И грудь стала болеть и каменеть. Мое мутное от гормонов сознание говорило, что надо что-то делать, что это может быть серьезно, но дальше этого мысль не двигалась. Дежурная акушерка равнодушно сказала: надо сцеживаться, но молокоотсосов у нас нет, попросите, чтобы привезли. Муж и подруги – на работе, значит, молокоотсос мог «приехать» только вечером. Молоко прибывало. Мне становилось очень больно и по-настоящему страшно. От отчаяния я написала врачу, которая принимала у меня роды. Через пять минут она появилась в моей палате и расцедила грудь вручную. И это было куда больнее, чем рожать. Потом еще недели две, уже после возвращения домой, мне приходилось сначала делать массаж груди, сцеживать молоко и только потом кормить сына. Дни, которые могли бы быть наполнены счастьем, были наполнены болью.

За окном стояла зима, морозная и несолнечная. Сын плакал и не брал грудь. Потом брал и снова плакал. Я умирала от нежности и беспомощности. И тут, конечно, все сочувствующие спрашивали, все ли в порядке у меня с молоком и, может быть, ему не хватает. То, что я не прекратила кормить грудью и не согласна кормить из бутылочки, – до сих пор для меня пример собственной стойкости и веры в себя и в свою интуицию; молоко тут ни при чем, но в минуту жизни трудную я вспоминаю, что тогда устояла.

У Миши с самого роддома болел живот, и надо было давать три разных препарата в разное время; на стенку я повесила специальный график. Отдельный график был про укладыва-

ния на сон. Шесть раз в день. Как граф Монте-Кристо, я вычеркивала эти шесть раз и думала: «Ну вот, осталось всего пять». Потому что засыпал сын только после получасового укачивания. Только на руках. Никакие фитнесы, бассейны и йоги предыдущей жизни не могли подготовить меня к тому, что я буду сутками носить на руках сначала три, а через месяц – уже четыре с половиной килограмма. Болели спина и рука (я узнала, что это одно из самых частых профзаболеваний молодых мам – болезнь де Кервена).

Мне казалось, что в моей походке на всю оставшуюся жизнь останется этот пританцовывающий, укачивающий ритм. Я не знала, что страшнее: просыпаться в ожидании этих шести укладываний или засыпать ночью, понимая, что только я начну дремать, как меня тут же поднимут, и так еще раз пять за ночь. Со всем этим примиряли только совершенно неповторимый младенческий запах, пухлость щек и нежность ресниц и позже – совершенно ангельские улыбки во сне.

Питалась я исключительно цельной овсянкой и приготовленной на пару индейкой, потому что не то в роддоме, не то медсестра из детской поликлиники напугали, что от любой другой еды живот у сына будет болеть еще больше (куда уж больше?!). Но сильнее всего в эти дни мне хотелось не запрещенной клубники с шампанским (кстати, на Западе рацион кормящей матери ничем не ограничен), а чаю с галетой, потому что каким-то парадоксальным образом, как только я принималась за этот «десерт», тут же срочно нужно было или кормить, или менять подгузник, или просто на ручки (о, сколько я выслушала: «Не приучай, а то потом на шею сядет!»).

Очень быстро я поняла, что ничего не помню из курсов об уходе за ребенком. К родам я была готова на все сто, а вот ко всему, что начнется после... Опытных бабушек рядом не было, подружки еще не родили, это был первый младенец в моей жизни! Я сутками сидела в интернете в поисках ответов на вопросы: пеленать или нет, прививать или нет, если высаживать, то как, соска или нет... Качество львиной доли информации у меня, как у профессионального журналиста, вызывало большие вопросы. Откуда все эти статьи без подписи? И кто эти люди, чьи имена стоят под публикациями?.. Все это было обильно приправлено мучительным ощущением, что если я сейчас ошибусь, то у этой ошибки будет очень высокая цена. Все время казалось, что я что-то упускаю. А еще в голове надо было держать раннее развитие: карточки Домана, кубики Зайцева, Монтессори или Вальдорф – что выбрать? Надо это моему ребенку? Нет? Как определить? Хорошо, что сил у меня на это тогда не было – все уходило на укачивание и борьбу с «газиками».

Моих коллег и большую часть друзей и знакомых страдания юного Вертера и его матери волновали не особо, у них стояли вопросы куда глобальней – политическая атмосфера в стране накалялась. Я одновременно оказалась отрезанной от привычного образа жизни, от привычных связей, от любимых занятий. Я чувствовала себя так, как никогда прежде, – в заточении. Через два месяца, в четыре часа утра, я ворвалась в комнату, где отсыпался перед рабочей сменой муж, молча вручила ему рыдающего ребенка и тут же вышла, потому что не могла слушать этот звук больше ни одной секунды. Мы взяли няню. Стало немного легче, хотя в основном няня занималась хозяйством – любое разлучение с ребенком воспринималось мною как предательство и вызывало невыносимое чувство вины. Еще через месяц потеплело окончательно, я возобновила занятия йогой и танцы, освоила слинг, что сделало меня мобильной (тротуары наши и транспорт для колясок приспособлены слабо), я могла перемещаться с младенцем куда угодно – и вот только тогда стало отпускать. Очень понемногу, потому что вслед за «животином» начались «зубки» – и вновь бессонные ночи, а потом первые простуды.

Рождение ребенка, с одной стороны, стало большой и долгожданной радостью, чудом. С другой – все закрутилось вокруг этого маленького пищущего комочка, и в какой-то момент совершенно незаметно мы с мужем стали отдаляться друг от друга. Когда это произошло? Тогда, когда меня с головой накрыло материнством? Или когда он ушел спать в другую ком-

нату? В какой-то момент оказалось, что нас почти нет. Есть мы как родители Миши, а нас как мужа и жены, как мужчины и женщины – нет. Попытки склеить разбитую чашку оказались безуспешны. Случился развод. И это была вторая история нуля. Но уже для другой книжки.

Что бы я себе, той, посоветовала, да и любой другой молодой маме?

Во-первых, не брать на себя много и сразу найти помощников – чтобы хотя бы первое время хлопоты с ребенком и по дому можно было с кем-то разделить. Относиться к себе бережно и внимательно, прислушиваться к голосу собственного тела: устала – значит, ложись и отдыхай.

Во-вторых, заблаговременно запастись детными приятельницами, для которых были бы понятны твои проблемы, у которых могли бы быть ответы на твои вопросы и которые могли бы просто выслушать.

В-третьих, обязательная личная терапия у психолога. Материнство сталкивает нас с таким, с чем мы никогда прежде не встречались, – от технических задач ухода за младенцем до глубинных переживаний, которые переворачивают всю жизнь вверх ногами.

В-четвертых, больше уделять внимание мужу – находить те часы или хотя бы минуты, когда вы только вдвоем и только для вас двоих.

Как бы там ни было, рождение ребенка – это, пожалуй, самый глубокий опыт в моей жизни, который действительно ни с чем не сравним. Это дорога навстречу себе, навстречу зрелости, полная самых удивительных открытий. Дорога, которая, однажды начавшись, уже не заканчивается никогда.

История восьмая

Юлия

«Оглушительная любовь к сыну оказалась своего рода тюрьмой»

Юлия Сианто. 29 лет. В браке (4 года). Сын (2 года). Родилась в Челябинске, сейчас живет во Франкфурте-на-Майне, Германия

#изоляция

#первыйРебенок

Знаете, что самое трудное в материнстве?

То, что из него нельзя сбежать.

Неважно, насколько ты устала и как сильно не выпалась.

Наплевать, что тебя беспокоит, – в голове и в теле.

Никого не интересует ни твое настроение, ни его отсутствие.

Он заплакал – ты встала, всё бросила и пошла быть мамой. Точка.

Это оказалось и продолжает быть моей самой главной трудностью материнства – ошеломляющая непринадлежность самой себе.

Вообще, до рождения сына я не знала слова «надо».

Свобода и независимость были моими плотью и кровью. Если работать – то исключительно на себя. Если учиться – то обязательно дистанционно, гибко, выбирая только то, что по-настоящему близко. Если путешествовать – то лучше всего одной, самостоятельно выбирая маршруты и места. А если что-то не устраивает – то и фиг с ним! За поворотом будет лучше.

Потом я вышла замуж. На краю света, в том самом, одиночном путешествии. За самого лучшего мужчину в мире. И осела дома.

Но на этом моя свобода, разумеется, не кончилась. Каждый рабочий день меня ждали как минимум 9 часов, полных радости и одиночества, не омраченных необходимостью зарабатывать деньги. Нет настроения? Месячные? Лежи на диване, читай книжку. А когда захочется – пеки, убирайся, гуляй, учись, слушай лекции.

Мечта, а не жизнь.

Но потом родился сын. Запланированный, долгожданный, любимый. Потрясший все устои моей жизни. Впервые в моей жизни я не могу просто взять и сбежать за следующий поворот. Так же, как в самом начале не могла «остановиться и сойти» в родах, адски болезненных и мучительно долгих.

Я не могла не дать ему грудь, несмотря на то что страшно больно и ничего от этой боли не помогает. У меня не было возможности перестать качать младенца, даже когда сама уже еле стояла на ногах. Я не имела права не проснуться на плач, хотя бы и заснула всего пять минут назад.

Оглушительная любовь к сыну оказалась своего рода тюрьмой, в которой ты – упец! – не принадлежишь себе.

Когда через две недели после родов муж вышел на работу, я рыдала у двери и страшно ему завидовала. Мне казалось, что он сбегает. Сбегает так, как я сама бы мечтала сбежать. Но уже не могла.

Мне кажется, именно от этой безысходности и усталости, от невозможности «сбежать» хотя бы на час-другой, от ощущения, что это никогда не закончится, – женщины и выходят в окно...

Однажды, отловив в своей голове эту мысль, я испугалась не на шутку. Надо было что-то резко менять.

Вокруг все говорили: «Просто терпи, там дальше будет легче».

Поэтому я выработала свою «личную стратегию выживания», как я ее назвала. Простую, иногда суровую к окружающим, но максимально щадящую к самой себе.

Итак, вот она. Первые шесть месяцев я просто рыдала при каждом удобном случае – сбрасывала стресс. Плакала не просто тихонько в подушку – наоборот, рыдала в голос. Представляла себя маленькой девочкой внутри своего большого тела – и выплескивала все горе изнутри наружу, до самой последней слезинки.

Делала я это инстинктивно, а потом узнала, что это старинная народная техника работы с напряжением. Помните плакальщиц на похоронах? Ну вот, это оно.

Еще я постоянно просила у мужа массаж. Рассказывала, где и как мне надо массировать, и активно объясняла, зачем мне это нужно. Впрочем, он быстро понял, что десять минут усилий приносят ему гораздо более адекватную и спокойную жену, и включился в игру.

Кстати, во время массажа я тоже почти всегда всхлипываю до сих пор – это отличный способ расслабиться, если напряжение так велико и челюсти так сжаты, что даже слезы не идут сами по себе.

Другим большим моим спасителем стал «Скайп». Я постоянно созванивалась с подругами, такими же молодыми мамочками. Садилась на пол рядом с малышом, настраивала на нас камеру и так болтала. Иногда часами. Время проходило незаметно, я выговаривала свои десять тысяч слов в день, получала понимание и принятие и просто отвлекалась от рутины.

Самыми сложным временем суток оказались вечерние часы перед возвращением мужа. Из-за разницы во времени подружки в Москве уже уходили из Сети, малыш часто капризничал, за окном темнело.

Я почти физически чувствовала, как подкрадывается отчаяние... И тогда включала музыку и громко пела, качая сына и кружась с ним по дому.

Моей любимой исполнительницей стала Хелависа, солистка группы «Мельница». Ее волшебный голос, тягучие мотивы фолк-музыки, слова, которые так волновали мою душу вечного странника...

К четырем месяцам сына я знала многие из этих песен наизусть и пела их везде и всегда – принимая душ, готовя ужин, укладывая малыша.

Когда он стал подрастать и хоть немного спать днем сам, без ручек и слинга, я начала писать. О самом больном: о родах, о послеродовом периоде и материнстве. Сегодня полчаса, завтра час, послезавтра три. Ого, сколько проспал! Глядишь – а новая статья уже готова.

Во время сна ребенка я не прибирала в доме, не ела, не делала ни-че-го по дому. Я только и исключительно писала тексты.

Потом начала делиться ими у себя на «Фейсбуке» – и оказалось, что они помогают не только мне. Так мое выплескивание эмоций в текст принесло мне новое дело – блогерство.

Вот так все вместе это и сработало.

День за днем становилось всё легче дышать и просыпаться утром. Появились силы следить за мелочами – идти вечером спать пораньше, не есть много сахара и булок, пить витамины, иногда даже вставать на йога-коврик.

Об этом везде говорят как о самом важном и базовом, но почему-то забывают упомянуть, что на соблюдение режима и самодисциплину тоже нужны силы, физические и ментальные.

Когда их нет, ты закидываешься первым, что подворачивается под руку, – в первую очередь булкой или конфетой. Когда волком воешь от того, что недостает времени на себя, то жертвуешь сном, лишь бы еще полчаса, в тишине и одиночестве, расслабленно потупить хоть одним глазком в телефон.

Поэтому начинать надо с того, что

- 1) снимает стресс;
- 2) дает вдохновение и радость.

Причем здесь и сейчас.

Я знаю девушку, для которой такой отдушиной стали краски и кисти. Еще одну – которая вышивает во время сна ребенка. Третья моя знакомая печет торты на заказ. Четвертая стала слингоконсультантом и все свободное время проводит на аукционах слинг-шарфов. Я выбрала писательство.

А сейчас моему сыну уже два года.

У нас, казалось бы, совсем другие проблемы, но я по-прежнему иногда плачу в ванной из-за того, что чувствую себя пленницей.

Нет, поймите меня правильно. Я обожаю своего ребенка и иногда подозреваю, что он самый зацелованный малыш в округе. До сих пор сижу с ним дома и кормлю грудью, ношу в рюкзаке и сплю в обнимку.

Верю, что именно поэтому он растет такой смелый, радостный и здоровый.

Он офигенный, правда-правда! Я его люблю – до Луны и обратно. Три миллиона раз.

И это так круто, что он у нас родился!..

Но.

Он не вся моя жизнь.

Помимо него, у меня миллион текстов в голове, тысячи проектов и любимый муж, которому тоже хочется уделить внимание.

Каждый день появляются новые вопросы, на которые я не знаю ответов.

Отдавать в сад на полдня или нет?

Поставить мультики или сходить погулять лишний раз?

Учить засыпать без груди, чтобы мог укладывать папа, или подождать еще?

И только главный вопрос постоянно всё тот же: что делать, когда ты весь день сама не своя, у тебя ни на что нет сил, а он висит на тебе гроздьё и «ма-ма, бам-бум, би-и-и-би-и-и», машинкой по голове?!..

Я в такие дни обычно действую последовательно. Вначале ложусь на диван и достаю грудь в свободный доступ. Разрешаю: ему – ходить хоть на голове, в том числе и моей, а себе – не гулять с ним.

Потом, когда нам обоим это надоедает, я ставлю очередной жирный крест на карьере идеальной матери и включаю мультфильм.

А сама открываю компьютер и пишу. Если нет сил даже писать, делаю какие-нибудь полезные, но несложные вещи. Читаю нужные по работе статьи, заливаю тексты на сайт.

Сразу появляется чувство, что я делаю что-то для себя, личное, и куда-то двигаюсь, пусть и медленно. Немного легчает.

Потом встаю и готовлю себе вкусный и полезный обед, который восстановит мои силы. Выбираю блюдо очень старательно, словно для Самого Важного Человека в мире. Впрочем, так оно и есть.

Медленно, наслаждаясь каждой ложкой, ем – в полном одиночестве. Да-да, ребенок по-прежнему смотрит мультики, уже второй час подряд, изредка подбегая подкрепиться и пообниматься.

Ну и что? Иногда можно.

Сделать ему добрую маму сейчас – намного важнее всего остального.

В самые худшие дни, когда я даже спать не могу от усталости, хотя и понимаю, что сон-то мне и поможет, я вначале укладываю сына, а потом...

Потом ложусь в зале на пол. Включаю медитативную музыку (например, Деву Премал) и старательно расслабляю все тело, как учат в йоге.

Это страшно тяжело, когда в теле много напряжения и нет постоянной практики шавасаны. Но я стараюсь. Массирую себе виски и челюстные зажимы. Дышу. Немного плачу.

Потихоньку все-таки расслабляюсь. Удивляюсь невероятному чувству приходящей телесности.

Вдохновленная, думаю: «Как же круто! Надо такое чаще практиковать, что же это я!..»
И – отключаюсь.

Чтобы ровно через пять минут проснуться от крика из спальни: «Ма-ма-а-а-а!!!»

Ох. Привет, сынок! Хочешь играть?

И напоследок.

В бразильской семье моего мужа любят повторять: «Бывшими могут быть жены и мужья, но не бывает бывших родителей и бывших детей».

Это, конечно, правда.

И слава Богу.

Но как же иногда здорово побыть не мамой, а просто собой.

Хотя бы пять минут, лежа на полу, под нежную музыку, расслабляя такие далекие свои пальцы ног.

Уф-ф. Как же хорошо!..

История девятая Степанида

«Муж сказал: “Роди мне ребенка”»

Степанида Мальцева. 35 лет. В браке (7 лет). Двое детей: дочь (5 лет), сын (3 года).
Живет в Москве

*#чайлдФри
#погодки*

Мы жили и не тужили без регистрации брака, а потом мне потребовалось сделать визу в Индию, и я прочла, что незамужним ее дают неохотно. Муж сказал: «Ну давай распишемся». Никакой классической свадьбы у нас не было. Ничего не изменилось, но мы приехали в Индию, у нас был месячный интенсив, тренировки калари утром, вечером, по несколько часов, в сезон дождей, когда ливни стеной. У меня болела спина... В какой-то момент муж подошел ко мне и сказал: «Роди мне ребенка». Я этого не ожидала. Но это был такой благодатный момент взаимного доверия, что я сказала: «Хорошо». Несколько месяцев у меня ушло на то, чтобы себя перестроить.

Я с детства не любила детей. Они меня раздражали и, в общем-то, продолжают это делать сейчас, хотя уже меньше. Я была одна в семье. Хотя и мечтала о младшей сестре, но это были только мечты. У моей мамы была идея, что один ребенок – более чем достаточно. Свое детство я не считаю счастливым, потому что родители жили своей жизнью. Радостные моменты у меня в основном связаны с бабушкой, с теплотой, лаской, заботой.

Выросла я эгоисткой. Меня вполне устраивало жить, исходя из своих интересов. Заботиться о ком-то, подстраиваться под кого-то мне совершенно не нравилось. До 27 лет я жила совершенно одна, потом познакомилась с будущим мужем, мы съехались, и началась семейная жизнь. Мы к этому долго шли – пять лет были знакомы, дружили. Он тоже очень свободолюбивый. Мы оба читали книги Кастанеды, интересовались и занимались различными практиками. А у Кастанеды есть идея, что дети высасывают из родителей энергию и оставшейся энергии не хватит на освобождение и развитие. Поэтому многие из тех, кто следует теориям Кастанеды, отказываются от деторождения. У меня эти идеи наложились на нелюбовь к детям и отсутствие материнского инстинкта, и я считала, что это нормальная позиция. К тому же у меня не было видения на много лет вперед. Я закончила институт, пошла работать и не представляла себе, что будет через десять лет, никаких планов не строила.

По мере взросления моя категоричность в отношении детей немного уменьшилась. Именно это, наверное, и позволило мужу выступить с таким предложением, а мне – на него согласиться.

Наш первый год совместной жизни был ужасен. Каким образом мы выжили как семья, я не знаю, потому что это был парад конфликтов. У нас, например, были размолвки, потому что он задерживался. Я ему звонила, спрашивала: «Ты где?» – а он вставал на дыбы, усматривая в этом контроль с моей стороны. А я нервничала, поскольку у меня родители все детство где-то пропадали вечерами, и я с ума сходила дома одна. Мы все время сталкивались лбами: оба упрямые, и каждый со своими убеждениями и установками. Очень много было кризисных моментов, ругани. Через полгода мы даже чуть было не разошлись.

Я помню момент, когда он сказал: «Я тебя люблю, но так жить не могу». Мы сидели на улице, много разговаривали. И я постаралась поменять свое поведение. Он тоже во многом пошел мне навстречу. Ко второму году семейной жизни все более-менее нормализовалось.

В какой-то момент у нас появились друзья с детьми, и я увидела, что это не так ужасно, как я себе представляла. В возрасте 25-28 лет у меня вообще не было детей перед глазами. А теперь, когда я наблюдаю жизнь семьи с детьми с близкого расстояния, у меня появилась мысль: «А может быть, оно того стоит?»

В тот период я читала сообщество чайлдфри, и там было много аргументов против детей. В частности, высказывалась мысль о том, что наша планета перенаселена. Говорилось и о том, что дети дорого обходятся в материальном плане.

Мы с мужем погоней за материальными благами не занимались, зарабатывали столько, сколько было нужно для жизни. И у меня появился страх, что, если будут дети, придется работать целыми днями, чтобы их обеспечить.

Словом, у меня было много установок против того, чтобы иметь детей. Но все они, по сути, были страхом что-либо поменять в своей жизни.

И вот, когда муж сказал: «Роди мне ребенка», я почувствовала большую близость к нему. Это был глубокий момент. Он раскрылся полностью, так что по-другому я и не могла ответить. Это был его шаг навстречу, очень важный. Я почувствовала это его состояние и настроилась на его волну. Сказала, что мне нужно время, чтобы осознать жизнь по-новому.

Будучи по складу характера аналитиком, я отнеслась к этому как к проекту. Полезла в интернет читать какие-то форумы, про материнство и беременность, пыталась читать ведические тексты. Я почувствовала, что готова, и подумала о том, как же это будет интересно.

Все произошло не с первого раза. Я превратилась в «овуляшку», которая высчитывала дни и покупала тесты.

Прошло месяцев восемь, меня переколбасило. Я вроде как решила: «Ребенок, приди» – а он не приходит! Никогда не ходила по врачам, но тут сдала анализы. У меня нашли какую-то уреоплазму, и я вынесла мозг мужу. Потом он уехал по делам в Европу, а я осталась в Москве. И, когда я приехала к нему, мы воссоединились, и получилась Дана.

Мы еще больше месяца жили в Европе: Словения, Италия, Австрия. Я уже что-то заподозрила: цикл не начинался; я чувствовала себя как обычно, но меня тянуло на лирическую музыку, что мне несвойственно. Тест я не покупала, потому что мы жили в общине, а я не хотела, чтобы об этом узнали. Мужу я сказала о своих подозрениях только на обратном пути в поезде. Когда мы приехали, по дороге домой я купила тест, и, как подсказывала мне интуиция, он оказался положительным. От радости мы очень долго обнимались.

Потом муж собрался в паломничество в Индию, в такое, куда идут только мужчины. Я стояла на ушах: как это он теперь уедет? Он уехал на меньший срок, чем планировал. Я осталась одна, очень нервничала. Свою первую беременность и первые месяцы первого ребенка я вспоминаю как одну из самых темных сторон моей жизни. Все время было состояние напряжения и перегруженности информацией.

Теперь я понимаю, что ориентировалась на внешнее, а надо было – на внутреннее. Я читала всякие форумы, следила за развитием плода и всякими признаками: что должно быть на такой-то неделе, чего не должно быть и т. д. Много шло от ума. В тот период от своего состояния я не получала никакого удовольствия.

По сути, это была жизнь в стрессе. Мы не имели постоянного дохода. С жильем все было под вопросом. Муж вроде был вовлечен, но по-прежнему очень много времени уделял своему духовному развитию. В новых обстоятельствах меня это стало больше раздражать. Сама я считала, что это блажь и что он не на том концентрируется.

Машины у нас не было, а я полагала, что нам надо ее купить и что надо решить жилищный вопрос. Я концентрировалась на материальном и формальном, а он парил в облаках.

Поскольку других близких людей у меня не было, с родственниками мы не общались, о ребенке они узнали по факту рождения. Еще и это занимало ресурс – как скрыть. Приходилось

избегать встреч. И это постоянное чувство ответственности за того, другого, который во мне, только усугубляло ситуацию.

Но муж всем интересовался, клал руки мне на живот, разговаривал, и, кстати, контакт с еще не рожденным ребенком у него был лучше.

Я помню тотальное чувство одиночества и долга в первые месяцы после рождения ребенка. Наматывала круги, считая, что должна гулять с ребенком столько-то часов в день. И не получала от этого никакого кайфа. Первые месяца три-четыре были для меня самыми мрачными.

Моя адаптация проходила тяжело. Когда Дана только родилась, мы были очень рады: все-таки накрыло. Потом уехали акушерки, мы остались одни, и я подумала: «А дальше-то что?» Начались сложности с прикладыванием к груди, со вскармливанием. Я пыталась как-то продолжать жить в своем фрилансерском режиме, откладывать куда-то ребенка, чтобы поработать. В общем, у меня была надежда, что я смогу отвоевать хотя бы кусочек своей бывшей свободы. Но ребенок получился полностью «ручной». С недобором веса, постоянно на груди. Это было дико болезненно.

А муж на тот момент восторгался и оказался очень-очень занят многочисленными проектами.

Этот период я до сих пор вспоминаю с содроганием. Все то время, что я оставалась одна с ребенком, я ощущала бешеную ответственность, все время боялась сделать что-то не так. Все эти «должна»: должна гулять, должна держать на руках и так далее! На себя у меня ресурса не хватало. И при этом меня не накрыло вот этим чувством любви, о котором так много говорят. В основном я все время была «должна».

Общаться ни с кем не хотелось. Наверное, это была своего рода послеродовая депрессия, но я ни к кому не обращалась за помощью, пыталась сама что-то делать. Я клала ребенка на подушку, давала грудь, сама либо работала, либо играла на компьютере. На тот момент у меня уже были единомышленники, с которыми мы вместе готовились к домашним родам. Я понимала, в каком стиле я хочу растить ребенка. Общение по переписке и очно меня спасало. Но я ведь еще и интроверт. И в первые месяцы после родов я закрылась. Вопросы «Как со сном?», «Как со вскармливанием?» стали меня раздражать.

Я помню один из самых темных дней. Мы были на даче, муж периодически уезжал в Москву, Дана было два месяца. Муж привез арбуз, оказалось – подкисший. Я это почувствовала, но так соскучилась по арбузам, что все равно поела. Естественно, это сказалось на ребенке. До утра я пыталась укачать дочь, но у нее болел живот, она не спала, кричала, не брала грудь. Нам всем было плохо. Хотелось все это как-нибудь выключить. В итоге она от усталости уснула у меня на животе, и я боялась пошелохнуться, только чтобы она хоть сколько-то поспала. В общем, мне было очень плохо. Мне не хватало знаний и гибкости, чтобы быстро перестроиться. У меня не самый простой ребенок, не самый удобный. Она не спала все время, хотела быть в контакте кожа к коже, и от меня требовалось усилие, чтобы перестроиться и дать ей это.

Большая часть того, что я читала, меня запугивало. Ко второй беременности я готовилась более основательно, читала не форумы, а соответствующую литературу.

Сейчас я бы посоветовала себе самой более адекватно подготовиться. Не читать бесконечные форумы про беременность. Понять, чего я хочу, раз уж на это пошла. Понять, какой стиль материнства, какой образ жизни мне ближе. Возможно, мне бы стоило обратиться к консультанту по материнству, чтобы быть готовой к тому, что новорожденный ребенок не спит 24 часа в сутки, что может быть совсем не так, как я себе это представляла.

История десятая Ольга

«Реанимация – звучит почти как “рай”»

Ольга Коровякова. 37 лет В браке (10 лет). Две дочери (4 года и 6 месяцев). Живет в Москве

*#ребенокВреанимации
#второйРебенок*

Это мгновение должно было стать самым счастливым в моей жизни. У меня были прекрасные роды: без «насилия» и вмешательства, такие, как мечталось, со своей акушеркой, с улыбающимся и поддерживающим врачом. И, пережив последние, самые сложные минуты, я ждала ее крика, ждала ее у груди – этого я была лишена в первый раз из-за планового кесарева. Крика не было. Точнее, был: «Детская реанимация!» Мимо меня пронесли ребенка, совершенно белого и безмолвного. Люди продолжали прибывать.

– Подпишите согласие на наркоз!

Я малодушно подписала. Да что там – я б с удовольствием ушла в какой угодно наркоз, если бы после него можно было проснуться и обнаружить, что все это сон.

Крика все не было. Ева не дышала. На лицах врачей были сочувствие и... страх. Вот от этого страха хотелось провалиться в небытие.

Не сон. Это было моей первой мыслью.

– Как Ева? – преодолев ужас, спросила я.

– Ева, к сожалению (сердце вниз), в реанимации (бешеная радость – жива!).

Все остальное: отсутствие самостоятельного дыхания, судороги – я решила погуглить позже. Сейчас главное: я родила дочь, и она жива.

«Реанимация» – звучит почти как «рай».

Не знаю, что подумала акушерка, но я улыбалась.

1. Реанимация в роддоме – это жизнь по строгому графику. У мамы есть полчаса посещения, раз в три часа на то, чтобы сцедить молоко и «пообщаться с ребенком». Я приходила в реанимацию, сцеживала, и у меня оставалось 15 минут; дочка сначала находилась в лечебном сне, потом ее потихоньку из него вывели, но ничего особо не поменялось – она не двигалась и никак на меня не реагировала. Я говорила ей все эти правильные слова про то, что она сильная и мама ее любит, и бабушки-дедушки ее любят, и все ее ждут, но... чувствовала я себя при этом как человек, который разговаривает сам с собой. И – да, я ее гладила, потому что с самого начала спросила, можно или нет, и оказалось, что да. Она была на ощупь как теплая бархатная резина – совершенно неземной и... неживой материал. Один раз я протащила в трусах телефон и сфотографировала ее (было ужасно стремно попасться), это оказалось очень важно для всех: Ева наконец-то перестала быть абстрактным персонажем – обрела лицо, стала самой собой. Для всех, кроме меня.

В общем, во время посещения я чувствовала себя слегка бесполезной. Да, я давала свое молоко, но при этом я видела, что дети, докармливаемые смесью, чувствуют себя лучше. Я теряла веру в себя.

Иногда удавалось поймать врача, который обычно ничего по существу не говорил.

Один раз в день, если повезет, можно было пообщаться с заведованием, которая тоже, впрочем, ничего толком не говорила. А как-то раз мне не повезло, и я торчала на скамейке в реанимации два часа, так как в роддоме затянулось общее совещание.

Все это деморализует.

Даже меня, которая эпатировала мам в реанимации своей улыбкой и легкомысленным настроением, это вгоняло во фрустрацию и рефлексю. Неизбежно начинаешь думать: а что же все-таки произошло? Почему? Перебираешь все свои косяки за беременность, и эти мысли ходят, и ходят, и ходят по кругу. В какой-то момент начинаешь медленно сходить с ума в этом немного даже кафкианском абсурде.

– Вы поймите, это реанимация, сюда просто так не попадают.

Ты слышишь, как это говорят трем мамам до тебя, а их дети в соседних кювезах при этом двигают руками и ногами и выглядят вполне живыми, в то время как твоя выглядит овощем. И всё, что говорят, – «Состояние тяжелое, но ей не стало хуже, это хорошо. Можно радоваться».

Потом в какой-то момент дочке снижают дозу лечебного сна, и снова появляются судороги, и вместо «Не стало хуже» говорят «Сложно делать какие-то прогнозы».

А еще старшая дочка – мой старший теленок, ребенок, который ни разу до этого не ночевал без меня, мой любимый, ни с кем не сравнимый малыш, который каждый день ждал маму, приносил ей передачи в роддом; а маму не выпускали к ней из-за карантина.

Я звонила, писала ей сказки, общалась по видеосвязи, я билась головой о ледяную стену, почти не получая обратной связи. Одну дочку я видела 9 раз в день, но она никак на меня не реагировала, а другая была далеко.

В один из дней соседка по реанимации, которая лежала в другом отделении, рассказала мне, что из одного окна близко видно улицу, и туда ходят мужья тайком смотреть на детей. Я написала мужу – и он привел мне Аню. Маленький гномик в красном комбинезоне, на фоне серой московской зимы, рядом с небритым, осунувшимся мужем – она стояла далеко-далеко, а я сидела, скрючившись, на балконе, и мы говорили по телефону. «Мама, я тебя вижу», – говорила она. «А я тебя», – отвечала я и махала рукой. И так много-много раз. Я очень боялась, что она спросит меня про звездочку. Когда я уезжала в роддом, то мы с ней взяли каждая по брелку в виде мягкой серебристой звездочки – на память друг о друге. Но моя звездочка осталась где-то вместе с вещами в приемном покое.

Меня все спрашивали: «Ну что, ну как?» Все ждали от меня новостей, в первую очередь хороших. Каких-то действий. Чтобы я пошла, что-то выбила из врачей, чего-то от них добились. А я не могла, я могла только тупо ходить в реанимацию раз в три часа, сцеживаться, гладить дочку, давать ей горошины, механически говорить правильные слова. Мой ребенок не дышал сам. Моя дочка была в заложниках у врачей. Я была в заложниках. Сил не было. Эмоций не было. Общаться ни с кем не хотелось. Легче было общаться с соседками по палате – им было, в общем-то, все равно. Они выпишутся завтра и не вспомнят про меня и Еву уже на второй день.

Потом настал день перевода из реанимации роддома в реанимацию Морозовской ДКБ. Мне сообщили об этом с утра и тут же огорошили, что машина может прийти в любое время, так как она одна и забирает детей из всех роддомов, но я могу приходить и сцеживаться по графику, пока Еву не заберут – и нет, я не могу с ней поехать, она поедет одна.

Как?! Я была близка к краю отчаяния, но... мой ребенок не дышал без аппарата ИВЛ, поэтому какая разница...

Когда за Евой приехали, меня позвали, чтобы я могла ее проводить; из кювеза ее перегрузили на каталку, куда на ходу заскочила врач скорой помощи с ручной помпой и стала дышать за мою дочь, пока их везли по коридору, они удалялись, удалялись...

Завотделением шепнула мне на ухо: «Ева молодец – задышала сама, когда мы ее отключили». Сердце подпрыгнуло. Но радости не было. И еще она посоветовала позвонить через 40 минут и узнать, как она доехала, а не через 2 часа, как мне изначально сказали, и намекнула узнать насчет подвоза молока (это было ценно, так как, если бы я сама не спросила, Ева бы

весь следующий день провела на смеси, а я бы, как оказалось, торчала без толку одна в четырех стенах).

Я побрела выписываться без ребенка. В том же роддоме, с крыльца которого 3,5 года назад я торжественно, на двенадцатисантиметровых шпильках, выпорхнула с красиво завернутой Аней на руках.

Мне выдали ашановскую тележку, я сгрузила туда все вещи, и вместе с медсестрой, по звонку мужа, мы поехали вниз (медсестра должна была забрать казенную одежду и тележку). На выходе случилась небольшая заминка: на выписке была очередь из мам с детьми. Мамы переодевались, им накручивали ленты на кульки, их встречали родственники с цветами, шарами и вспышками, а тут я со своей тележкой.

«Не, я не претендую, – успокоила я медсестру, – мне бы одежду свою найти и переодеться». Медсестра куда-то побежала и принесла ключ: «Вот, говорит, одежда в той комнате, а переоденьтесь в соседней, только быстро, халат и ночнушку в тележку бросьте и к лифту откатите».

Через 10 минут в Морозовку должна была доехать Ева, через полчаса я смогу снова побыть мамой Ани – пусть на одну ночь. Я нашла свою одежду и звездочку и пошла в комнату, выделенную для переодеваний (вполне символично, что это оказалось душевая, где свежеприбывающим роженицам ставят клизмы). Тут же прибежала сотрудница роддома с криком: «Вы кто и что тут делаете?» – «Выписываюсь», – ответила я. – «А ребенок где?» – «Без ребенка». Она скорбно растворилась в воздухе. Я вышла в холл искать мужа. Найти его было не сложно. Мы были два айсберга молчания в этом море щебетания, смеха и улыбок. Мы молча пошли к машине.

Из машины я позвонила в Морозовку. Мне казалось, что это дно – новая больница, новые правила, новый бой за совместное пребывание.

Я приехала домой, я честно пыталась радоваться встрече со старшей дочкой, но правда была в том, что я смертельно устала через 15 минут общения. Я видела, как она радуется, я изображала любящую маму, но сама смотрела на часы и ждала, когда можно будет уложить ее спать, сцедиться, сесть в такси, чтобы повезти молоко, и наконец остаться одной. Через два часа у старшей дочки поднялась температура, и ее вырвало на меня. Вирус. Я уложила ее спать, отвезла молоко в реанимацию.

По дороге домой меня накрыло чувством вины, и тут я наконец разревелась.

Что помогло выбраться?

Во-первых, конечно, надежный тыл, огромная поддержка сообщества и согласие принять помощь. Я всегда была сильной – той, что сама справляется. Но в нулевом состоянии без помощи просто сгоришь, и спасибо всем тем, кто за меня звонил в больницы, помогал с бытовыми делами, взял на себя заботу о ребенке, подставил плечо.

Во-вторых, смена фокуса. Например, не могу не упомянуть Олега Леонкина – реабилитолога, который очень ненавязчиво предложил свою помощь: мол, я могу помочь, позвоните. И я позвонила.

Бывают такие ситуации, когда помощь приходит в нужное время. Может быть, днем раньше или днем позже я бы уже не услышала или бы услышала как-то не так. Но тут зерно упало куда надо.

Олег сказал мне две очень простые вещи.

Первое. У нас очень сильные реаниматологи.

В тот момент я была так измучена информационным вакуумом, в котором находилась, что теряла способность мыслить и коммуницировать здраво. Но стоило мне принять эту идею, как вернулась возможность нормально сотрудничать с врачами. А это очень важно – быть с

ними по одну сторону баррикад, даже если кажется, что они уходят от общения, не хотят идти на контакт. Я даже придумала себе мантру, которую цинично повторяла в самые «темные» дни: «Ребенку нужна мама, но еще нужнее ему дышать».

Это лечило меня от максимализма и помогало мириться с реальностью. Да, у нас в больницах не все идеально, и я обязательно сделаю что-нибудь для того, чтобы стало лучше. Но сейчас главное:

- а) дышать;
- б) вменяемая мама;
- в) вменяемые врачи.

И еще Олег Леонкин мне сказал: «Вам сейчас как родителю не важно, что произошло, это важно для врачей. Ваша задача – определить свою стартовую позицию и понять, что делать дальше».

В-третьих, реальные действия, в которых есть отдача. Что-то делать – очень помогает. Даже что-то небольшое. Даже если что-то делать как робот. Но только если есть отдача. Некоторые простые действия мамы могут определить весь ход событий. Например, тот же Олег посоветовал массировать Еве ладошки.

Из-за своего измененного состояния сознания я прослушала, зачем это надо делать, просто поняла, что это почему-то важно, – и послушно включила массаж ладошек. Это возымело мгновенный терапевтический эффект.

У меня появилось осмысленное и вполне осязаемое дело.

Я стала приходить, «дойтись», растворять магические горошины – а дальше, до конца визита, разминала Еве ладони, просто ради того, чтобы что-то делать. Как солдатик. Не просто говорить бессмысленные слова, а именно делать.

Совершенно при этом не понимая, впрочем, что должно получиться на выходе.

И в какой-то момент я заметила, что у нее начал подергиваться подбородок (и это было первое ее движение, замеченное мной). А потом она начала искать грудь. У меня появился повод выйти на связь с миром. Наконец-то мне было что написать в семейный чат в «Телеграм», кроме «Нет новостей – это уже хорошая новость»! Я написала: «Кажется, появился сосательный рефлекс».

Конечно, и дальше все было непросто. Со старшей дочкой мы расстались почти на месяц, и были моменты, когда казалось, что я не разгребу это никогда. Но я постоянно делала что-то, иногда просто ради самого действия. Например, у меня была с собой книжка со стихами Марии Мошковой, я начитывала дочке стихотворения и отправляла. Какие-то ей нравились больше, какие-то меньше. Там было стихотворение про уют. И буквально совсем недавно, когда я рычала, Аня мне сказала: «Мам, смотри, я для тебя уют нарисовала, чтобы у тебя настроение стало лучше». И я почувствовала, как оттаяла еще какая-то частичка моего сердца.

Рефлексивные вопросы к Ольге

Что в тот, самый первый момент помогло вам выстоять?

Какие-то образы, слова? Может быть, стихотворные строчки или обращение к Создателю?

Как бы вы назвали то свое качество, которое в настолько непростой ситуации помогло вам выделить главное и основное – «жива!»?

В каких еще ситуациях в вашей жизни это качество проявлялось?

У кого, возможно, вы научились этому качеству? Кто среди значимых для вас людей обладал (или обладает) этим качеством?

Какие маленькие действия в помощь самой себе совершали вы тогда?

Как удавалось вам не забывать кормить себя, поить себя?

*О чем вы старались не забывать в эти непростые для вас времена?
Какие принципы вашей жизни остались неизменными?
Память о ком и о чем поддерживала вас?
Вы вспомнили про звездочку – символом чего была для вас эта маленькая вещица?
Вам важно было что-то Делать тогда. Что это может говорить о вас как о человеке?
Во что в жизни вы верите? Что стараетесь не пропускать?
Как вам в этой ситуации помогло ваше доверие к людям, уверенность в том, что помощь
возможна и что она придет?
Ощущение «оттаявшего сердца» – что оно значит для вас?*

ОТВЕТЫ ОЛЬГИ

Что в тот самый первый момент помогло вам выстоять?

Мысль, что сейчас я как никогда нужна своим девочкам, из которых одна «с характером», и с ней мало кто сладит, кроме меня, а другая, возможно, с диагнозом, и, увы, внутри семьи отношение к этому было как к чему-то из другой, страшной, «не нашей» жизни.

Какие-то образы, слова? Может быть, стихотворные строчки или обращение к Создателю?

Как ни странно, примерно в это время вышел рекламный ролик Nike «Сделана из...» и там были такие строчки: «Из железа, из стремлений, из самоотдачи и сражений сделаны наши девчонки, из воли крепче кремня, из силы и огня». И я его все время пела про себя, послала Ане, и она его тоже все время слушала и пела. И это был тот случай, когда рекламная кампания попала в мою ситуацию идеально. Парадокс или признак нашего времени.

Как бы вы назвали то свое качество, которое в настолько непростой ситуации помогло вам выделить главное и основное – «жива!»?

Гибкость/адаптивность. Понимание, что вот сейчас мне плохо, но рано или поздно я как-то подстроюсь и уже смогу вздохнуть, адаптируюсь. Надо просто дожить.

В каких еще ситуациях в вашей жизни это качество проявлялось?

Любой сложный период на работе, форс-мажор, завал. Это началось еще со школы: были неудачные четверти, учителя, с которыми не ладилось. Был очень тяжелый год, когда ушли две бабушки и дедушка.

У кого, возможно, вы научились этому качеству? Кто среди значимых для вас людей обладал (или обладает) этим качеством?

Мне кажется, оба родителя и бабушка. И прабабушка. То есть это семейное. Про жизнь бабушки и прабабушки вообще можно писать книгу. Но и у мамы были тяжелые периоды, а потом все налаживалось; я это впитала. Папа больше разговоры разговаривал, и его «гибче надо быть» я запомнила.

Какие маленькие действия в помощь самой себе совершали вы тогда?

Я красилась и вообще старалась хорошо выглядеть. В оправдание себе цитировала «Евгения Онегина»: «Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей». В первые дни меня буквально затерроризировали, что я плохо выгляжу, и я решила, что буду выглядеть хорошо.

Как удавалось вам не забывать кормить себя, поить себя?

Не удалось, но тут было просто: в роддоме за мной следили (так как подозревали анорексию), в реанимации за мной, к счастью, приходили, в больнице я, как ответственный человек, не могла тухлить продукты, которые мне передавали муж и друзья.

О чем вы старались не забывать в эти непростые для вас времена?

О благодарности другим, о том, что они тоже устают, что жизнь вокруг продолжается, что, пока я тут, вокруг ничего не изменилось.

Какие принципы вашей жизни остались неизменными?

Самую большую проверку на прочность постоянно приходилось выдерживать принципу «Не лечить без запроса». Так как я оказалась на территории, где заведомо чувствовала себя чуть ли не экспертом. Сейчас мне стало еще сложнее, но я продолжаю этого принципа придерживаться.

Память о ком и о чем поддерживала вас?

Конечно, о старшей дочке, я постоянно пересматривала наши с ней фотографии, вспоминала разные совместные моменты.

Вы вспомнили про звездочку – символом чего была для вас эта маленькая вещица?

Звездочка была символом нашей с ней связи, того, что всегда было, есть и будет между нами, где бы мы ни были. Тех воспоминаний, которые у нас есть, того, что заложено генетически. Того, что уже не отнять, как бы ни изменилась наша жизнь дальше.

Вам важно было что-то Делать тогда. Что это может говорить о вас как о человеке?

Наверное, что я человек действия. Как акула. Это очень важное мое знание о себе.

Во что в жизни вы верите? Что стараетесь не пропускать?

Верю в то, что любой опыт дается не просто так, что он делает меня мудрее, сильнее и... счастливее. Стараюсь не пропускать маленькие моменты счастья. Они случаются каждый день.

Как в этой ситуации помогло ваше доверие к людям, уверенность в том, что помощь возможна, и она придет?

Именно оно и помогло, прежде всего. Тут и доверие врачам, друзьям, и открытость любым советам, и понимание, что без помощи я не справлюсь точно – мне просто не хватит компетентности и времени, чтобы ее приобрести сейчас, а когда приобрету – будет поздно. Были знакомые, которые давили: «Ругайся с врачами, требуй информации, забирай под свою ответственность». Но я рада, что этого не сделала, что удалось выстроить отношения и найти компромисс.

Ощущение «оттаявшего сердца» – что оно значит для вас?

Это возможность самой дарить тепло – не отбывать материнскую повинность, а быть с ребенком здесь и сейчас.

История одиннадцатая Виктория

«Тотальное отчаяние как точка опоры»

Виктория Лемешева. 34 года. В разводе. Трое сыновей (13 и 8,5 лет). Родной город – Краснодар, Луганская область. Живет в Москве

#разводСтремяДетьми
#финансовоеНеблагополучие

Это был первый год после развода.

Я осталась одна с тремя детьми. До этого у меня в помощниках было трое взрослых: мама, папа и няня. Я успешно строила карьеру, рожала детей. Социальный образ счастливой мамы и жены, успешной бизнес-леди. После развода я оказалась один на один с детьми, с не очень успешным опытом бизнеса и без денег.

Я была в состоянии эмоционального краха.

Ни о каком включении в детей речи не шло, потому что каждый день стоял вопрос выживания. Самые страшные мысли, которые на тот момент приходили, – это лечь, уснуть и больше не проснуться. Потому что тяжело. Как-то отдаленно я понимала, ради чего нужно жить, но осознавала и то, что детям на данный момент ничего не даю. Это было эмоциональное дно. С другой стороны, именно дети мотивировали меня от этого дна отталкиваться и идти вперед, день за днем. Без каких-то больших планов. Закончился день – и хорошо. Сегодня все живы-здоровы, и слава богу. Довольно долго я была в этом периоде. Наверное, год. Закончилось все этой зимой, когда я поняла, что полоса пройдена.

Поразительно, как по-разному в этой ситуации проявлялись мои трое детей.

Старший сын был зеркалом этого хаоса – с его отцом после развода, с моим невключением, потому что я была в состоянии решать только насущные проблемы. Я как будто жила рядом с ними, но не была вместе с ними. Средний сын взял на себя ответственность за меня. Его пугала нестабильная мама, и он в это время словно преждевременно повзрослел. Маленький ребенок, шести-семи лет, меня держал. Малыш более-менее был под защитой. Ему доставалось больше внимания из-за его возраста – я осуществляла посильный уход.

Со старшим же был просто тихий ужас: послеразводный период, первые подростковые проявления. Отец его постоянно «перекупал» и настраивал против меня. Таким образом, на полном отсутствии ресурса, на новом этапе жизни у меня была еще вот эта проблема со старшим сыном. Он уехал в какой-то момент жить к отцу, я осталась с двумя младшими, и в этот момент мне стало полегче. Хотя еще было жуткое чувство вины: я развелась, я недодала, любое происшествие со старшим я воспринимала как укор себе – я плохая мать. Чувство вины отравляло всю мою жизнь. Бывший муж, вместо того чтобы включиться и помочь сыну справиться с ситуацией, наоборот, бил по больному. Когда Артем переехал к нему, муж не упускал возможности сказать, как им здорово вместе. Новая женщина – и как круто сын ладит с ней, а вот я мать хреновая, была и есть. Зато у них теперь все хорошо.

Тем не менее, оказавшись одна с двумя детьми, я смогла найти в себе опору и прежде всего прийти к тому, что я достаточно хорошая мать, а в большинстве случаев – даже замечательная. Это чувство еще больше окрепло после возвращения Артема от отца. Долго они не прожили в своем счастливом трио: отец женился, переехал к своей новой жене, Артем там долго не задержался. Опять начался «треш»: с его поведением, с опекой, комиссией – со всем.

И я с каждым его проступком становилась сильнее. Я поняла: каждая ситуация дается мне, чтобы я осознала, что это не моя вина. Я хорошая мать.

В социуме, к сожалению, все обстоит так, что мать проще всего обвинить. Первое, что говорят, когда ребенок что-то совершает, – виноваты родители. Слово «ответственность» все компетентные органы применяют крайне редко. У нас дома были и органы опеки, и полиция, и детская комната – и все понимают: есть разумная, в меру обаятельная мама, дома все условия для детей созданы, средний сын тренируется в школе олимпийского резерва, дети развиты и ухожены. Не та среда, где растут асоциальные личности. Проблемы старшего сына – это симптом не столько нашей семьи, сколько нашего общества и подрастающего поколения.

Мальчики, растущие без отца: отец либо выведен за пределы семьи, либо родители в разводе, – воспитываются женщинами. Мамами, бабушками, нянями, учительницами. Когда приходит кризисная ситуация – точки опоры нет. Отец страдает после развода, личную жизнь устраивает. У матери ресурс на исходе. Инструментов помощи ребенку в такой момент нет. Психолог для подростка – не авторитет. Подростку нужен мужской пример, мужская опора. Естественно, он тянется к отцу как ориентиру.

Как бы ни было трудно, через ситуации со старшим сыном я пришла к осознанию, что нет материнской вины в вопросах, связанных с подростками. Гормональный уровень, подростковая агрессия. В момент, когда они что-то совершают, они не думают о последствиях. По-хорошему, должна быть культура наставничества – возможность обратиться за шефством к старшему мужчине, который сможет дать точки опоры мальчишке. Тем не менее пока я проходила через все это, то как мать я обрела целостность. Если считать, что мать причастна ко всему, то пример других детей говорит, что со мной все в порядке.

Все эти события и ощущения были моими родительским дном и материнским отчаянием, но также они стали и точкой опоры. Я оттолкнулась и выплыла в ресурсное состояние, то, в котором я пребываю сейчас. Мне оно нравится, я никогда не была так уверена в себе как мать, я эмоционально включена, и у нас полный контакт с ребятами. Даже со старшим, которого все еще колбасит. У нас с ним получается взаимодействовать. И хотя в его поведении уже сложились некоторые негативные паттерны, наша взаимная включенность работает.

Я понятия не имела, что такое жить после развода.

Я думала, что если избавлюсь от агрессивного и токсичного партнера, то заживу счастливее, чем когда бы то ни было, но я последний раз была свободна, когда у меня не было детей. До развода я всегда могла на кого-то рассчитывать: на помощников или даже на отца детей. Развод стал для меня полным крахом иллюзий. Плюс финансовая составляющая, точнее, полное ее отсутствие: никакой базы, никакого дохода, ничего. И это еще больше меня расшатывало и угнетало.

Самым болезненным было разрушение иллюзии, что я всемогущая. Что если никто рядом не обесценивает, не шантажирует, то я сама справлюсь. Воспитывать одной троих сыновей, если подходить к этому ответственно, очень сложно. На мне не только воспитание, но еще и свой бизнес, какие-то личные увлечения. Одной совмещать все функции – трудно. Было иллюзией думать, что я со всем лихо справлюсь. Выстраивать бизнес с нуля, заниматься детьми, учитывая хотя бы тот факт, что средний играет в хоккей семь дней в неделю, и его логистика занимает полдня.

Когда мужчина ведет бизнес – он освобожден от детей и прочих хлопот. Женщина с детьми, ведущая бизнес, – совсем другая ситуация. Я думала, что если идея есть, то бизнес сразу пойдет в гору, но этого не случилось. Было и такое, что я выходила на работу, где мне зарплату не платили.

Вот такой был путь: и работа не выход, и бизнес ничего не дает, и вообще непонятно, как всё сложится. Со своим всемогуществом пришлось распрощаться. Пришлось учиться просить помощи.

Оказалось, что не справляться – нормально в такой ситуации.

Сейчас, если взглянуть назад, я бы все равно развелась, но подготовилась бы. Финансовая подушка, юристы, медиатор. Я бы максимально подготовилась, чтобы не совершать тех ошибок, которые совершила. В плане финансового обеспечения я была самонадеянна: думала, что вот-вот у меня будет свой проект. Нужно было выходить на работу, я построила довольно успешную карьеру, и я могла бы зарабатывать достойные деньги, поставить на ноги мальчишек, обзавестись помощниками – и потом уже идти в свой бизнес. Но я считала, что работать по найму я больше никогда не стану. Высокомерие, тщеславие и самонадеянность сыграли злую шутку со мной.

Я могла бы застрять на хороших зарплате, бонусах и должности очень надолго. Хорошо, что не застряла. Я бы не хотела забывать про этот опыт, потому что без него я бы не пришла туда, куда пришла. Но если бы у меня спросили совет, то, по-хорошему, стоит обзавестись «финансовой подушкой», юристами, которые сделают так, чтобы вы с детьми ни в чем не нуждались.

Когда я осталась одна с тремя мальчишками, то поняла, что это ад. Они постоянно дерутся, цепляют друг друга, вовлекают в это меня. Тихий ужас. От раздражения я переходила к отчаянию и эмоциональному отключению. Потом все опять копилось: агрессия, гнев, раздражение, отчаяние – и так по кругу. Фаза отчаяния была всё длилительнее. Когда я запустила свой проект, который связан с воспитанием сыновей, я включилась в него эмоционально, и у меня начало здорово получаться: в семье наступили мир и лад. В этот самый момент, как гром среди ясного неба, вернулся Артем: а вот смотри, не все у тебя идеально.

А ведь эта картинка из глянца и гламура – идеальная семья и дети – очень давит. От этого стереотипа тяжело избавиться. Ребята отстаивают свои границы в рамках дома, ведут борьбу за ресурс, то есть за меня. Это нормально, так происходит их становление.

Мои отчаяние и раздражение, которые я испытала в родителстве, тоже были трансформирующими.

Самая глубокая моя эмоция в тот период – тотальное отчаяние, но я все равно находила в себе силы идти дальше. У меня никогда не было погружения в депрессию, я не опускала рук. Каждый раз вставала и шла дальше. Наверное, я просто не способна опустить руки. Моя отчаяние выражалось только в том, что я не могла эмоционально включиться в ребят. Старший давно отдалился от меня в силу возраста и каких-то моих ошибок воспитания, но со средним и младшим у нас есть контакт, поэтому не могу сказать, что дети закрылись от меня. Единственное, что меня волновало, – это то, что средний сын взял на себя роль взрослого в нашей «партии». Он стал за меня переживать, у него появилась тревога за меня.

Каждое утро у меня срабатывало правило: утро вечера мудренее.

Раз начался новый день – что-то хорошее в нем должно произойти. Тяжелее всего было вечером, когда накапливалась усталость, могли быть крики, скандалы, не очень приятные события. Вечером я старалась быстрее заснуть.

Я помню два дня, когда я пролежала и прорыдала дома, когда дети прошлым летом были кто у бабушки, кто в разъездах, кто где. За две недели до их возвращения я поняла, что не придумала, как буду заботиться об их материальном благополучии. И у меня был страх, как мы будем жить дальше. Поревела-поревела, написала всем, кому могла, что мне помощь нужна, и появилась помощь с бизнесом: мне сделали блог, помогли с продвижением, начались первые семинары.

Так эти два дня слез и оказались точкой опоры для моего проекта.

Рефлексивные вопросы к Виктории

Когда вы поняли, что это – эмоциональное дно, какие маленькие шаги вы делали, чтобы идти вперед день за днем? О каких маленьких действиях не забывали?

Возможно, вы могли поцеловать детей на ночь? А может, и это было для вас слишком, но вы могли кивнуть им, не отстраняться от их ласки?

Вы могли осуществить посильный уход за младшим. Какие действия «не отключились» у вас, работали на автомате?

То, что эти навыки остались с вами, говорит о том, что они очень крепкие. У кого, возможно, вы научились этим действиям, которые помогли вам заботиться о сыне в такой непростой ситуации?

Сохранялся ли у вас в тот период хотя бы краешек понимания, что ваш старший сын все равно будет с вами, а это всё – театр, который рано или поздно закончится?

Как вам удавалось не поддаваться чувству вины полностью? Что вы продолжали помнить про саму себя и про то, какой вы можете быть матерью?

Как развилось за это время ваше умение отличать проблемы общества, социума от ваших собственных сложностей и некоторых нормальных побочных эффектов взросления ваших детей?

По каким небольшим признакам в поведении сына вы понимаете, что вот они, гормоны пубертата?

Попробуйте вспомнить, откуда к вам пришла идея наставничества и шефства. Это конкретные ситуации из вашей жизни или образы из книг и кино? Что самое важное для вас в возможности шефства?

Как вам удается противиться назойливому голосу: «Ты все-таки плохая мать»?

Как и когда вы открыли для себя правило «Утро вечера мудренее»?

Что это правило меняло в вашей жизни?

Что нового привносило в нее?

Разрешить себе порыдать – что это было за событие для вас?

К чему, возможно, вы оказались уже готовы на тот момент, когда плакали те пару дней? Часто наши слезы – это не признак поражения, а единственный способ выразить свой протест и несогласие. Что из произошедшего с вами вы не готовы были признавать правильным и нормальным?

Что защищали эти слезы?

Чему они помогли сбыться?

Какие ваши личные качества проявились в тот момент, когда вы начали первые шаги в собственном проекте?

Какова история этих качеств в вашей жизни?

Кто и что помогало вам на первых порах, когда все еще было неустойчиво?

Когда впервые вы почувствовали, что новый «берег» близко и жизнь обретает относительную устойчивость?

Какие первые изменения в вашем поведении и состоянии заметили ваши дети?

Ответы Виктории

Вы поняли, что это – эмоциональное дно. Какие маленькие шаги вы делали, чтобы идти вперед день за днем? О каких маленьких действиях не забывали?

Вряд ли на тот момент я могла описать для себя свое состояние именно как «эмоциональное дно», но это было именно оно. Когда внутри пусто и холодно, сил ни на что нет, как

и ресурса для восполнения. Просто делала какие-то автоматические действия, без желания и мотивации. От результата этих действий тоже энергии не прибавилось – необходимая рутина. Речи о каких-то удовольствиях и радостях не шло – не хотелось ничего абсолютно. Кое-как поддерживал спорт. Но и в этом непонятно: то ли страх возврата лишнего веса был причиной, то ли адреналиновый прилив после тренировок и бега.

Возможно, вы могли поцеловать детей на ночь? А может, и это было для вас слишком, но вы могли кивнуть им, не отстраниться от их ласки?

Поцеловать на ночь, почитать, просто полежать вместе и посмотреть мультики – мой привычный на тот момент максимум. Те самые привычные автоматические действия, без особого вовлечения в эмоциональный контакт с детьми.

Вы могли осуществить посильный уход за младшим. Какие действия не отключались у вас, срабатывали на автомате?

Накормить, обнять, помочь одеться, поцеловать перед выходом из дома, после возвращения или при встрече и перед сном. Прогулки или развлечения уже требовали от меня усилий и не сулили никакой радости.

То, что эти навыки остались с вами, говорит о том, что они очень крепкие. У кого, возможно, вы научились этим действиям, которые помогли вам заботиться о сыне в такой непростой ситуации?

У моих родителей не было принято тактильно проявлять чувства и эмоции. Я даже не помню, чтоб мама целовала меня на ночь. А у меня это выходило само собой. Скорее всего, мне хотелось своим детям дать чуточку больше, чем получала я сама в детстве.

Сохранялся ли у вас в тот период хотя бы краешек понимания, что ваш старший сын все равно будет с вами, а это всё театр, который рано или поздно закончится?

Я понимала, что рано или поздно вообще всё закончится. И бунт старшего сына, и наш конфликт с бывшим мужем, и трудный период. Но легче от этого мне не становилось. Страх, стыд, вина, отчаяние лишали меня всякого позитивного взгляда на будущее. Я просто выживала, как привыкла делать это в течение всей жизни.

Я не была привязана к сценарию, что старший сын будет жить со мной и только со мной. Я прекрасно осознаю, что подросткам мальчикам необходима мужская структура, ролевая модель, стабильный взрослый одного с ним пола, от которого он примет и критику, и одобрение и на основе реакции от близкого мужчины будет строить правила жизни в мире, в соответствии со своей природой. Поэтому я никогда не была против проживания сына с отцом, но я была против исключения меня из жизни сына и насильной замены моей фигуры на фигуру новой жены отца. Этому противился и старший сын, о чем свидетельствовало его поведение.

Как вам удавалось не поддаваться чувству вины полностью? Что вы продолжали помнить про саму себя и про то, какой вы можете быть матерью?

Мне помог опыт личной терапии, знания психологии, материнский опыт и опыт общения с мамами в похожей ситуации. Я понимала, что нет моей вины во всем происходящем. Не скажу, что полностью на тот момент была избавлена от этого токсичного чувства, но старалась отслеживать и не давать затягивать меня в пучину отчаяния.

Про материнскую функцию я написала выше – она носила больше автоматический характер. Про себя я не забывала также по причине привычки и понимания, что удовольствие – это ресурс. Но в тот момент и на то, чтоб сделать что-то ради удовольствия, мне тоже требовались силы.

Как развилось за это время ваше умение отличать проблемы общества, социума от ваших собственных сложностей, от нормальных побочных эффектов взросления ваших детей?

Я стараюсь брать консультации у специалистов, читать интересные для меня блоги, собирать опыт других мам.

У всех плюс-минус одни проблемы, причины, ситуации. Когда понимаешь, что твой случай далеко не уникальный и у кого-то даже получается противостоять или изменять ситуацию, то это вдохновляет. Не помню, чтоб какой-то конкретный человек на меня оказал влияние, но я внутри тонко чувствую несправедливость, сопротивление при переходе моих границ, границ моих детей или нашей семьи.

Не скажу, что сразу научилась отличать внешние проблемы от своих собственных. Как и многое в своей жизни, я проходила всё через опыт, подкрепляя знаниями. Зато я прошла и опеку, и комиссии, и аресты счетов судебными приставами. И всё решала шаг за шагом, не позволяя сломить себя. Не то чтобы я такая сильная и нестигаемая, но было понимание, что я не имею права сдаваться – это сильно ударит по детям. Мне кажется, я даже не болела все эти годы, потому что не могла себе этого позволить.

По каким признакам в поведении старшего сына вы понимаете, что вот они, гормоны пубертата?

Взрывная агрессия, перепады настроения, сонливость или, наоборот, чрезмерная деятельность.

Попробуйте вспомнить, откуда к вам пришла идея наставничества и шефства. Это конкретные ситуации из вашей жизни или образы из книг и кино? Что самое важное для вас в возможности шефства?

Книги, кино, опыт предыдущих поколений, разных времен и народов. Доступная ролевая модель в случае воспитания сыновей без прямого участия отца. Переход на «отцовскую» мужскую сторону и научение правилам игры в «мужском мире и по законам мужской природы».

Здесь сложно ответить парой предложений, чтобы не скатиться в навязанные стереотипы. Критику, наказание после нарушения каких-то норм мальчик лучше воспринимает от взрослого одного с ним пола. Причем этот взрослый (наставник) должен быть добрым и строгим одновременно, справедливым и последовательным. Если описывать «идеального» наставника, то на первый взгляд кажется, его сложно найти. Но на практике большинство мужчин спокойно находят общий язык с мальчишками. Будто они на одном языке говорят, и мальчики абсолютно по-другому реагируют на тон, слова, просьбы, если их озвучивает мужчина, которого они уважают. У меня средний сын занимается хоккеем, и я вижу эту разницу, когда с ним разговаривает старший мужчина с уважением, но соблюдая иерархию взрослый – ребенок, и когда к нему обращается старший мужчина с обесцениванием и наездом – разные реакции и следствия в поведении.

Положительная сторона наставничества еще в том, что оно помогает гармоничной сепарации парней от родительской семьи в целом. Если это наставник из мужчин, проживших интересную, наполненную жизнь, то это бесценный опыт расширения границ восприятия мира. На мой взгляд, дети, как правило, ограничены семейным опытом и сценариями. Вырастают с убеждением, что возможно только так, как было в их семье или родовой системе. Наставник же выводит парня за границы семьи в большой, необъятный мир, полный возможностей.

Как вам удается противиться назойливому голосу «Ты все-таки плохая мать»?

Я его спрашиваю: «Ну какого хрена ты меня пилишь? Ну не смогла я сегодня улыбаться с утра и до вечера, ну наорала, ну макаронами накормила и уснули все вповалку у меня в кровати! Зубы не почистили? Да в деревне неделями они их не чистили. А тут чуть что – плохая мать! Ну и что? Зато я провернула сделку, которая обеспечит нам приличный уровень жизни на 2–3 месяца, репетиторов и дополнительные тренировки среднему, логопеда младшему, мне – тифельки и массаж». И сразу голос затыкается!

Если серьезно, я давно не думала о том, что я плохая мать. Я достаточно хорошая мать для своих детей, и у меня растут неплохие парни. Скорее, это их заслуга, а моя – только в том, что я к ним особо не лезу со своим воспитанием и больше вовлекаю в свою жизнь, чтобы они видели и понимали весь жизненный процесс, в том числе и трудности. Сейчас мы на этапе выхода из трудной жизненной ситуации. Думаю, что это для них хороший жизненный опыт и урок: из любой ж...пы есть просвет, если предпринять определенные действия с учетом ресурса текущего времени. И что трудности не вечны, всему есть место в жизни. Жизнь не состоит из пони и единорогов, маминых с папой денег на игрушки, гаджеты и развлечения. У всего есть цена. И у всех может быть разная жизнь и разные результаты в этой жизни. Главное – сохранять веру в хорошее, близость с родными по духу людьми и действовать либо по чуть-чуть, либо с размахом – смотря на что хватает сил и возможностей.

Как и когда вы открыли для себя правило «Утро вечера мудренее»?

Как прочитала «Унесенных ветром», лет в 14. Но вот усвоила я его уже после развода. Стало приходить понимание, что вечером, уставшая и изможденная, я подвержена страхам и неправильной оценке ситуации, всё мне видится в серых тонах и решения я принимаю тоже из этого эмоционального состояния. И через силу заставляла себя отключаться от каких-либо внутренних толчков что-то решать или делать прямо здесь и сейчас. Шла смотреть кино или просто спать, обещая вернуться утром к этому вопросу на свежую голову. И если с утра вопрос был не таким уж важным, я его еще откладывала. Либо решение как-то само появлялось. Вот так у меня сформировалась новая нейронная связь: «Подумаю об этом завтра. Или послезавтра. Или никогда».

Что это правило меняло в вашей жизни? Что нового приносило в нее?

Учитывая насыщенность моей жизни событиями в последние два года, я не могу сказать, что именно это правило привнесло в мою жизнь новенького. Но оно точно помогло отрегулировать цикл «отдых – работа» и разгружать перед сном голову, насколько это возможно. Однако нет предела совершенству, я еще учусь и буду долго учиться не тащить проблемы извне домой и в семью.

Разрешить себе порыдать – что это было за событие для вас?

Когда-то я узнала, что слезы для женщины – это очищение. И иногда даже специально провоцировала фильмами, чтобы прореветься. Эмоциональный сброс такой. Сейчас я рыдаю по многим поводам, люблю прослезиться. Это для меня про чувствительность и сострадание, давно не стыжусь слез.

А еще от злости рыдаю – аж зубы сводит! Очень помогает мне в моих достижениях – разозлиться как следует и сделать всё назло.

К чему, возможно, вы оказались уже готовы на тот момент, когда плакали те пару дней? Часто наши слезы – это не признак поражения, а единственный способ выразить свой протест и несогласие. Что из произошедшего с вами вы не готовы были признать правильным и нормальным?

В те два дня я так глубоко не смотрела и вряд ли видела протест или несогласие. В тот год я много рыдала от ненависти к бывшему мужу. Помню то наслаждение, когда я признала, как сильно его ненавижу! Это было такое сладкое чувство и такие приятные слезы ненависти. И с того момента, как я позволила себе открыто признавать, что ненавижу его, у нас потихоньку стали налаживаться отношения. Будто нарыв прорвало и вышел гной, а потом рана начала заживать и рубцеваться. До взрослых отношений и баланса нам еще далеко, но мы уже в каких-то вопросах сотрудничаем либо сохраняем нейтралитет – это огромный шаг вперед.

Те два дня я рыдала от отчаяния и жалости к себе. Что я одна в целом мире, бедная и несчастная, без денег и понимания, как я буду зарабатывать и содержать детей, что нет у меня в целом мире никого, кто пришел бы, взял на ручки и решил все мои проблемы. Вот с этим, наверное, и было мое несогласие. Почему с самого детства я и пробивала всегда себе дорогу сама.

Окончательный крах иллюзий в плане обеспечения собственной безопасности и безопасности детей у меня произошел недавно. Месяца 3–4 назад, но это было уже после интервью для книги. У меня вообще за текущее лето произошел мощный скачок и прорыв. Как обычно, через крах иллюзий, через очередной кризис. Но инсайт был мощный, результат не заставил себя ждать. И уже «тех самых» двух дней больше не было, хоть я и диагностировала у себя задним числом затяжную депрессию, через интернет:))) Минимум год у меня была депрессия.

Какие ваши личные качества проявились в тот момент, когда вы начали первые шаги в собственном проекте?

Тщеславие и всезнайство – я сейчас вас всех научу и спасу мир. «Смотрите, как у меня!» – и тут же реальная ситуация в моей жизни показала, как всё есть на самом деле, словно под увеличительным стеклом.

Кто и что помогло вам на первых порах, когда все еще было неустойчиво?

У меня до сих пор все неустойчиво. Мне помогают близкие друзья, родные, окружение. Мне везет в жизни на людей. Хоть я и писала выше, что ревела два дня от жалости к себе и одиночества, но на самом деле со мной незримо всегда находились мои друзья, готовые прийти на помощь. И многие приходили, и неоднократно. Моя семья всегда помогает с детьми летом, так как живут далеко и посильную помощь в течение года оказывать не могут.

Я из тех людей, которые стараются справляться самостоятельно и не просить о помощи. Рассчитывать только на себя. Но бывают в жизни такие моменты, когда просто не обойтись без помощи и поддержки. Я до сих пор стараюсь лишний раз не обращаться за помощью и не просить никого ни о чем, особенно если не понимаю, чем могу вернуть услугу или помощь.

Очень хотелось бы как-то предостеречь женщин, которые проходят через похожую ситуацию, от иллюзий и безрассудства. Чтобы они еще до развода позаботились, по возможности, о финансовой подушке, чтобы не упускали из виду такие важные моменты, как адвокат и/или медиатор, не вляпывались тут же в новые отношения.

С другой стороны, на противоположной чаше весов – ощущение свободы, безграничных возможностей, шанс найти равноценного партнера.

Когда впервые вы почувствовали, что новый «берег» близко и жизнь обретает относительную устойчивость?

Гораздо позже, чем давала интервью для этой книги. Да, в иллюзии, что вот-вот всё изменится и станет лучше, я пребывала все время от момента принятия решения о разводе. Но опору я почувствовала только недавно. И все-таки иногда посещает чувство, что соскальзываю, что еще не закрепились.

Для женщины очень важно иметь безопасную подушку в виде заработка, жилья, поддержки со стороны семьи или мужчины. Я эти два года была одна против всего мира. Это трудно объяснить. При том что я могла всегда рассчитывать на поддержку, но все равно, в рамках своей семьи, я была одна на передовой, а это сильно изматывает. Без постоянного дохода, с ресурсами перебои. Теперь я знаю: все эти проекты без дополнительных финансовых источников не имеют основы и перспективы. Поэтому мой возврат в профессию, мое участие в стартапе сейчас сильно меня вдохновляют и дают точки опоры именно в плане финансовой безопасности. Выстраивая эту сторону жизни, укрепляя материальный ресурс, я обретаю силу и уверенность и нахожу опору, вот только сейчас.

Какие первые изменения в вашем поведении и состоянии заметили ваши дети?

Они явно ничего и не замечали. Просто они сами изменились. Младший в начале августа вернулся в Москву от бабушки. Походил пару недель в садик и радостно мне заявил, что он теперь в садике хорошо себя ведет. Я спросила: «А раньше ты плохо себя вел?» Он ответил, что да и что его всегда ругали. А теперь все хорошо. На вопрос, почему он раньше плохо себя вел, сын ответил: потому что у него были плохие чувства, а сейчас у него хорошие чувства.

Думаю, не нужно лишний раз объяснять, что тревожность матери передается детям. Дети могут ничего не говорить про мое состояние, они это отразят в своем поведении, в состоянии, в успехах или их отсутствии, во взаимодействии друг с другом. Я тонко чувствую своих детей и даже старшего, который живет у отца. Я в любой момент могу настроиться на каждого из них и понять, что с ними сейчас происходит.

Каждая мама, на мой взгляд, так может – эта связь дана нам природой. А у мам с сыновьями особенная связь. Пусть меня обвинят в гендерных стереотипах: мол, чем же связь мамы с дочерью отличается от связи мамы с сыном? – но я знаю и вижу эту связь, как у себя, так и у других. И мне это здорово помогает регулировать состояние сыновей и наши с ними взаимоотношения.

Ну вот. А теперь я пойду и напишу книгу «Как управлять Вселенной, не привлекая внимания санитаров».

История двенадцатая Елизавета

«У меня был страх, что я убью ребенка»

27 лет. В браке (3 года). Дочь (1 год и 10 месяцев). Живет в Москве

#психоз

#первыйРебенок

#выгораниеУмужа

#чувствоВины

У меня была запланированная идеальная беременность и прекрасные отношения с мужем – это самый любящий и понимающий человек на свете. Но обо всем по порядку.

Где-то на 7-м месяце беременности у меня случился нервный срыв, или беременный психоз. Произошло все в одну минуту: я была за рулем, муж сидел рядом, в какой-то момент ему показалось, что я подрываю на соседнюю полосу под автобус, и он резко вскрикнул что-то вроде: «Ты что делаешь!» Я испугалась (совершенно точно знаю, что ситуация на дороге была нормальной, я аккуратно и внимательно вела машину) и срочно припарковалась на обочине. Тут и началось. Меня стало трясти, я начала рыдать, вышла из машины, сказала, что никуда дальше не поеду. Тогда он сел за руль и сам уехал. Это было у метро, за пару станций от нашего дома. Я не помню, сколько я там стояла и рыдала. Через какое-то время муж меня приехал и забрал меня, и потом дня три я лежала в слезах, ничего не хотела и не могла, всё было черным, жить не хотелось, мне было просто очень-очень плохо. По совету моей акушерки мы сходили к какому-то странному психологу на Старом Арбате. Он, выслушав всю историю, сказал: мол, ничего страшного, женщины есть женщины, такое бывает. Я и забыла все это как страшный сон.

Потом родила. Прекрасные мягкие роды, в отличных условиях, я к ним ответственно готовилась и осталась очень довольна. Так что тут никакой травмы. Первые недели не помню, но где-то с месяца-двух началось непонятное. Я все время плакала, и у меня был страх, что я убью ребенка. Причем мне казалось, что я специально этого хочу, и в моей голове все время вертелись эти мысли. Я ложилась спать, закрывала глаза и видела кровавые картины. Это сводило меня с ума. Младенец меня практически не умилял. В какие-то моменты я даже чувствовала к нему отвращение, не подходила к нему, когда он орал и требовал есть. У меня очень хорошо развито воображение, поэтому я в красках представляла себе, что может произойти, кучу сюжетов на тему смерти. Я боялась саму себя, истерики не прекращались, я или рыдала постоянно, и винила себя во всем, и не видела дальше в жизни никакого света, или просто лежала в апатии и не хотела ничего. При этом у меня всегда была помощь – от мужа, от родственников. Мне помогали с ребенком, и очень активно. Я боялась остаться одна, сделать что-то плохое, не доверяла себе. Были проблемы со сном, могла уйти из дома зимой ночью, не понимая, куда и зачем. Муж меня очень поддерживал: не винил, всегда выслушивал и много помогал с ребенком. Но во мне ничего не менялось.

Когда ребенку было 5 месяцев, мы пошли к специалисту. Она меня выслушала и прописала паксил и amitriptilin, дозировок не помню.

Я пила их полгода и просто летала. Никогда не чувствовала в себе такой энергии. Начинала курс ранней весной, закончила в начале осени.

Конец приема антидепрессантов совпал с сильным стрессом. Я взяла много фрилансерской работы и очень переживала, что не справляюсь. Это был тяжелый период, также со срывами, хотя уже и не такими сильными.

Ребенок подрос, исполнился год, с ним стало легче и интереснее, чем когда он был совсем младенцем. Поэтому осень и зима прошли более-менее нормально (я очень тяжело переношу зиму в принципе, это время не живу, а выживаю, терплю). Но тревоги и страхи все-таки оставались. Иногда я снова боялась себя и не доверяла себе, видела в воображении эти картины смерти, мои мысли пугали меня.

В конце этой весны мы поехали в долгожданный отпуск. К тому моменту муж был измотан: он очень много работал, чувствовал себя уставшим, работа его уже бесила. Мы думали, что поездка освежит нас, даст передохнуть, наполниться чем-то хорошим, и мы вернемся обновленными. Но с ним это не сработало. Он вернулся на 10 дней раньше меня и ребенка, но и в одиночестве не смог прийти в себя. А у меня тревоги так и остались, И вместо того чтобы наслаждаться морем и солнцем, я постоянно чего-то боялась. За пару дней до возвращения я просто легла и зарыдала, безо всякого повода. Лежала, не могла встать и не понимала почему. Большого труда стоило как-то взять себя в руки.

Страх, тревога, стыд, глубочайшее чувство вины за все происходящее – все это постоянно со мной.

Муж пошел летом на терапию, и там выяснилось, что в период моей ПРД (послеродовой депрессии) он принял удар на себя, оказывая мне огромную психологическую поддержку. И, поскольку он не мог себе позволить выражать свои чувства, агрессия и усталость накапливались. Поэтому спустя 1,5 года у него случилось сильное выгорание. Сейчас он успешно проходит терапию и восстанавливается.

Мне же снова хуже, и муж настоял, чтоб я тоже пошла на терапию. Сходила уже раза четыре к врачу, которого мне порекомендовали. Врач сделал тесты и выписал медикаментозное лечение – ламиктал и фенибут. Феназепам – на тяжелые случаи.

Лекарства выписали в середине терапии, когда у меня снова случился срыв. Мы тогда с мужем и ребенком были на даче несколько дней, ждали в тот вечер друзей в гости, очень хотели этой встречи. Но днем со мной что-то случилось: я уложила ребенка спать, приготовила обед, чай, а потом муж за что-то ругал собак, и у меня щелкнуло. Я не знаю почему, но я вышла за пределы дачного участка. Думала, наверное, пройтись проветрить голову, но пошла к реке и окунулась прямо в одежде. Вернулась в дом и стала биться головой о стену. А потом какое-то время просто сидела и не могла встать и что-то делать, голова была пустая; после этого муж меня уложил спать.

Пью таблетки уже 4 недели, но все равно у меня бывают какие-то приступы. То я 5 дней летаю, провожу все время с ребенком, все делаю по дому, не устаю, радуюсь, ни на что не жалуясь. Жизнь кажется просто замечательной, я себе нравлюсь и уважаю себя. А потому вдруг лежу на кровати и снова рыдаю, не могу встать, говорю, что испортила всё, всю жизнь своим родным и себе. Сейчас – качели снова в сторону тревог, страхов, нет ощущения нормальности и счастья.

Мне диагностировали циклотимию, это БАР 3-го типа². Я понимаю, что таблетки не исправят моей ситуации, что нужна хорошая терапия. Но я пока вообще не чувствую толка от нее, мне сложно довериться врачу, я не верю, что она меня видит, слышит и понимает. Я не верю, что мои проблемы кому-то нужны, кроме меня. И я не уверена, что у меня и правда такой диагноз.

² БАР – биполярное аффективное расстройство. Психическое расстройство с перепадами настроения. Третий тип БАР называется циклотимией.

Кроме того, глубокое чувство вины только усиливается из-за того, что я сама сейчас не зарабатываю, так как провожу все время с ребенком. Муж, естественно, не попрекает меня деньгами. Но я-то все равно испытываю вину и стыд, когда трачу деньги. У нас нет финансовой стабильности. Сеанс терапии стоит 2500 в час, и я всякий раз думаю, что полезного можно купить на эту сумму ребенку или на какие бытовые нужды можно было бы ее потратить.

После часа терапии я не чувствую ничего. Будто просто рассказала что-то о себе, поплакала, а мне покивали и попрощались. Последняя встреча меня сильно расстроила, потому что мне показалось, что меня осудили. Я не хочу больше ходить к этому специалисту, хочу найти человека, к которому возникнет столь необходимое доверие и который действительно захочет и сможет мне помочь.

Спасибо, что дочитали до конца. Надеюсь найти здесь понимание и посильную помощь. Мне очень жаль, что все это происходило и происходит, не так я себе представляла материнство.

История тринадцатая Екатерина

«Убегала в ванную и лупила ковшиком по стенам»

Екатерина Суворова. 37 лет. Второй брак (4 года). Две дочери (8 и 2 года). Ждет третьего ребенка. Родной город – Санкт-Петербург, живет в Москве

#вОжидании
#третийРебенок
#ревностьДетей
#изоляция
#выгораниеУмужа

С первой беременностью у меня не было чувства выгорания. И после родов тоже. У меня был очень ответственный подход: это моя мамская работа, я должна подготовиться, книжки важные прочитать, детские игрушки восемь раз помыть... Были разные занятия, которые отвлекали и не позволяли выгорать. Плюс много адреналина.

Выгорание подкрадывается примерно через год: ты все время вкладываешься в ребенка, а фидбэка очень мало. Это со вторым и третьим уже меньше распяешься: младенец не становится главным в семье, таким центром мира, каким был первый ребенок. И здесь устаешь уже от быта, от того, что дети рвут на части.

А с первым получается что-то вроде одержимости. Ты сидишь дома, вроде бы ничего не делаешь, а энергию куда-то нужно ведь направить! Начинаешь заниматься с ребенком, читать ему в больших объемах, развивать его всеми возможными способами, но очевидного результата это не приносит, и тогда становится грустно. Ты как будто что-то делаешь, но не очень понятно, что именно, всё растворяется в бессмысленности происходящего, все равно что кошку на пианино учить играть: у тебя ничего не получается, но ты продолжаешь это делать.

У меня было жуткое ощущение собственности. Никому не могла в руки дать ребенка, никому не доверяла. Умирала от усталости, но не могла отдать дочь бабушке. Не могла с коляской никого отпустить погулять, думала: «А вдруг заплачет? Ребенок не должен плакать!» Со второй дочерью я уже успокоилась и могла доверять ребенка бабушкам.

Самым тяжелым в тот, первый раз оказалось тотальное одиночество. Мне казалось, что я интроверт и легко перенесу социальную изоляцию. Но, родив, я изменила свое мнение: мне не понравилось, что все вдруг куда-то пропали. С одной стороны, это объяснимо. Люди думают: «Я же помешаю, если буду звонить».

Да и самой кажется глупым звонить и приглашать в гости, когда у тебя маленький ребенок.

Три месяца зимней изоляции были самыми сложными. Помню, как зимой пыталась познакомиться с дворниками: они не говорили по-русски, но пытались со мной общаться, а у меня было счастье, что хоть с кем-то побеседовала.

Ходила кругами по району, где мы тогда жили, и, если находила кого-то с коляской, бежала в ту сторону: мне все равно было, о чем разговаривать, хоть о подгузниках, только бы пообщаться. Ходила на рынок поболтать с торговцами.

Еще, конечно, выгорания добавляет обесценивание бабушек: «Как же мы вас вырастили без помощников, нянь, подгузников? У нас ничего не было, но мы не уставали, и все было прекрасно». Еще как уставали, но все это забылось, и сейчас многие бабушки пытаются объ-

яснить, что были такими самостоятельными в сравнении с «хлипкими» нами, у которых есть стиральные машины и все необходимое.

У моего первого мужа не было никакого напряжения, потому что он не включился в ребенка. Он моментально сбежал в работу: уходил рано, приходил поздно. Рождение ребенка подтолкнуло его в другом направлении. Он сильно переживал, что не сможет нас обеспечивать, работал на двух работах, открыл свою компанию. Он никогда бы этого не сделал, не появившись у нас ребенок.

Мы расстались, потому что еще до моей беременности хотели расстаться, но я забеременела, и мы договорились продержаться какое-то время, а там как пойдет. Разошлись, когда ребенку было полтора года и я уже сама собралась на работу. До тех пор муж меня поддерживал и полностью нас обеспечивал.

Со вторым ребенком пришла сильная усталость, но второй муж помогал и продолжает помогать с детьми, гораздо больше, чем первый. К моменту второй беременности я уже успела выйти на работу, еще помнила тот декрет, но не успела по нему соскучиться. Было сложно с самого начала: детей теперь было двое, появилась сильная ревность старшего к младшему. Требовалась бездна терпения, когда нужно быть спокойной и не орать... Если сравнивать, то с первым ребенком все было просто.

Старшая дочь просила ее укачивать, а младшую требовала отвезти обратно. Я не была готова к тому, что мне придется быть «контейнером» для всех детей. Чаще всего у меня получалось, но иногда я передавала их мужу, убегала в ванную, запиралась и начинала лупить ковшиком по стенам.

Самым тяжелым, пожалуй, был период отлучения младшей дочери от груди. С началом третьей беременности у меня пропало молоко, дочь начала кусать грудь, пытаюсь его добыть. Младшая могла не спать всю ночь, а утром просыпалась старшая и требовала моего внимания. Это продолжалось месяц.

Я понимала, что бабушке отдать младшую не могу, потому что это моя ответственность, и металась между желанием ее обнять и спрятаться в ванной, чтоб не слышать ее голоса. Колотя ковшиком по стенам, я ощущала, что чувство долга борется во мне с истерикой. Когда я отлучала вторую от груди, думала: «Может, третьего вообще не кормить?»

Сейчас периодически бывают истерики: «Все, заберите от меня детей, я больше не хочу, уйдите от меня все». Но тут уже близкие с пониманием относятся к моему состоянию. Вторым мужем с детьми отлично взаимодействует: гуляет, общается, развлекает. Так что свободное время у меня есть.

В ожидании третьего ребенка я чувствую уже сейчас признаки выгорания. Причем я знаю все этапы и могу прогнозировать самый плохой и самый хороший сценарии, но все равно чувствую безысходность от того, что нужно пройти это и что ничего нельзя сделать.

Есть ощущение какой-то скомканности. Чувствую, что просвет есть, но где-то очень далеко – когда дети немного подрастут, когда младшему будет год. До тех пор я не смогу уделять внимание никому, кроме детей, и это трудно принять. В то же время не могу сказать, что лучше бы этого не было.

Технически можно взять няню и выйти на работу, но я понимаю, что не смогу пойти на это. Можно отдать ребенка бабушке – но нет. Я и пошла бы на это, но чувство вины меня заглохнет. Никакая няня или бабушка не наладит привязанность – это исключительно моя работа. Мне кажется, родители все-таки должны детям. Они не просили себя рожать. Поэтому я должна вложиться в них, а дальше уже как получится.

Долгое выстраивание их «базы» имеет значение. Если у тебя был велосипед в детстве – он был, а если не было, то этого уже никто не исправит, даже годы спустя. Обеспечить им счастливое детство – моя задача. Дальше они сами разберутся.

Со вторым ребенком выходом из выгорания стали для меня рисунки – я рисовала комиксы про свою жизнь, и меня отпускало. Муж тогда еще не был таким уставшим. Когда мы начали встречаться, Рите было уже четыре года, и опыт с Софией стал для него первым опытом с младенцем. Сейчас у нас обоих есть усталость: только мы это всё пережили – зубы и колики, – как всё по новой. Ни один из нас не успел восстановиться. Я понимаю, что от него помощи в этот раз будет меньше. Выгорели все, включая бабушку, которая к нам год ездила чуть ли не каждый день. Все отпуска потрачены на переезды (мы поменяли квартиру), и получается, что никто не зарядился, ребенок рождается, когда все вокруг устали. Каким образом восстанавливаться – я не представляю.

Самый плохой сценарий, который добавит больше всего трудности в мою жизнь, – это ревность старших плюс колики младшего, плюс муж, который будет допоздна задерживаться на работе, потому что у него тоже началось отцовское выгорание. Ему, как и мне, хочется романтики, хочется в отпуск, но он понимает, что вместо этого надо с детьми разбираться.

И хотелось бы финансовой независимости. Вроде бы, когда тебя всем обеспечивают, ты с этим миришься, но после развода и первого декретного отпуска, когда я вышла на работу, у меня крылья выросли: «Я всё могу покупать! Могу потратить на себя!» Хотя, в принципе, я и так могла тратить, но мне было морально тяжело, если эти деньги заработала не я. В «декретной» жизни много моментов, когда на всем экономишь, даже просто потому, что тебе сейчас новые платье или стрижка кажутся лишними. «Толку от этого платья, если в нем некуда ходить?» И в результате ты не можешь ничего себе позволить.

С одной стороны, дети заряжают энергией. У меня первый ребенок родился в тридцать лет, и к этому возрасту я уже созрела. Как раз появилось ощущение пустоты: едешь в путешествие с мужем и играешь с ним там в города со скуки. Копишь какой-то опыт, а если нет детей, то передать его некому.

До своего материнства я была маленькой девочкой, которая не несла ни за кого ответственность. Дети научили меня терпению и ответственности. Но время от времени я хочу делать что-то отдельно от них. Вообще отдельное.

История четырнадцатая

Анна

«Дети – это задание, которое тебе спустили сверху для ангрейда»

Анна Болотова. 43 года. В браке (17 лет). Двое детей: дочь (13 лет) и сын (10 лет). Родной город – Ростов-на-Дону, живет в Москве

#второйРебенок
#ревностьДетей
#одиночество
#изоляция

О том, что существует материнское выгорание, я узнала много лет спустя, вычитывая тексты психологов на тему послеродовой (и не только) депрессии. А тогда, получив в руки орущий сверток, я испытала острое любопытство. Надо же, я создала новое существо, это так круто! Теперь у меня есть дочь! Но через несколько часов восторг сменился сомнениями, а затем и тихим ужасом. Во-первых, со дня кесарева прошли только сутки – сидеть и ходить было больно. Во-вторых, голодное дитя неправильно приложилось к груди, и уже на вторые сутки соски растрескались вдрызг от мощных жадных десен: «кровь с молоком» – это вот оно. Я слезно выпросила у персонала силиконовую накладку на грудь, и это отчасти смирило меня с пыткой. В-третьих, дитя не желало спать ни днем ни ночью, оглашая палату писком, как только мне удавалось смежить очи и впасть в короткое забытие.

Врачи на обходе говорили «какая прелестная голубоглазая куколка!» – а я видела сердитую щекастую старушку с квадратным ненасытным ртом. В общем, через неделю, вывалившись из роддома в объятия оживленных и счастливых родственников, я не могла выдавить из себя и подобия улыбки. Пока «куколку» рассматривали и тискали, я поймала себя на желании драпать, немедленно и бесповоротно, куда угодно. В гостиницу, в другой город, попросить политического убежища – скрыться, справить поддельные документы. Но сил хватало только на то, чтоб лечь в сугроб и умереть в лучах ослепительного январского солнца.

Основной вопрос, который звучал у меня в голове все первое полугодие: почему, черт подери, никто не предупредил меня об этом?! Когда я жаловалась матери по телефону на недосып и смертельную усталость, она звонко хохотала и восклицала, что у всех по двое-трое детей, и все бабы справляются. «Пошустрее надо быть! И всё успевать!»

Что это за такие богатырские Василисы Микулишны, везде успевающие – и работать, и заниматься домом, и возвращать детей, и консервировать овощи, и шить распашонки, – я понять не могла. Те, что сонно дефилировали по паркам мне навстречу, едва отрывая ноги от дорожки, выглядели не лучше моего. Такие же бледные ненакрашенные понурые моли.

«Звонок сверху» прозвучал, когда я спросонья начала прикладывать к груди спящего рядом мужа – совершенно не понимая, почему дитя не прикладывается, а, напротив, упирается изо всех сил. Вот же неблагодарное создание! Окончательно проснулась от недовольных криков супруга. Стоп! А где ребенок! Упал с кровати! Задавили! Ребенок закатился в угол кровати и безмятежно сопел в свои две дырочки.

Период колик мы пережили, сидя на краю ванны – монотонное журчание успокаивало дочь лучше всяких препаратов и теплых пеленок на животик. Хозяйством я занималась постольку-поскольку, довольно быстро поняв, что спит она – сплю и я. Иначе свихнусь. Круг друзей сократился до мужа, зато я познакомилась с несколькими «мамками», но, рассказав друг другу раз сто одну и ту же драматичную историю родов, мы чуть отделились, лишь изредка

кивая друг другу при встречах. Информационный голод я компенсировала фильмами ужасов, которые смотрела, пока дитя сосало грудь. «Пункт назначения», «Пила», сериалы типа «Не родись красивой» – щекоча себе нервы, неумолимо тупея и интеллектуально замерзая.

Муж боялся оставаться с дочерью – она была слишком подсажена и на грудь, и на «слин-гинг». Я научилась кормить ее в публичных местах, дойдя до финальной стадии равнодушия к общественному мнению, а также требовать место в транспорте, скандалить в очередях в поликлиниках, если кто-то лез не по праву. В общем, сделалась замотанной, отечной, невыспавшейся «онажематерью» – и уже даже начала понимать значение слова «хабалка».

Книг я не читала совсем. О писании собственных букв речи вообще не шло.

Было ли это выгоранием? Теперь я понимаю: да. Это было обесточивание, оскотинивание, отупление, машинальное существование, функционирование, обслуживание, порабощение обстоятельствами, когда жизнь утрачивает полутона, когда ешь что придется, спишь, в чем ходил весь день, избегаешь смотреть на себя в зеркало, набираешь килограмм за килограммом, и твое «Я» становится таким крошечным, что его можно придавить ногтем, как клопа. Вот тогда я поняла, что больше в моей жизни ничего и никогда не будет. Только ребенок. Или дети. Ловушка захлопнулась.

Позже, анализируя то чувство отчаяния, провала энергии, отсутствия желаний, я пришла к выводу, что очень важно выработать собственные правила, мысленный каркас, который не даст эмоциям расплзаться, а жалости – заполнять твое сердце.

Правило первое: рассчитывать всегда и во всем только на себя. Помогут – спасибо. Не помогут – ок, значит, не было возможности, не получилось. Никто ничего тебе не должен. Ребенок – прежде всего твой.

Правило второе: все заканчивается, и плохое, и хорошее. А ночь перед рассветом – самая темная. Да, есть часы полного отчаяния, страшные, темные, когда в голову лезут самые смелые и пропадающие мысли. Но будет утро, и солнце снова встанет.

Правило третье, заимствованное: делай что должен, и будь что будет. Иногда не надо думать, надо делать свою работу, пусть она неблагодарная, никому не видимая, обрыдлая. Иногда есть простая механика будней – чистить зубы, мыть посуду, делать какую-то гимнастику, бегать по стадиону или плавать в бассейне. Заставлять себя, без эмоций, с пустой тяжелой головой, но не позволять себе останавливаться, замирать и окукливаться. Тело тебя выведет, оно не предаст. И оно очень благодарно.

Правда, оно же, тело, требует внимания. И, не получив его, бьет наотмашь. У врачей я не наблюдалась, анализы не сдавала, никакой поддерживающей послеродовой терапии, плюс хронический недосып, плюс долгая лактация. Ну да, махнула на себя рукой. Усталость уже с утра, после пробуждения, казалась мне нормальным состоянием. Через полтора года после родов выяснилось, что у меня развились узлы в щитовидке. Слава богу, не злокачественные. Когда спохватилась, хирург сказал, что операции не миновать. Как и пожизненного приема гормонов.

Скрытая депрессия и опустошение отпустили, когда дочь начала ходить, лепетать, общаться. Я уже не была просто обслуживающим персоналом, стала видна эмоциональная, интеллектуальная отдача. Да, дети с высокими запросами способны вымотать родителей, но они же и возвращают стократно! Когда вблизи наблюдаешь, как мощно, радостно, энергично растущий мозг черпает знания о мире, как ребенок касается бабочек, рассматривает листики и картинки в книжке, узнает знакомое, смеется, обнажая крошечные зубы-рисинки. В общем, наступила пора пушистик-пушистик, смешных, сообразительных, деятельных. Об эмоциональном выгорании уже и речи не шло. Оно закончилось, оставив чуть горькое послевкусие от того, что соприкоснулся со своей темной стороной.

Второй «клинич» слегка наметился после рождения сына. Старшая, поначалу с любопытством отнесшаяся к брату, вскоре поняла, что он оттяпывает внимание, которое прежде было

приковано к ней. Разница между ними была маленькой – чуть больше двух лет. Самые драматичные эпизоды случались во время укладывания на сон. Тогда рыдали все (включая соседей).

Вот представьте себе тетрис-квест. Как уложить двух детей одновременно, если они оба хотят размещаться в материнских объятьях, причем один из них кормится грудью? А та, что постарше, не согласна иметь между собой и матерью прокладку в виде братца. Возня с сопением, слезами, криками: «Убери его отсюда, пусть он спит на полу» могла длиться час, пока первый не наедался и оба не засыпали от усталости. (Предупреждая вопросы: муж в это время работал.)

Кроме того, у них был разный режим дня. Мелкий спит, старшая живет своей жизнью, шебуршится, хлопает дверью, пищит, громко разговаривает. Тот просыпается, плачет. Я себя чувствовала многолетней обезьяной из советского мультфильма. Надо иметь сто рук, черт подери, чтоб все успевать!

В общем, этот дурдом прекратился, когда я категорично потребовала няню на четыре часа в день. Гулять с коляской. Так дочь получила полноценное время, когда мы были целиком и полностью предоставлены друг другу.

Второе решение было – на выходных гулять с детьми отдельно. Муж брал любого из детей и сам придумывал маршруты. Мне хотелось, чтоб каждый ребенок в итоге имел толику персонального внимания, потому что понимала, что они устают друг от друга, с утра до ночи кувыряясь в одной корзине.

Хотя младший был доволен компаньонкой, она сделалась его «иконой стиля», такая самостоятельная и взрослая. Он повторял за ней, рассматривал ее игрушки, невзирая на визги. И, кстати, развивался гораздо быстрее. Сам научился читать рядом с сестрой – с ним я практически не занималась. Не хватало времени.

Но и эти проблемы с братско-сестринской ревностью-завистью закончились. Все естественным образом завершает свой цикл и входит в стабильную комфортную фазу. Все проходит, помните?

Сейчас, оборачиваясь назад, я не жалею ни о чем. Только 13 лет жизни пролетели незаметно.

Дети – это вызов. Задание, которое тебе спустили сверху для обтачивания способностей, скиллов, человеческого апгрейда. Ну и потом, здорово же, когда ты создаешь что-то хорошее. Это плод твоих трудов, твоего творчества. Через тебя происходит новая жизнь. Это хороший опыт, просто в какой-то момент понимаешь, что жизнь – не только и не столько дети. Это роль, аспект, грань тебя. И надо делать так, чтоб все остальное тоже имело место. Работа, любовь, познание мира.

Однажды я задумалась: а что, если б у меня не было детей. Как тогда?

Без детей я бы чувствовала себя ущербной, несостоявшейся – даже если бы сложилась блестящая карьера. Дети – это хороший, здоровый ресурс энергии, творчества, отзывчивый, эмоциональный, близкий. Просто сначала надо отдавать, не ожидая обратной реакции, по мере сил, не жертвуя собой.

Без детей, мне кажется, скучно, пусто. Я знаю такие семьи, но и они компенсируют это обилием животных. Иначе нет объединяющего мужчину и женщину центра.

Родительство – определенно хороший, годный опыт, как командировка на Северный полюс или долгое путешествие.

Но все равно рано или поздно важно вернуться к себе. Домой.

Вопросы к Анне

В какой момент вы начали двигаться к обретению нового равновесия?

Что в материнстве стало для вас легким и понятным уже к моменту рождения сына?

Чему самому главному вы научились, пока росла дочка?

Что самое хорошее и правильное делал ваш муж?

Как он до этого додумался?

Было ли что-то, чего ему делать не стоило?

Какие новые способы договариваться возникли в вашей паре в тот период жизни?

Какова была «первая ласточка» этого нового, изменившегося отношения, когда получается и иметь детей, и радоваться жизни?

Что, возможно, вы хотели бы сказать женщинам, которые только начинают проживать опыт вхождения в материнство?

По просьбе героини мы не публикуем ее ответы на вопросы.

История пятнадцатая

Людмила

«Это было такое состояние, когда не понимаешь, где ты и что ты»

Людмила Петрановская. 50 лет. В браке (27 лет). Сын (26), дочь (16). Родной город – Ташкент. Живет в Москве

#болезньРебенка
#нервноеИстощение
#первыйРебенок

Мне было 24 года. Молодой специалист-филолог, с первенцем на руках. И таких слов, как «эмоциональное выгорание», я тогда не знала. Когда сыну было примерно полгода, он начал болеть. Проблемы с желудочно-кишечным трактом после всех лечений вылились в жестокий дисбактериоз. Ребенок стал худеть, просто таять на глазах. В то время не было памперсов, стиральных машин, грязные пеленки приходилось стирать вручную раз по двадцать в день.

Мы жили в маленькой хрущевке. Бабушка, моя мама, была очень далеко, за три тысячи километров от нас. Но самым страшным было не это, а бытовая неустроенность, постоянный страх за ребенка, который худел на глазах: у него уже проступали ребра, личико становилось осунувшимся. Говорили, что нужны препараты, которые корректируют эту самую микрофлору кишечника. Препаратов таких не было нигде, их не продавали в аптеке, их невозможно было достать.

Это длилось несколько месяцев: многократные пробуждения в течение ночи, когда нужно было полностью мыть ребенка, перестилать постель, менять все пеленки. Постоянные мокрые пеленки всюду. Стиркой в основном муж занимался, но невозможно было принять душ, потому что ванна вечно была завешена пеленками. Ребенок плакал, плохо себя чувствовал. И этот постоянный страх, что он так и будет таять, таять, а мы ничего не сможем сделать, потому что ничего сделать невозможно. Постепенно, не сразу, но в течение нескольких месяцев, все это довело меня до такого состояния, которое, как я сейчас, задним числом, понимаю, было состоянием нервного истощения. Причем, как это часто бывает, настоящий кризис случился именно тогда, когда все начало налаживаться.

Оказалось, что какие-то друзья моей мамы (напомню, это 1991 год) работали в лаборатории, и они раздобыли для нас бифидумбактерин и еще какие-то препараты для нормализации желудочно-кишечного тракта. Потом мы наконец подобрали каши, которые сын мог усвоить. Это тоже отдельная история.

Тогда были талоны на сигареты и водку, и все наши друзья скидывали их нам, а мы на эти талоны выменивали детское питание, брали какой-то определенный, один-единственный вид, уже не помню название. Но почему-то именно его ребенок мог усвоить, а остальные – не очень. Постепенно всё стало налаживаться, ребенок снова начал набирать вес.

И тут меня накрыло по полной программе. Видимо, ушла какая-то мобилизация, которая была перед этим. Это было такое состояние, когда ты вообще не понимаешь, где ты и что ты. Когда ночью, например, ребенок плачет, а ты просыпаешься и понимаешь, что не можешь к нему подойти. И тоже начинаешь плакать – от эмоционального истощения и отчаяния. Головой понимаешь, что сейчас-то уже все становится лучше, с каждой неделей. Но тебя за это время настолько измочалило, нервная система настолько расшатана, что сил никаких нет.

В этом состоянии уже и отдых не помогал: муж старался дать мне возможность подольше поспать, иногда мама приезжала, но это не напITYвало в достаточной мере. Была перейдена грань, за которой уже просто разок поспать подольше не помогало.

В итоге муж настоял, чтобы я начала лечиться. Я принимала успокаивающие препараты, которые разрывали изматывающий цикл тревожной мысли, – она вертится по кругу и утомляет до предела, отнимает все силы.

Надо сказать, что это было хорошее решение, потому что довольно быстро мне стало лучше. Сначала наладился сон, затем общее состояние. Было чувство, будто выздоравливаешь после тяжелой болезни. Постепенно начала возвращаться радость жизни, какой-то интерес, желание что-то делать. Но в общей сложности ушло, наверное, месяца два-три, пока я не почувствовала себя более или менее нормально.

Если честно, мне бы самой и в голову не пришло идти по медицинскому пути. У меня на тот момент мысли были исключительно о том, чтоб отдохнуть, подольше поспать. Сложно даже сказать, что какие-то мысли вообще могут быть, когда у тебя отчаяние, бессилие, слезы и ощущение, что ты погружаешься в какую-то бездонную воронку. Наверное, это были даже не мысли, а желание замереть, не существовать, забиться куда-то.

Я помню, у меня были настойчивые фантазии о том, чтоб забиться в кладовку. У нас была двухкомнатная хрущевка, в маленькой комнате была кладовочка. Мне хотелось забиться в нее, запереться изнутри, чтобы меня там никто не нашел. Исчезнуть, спрятаться в щель.

В общем, я благодарна мужу за то, что он настоял на приеме лекарств. У меня было поначалу сопротивление: почему это я буду пить транквилизаторы?

Но как только я начала лечение, сразу стало существенно лучше, через неделю-две, и постепенно я стала выбираться из этого состояния.

Но какой-то след остался. После этого периода у меня появился, например, страх усталости и недосыпания. Раньше его не было: 24 года – Господи, ну не выспался, не поспал, мало ли что!.. Интересная ночь была, было чем заняться. А эта история с нервным истощением оставила след.

С тех пор я старалась не заплывать далеко за буйки.

– А какие отношения у вас в тот период были с мужем?

– Сложно это назвать отношениями, потому что меня затягивало в воронку истощения, опустошения, отчаяния, а муж растерянно наворачивал круги вокруг меня, пытаясь как-то этому препятствовать и что-то сделать. То есть один из признаков этого состояния – что ты теряешь способность устанавливать отношения, утрачиваешь возможность регенерации с помощью близких людей. Ты забираешь в себя все эти валентности общения, отношений, закукливаешься все больше. Может быть, таким образом срабатывает психика – ради защиты, в ее представлении. И убирает все, что она считает лишним, переходя в режим полной экономии. Но в конечном счете ты лишаешься и возможности восстановиться, получив поддержку от людей.

И все, что могут делать близкие в этот момент и что делал муж, – подходить вместо матери к ребенку. Даже само слово «отношения» в подобной ситуации, наверное, не очень применимо. Какие отношения могут быть у человека, который лежит после автокатастрофы весь в бинтах, а вокруг – приборы и капельницы? Спасибо, что медсестры подходят и что-то делают для тебя, но это не совсем про «отношения».

– В какой момент муж начал настаивать именно на медицинской помощи, на медикаментозном решении ситуации?

– После того как он попробовал все первые приходящие в голову, очевидные действия: дать мне поспать, погулять; после того как они все были испытаны, а мое состояние не улучшилось, он понял, что надо серьезно помогать нервной системе. Мать моего мужа болела всю жизнь, все его детство, и он вынужденно имел хорошее представление о медицинской части

жизни, с таблетками, лекарствами. Он больше знаком со всем этим, чем я, хотя он и не медик. Поэтому ему первому пришла в голову эта мысль, мне бы она ни за что не пришла.

– Из дня сегодняшнего – каким видится этот опыт?

– Это было для меня открытием собственной сферы уязвимости. До этого я не знала, что можно прийти до такой степени истощения просто от того, что ты очень нервничаешь и не отдыхаешь. Это был тот опыт, который тебя меняет.

Как в первый раз каждый из нас обнаруживает, что если ударить в солнечное сплетение, будет очень плохо, даже если не сильно. И так же случайно ты вдруг обнаруживаешь, что у тебя есть нервы, что это ткань, которая может истощиться. Что это действительно серьезная штука, которая может ослабеть. Что это – не «возьми себя в руки», «смотри на вещи позитивно и не заморачивайся».

Как ты не можешь поднять груз 50 кг, так ты в этом состоянии не можешь взять себя в руки. Не можешь не потому, что не хочешь.

Теперь-то я знаю, что это неврастения, о которой я раньше читала в романах XIX века, думая, что это только про тургеневских девушек, а оказалось, что это совсем не романтично, не привлекательно, что это реально очень плохо и просто опасно.

Я себе представляю, что если бы в такой ситуации была, например, женщина, у которой нет мужа или у которой более дистантные отношения с мужем, то, думаю, можно было прийти до чего угодно: до суицидальных мыслей и попыток, до полного прекращения деятельности через тяжелую болезнь. И это знание кажется мне важным, потому что, во-первых, рождается чувство к себе и к другим, понимание того, что надо беречь себя в какие-то моменты. Что надо стараться не бить и самой не получать удар в солнечное сплетение. Чтобы не пришлось вести себя так: тебя ударили, а ты улыбнись и иди дальше. В случае с нервным истощением так не получится.

Ну и, наверное, осталось понимание предвестников. Есть некое ощущение в теле, в эмоциях, когда ты понимаешь, что подходишь к этой черте, что она уже где-то рядом. И это, конечно, важно, особенно с такой эмоционально тяжелой работой, как у меня.

После того случая было еще несколько заплывов за буйки, и у меня теперь есть совершенно четкая и однозначная рефлексия, возникающая в те моменты, когда дело пахнет керосином.

То есть появилось больше осознанности, больше понимания и четкие телесные ощущения, которые говорят: надо что-то менять в своей жизни прямо сейчас, если не хочешь опять прийти до такого состояния.

– Если бы вы знали то, что знаете сейчас, как применили бы сегодняшний опыт тогда, в свои двадцать четыре года?

– Если бы я сегодняшняя могла бы поговорить с собой тогдашней, я бы просто сказала, что все будет хорошо (важности образа положительного будущего посвящена глава «Мечты о рае»). Ты ведь не знаешь, что все будет хорошо. Допустим, мы можем защитить себя от перегрузки на работе, но мы не можем защитить себя от того, что ребенок заболит и мы будем бояться за него всерьез. Или что возникнут какие-то обстоятельства, которые превьсят наши возможности.

Я не думаю, что корректно ставить задачу избегать нервного истощения. Но важно понимать, что это может случиться с каждым при определенных обстоятельствах, что в этом состоянии человек не может сам себе помочь, и очень важно, чтобы в этот момент кто-то помог. Чтобы это были друзья, семья, специалисты, тот, кто скажет: «У тебя нехорошее состояние, давай сделаем так, так и так». Потому что в этом состоянии пропадает любая способность к планированию, любая способность волевой саморегуляции.

То есть невозможно сказать: «Все, с завтрашнего дня я делаю так!» Для этого нет ресурса, потому что волевая функция, функция планирования – это самые сложные психические функ-

ции, и они в состоянии истощения падают первыми. Это не тот случай, когда можно вытащить себя за волосы из болота; очень важно, чтобы был рядом тот, кто эту функцию планирования и волевой регуляции возьмет на себя.

– А если нет такого человека?

– Во-первых, хорошо бы все-таки заранее позаботиться о том, чтобы он был у каждого. Не обязательно муж. Это могут быть родители, братья, сестры, друзья, соседи, коллеги – кто угодно. В конце концов, специалист за деньги, тот же психолог. Словом, кто-то, кому можно будет сказать, что с тобой приключилось такое состояние.

Во-вторых, профилактика всегда лучше, чем лечение, и лучше начинать ее на дальних подступах. Одна из рекомендаций, которую я даю, например, коллегам, приемным родителям, которые очень подвержены синдрому эмоционального истощения, – заранее, еще будучи в хорошем состоянии, составить себе список таких ресурсных, поддерживающих действий и занятий, способов времяпрепровождения или контактов. Иметь этот файл просто в ближайшем доступе (от авторов: нашу версию таких ресурсных занятий можно найти в конце книги). Чтобы он лежал на рабочем столе компьютера или написанный на бумажке, в верхнем ящике стола.

Повторюсь: планирование – самая сложная, хрупкая вещь, она уничтожается и разрушается первой. Вот почему важно, чтобы ты в любой момент мог открыть этот «аварийный» файл, где будут готовые пункты, и, не включая голову, выполнить их. И таким образом начать отползать от этого края.

– Вы можете назвать свои первые три пункта?

– Если у меня такое ощущение, что пора «отползать», то меня с детства восстанавливает любимое занятие – когда я одна и читаю. По странной причине это почему-то всегда английские авторы, Теккерей, например, с его обстоятельностью, занудностью, самоиронией. Еще мне очень помогает прекращение коммуникации. У каждого человека свои истощающие факторы. Для меня основной – это постоянно быть на связи. Поэтому первое, что я себе позволяю, когда чувствую, что приближаюсь к краю, – выключаю звук у телефона, отвечаю только на самые необходимые звонки.

Иногда это накапливается постепенно, как это было с ребенком, я рассказывала. Когда постепенно, день за днем, незаметно увеличивались эти усталость и тревога. Они подтачивают, подтачивают, истощают.

Это может быть шоковое переживание, связанное с ребенком или с кем-то еще. Тогда тоже важно дать себе время зализать рану, что называется. Снизить активность, повисить время, которое вы проводите наедине с собой или с близкими, с которыми вам абсолютно комфортно, или на природе. И дать себе возможность восстановиться.

Екатерина Бурмистрова Путешествие к другому берегу. Зачем все это случилось в моей жизни?

Екатерина Бурмистрова – Семейный психотерапевт, нарративный практик, детский психолог, автор книг «Беременность, роды, материнство», «Современная семья. Психология отношений», «Раздражительность – методика преодоления», «Семейный тайм-менеджмент» и других

Вы прочитали пятнадцать уникальных свидетельств о проживании яркого и непростого личного опыта.

То, что героини этих историй решили поделиться своими состояниями, эмоциями и открытиями, – огромный подарок читателям. Такого рода книг мало. Гораздо больше тех, что написаны как инструкция, в них если и говорится о трудностях, то сухим языком теории.

Эта небольшая глава появилась как мой профессиональный и личный отклик на то, что я прочитала.

Я не собиралась ее писать, она родилась сама собой.

Истории сильные, талантливо написанные, раскрывающие детали, о которых обычно можно узнать только из личного, очень близкого, доверительного общения.

Очень важно, чтобы мы, не только открывая для себя новое, но и сталкиваясь с болью, не травмировались и не начинали думать о материнстве как об испытании, через которое пройти невероятно тяжело. Которое человека скорее сломает.

Нет. Нам приоткрыли дверь во внутренние покои удивительного опыта превращения, превращения из не-мамы в маму. И даже в Маму.

Большинство из написавших уже находятся на абсолютно другой жизненной территории. Они прошли испытание. И этот опыт их изменил. Они стали другими, но не сломались.

То, чем так открыто и талантливо поделились 15 авторов этих *true life stories*, может стать огромной помощью для тех, кто двигается похожими путями, в том же направлении. Пусть им будет хоть немножко легче. Это ведь так здорово, когда не надо изобретать велосипед!

Если же во время прочтения вы погрузились в собственные тяжелые эмоциональные переживания, попробуйте остановиться, десять раз вдохнуть и выдохнуть и отделить себя от героинь. Странная рекомендация, да? Но написанное здесь больше похоже на то, что психологи слышат на терапевтических группах и приемах, чем на художественную литературу.

Это живая жизнь, и важно не обжечься о тот огонь, через который прошли героини. Хотя, конечно, у каждого – своя собственная ситуация, со своим собственным накалом.

Кому полезна эта книга?

Тем, кто проживал нечто похожее или совсем другое, но связанное с трудностями принятия материнства, это будет значительная поддержка: «не я одна иду этой дорогой», «я не ненормальная», «я не плохая мать», «мне было трудно, это нормально – вон что происходило с другими людьми»... Эти тексты – хорошая возможность подготовить себя, когда вы только учитесь быть мамой и еще не поняли, что с принятием этой роли может быть связано столько боли.

Я долго вела группы для беременных, которые хотели настроиться на ребенка. И мы обязательно делали два письменных задания: «Представление о моем ребенке» и «Представление о моем будущем материнстве». Это были совершенно идиллические, фантастически красивые

описания материнства и того, что за существа младенцы. «Быть мамой – это сказка», – думали беременные. И потом, когда эти женщины приходили на группу уже с детьми, мы доставали эти тетрадки и по новой читали написанное. И снова писали. Теперь у них рождались совсем другие слова, про реальное материнство, – примерно такие, как в этой книжке. Мы сравнивали эти их тексты и прежние. Там было над чем поплакать и посмеяться.

И мы старались понять: почему же все так сложно? И как с этим жить, как двигаться дальше, как не застрять на стадии «все очень непросто и неидеально, а я плохая мать»?

Обсуждали, что это нормально – испытывать сложные чувства к очень любимому младенцу и к такой несовершенной самой себе.

И потом мы встречались со многими снова, уже на программах, посвященных воспитанию, построению отношений в семье, общению с ребенком. И этот этап для большинства уже был позади. Приходила «ровность дыхания» в материнстве. Женщина по новой училась есть, пить, спать, отдыхать, чувствовать себя и партнера.

Ведь все эти базовые навыки были временно утрачены на тот период, пока женщина становилась мамой. Психологически мамой становятся не в родах, а весь первый год жизни ребенка, а то и полтора. Это была очень полезная практика.

Тем, кто внутри...

Самые сложные и неприятные переживания могут случиться при вхождении в материнство с любой женщиной, даже прекрасно подготовленной к родам и твердо настроенной на «бережное» или «сознательное» родительство. Ведь об этом никто не предупреждал.

Читая эти 15 историй, осознаешь, что, в принципе, это нормально.

Да, не у всех все так остро.

Да, это может быть как-то совсем иначе, чем у вас.

Но чтобы просто, красиво и гладко – такое бывает, наверно, только в чужом «Инстаграме».

Кому еще это может быть полезно?

Тем, кто сейчас находится, что называется, в *острой стадии* принятия материнства, кто только учится,

кто сам наступает на собственные грабли,

кто изобретает собственные велосипеды,

открывает, как можно выжить с ребенком,

и приходит к необходимости снизить свою планку перфекционизма.

Им пригодятся рассказы о тех внутренних маленьких событиях, которые произошли в жизни героинь, об открытиях и поворотах, ведущих в сторону исцеления, выздоровления.

В каждой истории можно найти момент, когда автор начинал обретать собственные внутренние опоры и потихоньку чувствовать почву под ногами.

И очень важно не напугать тех, кто только собирается рожать и еще только думает о ребенке. Важно, чтобы эти тексты не создали какого-то предубеждения и мысли, что материнство – это кошмар кошмарный, что это беспросветно и безнадежно. Потому что это совсем не так.

Мне кажется, эта книга похожа на честный и достаточно полный путеводитель, в котором рассказывается не только о легком и приятном, что может встретиться вам на пути.

Когда мы собираемся ехать в другую страну, мы читаем о ней, собираем информацию о тех местах, которые надо посетить. Мы хотим узнать об уникальных мероприятиях, о важных событиях, которые мы можем застать, о гостиницах и ресторанах, о красивых местах, которые

можно увидеть только здесь. Но не менее важно нам узнать и о том, куда не стоит попадать, о местах, помеченных «черной меткой», о специфических опасностях.

Осваивая новые территории, очень полезно иметь при себе карту местности.

Читательницы, которые готовятся стать мамами, могут увидеть, как героини этой книги искали верную тропу и, каждая по-своему, выходили на нормальную дорогу. Знание того, как это было у других, безусловно, воодушевляет.

О своем, о девичьем?

Казалось бы, книга написана женщинами и вроде бы для женщин. На самом деле ничего подобного. Это настолько полная энциклопедия эмоциональных и физических состояний в период до и после родов, в период лактации, активного принятия ребенка, что она будет невероятно полезной и мужчинам, которые решатся ее прочитать.

Мужчине, которому хватит интереса и внимания прочитать книгу, станет гораздо более понятно, «что оно такое было» с его любимой женой.

Те, кто собирается стать отцом, получают очень хорошее представление о том, что происходит с женщинами. И у них будет время подготовиться и подумать, как лучше это время пережить.

Часто, когда пара находится в «острой стадии» принятия непростого жизненного опыта – вхождения в родительство, – поделиться друг с другом своей болью и сложностями трудно или вообще невозможно. Потому что слова еще не родились, еще ничего не названо своими именами. Для того чтобы появились слова, потребуется время. Эта книга, как катализатор, может помочь ускорить процессы вызревания опыта.

Почему так трудно? Новый навык

Чаще всего в предыдущем, 25–35-летнем опыте жизни ничто не готовит женщину к материнству. Ни в образовании, ни в развитии – творческом, карьерном, социальном – нет разделов «материнство». Штудирование инструкций, книг для родителей абсолютно не дает представления о том, что такое быть обычной мамой нормального младенца, в эмоциональном плане.

Оказывается, что, вместо того чтобы настроиться на собственные желания, женщина, рождая ребенка, должна научиться от своих желаний отказываться. Причем не время от времени, а на регулярной основе.

А еще параллельно нужно освоить принципиально новый навык: понимать без слов, договариваться с маленьким человеком, который еще даже не говорит. Это коммуникация не на уровне «второй сигнальной системы», а на уровне «первой сигнальной системы» – чистого обмена эмоциями.

Такое общение очень часто вызывает тревогу. Не только потому, что работает «закон эмоционального заражения» – то есть мама, сама того не желая и не замечая, присоединяется к эмоциям малыша. К любым эмоциям – радостным, отрицательным, сложным. У мамы на новеньких еще не появился абсолютно новый навык – сохранять мир и внутреннее спокойствие при любых эмоциях малыша, не отстраняясь, не выпадая из контакта.

Умение сохранить островок мира и покоя внутри должно созреть. И у каждой женщины на это уходит свое количество времени.

Очень сильная любовь

Включившийся только на треть материнский инстинкт, только начавшая формироваться привязанность побуждают женщину к тому, чтобы постоянно слушать не себя, а ребенка. Пытаться понять, что ребенку нужно, что ему лучше, как ему лучше.

И это слушание – не спокойное и внимательное, а напряженное и тревожное. И потому – истощающее ресурсы.

А предыдущие четверть или треть века жизни дают повышенную планку ожиданий по отношению не только к себе, но и к любому своему результату.

У многих мам есть неосознаваемое ощущение, что они должны все сделать на твердую «пятерку». И при этом и они сами, и все вокруг должны быть счастливы 24/7. А получается... что не получается.

Даже если вы прочитали все книги, ко всему подготовились, даже если роды были по тому сценарию, по которому хотели (что само по себе редкость), вы не можете сразу сделать так, чтобы ребенок был счастлив, доволен, даже просто спокоен. Потому что ребенок – живое существо, и потому что это новый опыт – и для ребенка, и для вас. Потому что надо научиться быть родителем, а это требует времени.

Научиться кормить, укладывать ребенка, спать самим.

Научиться как-то вставлять в день, который полностью наполнен заботой о ребенке, еще какие-то минимальные бытовые дела. Очень часто мамы не могут позволить себе даже почистить зубы, потому что нужно на этот момент оставить ребенка – а как?

Даже если все мягко, просто, нет никаких осложнений со здоровьем, сложностей в семейной жизни, у женщины сбалансированный характер – все равно трудно. Потому что абсолютно новое дело. И нужно время, чтобы привыкнуть.

Адаптация, привыкание – это не момент, а процесс.

Острый период обычно составляет около шести-семи недель, но весь эмоциональный цикл «обучения материнству» может растянуться и на год или полтора.

Размамиться

Как сказала одна моя слушательница – и лучшего определения я не знаю, – с первым ребенком нужно «размамиться».

То есть войти во вкус.

Размамиться не всем просто: многое зависит от наших индивидуальных качеств, а также от того, какой был опыт общения с собственной мамой.

У процесса вхождения в материнство есть нормальное течение. На каждом этапе происходит что-то новое, а женщина проживает всё новые и новые оттенки эмоционального опыта.

Как на закате или на восходе небо меняется очень и очень быстро, так и в процессе нормального *размамливания* спектр состояний меняется, он не остается одним и тем же, и женщина не всегда видит эти изменения.

Сначала есть ощущение пике: становится всё труднее, труднее и труднее – и в историях мы это прочитали, – но потом как будто бы начинается совершенно другая мелодия, появляются островки гармоничного, нормального состояния. Мы не можем это делать быстрее или медленнее, каждый из нас будет двигаться в собственном темпе по этому пути. И очень важно принять собственный темп *размамливания*.

Нормальные стадии

Шок (от 9 дней до 1 года), в норме – 1–3 недели.

Адаптация (от 6–7 недель до 1,5 лет), в норме – 1,5–3,5 месяца.

Налаживание ритмов (от 2 месяцев до 2 лет), в норме – 2–4 месяца.

Интеграция ребенка в жизнь супружеской пары и семьи (от 1 года до бесконечности).

Хэтчинг (hatching, англ. «вылупление из яйца») – от 1,5 до 3,5 лет или никогда.

Путешествие через море к новому берегу. Метафора перехода

Есть очень красивая метафора, описывающая *размамливание* как состояние перехода из момента, когда ты никому не мама и тебе хорошо, до момента, когда ты мама ребенку и тебе хорошо или нормально (не 24/7 постоянного счастья, но ты уже на другом берегу). Это метафора путешествия к новому берегу, который нам неизвестен, к новому континенту.

Мы знаем, что другой берег есть. Есть люди, которые на этом континенте живут, и там неплохо, но мы сами там никогда не были (если ребенок – первенец).

Мы только читали. Есть очень красивые картинки в «Инстаграме», на них счастливые мамы с улыбающимися детьми, все выглядят прекрасно, еще и ведут успешный бизнес.

И мы с другого берега думаем, что для нас это никогда не станет возможно, потому что мы-то обычные люди, а это какие-то супергерои. Очень красивые описания нового континента могут и раздавить самооценку.

Становясь родителями, мы начинаем переход на неизвестные земли. Это та Америка, которая еще не открыта.

Есть «старый берег» – там, где нам хорошо. Но на этом берегу у нас еще нет ребенка.

После родов мы оказываемся в бурном океане. Внутри нас бурлят непростые эмоции, а снаружи – разного рода обстоятельства. Океан нужно преодолеть, чтобы достигнуть другого берега – того, на котором обитают (мы про это слышали и читали) родители, которым их родительство не приносит боли.

Во время этого путешествия нам могут встретиться разного рода препятствия и приключения. Но также возможна и встреча с тем или теми, кто станет нам помогать достичь нового берега.

Мы можем попасть в «штормы» или оказаться в «бермудском треугольнике».

Воронки и сильные течения, которые могут мешать или помогать.

Ветер, который может быть попутным или, наоборот, встречным, мешающим движению.

«Течения» и «погода»

Течения, которые помогут переходу, – это мысли, книги, фильмы, люди, разговоры, какие-то встречи, которые укрепляют в нас ощущение, что все, что происходит, – оно прогрессивное, что мы не разваливаемся на куски, как иногда кажется, а куда-то двигаемся, и что есть люди, которые двигаются в ту же сторону.

Очень здорово, если рядом с вами вы иногда видите корабли, которые плывут в ту же сторону. Есть большая польза в правильном, поддерживающем контакте внутри родительских сообществ – живых или интернетных.

Мы мало общаемся во дворе, часто не знаем соседей по лестничной клетке, но если, родив ребенка, нашли кого-то, кто тоже в похожей ситуации, и в похожей стадии, и с похожими мыслями в голове, то это очень хорошо. Даже мыслить можно по-разному, но если иногда обменяться парой слов – это уже огромная помощь и поддержка.

Течения, которые мешают, – это критика, оценки. Такое нередко можно услышать от старших родственников, родителей, свекрови. Или от тех людей, с которыми мы соревнуемся, конкурируем.

И нужно учиться отличать то отношение, те слова, которые не поддерживают, а наоборот, осаживают, лишают сил, от позитивных и продуктивных.

«Неблагоприятные течения» – это избыточное волнение, состояние физической астении, недостаточное количество хорошей еды, сна, исчезающе малое количество впечатлений.

То, что женщина ничего не видит вокруг, как будто посадила себя в клетку. Я часто слышала от женщин, что они не могут выйти гулять, не разрешают себе встретиться с подругой, вся изоляция и астенизация – это неблагоприятные погодные условия в океане эмоционального опыта, который нам нужно преодолеть.

Неожиданно для себя вы можете оказаться в этаком «бермудском треугольнике», когда состояние странное и непонятное, возможно, переклинили гормоны, возможно, обострились нервные состояния, которые были вам знакомы и до материнства. Крайний вариант – психоз и соматическое заболевание. Из этого выбраться можно, но тут вам точно понадобится специальная помощь. Важно вовремя понять, что она нужна, и не отказаться от нее.

Что взять с собой в путешествие?

Отправляясь в путешествие, нельзя не подумать о том, как вы его проведете: у вас должно быть достаточно еды, воды, компас должен быть, навигатор, помогающий определить, где вы, в какой системе координат.

Очень часто отсутствие жизненно важных стратегических запасов мешает женщине совершить этот переход к гармоничному материнству.

«Стратегические запасы» – это прежде всего база доверия: в отношениях. Партнерских, если вы в браке, или просто в надежных, в которых можно получить поддержку.

Если пара готовится к рождению ребенка, важно уделить максимум внимания отношениям друг с другом, насытиться временем, проведенным вместе, создать такую «подушку безопасности», чтобы на этом эмоциональном запасе близости продержаться то время, пока женщина будет полностью растворена в материнстве, пока она будет учиться быть мамой.

Еще в «путешествие» необходимо взять навыки самопомощи в любой ситуации. Даже в такой, когда сил нет, времени нет и денег нет. Важно уметь или научиться заботиться о себе с любым количеством сил. Освоить простейшие действия в этом плане.

Ну и, конечно же, какая-то «пища». Для кого-то это впечатления, для кого-то – наоборот, время в одиночестве. Книги, или музыка, или разговоры, или природа, возможность смотреть на воду или на огонь. Все это на самом деле мощные ресурсы, сопоставимые с едой и водой.

Став мамой, вы не должны отказываться от того, что поддерживает.

Нормальное материнство не должно быть полной жертвой. Тем более если ребенок здоров, а обстоятельства вашей жизни не в постоянном форс-мажоре.

Если вам подходит этот образ, эта метафора перехода, подумайте, что в вашем случае могло бы стать этой самой «едой», «водой», как выглядит ваш «навигатор», как работает ваш «компас», когда вы почувствуете, что теряете систему координат.

Потеря системы координат при вхождении в материнство – тяжелое испытание.

Раньше вы знали что вы культурный, приличный человек, который не испытывает или почти не испытывает сложных эмоций по отношению к тем, кого сильно любит. Теперь это поставлено под сомнение, ведь вы так злитесь на ребенка.

То, что раньше работало, – например, умение выживать в конкурентных отношениях, – теперь вообще не работает. Этот навык почти не нужен, а нужно нечто противоположное, а именно умение уступать, терпеть, даже подстраиваться.

И тут важно думать о том, как вы чувствуете, что день, или час, или полчаса прожиты хорошо, как вы оцениваете качество времени.

И постепенно выработать новую систему навигации.

Приближение к новому берегу

Но вот появились приметы: прибрежные рифы, которые следует обойти, чайки, маяк, который светит с противоположного берега, – вы чувствуете, что путешествие почти завершено.

«Прибрежные чайки» – это первые проявления новых для вас эмоциональных состояний. Тех, когда вы чувствуете, что вам просто хорошо рядом с ребенком или что его плач больше вас не убивает и не заставляет чувствовать себя ужасной матерью.

Возможно, вы научились спать «волчьим сном», то есть по 20 минут, и используете для отдыха любую минуту, когда спит ребенок.

Вы перестаете чувствовать панику, отчаяние и опустошение, а появляется уверенность, даже иногда радость.

Вы иногда чувствуете равновесие и что у вас получается, получается быть мамой. Материнство больше не сводит вас с ума.

«Свет маяка», который показывает, что берег близко, – это жизненный опыт, жизненные истории, слова тех людей, которые давно на этом берегу обжились и им там хорошо.

Важно, чтобы это были реальные люди, со своими сильными и слабыми сторонами, а не перфектные картинки в «Инстаграме».

Очень полезно научиться отличать, какая информация вас подавляет, какие слова демотивируют. Кто или что навязывает вам чужие стандарты, показывает картины, которые вам не подходят, которые слишком совершенны, слишком идеальны, нежизненны.

В то же время вы начинаете узнавать, что и кто является тем «светом маяка», который вселяет уверенность, что окончание путешествия возможно.

«Свет маяка» не указывает, как вам надо, а просто помогает найти и удерживать правильное для вас направление.

«Свет маяка» показывает, что на этом берегу есть жизнь, и там хорошо. По-другому, но хорошо.

«Прибрежные рифы» – когда мы чувствуем, что путешествие почти завершено, мы почти перебрались, – и мы снова повышаем планку, начинаем на себя навешивать какие-то обязанности, проекты. Вновь как на дрожжах растут ожидания по отношению к себе и к близким.

Все это может не дать нам закончить путешествие нормально: мы начинаем задыхаться, теряем силы.

Вот еще один из неперменных навыков вхождения в материнство – научиться не поднимать планку, чувствовать, где она у вас задирается, где вы слишком повысили ожидания от себя самой.

Ваше путешествие завершено, когда вы начинаете чувствовать под ногами «твердую почву».

Почти в каждой из историй видно, где началась новая мелодия, в какой момент авторы почувствовали, что они стоят на берегу, по крайней мере, основную часть времени, не 24/7, но основное время.

Зачем все это случилось в моей жизни?

Очень важно понимать, почему же этот переход совершается, почему мы должны через такой непростой опыт пройти.

У первых детей особая роль в жизни мамы, в жизни семьи. У меня для них есть слово «квартирьер» – это тот, кто приходит и устраивает жизнь для всех остальных.

Я не имею в виду остальных детей, потому что часто в семьях один ребенок. Квартирьер – тот, кто делает работу обустройства.

О чем идет речь?

Часто первенцу приходится встретиться с эгоцентризмом мамы, да и папы тоже. С неосознаваемым эгоцентризмом, с отсутствующим навыком внимания и заботы о другом. И пробить эти слои брони эгоцентризма бывает непросто.

Я не призываю ни в коем случае всех к рождению следующих детей, но часто от мам можно услышать, что второй ребенок – это призовая игра, и на удивление характеры вторых детей другие: они часто менее требовательные, более спокойные, и не только потому, что мама более умелая.

Чем прочнее вот эта скорлупа эгоцентризма, тем сложнее задачки достаются нам в лице первых детей. Потому что по-другому не получится, по-другому не научишься. И часто женщина понимает подобные вещи про себя уже задним числом, оглядываясь назад: «А, вот зачем оно все надо было!»

В завершение разговора я хотела бы предложить и читателям ответить на рефлексивные вопросы. Возможно, вам это покажется интересным.

Если в вашей жизни был такой сложный, непростой эмоциональный опыт вхождения в материнство, зачем, как вы думаете, он был нужен? (И это основной вопрос.)

Чему, возможно, вы научились?

Какие у вас были открытия, пока вы учились быть мамой, – маленькие и большие?

Из чего состояла работа «ребенка-квартирера» в вашем случае?

От чего, от каких своих привычек и увлечений вам, возможно, пришлось отказаться, пока ребенок был мал?

А какие навыки и способности вы приобрели взамен?

Какие новые возможности и понимания вы открыли, пока учились быть мамой?

С какими привычками, которые вы в себе очень не любили, вы расстались в этот период?

Какие личные «точки опоры» возникли у вас?

Какие приемы быстрого и легкого отдыха и восстановления баланса вы приобрели?

Вхождение в материнство – не момент, а процесс.

Войти в материнство, действительно стать мамой – своего рода музыка, и у нее есть свой собственный индивидуальный ритм.

Чувствовать себя гармонично в материнстве – большое изменение, которое редко происходит быстро. Как качественное вино созревает долго, так и мама становится мамой каждая в свое время – зависит от сложности «фактуры».

Важно не ругать себя за низкий темп, не навязывать себе высокий. И если вы не можете в процессе все еще получать удовольствие, не надо себя ругать.

И еще один важный нюанс.

Обычно все-таки предполагается, что в большинстве случаев дети рождаются у пары и у ребенка двое родителей. Моя практика терапевта и ведущего групп свидетельствует о том, что опыт женщины не равен опыту мужчины. Они абсолютно разные.

Опыт отцовства и материнства в первый год жизни ребенка и не может быть одинаковым ни на уровне гормонов, ни на уровне тела, ни на уровне эмоций, ни на уровне осмысления того, что происходит. С гормонами беременности, родов и лактации мужчина не знаком. Он не чувствует боли в родах и не кормит грудью. Но это не значит, что он в стороне и не чувствует ничего.

И вот вы на корабле вместе с отцом ребенка, но каждый ведет свое внутреннее путешествие.

Если у вас есть партнерские отношения и родился ребенок, очень важно делиться переживаниями и трудностями, причем делиться в обе стороны. Иногда женщина настолько «в

процессе», в «переплавке» – это метафора моего мужа: вхождение в родительство подобно переплавке металла, – что могут сбиться все ощущения. Настолько много всего нового происходит в отношениях «мама – ребенок», что женщина теряет границы собственной личности, перестает ощущать себя как отдельное существо, сливается с ребенком и почти утрачивает контакт с мужем. И из-за потери контакта ей начинает казаться, что он далеко и ему все равно.

Вне «зоны доступа» и варианты

Если доверие не потеряно, мужчина может очень много сделать как для сохранения мира в семье, так и для нахождения нового баланса в отношениях.

Например, сказать: «Смотри, ты совсем себя загнала, посиди, попей, поешь, остановись, не надо так себя ругать, все нормально» – это уже очень много.

Напомнить женщине дать пеленг, дать сигнал «Сокол-сокол, я Земля, где вы?» и получить ответ.

Нередко бывают сложности с тем, чтобы «выйти на связь», достучаться до женщины. Она как бы вне зоны доступа.

Мужчина все это видит, хочет участвовать и готов помочь. Но его слова, даже бережные и внимательные, слышатся с трудом. Потому что женщина – в процессе превращения в маму, в таком эмоциональном коконе. Это нормально, если не длится слишком долго. До года-полутора нормально. Но если «слышимость» не восстановится в течение второго года жизни ребенка, если не возникнут новые уровни и способы коммуникации, паре будет очень и очень непросто.

Каждой паре при вхождении в родительство предстоит заново открыть подходящие именно им способы общения, учитывая то, что минимум один из них периодически становится маловменяемым.

Вхождение в отцовство. У мужчин тоже болит?

Партнерские отношения могут быть дополнительной системой страховки, а могут стать постоянной пробойной в трюме вашего корабля.

Если вы понимаете, что это про вас, что ребенку уже не год и не два, а все равно вы еще полностью внутри материнства, нужно искать способы рассказывать о своем, о девичьем, о том внутреннем опыте, который вы проживаете. Не застревать в эмоциональном «коконе» и в обиде на партнера. Это легко написать, но бывает совсем не просто сделать.

Конечно, проще думать, что мужчине все равно, что он в танке, что он в офисе, что он в интернете. А со всем справляетесь одна героическая вы.

Но обычно это совсем не так.

Отец ребенка тоже что-то проживает.

И, возможно, рассказав, не с обвинительным подтекстом, о своих переживаниях, мы можете что-то услышать и о его опыте. Мужчинам тоже приходится непросто в то время, пока дети совсем маленькие. Хотя виду они и не подают.

Вхождение в отцовство тоже есть. И основной его мотив – это мотив ответственности, а сразу вслед за ним – это сильнейший страх, что женщина справляется гораздо лучше и что ему не остается места.

И вот мы получили энциклопедию женских переживаний, но есть и энциклопедия мужских. И не надо думать, что им все равно. Об этом – следующая глава.

Часть II. #чтоГоворятМужчины, или Мужская точка зрения на родительское выгорание

Инициацию родительством проходят двое: мужчина и женщина, папа и мама. Уже собрав книгу, мы осознали, что, за исключением одного мужчины-эксперта, в ней звучат только женские голоса. Изоляция, усталость, раздражение, эмоциональное выгорание, депрессия – пугающая пропасть разверзается под ногами родителя вовсе не по гендерному признаку. Мы обратились с просьбой об интервью к партнерам участниц книги. О своем испытании родительством согласились рассказать трое мужчин.

Вадим

«Но потерял ли я от этого? Нет. С детьми я приобрел будущее»

Вадим Борсук. 33 года. Второй брак (8 лет). Двое детей (старший – от первого брака, дочь от второго – 4 года). Живет в Раанане (Израиль)

У меня нет ощущения, что решение стать отцом было неправильным, что надо было еще подольше потусоваться. Мне сейчас 33, и я понимаю, что надо сначала какое-то количество времени отпахать с детьми, чтобы потом выходные у моря в трейлере показались раем. До детей ты не врубаешься, какая это прелесть. Ты воспринимаешь этот отдых у моря как само собой разумеющееся. А в родительстве приходится ценить каждую минуту: вот ребенок уже уснул, а у тебя еще есть силы чем-то заняться... Чем раньше отстреляешься с детьми, тем лучше, потому что в итоге они вырастут, а тебя еще хватит на то, чтобы рвануть в Амстердам.

Я не оперирую понятиями «сложно», «несложно» в глобальном смысле. Какие-то сложные моменты есть всегда, неважно где: на работе, с детьми, в отношениях. Саша (сын, 11 лет) в детстве был удобным мальчиком. Лея (дочь, 4 года) более коммуникабельная, с ней проще общаться, чем с Сашей. Не могу сказать, что уровень сложности как-то меняется в зависимости от возраста или пола ребенка. Меняются обстоятельства и отношение к ним. Когда первый ребенок роняет соску, ты ее кипячишь. Со вторым – споласкиваешь ее под краном. С третьим – вытираешь о рубашку и даешь обратно.

Ты опекаешь ребенка ровно настолько, насколько он в этом нуждается. Саша сам готовил себе еду лет с пяти: спокойно мог пожарить яичницу. Лее четыре года, но она совершенно не проявляет никакого интереса к готовке. При этом ее можно спокойно оставить с другими детьми, и она будет выстраивать игру, подружится. Мы отдаем ее в сад и не думаем, «как там бедная деточка справляется», потому что знаем, что Лея справится, познакомится, разрулит. Саша в шестом классе, но мы до сих пор беспокоимся о его круге общения.

Не думаю, что родительство – это новое тайное знание и, чтобы его постигнуть, надо пять лет в институте учиться. Мне кажется, это заложено на уровне инстинктов. Скажем, дети иногда залезают грязными ботинками на диван. Есть родители, которые выходят из себя, бесятся, кричат. А у меня такой критерий: будет ли он или она в 30 лет делать то же самое? Если я понимаю, что не будет, – ну и фиг с ним, в конце концов. Я понимаю, что вся напряженность на тему грязного дивана – исключительно моя личная, а не косяк в поведении ребенка. Для детей естественно делать то, что хочется.

Я стараюсь делать все, чтобы моя жена Алина могла жить в том режиме, в котором ей лучше существовать физически. Лея несколько лет спала плохо: все время просыпалась, ворочалась. Алина не может вставать с утра. Если она встанет рано утром по будильнику – день потерян. Поэтому ночью к маленькому Саше старался вставать я, к Лее – тоже. Утром в сад и школу тоже отвожу я – это, можно сказать, моя работа.

С Леей я иногда езжу в командировки. Первая наша «рабочая» поездка случилась, когда мы еще жили в Москве. Ребенку было две недели. Алине нужно было немного выдохнуть, я посадил Лею к себе в слинг, и мы поехали по моим делам... В «Фейсбуке» полно фотографий, где она спит у меня в слинге. Если ребенок хочет много внимания в начале, и ты ему его даешь, то потом ему и не нужно столько.

Есть вещи, которые напрягают. Когда у нас жесткий тайминг, и Лея начинает тормозить: «Я хочу это платье, не это, другое, косички три, косички две...» – а уже надо быть на полпути... Я делаю две косички, три косички. Раздражаюсь, но снаружи не реагирую. Довольно глупо

пытаться объяснить ребенку в три года, почему ты спешишь. Все, что ты можешь, – это решить ситуацию максимально быстро. У меня ведь не только Лея, которая хочет «три косички», но еще и куча народа на работе, которые хотят «три косички». Или, наоборот, обещали сделать «три косички», а там восемь или две. И вообще это не «косички».

Алина – гораздо более эмпатичный родитель. Она может эмоционально поссориться и потом эмоционально помириться. А есть вещи, на которые она вообще внимания не обратит. Или, наоборот, обратит и быстро забудет. А я, может быть, к каким-то вещам отношусь серьезнее, чем надо. Саша, например, говорит: «Не хочу учиться, буду дворником». В общем-то, да, двор тоже кто-то должен мести, ну, будешь и будешь. С другой стороны, это не значит, что меня это абсолютно не трогает.

Не вижу причин, почему мужчина должен меньше заниматься ребенком, даже если жена не работает, а просто сидит дома. У любой женщины все равно много работы, связанной с домашним хозяйством. И еще вопрос, кто устает больше.

У нас с Алиной есть проект, связанный с детским питанием. Как-то мы отслеживали вовлеченность мужчин и женщин: кто лайкает посты и кто нет. У нас были попытки зайти через мужскую аудиторию, но лайкали эти посты в основном женщины. В нашем кругу, и особенно в Израиле, папы довольно плотно вовлечены в процесс выращивания детей. Папа с автоматом и двумя детьми в рюкзаке – это нормально. Нам хочется, чтобы это было частью нашего месседжа – думать о том, какую кашу выбрать своему ребенку. Почему об этом парятся только мамы?

Это лето было очень напряженным из-за моих развозов по работе. И поэтому сейчас мы с Леей в Москве, а Алину отправили в экстренном порядке на пару недель во Францию, чтобы она была одна, у подруги, ела сыр, пила шампанское, спала и ничего не делала. Что касается меня, то, когда я работаю дистанционно дома, в Израиле, многим кажется, что я все это время отдыхаю, хоть это далеко не так. Ситуации стопроцентного отдыха у меня не бывает, но я учусь переключаться и периодически расслабляться.

У Алины иногда бывают посты из серии «Завидую тем, у кого нет детей». Я не очень верю, когда говорят, что если бы я мог, то сделал бы по-другому. Я сделал так, как сделал. Каждый день делаю и считаю, что этот выбор оправдан. Бессмысленно тратить время на размышления о вещах, которые невозможно изменить. Можно себя спросить: готов ли ты к еще одному ребенку? Мы живем в век развитой медицины и долголетия, и если я со своим темпом жизни переживу 35 лет и не заработаю инфаркт, то – может быть.

Да, наверное, я потерял в свободе и передвижении. Я не могу внезапно поехать куда-то с друзьями, ведь это значит, что Алине будет тяжело. Но потерял ли я от этого? Нет. С детьми я приобрел будущее. Дети вырастут, у них будут свои дети... а мы с Алиной сможем отдохнуть, сколько захотим и как захотим. В том самом трейлере у моря.

Петр

«Не уставать быть родителем – невозможно»

Петр Сейбиль. 32 года. В браке (10 лет). Две дочери (8 лет и 4 года). Живет в Москве

Я никак особенно себе родительство не представлял. Мне всегда казалось (даже когда мы еще не ждали ребенка), что у нас будет еще один дружок, в нашей компании. Мы к этому готовились – именно так оно и получилось.

Где-то до двух лет старшей дочери я не очень понимал, как с ней общаться. Но как-то сориентировался, поговорил с друзьями, детскими психологами, и все мне сказали: не волнуйся, это нормальная ситуация, до трех лет – мамино время, не надо обижаться. И действительно, в 2,5 года общение с дочерью резко изменилось, а в три года мы подружились наконец-то, и теперь моя первая дочь – абсолютно папина дочь.

На маму, конечно, ложится гораздо больше ответственности, чем на отца. Я считаю, что от отца в это время требуется быть максимально внимательным. Главное, что он должен понять: первые полгода молодая мама – это вообще другой человек. Вспоминая потом то время, одна моя знакомая говорила: «Я удивляюсь не тому даже, что от меня муж не ушел, – я удивляюсь, что от меня родители не ушли». Очень многие женщины в первые полгода ребенка становятся раздражительными и менее сдержанными, чем обычно.

Как помогать? Тут важно понимать, что мама одновременно нуждается в помощи – и ревнует к ребенку. Особенно это касается не мужей, а свекровей: не дай бог, кто-то берет гулять ребенка – все сразу не то и не так. Мне нужно было одновременно им глаза не мозолить – и не удаляться. Когда старшей дочери исполнилось восемь месяцев, стало заметно лучше.

Я всем друзьям потом говорил, что вот эти полгода просто надо перетерпеть, пережить. Когда у английской королевы спросили, что главное в браке, она ответила: «Терпение». И она права, конечно, терпение. С высоты моего опыта, не самого гигантского, но и не самого маленького, я не знаю другого лучшего совета, как пройти этот этап.

Со вторым ребенком было легче – с точки зрения послеродовой депрессии. Но было сложнее с другой стороны. Неожиданной для нас.

Старшая дочь не просыпалась по ночам, легко переносила любые путешествия, с удовольствием общалась со всеми нашими друзьями, сидела у кого угодно на руках, спала у кого угодно на руках и где угодно: на подоконнике в кафе, на диванчике в джаз-клубе, под зонтиком на пляже. Она сразу была очень спокойная и понимающая. Когда у нас появилась младшая, старшая не то что не ревновала – она прибежала с прогулки побыстрее, чтобы проверить, укрыта сестренка или нет. Укрывала ее и говорила: «Какое счастье, что у нас появилась наша маленькая». И она до сих пор себя так ведет. На нее можно оставить младшую сестру, она всегда поможет. Она вообще удивительная – наша старшая.

Младшая дочь ночами тоже особенно не просыпалась, но с самого первого дня была дико требовательная, точно знала, что хочет, и ей нужно было это прямо сейчас, договориться с ней было нереально. Если она не получает то, что ей нужно, она будет орать, пока не устанет и не уснет. Несмотря на это все, старшая терпела и все равно была сестре рада.

Старшую дочь мы могли оставлять и ходить вдвоем на концерты. Это единственное, что мы могли делать без детей. Со вторым ребенком это было значительно сложнее, потому что младшая плохо оставалась без нас, даже на один вечер. Я знаю, что многие уезжают вдвоем куда-нибудь на неделю (и правильно делают) или, если едут с детьми, берут с собой няню. С первым ребенком мы это не практиковали, потому что нам было хорошо втроем, а со вторым ребенком просто не получалось оставить дочь с кем-то другим.

Младшей нужна была мама 24/7, и я понимаю, что моей жене с ней было очень и очень тяжело. Но если говорить о нашем эмоциональном состоянии, то со вторым ребенком было проще. Послеродовая депрессия если и была, то небольшая.

Все заботы о детях в большей степени лежат на моей жене. У нас обоих работа не привязана к графику, но если я езжу по делам, с кем-то могу встретиться после работы, то она, бедная, все время вынуждена находиться дома. Моя жена очень хорошая мама. Она действительно очень устает, но ей удается и свои какие-то дела делать (она художник), и уделять внимание детям – и это все без няни. Поэтому я, конечно, ее очень уважаю.

Я не знаю, от чего это зависит, как это работает в женском мозгу: почему в одной ситуации человек более несдержан, а другой – менее. Мне кажется, мы эмоционально были готовы и к первому ребенку, и ко второму. Но на эти изменения в собственном поведении сама женщина тоже слабо может повлиять.

«Помощь маме», мне кажется, в принципе не совсем правильное выражение. Есть какие-то родительские общие обязанности. Если жена просит меня уложить или помыть ребенка, это не значит, что она меня просит помочь. Это нормально, что я включаюсь.

Когда ребенок только рождается, родители не совсем хорошо осознают, какое испытание на них сваливается. Пережить эти трудности и приспособиться к ним очень сложно. Любить детей и уметь с ними играть – это такой же дар, как и музыкальный слух. Если у мужчины или женщины есть призвание быть родителем – это замечательно, но большая редкость. Все это на себя взваливать, получать от этого удовольствие и не уставать – невозможно. В любом случае устаешь – с даром или без. И если дара быть родителем у кого-то нет – это тоже нормально.

В моей семье опыта отцовства нет уже несколько поколений. Моя мама росла в полной семье, но мой дедушка был ученый, уходил рано утром в институт и возвращался поздно вечером. Вырастили меня мама и бабушка. Не знаю, кто и что говорит про чисто женское воспитание мальчиков, но мне до сих пор неловко сидеть в общественном транспорте, даже если рядом нет пожилых людей. Бабушка сильно болела, и мне нужно было за ней ухаживать. У меня были собаки, кошки, рыбки, и все они тоже были на мне, потому что мама работала. Я был загружен по самые уши бесконечными занятиями по музыке и литературе. Мама приходила поздно, и я сам на всех готовил ужин. Ответственностью меня было не напугать, но я при этом совершенно не понимал, что значит быть папой.

Пока у тебя нет ребенка, ты представляешь себе мир и мотивации людей совсем иначе. Когда у тебя появляется ребенок, все меняется. Вообще все. Ты начинаешь понимать чужую мотивацию. Самые страшные моменты истории ты начинаешь понимать по-другому, значительно острее.

Самое тяжелое в родительстве то, что тут поблажек нет, это твоя пожизненная ответственность. А самое легкое – обниматься. Я не специалист по воспитанию, но мне кажется, что воспитать можно только собственным примером. И это самое главное и одновременно самое сложное. Ты не можешь заставить ребенка переходить только на зеленый свет, если сам переходишь на красный.

В какой-то момент я еще пытался воспитывать. Но прочитал, насколько взаимоотношения с отцом влияют на отношения с мужчинами потом, и понял, что пусть с ними будет кто угодно другой строгий, но только не я. Я буду как можно более ласковым и разрешающим. Я из тех людей, которые считают, что не нужно никого готовить к жесткой жизни, а нужно, наоборот, окружать теплом. Дети должны быть заласканными и залюбленными.

Мне кажется, что нужно очень хорошо отдавать себе отчет в том, что свои дела и свою привычную жизнь, свое время придется на каком-то этапе если не забыть, то сократить. Я ни разу не пожалел, что у меня родился ребенок, когда мне было 23 года, но, наверное, если бы мне было лет 27, то это тоже было бы неплохо. У меня так получилось, что не было опыта взрослой жизни, когда я был бы предоставлен сам себе. Я окончил университет, в этом же году

познакомился со своей будущей женой, а через год она была уже беременна. Я либо учился, либо мы ждали ребенка – и так далее. Момент, когда я был бы сам по себе, не было.

Своим дочерям я бы посоветовал замуж не выходить в 18 лет, но, мне кажется, это последнее дело – другому человеку советовать что-то относительно его возраста. Я бы порекомендовал им (и вот тут – очень настоятельно) связать свою жизнь с человеком своего круга. С человеком со схожими интересами и образованием. Опыт показывает, что мезальянс, к сожалению, делает несчастными всех.

Иван

«Не знаю, как девушки это выдерживают»

Иван Голованов. 28 лет. В браке (4 года). Сын (2 года). Живет в Москве

Кто предупреждает, что будет тяжело? Многие говорят: «Да это такая легкотня!» Но хоть на Эверест зайди – такого опыта нигде не получишь. Дети – это покруче спецназа.

Первые серьезные эмоции я испытал, когда мне принесли сына. К этому подготовиться невозможно. Я старался погрузиться в тему родительства довольно подробно. Читал много форумов, залезал в какие-то книги, старался выяснить побольше информации. Но в момент, когда мне принесли сына, испытал шок. Из ничего получился кто-то, невероятно похожий на нас!

Шок очень быстро сменился страхом – в течение двух-трех недель я переживал, что не могу от этого никуда деться. Это было неведомое ощущение: есть разные люди вокруг – мама, жена, друзья, братья. Ты можешь с ними поругаться, уйти, помириться, а тут появился ребенок – и он никуда от тебя не денется. Эти маленькие руки, которые он не может контролировать, эти маленькие ноги, он пока еще даже не может перевернуться на бок... он целиком и полностью от тебя зависит. Все, что с ним сейчас происходит, зависит от тебя. Это было непостижимо и страшно.

Потом пришла ответственность.

Пять дней мы провели в больнице: совок совком, но было чисто. Алиса тяжело восстанавливалась после кесарева: ей было трудно даже перевернуться, чтобы кормить сына. И я столкнулся с тем, что пеленать и кормить Тихона нужно мне. Страх рос на протяжении первого месяца. Но я также ловил себя на мысли, что это самое значимое для меня событие. Моя жизнь реально приобрела новый смысл, и чем дальше, тем больше я к этой мысли возвращался. Особенно первые полгода.

Первые полгода – самое сложное время. Отсутствие сна, перемены всех графиков, привычек. Мы всегда так скептически реагировали на пары, которые говорили: «А у нас ребенок спит». Мы думали: «Ага, молодцы. Ну хорошо, пусть спит». У нас не спал и не ел. Алиса, начитавшись книг, считала, что обязана кормить сына грудью. Тихону было три месяца, он очень много плакал, мы уже не знали, что сын хочет. Однажды просто собрались и поехали к врачу. Первое, что врач сделал, это открыл пеленку, посмотрел и сказал: «Так он голодный. Дайте ему еды нормальной». У Алисы к тому времени начала болеть грудь, стало меньше молока, она очень старалась кормить и видела в этом огромный смысл. И тут доктор сказал не париться, дать самую обыкновенную смесь. И за два дня мы дали сыну невероятное количество смеси: Тихон ее просто заглатывал, одну бутылочку за другой. Он сразу надулся и стал такой хороший, такой плюшевый, такой спокойный. Оказалось, просто надо было ребенка накормить.

С самого начала больше всего не хватает одного мнения – одного, не больше! – за которое ты цепляешься. Если этих мнений миллион, они отовсюду, и ты не знаешь, что делать, ты постоянно хватаешься за одно, за другое, то так, то сяк... и это выматывает. У нас есть два врача детских, которым мы сразу доверились, и это сильно все облегчило. Вот доктор сказал, что смесь хорошая – значит, смесь хорошая. Это сильно освобождает голову. Ты просто делаешь, как сказал доктор. Я больше не мог все это прокручивать в голове. Это началось за полгода до рождения Тихона и закончилось спустя четыре месяца после его рождения – бесконечное штудирование книг и интернета. Хорошо, что закончилось.

Отсутствие сна не пугало меня, но расстраивало Алису. Мало спать – для меня не в новинку. У меня бывают странные графики – до трех суток непрерывной работы. Но Алисин

график раньше был совсем другой: до четырех утра она пишет, смотрит фильмы или занимается, потом спит до часу или двух. Она привыкла так жить, ей было хорошо.

У нас был кризис в отношениях, но он начался позже, а в этот момент мы очень сплоченно действовали. У нас была большая поддержка родителей – и это тоже, конечно, очень важно. Я слышал и слышу много жалоб, что бабушки вечно дают советы непонятные про «утеплить ребенка». Нам родители всегда помогали, и очень аккуратно: ничего не навязывали, не делали ничего лишнего, с нами не спорили. Они всегда занимали позицию, что они родители, но старались сделать как лучше для нас.

Настроение у Алисы скакало сильно, до и после, оно менялось, – но я не помню, чтобы это было отчаяние. Алиса – удивительная девушка. Она не хозяйюшка, чтобы борщи, уборка и все такое, но материнский инстинкт у нее развит круто. Она за ребенка умрет. Алиса очень худенькая, и натура у нее тонкая, и я не знаю, откуда у нее столько берется сил. Она отдает сыну часть себя. Это для нее такое счастье, что она, как бы ни было сложно, не пожелает никогда, чтобы это закончилось. Это самое большое счастье в ее жизни – да и в моей тоже. Был страх от того, что ребенок настолько зависит от тебя: он лежит и даже сказать ничего не может. Ты ему надеваешь рукавички, чтобы он себя не поцарапал. Когда я это понял, то подумал: «Насколько же это беспомощное создание!»

Раньше, конечно, жизнь совершенно другая была. Совершенно другие были распорядок, быт, распределение времени. Хочешь туда – хочешь сюда. Сейчас все иначе, но мы стараемся находить время друг для друга, чтобы побыть вместе. Проводим меньше времени вместе. Но, во-первых, главное, что есть ребенок, и если свободного времени меньше – это ерунда. А во-вторых, тем больше ты этим временем дорожишь и тем более полно его проводишь.

Первые два месяца я не работал – взял отпуск. Мне хотелось быть рядом. Я знал, что это будет непросто. Не знаю, как девушки это переносят: рожают, приходят домой, сами сидят и одни со всем справляются. После двух месяцев я вышел на работу, много было забот. С точки зрения мужчины, кризис – это когда очень много времени и внимания уходит на ребенка. Я понимал, что это так и должно быть, что это правильно, но мне очень этого внимания не хватало, и я ничего не мог с этим поделать. Молодой маме очень сложно разорваться, и особенно с первым ребенком, когда ты ничего не знаешь, ничего не умеешь, все незнакомое, ответы непонятно, где брать. И она, конечно, утопает в ребенке, она целиком и полностью занята.

Видимо, в какой-то момент мне стало грустно. Мы не ругались, не скандалили, но возникли грусть и отдаление. Сейчас я уверен, что это произошло по моей вине. Алиса всегда старалась не забывать не только про меня, но и про себя, что для мужчины тоже очень важно. Мужчины на всё обращают внимание, всё замечают, всё видят. Я очень люблю Алису, все понимаю, и теперь, когда я вижу, как она старается все успеть как для маленького мужчины, так и для большого, перед этим я преклоняюсь.

Но тогда я этого не понимал – насколько это трудно. Кризис произошел не из-за ребенка, а из-за всей ситуации становления отцом и встречи с ответственностью такого масштаба. Мне кажется, это меняет мозг у любого нормального человека.

Это был печальный момент. Было сложно. Но круто, что это произошло, потому что такие штуки выводят на новый уровень. Мы выбрались из этой ситуации совсем не гладко, с усилием, но плодотворно и с большим желанием. Я поначалу уделил этому мало внимания, и в результате сложности выросли как снежный ком и превратились в лавину. Эту лавину пришлось останавливать всеми имеющимися способами. Я чувствовал растерянность и непонимание. Я потерялся.

В такой ситуации нужно взять и разложить все по своим местам. Не нужно стыдиться обращаться к кому-то, кто может помочь со стороны, например к психологу. Есть какие-то вещи, которые идут за нами издалека, из прошлого. Нам очень сильно повезло: оказалось, что

под боком, в соседнем подъезде есть хороший психолог. Мы начали по отдельности, а потом пошли вместе.

Благодаря Тихону и нашей любви друг к другу мы из кризиса вышли. Чем дальше, тем лучше и крепче наша семья. Мы получили огромную любовь Человека, который похож на нас, который придает смысл всему, что вокруг происходит. Раньше, может быть, и случались вопросы из серии: «Фигней я занимаюсь?» – а теперь, как говорит мама Алисы, есть ощущение, что «Тихон – это наш лучший стартап».

Любовь людей друг к другу и любовь двух людей, у которых появляется ребенок, – это разные любви. Ребенок стал ядром, центром, вокруг которого мы кружимся, держимся на орбите, никуда уже не можем деться, потому что он есть. Как бы ни решилась ситуация в наш кризис, ребенок все равно остался бы связующим звеном. Но, слава богу, мы пришли к тому, что чем дальше, тем более сплоченными мы делаемся как семья. Это новый уровень любви, заботы, отношения, понимания.

Всего два года прошло, а мы думаем про второго ребенка – потому что это невероятно круто. Если бы у меня было много денег, то детей бы у нас сейчас уже было бы как минимум трое. Дети – это очень круто.

Часть III. Теория выгорания

Людмила Петрановская Родитель над пропастью. Теория эмоционального выгорания

Людмила Петрановская – Семейный психолог, основатель Института развития семейного устройства, автор книг «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка», «Если с ребенком трудно», «Что делать, если...» и других

Мы любим наших детей. Мы хотим их, ждем, радуемся им. Мы счастливы быть родителями, хоть и иногда и устаем, и чем-то жертвуем ради заботы о детях. Тяготы родительства естественны, они посильны, и это тоже часть семейного счастья.

Так должно быть. Этого мы ожидаем от себя и других. Но так бывает не всегда.

Бывают состояния, когда детский плач или нытье режет по нервам, словно нож. Когда от слов «Мама, поиграй со мной» хочется упасть на пол и завывать. Когда утром не открываются глаза. Когда ноги не несут домой. Когда ловишь себя на мысли: «Как хорошо было без них», – и сразу ненавидишь себя за эту мысль. Когда бесят любые признаки присутствия детей в доме и в жизни: раскиданные игрушки, вещи, пятна на мебели, поломанный пульт телевизора. Когда кажется, что ребенок делает все «назло», «издевается», «манипулирует», «мотает нервы». Когда не хочется его утешать и ему помогать, потому что «сам виноват», «его предупреждали». И вообще, «у других дети как дети, а с тобой вечно проблемы».

Чаще такое случается с мамами, потому что дети в основном на них. Но ни папы, ни бабушки с дедушками тоже не застрахованы. Как и няни, и воспитатели детских садов. И школьные учителя.

Такие состояния часто называют усталостью. О них не очень принято говорить. Потому что в ответ всегда есть риск услышать: «Не распускайся, не преувеличивай, возьми себя в руки! Ты не работаешь, дома сидишь с ребенком. От чего тут можно так уж устать? Все устают, ничего страшного, отдохни, и все пройдет!» Такая реакция близких – как удар для человека, которого уже засасывает в воронку. Ему становится еще хуже, и в следующий раз он не скажет о своем состоянии. Или сразу заорет в истерике. Или ударит ребенка. Или сбежит из дому. Или заболеет сильно.

Потому что это не просто усталость. Это – эмоциональное выгорание. Болезненное состояние, вид нервного истощения, возникающего у людей, чья деятельность связана с помощью ближним.

Дающий

Синдром эмоционального выгорания впервые был описан по отношению к специалистам помогающих профессий, для краткости можно использовать английское слово «хелпер» (helper, русского аналога пока нет). Достаточно давно было подмечено, что, когда люди работают в этих самых помогающих профессиях – это могут быть медсестры, социальные работники, психологи, учителя, – через какое-то время с ними начинают происходить странные вещи.

Как это бывает

Вот одна из классических историй, которая заставила психологов и психиатров заняться внимательным изучением синдрома эмоционального выгорания. В 70-х годах XX века в одном американском городе создавалась новая социальная служба. В нее приглашали только очень мотивированных социальных работников, которые хотели помогать людям. Были отобраны лучшие. Примерно на втором году работы этой службы стали поступать жалобы от клиентов: им хамили, к ним были невнимательны, помощи было не дожидаться. Там работали все те же самые прекрасные люди, которых когда-то очень тщательно отбирали, которые очень хотели помогать, которые подходили по своим способностям, по своей подготовке, по своей квалификации. Но с ними со всеми что-то произошло – всего лишь за пару лет. Это не было сиюминутным раздражением или усталостью – изменения были обнаружены на довольно глубоких уровнях личности; у хелперов менялись видение себя, отношение к клиентам, система ценностей, образ будущего. У некоторых изменения носили просто пугающий характер, они словно утрачивали способность к состраданию, чувство справедливости и даже моральные критерии. Становились циничными, грубыми, равнодушными. Но они точно не были такими совсем недавно.

С тех пор на тему эмоционального выгорания написано много трудов. Выявлено, что это состояние часто развивается у человека, находящегося в отношениях зависимости с кем-то, кто слабее или кому сейчас плохо. Не обязательно в плане физическом: это может быть семья в кризисе, это могут быть родственники больного, может быть сам больной человек. Это может быть семья с особым ребенком, это могут быть беженцы или люди, оставшиеся без работы. Словом, люди, которые нуждаются в помощи. Хелпер оказывается в ситуации, когда от него зависит помощь людям. Ему постоянно приходится иметь дело с беспомощностью и страданием, с тем, что люди не справляются, что им плохо, тревожно, страшно, грустно. И он все время несет на себе роль того, кто должен заботиться, сохранять спокойствие, подбадривать, должен знать, что делать, и не терять присутствия духа.

Должен, должен, должен... В результате у него появляется длительный стресс общения, который в конце концов начинает подтачивать нервную систему.

В развитии синдрома эмоционального выгорания выделяют обычно определенные стадии:

- Стадия мобилизации.
- Стадия выдерживания.
- Стадия невыдерживания.
- Стадия деформации.

Как на крыльях. Стадия мобилизации

Когда мы приходим на новую интересную работу, начинаем новый проект, мы испытываем прилив сил и воодушевления. Мы верим в себя. Мы прекрасно себя чувствуем. Мы готовы работать без усталости и отдавать всего себя.

В это время организм работает «на повышенных оборотах», мы можем не спать, не есть и при этом нормально себя чувствовать. Нас не берут болезни. Мы хотим сделать всё наилучшим образом, и для нас нет ничего, похожего на «Слишком сложно... А может, не стоит?». Конечно, стоит! Конечно, мы сможем!

«Я хороший специалист, у нас отличный проект, у нас прекрасная команда, все трудности разрешимы, наши клиенты – хорошие люди с большим потенциалом, им просто нужно помочь!»

Это прекрасное состояние, и каждому можно пожелать хоть раз в жизни его испытать. Но вот проблема: эйфория не может быть вечной. Жизнь идет, новизна сменяется рутинной, накапливается усталость. Не все трудности оказываются легко преодолимы, у идеи выявляются слабые стороны, проекту не хватает ресурсов, команда не всегда работает слаженно и понимает друг друга. Да и клиенты не спешат меняться, им все больше и больше нужно помощи, времени, внимания. Все оказывается дольше, сложнее, ответственнее, чем казалось вначале. Так мы приближаемся к следующей стадии, на которой уже не будет «крыльев за спиной», а будет непростая ежедневная работа.

По горной тропе. Стадия выдерживания

Можно идти, танцуя: у вас много сил, хорошее настроение, вы молоды, здоровы, все прекрасно. Если вы встречаете на пути небольшое препятствие, то вы его перепрыгнете, перепорхнете, даже улыбнувшись такому небольшому приключению. Если немного собьетесь с дороги и сделаете крюк – не беда, зато увидели что-то новое.

Но если вы идете уже много часов с рюкзаком за спиной, то вам не захочется скакать по камням или делать крюк без необходимости. Лучше бы идти по ровной дороге и по заранее известному маршруту. А если вы сильно устали, если натерты ноги, если рюкзак очень тяжелый, да еще жарко или пить хочется, то необходимость сделать лишние пять шагов вызовет прилив раздражения.

Но вы справитесь, а после привала какое-то время даже будете опять прыгать по камням и отходить с тропы, чтобы увидеть особенно красивый вид.

Это и есть стадия выдерживания, или стеническая.

Человек много работает и устает, конечно. Ему бывает тяжело, но он справляется. За счет чувства долга. За счет сочувствия тем, кому плохо. За счет верности своей команде, нежелания подводить коллег. За счет того, что ему это нужно, что это его выбор, его ценности. То есть, чувствуя усталость, раздражение или скуку от рутины, он собирает себя в руки. И справляется. В большинстве случаев все получается, есть результат, которым можно гордиться. Пусть поход по тропе был непростым, зато «вечером, усталые, но довольные, мы возвращались домой».

Эта стадия может длиться сколь угодно долго, и, в принципе, если ничего стрессового не происходит, то человек может годами существовать в таком состоянии: более сложные периоды сменяются более простыми, неудачи – новыми успехами; решаются одни задачи, встают новые, – в конце концов, это и есть жизнь взрослого человека.

На этой стадии, в периоды большого напряжения, человек часто хочет побольше отдохнуть, расслабиться, съездить в отпуск. После того как он получит дополнительный отдых, он может быть снова полным сил и вернуться на работу с прежним удовольствием, утраченным из-за переутомления, из-за того, что было слишком много задач и не все шло так, как хотелось бы.

На стенической стадии мы уже знаем, что море нам не по колено и горы руками мы не сдвинем. Нам хочется правил, расписаний и размеченных карт. Включается режим экономии энергии, хочется, чтобы все шло по плану, без неожиданностей. Но все еще есть интерес к новому, есть силы на юмор и креатив. Поддержка команды дает силы, конфликты по возможности разрешаются конструктивно. Неудачи принимаются как часть жизни и вызывают желание подумать, что нужно делать иначе.

Все это – при условии, что «переходы» чередуются с «привалами». Что маршрут посилен данному человеку, что он хорошо экипирован и подготовлен, у него есть вода, еда и возможность выспаться и не происходит ничего чрезвычайного.

Но в жизни так бывает не всегда.

Если нагрузка не снижается и отдых не наступает, процесс идет дальше.

Скольжение в пропасть. Стадия невыдерживания

Никто из нас не застрахован от стечения неприятных обстоятельств. Какая-то стрессовая ситуация, болезнь, конфликт, неудача или сильное разочарование. Что-то одно из этого или два – еще бы ничего, отдохнул бы и восстановился. Но на три уже адапционных резервов организма не хватает. Или отдых никак не наступает – все аврал и аврал, все беда и беда. Когда стресс накапливается, возникает риск перехода стенической стадии в астеническую. Стадия выдерживания сменяется стадией невыдерживания. «Больше не могу». То, что и называется «на нуле». Астеническую стадию еще называют нервным истощением.

В работе многих хелперов такое накопление стресса происходит почти неизбежно. День за днем человек проводит в постоянном контакте с людьми, которые нуждаются в нем, зависят от него, которые сами часто находятся в очень тяжелом эмоциональном или физическом состоянии. Приходится иметь дело с горем, болезнью, отчаянием, страхом перед жизнью, нуждой. Через какое-то время начинает казаться, что весь мир – обитель несчастий и все люди – жертвы. Хелпер начинает чувствовать, что его ресурс сочувствия, заботы, желания что-то сделать просто исчерпан. Он больше ничего не может и не хочет. Он «выгорел».

Синдром выгорания – это защитная реакция психики человека на длительный стресс. Невозможно целый день – и каждый день – находиться в состоянии активного сочувствия чужим проблемам. Рано или поздно внутри загорается тревожный маячок, который говорит: «Послушай, с этого момента – или ты, или они».

И вот уже профессионал ловит себя на чувстве усталости даже в начале рабочего дня, на утрате всякого интереса к прежде любимой работе, на раздражении в адрес тех, кому он призван помогать. Он жалуется, что стал «плохо соображать», все путает, забывает сделать важные дела. Принимая решение, как поступить в каком-то случае, он все чаще выбирает не «как правильно», а «как проще». Он действует стандартно, не пробуя ничего нового, «имитируя» сочувствие и внимание. В результате всего этого появляется чувство вины, сознание собственной недобросовестности, что еще больше усиливает стресс. Если в этот период он ничего не предпринимает, чтобы помочь самому себе, синдром развивается дальше.

С какого-то момента усталость сменяется злостью, раздражением. Те, кому нужна помощь, «просто бесят», они «сами во всем виноваты», им «все равно ничем не поможешь» и т. п. Человек чувствует постоянное напряжение; приходя домой, он срывается на близких. Любой рядовой рабочий или бытовой конфликт надолго выбивает его из колеи, он не спит по ночам, часами «прокручивая» в голове, что было сказано и как можно было бы ответить. Он болезненно реагирует на любую неудачу, любое замечание, ему кажется, что его не ценят, его труд плохо оплачивается (а иногда это на самом деле так) и что его просто используют.

Больше нет сил на развитие, созидание, заботу о других; психика переключается в режим «не до жиру, быть бы живу» и блокирует любые попытки продолжать отдавать.

Любая сложность, любая задача начинает вызывать отчаяние, слезы, апатию; руки опускаются, человек садится и говорит: «Все, больше ничего не могу. Пропади все пропадом».

Скольжение в пропасть при отсутствии помощи идет по нарастающей и может занимать от нескольких месяцев до нескольких лет.

В этот период сильно ухудшается здоровье, потому что вместе с таким истощением падает иммунитет. Человеку субъективно кажется, что его тело тяжелое, у него нет сил, трудно держать спину прямо и вообще все трудно. Часто в это время приходят серьезные болезни, случаются травмы, словно где-то внутри система безопасности принимает решение: лучше пусть полежит пару месяцев в гипсе, чем свихнется совсем.

Снизу постучали. Стадия деформации

Казалось бы, дальше некуда, мы уже на дне пропасти. Однако у синдрома эмоционального выгорания есть еще одна стадия: стадия деформации.

Психика защищается от непереносимых переживаний и включает защитные механизмы. Появляются эмоциональное оупение, цинизм, бесчеловечность. К сожалению, каждому приходилось сталкиваться в жизни с врачами, педагогами, другими специалистами, которых по хорошему вообще к людям, тем более к детям и к больным, нельзя подпускать. Они решили проблему выгорания, нарастив непробиваемую броню черствости, холодного равнодушия. Формально выполняя необходимые манипуляции, они каждым жестом и словом дают понять, что не стоит даже надеяться на человеческое участие с их стороны. Наверное, все наблюдали признаки деформации у каких-то помогающих специалистов: когда разговариваешь с врачом или чиновником, а у него все способности к состраданию отключены, человек функционирует, но при этом у него на лице написано: «Вас много, а я одна, и в гробу я вас всех видала».

Дело не в том, что эти люди – сами по себе «плохие». Возможно, они начинали свою профессиональную деятельность совсем с другим настроением. Возможно, они сохранили чуткость и душевность в общении с друзьями и близкими. Но профессионально они достигли крайней степени выгорания и, по сути, стали профнепригодны.

Люди в этом состоянии редко обращаются за помощью, ведь субъективно им уже «не больно». Но за отщепленные чувства приходится платить: больше нет радости жизни, интереса, вдохновения; человек не нравится сам себе, даже если выглядит вполне самодовольным. Нередко начинается злоупотребление алкоголем или наркотиками, происходит фиксация на деньгах, на титулах, в попытке хоть как-то воссоздать для себя то, что может радовать и стимулировать к жизни. Параллельно разрушаются отношения вне профессиональной сферы – дружить или жить вместе с человеком в таком состоянии малоприятно.

Чтобы выбраться из дальних стадий выгорания, необходима профессиональная помощь.

А что же родители?

Мы говорили о профессиональных хелперах. У этих людей риск развития СЭВ (синдрома эмоционального выгорания) – такой же профессиональный риск, как риск падения у монтажника-высотника или риск электротравмы у монтера. Нужно соблюдать технику безопасности, заботиться о себе, чтобы не «сторець на работе». С хелперами это может быть несколько сложнее, потому что угрозы не столь очевидны и риски накапливаются постепенно. Риски хелперов больше похожи на риски стеклодувов и рентгенологов – там вредное воздействие не происходит явно и одномоментно, а накапливается незаметно, пока дело не станет плохо. Понадобились годы, прежде чем эти риски стали осознаваться (тогда как риск падения с высоты понятен сразу) и были выработаны меры предосторожности. Психические риски еще менее очевидны, поэтому техника безопасности для хелперов до сих пор не развита в достаточной мере, по крайней мере, в нашей стране.

Будучи по специальности как раз хелпером, я хорошо знакома с признаками выгорания, да и на себе не раз испытала многие «прелести» накопления рабочего стресса с погружением в состояние истощения. Работая с приемными родителями, я часто узнавала в их состоянии симптомы СЭВ. Ведь, по сути, они тоже работают хелперами, часто для нескольких серьезно травмированных жизнью детей, причем в режиме 24/7. Об этом мало писали и говорили, хотя постепенно осознание проблемы все же происходит.

Но сейчас, мне кажется, пора сделать следующий шаг и признать, что риску эмоционального выгорания подвержен и обычный родитель обычного ребенка. Поскольку он отвечает за

слабое и зависимое существо, и у него в некоторых обстоятельствах тоже происходит накопление стресса.

Пройдемся еще раз по стадиям выгорания в применении уже к родителю. Важно знать эти признаки, чтобы вовремя позаботиться о себе.

Стадия мобилизации. Вау, у меня ребенок!

После рождения ребенка, если не случилось медицинских осложнений, если не накрыла послеродовая депрессия, многие сначала испытывают период подъема, эйфории, когда наконец-то беременность и роды позади, с ребенком всё хорошо, все живы-здоровы, вы вернулись домой... Еще все легко, пока не так сложно просыпаться ночью, усталость не накопилась – словом, все прекрасно.

Мы исполнены надежд, гордости, нежности, мы даем себе слово, что будем самыми лучшими родителями этому ребенку, не повторим ошибок своих родителей, все делать будем и правильно, и по науке и будем очень счастливы, потому что у нас самый прекрасный на свете ребенок.

Чудесное состояние, у которого, как мы помним, есть серьезный недостаток – оно заканчивается. Режим «турбо» не может быть вечным. Потом тоже будут случаться очень хорошие периоды, когда вы будете общаться с детьми помногу и с удовольствием, когда не придется брать себя в руки и не нужно будет напоминать себе о родительском долге. Но сейчас эйфория уходит. Что-то оказывается неприятным, что-то не получается и пугает, что-то утомляет, накапливается усталость, сказывается недосып.

Стадия выдерживания. Есть такое слово – «надо»

И тогда мы переходим в стеническую стадию. И заботимся о ребенке, потому что нужно это делать. Это уже не так вдохновляет, бывает тяжеловато, но, в общем, терпимо.

Если у вас, например, двое детей с разницей меньше 5 лет и в целом все благополучно, то почти всегда у вас будет стеническая стадия, потому что двое детей – это двое детей. Каждому все время что-то нужно. Один из них, скорее всего, младенец с большим количеством потребностей, которые постоянно требуется удовлетворять. В этой ситуации вы, как родитель, находитесь в роли хелпера. Вы постоянно удовлетворяете потребности других людей, находитесь в отношениях, когда от вас зависят более слабые люди, которые не могут сами о себе позаботиться.

Или, к примеру, ребенок, который часто болеет. Ничего такого особенного, это не тяжелая болезнь, но он только выздоровел после простуды – и через неделю опять заболел. Опять сбой режима, опять капризы, опять процедуры. На совсем счастливое безмятежное родительство не похоже. Или период, когда ребенок плохо спит по ночам и потому мама часто не высыпается. Или период возрастного кризиса 2–3 лет, когда ребенок скандалит и простейшие бытовые ситуации могут оборачиваться большими затратами родительского ресурса.

Все это само по себе терпимо и преодолимо. Но есть же и другие факторы. Например, непростые условия жизни: плохое жилье, тяжелый быт. Не хватает денег. Конфликт между двумя родителями, между родителями и старшим поколением. Родитель может заболеть. Вроде ничего страшного, просто сезонный вирус, но сил нет, дети капризничают, в доме бардак, и наша стеничность начинает поскрипывать и потрескивать, рискуя перейти в астению.

Когда стрессовых факторов становится слишком много, они превращаются в снежный ком. Это чаще всего обычные житейские события, без чего-то ужасного. Если нагрузки много, все эти обстоятельства действуют длительно, поддержки недостаточно, – начинает приближаться зловещая тень выгорания.

Если же хотя бы один из стрессовых факторов более серьезный: затяжная болезнь ребенка, острый конфликт в семье, большие долги, болезнь или смерть пожилых родителей, – все стадии могут развиваться быстрее и глубже.

Родитель начинает чувствовать, что ребенок его не радует, что нет удовольствия от общения с ним. Начинает раздражать любое отклонение от плана, любое лишнее требование, любая неожиданная проблема. Ребенок разлил молоко – в хорошем состоянии вы бы улыбнулись, ну, или чертыхнулись, вытерли и забыли. В состоянии стресса, усталости, недосыпа, спешки, конфликта с близкими вы можете почувствовать гнев или отчаяние, совершенно неадекватные причине.

Родитель замечает, что стал раздражительным, что не очень справляется, что уже не в первый раз срывается на ребенка. Включается ощущение своей вины: «Я плохая мать, я не справляюсь, не могу никак найти правильное решение; другие могут – а я не могу!» Приступы раздражения и агрессии перемежаются с периодами вины и мучительных переживаний. Самооценка родителя падает, уверенность в себе тает на глазах, и это сразу же отражается на ребенке и на отношениях с ним.

Ребенок чувствует, что родитель не уверен в себе, ему становится страшно, тревожно, он начинает себя хуже вести, у родителей усиливается раздражение – и ком увеличивается в размерах, начиная неуклонно катиться в сторону дна пропасти.

Стадия невыдерживания. Пристрелите меня, пожалуйста!

В какой-то момент вы ловите себя на желании лечь и помереть прямо сейчас. Все знают это состояние истощения, усталости, опустившихся рук, когда «больше ничего не могу, ничего не хочу, отвяжитесь все, сил нет».

Начинаются проблемы со сном. Иногда человек засыпает как мертвый. Упал и даже не помнит, как заснул. Или, наоборот, не может долго заснуть, лежит, крутится, в голове – рой мыслей. С одной стороны, постоянно хочется спать, с другой – заснуть невозможно. Казалось бы, вот сейчас есть возможность отдохнуть, ребенок спит, лежи и расслабляйся, но расслабление не получается.

Один из характерных признаков стадии невыдерживания – это парадоксальная кривая усталости³. Нормальная кривая усталости – это когда утром мы выспались, хорошо себя чувствуем, полны сил, весь день что-то делаем, много работаем, нагрузка копится, к вечеру мы хотим спать, за ночь высыпаемся, утром встаем снова в хорошем самочувствии.

При астении, при нервном истощении начинает проявляться перевернутая кривая усталости, когда все наоборот: утром человек встает, и ему кажется, что он вообще не спал, как будто он всю ночь грузил вагоны. Он с большим трудом переходит к какой-то деятельности, постепенно-постепенно, с трудом раскачивается, к концу дня возникает перевозбуждение. Вечером, когда можно лечь спать, наступает пик возбуждения, и спать вообще невозможно.

Молодые мамы часто рассказывают, как, с одной стороны, мучительно хочется спать, и вроде просто ждешь, когда же, наконец, можно будет лечь спать; а к вечеру, когда ребенок уснул, она садится за компьютер и до 2–3 часов ночи сидит, потому что уснуть не может. От перевозбуждения и желания потусить, хотя бы виртуально, раз не получается реально. И все это еще больше ухудшает ее состояние. Если это повторяется день за днем, если регулярно человек спит не более 5–6 часов, то, каким бы молодым и сильным ни был организм, через какое-то время наступает нервное истощение.

³ Кривая усталости или «кривая Велера»: в физической науке – графическое изображение способности материала сопротивляться усталостному разрушению.

Часто на астеничной стадии начинаются сложности с едой. Либо кусок в горло не лезет, либо мама забывает поесть: ловит себя на том, что не было крошки во рту, а она даже не вспомнила о том, что надо поесть. Кто-то, наоборот, пытается компенсировать недостаток сна и переутомление большим количеством еды: человек ест непрерывно, постоянно что-то жует, его тянет на сладкое, жирное, калорийное и т. д.

Еще одним неприятным моментом эмоционального истощения становится понижение либидо. Секса не хочется. Женщине может быть неприятно, когда муж ее обнимает или целует с эротическими намерениями, потому что ей кажется, что это какая-то избыточная трата энергии. Когда организм чувствует, что истощен, то одна из первых функций, которая урезается, – это как раз сексуальность, либидо. Организм получает сигнал: «Нечего размножаться, если все так плохо и ты еле ноги таскаешь». Соответственно, утрачивается еще и эта возможность получить положительные эмоции, разрядку, удовольствие. Эти отражаются на семейных отношениях, начинаются трения, конфликты, обиды, что тоже не добавляет сил.

Постепенно астения нарастает. Женщина перестает справляться со своими чувствами, ее не хватает ни на ребенка, ни на хозяйство – ни на что, и если ее оставить одну, то она сядет и будет смотреть в одну точку.

У меня было такое состояние с первым ребенком, когда он заболел тяжелым дисбактериозом. 91-й год. Никаких памперсов, никакой автоматической стиральной машинки, так что приходилось стирать по 20 грязных пеленок в день. Ребенок худел, таял на глазах, никаких нормализующих флору лекарств невозможно было достать. Страх и тревога росли в геометрической прогрессии. Помню состояние, до которого продвинулась за два месяца: ребенок просыпается ночью, начинает плакать, и единственное, что я чувствую, – это отчаяние и желание плакать вместе с ним. И желание просто умереть. Потому что никаких сил вставать и перепеленывать нет.

Стадия деформации. Это не дети, это паразиты!

Кто-то глубоко, на годы может увязнуть в астении, сопровождающейся психосоматическими болезнями. А кто-то движется дальше. В сторону личностной деформации. Наступает очерствение чувств. «Да вы все просто сволочи и издеваетесь!», «Ребенок сам виноват, он меня довел!», «Да идите вы все лесом, живите как знаете, на меня не рассчитывайте!»

Тот ребенок, которого мы когда-то мечтали растить в уважении, заботе, любви, кажется нам неблагодарной скотиной. Мы начинаем думать: «Глаза бы мои тебя не видели, всё из-за тебя!» Начинают искажаться сами отношения. Именно на этой стадии люди делают иногда крайне нехорошие вещи. Поступают черство, безжалостно, жестоко по отношению к другому человеку – и даже не замечают этого, потому что от постоянного стресса и перенапряжения всей психики, всей нервной системы притупляется способность к эмпатии, сочувствию, способность делать выводы, гибко реагировать на ситуацию.

«Я все делаю для него, а он ведет себя как последний мерзавец». Не хватает критичности, чтобы осознать, что это неправда, преувеличение. Не хватает юмора, чтобы посмотреть на ситуацию проще. Не хватает сочувствия, чтобы увидеть, что ребенку самому тяжело. Общение с ребенком уже совсем не теплое, совсем не человеческое, а только контролирующее, часто унижающее, обижающее, агрессивное.

Это очень грустная история. Многие родители рассказывают о подобных ситуациях в собственном детстве, и чаще всего речь идет не о плохих изначально родителях, а о людях, которые выгорели эмоционально, настолько, что у них началась личностная деформация и они не в состоянии были сочувствовать своим детям, понимать их, заботиться о них. В таком состоянии ребенок становится просто постоянной досадной помехой, которую нужно удерживать в рамках.

Не надо доводить себя до этого состояния никогда и на дно пропасти лучше не спускаться. Важно заботиться о себе заранее.

Слабые звенья

В чем разница между родительским и профессиональным выгоранием?

С работы можно уйти. Восстановиться во время отпуска или выходных, а в совсем крайнем случае, когда вы понимаете, что эта работа вас истощает, можно просто ее покинуть или уйти в другое место. С родительством так не получится. Из родителей вы не можете уволиться, вы даже в отпуск уйти не можете. Если вы оставите ребенка на время, может быть, вы, конечно, немного отдохнете, но когда вы возвращаетесь, то он вцепляется в вас еще больше, и сразу после отдыха на вас наваливается новая усталость. Поэтому, с одной стороны, родителем быть как будто более естественно, чем, например, работать социальным работником или медсестрой в тяжелом отделении, и в этом смысле у родителей должен быть меньше риск выгорания. С другой стороны, за счет того, что нет такой простой возможности перестать это делать, родители оказываются в ловушке. Если не происходит осознания того, что случилось, и вокруг никакой поддержки, то ситуация может далеко зайти.

Поэтому родителю особенно важно уметь заботиться о себе, ведь сценария бегства для него нет. Нужно уметь преодолевать выгорание, «не отходя от станка».

Хорошая новость в том, что природа во многом оберегает нас от полного истощения от родительских забот. Ребенок оснащен таким прекрасным качеством, как мимимишность: его хочется тискать, целовать, обнимать, любоваться им, радоваться его улыбке, забавным словам, проделкам. Все это вызывает выделение гормона окситоцина, который словно теплой волной смывает стрессовое напряжение. За счет этого, даже если мы находимся на стадии «Надо!», мы имеем возможность много раз за день испытывать временные состояния счастливого расслабления, а после – подъема и воодушевления. Собственно, благодаря этому все-таки человечество до сих пор и не вымерло. В целом, все родители справляются, даже те, кому сложно с детьми.

Лучший вариант – оставаться на этой стадии, а если стресса стало многовато и вас «потянуло» вниз, вовремя спохватиться и попросить о помощи близких, снизить нагрузку, переключиться, выспаться, а может быть, и поработать со специалистом.

Ниже мы поговорим о способах «скорой помощи». Если синдром родительского выгорания (СЭВ) уже случился, то сначала имеет смысл подумать о том, что нас подталкивает в пропасть. Какие личные качества или обстоятельства провоцируют «движение вниз», повышают риски выгорания.

Тест на родительский невроз

Сколько времени в день вы думаете о проблемах с ребенком? В течение всего дня, когда не спите? Сколько времени вас беспокоит, что с ребенком что-то не так, что нужно для него что-то сделать?

Как часто вы обсуждаете с мужем, родными, друзьями, в интернете проблемы детей? Как часто вы говорите о детях? Это может быть не обязательно тревожное обсуждение. Просто что-то рассказываете про детей, говорите про них, беспокоитесь, советуете и так далее. Насколько это поглощает ваше общение со взрослыми людьми?

Насколько часто вы, как родители, не знаете, как поступить в той или иной ситуации? Сожалеете о своем поведении или решении? Что-то сказали ребенку, наказали, запретили или, наоборот, разрешили, а потом думаете: «Как же это я так зря... Надо было не так... Я неправильно поступил...» Думаете об этом долго, переживаете и расстраиваетесь.

Насколько часто вы, как родитель, испытываете тревогу и вину? Как часто крутятся мысли: «Я плохой родитель, я сделал что-то не так, я не справляюсь»?

Если вы на все эти вопросы отвечаете, что думаете о проблемах ребенка большую часть времени, обсуждаете его очень часто и очень много, сожалеете и постоянно грызете себя, испытываете тревогу и чувство вины, – это как раз говорит о том, что родительство для вас стало занятием утомительным, выматывающим, нервным, больше доставляет тревог и нервозности, чем радости и удовлетворения. А значит, риск выгореть выше.

И что же делать? Глупо просто начать себя ругать: «Мало того, что я плохой родитель, так еще и родитель-невротик!» Это совершенно точно не поможет и даже ухудшит дело. Лучше подумать: что именно лишает вас уверенности, заставляет так нервничать?

Ловушка идеального родителя

Одна из больших и толстых причин родительского невроза – это перфекционизм, стремление сделать все наилучшим образом. При этом под наилучшим подразумевается то, что нам кажется правильным.

Когда мы себе представляем портрет идеального родителя – терпеливого, любящего, ресурсного, его на все и всех хватает, дети у него чудесные во всех смыслах и так далее, – то понимаем, что он, конечно, абсолютно прекрасен. У него есть только один недостаток. Его не существует в природе.

Все эти качества – очень нужные и замечательные, но если мы представим себе, что запишем их в одного человека, то очень скоро увидим несоответствие. Он должен быть терпеливым, всегда находить время для детей, при этом быть развивающейся и самодостаточной личностью, быть веселым и жизнерадостным и всегда открытым к нуждам ребенка, поддерживать, но не баловать, уметь держать границы. . .

Огромное количество противоречивых требований, соответствовать которым совершенно невозможно без риска заработать тяжелый невроз.

Более того, если бы мы представили себе, что все эти качества у нас есть, то очень скоро обнаружили бы, что элементарнейшие родительские действия, такие как велеть ребенку пойти почистить зубы, вызывают у нас полный ступор. Мы бы сломали голову, раздумывая о том, что именно мы совершаем в отношении ребенка своей просьбой: «Когда я прошу его почистить зубы, достаточно ли я при этом чуткий, достаточно ли я при этом любящий, радостный, терпеливый, не травмирую ли я его своей просьбой почистить зубы?»

Проблема образа идеального родителя еще и в том, что он вредный. Он гипнотизирует своей красотой и не позволяет реальному родителю быть в контакте с самим собой – уникальным, особенным, таким, какой есть; обесценивает все то, что мы делаем для детей. Когда так высоко ставится планка, мы обречены снизу смотреть на эту сияющую красоту и понимать, что мы никогда там не будем. Любое наше действие будет недостаточно правильным.

При этом образ идеального родителя – это такой удобный способ для того, чтобы держать реальных родителей в состоянии обвиняемых, чем иногда пользуется социум. Ведь так удобно все проблемы объяснить «косяками» родителей: мало уделяют внимания – совсем задушили вниманием, много чего запрещают – не ставят границы, не занимаются развитием – замучили ребенка занятиями. Всегда можно найти удобную формулу.

Впрочем, если бы обвинял только социум, то это полбеда. От внешних голосов всегда можно отгородиться. Но, к сожалению, эти критики сидят внутри нас и говорят громче любой бабушкиной скамейки, любой учительницы и любого педиатра. Это голоса, которые мы услышали и некритически восприняли в самом нежном возрасте, когда еще ничего не могли противопоставить им.

В некоторых семьях девочек с рождения воспитывают в духе перфекционизма. «Ты должна быть отличницей, ты должна быть хорошей девочкой». Что такое хорошая девочка? Это та, которая никогда не имеет пятен на платье, двоек в дневнике, «плохих» чувств и мыслей, она никогда не доставляет проблем родителям, всегда со всем справляется на «отлично». Если с самого детства ребенку дают понять, что только в таком качестве он устраивает родителей, то формируется ощущение «если ты ошибаешься – ты нам не ребенок». Тут уж будешь стараться изо всех сил. Хорошие девочки, становясь родителями, оказываются в западне. Их воспитывали не ошибаться, не пачкать платье, слушаться старших и стремиться к идеалу. И никто им никогда не рассказывал, что перфекционизм – это ловушка, которая гарантирует эмоциональное выгорание.

Женщина начинает готовиться к рождению ребенка так, как положено у отличницы. Все по плану: пропили фолиевую кислоту, пролечились от всех болезней, убедились, что есть деньги на хорошую детскую страховку. Будущая мама слушает Моцарта, смотрит на красивое, пьет витамины: «Я все сделаю безупречно, мой ребенок будет супер по всем пунктам!» Наверное, у всех бывают такого рода мечты во время ожидания ребенка, но для человека с перфекционизмом это не просто «хорошо бы», это единственно приемлемый вариант развития событий. Ведь он сделал всё на «пять».

Дальше ребенок появляется, и начинается жизнь.

Ребенок может оказаться не того пола и не так выглядеть, как мама себе наметчала. Ребенок не так себя ведет. Плачет – и она не может его успокоить. В мечтах она была чуткая, внимательная, заботливая, она знала к нему подход. А в реальности он орет три часа. Какает не фиалками. Плевать хотел на дизайн детской и грызет развивающие карточки. Не дай бог, еще особенности развития. Не тогда говорит, не тогда ходит. Мечта разбилась о реальность. Все это превращается в пугающее послание: «У меня не получается! Я вовсе не счастливая, жизнерадостная, спокойная мама, я иногда хочу его об стенку головой стукнуть. И вовсе у меня не получается прекрасный уютный дом, в котором мы вместе с ребенком лучезарно встречаем папу с работы, а получается у меня какой-то свинарник, чумазный несчастный ребенок, я не помню, когда в последний раз причесывалась».

Если все это происходит какое-то продолжительное время, то дальше наступают резкое падение настроения и общий провал эмоционального состояния: «Я никуда не годная мать, все плохо и будет еще хуже». Начинается полоса истощения, может развиваться депрессия.

Но сколько человек может самоуничтожаться? Наше «я» требует защиты, требует объяснения. И другое объяснение находится, оно звучит так: «Это не я плохая мать, это у меня ребенок неправильный, ребенок, который меня разочаровал». В результате ставится крест на ребенке и происходит очередной виток утверждения модели перфекционизма. Мама транслирует ребенку то, с чего начиналось ее собственное детство: «Если ты не соответствуешь моим ожиданиям, то ты мне не ребенок».

Дальше могут быть разные сценарии. Например, можно решить, что это не тот ребенок, а вот с другим все получится. Разочароваться в старшем и начать строить идеалистические планы в отношении младшего, уже родившегося или только запланированного. Если младшего нет под рукой, можно сравнивать своего с какими-то другими детьми.

«Если бы у меня был такой чудесный ребенок, про которого пишут мои френдессы в интернете, который выиграл то и то, успел там и там, мое материнство могло бы быть счастливым, но у меня, к сожалению, не такой ребенок».

Наконец, можно самому ребенку предьявить: «Я оставлю тебя в своих детях, буду тебя любить, но ты уж постарайся, вылез из кожи вон и стань вот этим самым сияющим ребенком. Если я тебя придумала – стань таким, как я хочу!» Какие-то дети протестуют, какие-то стараются – как сама мама в свое время.

Если вы заметили, этот процесс повторяет развитие стадий выгорания:

- стадия мобилизации – прилив сил, сияние мечты, все получится;
- стадия выдерживания – намерения бьются о реальность, все сложно, но если очень постараться, то есть шанс;
- стадия невыдерживания – «все ужасно, ничего не получилось, больше не могу, я плохая и меня отменят»;
- стадия выхода через деформацию, через отказ от ребенка, через отречение от него.

Очень грустная история.

Но хорошо лечится в психотерапии, особенно когнитивно-поведенческой. Это несложно и недолго, и лучше позаботиться о себе, чем всю жизнь скакать между идеалом и провалом в отчаяние.

На самом деле ребенку не нужна идеальная мать. Для него самое главное качество родителя – в том, что родитель у него просто есть. Если родитель рядом, приходит на зов, помогает, то все остальное для ребенка – это детали. Перфекционизм обесценивает все то действительно ценное, что есть между нами и ребенком: «Если не все прекрасно – значит, все зря».

Вся система оценки себя как родителя, своих отношений с ребенком у отличника фактически сводится к бинарной системе: пан или пропал, идеал или ничтожество.

Реальность состоит в том, что нет никакого «пан или пропал», есть огромное количество плюсов и минусов, можно совершить много ошибок – и в конце концов все наладится. Когда-то психотерапевт Дональд Винникотт⁴ сказал, что ребенку не нужна идеальная мать, ребенку нужна «достаточно хорошая мать». Первым делом важно уяснить, что для того, чтобы быть достаточно хорошей матерью, ничего особенного не нужно: обычная забота и защита, просто быть рядом. Наоборот, чтобы перестать быть достаточно хорошей матерью, надо очень постараться, надо ребенка обижать, оставлять, отвергать. Иногда это делают как раз в погоне за идеалом.

У детей есть определенный запас прочности. Если мама сорвалась и накричала, если мама много работает и не может с ним проводить все время, если мама не любит играть в машинки – ничего с ребенком не произойдет, он рассчитан на то, чтобы проживать какие-то огорчения. Проблемы начинаются, когда мама так хочет быть идеальной, что огорчение ребенка воспринимает как обвинение себе. Когда ее ребенок плачет, недоволен, расстроен – она не может быть в контакте с ним, не может помочь ему прожить его чувства, пожалеть его, обнять. Она в это время занимается самозащитой. Он рушит ее представление о себе как о суперматери. Когда мы очень сильно держимся за свой сияющий образ матери, то вместо того чтобы помочь ребенку пережить наше несовершенство, пытаемся делать вид, что мы таки совершенны, и обижаемся на него за то, что он указывает на наши недостатки.

Как говорил тот же Винникотт, в самом лучшем положении оказываются те матери, которые сдались с самого начала. С самого начала сказали себе, что они несовершенны. Это очень правильная установка, внутреннее согласие: что бы мы ни делали – всегда будут ошибки. Если мы заставляли ребенка учиться играть на пианино, он потом будет предъявлять претензии, что его заставили. Если не заставлять – припомнит нам, что мы этого не сделали. Чем раньше мы согласимся на формулу «неидеального родительства», тем меньше сил и энергии будем тратить на защиту собственного «я», на защиту выдуманной картинки; тем больше мы сможем быть в контакте с ребенком, которому придется пережить, что мы несовершенны.

Правда в том, что ребенку надо это пережить. Что мы не всегда добрые, терпеливые и прекрасные. Что мы не всегда будем рядом. Что мы смертны – это самая большая подлость с нашей стороны, но и это ребенку придется пережить. Мы постареем, будем слабы и не сможем о нем заботиться. Это очень большое несовершенство, и у нас нет ни малейших шансов его

⁴ Дональд Вудс Винникотт (1989–1971) – британский педиатр и психоаналитик.

избежать. Каждый из нас, родителей, должен подготовить ребенка к проживанию всего этого нашего несовершенства. Это и есть забота.

Два упражнения, которые помогут не проваливаться в пучину обесценивания

Упражнение первое

В 5–6 лет и позднее у ребенка можно напрямую спрашивать о тех качествах, которые ему нравятся в вас. Это хорошее лекарство от обесценивания. Важно понимать, что мы все равно уникальны, все равно хороши в чем-то. Если вы взглянете на себя глазами ребенка, то увидите, что он смотрит на вас с любовью, готов прощать вам недостатки и срывы, у него большой запас доверия и симпатии, и нужно очень постараться, чтобы это разрушить.

Упражнение второе

Представьте себе, что вы смотрите на себя со стороны прапрабабушки. С высокого и далекого облачка смотрите на праправнучку, уставшую, истощенную, которая едва справляется. Возможно, не в лучшей своей форме, только что сорвалась, накричала... но как бы вы сами смотрели на себя? Это был бы теплый взгляд, полный участия. Пусть этот взгляд будет вашей точкой равновесия. Сам по себе эмоциональный срыв не страшен. Страшно, когда, спасая свой идеал, вы зачеркиваете ребенка.

Если семья – не тыл, а фронт

Мало что может сравниться по силе, толкающей к истощению, с семейными конфликтами. Особенно конфликтами между супругами. Тогда семья воспринимается не как поддержка и тыл, а как фронт, где нужно все время идти по минному полю: или стараться понравиться и угодить, или вступать в конфликты. Напряженные отношения с мужем или его родственниками, или когда собственные родители всячески дают понять, что ты плохая мать, – все эти факторы провоцируют выгорание.

В наши дни люди не обсуждают, прежде чем создать пару и завести детей, свои взгляды на воспитание и ведение дома. Все расхождения обнаруживаются уже по ходу дела. Ребенок уже есть, им надо заниматься, а у супругов совсем разное видение того, кто это должен делать и как. Начинаются обиды, претензии, обвинения. И очень скоро от теплых чувств и близости ничего не остается – только горечь и усталость.

Разногласия могут быть связаны с разными представлениями в родительских семьях или в культурах родителей. Многие из нас сами не знают, какие стереотипы сидят в наших головах. И мужчина, который был таким современным, таким понимающим во время романа, при появлении ребенка вдруг превращается в патриархального деспота, искренне уверенного, что отныне удел жены – детская и кухня, и ничего другого она и хотеть не должна. Женщина, которая была такой жизнерадостной и веселой, так легко относилась к мелким неприятностям, впадает в тоску или тревогу при малейших проблемах с малышом и постоянно им недовольна. Мужчина, который был так обаятелен в роли талантливого раздолбая, такого спонтанного, такого сексуального, – просто бесит жену в роли отца ее ребенка. Потому что ей нужны надежность и предсказуемость, а не креативность. Женщина, которая покорила будущего мужа умом, ироничностью и стильной внешностью, «делает драму» из не той марки памперсов, купленных мужем, и часами обсуждает на форумах прививки. Он не понимает, чего она от него хочет. Она не понимает, как можно этого не понимать, и обижается.

У каждого из них есть свои причины так думать и так чувствовать, но сейчас у них нет ни сил, ни времени, ни желания на понимание и сочувствие – каждый отстаивает свою правоту,

защищается и обвиняет. И это даже при том условии, что исходно были любовь и близость, и ребенок желанный, и другие проблемы в целом решены. А если приходится жить с родителями, которые и сразу-то были не в восторге от выбора сына/дочери? А если денег в обрез и долги? А если у ребенка проблемы со здоровьем? Так можно очень быстро дойти до «ручки» – до истощения, до депрессии, до развода. Есть даже такое понятие «развод первого года» – имеется в виду первый год жизни ребенка.

Тема конфликтов в семье огромна. Может быть много причин и много вариантов, как выбраться с минного поля. Условие одно: родителям важно осознать, что, раз они сделали общего ребенка, они теперь в одной команде – навсегда. Есть изменения в жизни, которые необратимы. Невозможно перестать быть родителем, если уже стал. Теперь вы оба – самые главные люди в жизни ребенка и тем самым важные люди друг для друга. Придется договариваться.

Странно, но близким людям часто бывает проще договориться не у себя на кухне, а в чужом кабинете, в присутствии третьего человека. С внутрисемейными конфликтами хорошо помогает справиться системная семейная психотерапия или такой относительно новый вид помощи, как медиация. Опыт разбора конфликта с психологом или медиатором хорош еще тем, что, освоив технологию, вы потом сможете уже делать это сами. Жизнь-то длинная, дети растут, и конфликты еще будут.

Третий – лишний

Мы гораздо терпимее к детям, когда мы с ними дома. И мы можем очень сильно нервничать, когда они плохо себя ведут на людях. И окружающие вносят свой вклад: всегда находится кто-то, кто поинтересуется: почему ребенок без шапочки или, наоборот, почему в шапочке?

Люди всегда хотели, чтобы их дети «выглядели прилично» в глазах социума, а их самих окружающие считали достойными родителями. В какой-то степени это нормально, ведь мы растим членов общества, а не отшельников. Но очень часто социум переходит грань, за которой его оценка становится не нормализующим, а невротизирующим фактором.

Мы сейчас живем в мире социальных государств. Мы знаем, что бесплатный сыр только в мышеловке, и такой мышеловкой оказывается в том числе социальное государство. Чем больше оно заботится о гражданах, о семьях, о детях, чем больше бесплатных детских садов, лечения, секций и так далее, – тем больше государство считает детей своими, а не родительскими.

Все это нам известно еще по советским временам. В каком-то смысле там, конечно, был рай. Бесплатные секции, детские сады, ясли, кружки, библиотеки, творчество. Но при этом все это было условно бесплатным. Государство накладывало на детей свою лапу и считало, что родители – это такие временно приглашенные воспитатели, которым доверили воспитание советского гражданина, и они должны соответствовать. Родителей могли вызвать в школу и отчитать, в том числе и прилюдно, при других родителях и учителях. Родителей вызывали на комиссию по делам несовершеннолетних, где они вынуждены были оправдываться перед каким-то дяденьками и тетеньками, которые отчитывают, песочат, говорят, что они неправильно занимаются ребенком и что они не родители, а черт знает что. И сейчас вызывают, кстати. Хотя бесплатных кружков и секций уже нет.

К сожалению, это проблема не только российская. Мы видим, что и в других странах государство считает себя вправе вмешиваться в процесс воспитания. Есть это постоянное воздействие третьего наблюдающего, «старшего брата», который смотрит и оценивает, достаточно ли вы хороший родитель. И главное, оно имеет возможность не просто отчитать вас, но даже забрать у вас ребенка. Что, конечно, для любого человека – чудовищная угроза, это очень сильно пугает.

Это все очень сильно отражается на самочувствии родителей. Родительский невроз, связанный с этим, очень сильно обострился, по моим наблюдениям, когда стала обсуждаться тема вмешательства социальных служб в жизнь семьи. Что ребенка могут забрать, что родителей проверяют, контролируют, что из детского сада могут пожаловаться в опеку...

Безусловно, это огромное достижение социальных служб и общества в целом, когда дети не страдают, не становятся жертвами насилия. Когда перестают быть нормой физические наказания, когда дети знают свои права и не боятся просить о помощи, если дома неладно.

Но у этого есть и обратная сторона. Родители перестали чувствовать себя хозяевами в своем доме, постоянно нервничают, постоянно ощущают это давление, этот присмотр. Причем часто вовсе не те родители, которым стоило бы перестать обижать детей, а просто более тревожные и чувствительные.

Защищая детей от одних бед, можно нанести им вред с другой стороны. Когда ребенок видит по реакциям родителей, что есть какие-то другие люди, более взрослые, более главные, которые имеют право объяснять маме и папе, что можно, а что нельзя, он делает вывод, что его родители – не главные, что над ними есть еще кто-то, кто может их, грубо говоря, поставить в угол.

Для ребенка это очень тревожное знание, он от этого нервничает. Начинает сбивать программу поведения следования, которая, собственно говоря, и обеспечивает нам возможность контролировать своих детей, которая делает для ребенка естественным послушание и следование указаниям родителей. Ребенок начинает более проблемно себя вести. Родитель еще больше теряет, начинает совершать ошибки, психологически истощается.

Это очень тонкий вопрос, как сделать, чтобы защита детей не превращалась в разрушение отношений родителя и ребенка. Над ним думают социальные службы всего мира. Но пока мы нередко видим, что благими намерениями оказывается вымощена дорога не туда, куда надо.

Если родителю все время объясняют, как неправильно он воспитывает ребенка, это ему добавляет не уверенности и спокойствия, а только напряжения. К сожалению, многие представители помогающих профессий, которые работают с детьми, имеют обыкновение разговаривать с родителями в поучающем и даже обвинительном тоне: «Куда вы смотрели, мамочка! Ребенком надо заниматься!» Подобное часто можно услышать от педиатра, учителя, воспитателя. Это такая норма жизни, что даже не считается хамством, хотя, по сути, это и есть хамство... и это очень истощает.

Важно понимать, как влияет на нас взгляд со стороны, важно отслеживать свои реакции и прилагать специальные сознательные усилия, чтобы «третьего лишнего» из своих отношений с ребенком удалять. Если образ строгого наблюдателя очень силен в нашем сознании, мы начинаем вести себя нехорошо по отношению к ребенку. Мы можем подчеркнуто громко и резко одергивать ребенка при посторонних. Показывать, что мы-то хорошие родители, это он такой паразит. «Но я-то его воспитываю, я-то ему покажу».

Мы начинаем сдавать ребенка, оправдываясь перед «третьим лишним».

Стоит подумать, как оградить от этого свои отношения с ребенком. Например, не выслушивать выговоры от учительницы и жалобы учительницы на ребенка при ребенке. Иметь заранее готовые ответы на попытки объяснить вам, как нужно одевать или контролировать поведение ребенка на улице.

Если вы чувствуете, что это ваше слабое место, что вы особенно болезненно воспринимаете, когда ваш ребенок плохо себя ведет при посторонних, а при этом вы чувствуете, что у вас уже есть признаки эмоционального выгорания, лучше избегать таких ситуаций. Часто бывает, что мама чувствует накопившуюся усталость, и семья решает поехать отдохнуть в отпуск. Они берут путевку в какой-нибудь отель, где много людей; едут туда и возвращаются в еще худшем состоянии, потому что все эти две недели, вместо того чтобы отдохнуть и расслабиться, мама все время была в напряжении, нервничала, что ребенок при людях капризничает и плохо себя

ведет. Казалось бы, все хорошо: тепло, пальмы, бассейн, за тебя готовят и убирают – релакс. Но страх мамы плохо выглядит в глазах окружающих, создать им проблемы, вызвать чье-то недовольство – все это настолько ее вымотало, что весь отдых совсем не пошел ей на пользу.

Конечно, стоит разобраться со своими представлениями о том, что нарушает границы других людей и что является правом вашего ребенка быть ребенком. В правильном ли месте стоит у вас эта граница? Не переносите ли вы на близких свой собственный страх «мешать другим жить»? Но, как минимум, если вы знаете, что это ваше слабое место, и признаки истощения уже есть, старайтесь как-то себя пощадить. Лучше поехать на собственную дачу, где фактор «третьего лишнего» будет выражен меньше.

Если вы понимаете, что ваша реакция на «третьего лишнего» чрезмерна, что она выбивает вас из колеи и истощает, имеет смысл вместе с психологом подумать, с чем это связано, и переосмыслить какие-то свои представления. Вечно оставаться «под колпаком» вовсе не обязательно.

Комплекс умной Эльзы

Помните эту сказку? К девушке приехали сваты, она пошла в погреб и пропала. Ее пошли искать, смотрят: Эльза сидит в погребе на ступеньке и плачет. Оказалось, что она представила себе, как выйдет замуж за Ганса, потом у них родится сыночек, вырастет, пойдет в погреб за чем-нибудь, споткнется о ступеньку, упадет, стукнется головой и умрет...

Комплекс «умной Эльзы» знаком многим родителям. Ребенок так мал, а мир так опасен. Столько всего может случиться, боже мой, какой ужас...

Как правило, люди, которые сильно тревожатся за детей, тревожатся еще за многое: за себя, за здоровье, за финансы. Это такое базовое качество личности – тревожность, и оно здорово отнимает силы. С тревогой справиться сложно, и многие родители ловят себя на том, что хотелось бы этого ребенка со всех сторон ватой обернуть, чтобы точно ничего с ним не случилось.

Правда в том, что это совершенно невозможно и даже вредно для ребенка.

Дети для современного человека часто являются смыслом жизни. Выращивание детей играет большую роль в нашей жизни, в нашей самореализации, самооценке, идентичности. Но это скорее неправильно и неестественно. Дети – часть нашей жизни, они приходят в нашу жизнь, чтобы мы помогли им вырасти и они могли дальше уйти. Нет никаких способов оставить ребенка себе, нет никаких возможностей гарантированно обеспечить его безопасность всегда и во всем.

Мы родили человеческое существо, которое уязвимо и смертно, и мы ничего с этим поделать не можем, мы должны это принимать и как-то с этим жить. Если мы это всячески отрицаем, то можем реально отравить ребенку жизнь своей тревогой, своим постоянным стремлением водить за ручку, «не ходи, упадешь, что-нибудь случится». Это то, о чем в свое время сказал Януш Корчак: «Боясь, что ребенка заберет у нас смерть, мы забираем у него жизнь». Как бы мы ни старались, ни предупреждали, ни подстилали соломки, – не в наших силах обеспечить 100 %-ную безопасность ребенка. Если он никогда не сталкивался ни с какими рисками и угрозами, – он просто не будет готов к жизни и, как тепличное растение, будет очень уязвим для других ситуаций.

Когда вы тревожитесь за ребенка по делу: он болеет или сильно расстроен, или в школе проблемы, – это нормально. Он должен был прийти в пять, уже семь, а его еще нет, и у вас душа не на месте, – это в порядке вещей. Родители должны быть бдительными, должны смотреть за ребенком, не забывать, что он у них есть. Ненормально, когда вы тревожитесь на ровном месте, по поводу или без повода, из-за опасностей, которые могут случиться через 10 лет. Это

уже тревога непродуктивная. Если мы тревожимся за ребенка не в тот момент, когда он пошел к открытому окну, а просто всегда, – это непродуктивная, истощающая тревога.

С ней также хорошо работает когнитивно-поведенческая терапия. Вы не перестанете тревожиться, но вы научитесь брать свою тревогу под контроль, делать ее более адекватной ситуации.

Упражнение для снижения тревоги

Когда ваш ребенок спит, он не нуждается в вашем внимании, а смотреть на него очень приятно. Используйте это время, не надо сразу убегать посуду мыть или дописывать годовой отчет. Посидите рядом, послушайте, как он дышит. Посмотрите внимательно на его лицо, ресницы, щеки, почувствуйте, какой он теплый и расслабленный. Осознайте, что ваш ребенок здесь, с вами, спит спокойно, ему ничего не угрожает, он жив и здоров, никаких оснований бояться нет. Просто почувствуйте, напитайтесь покоем, уверенностью, что все хорошо, стараясь в это время ни о чем не думать, а только чувствовать то, что есть в настоящий момент.

Вина – полезная штука, но в меру

Родительское чувство вины – полезное эволюционное изобретение. Она не дает нам распускаться. Если вы наорали на ребенка и после этого чувствуете вину – это хорошо, правильно и говорит о том, что у вас нормальная система ценностей, нормальная система координат. Тогда вина становится стимулом для роста, опорой, на которую вы оглядываетесь в следующий раз и думаете о том, что сделать, чтобы не срываться на крик.

Но если эта вина бессмысленно грызет и истощает, не приводя к изменениям, а только делая вас неуверенным родителем, ничего хорошего из нее не произрастет. Вы будете дергаться, ребенок будет пугаться и вести себя еще хуже. Тут вопрос, как с этой виной договориться – как ее упаковать, чтобы она снова стала правильной, конструктивная и рабочая.

От чувства вины часто страдают взрослые, которые сами выросли у деформированных родителей, уверенных, что они-то всё делают для детей, а вот дети – сволочи неблагодарные. Если ребенок слышал это все свое детство, то убеждение «я сволочь неблагодарная» может быть настолько прочным, что влезет и в его восприятие себя как родителя. «Я недостаточно хороший, я недостаточно стараюсь, я вообще плохой». С этим надо важно растождествиться и понять, что это просто некритически усвоенное в детстве убеждение, не истина в последней инстанции.

Относитесь к родительской вине как к инструменту, как к градуснику. Вот у ребенка большая температура – вы ставите градусник, чтобы узнать, какова она. Так же и вина – это некий градусник, который говорит вам, что в вашем родительском поведении что-то не то. Когда вы видите на градуснике 38, вы думаете, что делать, а не садитесь и не посыпаете голову пеплом. Когда вы чувствуете вину – это не повод приходить в отчаяние, а повод призадуматься: что вы можете изменить?

Мина внутри

Серьезный фактор риска – детские травмы самого родителя. Возможно, когда он был маленьким, его собственные родители оставляли его плакать и не подходили к нему, а может быть, ругали и наказывали за слезы. Потом у него появляется ребенок, и его плач вызывает неосознаваемые воспоминания о том, как ему было плохо, страшно, безнадежно. У него будет желание не помочь ребенку, а самому забиться в угол или устроить истерику. При этом неконтролируемые чувства и модели поведения могут воспроизводиться помимо воли.

Таким образом родитель оказывается в сложной ситуации. Он время от времени (когда устал, испугался, рассержен) может делать что-то, что сам не считает правильным и допустимым. Например, когда ребенок капризничал, его шлепали. Теперь он стал продвинутым родителем и понимает, что так нельзя. Но вот эмоции захлестывают, он срывается и шлепает, потому что его детский опыт подсказывает ему только такую модель поведения, другой нет. И следующий этап – родитель чувствует вину, у него начинается мучительное раздвоение: он делает одно, а считает правильным другое.

Чем больше у человека конфликт с тем, как его воспитывали собственные родители, тем сложнее ему дается родительство. Когда идет переосмысление детско-родительских отношений на уровне всего общества, всей культуры – того, что можно и нельзя, что хорошо, а что плохо, то, что было нормально 50 лет назад, сейчас нормальным не считается, – очень многие люди оказываются в конфронтации с моделями поведения своих родителей.

Естественно, это все приводит к тому, что очень многие вещи, которые могли бы делаться «на автопилоте», делаются под контролем воли, через отторгивание произвольных импульсов (замахнуться рукой и треснуть ему). Как если бы мы учились ходить после травмы, когда каждый шаг нужно контролировать: куда поставить ногу, куда перенести центр тяжести, чтобы не упасть. От такой ходьбы мы бы очень уставали. Точно так же и с родительством, которое идет «через голову», когда не хватает усвоенных моделей поведения. Повседневная жизнь становится достаточно трудоемким делом, и человек просто истощается от своей родительской миссии.

Как себе помочь

Попав в такую ситуацию, человек пытается запретить себе «плохие» действия, ругает себя за срывы. И дело становится только хуже. Он подкрепляет невольно те самые модели, которые и привели к проблеме. Вы можете сколько угодно говорить себе: «Что ж ты за сволочь, зачем ты себя так ведешь?» – но от этого ничего не изменится. В этой системе и так все плохо, добавлять сюда еще что-то плохое – это не выход. Вас уже ругали. Уже стыдили. Уже грозили наказать. Помогло это? Сделало вас более уверенным, спокойным, заботливым? Тогда, может быть, уже хватит? Бесполезно мину обвинять в том, что она взрывается. Единственное, что вы можете сделать с миной, – это ее разминировать.

Все то же самое справедливо, если срывается ваш супруг/супруга. От того, что вы его/ее еще раз обвините и пригрозите, ресурса ни у кого не прибавится.

Выход в том, чтобы признать свои чувства. Когда ваш ребенок плачет, плохо и тому самому ребенку внутри вас. Он плакал много раз, и к нему никто не подходил. Он в отчаянии. Хорошо бы наконец услышать его, заняться им. Все равно, пока он голосит внутри вас, вы, как родитель, мало чем можете быть полезны вашему реальному ребенку. Займитесь собой, позаботьтесь о себе. Только после этого вы сможете правильно реагировать.

Залог вашего успеха – научиться, до того как понесло в срыв, переносить фокус внимания с ребенка на себя. Уходить от схемы «это меня бесит», когда ребенок делает что-то. И переносить фокус внимания на «мне плохо».

Простой прием

Как только вы чувствуете, что обстановка накаляется, ребенок что-то не делает, капризничает, начинает тормозить, а вы торопитесь, – в этот момент сделайте паузу, остановитесь, спросите себя: «Что я чувствую, что со мной сейчас происходит?»

Посмотрите, что происходит с телом: где у вас зажато, где трясется, что горячее, что холодное. Назовите свои эмоции: «Я чувствую гнев, отчаяние, страх».

Подумайте, что сейчас было бы вам приятно: глубоко вздохнуть, расправить плечи, выпить воды? Задайте себе вопросы: «Что я могу сейчас для себя сделать?» или «Кто может что-то сейчас для меня сделать?» Сделайте это, заботясь о себе не с раздражением, а ласково.

Иногда встречаются советы стукнуть по стене кулаком так, чтобы больно стало, шелкнуть себя по носу. Осторожнее с такими методами, они восходят к идее наказания. Это может сработать в момент вспышки, но в перспективе скорее закрепляет нежелательную модель поведения.

Лучше используйте любые техники расслабления: подышите, встряхните руками. Покачайтесь взад-вперед. Да просто сядьте, если стояли, – сидя злиться намного сложнее. Выберите те способы, которые похожи на заботу, а не наказание. Когда вы себя гладите, умываетесь, наливаете себе воды, едите конфету или смотрите в окно, – это забота. Это то, чего так не хватало ребенку внутри вас. Когда он это получит, вы опять сможете действовать как взрослый человек.

Это не сразу получается, но если пробовать, постепенно вы научитесь.

Крайне желательно, чтобы кто-то вам помогал и поддерживал вас в изменениях. Это могут быть родные, друзья или психолог.

Выкарабкиваемся

Возможно, вы сейчас осознаете, что уже скользите в сторону третьей стадии или даже уже увязли в истощении. Полдела сделано – вы хотя бы теперь понимаете, что с вами происходит.

Теперь нужно правильно выкарабкиваться.

Эмоциональное выгорание – это не проблема одного-единственного нехорошего родителя. Это достаточно типичное состояние родителя. Особенно если в семье маленький ребенок. Особенно если двое или трое маленьких детей. Поэтому когда вы ловите себя на ощущении: «Я больше не могу, у меня нет сил, сейчас всех поубиваю», – надо относиться к этому как к любому недомоганию. Если вы потянули себе спину, вы же не будете обвинять себя в этом, а затем, стиснув зубы, продолжать таскать чемоданы? Обычно люди понимают, что они пострадали, есть какая-то проблема временная, в течение какого-то времени они будут беречь травмированную спину. Эмоциональное истощение – это болезнь нервной системы, и если вы нашли у себя его признаки, то нужно относиться к себе, как будто вы приболели. Создайте покой и щадящие условия для выздоровления.

Эмоциональное выгорание возникает исподволь, постепенно. И, соответственно, выходить из него тоже нужно постепенно. Это не тот случай, когда с понедельника можно начать новую жизнь. Надо будет потихоньку выползать, увеличивая в жизни количество отдыха, радости, покоя. Наметить себе вектор и ползти туда. Неуклонно. Пусть даже по-пластунски.

При этом важно соблюдать некоторые правила.

1. Не винить себя и других. Вы пробовали прекратить насморк угрызениями совести? А обвиняя во всем окружающих? Вот и истощение так лечить тоже не получится. Это не каприз, не блажь. Признайте, что вам плохо, что это болезненное состояние, пожалейте себя и дальше думайте о том, как себе помочь.

Перестаньте тратить силы на взаимные обвинения. Осознайте, что вы вместе оказались в такой ситуации и будете поддерживать друг друга, вместе из этой ситуации выползать.

Очень важно, чтобы семья была источником поддержки и кто-то в семье транслировал уверенность, что все будет хорошо.

2. Просить помощи. Вы в угрожающей ситуации. Ваша нервная система больна. Просить о помощи в этом случае нормально. Побывать с ребенком, дать выспаться, помочь деньгами или что-то сделать за вас. Это может быть профессиональная помощь – няня, клинер. Могут быть

родственники, бабушки, кто-то из друзей. Можно кооперироваться с такими же родителями и поддерживать друг друга.

3. Сбросить балласт. Нужно собрать силы, которые еще остались, и расставить приоритеты. Думаем о том, что можно не делать в ближайшее время. На пару месяцев забываем про экономию и высокие стандарты ЗОЖ и покупаем полуфабрикаты. Или откладываем пока карьерные планы и работаем поменьше. Или снижаем требования к чистоте и порядку. Или перестаем таскать ребенка по развивалкам. Все, без чего можно обойтись, подождет.

4. Обезвредить «третьего лишнего». Кто-то хочет поучить вас воспитывать детей? Отлично! Инициатива должна быть наказуема. Он должен немедленно получить в ответ просьбу сделать конкретные вещи. Начиная с тетеньки, которая осуждающе смотрит на то, как вы с двумя младенцами 1,5 и 2,5 лет пытаетесь дойти от детской площадки до дома, а они разбегаются, из коляски выскакивают и так далее. Скажите: «Помогите мне дойти до подъезда!» Она либо уйдет, либо поможет, что тоже неплохо. То же самое касается родственников и прочих доброхотов. Любая критика должна в ответ вызывать просьбу сделать что-то. Доброжелательно: «Ты не мог бы мне помочь, сделай вот это и вот то».

5. Свита должна играть королеву. Мама – это свита, сопровождающая ребенка. Конечно, любая мама совершает ошибки, особенно если это первенец, но свита должна играть королеву, а не Золушку. Поддерживать и вдохновлять, а не обесценивать. Если свита играет королеву, то и получится королева, с королевской уверенностью и способностью к самообучению. Ребенок будет спокоен, будет маме доверять и следовать. У каждого человека, который наблюдает за неопытной мамой, простой выбор: «Либо мне важнее моя правота, либо я хочу ее поддержать». Если кто-то сознательно выбирает путь самоутвердиться за счет матери, то надо минимизировать с ним общение.

6. Искать ресурсы. Эмоциональное выгорание – это когда из бассейна вытекает больше, чем втекает. При истощении и деформации проблема в том, что человек в панике прекращает вытекание, то есть он прекращает отдавать. А правильная стратегия состоит в том, чтобы увеличить приток. Мы не можем перестать отдавать ребенку. Значит, нужно найти способ пополнить бассейн.

Это не обязательно что-то из ряда вон выходящее, вроде месяца на Мальдивах. Даже ужин можно съесть, как ресурс, получая удовольствие, а можно, не приходя в сознание, закинуть что-то «в топку». Тут важны не какие-то конкретные действия – важно отношение к себе, понимание своей ценности.

7. Важнейший ресурс – сон. Пока вы не начнете спать не менее 7,5 часов в сутки, истощение никуда не денется. Мозг должен отдыхать. Все больше исследований говорят о том, как губительна для него нехватка сна. В списке приоритетов этот должен быть под номером один. Подумайте, что можно сделать для улучшения качества сна. Спать с ребенком, спать отдельно, купить кровать пошире, подушку удобнее, шторы плотнее. Ни одно дело, если речь не идет о жизни и смерти, не стоит того, чтобы делать его за счет сна. Пусть весь мир подождет.

8. Обратитесь к врачу. Если мы понимаем, что нервное истощение – это болезнь, разумно пойти к доктору. Вам нужен врач психоневролог. Будьте уверены, он не удивится вашим жалобам. Все это довольно типично. Нет, вас не поставят на психиатрический учет и не закормят таблетками до состояния зомби. Обычно лечение состоит из комбинации успокаивающих препаратов и препаратов для улучшения питания мозга и нервной системы. Не надо бояться таблеток. Если вы сломаете ногу и вам пропишут кальций для лучшего сращивания, вы же будете его пить? Нервная ткань – такая же ткань, она повреждена, и ей нужна помощь.

Когда состояние улучшится, вы сможете думать о том, что изменить в своей жизни, чтобы больше так не истощаться.

Делаем детям добрую маму

Как любую болезнь, эмоциональное выгорание легче предупредить, чем лечить. Чем раньше вы сообразите, что происходит, и придумаете помощь себе, тем быстрее и лучше это получится.

Давайте снова пройдемся по четырем стадиям и подумаем, что можно сделать для себя на каждой из них.

Без фанатизма

На первой стадии все хорошо, все удается, нам не нужна помощь. Но именно на этой стадии мы взваливаем на себя ожидания и обязательства, превышающие наши возможности. В этом состоянии мы записываем ребенка на пять кружков и потом понимаем, что света белого не видим, а только и носимся туда-сюда. Именно в этом состоянии мы даем себе обещание начать с понедельника новую жизнь, так что больше никогда наш ребенок не услышит от нас никакого плохого слова. Есть большой риск задрать планку так высоко, что потом будет высоко и больно падать.

Иногда мобилизация вызвана не воодушевлением, а опасностью. Ребенок серьезно заболел, у него выявлены проблемы развития. И мама (а иногда папа или бабушка) принимает решение, что она сама по себе вообще не важна, что она существует только для этого ребенка. Все теперь должно быть подчинено его здоровью или развитию. Сначала это работает, но, если быстро проблема не решается, такой режим «чрезвычайного положения» неминуемо приведет к выгоранию. Если такое решение было принято, надо к нему вернуться и перерешить. Никто из нас – не средство для другого человека, даже если мы необходимы ему. Важно научиться жить не в авральном режиме и заботиться о себе даже в этой непростой ситуации.

Радость и интерес

На второй стадии взрослые люди проживают большую часть жизни. Помните советскую песню про надежду? «Надо только выучиться ждать, надо быть спокойным и упрямым, чтоб порой от жизни получать радости скупые телеграммы». Это идеальное описание стенической стадии. Спокойно и упрямо делаем свое дело, иногда получая дозы воодушевления, которые позволяют справляться со всем остальным. Дети, которых мы любим, обеспечивают нам много-много раз за день маленькие всплески радости. Пусть мы устали, не выспались, пусть даже ребенок разбросал свои игрушки. Зато он прижался к нам, улыбнулся или сказал что-то смешное. Так что мы все равно на некоторое время снова счастливы, мы вспоминаем, что у нас самый лучший ребенок на свете, что мы его очень любим. Важно замечать эти моменты и наслаждаться ими.

При этом обязательно должна быть часть жизни, не посвященная ребенку. Отношения – с супругом, партнером, друзьями. Свои взрослые дела и интересы. Не стоит считать это временем, украденным у ребенка. От того, что вы делаете для себя, ребенку в конечном счете тоже будет хорошо, потому что вы дольше пробудете в хорошем состоянии.

Помните: все, что дает родителю чувство радости и уверенности, ощущение того, что все хорошо в жизни, что все в порядке, – все это делается для ребенка. Поэтому, если вы потратили время и деньги на то, чтобы улучшить свое состояние, и после этого вы довольны собой, довольны жизнью, улыбаетесь своему ребенку, то вы в конечном счете потратили деньги на ребенка. Это не траты – это инвестиции.

Ну и, наконец, привычка заботиться о себе – пример для ребенка. Дети бессознательно усваивают наши жизненные стратегии, и это очень сомнительный подарок для ребенка – привить ему стратегию отношения к себе с пренебрежением. Очень важно, чтобы дети видели, что мы внимательны к своим потребностям и умеем позаботиться о себе. Это не значит, что мы должны ничего не делать и лежать целый день, задрав ноги. По правде говоря, подавляющему большинству из нас это вовсе не нужно. Разве что человек сильно переутомлен или болен. Чаще всего достаточно кратких передышек, небольших островков покоя, радости, заботы о себе. Но это должно быть постоянной частью жизни. Не чем-то, что ты получаешь один раз в сто лет, когда уже почти собрался помереть.

С первым звонком

Между второй и третьей стадиями всегда есть некое время, когда все еще можно исправить. Если внимательно к себе отнестись и позаботиться о себе. Подстелить соломки. Увеличить приток ресурса.

Яркий признак того, что вечер перестает быть томным, – чувство «я себе не принадлежу», «я делаю не то, что хочу», «я постоянно делаю усилие», «я должен себя заставлять».

Вы не можете совсем от этого избавиться. Если у вас маленький ребенок, который плачет по ночам, придется к нему вставать, – в том числе когда вам не хочется вставать. Но если вы начинаете понимать, что это поглощает всю вашу жизнь, что вы никаких радостей не чувствуете; если вы начали ощущать себя средством, а то и жертвой, – пора принимать меры. Чем раньше вы осознаете свое состояние и начнете заботиться о себе, тем быстрее все придет в норму.

Баланс ролей

В чем смысл синдрома выгорания? Из сосуда выходит больше, чем входит. Вы все время вынуждены отдавать ребенку больше, чем у вас есть. Сначала вы отдаете радостно, сначала у вас много, потом в какой-то момент вы должны отдавать, – а у вас там пусто, вы уже по сусекам метете из последних сил. Дающая, доминантная, ответственная роль перегружена. А значит, чтобы восстановить баланс, нужно «подкормить» противоположную роль – зависимую, детскую, слабую.

Часто, чтобы мама восстановилась, гораздо эффективнее не столько вместо нее заботиться о ребенке, сколько позаботиться о ней самой. Обнять, пожалеть, спросить, как она сама себя чувствует, а не только: «Как он ел? Как он какал?» Сделать маме чай, принести в кровать завтрак, укрыть одеялом, поцеловать, подарить что-то приятное – то есть обойтись с ней как с ребенком.

Это может сделать муж. Могут родители. Это может и мама сделать сама для себя. Не стесняйтесь об этом просить близких: «Сделай для меня, пожалуйста, мне будет приятно. Приготовь мне то, что я люблю с детства. Побалуй меня».

Часто мужчины считают, что помогают жене, что-то делая для ребенка. Но это их родительское, это скорее важно для их отношений с ребенком. А для жены важно делать то, что приятно ей. Что позволит ей расслабиться, почувствовать себя любимой. В результате нормализуется баланс «брать – давать», равновесие восстанавливается, и теперь уже маме легче быть взрослой и снова давать ребенку.

Ресурсный список⁵

Как правило, в состоянии истощения нам трудно думать и планировать. Вроде нужно бы что-то сделать для себя приятное, но сил нет ничего придумать, хочется только лечь и помереть. Поэтому про ресурсы нужно думать раньше. Поэтому важно заранее, когда вы еще в форме, сделать «запас идей» в виде ресурсного списка, файла, куда можно заносить все занятия, приносящие радость и расслабление. Баня, прогулка, чтение, встреча с подругой, музыка – не менее 15–20 пунктов. Важно, чтобы этот список всегда был под рукой – на рабочем столе компьютера или в верхнем ящике комода. Чтобы, когда вам плохо, вы могли его открыть и, не включая голову, выполнить любые три пункта в течение ближайших дней. Можно показать список супругу, чтобы, как только он увидит у вас признаки выгорания, он мог его достать и организовать для вас что-то из списка.

Одна из самых обидных черт синдрома эмоционального выгорания – это агедония, невозможность испытывать радость и удовольствие. Соответственно, все, что дает возможность переживать радость и удовольствие, – это очень хорошо, это значит, что вы начали выбираться из синдрома.

Страховочная сеть

Есть старое выражение: «Чтобы вырастить одного ребенка, нужна целая деревня». Смысл его не в том, что нужна деревня, чтобы кормить и мыть. Это под силу одному взрослому. Деревня нужна, чтобы поддержать родителя и подхватить ребенка, если тот не в форме.

Очень хорошо, если есть какие-то люди, которым вы можете пожаловаться на усталость. Часто выгоранию подвержены те, что сами привыкли быть жилеткой для всех: им все плачутся, к ним все обращаются, а они сами не могут пожаловаться никому. Подумайте, кто бы это мог быть. Желательно, чтобы это не были самые близкие родственники – они пусть лучше помогают и заботятся. А вот друзья второго уровня, интернет-френды, приятели, вполне могут иногда на полчаса предоставить себя в качестве слушателя. Не каждый день, конечно, но каждый день и не нужно. Вы можете с ними договориться: «У меня сейчас такой период в жизни, ничего, если я иногда буду тебе звонить, чтобы просто поговорить?»

Важно, чтобы таких людей было не два и не три, а человек пять. Вы тогда можете сказать: «Если тебе в какой-то момент будет неудобно, ты так и скажи, потому что, кроме тебя, у меня еще есть несколько друзей, с которыми я могу поговорить». Чтобы для человека это не было в обязанность. На самом деле это и не будет ему в тягость, потому что вы не станете звонить чаще, чем раз в месяц. Но это огромная поддержка, когда вы знаете, что такие люди есть, что вы с ними договорились, что они разрешили. И, как правило, редко кто отказывает. Просто звоните и рассказывайте о себе и своем состоянии. От другого человека не требуется что-то делать, спасать вас, искать выход из ситуации. Просто выслушать и сказать: «Да, тебе тяжело, я понимаю и сочувствую».

Полюбить себя

Многие говорят: «У меня нет сил собой заниматься. Нет возможности. Много детей. Нет денег. Муж не понимает».

⁵ Некоторые варианты мы для вас уже подготовили. Смотрите главу «25 сценариев побегов...» в конце книги.

Это никогда не бывает так на самом деле. Представьте себе, что ваш ребенок хотел бы есть, умирал от голода. Вы тоже сидели бы и грустно говорили: «Нет времени, нет сил, муж не понимает»?

Вы бы что-нибудь сделали.

Осталось осознать, что родитель в ресурсном состоянии – такая же жизненная необходимость для ребенка, как еда. Если он видит, что маме плохо, что она не справляется с жизнью, он просто не может быть спокойным и радостным. Самые счастливые моменты в детских воспоминаниях большинства людей – когда их родители счастливы, увлечены, веселы, расслаблены и когда можно с ними эти чувства разделить. Важно, чтобы ребенок чувствовал, что вы ему рады, что он вам нужен, что вы радуетесь жизни с ним. Именно это дает ему силы развиваться. Это на порядок существеннее, чем благосостояние семьи, образование или быт.

Просто отдайте себе отчет в том, что добрая мама – это так же важно, как еда. Поставьте это себе в приоритет. Создайте список ресурсных занятий и каждую неделю устраивайте себе хотя бы три пункта из этого списка. Как угодно – мытьем или катаньем. Пусть будет что-то недоделанное, но эти три пункта должны быть. Это вопрос решимости. Если вы принимаете решение, что это будет, – значит, это будет.

Я никогда не видела людей, которые объективно не имели возможности о себе позаботиться. Это, скорее, были люди, убежденные в том, что не имеют на это права. Те, у кого «я» – по остаточному принципу. Первое, что нужно сделать, – изменить это у себя в голове. Ничего важнее вас у вашего ребенка нет. Самое главное, что вы можете дать своему ребенку, – это пример бережного отношения к себе. Все ваши траты сил, времени, денег на свое хорошее самочувствие – это не траты, а инвестиции. Из этого и исходите.

Галина Филиппова

Самая трудная работа в мире. О психологической готовности к родительству

Галина Филиппова – Доктор психологических наук, ректор Института перинатальной и репродуктивной психологии, соавтор книги «Беременность»

Нас отлично готовят к беременности, неплохо – к родам, но, оказывается, мы совершенно не готовы ко всему, что происходит потом. А потом происходит самое интересное и самое сложное. Можно ли подготовиться к материнству?

О психологической готовности к родительству рассказывает Галина Филиппова, доктор психологических наук, ректор Института перинатальной и репродуктивной психологии.

Родительство

Что такое родительство, и как к нему готовиться? Когда мы говорим о психологической готовности к любой человеческой деятельности, в первую очередь надо разобраться в ее сути.

Если дать самое общее определение, то родительство – это такая человеческая деятельность, содержанием которой являются рождение, выращивание и воспитание ребенка. Проще говоря, это то, что родители делают для ребенка, с ребенком, чтобы его вырастить и выпустить в жизнь. И здесь мы иногда сталкиваемся с представлением, что это нечто для нас самих, а мы становимся родителями, потому что хотим этого.

Но если посмотреть на ситуацию с позиции ребенка, то все выглядит иначе. Попробуйте представить себя такими маленькими-маленькими существами, которые вступают в жизнь или готовятся впервые прийти в эту жизнь, – и вы всё увидите по-другому.

Каждый человек приходит в мир для того, чтобы прожить свою собственную жизнь, для себя, не для кого-то. Маленький ребенок абсолютно искренне полагает, что это его жизнь и что живут родители для него. Не он для них, а они для него.

Если вы попытаетесь так посмотреть на эту ситуацию, то очень многое вам станет понятно.

Родительство – это прежде всего глобальное, кардинальное изменение в жизни мужчины и женщины. И, наверное, самое главное, что это изменение – навсегда.

Есть такая народная мудрость: родителем нельзя перестать быть. С рождением ребенка мы переходим в другую, новую жизнь, независимо от того, какой ребенок по счету у нас родился – первый, второй, третий. В любом случае в нас происходят очень серьезные изменения.

В чем они состоят? Во-первых, меняется внутренний статус человека, его позиция становится иной – «я родитель». Во-вторых, это изменение всего ритма жизни, подстраивание его под ребенка. Появление новых обязанностей.

Когда мы переходим к такому важному моменту в своей жизни, необходимо быть к этому готовым. Такие масштабные перемены – всегда кризис.

Адаптация

Когда мы переходим этот рубеж, переходим в свой новый статус, появляются новые для нас вещи, к которым мы должны приспособиться. Период адаптации необходим для того, чтобы наша новая деятельность стала достаточно эффективной. Это можно сравнить с готовностью к школе и адаптацией к ней.

Когда ребенок только входит в школьную, учебную жизнь, к нему предъявляется меньше требований. Принято считать, что адаптация к школе занимает три месяца. Никто не ждет от первоклассника максимально эффективного выполнения всех поставленных перед ним задач. Необходим период привыкания.

Теперь представьте себе, что дело касается самых первых и самых важных этапов его жизни. И от того, какие условия создадут для него родители, будет зависеть очень многое: и его физическое здоровье, и личностное развитие. Да практически всё.

Если мы сами, в первые недели и месяцы жизни нашего ребенка, будем только адаптироваться к этой новой для себя родительской деятельности, то, конечно, эффективность создания для ребенка адекватных условий будет ниже. Поэтому к моменту его рождения желательно уже быть готовыми. Начинать нужно в перинатальный период, а лучше – еще в период планирования беременности, чтобы адаптация не стала для нас кризисной.

Очень многие проблемы в самом начале родительства связаны именно с тем, что папе и маме не всегда удается хорошо подготовиться к своему новому качеству. Попробуем разобраться, какие вопросы ставят перед собой родители, как видят проблему и что происходит на самом деле.

Круг новых задач

Что волнует родителей, когда они думают о рождении ребенка или когда он только родился? Как настроиться на изменения в своей жизни и изменение себя?

Как всегда, настроиться бывает легче, когда мы знаем, что именно нас ждет и какими должны быть эти изменения.

Как стать хорошими родителями? Что нужно ребенку? Ведь он еще не умеет говорить, выражать желания привычными для нас способами. Как понять его потребности? О каких-то запросах ребенка мы знаем, какие-то – чувствуем, а о каких-то – даже не догадываемся, но пытаемся как-то их удовлетворить.

Сейчас стало модным словосочетание «материнская компетентность». На эту тему защищаются диссертации, публикуются монографии. Попробуем разобраться, что такое вообще родительская компетентность и откуда берутся материнское чувство и материнская интуиция.

Одна из главных целей, стоящих перед родителями, – вырастить ребенка здоровым и счастливым. Но жизнь, та самая, самостоятельная, наступит еще не скоро, до нее можно растить и растить много лет. Более того, если двести лет назад отделение ребенка происходило к его половому созреванию, к 14-15 годам, и он мог уже сам себя обеспечить и жить самостоятельно, то наши дети становятся независимыми в лучшем случае годам к тридцати.

Следующая тема, которую предстоит проанализировать мамам и папам, – масса новых обязанностей и новых дел, и надо понять, как со всем этим справиться, чтобы на все хватило сил и времени. Как всё успеть, и как всё это выдержать?

И еще одна проблема, с которой сталкиваются современные родители и которая практически была незнакома предыдущим поколениям, – как во всем этом не потерять себя и остаться собой?

Родительские мифы

Вообще у современных родителей есть много представлений, которые мы можем назвать мифами. Присмотримся к ним и попробуем расшифровать.

Итак, первый миф – о материнском инстинкте. Он гласит, что якобы есть нечто такое, что включится само по себе после рождения ребенка. Надо только правильно подготовиться к родам, «хорошо родить», а дальше все сложится само собой. Может быть, с этим мифом и не

было бы так сложно, если бы мы не столкнулись в нашей современной реальности с достаточно большой группой родителей, которые полагают: того, что они вложили и сделали для зачатия и рождения ребенка, уже достаточно, и дальше ничего делать не надо. Родишь – и все само собой сложится.

Второй миф – о том, что мама должна отдавать себя ребенку на все сто процентов 24 часа в сутки. Если это так, то возникает вопрос: как долго это будет продолжаться? И, кстати, зачем это нужно?

Третий миф: любить ребенка – значит делать для него все самой. То есть если мама абсолютно всё с начала до конца не делает сама, а привлекает кого-то для помощи, особенно в вопросах взаимодействия с ребенком, ухода за ним, значит, она не любит его.

Еще один миф, к сожалению, очень распространенный: когда женщина погружается в уход за ребенком, в его воспитание, она глупеет. Ее интересы ограничены пеленками, кастрюлями, памперсами, детским питанием и так далее – а это недостойно человека образованного, развивающегося, с активной жизненной позицией. Уход за ребенком не требует особых умственных и других способностей. И вообще, пока женщина сидит в декрете и занимается только ребенком, скорее всего, она поглупеет и к нормальной жизни вернуться не сможет.

И, наконец, довольно устойчивый миф, о котором мы поговорим. Материнство – это вообще-то тяжелый изнуряющий труд.

Давайте попробуем посмотреть на эти темы немного с другой стороны. Итак, что же происходит на самом деле?

Миф о материнском инстинкте

На самом деле ничего само собой не делается и само не включится. К рождению ребенка надо готовиться. Почему этот миф так распространен и устойчив? Многие любят сравнивать человека с представителями животного мира, которые тоже ухаживают за детенышами вроде бы сами по себе. Но это лишь кажется, что у них есть врожденное знание об уходе за потомством. Если у родительских особей нет соответствующего опыта взаимодействия с собственными родителями и других видов необходимого опыта, сформированного в течение их жизни, то они не могут правильно воспитывать своих детенышей.

Увы, и среди животных, и среди людей есть такие родители, которые не ухаживают за своими детенышами, не умеют их растить. И не стоит надеяться на то, что это умение проявится само.

Миф о том, что мама должна круглосуточно принадлежать ребенку

А в чем вообще состоит мамина задача? Для чего мы растим детей? Для того, чтобы они вышли в большую жизнь и научились жить без нас. Если вы возьмете за правило, за основную цель именно таким образом относиться к ребенку, то, уверяю, у вас многое будет получаться значительно легче.

Ребенок рано или поздно уйдет от нас. И когда это случится, у него должны быть все необходимые для самостоятельной жизни навыки. А уходить он начнет достаточно рано. Сначала – в детский сад, потом – в школу, где он будет учиться самостоятельности. Поэтому, если мама постоянно, 24 часа в сутки и на сто процентов, с ребенком, то он-то сам где?

Мамины помощники

Действительно, есть такой маленький период, очень небольшой, когда мама необходима в течение всего дня. Но – важное примечание: она в этот момент не одна. Если мы посмотрим на народную практику, то увидим, что нет таких моделей, таких способов воспитания детей, которые предполагают, что женщина все время один на один с младенцем. Взгляните на русскую традицию: в большой семье забота о детях распределялась между всеми ее членами. Ребенок не сидел все время у мамы на руках, он сразу привыкал к другим людям, и тогда ему было легче приспосабливаться к будущей жизни. Так было с самого рождения. И хотя было принято, чтобы мама первые сорок дней не выходила из того помещения, где она рожала ребенка, и не отлучалась от него, она все равно не оставалась там одна. Была целая «команда» помощников, которые помогали ей во всем, в том числе и с ребенком.

Здесь мы переходим к одному важному правилу. Ребенок на протяжении своего раннего развития одномоментно может быть в контакте с одним взрослым. Эти люди в его жизни могут меняться, особенно если они родные и близкие и он к ним привыкает. В тот момент, когда мы передаем ребенка какому-то другому ухаживающему взрослому, к которому он уже адаптирован, мы спокойно можем уходить. Главное – уйти от ребенка совсем, чтобы он нас не видел. И тогда он прекрасно с этим взрослым общается, а мама уже принадлежит сама себе, ей не надо быть с ним 24 часа в сутки.

Если эти сутки поделить на части и в каждой будет представлен свой человек, то у мамы освободится масса времени. Только надо правильно распределить эти 24 часа. И тут есть свои правила.

Когда мы говорим о том, что мама должна всё делать сама на сто процентов, задайте себе вопрос: а что именно делать? Ведь родительство имеет прямое отношение к ребенку. Поэтому сядьте и распишите, что в вашем родительстве – материнстве или отцовстве – касается непосредственно малыша. Где и когда ему действительно нужны мама и папа, а что относится к технической стороне его жизни? Именно эту механическую работу могут выполнять другие люди, в то время как мы занимаемся непосредственно ребенком.

Под «технической стороной» я имею в виду стирку, готовку, уборку и массу всяких других вещей, которые к ребенку прямого отношения не имеют.

О божественной функции родительства

Поговорим о следующем мифе: якобы, воспитание ребенка не требует особых ресурсов – ни умственных, ни нравственных, ни психологических. Никакой квалификации, чтоб обращаться с горшками и пеленками, мол, не требуется.

Так что же все-таки делают родители? Они делают детей, а дети становятся людьми. То есть родители делают людей.

Вспомним библейскую притчу о сотворении человека, историю Адама и Евы. Когда Господь создал мир, то он создал в этом мире растения и животных. Посмотрел, как это все прекрасно, и задумался о том, что ему одному будет сложно с этим управляться, и, по образу и подобию своему, создал людей, Адама и Еву. Больше никогда никаких людей Бог не создавал, поручив эту миссию двум первым людям и их потомкам. И напутствие им дал в эту жизнь – плодиться и размножаться.

Это и есть божественная функция человека, ради которой он создан, – плодиться и размножаться. Мы создаем и ребенка, и его тело, и его здоровье. С позиции религии, Бог закладывает туда только зачаток души, а эту душу воспитывают родители.

На самом деле родительство – это самое важное, самое трудное, самое сложное и требующее самой высокой человеческой квалификации дело на земле. Создание людей.

Если вы так посмотрите, то, может быть, и смысл того, что вы делаете, станет другим.

Ну, и о мифе про тяжелый изнуряющий труд. Знаете, любой труд, который нам не нравится, которым нам не хочется заниматься, к которому мы не готовы, – тяжелый и изнуряющий. А труд, пусть даже непростой, который нам нравится, в котором мы видим смысл и к которому готовы, никогда не будет для нас тяжелым, тем более если это касается ребенка, который сам по себе приносит много радости.

Если мы к этому труду готовы, правильно всё сделали и распределили, то нам не будет так тяжело.

Потребности ребенка

Поскольку родительство – это деятельность ради ребенка, разберемся, что же ему необходимо.

Во-первых, чтобы родители понимали его потребности. Это само по себе очень непросто. Какие-то запросы ребенка мы осознаем, чувствуем. Но есть очень много таких, о которых мы с вами даже не подозреваем. И психология раннего развития в течение последних ста лет пытается разобраться в этом вопросе.

Во-вторых, нужна забота. То есть удовлетворение его потребностей. Понимание потребностей ведет за собой готовность их удовлетворять и умение это делать. О ребенке, его физическом, а тем более психическом состоянии заботиться не так просто.

В-третьих, ребенку нужны внимание родителей и общение. Обеспечить его вниманием – значит смотреть на него, прислушиваться к нему, разговаривать с ним. А это тоже довольно сложное дело. Потому что ребенок рождается, еще не владея средствами коммуникации, не умея даже правильно считывать выражение лица и выражать чувства посредством мимики. Да, со временем он всему этому научится. Но первоначально у него таких средств общения нет.

Его потребности в контакте, способы выражения эмоций с возрастом меняются. И родители должны менять свои способы взаимодействия с ребенком.

В-четвертых, ребенку нужно свое место в доме. Ему необходимы возможности взаимодействия с миром, потому что все развитие происходит в процессе этого взаимодействия. Вообще, ребенок по сути, по природе своей – экспериментатор, ему все надо попробовать на себе и через себя пропустить.

В-пятых, ребенку надо знакомиться с другими людьми. И это должно быть правильно организовано. Сначала близкие, члены семьи, те, кого он может хорошо знать и привыкнуть к ним. Они будут его проводниками в большой мир, в котором он познакомится с другими людьми. По мере взросления этот круг будет расширяться, поэтому важно учить детей взаимодействию с другими. Но если ребенок с самого начала постоянно видит новые лица и они быстро меняются, то он не успевает к ним привыкнуть. И тогда у него не формируется привязанность⁶.

В-шестых, ребенку нужны здоровые и счастливые родители. Их физических сил должно хватить на его воспитание, а своим оптимистичным настроением они ему покажут пример того, как надо относиться к жизни.

Ребенок воспринимает и оценивает в первую очередь те чувства родителей, которые проявляются в его присутствии. Он видит: они счастливы и довольны тем, что они родители и что он у них есть. То есть он хороший – и мир хороший. Это очень важная для него позиция.

⁶ Отсутствие привязанности называется депривацией и грозит в будущем большими проблемами и самому человеку, и тем, кто с ним будет общаться. Наиболее характерный и массовый пример депривации – психологическое состояние детей в приюте.

Место, время и самоподготовка

Очень важно, чтобы для ребенка было подготовлено место. В народной практике этому придавали огромное значение. Ребенку каждого возраста было определено и четко обозначено место в доме. Он занимал его до тех пор, пока не наступало время перехода в другую возрастную категорию.

На сороковой день после рождения младенца помещали в так называемую зыбку, которая подвешивалась к потолочной балке прямо посреди избы. Это было предусмотрено еще при постройке дома. Зыбка висела таким образом, чтобы жизнь семьи происходила вокруг нее. С любого места можно было подойти или дотянуться – с лавки, от стола, от печки. Малыш всегда был под присмотром, всегда находился в контакте с людьми.

В зыбке ребенок проводил примерно первые три месяца жизни, пока он не начинал активно двигаться и пока ему было нужно маленькое местечко, где он чувствовал бы себя уютно.

После того как он вырос из зыбки, его помещали в колыбель – небольшую кроватку, которая могла качаться. В ней ребенок обычно находился до двух с половиной – трех лет, до того момента, когда его уже можно было переводить к старшим братьям и сестрам на полати⁷, где он уже мог спать вместе со всеми.

Но всегда это было его собственное место, устроенное так, чтобы быть удобным и для детей, и для взрослых.

От того, есть ли у ребенка свое комфортное место, во многом зависит, как он будет искать и определять свое место в будущем. Это ведь не какая-то временка. Он-то воспринимает его как свое, личное пространство, как свой первый дом, первый мир, первое место общения. Поэтому очень важно, чтобы оно было комфортным, постоянным, хорошо оборудованным. И удобным для мамы – ведь это ее рабочее пространство.

Сейчас для детей есть очень удобные современные конструкции, люльки, зыбки, которые имитируют ту, древнюю зыбку. Они могут подвешиваться на пружине как к потолку, так и в виде торшера, на специальный крепеж. Их удобно переносить с собой по квартире или дому – получается, что ребенок перемещается вместе с собственным «домиком».

Месяцев до трех ребенок еще не видит мира издалека – только то, что расположено очень близко от него. И тогда он легко осваивает это свое постоянное место. А потом, когда он начинает переворачиваться, тянуться и ему уже нужен мир для взаимодействия, это должно быть уже более свободное пространство. Современные родители могут оборудовать для ребенка отдельное место для бодрствования и отдельное – для сна.

Следующий момент, на который обратим внимание, – время в восприятии младенца. Сколько нашего времени ему необходимо?

Ребенок пока еще не знает ни будущего, ни прошлого, он живет только настоящим моментом. В психологии есть понятие «быть здесь и теперь». Ребенок реально находится здесь и теперь. Он никуда не торопится. Для него существует только то, что происходит сейчас. И поэтому ему абсолютно недоступно восприятие родителей и их чувств, которые отнесены к прошлому или будущему. Когда мама думает о том, что произойдет вечером, завтра, послезавтра, что будет, когда ребенок вырастет, – то для него это психологически означает отсутствие мамы, сейчас она не с ним. Она где-то в своих мыслях, далеко от него, и он не чувствует постоянного отклика.

Нередко бывает так, что мама погружена в переживания прошлого: о том, как прошли роды, что было после родов или еще до беременности. Это тоже недоступно ребенку. Ему очень

⁷ Просторная лежанка, обычно над печкой.

важно, чтобы вот эта жизнь, здесь и теперь, определялась постоянным маминым вниманием. Респонсивность, отвечаемость – так называют психологи способность мамы давать постоянный отклик на состояние ребенка, находясь рядом с ним.

Теперь попробуйте разделить свою жизнь на две части. Первая – когда вы в контакте с ребенком, а вторая – когда вы не в контакте, а делаете что-то еще, отошли от него.

Мама может находиться вне контакта с ребенком, когда она ему не нужна. К примеру, ребенок совершенно спокойно спит, если вокруг него знакомые звуки, запахи, обстановка, мама где-то поблизости шаркает ногами, дышит. А если пахнет, то это даже чудесно. В это время ему не надо, чтобы она с ним общалась. Только чтобы присутствовала где-то поблизости. В это время она может думать о чем угодно.

Когда ребенок гуляет, его возят в коляске, то ему мама тоже не нужна: он спит, а кто его возит, ему все равно. Кроме того, как мы уже выяснили, ребенок может – и должен быть – с другими людьми.

Поэтому задайтесь вопросом: «Стоит ли все время думать о ребенке, когда я не с ним?» В это время вы совершенно свободны и можете быть заняты собой, любыми делами и мыслями, думать и о прошлом, и о будущем.

Но в те моменты, когда вы с ребенком, – вот тогда надо чувствовать его и быть с ним во взаимодействии.

Надо меняться

Конечно, когда мы становимся родителями, мы меняемся. Что именно в нас меняется? Во-первых, мы обретаем новую роль, и она подразумевает выполнение разных новых обязанностей, мы делаем совершенно новые дела, которых не делали прежде. Во-вторых, это ответственность уже не только и не столько за себя, сколько за новую жизнь, за ее настоящее и будущее. И чувства совсем новые, и отрицательные, и положительные. Материнские навыки, умения необходимо освоить буквально в первые дни, недели, месяцы. Просто диву даешься, какая скорость обучения, сколько всего нового и сложного узнают современные родители – про себя, про мир, про жизнь и про ребенка. Мы открываем в себе новые ресурсы, о которых даже не подозревали.

И конечно, отношения между мужчиной и женщиной претерпевают изменения. Особенно когда рождается первый ребенок. Потому что до его появления они были мужем и женой, они были друг для друга. Представьте себе: два человека стоят лицом друг к другу, они ориентированы на то, чтобы быть чем-то значимым друг для друга, заботиться друг о друге. И как только появился ребенок, они оба повернулись к нему. Теперь им надо договариваться. Это новые отношения, к которым тоже надо готовиться.

Как меняется жизнь мамы?

Нередко мы слышим такое суждение: ребенок – это часть мамы. А у меня другая позиция: мама – часть ребенка.

Он пришел сюда, чтобы прожить свою жизнь. Он еще пока ничего не умеет. Он даже не способен разобраться в своих потребностях. Да, он может чувствовать комфорт и дискомфорт, покой и страдание. Он еще совершенно не может передвигаться, ему сложно прикоснуться к этому миру, взаимодействовать с ним. Он полон переживаний, с которыми не в силах самостоятельно справиться. И мама действительно является его частью – большой, зрелой, умелой. Она понимает его потребности, она знает, как их удовлетворить, она может его успокоить, переключить, перевести в другое состояние. Это все и есть материнская компетентность. Спо-

способность и умение быть частью ребенка. Такой его частью, с помощью которой он сам сможет адаптироваться к этому миру.

Но самое интересное, что она этой частью будет не всегда.

Диада и сепарация

Мама и ребенок образуют единое целое, в психологии эти отношения получили название диада. Это психобиологическая система «мать – дитя», в которой они вдвоем, мама и ребенок, представляют собой единое целое.

Существует эта диада до тех пор, пока ребенок не поймет, что дальше он может жить сам. В период с двух с половиной до трех лет диада обычно распадается. Происходит сепарация, разделение: ребенок становится все более самостоятельным. Да, он еще не всё может делать для себя сам, но он ощущает свою определенную независимость – и начинает это доказывать.

Мама к этому моменту тоже уже должна стать относительно самостоятельной. Это не значит, что все три года она на все сто процентов принадлежала ему. Процесс отделения, конечно, начнется гораздо раньше.

Диада начинает формироваться еще в период зачатия, когда есть готовность и яйцеклеток, и сперматозоидов к слиянию. Затем следуют период беременности и рождение. Единым целым с ребенком мама становится в течение первых трех месяцев. За это время ей надо наладить с ним диадическую связь, то есть целостность. Уже месяцев с девяти начинается реальная сепарация ребенка, которая постепенно будет увеличиваться, по мере того как он начнет осваивать новые навыки.

Вот такие преобразования происходят в диаде. И цель этого процесса заключается в том, чтобы ребенок в итоге все-таки отделился. Это самая главная задача мамы – таким образом организовать уход за ребенком, его воспитание, чтоб он вышел из этого слияния, из этой общности – и смог своими ножками топтать по жизни.

Давайте вернемся к тому, что мама является частью ребенка. Той его частью, которая знает, что ему надо, и умеет это ему предоставить. Но ее задача состоит и в том, чтобы передавать это умение ребенку. Не делать за него всё на свете, а научить. Он это усвоит, присвоит, сформирует в самом себе, тогда пойдет в свою самостоятельную жизнь.

Так происходит сепарация. Но чтобы правильно разделиться, надо сначала единым целым стать.

Как же узнать, что ему нужно?

Когда-то и мама, и папа были на месте ребенка. У каждого есть память – сознательная, эмоциональная, телесная. Существуют и другие виды памяти. И, переходя в материнскую позицию, уже побыв самостоятельным человеком, женщина опять погружается в состояние этой общности, этой диады. Так ей легче «вспомнить» и понять своего ребенка.

Когда вы не понимаете, что происходит, попробуйте представить себе, что вы и есть этот ребенок. Может быть, даже лечь, принять эту позу. Иногда просто взять малыша на руки и обнять его. Итак, вы ребенок, которого обнимает его мама, взрослая, умная, компетентная, все умеющая женщина. Возможно, это позволит вам разобраться, что с ним происходит и что вы можете для него сделать сейчас.

Как меняется жизнь папы?

Широко распространено мнение, что главный человек для ребенка – это мама, и потому на нее вся нагрузка, и вся ответственность, и все решения – на ней.

Если проанализировать, то окажется, что нагрузка на отца ничуть не меньше. Во-первых, он сам периодически становится на место матери. Мы уже выяснили, что ребенку не надо быть

все время с мамой. Рядом с ним должны бывать другие люди. А что они делают? Оказывают ту же самую материнскую заботу. Папа делает всё по-своему. И тем более он должен быть готов. Ему в этот момент тоже всё нужно знать, понимать, чувствовать и уметь.

Кроме того, папа – это главный буфер между диадой «мама – ребенок» и миром. Когда мама посвящает себя заботе о ребенке, у нее гораздо меньше возможностей и задач для взаимодействия с миром. Какие-то задачи остаются, вот их-то и выполняет папа. Он организует жизнь семьи так, чтобы мама могла заботиться о ребенке и сама была в хорошем состоянии.

Папа играет значимую роль в процессах сепарации. Каким образом? Мама с ребенком представляют собой единое целое, а у папы задача самостоятельно, с каждым членом этой пары, взаимодействовать. И когда он с ребенком – это его ребенок. А когда бабушка или няня пошли с малышом погулять, то он может спросить: «Когда же ты вспомнишь, дорогая, что ты еще и моя жена?» Так он задает внешнюю позицию: «Вы не всегда тут вместе, у вас может быть и другая жизнь». И таким образом способствует сепарации.

Буфер

Если мы себе представим, что есть диада и есть внешний мир, то поймем, что, когда мама обращена лицом к ребенку, ей неудобно и трудно взаимодействовать с этим внешним миром. Представьте себе малыша, который уже может сидеть у мамы на руках и смотреть на нее. Он хочет, чтобы она уделяла внимание только ему, отвечала на все его просьбы и требования. Если она в этот момент отвернется и будет разговаривать с кем-нибудь другим, то он начнет хныкать, плакать, а если постарше, то возьмет ее ручками за лицо: «Смотри, мама, на меня!» Он уверен, что, когда мама с ним, она должна смотреть только на него.

И в этот момент маме должны помогать другие люди. Так это всегда, кстати, и было в народной практике. Этот буфер необходим. И тот, кто находится с ребенком, сейчас освобожден от очень многих функций по отношению к большому миру. Отдал ребенка в руки другому – и тогда в мир пошел.

А вот любой ли человек способен замещать маму? Как я уже неоднократно говорила, не надо, чтобы ребенок рос на одних руках, ему необходимо знакомиться с другими людьми. Но кто эти люди? С самого начала, когда малыш еще только родился, в самые первые месяцы его жизни, это близкие, члены семьи, к которым ребенок может привыкнуть. Они либо здесь живут, либо постоянно появляются в одно и то же время, в одном и том же ритме. Эти люди периодически встают на место мамы, и к ним у малыша тоже образуется привязанность. Таким образом расширяются его связи с миром.

Негативные чувства

Отрицательные эмоции в процессе освоения родительского опыта неизбежны. В первую очередь из-за неготовности к изменению жизни при появлении ребенка. Каждый человек адаптируется по-разному, у кого-то это проходит труднее, у кого-то – легче. Сложности будут обязательно, без этого не обойдешься. Постоянное внимание к ребенку, ответственность, бдительность – все это, конечно, вызывает эмоциональное напряжение.

Идея родительской сверхкомпетентности сейчас постоянно присутствует в средствах массовой информации: какую рекламу ни посмотришь – везде мама суперэксперт. Иногда возникает ощущение, особенно когда читаешь различные издания, что у мамы прямо-таки должно быть энное количество образований. Она обязана быть педиатром, педагогом, психологом, юристом, экспертом по разным товарам, косметике и так далее. Но ведь это невозможно! Конечно, это все вызывает большое напряжение.

А когда мы с трудом адаптируемся и, естественно, ожесточаемся, то возникают и раздражение, и усталость. Как следствие, мы чувствуем, что нет сил, нет ресурсов, наступает отчаяние и бессилие. Что же делать? Отдохнуть!

Надо, чтобы рядом появился кто-то, кто может сейчас взять ребенка на руки и сказать маме: «Иди, дорогая! Приди в себя».

Такие переживания чаще всего возникают просто потому, что родительский труд неправильно организован. Мама слишком много сил и времени тратит не на материнство, а на то, что является технической частью обслуживания ребенка, – то есть то, что можно кому-то передать.

Есть и такие важные моменты, как дневной сон с ребенком⁸. Не надо стремиться переделать все дела в доме, пока он спит. Психологи выяснили, что до трехмесячного возраста младенца у его матери ритм сна и бодрствования – примерно такой же, как у него. Она может спать по полтора часа, по сорок минут и выспаться за это время. Потом просыпаться, кормить ребенка, ухаживать за ним и засыпать снова.

И если она в этом ритме проживет некоторое время, то у нее не будет такого истощения и усталости.

Ресурсы

Во-первых, с появлением ребенка мы узнаем, что у нас на самом деле много терпения. Мы, оказывается, можем выдержать и вытерпеть такие проявления ребенка, как его длительный плач, и то, что он не спит, и то, что он недостаточно быстро привыкает к режиму. Терпения у нас хватает.

Затем мамы открывают в себе все больше нового. Например, материнскую интуицию. Что это? А это способность почувствовать состояние ребенка и быстро принять нужное решение, которое словно приходит само собой. Это связано с тем, что жизнь ставит нас в такие условия, когда правильные решения необходимо принимать немедленно.

Ну и, конечно, это способность и возможность открывать мир заново вместе с ребенком. Мы этот мир уже хорошо знаем, и так интересно показывать его другим. Вот тогда-то мы действительно распахиваем его по-новому и для себя.

Тест на готовность к родительству

Так много хорошего ждет родителей в этой жизни. Ну а тем, кто готовится к рождению ребенка или, может быть, перешел этот рубеж, я могу предложить такое психологическое упражнение – «Путешествие в страну Родительство».

Возьмите лист бумаги, цветные карандаши и представьте себе, что есть такая страна – Родительство. Люди переезжают сюда навсегда. Это страна для постоянного жительства, но ее особенность состоит в том, что вернуться из нее нельзя. Если вы туда переедете, то обратно никогда не вернетесь.

И вот сейчас у вас есть счастливая возможность совершить такой «ознакомительный тур» и узнать про нее все.

Нарисуйте ее: как вы считаете, что там есть?

Представьте себе, что вы поехали туда посмотреть, а потом вернулись обратно. И теперь можете обсудить, что вы там видели, подумать о том, как вы там будете жить. Так у вас будет возможность подготовиться к переезду в эту страну – ведь кое-что в ней вам уже знакомо.

⁸ Эта тема освещена также в главах «Колыбельная для всей семьи. Сон мамы и ребенка. Советы по улучшению» и «Дорога к лесному целителю. Упражнения для быстрого восстановления ресурса».

Но, кроме того, если вам что-то показалось слишком сложным и неправильным, сейчас есть шанс это откорректировать. Вы можете перерисовать, внести те изменения, которые считаете нужными.

И тогда сумеете лучше подготовиться к переезду в прекрасную страну под названием «Родительство».

Дарья Уткина

Бегущая по лезвию. Послеродовая депрессия и другие расстройства настроения

Дарья Уткина – Доула, психолог, создатель сайта и программы подготовки к родам Très Bebe и онлайн-программы для мам #MAMALA, единственная в России ментор программы Birthing from Within, ведущая онлайн-курса для перинатальных специалистов

В 2003 году выяснилось, что самоубийство – главная причина материнской смертности в Великобритании. А что мы знаем о России? Феномен послеродовой депрессии странным образом выпадает из сферы общественного внимания. И это в стране, которая на 14-м месте в мире по количеству самоубийств и на 1-м – по числу разводов и детей, рожденных вне брака.

Депрессия матери в первый год жизни ребенка влияет на его развитие. От этого страдают умение общаться, уровень интеллекта, физическое здоровье, вероятность быть в депрессии и способность справляться со стрессом во взрослом возрасте.

Послеродовая депрессия в России обсуждается мало и совершенно не входит в повестку дня. Хотя она не зависит от социальных различий: женщина-чиновник рискует оказаться в черной дыре послеродовой депрессии не меньше, чем «счастливая жена и мать» из другой социальной страты. Успешная карьера, благополучные отношения в семье и безоблачное здоровье не дают 100 %-ной гарантии, что женщина не встретится с депрессией после родов.

Как понять, распознать симптомы? Где найти поддержку? Как реагировать родным? Можно ли принимать лекарства и кормить грудью? А если нужна госпитализация?

До сих пор практикуют специалисты, которые считают послеродовую депрессию химерой.

Нет послеродовых отделений «мать и дитя», где женщина не получает новую травму от разлуки с малышом.

В бытовом сознании распространена идея «Родила – терпи», и послеродовую депрессию считают в лучшем случае банальной усталостью, а чаще – проявлением лени.

Так что у нас в этом случае женщины, как правило, могут рассчитывать только на себя.

Какие бывают расстройства настроения после родов?

В послеродовом периоде выделяют несколько так называемых расстройств настроения. Их отличают от просто депрессии или других навязчивых психологически трудных состояний. Как правило, речь идет о двух видах. Первое – это послеродовая депрессия, про которую достаточно много говорят на Западе, а теперь и в России. Под этим термином-зонтиком скрывается множество нарушений, которые мы обсудим ниже.

Другое состояние, которое часто упоминается, – послеродовой психоз. Именно он бывает причиной в ситуациях, когда мать выбрасывает ребенка в окно сразу после родов или через пару недель. Например, в Америке вызвала большой резонанс трагедия, когда мать утопила своих пятерых детей.

Есть еще биполярное расстройство, которое тоже может проявляться именно после родов. Оно отличается от послеродовой депрессии тем, что, во-первых, по-другому лечится. А во-вторых, возможна фаза, для которой характерно состояние эмоционального подъема, так называемая мания: в этот момент женщина очень активна. В нашем обществе, где от матерей в принципе ждут, что они будут бодрыми и веселыми, иногда сложно заметить момент перехода в патологическое состояние, особенно человеку, который прежде не встречался с ним.

Еще одно нарушение, которое часто путают с послеродовой депрессией, – это ПТСР, посттравматическое стрессовое расстройство. Раньше считалось, что оно возникает только в случае, если человек столкнулся с угрозой своей жизни, насилием, катастрофой. Но на самом деле сейчас мы знаем, что и роды могут спровоцировать возникновение ПТСР.

У этого нарушения немного другие симптомы, чем у послеродовой депрессии: у женщины могут быть кошмары, флешбэки, воспоминания о том, что было в родах, панические атаки, матери страшно оказаться рядом с тем местом, где проходили роды, с теми людьми, которые присутствовали на них.

В начале 2017 года вышло исследование, согласно которому около 20 % мам сообщают, что их роды были для них травматичными. Так что ПТСР – тоже не такая большая редкость.

Об этом свидетельствуют и истории, которые женщины рассказывают о своих родах. Вопрос – в степени этой травматичности и в том, какие у мамы есть ресурсы, чтобы справиться с этим самостоятельно.

По статистике, послеродовому психозу подвержены 0,1–0,2 % женщин, то есть одна-две мамы на тысячу. Вроде бы не так много. Но в реальности это не такая уж и редкость. Мы практически не слышим о таких случаях, потому что это может случиться с любой женщиной, независимо от образования, достатка, семейной ситуации. И, конечно, так как зачастую это единственный психиатрический эпизод в жизни женщины, мы можем про него никогда и не узнать, даже близко с ней общаясь.

Отличие депрессии от эмоционального выгорания

Все вышеописанные состояния иногда сопровождаются эмоциональным выгоранием и усталостью, которые, в свою очередь, могут быть провоцирующими фактами. Но не причиной.

Не у каждой усталой матери наступает послеродовая депрессия, и наоборот: не всякая депрессия сопровождается физической усталостью. Например, у женщины есть возможность выспаться, она нормально питается, быт налажен, при этом она может говорить, что все время чувствует себя виноватой, и это как раз усугубляет ее состояние. «У меня же все в порядке, а у другой женщины есть объективная причина для депрессии, потому что она устала, или разводится, или были трудные роды и прочее».

Здесь важно проанализировать, из чего складывается состояние женщины. Какова роль внешних факторов и обстоятельств, а какова роль внутренних? Мы знаем ситуации, когда у матери достаточно сильный стресс в плане быта, но при этом она может чувствовать себя нормально и не считать, что у нее депрессия.

А бывает наоборот. Женщина говорит: «У меня ощущение, что я не в своей тарелке. Мне все время грустно, глаза на мокром месте». То есть ее состояние не соответствует ситуации, в которой она находится.

Еще одно отличие послеродовой депрессии от усталости и выгорания – это драматичные, ужасные навязчивые мысли. Когда матери кажется, что надо убрать нож, потому что она может причинить вред своему ребенку. Или ребенок идет в булочную, а она представляет себе, что с ним может что-то случиться. Или коляска проезжает около лестницы, а женщина вдруг воображает, что она падает.

Это не сознательные фантазии, а неконтролируемые навязчивые мысли. Они доставляют сильный дискомфорт, пугают. Женщина совершенно не хочет, чтобы такое произошло, эти мысли приводят ее в состояние, близкое к панике. И это, конечно, не выгорание и не усталость.

Симптоматика

Обычно первыми, кто замечает проблему, становятся близкие.

Но, к сожалению, довольно часто и они не обращают внимания на тревожные признаки в поведении матери. Иногда женщина погружается в послеродовой психоз, а родственники не могут этого отследить, потому что у нее нет психиатрической истории, они в принципе не ожидают ничего подобного.

В этом случае нарастающие изменения в ее мышлении, поведении, появление бреда остаются незамеченными. Кажется, был нормальный человек – а стал сразу сумасшедший. На самом деле это происходит постепенно, но друзья и родственники не сразу могут заметить, что мама не очень адекватно себя ведет. Часто бывает, что женщина начинает чем-то очень увлекаться, делать что-то как будто интересное, но очень странным образом. И только когда ее мышление совсем нарушается и она явно ведет себя неадекватно, окружающие начинают понимать, что это послеродовой психоз.

Важно получить помощь на раннем этапе. Например, обратить внимание, что женщина уже три дня не спит над своим ребенком, и не потому, что очень его любит, а потому что у нее начинается психотическое состояние.

То есть начальную стадию психоза сложно заметить, а вот депрессию чаще всего отслеживают сразу, особенно острую.

Если у женщины во время депрессии преобладает состояние пониженного эмоционального фона, плохое настроение, усталость, упадок сил, недостаток энергии – можно думать, что это просто выгорание.

А если в ее картине мира на первый план начинают выходить другие симптомы – например, навязчивые, страшные или суицидальные мысли, – то это часто происходит незаметно для окружающих. Тогда женщине проще самой их отследить и принять меры.

Послеродовые психозы и депрессии могут быть связаны с генетической предрасположенностью и семейной историей. Но случиться они могут с каждой. Считается, что в среднем около 20 % мам испытывают состояние, которое мы можем назвать послеродовой депрессией. Это состояние нужно отличать от послеродовой грусти, когда грустно первые неделю-две, глаза на мокром месте, женщина становится уязвимой, нежной, ранимой. Это переживают 80–90 % мам.

Когда же прошло три недели, месяц, два, то и симптомы уже немного другие. Нет сил, или появилась раздражительность, или очень высокая степень тревожности. Когда это состояние начинает влиять на то, как она ест, как она спит, когда она не хочет общаться с другими людьми, то этого уже нельзя не заметить.

Надо сказать, у многих нынешних мам (тех, которым сейчас 25–30 лет) есть опыт приема антидепрессантов до родов. Это поколение женщин активно обращается к психиатрам и рассматривает депрессию и другие состояния психического дискомфорта исключительно как нарушения биохимии мозга.

Но не всегда женщины идут к специалисту, и это часто приводит к тому, что состояние купируется. Вроде бы жить можно, но при этом любая достаточно стрессовая ситуация, например роды, может запустить другие процессы, которые одними только таблетками уже не блокируются.

Семейная история

В плане профилактики послеродового психоза особо внимательными нужно быть тем женщинам, у мам или других близких родственниц которых было похожее состояние. И тем, у кого диагностировано биполярное расстройство. В этом случае важно отслеживать состояние после родов, чтобы не пропустить начало психотического эпизода.

Если в семье никто не обращался к психиатру, то это тоже не дает гарантий. В нашей традиции делать это только в крайних случаях. Семья может не иметь истории обращения к

психиатру, но когда, например, собирается анамнез, то выясняется, что папа был суперпедантичным и помешанным на чистоте. И мы можем предположить: а не было ли у него обсессивно-компульсивного расстройства? Или вдруг может всплыть информация о том, допустим, что тетя повесилась. В историях родственников очень часто могут встречаться и зависимости, и тогда тоже возникает вопрос: что это было у молодой мамы – депрессия или какое-то другое состояние?

Но кое-что все же можно узнать, поговорив с родственниками. Например, с мамой: как она чувствовала себя после родов? Если она не хочет вам рассказывать, это может быть такая семейная тайна, которая не обнаружится до тех пор, пока не накроет дочку или внучку.

Помощь близких

Самостоятельно разобраться в этом сложно, чаще всего необходима профессиональная помощь. Кроме того, во время депрессии действительно меняется мышление. И то, что могло бы помочь выкарабкаться, на период депрессии бывает отключено.

В этот период большую роль играет отношение близких. Оно влияет на то, обращается ли в принципе женщина за помощью. Часто мамам говорят: «Депрессии после родов не существует, ты просто ленивая, тебе надо взять себя в руки и перестать страдать фигней!» Или отрицают тяжесть состояния: «Ну сходи, развейся!», «Займись спортом, пообщайся с другими мамами!» Или: «Спи, когда твой малыш спит». И это может усугубить ситуацию, если, например, так говорит партнер женщины, от которого она сейчас финансово зависит. Или близкие родственники, которые помогают в семье.

Это только ухудшает состояние женщины, которая находится в депрессии, потому что она умом прекрасно понимает, что действительно хорошо бы отдыхать, хорошо бы заняться собой и проводить время с другими мамами. Но ни ресурса, ни возможности это делать у нее обычно нет. Потому что депрессия.

Современные исследования показывают, что депрессия – это состояние, в котором так много сил тратится на то, чтобы справиться с этой эмоциональной болью, что физически тело функционирует так, будто есть какая-то хроническая боль. И это обессиливает и лишает энергии, потому что много ресурсов организма идет на то, чтобы поддерживать базовое существование.

Что могут сделать родственники? На какие симптомы обратить внимание?

Прежде всего нужно просто знать, какие бывают состояния и симптомы. Например, как проявляются послеродовой психоз и послеродовая депрессия. Важно замечать перемены в жизни мамы по сравнению с тем, какой она была до родов: как изменился ее сон (спит много или мало), стала ли она по-другому есть, общаться с людьми, появилась ли раздражительность.

Близким проще отследить перемены такого рода. Иногда папы говорят: «А когда мне вернут мою жену?» Ощущение, что это какой-то другой человек. И здесь есть тонкая граница, потому что материнство тоже нас меняет, мы действительно становимся другими.

Но в целом, если весь опыт материнства не приносит никакого удовольствия, если все время грустно и радостной перспективы тоже не видится, то это повод поговорить в семье о том, чем можно помочь.

Интересно, что папы тоже часто испытывают послеродовую депрессию. Статистика довольно печальна: 50 % мужчин в тех семьях, где у матери послеродовая депрессия, тоже ее испытывают. И бывает так, что сначала тяжелое состояние накрывает маму, папа держится,

держится, держится, и, когда мама более-менее выходит из этого состояния, оно накрывает папу.

Отцовская депрессия проявляется в том, что он начинает пропадать на работе, появляются зависимости (алкоголь, наркотики и так далее), раздражительность, агрессия. Мы редко связываем эти симптомы с депрессией. Принято считать, что человек в депрессии лежит на кровати, свернувшись калачиком, и смотрит в стенку. Так тоже бывает, но есть масса других проявлений, и зачастую они совсем не похожи на то, что мы ожидаем увидеть.

Терапия

Можно ли справиться с послеродовой депрессией или психозом самостоятельно? Иногда – да. Вопрос, за какое время и какой ценой.

Статистические данные по послеродовому психозу очень впечатляющие – 5 % матерей кончат жизнь самоубийством, 4 % риска, что будет убит младенец.

А ведь это состояние, в принципе, достаточно хорошо купируется при помощи медицинских препаратов и госпитализации.

Иногда женщины и мужчины живут в депрессивном состоянии годами, и люди порой просто не знают, что можно жить иначе, до тех пор пока депрессия не пройдет или не будет начато лечение. Поэтому все-таки рекомендуется обратиться к психотерапевту, психиатру, клиническому психологу.

При послеродовой депрессии лечение проводится комплексно, с разных сторон. Это не только медикаментозная терапия и психотерапия, но и работа с социальной или клинической ситуацией. Мы можем годами проводить психотерапию, но если женщина не спит, не ест и у нее проблемы с физическим здоровьем (например с щитовидной железой), то психотерапия не поможет. Важно исключить другие диагнозы и понять, что будет эффективным. Необходим комплексный и индивидуальный подход.

У россиян есть очень большой страх перед визитом к психиатру, страх получить диагноз, поэтому очень часто можно слышать такие рассуждения: «Да, послеродовая депрессия, но не такая, чтобы это было прямо что-то ужасное». На самом деле депрессия может иметь разные степени выраженности, а психиатр может поставить диагноз и прописать лекарства.

Да, это часть психиатрии, но не все эти состояния требуют госпитализации в психиатрическую клинику и пожизненного лечения медикаментами. Более того, наоборот, послеродовые расстройства настроения достаточно хорошо лечатся, если вовремя начать ими заниматься.

В мире и в России психотерапевтический формат обращения с депрессиями – когнитивно-бихевиоральная терапия (мыслительно-поведенческая). Это направление, которое сейчас наиболее популярно в страховой медицине. Психоаналитические подходы для страховок не очень удобны, потому что долгие и дорогие. А про психотерапию мы знаем, что больший эффект оказывает даже не столько подход, в котором работает специалист, сколько тот терапевтический контакт, который у него устанавливается (или не устанавливается) с клиентом.

При депрессивных состояниях могут использоваться разные подходы. Есть, например, эмоционально фокусированная терапия, которая работает в концепции теории привязанности. По большому счету, многие методики пересекаются. Выбор очень широкий, и чаще всего женщина просто находит кого-то, кто ей приглянулся, кого ей посоветовали, с кем она начинает чувствовать себя лучше, и дальше они движутся в выбранном направлении.

Иногда женщина начинает с визита к психотерапевту. У нас, в России, это, как правило, специалист с психиатрическим образованием. Но человек, который окончил медицинский институт со специализацией в психиатрии и получил диплом, автоматически не становится психотерапевтом. Он должен пройти дополнительное обучение.

Психологи тоже бывают разные. Есть психологи-консультанты, психологи по работе с нормой и с ситуациями, которые возникают у людей в норме. Есть клинические психологи. Есть психологи, прошедшие дополнительное обучение психотерапии.

Часто можно начать с похода просто к опытному психотерапевту, будь он с психиатрическим или психологическим образованием, но обязательно с дополнительным – по психотерапии. Если это психотерапевт-психолог, человек, который имеет опыт работы с клиническими состояниями, то у него обычно есть психиатр, к которому он может направить, если нужно.

Психиатр может сам проводить психотерапию или перенаправить на нее в дополнение к медикаментозному лечению.

Основная проблема, независимо от подхода, – недостаточная изученность феномена послеродовой депрессии. Очень мало исследований, практически нет никаких вспомогательных материалов для женщин. Нет никакого скрининга, например в женской консультации, на перинатальную депрессию (то есть во время беременности), которая повышает риск послеродовой депрессии. И все это несмотря на высокую частотность. Такую же, как, например, у гестационного диабета ОРУ, на который женщин проверяют несколько раз за все время беременности.

Еще одна проблема – в России очень мало психиатров, которые работают по современным протоколам и могут, к примеру, назначать препараты, антидепрессанты, совместимые с грудным вскармливанием. У нас стандартно рекомендуют отказаться от кормления, некоторых мам это травмирует дополнительно, потому что иногда для них это единственная ниточка, связывающая их с идеей, что они все-таки достаточно хорошие мамы. У нас нет палат, куда может госпитализироваться мама с младенцем, женщину надолго разлучают с малышом, бывает, что на три-четыре недели. Да у нас пока и нет никаких отделений для послеродовых расстройств настроения. Практически отсутствует информация о психологической травме в родах. Более того, мало психотерапевтов и психологов, которые в принципе в этом разбираются. Часто психологи обесценивают опыт мамы: «Подумаешь, родила и родила, и чего тут переживаешь? Все так рожают». Иногда они советуют «использовать анестезию в родах и расслабиться». Я знаю пример, когда психиатр говорил, что послеродовая депрессия – выдуманный диагноз, а женщине надо просто взять себя в руки и заняться домом и детьми.

У нас пока что плохо построены границы компетенции каждого специалиста в этих помогающих профессиях. Выходит, что не случайно женщины интуитивно опасаются обращаться за помощью. Потому что это действительно риск. Диплом или какое-нибудь свидетельство о квалификации, по большому счету, ничего не гарантирует. Плюс этический аспект: некомпетентное поведение психотерапевта, психиатра или психолога – тоже не редкость. Все это может привести женщину к дополнительному психологическому травмированию.

Что делать?

В коррекции послеродовых состояний важно постараться не разлучать мать и младенца. Не все состояния требуют госпитализации. Обычно это послеродовой психоз либо очень глубокая депрессия или биполярное расстройство в стадии мании. Если говорить о психотерапии, то это могут быть встречи со специалистом раз-два в неделю. Длительная разлука мамы с младенцем – дополнительная травма и для женщины, и для ее близких, и для ребенка. Особенно в тех семьях, где изначально был твердый настрой на постоянную близость с младенцем: исключительно грудное вскармливание, ношение в слинге и так далее.

Безопасны ли антидепрессанты, или это однозначно зло?

Всегда необходим выбор, взвешивание рисков и преимуществ, в случае если, например, женщина продолжает кормить грудью. Статистика показывает, что мамы, которые не принимают антидепрессанты, когда они им показаны, из-за того что хотят кормить грудью, – кормят

меньше, поскольку их состояние ухудшается. Стоит знать, что прием эффективных препаратов не всегда означает, что нужно лечь в клинику или прекратить грудное вскармливание.

Эдинбургская шкала послеродовой депрессии

Анкета

Отметьте в каждом пункте утверждение, наиболее соответствующее Вашему состоянию на протяжении последней недели, не только сегодня.

Я смеялась и была в состоянии видеть хорошие стороны жизни:

- 1) так же, как всегда;
- 2) теперь несколько меньше, чем всегда;
- 3) определенно меньше;
- 4) совсем не вижу.

Я смотрела в будущее с оптимизмом:

- 1) так же, как всегда;
- 2) меньше, чем обычно;
- 3) определенно меньше, чем обычно;
- 4) вряд ли.

Я безосновательно винила себя, если что-то шло не так, в большинстве случаев.

- 1) Да, иногда.
- 2) Нет, не часто.
- 3) Нет, никогда.

Безо всякой видимой причины я стала раздражительной и обеспокоенной.

- 1) Нет, нисколько.
- 2) Едва ли когда-нибудь.
- 3) Да, иногда.
- 4) Да, очень часто.

Я могла начать бояться и паниковать без веского повода.

- 1) Да, довольно много.
- 2) Да, иногда.
- 3) Нет, не много.
- 4) Нет, нисколько.

Я чувствовала, что ситуация выходит из-под моего контроля.

- 1) Да, большинство времени я не была готова справиться с нею вообще.
- 2) Да, иногда я не справлялась так же, как обычно.
- 3) Нет, большинство времени я справлялась достаточно хорошо.
- 4) Нет, я справлялась так же, как всегда.

Я чувствовала себя такой несчастной, что с трудом засыпала.

- 1) Да, большинство времени.
- 2) Да, иногда.
- 3) Нет, не очень часто.
- 4) Нет, нисколько.

Я грустила или была несчастна.

- 1) Да, большинство времени.
- 2) Да, достаточно часто.
- 3) Нет, не часто.
- 4) Нет, нисколько.

Я была так несчастна, что даже плакала.

- 1) Да, почти все время.
- 2) Да, достаточно часто.
- 3) Нет, только случайно.
- 4) Нет, никогда.

У меня возникала мысль о том, чтобы навредить самой себе.

- 1) Да, достаточно часто.
- 2) Иногда.
- 3) Едва ли.
- 4) Никогда.

Интерпретация результатов

За каждый ответ на пункты 1, 2 и 4 начисляется количество баллов, соответствующее номеру ответа, начиная с 0.

Остальные пункты подсчитываются в обратных значениях (3, 2, 1, 0).

Полученные баллы суммируются.

Если сумма баллов более 8 – вероятность послеродовой депрессии 86 %.

Сумма баллов выше 13 – вероятность послеродовой депрессии 100 %.

Блюз, или депрессия, или психоз?

80% мам	20% мам	0,1% мам
Переменная настроенность «Глаза на мокром месте»	Грусть и чувство вины Раздражительность Без энтузиазма смотрит в будущее	Видит, слышит или ощущает вещи, которые не видит, не слышит и не ощущает (например, голос Бога, дьявола, получает «секретные» послания через ТВ)
Грусть Беспокойство Трудно сосредоточиться	Сильная тревога или страх Социальная изоляция Чувство, что не справляется Безразличность	Бред (например, что ребенок умрет, что родов не было, что ребенка надо убить) Мания
Забывчивость Чувство зависимости Чувствуют себя уязвимой	Трудно сосредоточиться Проблемы со сном и аппетитом Жалобы на физическое здоровье без явных причин Дискомфорт рядом с ребенком, недостаток чувств к ребенку Снижение либидо и потеря интереса к партнеру	Спутанность сознания Паранойя Симптомы могут появляться и исчезать: вот она нормальная, а вот уже слышит голоса
Начинается сразу после родов и проходит сам через 1–3 недели.	Начинается сразу или в течение 1 года после родов. Без лечения симптомы сохраняются и усиливаются.	Начинается в первые 2 недели после родов. Без немедленного лечения риск смерти мамы — 5%, ребенка — 4%.

Подготовлено www.mama.online

Иногда симптомы депрессии похожи на признаки, сопровождающие беременность.

Депрессия или беременность?

	Депрессия	Беременность
Настроение	Настроение — то хорошее, то ужасное.	Настроение в основном снижено. Бессонница и тоска.
Самооценка	Самооценка в основном не меняется.	Низкая самооценка, чувство вины.
Сон	Нормально засыпает. Просыпается в основном из-за физических проблем (полный мочевой пузырь, изжога), может снова уснуть.	С трудом засыпает вечером; просыпается рано утром и не может обратно уснуть.
Отдых	Быстро устает, отдых позволяет прийти в себя и освежает.	Не помогает снять усталость.
Радость	Чувствует радость, удовольствие и пристрастие приятного.	Радость и удовольствие почти не ощущаются.
Аппетит	Повышен.	Может снижаться.

Чего не стоит говорить женщине в послеродовой депрессии

1. Это нормально

Депрессия и тревога часто встречаются, но они не норма.

2. Сходи на встречу молодых мам

Для женщины в состоянии клинической депрессии и тревоги такое предложение может быть по-настоящему вредным. Вероятнее всего, она и так замечает, что отличается от других молодых мам, и встреча со счастливыми матерями-и-женами только усилит ее чувство вины и социальной изоляции.

Но если вы точно знаете, что руководитель группы умеет работать с депрессивными мамами или есть группа для мам с трудностями в послеродовом периоде, – только тогда это можно советовать.

3. Устрой себе каникулы

Смена окружения может быть приятной, но свою депрессию (и изменившуюся вместе с ней биохимию мозга) мама возьмет с собой.

Ее тревога и депрессия могут только усилиться по возвращении – из-за финансового вложения в каникулы, расставания с малышом и чувства вины, что поездка «не излечила» ее. Так что и этот совет надо давать с осторожностью.

4. Просто начни делать зарядку

Большинство мам в депрессии чувствуют, что и так еле справляются с тем, что необходимо делать, и им еле хватает сил, чтобы вымыть бутылочку или принять душ. Физические упражнения сами по себе не вылечат депрессию, но могут лишить последних сил. Здорово поддержать женщину, когда ей станет лучше, в ее желании прогуляться или начать легкие упражнения. Но до этого момента такое предложение – это для нее еще один повод почувствовать, как всё не получается.

5. Сделай что-нибудь приятное для себя

Хорошее предложение, если это небольшая часть общего плана. Сами по себе приятные вещи не лечат от депрессии, что бы нам ни обещал Брэд Питт.

6. Спи, когда спит малыш

Даже мамы без депрессии иногда с трудом засыпают днем – что уж говорить про тревожных мам, которые испытывают такой уровень напряжения, что едва ли легко прикорнут рядом с малышом. Гораздо эффективнее для таких женщин бывает возможность спать по ночам.

Екатерина Бурмистрова

Ускользающая красота. Беременность и секс

Екатерина Бурмистрова – Семейный психотерапевт, нарративный практик, детский психолог, автор книг «Беременность, роды, материнство», «Современная семья. Психология отношений», «Раздражительность – методика преодоления», «Семейный тайм-менеджмент» и других

Нередко после рождения ребенка в отношениях супругов внезапно все ломается и портится. В первую очередь страдает интимная близость. Почему?

Нам показалось важным включить этот небольшой текст для того, чтобы людям, проходящим через период рождения ребенка, принятия ребенка в семью, не казалось, что они сделали что-то не так, и поэтому все так плохо с физической близостью. Этот текст из разряда нормализующих, объясняющих и намечающих пути выхода из стандартного родительского испытания, имя которому – изменение характера и качества физического влечения. Мы уверены, что этот период можно пройти и выйти к новой близости, качество которой будет не хуже, чем до рождения ребенка. Мы описали этапы этого пути и способы не травмироваться самим и не травмировать отношения. Но отменить это испытание нельзя. Мы все проходим через определенные этапы взросления. И тут речь – о взрослении отношений. Сексуальные отношения в паре меняются с появлением ребенка. С какими проблемами сталкиваются родители? Как правило, зачатие происходит в тот момент, когда у пары с сексом все хорошо или очень хорошо. Бывают, конечно, и другие случаи: люди мучаются, надеются, что ребенок склеит отношения, и, как правило, ничего хорошего у них в итоге не получается. Но это скорее исключение. Когда наступает беременность, у 15 % женщин, по статистике, сексуальное влечение угасает. Виной тому гормоны – это норма физиологической реакции. Меняется количество эстрогенов (женских гормонов), гормональный ряд. И сексуальное влечение на какое-то время, особенно в первом триместре, засыпает.

После 12–13-й недели токсикоз отступает, может стать легче физически: проходит тошнота, недомогание, в ряде случаев женщина немного успокаивается, если была тревога из-за риска невынашивания. Но желание физической близости с отцом ребенка возвращается совсем не к каждой женщине. И причина отсутствия желания – в большинстве случаев гормональная.

К 16–19-й неделям толчки ребенка становятся осязаемыми и явными, у многих пап намечается психологический барьер перед сексуальной близостью. Если в первый триместр изменения влечения в основном чувствуют только женщины и мужчины с богатым воображением, то с середины беременности и до родов у части отцов возникает предубеждение, будто с ними кто-то третий, а секс ведь должен быть для двоих.

Беременность – не катастрофа, но к ней приходится приспосабливаться. В жизни постоянно что-то меняется, и к этому надо как-то адаптироваться. А это сложно сделать, пока не сформулировано и не названо, что же все-таки поменялось. Один может перестать хотеть секса, второй может начать обижаться. У кого-то могут быть страхи, но он не может ими поделиться. И часто эта сфера из радующей превращается в болезненную и замалчиваемую.

Информацию о сексе во время беременности женщина может почерпнуть из разных источников. Например, в женской консультации или общаясь с другими беременными. И хорошо, если эта информация положительного характера – мол, ничего страшного, всё можно.

Но встречаются и предубеждения, мифы о том, например, что, если у родителей будет активная сексуальная жизнь, ребенок вырастет сексуально возбудимым. Эта идея широко бытует в народе у женщин старшего возраста. Врачи в женских консультациях часто говорят

о пользе воздержания, потому что им важнее всего, чтобы беременность была доношена без риска.

В общем, у женщины, особенно если беременность первая, возникает масса вопросов. К тому же она получает советы там, где их не просит. А в этот период женщины становятся более внушаемыми. Все эти особенности переносятся и на период лактации. Человек оказывается восприимчив к чужим мнениям, идеям, полученным из внешнего мира. Например, к высказываниям о том, что можно и чего нельзя, пока вынашиваешь и кормишь грудью. И все эти слухи иногда не имеют совершенно никакой аргументации.

И главное, критические фильтры в период беременности и лактации снижены. Мыслить критически и фильтровать информацию женщине очень трудно. Этому тоже есть гормональная причина. Обычно через полтора-два месяца после завершения кормления грудью способность к осмыслению возвращается в привычном объеме.

То есть на близость в паре влияют три фактора:

- гормональный;
- разница в ощущениях между мужчиной и женщиной;
- идеи, приходящие извне, которые плохо фильтруются и часто вредны для сексуальных отношений.

И если обычно секс – это такая сфера, в которую посторонних не пускают, то тут пара руководствуется тревогой: как сделать лучше для ребенка. Совещательный голос появляется у людей, которых раньше бы и близко не пустили. А теперь «в постели» могут оказаться сразу несколько человек – не только ребенок, который в мамином животе, но еще и врачи женской консультации, бабушка мужа, которая что-то сказала, случайная прохожая, которая что-то посоветовала.

И главное, мужчина и женщина перестают обсуждать свои проблемы, разговаривать друг с другом. А ведь это общее правило: чем проблематичнее сфера, тем важнее про нее говорить. Как мы бережем зуб, который побаливает, перестаем жевать и кусать им, так же и темы, по которым у нас возникают разногласия, которые вызывают боль в отношениях, мы начинаем обходить в беседе.

Сексуальность – очень естественная вещь. И если она перестает быть интуитивной, если возникают какие-то барьеры в виде негативных мыслей, этот естественный баланс может быть утерян.

На восьмом-девятом месяце помеха для секса – уже слишком большой живот, ребенок сильно толкается. И женщина может совсем перестать хотеть секса, плюс возможны частое мочеиспускание, изжога, вздутие, боли в спине и т. д.

Но главное, появляется страх преждевременных родов и мысль о том, что активной сексуальной деятельностью можно их спровоцировать. Этот страх тоже мощный и всеми поддерживаемый.

Как правило, оказывается, что женщины в консультации по-прежнему одни, и на УЗИ одни, и на последних осмотрах перед родами – одни. Девятый месяц беременности обычно не про секс. Хочется обратиться внутрь себя, «гнездоваться», быть расслабленной и бездумной, у некоторых, наоборот, появляются лихорадочная активность и тяга к обустройству.

Как правило, это испытание для семей с первенцами. Пары, которые ждут второго ребенка, которые уже проходили в эти ворота, если совсем не испортили отношения, могут пережить этот период проще, потому что понятно, что с кем происходит, это уже отрефлектировано.

Как роды меняют женщину?

Потом происходят роды. И беременность, и роды, и то, что после родов, очень сильно меняют не только сексуальность. Меняется отношение женщины к собственному телу.

Роды мало с чем можно сравнить по интенсивности и силе переживаний. Они могут быть очень позитивным, экстагическим опытом. Обычно боль потуг, через которые женщина проходит, меняет ее жизненные ориентиры. Чаще всего это самое сильное физическое и эмоциональное ощущение, которое женщине доводилось испытывать. Да, конечно, есть люди, в жизни которых было много приключений, и роды не являются самым сильным болевым переживанием, но эмоциональным – почти всегда.

Для того чтобы вернуться к своему телу, в свои границы, к ощущениям, связанным конкретно с женскими родовыми путями, по которым недавно прошел ребенок, требуется и время, и поддержка.

Очень часто после родов происходит столько всяких событий, что женщина немного не в своем уме. Хотя она не сумасшедшая, она не болеет. Просто она очень много пережила за часы родов и первые недели после рождения, связанные с налаживанием лактации, с ребенком, со сном. Она не вполне вернулась в себя.

Ритуалы после родов

Те самые часто упоминаемые сорок дней и являются тем сроком, в течение которого можно вернуться. И во всех традиционных культурах есть процедуры послеродового восстановления. У разных народов они были разные, они помогали женщине эмоционально, душевно вернуться к себе, прийти в себя в новом качестве.

Существуют ритуалы, которые позволяют снять родовой стресс. Например, так называемое «закрытие родов» в системе нью-эйдж.

Женщина рассказывает о своих родах. С ней наконец-то женский круг поддержки, она ищет символические образы, чтобы выразить то, что произошло с ней, и каким-то образом это перерабатывает. Это эффективно, и не только в послеродовой период.

Если посмотреть этнографию, касающуюся послеродового периода, можно найти различные обряды. В России это процедура в бане с повитухой, вправка. Очень красивая процедура практикуется в Латинской Америке. Ее частично пытаются воспроизвести наши современники, когда просто сильное стягивание – пеленание – возвращает женщину в границы ее тела.

Это может быть телесная терапия, китайская рефлексотерапия и так далее. Важно, чтобы что-то делали с телом и при этом разговаривали, давали эмоциональную поддержку. По сути, это можно упростить либо оформить как ритуал, даже с мистическим оттенком. Ритуал может эффективно воздействовать на восстановление.

Сроки адаптации после родов

Важно понять, что процесс перемен, который происходит с матерью, не завершается в момент появления ребенка на свет. Необходим период адаптации. Бывает, что мужчина уже долго терпел, гласно или негласно практиковал воздержание, дожидаясь родов. В его представлениях, после рождения ребенка все должно было закончиться, жена должна была вернуться и стать прежней. Но она еще не готова.

Первый период адаптации – девять дней. В традиционной восточной культуре считается, что после родов женщина должна лежать, а готовкой и прочими домашними делами – зани-

маться кто-то другой. Кроме того, первые девять дней роженицу нельзя трогать и вовлекать в общение. По одной из русских традиций, все собирались в избе на второй день после родов, но роженица лежала за занавеской, и ее вообще никто не видел. Показывали младенца, гости сидели, праздновали, пировали, поздравляли, пили за мать. Но она не была в кругу, считалось, что женщина не готова. Казалось бы, этнографическая архаика, а по сути-то – абсолютно правильно.

Период полной адаптации – шесть-семь недель, те самые сорок дней, которые есть в разных традиционных культурах. Физически и эмоционально современная женщина эти сроки чувствует. Нужно время, чтобы все это завершилось физиологически. Чтобы ушли гормоны беременности, а гормоны лактации перестали бить в голову, чтобы прошли послеродовые состояния «депрессии и блюза». И только тогда женщина готова вернуться к сексуальному взаимодействию.

То есть, как правило, эти месяц-полтора многие выжидают. В ряде случаев в роддоме или в консультации говорят: «Вы месяц-то подождите!» Обычно первые три-пять недель женщина занята исключительно ребенком и своим телом. Бывает, если роды были не тяжелыми, гормоны лактации могут влиять своеобразным образом, и у женщины просыпается желание, и очень сильное. Но это скорее исключение, а не правило.

Физиологические проблемы после родов

Надо сказать и о том, что меняется восприятие женщиной своего тела. Допустим, врачи, принимающие роды, могут обмениваться какими-то репликами насчет ее тела, думая, что она не слышит. А она слышит, и это сразу занимает определенное место в ее восприятии своего тела. Она принимает все это без анализа и критики.

Бывает, женщина считает, что у нее «там» все растянуто, что она перестала быть достаточно хорошей в качестве сексуальной партнерши. Иногда ее вообще не заботит, какова она в сексе. У нее острые неприятные физические ощущения в результате, скажем, трещины после родов или смещения малого таза, произошедшего во время последнего триместра беременности. У нее могло быть долгое кровотечение или очень сильные схватки при сокращении матки после родов, когда вышла плацента.

Возможно бессчетное множество вариантов, связанных с физическими переживаниями, с которыми женщина прежде не сталкивалась. Плюс гормоны. У многих женщин не включается влечение, пока не восстановится цикл месячных.

Чаще всего при активной лактации цикл восстанавливается после полугода, ближе к году. Если женщина отказывается от кормления грудью, это происходит раньше. Бывает, что цикл восстанавливается, а влечение может не появиться.

Кроме того, может остаться, например, частое мочеиспускание. Вроде бы мелочь, но она считается стыдной, женщина никому про это не говорит, не идет за помощью и боится, что это может произойти при каком-то движении, при кашле, чихании, и испортит все.

Иногда женщина считает, будто бы внешний вид ее половых органов потерял привлекательность. Или что грудь стала некрасивой из-за лактации. После родов может быть геморрой или какая-то инфекция, подхваченная в роддоме, вроде молочницы или чего похуже, нарушения стула, запоры. Порой женщина не понимает, что с этими проблемами надо справляться, уделять им внимание, а не только пережидать.

Откуда ждать помощи?

Психологический, личностный кризис только что родившей женщины связан с тем, что она выпадает из своего привычного контекста. У нее нет женской поддерживающей среды.

Отношения с матерью часто либо недостаточно близкие, либо недостаточно поддерживающие. Кроме того, очень сильно меняются представления о том, как правильно ребенка воспитывать и ухаживать за ним, и часто мама только что родившей женщины – носительница других взглядов, к ней нельзя обратиться за поддержкой. У нее иная точка зрения, отличная от того, что пишут в книжках, рассказывают на консультациях и на курсах. Часто мать не является источником опыта и мотивации, лишь очень небольшой процент женщин настолько эмоционально близок с матерями, что может получать поддержку в послеродовой период.

Женщине после родов сложно сразу найти помощь. Круг подруг, имеющих детей, к моменту родов есть не у всех. А психотерапия по-прежнему мало популярна, потому что дорогая.

В этот период важно оказаться в таком месте, где умеют помогать. Это могут быть «мамские» сообщества, круг друзей, специальные центры. Должен быть кто-то рядом в первые послеродовые месяцы, и обязательно женщины, прошедшие через это раньше.

Какова роль мужа? Муж такой поддержки, увы, оказывать не может. Мало того, у значительного количества женщин остается досада на супруга, если он не присутствовал при родах. Несколько инфантильная обида за то, что он «ребенка сделал», а всю эту родовую боль не испытал. Она, конечно же, проходит. Да и бывает не у всех. Но эта мысль может отравлять и мешать восстановлению отношений после родов.

Что делать?

Нужно осознать, что, по сути, беременность родами не завершается – идет период адаптации. Нужен специалист по первому году жизни, особенно по раннему послеродовому периоду. Какими бы благополучными ни были роды, у женщины, родившей первого ребенка, будет масса вопросов. И про геморрой, и про мочеиспускание при чихании, и про послеродовую гимнастику.

Проблема в том, что если раньше помочь могли рожавшие женщины из близкого окружения, то теперь зачастую мы не знакомы даже с соседями по лестничной клетке.

Последние десять лет этот информационный дефицит восполняют интернет-блоги, но важно все-таки физическое присутствие живого человека.

В тех городских субкультурах, где беременность возводится в культ, женщины плавают, правильно питаются, занимаются йогой, делают послеродовую гимнастику и послеродовые массажи, – послеродовой период проходит нетравматично, с легкостью. Это проблемы, которыми ты переболеваешь один раз в жизни, как дети переболевают ветрянкой. Организм уже знает, что происходит и как себя вести.

Первые роды – это такая история в жизни, которую нужно пройти, получить опыт и стать инструктором, помощником уже для других, тех, которые идут за вами. Сейчас есть различные виды специализации послеродовой помощи – доула, инструктор, патронажная сестра. Но это по-прежнему элитарная возможность. Как правило, ею могут воспользоваться столичные жители либо те, у кого в достатке деньги.

Вы можете не быть знакомы лично с такими помощниками, но можете найти их контакты в интернете. Важно, чтоб это были люди, с которыми возможно открытое доверительное общение, с которыми вы можете поделиться и которым вы доверяете, потому что их жизненный опыт вызывает уважение. Обычно у них есть свои дети.

Итак, выход из послеродового состояния – это информация и живые ее носители, которые к вам расположены.

Возвращение сексуальной близости

Вернемся к сексуальности. Если в паре нет психологической близости, после родов ей возникнуть сложнее. Образуется физиологическая дистанция, потом добавляется психологическая и эмоциональная, и дальше уже может идти сексуальное рассогласование. И если супружеское взаимодействие происходит по настоянию, принужденно, то это может в дальнейшем работать против отношений.

Важно возвращаться друг к другу аккуратно, медленно и бережно. Если процесс возвращения состоится, то секс после родов может быть гораздо лучше, чем до. Но, во-первых, все-таки первые полтора месяца близость должна быть только по желанию женщины. Второе – стоит обсуждать физиологические моменты, которые вам мешают. Если вы не можете это делать вслух, делайте это письменно.

В книге Сирзов «Все, что вам нужно знать о вашем ребенке от рождения до двух лет»⁹ есть замечательные страницы, написанные отцом. Там сказано о самом главном, что нужно знать мужчине в этот период.

На данном этапе важно понимать, что после родов для нормальной женщины любой звук и сигнал, который издает ребенок, будет выключать влечение. Этот физиологический механизм женщина не сразу понимает, это тоже связано с гормонами. Сигнал от ребенка оказывается сильнее и мощнее, чем сигнал полового влечения. Для мужчины это выглядит трагичным.

Папины обиды и страхи

У мужчин есть свои специфические страхи, например, они боятся за свою потенцию. Если их возбуждение прервется в ненужный момент, во-первых, это физиологически неприятно, а во-вторых, не факт, что они смогут снова испытывать влечение. Например, женщина отвлеклась на ребенка, покормила его, перепеленала, и у нее все желание близости заглохло. Но такого страха, что больше не получится, женщина не знает. А у мужчин этот страх есть, и сильный.

И, опять же, это можно обсудить. Этот физиологический мужской страх можно попробовать разобрать и развенчать. Обычно в таких «переключениях» нет ничего страшного, хотя обоим это не очень приятно, но такова плата за родительство. И в какой-то момент, если не возникает взаимного отталкивания, мужчина понимает, что ему повезло и что у его ребенка хорошая мать. Психологически важно, чтобы в эти моменты он не чувствовал, что его бросили, что он потерял партнершу, что он совсем один.

Опять, как и в беременности, у мужчин и женщин совершенно разные переживания. Мужчина считает, что жена разлюбила его, теперь она спит, отвернувшись от него, обняв ребенка. Она реже откликается, а чаще вообще не откликается на предложения о сексе. Он может чувствовать, что неприятен ей.

У некоторых «слишком хороших» мам происходит настолько полный импринтинг, настолько сильное эмоциональное запечатление, что теперь все правильное и приятное у нее связано с ребенком: запах, тактильные ощущения, тепло. А тепло и запах мужа и звуки его голоса они воспринимают как захватнические, чужие, мешающие контакту с ребенком. Мужчины чувствуют это, для них это страшно обидно.

Кроме того, сейчас наблюдается общеевропейская, но последние 7–10 лет основательно распространившаяся у нас тенденция не спешить с семьей, а потом, построив отношения, откладывать беременность. Как следствие, материнский инстинкт перезревает. Когда он нако-

⁹ Уильям и Марта Сирз. «Все, что вам нужно знать о вашем ребенке от рождения до двух лет».

нец получает поле для реализации, женщины внутренне позволяют себе тотальное увлечение ребенком и могут сознательно отталкивать мужа. И тогда-то и актуализируются обиды, возникает нежелание преодолевать возникшие физиологические барьеры.

Важно помнить, что мамина привязанность к ребенку не должна перекрывать привязанность к отцу ребенка. Это первое.

И второе. Когда женское влечение становится меньше, то чем дальше, тем оно глубже прячется, крепче засыпает и разбудить его сложнее.

Как вернуть свое тело?

Необходим хотя бы минимальный уход за собой. Эффективны послеродовые, антицеллюлитные, лимфодренажные массажи.

И я считаю, что гардероб надо сменить, хотя бы частично. Потому что после родов меняются вкусы женщины. Ей начинают нравиться другие запахи, возможно, другие цвета. Она иначе чувствует тело, и ее начинает привлекать одежда с другими силуэтами. Постепенно появляется женская зрелость, и это далеко не обязательно связано с полнотой. Знаю и по клиентскому, и по собственному опыту, что после каждого родов идет мощное обновление, при первой возможности хочется выкинуть из гардероба старые вещи и заменить на новые. Это нормально. Мы меняемся. А одежда – это отражение нашего внутреннего состояния.

Важно, чтобы женщине снова понравилось ее тело – если она войдет в новую форму, она будет более открыта к сексу. Лучше не пожалеть денег и потратить их не на очередной развивающий коврик для ребенка, а купить себе джинсы, платья, пойти на массаж. И донести до мужа, что это необходимо. Не все внимание и финансы должны быть направлены на ребенка. Женщине просто необходимо восстановить нормальное отношение к себе. Нельзя восстанавливать сексуальность, когда вы находитесь в ощущении полного внутреннего раздора, когда вам нечего надеть, когда вы ненавидите свое тело, еще не преодолев и не изжив физиологических последствий родов.

Испытание отношений

Роды – это испытание пары на прочность. Часто бывает, что женщине важно, чтоб мужчина был рядом, но не как супруг. А «просто погреться». А у мужчины, в свою очередь, накопился сексуальный голод, ему некомфортно, он не может спать спокойно, он не может получить разрядку и дать ожидаемую от него теплую тактильность.

В этот период совместное супружеское ложе – маркер качества отношений. К концу первого, началу второго года очень часто мужчина и женщина перестают спать вместе. В супружеской кровати спят мама и ребенок, а папа может лежать где угодно. А потом, когда рождается второй, иногда все только усугубляется.

Раздельный сон разрушает тактильный контакт, дыхание перестает синхронизироваться, люди разучиваются засыпать рядом. Происходит серьезная разбалансировка отношений. На нарушение сексуальной жизни накладываются обиды и нереализованные ожидания. Затем сексуальный дисбаланс проецируется в другие сферы жизни. Скажем, мужчина перестает давать деньги или дает меньше. Он меньше помогает, потому что его ограничивают в сексе. И он может не осознавать этого.

Не говоря о крайних случаях, когда мужчина в поисках разрядки начинает ходить налево. Или, скажем, он не хочет идти домой после работы, потому что все равно не получит там желаемого расслабления. Он недостаточно лично созрел, чтобы какое-то время побыть только отцом младенца.

Но у мужчин эмоционально зрелых, личностно устойчивых, у которых нет переизбытка тестостерона, этот период адаптации проходит без значительных стрессов. Проблемы раздельного сна обговариваются и отрабатываются.

Наиболее часто сложно восстанавливаемые разлады, которые приводят к разрыву отношений, происходят через год после родов и чуть позже.

Скорость сближения мужчины и женщины зависит от того, насколько «трудный» ребенок, насколько тяжело дались роды, каков порог чувствительности у женщины. В норме восстановление близости происходит через полгода после родов.

Важно выйти на какой-то уровень, когда, по крайней мере, никто не страдает – ни мужчина, ни женщина. И тогда второе полугодие пойдет на обретение новой гармонии.

Если сексуальные отношения в паре не восстановились до года, время бить тревогу. Лактация не должна мешать близости, исключение – те случаи, когда у обоих родителей мощная блокировка на уровне убеждений, что секс во время кормления опасен.

Более того, для ребенка и психологически, и физиологически хорошо, если после года возникает чуть больше дистанция между ним и матерью. Хорошо, если она с полугода позволяет себе отлучаться из дому, отсутствовать некоторое время, минимум два часа в неделю. У нее постепенно начинает включаться что-то, кроме материнского инстинкта.

Современные модные направления, связанные с тесным контактом с ребенком, нацелены совершенно не на то, чтобы мама присутствовала в жизни ребенка круглосуточно. Часто радикальный взгляд на вещи приводит к тому, что одна идея заполняет собой все пространство.

Но, если женщина носит ребенка и если она уже родила, это вовсе не предполагает, что в ее жизни не остается места для других привязанностей.

Паре, попробовавшей себя в новой роли – родителей, важно помнить, что у них должно быть совместное время не только как для папы и мамы, но и как для мужа и жены, как для мужчины и женщины. Пусть это будет для начала 15 минут в день, но это время обязательно должно быть.

В заключение

Очень важно, чтобы вам не стало грустнее и безнадежнее, чем до прочтения этого текста. Помните героя книги «Трое в лодке, не считая собаки», который читал медицинский справочник и находил у себя все, кроме родильной горячки? Возможно, прочитав этот текст, вы, подобно ему, начали находить у себя то, чего раньше не осознавали. Поэтому оговорюсь, что описанное выше в полном объеме случается далеко не с каждой парой, далеко не с каждой мамой.

Поэтому предлагаю вам по прочтении этого текста оценить степень того, насколько сильно ваши отношения в интимной, супружеской сфере были затронуты беременностью, родами и кормлением. 10 – максимальная степень затронутости, а 0 – это испытание вас не посетило вообще.

Исходя из того, какой балл вы себе поставите, можно делать выводы и думать дальше.

Меньше 5 баллов – значит, у вас постепенно все само собой наладится, если только вы не потеряете доверие друг к другу.

Если у вас балл выше 6, то тут вам понадобится какая-то помощь третьих лиц. Возможно, тех, кто проживал такие ситуации раньше, возможно, специалистов по работе с телом или, наоборот, с душевными состояниями.

Но я надеюсь в любом случае, что прочитанное в этой статье вас вдохновит, а не демотивирует. Я знаю множество историй, когда отношения выздоравливали и крепились после тяжелейших испытаний. Удивительно, как это бывает, но вдруг, в один прекрасный момент, чело-

век или пара что-то понимают про себя, и то, что не работало и доставляло мучения, вдруг оживает и расцветает.

Наверное, вы понимаете, к чему я веду. Я очень верю в силу человеческой любви как основу отношений в семье. И потом, если ребенок родился, а его родители не разругались окончательно, – есть ради чего стараться.

Конечно, ребенку лучше всего расти с обоими родителями. Но даже если этого не получилось, здесь тоже очень важно не думать, что все пропало, а выстраивать себя, того родителя, который остался с ребенком, чтобы его жизнь была максимально свободна от ваших проблем, а вы были максимально свободны от прожитых историй и не винили себя за то, что ваше тело повело себя как-то не так после родов. Это все очень по-человечески, все бывает, проходит. Мы учимся, становимся другими.

Ирина Млодик

Мать-и-мачеха. О материнской агрессии

Ирина Млодик – Психолог и психотерапевт, кандидат психологических наук, создатель обучающих программ для специалистов и родителей, автор «Книги для неидеальных родителей, или Жизнь на заданную тему»

Один из признаков выгорания – повышенная раздражительность, а иногда и открытая агрессия в адрес близких, и в первую очередь детей.

Почему мы злимся на детей?

Представьте себе ситуацию: жила-была спокойная, мирная, бесконфликтная женщина, а как стала мамой – словно с цепи сорвалась. Она и думать раньше не могла, что в ней столько гнева и злости. Знакомая история? Что же изменилось?

Дело в том, что рождение ребенка актуализирует в женщине переживания ее собственного младенчества и детства. Могут неожиданно всплывать какие-то непрожитые травмы, но, поскольку уход за ребенком отнимает много сил, разбираться в этих чувствах нет возможности, все просто выплескивается в неожиданные аффекты. К тому же послеродовая депрессия, отсутствие помощи, усталость могут вызывать нервное истощение и срывы.

Близкие люди, как правило, вызывают у нас максимально острые чувства. Зачастую ребенок – самый близкий человек, он зависим от нас, нуждается в нас, и это делает нас ответственными. Страх за ребенка, тревога, вина, избыточное чувство долга – все эти эмоции, будучи неосознаваемыми, могут быстро конвертироваться в злость.

Когда злость опасна?

Вообще, злость – естественное сопровождение любой жизни, форма взаимодействия живых людей. Желательно, чтоб проявление этой эмоции было адекватным. Если злость превращается в насилие, особенно регулярное, – есть повод для беспокойства, и в любом случае стоит пойти для начала к психологу, чтобы разобраться с тем, как у вас сформировались такие модели поведения и реакций. Если для мамы вспышки гнева стали регулярными и ей трудно самой остановиться в гнев, этим она может психологически и даже физически разрушать своих детей. В этом случае ее близким стоит обратиться к психиатру. Такие женщины сами к психиатру обычно обращаться не желают, испуганно и гневно отрицая наличие у них проблем.

Когда агрессия необходима

Агрессия и злость выполняют несколько важных функций, причем все они актуальны с детства и на протяжении всей жизни. Человек, неспособный выразить агрессию, не может адекватно взаимодействовать с другими людьми, строить карьеру и так далее. Каковы же эти функции?

1. Защита – способ сказать «нет», отказать, отстоять свои границы.

Если ребенку трудно выразить агрессию, то в будущем ему будет сложно ответить на внешние притязания: отстоять себя, целостность своего пространства, тела, имущества. Такое умение необходимо всем – и мальчикам, и девочкам.

Для матери агрессия – также один из способов обозначить свое личное пространство.

2. Продвижение – способ получить то, что нужно.

Попросить прибавку к зарплате, выиграть конкурентную борьбу, «завоевать территорию». Под этим подразумевается, что в какой-то момент важно уметь сказать: «я хочу большего», «я этого достоин». Потребовать что-то, попросить или отвоевать, если в этом есть жизненная необходимость.

3. Разделение – способ что-то сделать с отношениями, которые устарели, которые тормозят.

Например, отделиться от родителей.

4. Источник сильных эмоций. Когда нас кто-то разозлил, у нас появляется масса энергии. Мы оказываемся способны совершить то, что в спокойном состоянии кажется недостижимым. Если у человека плохо с агрессией, у него совсем нет энергии.

Можно ли обойтись без агрессии?

Представим себе ситуацию, когда мать «проглатывает» свои вспышки агрессии.

Это грозит тем, что, ребенок будет усваивать такую аутоагрессивную, саморазрушительную модель поведения. Энергия злости, запертая внутри вашего тела, будет разрушать сосуды, да и в целом организм, в зависимости от генетической предрасположенности. Могут начать проявляться какие-то заболевания; разрушение самого себя – это тоже агрессивный ответ своим «мучителям».

Чаще всего попытки сдерживаться приводят к росту напряжения и последующему прорыву гнева в виде аффекта, в состояниях усталости или стресса. Как следствие – последующая вина, усиливающая желание сдержаться.

Но мать вовсе не обязана всегда быть спокойной, уравновешенной, сдержанной. Желательно, чтобы мама была не столько спокойной, сколько живой, адекватно реагирующей на разные жизненные ситуации. Самыми опасными, наряду с проявлением насилия, я считаю пассивно-агрессивные формы поведения родителей, потому что ребенку трудно их проживать, они наиболее разрушительны для его психики.

Прямая, соответствующая ситуации злость, постановка границы, недовольство матери – нормальный сигнал ребенку: происходит что-то не то, он нарушает чьи-то границы или какой-то важный распорядок; а может, просто у мамы агрессивная реакция не на него, а на что-то другое, что происходит в ее жизни, и это – позволение реагировать ему так же.

Пассивная агрессия

Прямая агрессия причиняет меньше вреда и легче переносится, чем пассивная. На прямую агрессию легче ответить, это непосредственное выражение чувств. Пассивная – разрушает отношения или самого человека.

Для нашего общества характерна именно пассивная агрессия, ее безосновательно считают менее вредной и менее ранящей, более щадящей. Человек переходит к пассивной агрессии, когда прямая под запретом, когда в семье не умеют ее переживать или когда есть негласные трудности, запреты или традиции. Например, если вы росли в семье интеллигентов, где никто не ссорится, не ругается, то вы не знаете, как обходиться с агрессией.

Виды пассивной агрессии

1. Молчание, выход из ситуации контакта и самые разные виды игнорирования.

Этот способ наказания практиковали многие советские мамы. Ребенок что-то натворил – мать замолчала, обиделась, губы поджала, ушла к себе, не разговаривает с ним неделю и вообще не реагирует на него эмоционально. По сути, она его покидает, и некоторые дети ощущают это как собственное отсутствие: «меня нет», «я исчезаю, мама на меня никак не реа-

гирует». Это очень тяжело переживается, рождает у детей массу проблем. Это гораздо более психологически травмирующие ситуации, чем если бы мама просто дала себе волю и накричала. Хуже молчания и игнорирования может быть только прямое и откровенное садистическое насилие.

2. Саботаж, уклонение.

Ребенок чувствует ваше стремление избежать контакта, но не понимает, что происходит, а вам кажется, что вы его тем самым оберегаете от неприятных эмоций. Вы не можете прямо сказать ему о своем нежелании чего-либо и не хотите пережить его обиду, злость. Такого рода уклонение ставит в унижительное состояние человека, от которого вы уклоняетесь, и может вызывать в нем обиду.

3. Язвительное высмеивание, подколки, сарказм.

4. Унижение, критика без запроса.

5. Манипуляции, передергивания, интриги.

Вместо того чтобы прямо сказать о своих эмоциях, мать начинает спекулировать ими. Например, ей говорят: «Мам, мы решили в отпуск поехать своей семьей» или «Мы не будем справлять с тобой Новый год, пойдем к друзьям» – и в ответ звучит: «Вот! Вам мать уже не нужна!»

6. Самый сложный вид непрямой агрессии – аутоагрессия, саморазрушительное поведение, включая болезни и суицид. Аутоагрессия – это ситуация, когда агрессию нельзя выразить вовне, и вы разворачиваете эмоцию на себя.

Какие матери склонны к агрессии?

Более эмоциональные матери весь спектр чувств переживают более ярко, но если такой женщине в детстве были запрещены проявления агрессии или еще каких-либо чувств, то ее вспышки злости и естественное раздражение на ребенка будут сопровождаться переживаниями вины и стыда, что будет ее так же расстраивать и злить.

Трудно приходится и женщинам, воспитанным агрессивной матерью и осознающим последствия такого воспитания. Они будут стараться прилагать все силы, чтобы не уподобляться своим родителям, будут стремиться оградить своего малыша от переживаний, которые достались им. Но сильное сдерживание приведет к накоплению напряжения, которое непременно разрядится в агрессивных вспышках, за что такие мамы себя будут сильно укорять и начнут сдерживаться еще больше. К сожалению, безрезультатно. Ведь ребенку нужна нормальная, живая мать, которая ставит ему границы, и, если он их не будет чувствовать, он начнет провоцировать родителей на постановку этой границы. Такие мамы говорят: «Вот доведет меня, я раскричусь, а он сразу и успокаивается, а мне стыдно».

Есть еще матери, у которых структура характера связана со склонностью к психопатическим реакциям. Это, как правило, очень властные женщины, не терпящие неподчинения. Ребенок своенравный, который пытается диктовать свою волю, вызывает у них подавляемый или неосознаваемый страх потери власти и авторитета – и, минуя переживания страха, сразу идет бурная вспышка гнева.

Курс психотерапии, помогающий пережить свои детские травмы и укрепить свое «я», обычно помогает матери стать более эмоционально устойчивой.

Шкала агрессии

Агрессия начинается с легкого недовольства, раздражения, дискомфорта, разочарования и может переходить в активное недовольство, сильную неприязнь, отвращение. Крайние точки шкалы злости – ярость, сильный гнев, аффект, желание растерзать, убить и т. д.

Понятное дело: когда мы попадаем в состояние аффекта, нам уже бывает трудно остановиться. Аффект пугает нас, потому что мы боимся что-то разрушить (себя, другого, нашу связь с ним, отношения), причинить кому-то сильное зло, вплоть до убийства. Поэтому многие люди боятся своей агрессии и пытаются подавлять, упаковывать, утрамбовывать в себе ее проявления, такие как раздражение, недовольство.

Если вы в состоянии твердо выразить свое недовольство до того, как агрессия начнет зашкаливать, то вам будет проще найти приемлемую форму. Но если вы терпели, то, скорее всего, накопите в себе агрессию, которая не позволит адекватно проявить свои эмоции.

Копить беспредельно невозможно, в какой-то момент все подавленное прорывается, наступает момент «последней капли». Например, вы долго молчали и сдерживались, а потом вам, допустим, кошка под ноги попала. Именно она и оказалась последней каплей. Вы начали кричать, кошку пнули, всех выгнали вон. И тогда ваши близкие посчитают вашу реакцию неадекватной – все напуганы, потому что не понимают, с чего вдруг мама вышла из себя.

Терпеливый человек после этого чувствует сильный прилив стыда и вины, он ощущает, что его злость была неадекватной ситуации: например, ребенок просто игрушки разбросал, а мама весь дом разнесла в ярости. Женщина может просто не осознавать, что это была последняя капля, потому что изначально свою агрессивную реакцию она отрезала. И, поскольку она застыдилась того, что все вокруг испугались, она потом еще сильнее сдерживает свою агрессию. Это путь в никуда. Потому что без агрессии невозможно, любой человеческий организм агрессивует – это естественная реакция, которая принимает разные формы.

Некоторые говорят: «Если я все время буду проявлять агрессию, то я буду постоянно раздраженная и злая». Это не так, вы будете гораздо менее раздраженной и злой, чем если бы вы копили агрессию. Когда вы не боитесь выражать свои чувства, есть шанс, что кто-то исправит ситуацию – по крайней мере услышит и будет иметь в виду происходящее с вами. В любом случае, если вы скажете о своей злости, напряжение спадет.

Причины материнской злости

Некоторые женщины, ощущая в себе агрессию, способность накричать, стукнуть кулаком по столу, задаются вопросом: а могут ли они вообще быть хорошими матерями?

На мой взгляд, нет такого понятия, как «хорошая мать», есть «достаточно хорошая мать» (термин Д. Винникотта). Это живой человек, который делает все, что в его силах, позволяет себе ошибаться и не винить себя за ошибку. Дети живут рядом не с идеализированным или вечно виноватым существом, а с взрослой и человеческой мамой, которая может справиться со своими ограничениями, ошибками и слабостями. Если вы знаете, что вспыльчивы, научите вашего ребенка это понимать и обходиться с этим. Ваша задача не в том, чтобы быть всегда доброй, а в том, чтобы быть взрослой – способной совладать со своими эмоциями и их последствиями, с чувствами ваших детей, с жизненными ситуациями.

Если вы вдруг стали сильно злиться во время своего материнства, то проверьте себя на три вещи.

Первая – усталость. Не верьте тем, кто говорит вам, что вы ничего не делаете, а всего лишь «сидите дома». Материнство – это работа, и физическая, и эмоциональная. Это напряжение, огромная ответственность, а временами – включенность 24 часа в сутки, семь дней в неделю. Это истощает, особенно если нет помощи и поддержки. Если вам не хватает времени на элементарное: поесть, поспать, помыться, – то попытка вашего ребенка заполучить еще «кусочек мамы», особенно в те моменты, когда вам кажется, что он уже должен уснуть и вернуть вам возможность передохнуть, будет вызывать в вас обоснованную ярость.

В этом случае ярость – признак того, что у вас возникает риск полной потери себя, ваш ребенок в этом не виноват. Ваша ярость (при желании вы легко отличите ее от гнева: ярость

– реакция, защищающая «я») в этом случае является сигналом того, что вы дали себе истощиться, полностью потерять ресурс.

Второе: гнев и раздражение могут быть последствием неосознанной зависти. Маме может казаться, что ее ребенку «слишком хорошо живется», в ее время всего этого, что теперь есть у многих детей, и в помине не было. Особенно если такая мама выросла в серьезном дефиците всего: игрушек, заботы, материнского участия, права на проявление чувств, – то ее требовательный ребенок может сводить ее с ума: «У него и так всё есть, а он еще что-то хочет!»

Третье: смещенные чувства. Иногда гнев к ребенку – это эмоции, направленные не к нему, а к другим членам семьи. Но выражать гнев на собственного мужа, маму, свекровь, начальницу и еще кого-то небезопасно, тогда как ребенок, наиболее подчиненный и зависимый от мамы человек, получает всю злость, источником которой является вовсе не он. Это особенно наглядно, когда дети «нарываються» из-за ерунды, сила гнева в таком случае часто совершенно не соответствует ситуации.

Иногда близкие, наблюдая вспышки гнева, говорят матери: «Ты просто устала, не выспалась, у тебя депрессия, тебе нужно отвлечься». И нередко такие советы злят ее еще больше. Возможно, у такой мамы уже накопилось много вины, стыда, отчаяния и растерянности. Она не очень понимает, что ей делать, что предпринять. Такие слова близких она может воспринять как совет «успокоиться» или считает его как «ничего страшного», но для нее, скорее всего, собственное состояние весьма проблемно. Она не успокоиться хочет, а разобраться, получить объяснения, изменить поведение.

Поход к психологу, консультанту или врачу поможет лучше, чем «добрые советы».

Как «спустить пар» без последствий

Деструктивен обычно аффект, который является следствием психологической травмы у матери (она, оказавшись в схожей травмирующей ситуации, попадает в сильные переживания и беспомощность, которые увеличивают угрозу и следующий за ними гнев). Иногда аффект – результат постоянно подавляемой агрессии и напряжения, удерживаемых из-за вины, запрета на злость. Эффект сжатой пружины, последней капли приводит к тому, что на какую-то мелочь человек реагирует бурно не потому, что он слишком агрессивен, а потому что у психики уже нет сил выносить напряжение.

Злитесь чаще, выражайте себя прямо, своевременно, адекватно ситуации – и сила гнева будет значительно меньше, а сами вспышки – реже. Право обозначить тот факт, что наши границы нарушены, нам что-то неприятно и раздражает, – делает нас более свободными и живыми, а значит, менее озлобленными.

Но разрядка должна быть уместной и не травмировать окружающих, особенно детей.

Все зависит не столько от того, как именно проявляется злость в семье, сколько от того, как в ней с этим обходятся. Если ваш ребенок очень пугается, то можно объяснять, что мама громкая и яркая, но ее чувства часто проявляются не потому, что малыш что-то сделал не так или «плохой». А потому что мама такая.

Послание «дело не в тебе, а во мне» помогает ребенку не так пугаться и не ощущать себя виноватым в маминой злости. Или «ты действительно разозлил меня тем, что не выполнил обещание, но бить тебя я не имела права, извини за то, в какой форме мой гнев тебе достался».

Открыто гневаясь, мать показывает ребенку пример проявления чувств. Он понимает, что тоже может испытывать агрессию и извиняться, если его чувства были неадекватны ситуации. В каком-то смысле пассивно-агрессивная мать, не проявляющая злость вовне, а сатирирующая ребенка отвержением, отстранением, игнорированием, обидами, манипуляциями, действует, возможно, более разрушительно, чем мать, которая активно демонстрирует свои чувства.

Как ребенок воспринимает агрессию

Рассмотрим ситуацию, когда мамина злость направлена не на ребенка, а на другого человека – но малыш оказался свидетелем такой вспышки.

Если ребенок становится свидетелем насилия, грубости, ярости, тем более со стороны собственной матери, это его пугает. Потому что ему становится непонятно, в какой момент он может стать причиной материнского гнева. Если он все же стал свидетелем, а вы уже успокоились, поговорите с ним, узнайте, как он это воспринял, объясните, почему вы так кричали.

Не стоит вспышку своего гнева камуфлировать под игру или шутку. Лучше, если гнев будет гневом. Не стоит выдавать одно за другое, ребенку в этом трудно разобраться, к тому же ребенку не нужна подмена реальности. Если есть возможность реагировать с юмором или объяснить что-то игрой, делайте это, но о том, что вы разгневались, лучше расскажите как есть.

Агрессия травмирует ребенка в следующих случаях:

1. Когда она внезапна и совсем не адекватна ситуации, и при этом ребенок не получает разъяснений, извинений и утешения.

Пока вы не впали в аффект, вы можете вполне адекватно предупредить. Например, вы говорите ребенку: «Мама закипает, еще пару раз, и она взорвется!» Так вы сообщаете ему, что в вас накопилось уже очень много злости.

Хуже всего мамам, которые долго терпят, а потом – ребенок не убрал свои ботинки, и она выдает ему за весь месяц своего терпения. Заодно и за то, что она натерпелась от мужа, от начальника или еще кого-то.

Если такое все-таки с вами случилось, вы впали в аффект и разбушевались, то по крайней мере потом извинитесь и утешьте, успокойте ребенка, объясните, что вина не в нем, а в том, что кто-то вас разозлил еще до того.

Дети легче переносят родительскую агрессию, если она не чревата потерей важных для ребенка отношений, значимой связи с родителями (например, если вы не говорите: «Все, ты мне не дочь (или сын)! Убирайся отсюда! Уходи из дома!»). Если вы лишаете его роли вашего ребенка – пусть и напоказ, на словах, – это его травмирует. А когда вы говорите, что сейчас на взводе и некоторое время к вам лучше не подходить, «если не хочешь получить по полной», – он понимает, что это временно, ему легче выдержать ваш приступ злости.

2. Агрессия травматична, когда она унижает человека и угрожает его достоинству. Когда вы злитесь на ребенка, он чувствует себя плохим, ему стыдно, это наносит ему травму. От этого потом ему бывает очень трудно вылечиться.

Если у ребенка нет достоинства, нет ощущения собственных прав, подорвана вера в себя, он «ловит» состояние унижения. Его будут унижать уже за пределами семьи: одноклассники или учителя, – и он не будет знать, как отреагировать, потому что он и вам не смог ответить на унижение.

Если ребенок, напротив, бунтует и возмущается, то тогда больше шансов, что травмы у него не будет. У него есть понимание, что так его унижать нельзя, и он в этот момент протестует, борется за свои детские права. Конечно, это более позитивная ситуация, нежели когда ребенок «подхватывает» унижение, потому что боится вам возразить, боится ваших санкций. По возможности, не унижайте ни своего ребенка, ни кого-либо другого – и не разрешайте унижать себя.

Так сложилось в нашей культуре, что люди, особенно женщины, очень нечувствительны к унижениям в свой адрес. Советский детский сад и школа были пространством, где унижение было нормой. Наследие в этом смысле не самое благополучное. Но, к счастью, многие совре-

менные дети к этому чувствительны и не позволяют себя унижать, что не может не радовать, поскольку оздоравливает общество.

3. Очень травмирует, когда задача агрессора – специально причинить боль, помучить, сознательно попадая в самые больные места, то есть воспользоваться доверием. Это характерно для людей с садистическими наклонностями. Как правило, такого человека тоже кто-то в свое время наказывал.

Вот характерный пример. Мать третирует дочь, которая пришла не вовремя с дискотеки, тем, что притворяется тяжело больной, умирающей или даже уже умершей. Это чистой воды садистическая манипуляция. Мама «торгует» своей жизнью и своим здоровьем, чтобы сделать ребенка больнее.

Это травмирует, объект агрессии начинает думать, будто бы то, что он делает, – запретно, что ему нельзя жить своей жизнью, что это чревато проблемами. И если, например, такая девочка, повзрослев и выйдя замуж, отправляется с мужем в отпуск, она будет испытывать тревогу, даже не понимая почему. Ей кажется, что если она стала жить своей жизнью, то кто-то умрет.

Мама часто пользуются безграничным доверием и сильнейшей привязанностью ребенка. Представляете себе, что он чувствует, видя умирающую мать? И он сделает все, что угодно, чтобы это не повторялось, а мама, видя, как это прекрасно работает, повторяет это снова и снова.

4. Агрессия травматична, когда силы неравны из-за субординации. Есть разные варианты субординаций: родитель – ребенок, начальник – подчиненный. Первому разрешено больше, чем второму, который испытывает бессилие, несправедливость.

Возможна агрессия со стороны руководителя или родителя, которую вы не можете компенсировать, даже выразив печаль, разочарование: например, родитель накричал, ребенок расплакался. Когда ребенок не может отреагировать, он ощущает себя бесконечно беспомощным и тяжело переживает это состояние.

Важно понимать, что наличие злости – не значит отсутствие любви. Это признак эмоционального разнообразия. Разрешить себе испытывать агрессию – значит позволить себе жить и реагировать.

Иногда мамы интересуются: а как часто можно позволить себе вспышки агрессии в адрес ребенка?

Дело в том, что все мамы сердятся. Количество неприятных вспышек не регулируется какой-то универсальной нормой, все зависит от самих людей, от ситуации, в которой они живут, от того, как они с этим обходятся, как разговаривают после вспышек гнева. И, конечно, от того, какова структура характера ребенка и его темперамент. Есть дети, более устойчивые к любым происшествиям и реакциям, им чем ярче, тем веселее, активнее, интереснее. А есть те, на которых дунешь – и напугаешь.

Что помогает?

Принятие себя и самоисследование, наблюдение за своими детьми и желание их понять.

Профилактика выгорания

Не давайте вашим близким отгородиться от воспитания и ухода за малышом, вовлекайте их в процесс – детям нужны отцы, бабушки, дедушки и прочие родственные персонажи.

Никому не будет полезна несчастная, замученная мать. Отдыхайте, переключайтесь, наполняйтесь: общением с друзьями, разговорами, книгами, поездками – всем тем, что может вас наполнить. Это сделает вас эмоционально щедрой.

Находите тех, кто будет заботиться о вас: психотерапевт, массажист, тренер по танцам или йоге. Выделяйте время для этого.

Пробуйте проводить время со своим ребенком, когда вы делаете что-то вместе, но так, чтобы это нравилось и вам самим. Или ему – регулярное общение с другими детьми. Не все взрослые умеют играть и веселиться. Но мы можем поместить ребенка в развивающую или игровую среду.

Помните, что, при всей вашей любви, ребенок не должен быть центром вселенной. Это тяжелая для него ноша. Вы равнозначный по ценности объект. Вы выше по субординации, некоторые ваши решения должны приниматься им без обсуждений и прений. Ставьте ребенку твердые и ясные границы, но уважайте его личность.

Вы за него отвечаете, но и без вас он не выживет. Поэтому вы вправе принимать решения, какими бы неподходящими они ни казались ребенку. Границы и правила легче устанавливать с помощью отца ребенка или окружающих его мужчин.

Скорее всего, вы делаете для ребенка все, что можете на этот момент, не думайте, что могли бы больше. Сделать больше мог бы кто-то другой и при других обстоятельствах. Страдающая мать делает ребенка виноватым. Ни один ребенок в раннем детстве не хотел бы мучить мать. И наоборот, виноватая мать создает в ребенке бессознательную идею страдания. Ведь если она виновата, значит, он пострадал.

Не старайтесь дать вашим детям всё. Им необходимо, чтобы рядом был пусть и не идеальный, но адекватный взрослый. Небольшой дефицит и внутренний конфликт – это развивает. У ребенка еще будут жизненные вызовы, на которые ему предстоит ответить, и задачи, которые ему предстоит решать. Пусть он будет к этому готов.

Часть IV. Практики самопомощи

Павел Лебедько

Дорога к лесному целителю. Упражнения для быстрого восстановления ресурса

Павел Лебедько – Психолог, врач, гипнотерапевт, инструктор цыган, автор книг «Самогипноз в картинках, или Холистическая гипнотерапия судьбы» и «Практика самогипноза. Прыжок мага».

Убеждения и установки

Одним из сильнейших факторов влияния на родителей является общество. Так было всегда, не только в XXI веке. Но именно это формирует у современных отцов и матерей внутренние установки и убеждения, диктует правила воспитания. И, как следствие, порождает родительский стресс и выгорание.

Многие нынешние мамы и папы испытывают меньше радости от взаимодействия с детьми, чем могли бы. Роль родителя, такая, казалось бы, позитивная и уважаемая, начинает тяготить, вызывать раздражение, усталость, чувство бессилия или беспомощности, состояние бесконечного стресса. Не в силах справиться с этими негативными эмоциями, люди задаются вопросом: «Может, со мной что-то не так? Наверное, я плохой родитель? Или что-то не так с моим ребенком?» Такие сомнения еще меньше способствуют улучшению ситуации и восполнению сил.

Как же поддержать себя и преодолеть выгорание? Давайте для начала рассмотрим современный контекст родительства.

Наиболее яркие, заметные изменения коснулись детей.

Увеличилось число детей, которые часто болеют, в том числе хроническими заболеваниями, с низким иммунитетом, подверженных различным инфекциям. Это требует от родителей постоянной заботы и внимания, дополнительных сил, времени, денег. Они вкладывают больше энергии в организацию ребенку особых условий. Не все справляются с этими довольно высокими требованиями.

Стало больше детей с активным темпераментом, даже чрезмерно подвижных. Сон у таких детей плохой и прерывистый. Днем они помногу бегают, требуют от родителей постоянного внимания.

Это ведет к тому, что взрослые устают и становятся тревожными.

Современная культура воспитания предполагает, что ребенок не должен оставаться на улице один без присмотра. Сейчас не принято предоставлять ему свободу при перемещении по городу, детей сопровождают по пути в школу и из школы. Необходимость водить их в кружки и секции, следовать за ними на ежедневных прогулках во дворе и вообще повсюду, если семья живет в мегаполисе, порой рождает в родителях ощущение того, что они не принадлежат себе и находятся при ребенке в роли проводника, извозчика,слуги. Это подавляет, заставляет отказываться от собственных планов на свободное время, ограничивает родителя.

У современных детей много удовольствий (игры, компьютер, социальные сети), которые рождают у них чувства пресыщения и скуки, отвлекают от уроков, провоцируют лень. Родителям приходится тратить немалые силы на то, чтобы вовлечь ребенка в учебу, мотивировать на домашние дела и заинтересовать в живом общении со сверстниками.

Изменились и формы взаимодействия между поколениями родителей и дедушек-бабушек.

Современные бабушки и дедушки меньше помогают родителям с воспитанием ребенка. Причины этого – включенность пожилых людей в активную социальную жизнь, стремление дольше работать и откладывать выход на пенсию; возросшая потребность заботиться о себе и уделять больше времени себе. В целом современные люди стали более мобильными: молодые семьи и семьи их родителей оказываются в разных городах. Как следствие, родители вынуждены справляться сами со всеми возникающими проблемами, порой не имея возможности отлучиться от ребенка, даже когда это необходимо.

Естественным образом увеличивается разрыв между поколениями в ценностях, взглядах на то, как надо воспитывать ребенка, тратить деньги, работать и вообще жить. Поэтому, даже когда бабушки рядом и готовы включиться в воспитание внуков, некоторые родители не позволяют им этого делать. Как следствие – напряженность и конфликты внутри семьи.

Ситуация с недвижимостью – тоже немаловажный фактор: многие родители маленьких детей берут ипотечные кредиты, это возлагает на них особую ответственность; кто-то никак не может решить проблему стесненных жилищных условий – порой несколько поколений одной семьи живут вместе в малогабаритной квартире.

Отношения внутри молодой семьи тоже меняются.

Патриархальная модель (где глава – мужчина) уходит в прошлое. Но молодым супругам не всегда хватает умения построить отношения на равных и принять во внимание мнение партнера при решении какой-то проблемы. Договариваться и обсуждать спорные вопросы в семье – непростое дело, особенно если навыки ведения переговоров недостаточно развиты. В связи с этим возрастает число разводов, повторных браков и семей, где родитель воспитывает неродного ребенка или воспитывает ребенка один.

Иначе складываются сейчас взаимоотношения родителей и образовательных институтов. Современная школа переложила ответственность за обучение и развитие ребенка на семью, предъявив к родителям требования самостоятельно заботиться о качестве образования. В школе правила и программы меняются настолько быстро, что родителям трудно к ним приспособиться.

Сфера интересов самих родителей сильно отличается от того, что было всего каких-то тридцать лет назад.

Появилась масса соблазнов: интернет с его соцсетями и играми, сериалы и прочие самые разнообразные виды индивидуального досуга. Это мешает близости с ребенком, общение с которым воспринимается многими родителями как скучное и однообразное.

С другой стороны, возросла социальная активность женщин. Стремление к карьере и личным достижениям сокращает время на общение с детьми.

Все эти особенности социального контекста в XXI веке сделали воспитание ребенка в чем-то, возможно, более трудным и сложным делом. Несмотря на наличие стиральных машин, мультиварок и памперсов, родителям легче не стало. Они постоянно оказываются перед выбором, чему уделять больше внимания – воспитанию детей или чему-то другому.

На современных родителей влияют не только перечисленные факторы. Многочисленные идеи, ценности, убеждения, которые переполняют современное медийное пространство, зачастую формируют неконструктивные и бесполезные внутренние установки. И часто определяют то, как будет осуществляться взаимодействие с ребенком в отдельно взятой семье.

Обилие противоречивой информации, касающейся воспитания ребенка или ухода за ним (делать прививки или нет, отдавать в сад или воспитывать дома, использовать памперсы или нет и т. п.), приводит к тому, что у отца одна точка зрения, а у мамы – противоположная. Если никто не хочет уступить, в семье начинается «гражданская война».

Кроме того, у родителей усиливается тревога, приходится постоянно делать выбор и принимать решения, а значит, бояться ошибиться. И как следствие – стресс.

Современные производители товаров для детей бьются за кошелек родителей и уверенно втягивают их в лишние траты под девизом «Это же для ребенка!».

Чрезвычайно популярна идея родительского перфекционизма с ее девизами: «Вы можете быть лучше!», «Вперед, к совершенству!» и т. п., которая рождает и поддерживает в родителях постоянную неудовлетворенность собой и инициирует поиск более эффективных (прогрессивных, прорывных!) способов воспитания.

Педалируется ценность саморазвития и постоянного стремления вперед и вверх. Продвигается идея о том, что жизнь должна быть яркой, разнообразной, насыщенной, нерутинной. Согласно этому, успешная женщина должна уметь совмещать карьерный рост и воспитание двоих-троих детей. Сусальная картинка успевающей всё супервумен буквально кричит со страниц социальных сетей и модных журналов.

Все это гипнотизирует многих родителей, создавая установки, мешающие отношениям с ребенком и ощущению себя хорошим родителем. Влияние это происходит исподволь, и зачастую мы не замечаем, как начинаем стремиться к тем идеалам и дорожить теми принципами, которые навязаны извне. Это приводит к росту тревоги, страху перед выбором и ошибкой, неуспешности. Подрывает внутреннюю экзистенциальную позицию человека (отношение к себе) и ставит под сомнение базовую установку: «Со мной все в порядке», не позволяя переживать и чувствовать себя «хорошим».

У современного родителя часто рождается ощущение: «Чтобы быть счастливым, нужно постоянно бежать вперед, а то не успеешь». Или, что еще больше изматывает, – «все уже убежали так далеко, что мне их все равно не догнать».

И то и другое истощает, отнимает силы, ведет к тому, что человек начинает переживать, что его жизнь не так успешна, какой могла бы быть. И постоянно сравнивает с другими, не в свою пользу.

Но, допустим, вы осознали факт токсичного влияния идей социума. Что дальше? На первый взгляд, было бы логично поставить «защитный экран», отгородиться, укрыться, нарастить психологическую защиту.

Однако более правильным будет не закрываться от внешнего воздействия, а изменить свое внутреннее состояние и способ проживания жизни. Для этого есть эффективные техники, позволяющие взаимодействовать с собственным подсознанием.

Они помогают развить в себе два бесценных качества:

1. Психологический иммунитет, внутренний стержень, эмоциональную стабильность.
2. Возможность создавать, генерировать творческие идеи.

Подсознание имеет много уровней, самые глубинные из которых никогда нами не осознаются. Если сравнить психику человека с айсбергом, как это делал еще Зигмунд Фрейд, то его надводная часть (1/10 объема) будет представлять собой сознание – особенности, черты характера, факты, которые мы знаем о себе и окружающем мире. Подводная часть (9/10) – это неосознаваемое содержание, которое можно понять, владея определенными инструментами и техниками.

Подсознание имеет пять важных функций.

1. Широкий контакт с внешним и внутренним миром. Если сознательный разум подобен фонарику, выхватывающему фрагменты темной комнаты, то подсознание подобно целостному ощущению всей этой комнаты. Оно дает понимание того, как она устроена, как в ней следует передвигаться, что она вообще из себя представляет. Благодаря этой функции подсознания у человека появляется ощущение уместности, интуитивного угадывания того, чему благоприятствует данный момент.

2. Фильтрация поступающих впечатлений, знаний, ощущений. Доведение до сознания определенной, узкой информации. Подсознание освобождает сознательный разум от перегрузки внешними и внутренними впечатлениями. Оно само обрабатывает их и предъявляет внимание только те, которые важны в конкретной ситуации.

3. Хранение опыта, прошлых ощущений и впечатлений. В психологии распространена точка зрения о том, что любые знания и впечатления, которые человек получает в ходе жизни, сохраняются и могут быть воспроизведены. Они хранятся в подсознании.

4. Обеспечение автоматических действий. Мы совершаем массу дел ежедневно, не фиксируя на них своего внимания: водим машину, вяжем, пользуемся клавиатурой и так далее. Однажды освоив эти действия, мы передали контроль подсознанию, чтобы освободить сознание для новых задач.

5. Генерация творческих идей. Эта функция знакома нам по истории великих научных открытий: «внезапное» осознание Ньютоном закона всемирного тяготения, «Эврика!» Архимеда, сон Д. Менделеева о периодической таблице и т. д.

Мы знаем это и по личному опыту внезапных озарений, вроде удачных идей или спонтанного понимания того, как лучше поступить и как «пойти другим путем».

Для того чтобы эффективнее выполнять жизненные задачи, важно развивать взаимодействие со своим глубинным разумом. И подсознание, и сознание способны обучаться лучше контактировать друг с другом. Это взаимодействие происходит в особом состоянии психики – транс.

Транс – это внутренний фокус внимания, состояние, в котором человек в какой-то степени перестает обращать внимание на окружающее и сосредотачивается на внутренних переживаниях и впечатлениях. Обычная повседневная мечтательность, привычные периоды ничегонеделания – это те типичные, физиологически необходимые нашему организму транс, которые мы испытываем каждые полтора часа.

Можно развивать умение погружать себя в сосредоточенность, углублять транс или, иначе говоря, учиться самогипнозу и взаимодействию с подсознанием.

Предлагаемый метод взаимодействия с подсознанием построен на стыке эриксоновского гипноза и древней практики цигун. Из первого заимствованы формулировки внушений – задач, установок для подсознания. Из второго – простые и эффективные приемы воздействия на свое тело. Их сочетание позволяет воздействовать на глубинные слои психики и менять внутреннее состояние. Все это влечет за собой позитивные изменения и в важных для человека внешних обстоятельствах и взаимоотношениях.

Технологии взаимодействия с подсознанием позволяют достичь хороших результатов при минимальных временных затратах. Человек получает все больше и больше удовольствия от жизни, укрепляет здоровье, ориентируясь на потребности своего тела, развивает умение открывать тайные законы жизни, законы общения, здоровья, успеха, радости.

Приходит глубокий контакт с жизнью, обстоятельствами, переменами, позволяющий не застревать в прошлом, а использовать неочевидные возможности настоящего.

За счет чего это возможно?

Намеренно формируя у себя состояние транса, контактируя с подсознанием, человек снимает ограничения сознания. Разум логичен и ограничен, а для подсознания доступно то, что кажется нелогичным и невозможным.

Эти технологии важно практиковать постоянно, подобно тому как мы ежедневно поливаем цветок, чтобы он рос и развивался. Пусть по чуть-чуть – зато ежедневно, это обеспечивает существенное продвижение.

Как меняется жизнь практикующего человека?

– Меняется тело – оно становится мягким, сильным и здоровым.

– Развивается способность самостоятельно изучать скрытые стороны жизни.

- Формируется умение генерировать необычные, творческие решения.
- Появляется более глубокий контакт с собой.
- Восстанавливается баланс сил, преодолевается усталость.

Упражнение «Позаботиться о части тела»

Инструкция:

Прислушайтесь к себе и выберите ту часть тела, на которую бы вам хотелось сейчас оказать приятное воздействие. Например, кисть руки. Погладьте ее в течение двух-трех минут, помассируйте, разотрите. Выразите свою заботу об этой части тела. Обратите внимание на то, какие новые ощущения могли появиться в кисти, что изменилось в вашем состоянии. Какие движения были особенно приятны для кисти. То же самое – и с другими частями тела.

Это упражнение позволяет благотворно влиять на состояние и улучшать самочувствие. Ваше тело начинает ощущать, как вы заботитесь о нем.

Технологии сверхбыстрого восстановления

Современный социальный контекст воспитания ребенка и те установки, которые транслируются обществом, оказывают на женщину давление. Она попадает в группу риска, испытывает эмоциональные нагрузки, чувство неопределенности, у нее выше шанс выгореть, устать и «обесточиться».

Однако есть техники, позволяющие справиться с чувством усталости и истощения, восстановить хорошее настроение и баланс жизненных сил, практиковать искусство заботиться о себе.

Это искусство развивает три важных умения:

- Слышать и понимать потребности своего тела.
- Влиять на свое состояние и улучшать его.
- Замечать и ценить результат.

Технологии сверхбыстрого восстановления позволяют активизировать нейронные связи и способствуют созданию в нервной системе новых контактов между клетками. В результате психика начинает функционировать целостным образом. А это, в свою очередь, приведет к тому, что опыт, полученный в одной области (влияния на тело, на настроение, на собственное состояние), распространяется на другие сферы жизни – отношения с ребенком и членами семьи, профессиональное развитие и продвижение.

Суть методики – в одновременном воздействии на тело, сознание и подсознание благодаря внушению и работе объективных физиологических механизмов.

В основе технологии сверхбыстрого восстановления лежат следующие задачи:

- Намеренное создание и использование легкого трансового состояния.
- Четкая постановка цели в начале каждого упражнения.
- Формирование соответствующего мыслеобраза.
- Воздействие на тело.

Восемь самостоятельных упражнений по сверхбыстрому восстановлению

Упражнение 1. Китайские прохлопывания

В нашем теле постоянно накапливается что-то лишнее, некий психосоматический мусор – и от него необходимо избавляться. Неважно, чем вы занимались, – в нашем теле всегда остаются не до конца проработанные процессы.

Разотрите ладони, прохлопайте все тело, голову, плечи, грудь и живот, крестец, руки, ноги, представляя себе, как из каждой клеточки вы выбиваете «пыль», будто из ковра. Ненужные переживания, напряжение будто вытряхиваются из вашего тела. С каждым хлопком клетки тела становятся чище, легче, свободнее от накопившегося мусора. Еще, еще, еще. Прохлопайте себя от души. В завершение смахните и стряхните с себя остатки «мусора».

Упражнение помогает быстро избавляться от остаточного, лишнего напряжения в теле, развивает способность направленно влиять на свое состояние и быть хозяином своему самочувствию.

Упражнение 2. Забота о внутреннем ребенке

Сейчас, когда вы спокойны и расслаблены, у вас появляется возможность войти в глубокий контакт со своим «внутренним родителем». Он любит вас безо всяких условий. И сейчас вы можете почувствовать его любовь, бережно прикасаясь и поглаживая себя. Эти прикосновения доносят до вас особые послания внутреннего родителя: «Я тебя люблю. Ты замечательный. Я очень рад, что ты у меня есть. Будь собой. Иди своим путем. Действуй так, как считаешь правильным для себя. Ты хорошо справляешься. Я в тебя верю. Я очень рад видеть тебя. Я всегда буду любить тебя. Ты всегда можешь на меня рассчитывать, что бы ни случилось. Все хорошо».

Наблюдайте за тем, как эта любовь, эти слова что-то меняют в вас – меняют навсегда. Происходит важное внутреннее превращение, которое дает силы, развивает в вас способность к любви.

Вы знаете, что ваш внутренний родитель всегда с вами, просто позвольте ему любить вас. А затем, поблагодарив его, вы можете медленно вернуться во внешний мир, потягиваясь, пошевеливаясь, делая глубокий вдох и открывая глаза.

Практикуя это упражнение, мы, с одной стороны, учимся поддерживать и выручать себя, находить внутренние опоры при разрешении какой-либо ситуации, а с другой – развиваем в себе умение быть любящим, воодушевляющим и терпимым родителем, способным поддержать, утешить и ободрить своих детей и других членов семьи.

Упражнение 3. Остановка

Для выполнения этого упражнения вам потребуется на несколько мгновений выйти из ритма повседневности и остановиться, как может остановиться путешественник, делающий привал. В этот момент вы направляете доброжелательное внимание на то, что делали некоторое время тому назад. Важно, чтобы, просматривая череду совершенных действий, вы воспринимали ее уважительно и доброжелательно. Просмотрев таким образом прошлое, вы переходите к следующему этапу. Он заключается в том, что вы помогаете себе освободиться от того

ненужного, что накопилось. Для этого делаете два спокойных, глубоких вдоха и выдоха, представляя в своем воображении, что все бесполезное уходит вместе с выдыхаемым воздухом.

С помощью такого упражнения мы развиваем способность замечать и ценить собственные результаты, достижения, это способствует росту самоуважения и уверенности в себе. Переживая состояние «времени достаточно, время есть», мы устанавливаем более гармоничные отношения со временем.

Упражнение 4. Залечивание душевных ран с помощью внутреннего мудреца

Встаньте, ноги на ширине плеч, колени расслаблены, руки сложены, как при молитве. Представьте себе, что вы стоите перед Учителем, который обладает огромным знанием, глубоким пониманием, истинным состраданием и готов помочь вам прямо сейчас. Вы чувствуете в глубине своего сердца грусть, возникшую из-за жизненной ситуации, и именно сейчас ее можно полечить. Вы начинаете вращать свои руки, представляя, что вынимаете эту грусть, эту боль из своего сердца и передаете Учителю. Он принимает вашу боль.

Для него это легко, потому что его способность любить и сострадать намного выше, чем у нас с вами. Он рад помочь вам. По мере того как вы извлекаете из себя скрытую боль, в душе образуется эмоциональная дыра, как если бы вы очищали физическую рану. Продолжайте до тех пор, пока интуитивно не поймете, что достаточно.

Конечно, вы не сможете за один раз убрать всю боль. Это невозможно, но та работа, которую вы сделали сейчас, чрезвычайно важна и полезна. Теперь, когда вы очистили рану своего сердца, начинайте принимать от Учителя любовь. Вращайте руки по направлению к себе, представляя себе, что Учитель передает вам любовь, как целебный бальзам, и вы вкладываете его в открытую рану своего сердца. Эта любовь всё исцеляет, залечивает, заполняет снова и снова. Теперь вы можете поблагодарить Учителя и вернуться из своего внутреннего мира во внешний.

Упражнение избавляет от эмоционального напряжения, душевной боли, способствует обретению позитивного, уверенного, спокойного внутреннего состояния.

Упражнение 5. Волшебный ветерок

Представим себе, что мы находимся в приятном месте. Возможно, это уголок природы или любимая комната. В этом особом месте мы чувствуем себя комфортно, нам приятно здесь находиться. Как будто начинает дуть легкий, прохладный ветерок. Он проникает сквозь тело, потоки воздуха легко и свободно выходят наружу, освобождая тело, излечивая его. Ветерок скользит и по поверхности, можно совершать особые покачивания телом, чтобы ощущать потоки воздуха и словно отдаваться им, поворачивать свое тело так, чтобы ветерок проходил через те участки тела, где это наиболее приятно. Позвольте ветерку очищать, исцелять, освежать вас приятной прохладой.

Практикуя это упражнение, мы развиваем способность освободиться от ненужных переживаний, напряжения, создавать спокойное, ровное внутреннее состояние. Учимся доверять происходящему, углубляем свой контакт с телом и понимание его потребностей. Укрепляем эмоциональную стабильность и свой внутренний стержень.

Упражнение 6. Водоросли

Встаньте, поднимите руки, расслабьтесь, немного согните все суставы – коленные, локтевые. Представьте себе, что вы находитесь на дне моря. Что вы – водоросль. Вода поддерживает вас, она колышет ваше тело, руки, плавно и очень медленно. Все происходит естественным образом. Движения могут быть самыми разными. Вода движется быстрее или медленнее – вы движетесь вместе с ней.

Продолжайте в своем, приятном для вас ритме. Вода промывает, очищает все тело. Походите, подвигайтесь обычным образом, обращая внимание на ощущения в теле.

Снова представьте себя водорослью на дне океана. Позвольте себе двигаться в ритме воды. Обратите внимание на то, чем отличается такое состояние от обычного. Пусть морская вода поддерживает вас. Это может длиться три, пять, семь минут. Доверяйте себе. Когда вы почувствуете, что достаточно изучили это состояние, вернитесь.

Упражнение помогает почувствовать свое тело целостным, гибким, единым. Это укрепляет ощущение себя здоровым и наполненным жизненной силой. Укрепляется доверие миру, готовность воспринимать обстоятельства жизни с принятием и пониманием, спокойно, с сохранением внутренней стабильности. Уходит эмоциональное напряжение, восстанавливаются внутренняя стабильность и покой.

Упражнение 7. Глубинные проглаживания поясницы

Подумайте о своей пояснице, о ее мышцах, о ее основательности – ведь вес туловища опирается именно на нижнюю часть спины. Она все это выдерживает. Мысленно поздоровайтесь с вашей поясницей, скажите, что вы рады сейчас с ней общаться и взаимодействовать. Затем разотрите свои руки, теперь помассируйте разные точки на пояснице, слева, справа. Вы можете представить в своем воображении, что от ваших пальцев отходят длинные лучи, проникают внутрь тела и массируют поясницу в глубине, в то время как пальцы проглаживают и нажимают точки на коже. Самостоятельно поизучайте разные точки на пояснице: их много, и все они разные. Доверяйте себе, своей способности самостоятельно изучать свое тело. На какие именно точки вам сейчас хочется нажимать? Экспериментируйте, пробуйте воздействовать на поясницу по-разному. Времени достаточно, можно это делать спокойно, не спеша, в комфортном для вас темпе, прислушиваясь к изменениям.

Регулярно выполняя это упражнение, вы будете поддерживать здоровье поясницы, избавляться от напряжения, зажатости и скованности в области спины. Глубокие проглаживания поясницы способствуют также снижению эмоциональной напряженности, стресса и обретению более стабильного, спокойного и уравновешенного внутреннего состояния.

Упражнение 8. Чего хочет мой организм сейчас?

Расслабьтесь, устройтесь удобнее, обратите внимание на ощущения, которые могут возникать в руках, ногах, спине, когда вы сидите и спокойно наблюдаете за тем, что происходит в теле. Времени достаточно, и сейчас есть хорошая возможность задать себе вопрос: «Чего хочет мой организм в данный момент?» Если вопрос задан, то ответы придут. Возможно, появится четкое намерение или смутное ощущение, главное – задать вопрос и прислушаться к себе, позволить себе остановиться, взять небольшую паузу и спросить у подсознания, что полезного, приятного можно сделать сейчас для своего организма.

Практикуя это упражнение, мы начинаем лучше понимать жизнь, бессмысленной борьбы становится меньше, мы точнее осознаем, в какой момент и чем следует заниматься, к нам приходит благополучие.

Всем спать!

Недосып, сильная утомляемость и вспыльчивость по любому поводу знакомы каждому родителю малыша, испытывающего трудности со сном. Принято считать, что недолгий, прерывистый и поверхностный сон – причина постоянной сонливости и сильной усталости. На самом деле сна часто не хватает из-за разрушительных установок, которые увеличивают внутреннее волнение по поводу происходящего («я не успею восстановиться», «я завтра буду чувствовать себя разбитой», «как все достало!», «если так будет продолжаться, я рассыплюсь совсем!» и т. д.).

А если изменить эти установки на более конструктивные, то ситуация будет намного лучше: мы не будем разрушать себя избыточной тревогой.

Давайте подробнее разберем вредные и полезные установки в отношении сна. А затем разучим несколько упражнений, которые позволят улучшить отношение ко сну.

Итак, вот установки, которые часто встречаются.

«Если спала мало, то я не высплюсь и буду плохо себя чувствовать»

Между продолжительностью сна и ощущением себя выспавшимся нет прямой связи. Можно спать много и не выспаться, а можно спать мало и выспаться. Наша задача – убедить себя в том, что действительно наше самочувствие не связано с длительностью сна. Полезно будет запоминать любые примеры, когда мы спали мало, а чувствовали себя после этого достаточно хорошо. И наоборот – когда спали достаточно, а чувствовали себя плохо. Эти примеры можно искать в своей жизни. И в жизни окружающих. Подсознанию легче опереться на конкретные факты. Например, если вы знаете, что во время Великой Отечественной войны хирурги на передовой иногда оперировали раненых по 10 суток подряд без сна, вы начинаете понимать, что самочувствие не связано напрямую с длительностью сна. В Амазонии живет племя аборигенов, представители которого не спят, потому что считают, что во сне злые духи могут похитить их душу. Святые-столпники, а также люди, чья работа связана с долгим бодрствованием, способны не спать по несколько суток, сохраняя при этом работоспособное и сбалансированное состояние. Это знакомо и тем, кто занимается восточными практиками.

Наш организм устроен очень мудро. Если чего-то не хватает, то тело будет использовать ресурс максимально бережно, экономно. Например, когда организм человека получает всего по 100 гр воды в день, то каждая ее молекула используется именно там, где она необходима. И человек справляется с недостатком влаги. Так устроен обмен веществ. Так устроен и наш сон.

Чем больше мы доверяем телу, его мудрости, тем меньше нас повреждают тревога и огорчение, которые и являются настоящими токсичными факторами.

«Отдых, восстановление организма можно получить только во сне. Если сна мало, то тело не восстановится»

Важнейшие функции сна – это восстановление организма и переработка событий прожитого дня.

Но эти задачи можно решать и в состоянии бодрствования, особенно если человек практикует самогипноз. Регулярное выполнение специальных упражнений помогает эффективно восстанавливать себя и «перерабатывать» день, избавляясь от психосоматического мусора. Чем больше забота о себе в течение дня и чем чаще делаешь упражнения, тем легче пережить дефицит сна.

Вот пример: если вы полежите в шезлонге на пустынном морском берегу, спокойно наблюдая за волнами, вы отдохнете, и ваши силы восполнятся. Получается, в деле восстановления жизненной энергии есть альтернативы сну.

Значит, загрузить в себя соответствующие установки: «Я могу восстанавливаться разными способами. Я буду учиться восстанавливать силы не только во сне, но и днем. Я изучаю и изобретаю разные способы восполнять свои силы».

«Сон ребенка – единственная возможность для мамы заняться чем-то своим, уделить время себе»

Если ребенок не спит, мама может просто быть рядом с ним. Этого достаточно, потому что для маленького ребенка целебным является просто близкое присутствие мамы. Мама может лежать рядом – с ноутбуком, книгой, шитьем. Нет необходимости постоянно развлекать либо убаюкивать ребенка. Достаточно быть рядом. Так, львица совершенно расслабленно наблюдает за своими львятами, которые возятся подле нее сами по себе и при этом благополучно растут.

Словом, мама может заниматься своими делами, просто находясь рядом с ребенком, вне зависимости от того, уснул он или нет.

Если мама не высыпается, ей поможет упражнение «Воображаемый сон» (оно будет описано в конце главы). Это хорошая возможность отдохнуть и восстановиться.

«Я не могу спать, когда хочу. Ребенок не дает мне спать. Это ужасно!»

Важно понять, что такие периоды бывают. Это пройдет. С этим можно справиться. В такой период можно максимально освободить себя от тех дел, которые не являются сверхобязательными. Подходящее время для обращения за помощью к близким и для изобретения способов восстанавливаться.

«Многие родители проходили это. Они справились. И я справлюсь».

«Ну почему мой совсем не спит!»

Маме досадно, что ее ребенок по сравнению с другими детьми спит мало. У нее копится обида на жизнь и зависть к другим мамам, которые даже не знают, чем себя в это время занять.

Практика учит принимать жизнь такой, какая она есть, и использовать то, что имеешь, а не оглядываться на то, чего нет. Чем больше мы развиваем в себе способность видеть, замечать то, что нам дано, и быть благодарными за это, тем легче нам будет справляться с вызовами жизни.

Лучше дать себе такую установку: «Есть много, что мне дано. Я это вижу, принимаю. Я развиваю свою способность благодарить жизнь за то, что мне даровано».

Может показаться, что это избитые слова, но на самом деле чувство благодарности оказывает мощное целебное воздействие и на ребенка, и на родителей. И его можно и нужно развивать.

В сложной ситуации мы можем обижаться на жизнь, судьбу за все те испытания, которые они нам посылают, а можем вспомнить о том, что у кого-то всё гораздо сложнее.

Например: «У кого-то тройня, и все трое не спят, – а у меня не спит только один».

Или: «Бывает, что женщины 10-20 лет не могут забеременеть и иметь ребенка – а у меня он есть, и это счастье».

Важно увидеть положительные стороны, которые есть практически в любой непростой ситуации. И настроить себя позитивно: «Сегодня я могу быть благодарна судьбе, что у меня есть ребенок. Что он достаточно здоров. Что ему не предстоит, например, тяжелая, опасная операция».

«Если мой ребенок мало спит, то он будет плохо развиваться»

У мамы начинает расти тревога – она передается ребенку – от этого он спит еще хуже – от этого мама еще больше нервничает. Получается замкнутый круг.

Следует помнить, что дети растут лучше, если мама чувствует себя хорошо и спокойно. К тому же детский организм чрезвычайно пластичен и прекрасно перестраивает свою работу в соответствии с количеством потребляемых ресурсов – например, в соответствии с объемом сна. Тут маме важно освоить установку: «Чем я спокойней, тем это лучше для ребенка».

«Хорошо мужу, он ходит на работу и высыпается»

Бывает, что муж выделяет себе отдельную комнату, ссылаясь на то, что он работает и ему надо высыпаться. В результате у жены растут обида и чувство несправедливости.

Это ставит семью перед необходимостью провести переговоры о количестве сна обоих супругов. Необходим поиск решений, подходящих данной конкретной паре. Сон – это весьма конфликтная тема, в обсуждении которой можно как раз проработать свои навыки ведения переговоров. Потому что чрезвычайно важно научиться в паре не перетягивать одеяло на себя, а честно искать наилучшее из возможных решений. И первое, что можно посоветовать, – это обсуждение того, какие отношения пара будет строить: справедливые или эгоистичные; отношения, в которых партнеры действительно стараются найти оптимальное решение или просто хотят пролоббировать свои личные интересы.

Упражнения

Чтобы полезные принципы стали частью вашего внутреннего мира и позволили действительно наладить сон, а не остались только на уровне знания «как правильно», выполним несколько упражнений. Они помогут «впечатать» полезные установки в подсознание, сделав их тем, что направляет наше поведение и формирует самочувствие.

Упражнение 1. Каталепсия

Поднимите руку и найдите такое ее положение в пространстве, которое является удобным. Теперь позвольте руке самой опускаться, очень медленно, как будто увядает цветок. Одну или пять минут – неважно. Вы можете наблюдать за тем, как рука иногда застывает или делает очередное внутреннее движение. Разрешите ей это. Попробуйте еще раз.

Теперь поднимите две руки и представьте, что позитивный опыт (информация, которая вас заинтересовала, опыт, который вы получили сами, опыт других людей, который вы увидели) располагается под вашими руками (как некое «энергоинформационное облако»). Неважно, как вы это себе представляете – в виде ощущений или образов. По мере того как руки опускаются вниз, в своем темпе и ритме, они словно загружают этот опыт, перемещают его в центр вашего «Я», погружая его в центр вашей личности, в центр вашего тела, во внутренний стержень. Ваши руки впечатывают в вас убеждение, что у вашего организма есть ресурсы, чтобы восстанавливаться во время бодрствования. И их достаточно, ими можно подпитать, поддержать себя в течение дня. Хорошо, что организм умеет это делать. Теперь ваш внутренний центр изменился, изменилось его качество, значит, вы будете лучше справляться с вызовами жизни.

Упражнение 2. Укрепление внутреннего стержня

Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Стопы параллельны друг другу, колени чуть согнуты, все тело расслаблено. Руки словно держат на уровне пупка энергетический шар. Локти не прикасаются к туловищу. Закройте глаза и успокойтесь. Представьте в своем вооб-

ражении, что внутри вашего тела, в самой его середине проходит внутренний стержень вашей личности. Позвольте своим рукам воздействовать на него. Знакомьтесь с ним, поддерживая его, исцеляя и укрепляя. Теперь представьте себе, что ваш стержень напитывается особыми убеждениями, самыми лучшими и самыми сбалансированными: «Я справлюсь со всем тем, что выпадет на мою долю. Я достаточно хорошо с этим справлюсь. Не идеально, но достаточно хорошо. Я могу восстанавливаться разными способами. Когда я забочусь о себе, я становлюсь спокойнее, у меня больше сил и я могу быть более полезной своим близким».

Пусть руки медленно двигаются и укрепляют те области внутреннего стержня, которые вам интуитивно хочется укрепить. И, когда вы почувствуете, что вы достаточно укрепили свой внутренний стержень, позвольте своим рукам медленно опуститься, обращая внимание на то, что внутренний стержень действительно изменился, стал сильнее и гибче. С таким стержнем становится возможным то, что ранее было немыслимо; значит, вас ожидают благоприятные изменения. Теперь сделайте глубокий вдох. Потянитесь и откройте глаза.

Упражнение 3. Восемь дыханий

Сядьте или встаньте прямо, сделайте глубокий вдох и спокойный выдох, закройте глаза, войдите в состояние легкого транса и сформулируйте цель: сейчас вобрать в себя новые полезные убеждения о сне (например, что нехватка сна – конечный период, он пройдет; я могу спать по времени мало и при этом высыпаться; у меня есть много способов восстанавливать свои силы в течение дня). Обратите внимание на свое дыхание. Дышите естественно, медленно и спокойно, представляя себе, что на выдохе вы убираете, отпускаете ненужные неэкологичные убеждения, которые раньше вам мешали. Делаете восемь дыханий, фокусируясь на выдохе и представляя комфортным, естественным для себя образом, что вы отпускаете неэкологичные убеждения. Затем мы переходим к следующему этапу и направляем свое внимание на вдох. И представляем, что с каждым вдохом мы интегрируем в себя новые полезные убеждения. Делаете восемь дыханий.

Естественно, что вы можете использовать это упражнение по-другому, выдыхая вялость, сонливость, вбирая силу, энергию, бодрость или выдыхая страхи, тревоги, беспокойства, а затем вдыхая доверие к себе, к своему телу, к жизни.

Упражнение 4. Воображаемый сон

Когда вы осознаете, что ваш организм нуждается в дополнительном сне, сядьте поудобнее и войдите в легкое трансовое состояние, представляя в своем воображении наиболее благоприятное место, в котором вам было бы хорошо высыпаться. Может быть, это маленький домик где-то в уединенном уголке. Представьте себе кровать, в которой вам было бы удобно, постельное белье, подушку, одеяло, всё как вы любите. Представьте себе, как вы уютно устраиваетесь, зная, что в трансе действуют законы сна, законы волшебства. А по этим законам время течет по-другому, и в то время как во внешнем мире проходит четыре-шесть минут, в вашем внутреннем мире пройдет, может быть, 12–14 часов. И вы располагаетесь в кровати удобно, комфортно и проваливаетесь в глубокий сон, даже не зная, сколько проходит времени: час, два, три – какая разница! Ведь вы знаете, что времени у вас достаточно. И когда вы просыпаетесь, выныриваете из сна, вы понимаете, что у вас огромный запас времени, и это прекрасно. Поэтому вы с чистой совестью немножко поворачиваетесь, устраиваетесь поудобней и снова засыпаете в своем воображении. И это уже другой сон. Не такой глубокий. Может быть, в нем есть сны, приятные образы. Вы можете скользить от одного образа к другому. Вы спите долго, может, час, может, два, может, три – какая разница! А потом вы выныриваете из сна и чувствуете, что вы высыпались. Но какая-то часть вас знает, что у вас в запасе много времени,

поэтому почему бы не подремать еще? И вы с удовольствием укладываетесь поудобнее и дремлете. А затем неожиданно проваливаетесь снова в глубокий сон и спите долго-долго. А затем вы выныриваете из сна и чувствуете, что вы действительно хорошо отдохнули. Но какая-то часть вас знает, что времени у вас много, и поэтому вы думаете, что просто немного полежите, ведь так приятно понежиться в постели. И вы неожиданно засыпаете снова. Сколько вы спите – неизвестно. Ведь во сне чувство времени меняется. А затем вы просыпаетесь и прекрасно себя чувствуете. Вы испытываете благодарность к себе за то, что разрешили себе отдохнуть гипнотическим образом. И вы благодарите это воображаемое место, эту кровать, которая помогала вам выспаться. Теперь вы можете с удовольствием попотягиваться, подвигаться, сделать глубокий вдох и открыть глаза, возвращаясь во внешний мир, где прошло всего лишь несколько минут.

Далее мы предлагаем два упражнения, которые облегчают засыпание ребенка.

Упражнение 5. Поглаживание ребенка на выдохе

Во время этого упражнения мама кладет руку на ребенка и, когда он выдыхает, поглаживает его. Во время вдоха рука мамы останавливается, а на выдохе ребенка снова совершает поглаживания. Во время поглаживаний мама обращается к ребенку со словами: «Все хорошо... Все в порядке... Я с тобой... Я рядом... Я тебя люблю... Ты хороший мальчик/девочка... Я очень рада, что ты у меня есть... Все в порядке... Все хорошо...» Время, когда ребенок укладывается спать, чрезвычайно важно. Это время, когда ребенок может успокоиться и войти в более глубокий контакт с родителем. Можно сказать, что в это время душа ребенка более открыта и у нас есть возможность напитать ребенка самыми важными посланиями, которые будут помогать ему в его судьбе.

Упражнение 6. Гипнотическое похлопывание ребенка

Эта практика очень популярна в некоторых странах, например в Казахстане. Суть ее состоит в том, что, когда ребенок начинает беспокоиться, плакать, его легонько похлопывают по всей поверхности тела (как в «Китайских прохлопываниях»). Можно оставить ребенка лежать в кроватке, избавив себя от необходимости носить его на руках и качивать, и легонько прохлопать его. Так он быстрее успокаивается и легче засыпает.

Упражнение 7. Лесной Целитель

Сядьте удобно. Прикройте глаза. Войдите в легкое трансовое состояние, представляя себя в волшебном лесу. Рассмотрите этот волшебный лес: какие там деревья, какие у них листья, как выглядит трава, тропинка. Вы знаете, зачем вы здесь находитесь: вы идете в середину волшебного леса, туда, где живет старенький Лесной Целитель, чтобы он помог вам справиться с тем, с чем вам необходимо справиться. Просто идите по тропинке шаг за шагом. Вы можете рассматривать все, что встречается вам на пути: деревья, цветы, траву, камни, птиц, бабочек. Вам придется идти достаточно долго, потому что Лесной Целитель живет далеко. Но в какой-то момент вы увидите впереди полянку, на ней стоит старенькая избушка. Это домик Лесного Целителя. Подойдите к этой избушке. Вежливо постучите в дверь. Аккуратно откройте ее и войдите внутрь. Поздоровайтесь уважительно с Лесным Целителем. Расскажите ему, что с вами происходит. В какой помощи вы нуждаетесь. Лесной Целитель спокойно выслушивает вас. Предлагает вам сесть на диванчик и подождать. Он идет к своей печке и начинает готовить вам лекарство. В печке стоит котелок, там кипит вода, Лесной Целитель берет

волшебную траву, коренья, бросает в котелок, помешивает ложкой. Иногда пробует то, что получилось. Еще что-то добавляет. В определенный момент Лесной Целитель доволен – он приготовил вам лекарство. Он наливает лекарство в кружку, подходит к вам, набирает первую ложечку, дует на нее, остужает лекарство и дает вам проглотить первую порцию. Представьте, как лекарство пошло внутрь вашего организма, исцеляя то, что необходимо. Затем Целитель набирает вам вторую ложечку и снова дает проглотить лекарство. Вы чувствуете, как лекарство воздействует на вас. Затем – третью. Теперь Лесной Целитель предлагает вам полежать на своем диванчике. Вы ложитесь и засыпаете волшебным сном. И, пока вы спите, это лекарство воздействует на тело, на душу и на ваше состояние в целом. Вы не знаете, сколько проспали у Лесного Целителя: час, два, три – какая разница! Главное, что вам стало действительно легче. Вы просыпаетесь, потягиваетесь. Лесной Целитель улыбается, смотрит на вас. Он доволен тем, как подействовало лекарство.

Вы благодарите его, прощаетесь и отправляетесь назад. Вы чувствуете, что вам действительно намного легче. Лекарство подействовало.

Вы понимаете, что, если будет плохо, можно снова прийти сюда. И Лесной Целитель примет вас, полечит, поможет. И вы идете назад – по той тропе, которая уже знакома вам. Но все выглядит иначе: и небо, и деревья, и сама тропа; и сил стало больше, настроение улучшилось. Выходите из леса, поворачивайтесь к нему и благодарите Волшебный Лес, благодарите Лесного Целителя. И возвращаетесь из своего гипнотического путешествия во внешний мир.

В завершение предлагаем вам еще одно упражнение. Оно нацелено на преодоление ситуаций, когда трудно заснуть (вечером или после внезапного пробуждения ночью).

Упражнение 8. Технологии Джей Хейли. Метод «тяжелого испытания»¹⁰

Джей Хейли подробно представил их в своей книге «Терапия тяжелым испытанием». Суть этих методов состоит в том, чтобы договориться со своим организмом о том, что если он не в состоянии заснуть, то просто лежать и мучиться бесполезно. Вы встанете из постели и выполните «тяжелое испытание». Если организм не хочет подвергаться «тяжелому испытанию», у него есть выход – отдохнуть в постели с удовольствием или заснуть.

Как выбирать «тяжелое испытание»? Необходимо посмотреть, что вы не любите делать, но это было бы очень полезно вам делать. Например, для кого-то «тяжелым испытанием» может быть заполнение налоговых отчетностей, для кого-то – физические нагрузки, приседания, отжимания, для кого-то – чистка сантехники. Важно, чтобы вы действительно не любили это делать, но это было бы полезным занятием. Таким образом, мы заключаем с организмом честный договор: если организм хочет избежать «тяжелого испытания», то у него есть такая возможность – найти способы заснуть или как минимум отдохнуть лежа в постели с удовольствием. Если организм не в состоянии этого сделать, тогда мы встаем и занимаемся полезным делом. Обычно выбирается занятие, требующее 20–30 минут. После того как дело завершено, можно лечь в постель и отдыхать, зная, что если организм в течение ближайших 10 минут не найдет возможность лежать с удовольствием и комфортом или спать, то тогда мы снова встаем и приступаем к «тяжелому испытанию». Если человек в этом методе проявит внутреннюю честность, то очень быстро его ситуация со сном гарантированно улучшится. Это происходит, потому что на глубинном уровне организм начинает понимать: это его зона ответственности – найти способы отдохнуть ночью, что полностью соответствует нейрофизиологическим механизмам. Обычно требуется некоторое время (2–3 недели), чтобы ситуация принципиально

¹⁰ Джей Хейли (Jay Haley) – современный американский психотерапевт, автор множества работ по семейной психологии, таких как «Необычная психотерапия», «Терапия испытанием» и др.

изменилась в лучшую сторону. Главное, будьте честны и принципиальны сами с собой. Тогда все получится.

Творческий подход к родительству

В жизни мамы встречается много сложностей, перед ней стоит множество разных задач. К их решению можно подходить по-разному. Можно копировать чужие способы преодоления трудностей, стараться найти простые, готовые, универсальные механизмы. Но, несмотря на свою складность и разумность, они часто малопригодны в конкретной семейной ситуации.

А можно изобретать свои, творческие способы решения, и тогда жизнь становится ярче, интереснее, и проблемы выглядят не такими фатальными.

Маме легче самой находить уместные и подходящие именно ей способы, как выдерживать различные сложные ситуации. Например, у мамы маленького ребенка, как правило, один день похож на другой – рутина, режим, однообразие. Практикуя творческий подход к жизни, она сумеет распорядиться своим днем так, чтобы это было благоприятно и даже захватывающе интересно.

Иногда само слово «творчество» пугает. Появляется сомнение: «Это не для меня и не про меня. Я обычный человек, ничем творческим никогда не занималась, так что вряд ли у меня получится что-то изобретать в этой жизни».

На самом деле мамы и так, сами того не замечая, каждый день придумывают что-то новое (выбирая одежду, готовя блюда и т. д.). Творчество – это одно из наших естественных, природных состояний, которое можно укрепить и развить, в том числе и с помощью самогипноза.

И первое упражнение способствует тому, чтобы осваивать творческий подход к жизни.

Упражнение 1. «Другие точки зрения»

Перед упражнением мы выделяем тот вопрос, который мы хотели бы поизучать, разобрать, чтобы найти оптимальное для себя решение. Это могут быть любые актуальные для вас вопросы, например: «Как мне лучше поступать, когда мой ребенок начинает капризничать в магазине?»; «Как в моей ситуации легче и мягче отлучить ребенка от груди?»; «Как мне восстановить свои силы именно сегодня?»

Далее мы приступаем к упражнению. Расположитесь поудобнее.

Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и спокойный выдох, погружаясь в легкий, приятный транс. В этом состоянии начинаете совершать мягкие движения головой, шеей, плечами. Разнообразные, мягкие, приятные движения. Медленно.

Наше восприятие окружающего мира связано с положением головы и шеи. Небольшой наклон – и вы уже получаете другую точку зрения на происходящее.

Экспериментируйте. Пробуйте разные движения, изучая, какие вам наиболее приятны. Наблюдайте за приятными ощущениями, которые возникают в теле при этих движениях. Следуйте за желаниями своего тела.

На одном уровне вы просто получаете удовольствие от этих движений.

На другом уровне вы творчески изучаете ту задачу, для которой ищете подходящее именно для вас решение. Тело приятно двигается, а подсознание исследует проблему, изучает ее и ищет способы решения.

В этом упражнении мы учимся самостоятельно думать над проблемной ситуацией, искать свои способы выхода из нее, а не действовать по шаблону, который к тому же часто не работает в ваших конкретных обстоятельствах.

Уважительно принимайте все те образы, мысли, идеи, которые будут приходить к вам во время выполнения упражнения. Если ничего не будет приходить, внушайте себе, что вы время

выделили, упражнение делали, ваше подсознание с задачей познакомилось, процесс поиска решения запущен – значит, вполне вероятно, что в ближайшее время придут подсказки.

Еще одно упражнение, которое позволяет найти нестандартное решение проблемы и неочевидные стороны ситуации.

Упражнение 2. «Волшебные щупальца»

Вы можете выполнять это упражнение сидя или стоя, это неважно. Поднимите руки в катаlepsию и представьте в своем воображении, что ваши руки, пальцы становятся огромными, длинными или из кончиков ваших пальцев выходят воображаемые «энергетические щупальца». Они будут помогать вам изучать то, что вы хотите изучить. Например, изучайте сейчас, что происходит в процессе наших вебинаров, что меняется и как. Ваши руки могут двигаться так, как им хочется, так, как им приятно, плавно, медленно. Сейчас вы изучаете данный вопрос не как обычно, не интеллектуально. Вы позволяете рукам двигаться. Вы позволяете своему подсознанию изучать, исследовать то, что вы решили исследовать (например, в данном случае – материалы нашего вебинара). У вас есть столько времени, сколько вам необходимо: 2 минуты, 5 минут – неважно. Когда вы почувствуете, что достаточно времени уделили изучению интересующего вас вопроса, руки смогут медленно опуститься. Они свою задачу выполнили. Теперь дайте себе время неподвижно побыть в тишине. Во внешнем времени пройдет секунд 20–30. Полученная информация займет надлежащее ей место, и у вас будет время ее усвоить. Теперь медленно, с удовольствием вернитесь из транса во внешний мир.

Вы сможете использовать этот метод для изучения любого вопроса, к которому захотите подключить свое бессознательное, и это принесет вам пользу. То, что вы получите, будет увеличивать вашу способность наблюдать, замечать тонкие нюансы происходящего.

Это упражнение позволяет задавать своему подсознанию много вопросов и, получая ответы на них (в разной форме), развивать способность к самостоятельному поиску решений.

Следующее упражнение можно делать, когда организму хочется практиковаться в покое (без движений, которые предполагают «Волшебные щупальца» и «Другие точки зрения»). Его можно выполнять и задавая вопросы подсознанию, и для гармонизации, исцеления внутреннего состояния. Это упражнение помогает активизировать работу парасимпатической нервной системы, что, в свою очередь, помогает восстановить внутренние силы и отдохнуть.

Упражнение 3. «Тихо сидеть и просто ждать»

Это знаменитый китайский метод, который в древних практиках иногда называют «У-вей», или неделание. Ведь есть дела, которые осуществляются через действие, а есть те, что происходят через бездействие. И сейчас, во время этого упражнения, вам ничего не нужно делать. Вы просто наблюдаете за тем, что происходит само собой. Вам нет необходимости погружаться в глубокий транс. Ваше подсознание само определит ту глубину транса, которая является наиболее оптимальной для вас сейчас. Вы просто наблюдаете за всем тем, что происходит. Ведь жизнь течет сама собой, естественным образом. Многие правильные вещи происходят сами собой. За июнем наступает июль. За вдохом приходит выдох. Для этого ничего делать не требуется, просто оставайтесь в контакте с тем, что происходит, в контакте с самим собой, со своим состоянием, с тем, что внутри вас, с вашими целями, задачами, просто принимая то, что происходит сейчас, само по себе.

Продолжайте ничего не делать. Вы отдыхаете, а ваше бессознательное работает. Принимайте все, что приходит к вам в процессе транса, – образы, воспоминания, ощущения, эмоции. Пусть приходит то, что приходит, в том виде, в котором оно приходит. В определенный момент вы интуитивно поймете, что достаточно уделили время изучению своего вопроса. Поблаго-

дарите мысленно свое бессознательное и можете начинать медленно возвращаться, приятно, медленно потягиваясь. Когда вы будете готовы вернуться полностью, сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

Для того чтобы полученный опыт интегрировался глубже и легче, мы можем использовать соответствующие внушения в упражнении, предназначенном для закрепления полученного опыта.

Упражнение 4. «Закрепи то, что получил»

Сядьте поудобнее, сбалансировав левую и правую половины тела. Сделайте глубокий вдох, спокойный выдох. Закройте глаза, настраивая себя на внутреннюю работу подсознания – оно будет сейчас усваивать то, что вы получили. Для этого поднимите руки в состояние катаlepsии, развернув ладони друг к другу, как будто между вашими руками создается некое пространство, в которое вы в своем воображении помещаете полученный опыт. Неважно, как вы это представляете: в виде образов, ощущений, интуитивно. Это не имеет значения, потому что воображение у разных людей работает по-разному и важно, чтобы вы позволяли всему происходить так, как для вас естественно. Теперь позвольте своим рукам медленно двигаться, изучая полученный вами новый опыт. Руки могут вести себя так, как им хочется. Их задача – своими движениями помогать подсознанию исследовать этот новый опыт, который вы получили. Действуйте в своем ритме. Время есть, его достаточно. Когда руки плавно двигаются, они активизируют дополнительные нейронные связи, что способствует получению большего количества информации, чем обычно. Когда вы интуитивно поймете, что уделите достаточно времени изучению нового опыта, руки могут его сконцентрировать, а затем медленно отнести этот сконцентрированный опыт в центр вашей личности, центр вашего тела. Представьте в своем воображении, что сконцентрированный опыт, как некий энергоинформационный шар, входит в ваш внутренний стержень, занимает там оптимальное место. Когда работа будет выполнена, руки смогут опуститься. Теперь ваш внутренний стержень изменился. Изменилось его качество. А раз это произошло, вы можете немножко помечтать, как в будущем будут проявляться в вашей жизни произошедшие изменения. Интересно, в каких ситуациях и как вы начнете действовать иначе, чувствовать себя по-другому? Помечтать об этом интересно и приятно.

Теперь упражнение завершается. Вы можете начать медленно возвращаться, с такой скоростью, которая для вас комфортна.

Техника обсуждения

Далее рассмотрим такой навык, как качественное ведение переговоров с близкими людьми – это поможет устанавливать и поддерживать согласие внутри семьи.

Сложные ситуации мама может преодолеть самостоятельно, при этом часто возникает необходимость обсудить их с близкими людьми, прежде всего с мужем, – чтобы прийти к согласию и решению, оптимальному для всех участников.

Вот несколько простых, но эффективных техник обсуждения.

«Да, я тебя поняла»

Например, когда супруги обсуждают вопрос, кто сегодня ночью будет вставать к ребенку, женщина часто слышит от мужа: «Я работаю, мне надо выспаться, я не могу вставать ночами» – возникает типичная ситуация, связанная с конфликтом интересов. И очень важно показать партнеру, что вы его слышите, вы понимаете его точку зрения, потому что «понять не значит согласиться». И очень здорово будет, если жена сможет сказать: «Я тебя поняла. Я услышала, что тебе жизненно важно выспаться ночью. Мне понятна твоя точка зрения. Я

подумаю об этом еще». В такой коммуникации нет нападения, не педалируются деструктивные эмоции. Жена подняла вопрос и дала мужу четкое понимание: «Я тебя слышу. Я тебя понимаю». В результате мы не раскручиваем маятник конфликта, мы берем паузу, мы обдумываем происходящее, чтобы в следующий раз продолжить разговор. Это позволит мягче, медленнее осознать: «Да, у нас сложилась ситуация, когда тебе важно высыпаться ночами, и я тоже уже совсем выдохлась и валюсь с ног. Давай вместе подумаем, что можно сделать в этой ситуации?»

Механизм этой техники состоит в том, чтобы замедлить разговор, взять тайм-аут и прийти к обсуждению ситуации, воздерживаясь от эмоциональных, скоропалительных решений.

Вторая техника, которую полезно использовать в ведении семейных переговоров.

Сначала обсуждаем чувства, затем – решения

Эта техника состоит в том, чтобы сначала поделиться друг с другом чувствами, которые вызывает ситуация. Но это не просто «выпустить пар». Осваивая данную технику, партнеры обучаются не обвинять в своих чувствах оппонента, а, напротив, интонационно показывать, что: «К сожалению, я испытываю такие-то чувства (например, злюсь или обижаюсь)». Таким образом, мы, с одной стороны, легализуем свои чувства, с другой – берем на себя ответственность за них, а не обвиняем в них партнера. Эта техника требует от мужа и жены четкого понимания, что обсуждение делится на два этапа: вначале легализуем чувства, не обвиняя партнера, затем откладываем чувства в сторону и приступаем к поиску оптимального решения. Между первым и вторым этапом лучше сделать некоторую паузу, признавая, что первый этап завершен и можно уже отложить чувства и приступить к обсуждению: «Что же мы будем делать в этом случае?» Тогда обсуждение пройдет спокойнее и более конструктивно.

Следующий метод прохождения через конфликты требует от партнеров признания, что главным игроком в данной зоне является тот партнер, кто именно в этом секторе обладает большей мудростью и осведомленностью. На него и ложится большая ответственность. Так бывает, что партнеры способны проявлять больше мудрости и компетентности в разных вопросах.

Такое правило позволяет устранить типичную коммуникационную ошибку, когда от партнера требуют больше, чем от себя самого.

Если мы требуем более ответственного поведения от партнера, значит, признаем, что он не глупее нас. Это заставит нас больше задумываться о тех правилах, по которым будет жить в дальнейшем семья. То есть о том, что надо прислушиваться к более мудрому партнеру. А ему необходимо будет взять на себя больше ответственности за происходящее, за атмосферу, в которой идет обсуждение, за результаты, к которым оно приведет, и т. д. Мудрый и ответственный партнер способен удерживать в фокусе своего внимания следующие моменты:

1. Семья – это проект, а проект требует совместного обсуждения того, что будет происходить в дальнейшем.
2. Семья – как маленькое государство, и в ней необходимо вырабатывать свои правила так же, как каждое государство создает свою Конституцию, свои законы.
3. Конструктивные обсуждения всегда сфокусированы на будущем, а не на настоящем. На том, что мы будем создавать в дальнейшем, как мы хотели бы жить в дальнейшем.
4. Важна и атмосфера, в которой живет семья. Необходимо понять, какую атмосферу мы хотели бы иметь в нашей семье.
5. По пути ли нам? В одном ли направлении мы движемся? Ведь если у нас различные цели и мы ничего не можем с этим сделать, тогда зачем нам быть вместе? Надо решить: в чем смысл нашей совместности?

Важно понять, что люди всегда имеют разные взгляды на жизнь, на обстоятельства. Они не виноваты в том, что их взгляды различаются. Это естественно и неизбежно. Задача пары – обнаруживать свои различия и думать, как с ними справиться наилучшим образом.

Тем не менее порой в семье складываются настолько острые конфликты, что их трудно решить без помощи модератора, нейтрального человека, обладающего определенным уровнем мудрости и непредвзятости. Таким человеком может выступать психолог, психотерапевт. К нему можно обратиться за профессиональной помощью, чтобы обсуждение происходило менее болезненно и более конструктивно.

Елена Мурадова

Колыбельная для всей семьи. Сон мамы и ребенка. Советы по улучшению сна

Елена Мурадова – Основатель и руководитель Центра детского сна и развития BabySleep¹¹. Сертифицированный консультант по детскому и семейному сну (IMI). Член Международной ассоциации профессиональных консультантов по детскому сну (APSC)

Природа позаботилась о нас: организм человека обладает уникальной способностью к самовосстановлению. От человека требуется самая малость – жить в согласии со своим телом и духом, не пропускать их сигналы, внимательно относиться к своим потребностям. Проще говоря, высыпаться, регулярно питаться и как можно больше двигаться. Прописные истины. Но после рождения малыша вы в прямом смысле слова теряете контроль над своими базовыми потребностями. Нет, вы гарантированно будете много двигаться, а вот есть и особенно спать – по возможности.

«Расскажу нашу историю. Дочка начала плохо спать уже на 3-й неделе. А когда ей исполнилось 4,5 месяца, мы столкнулись с регрессом сна в полной его красе! Это был ад. Вы, наверное, слышали про такую пытку: человек только заснет, и его тут же будят? Так вот, меня пытали каждую ночь! Дочка просыпалась каждые 40(!) минут. И, чтобы она снова уснула, надо было достать ее из кроватки, укачать и переложить обратно, не с первого раза, понятное дело. То есть я вставала к ней 10–15 раз за ночь (рекорд, с которого, собственно, все и началось, – 20 раз). Каждую ночь! А с 4:30 дочь вообще спала, только если держать на руках. Так я ее “тянула” до 6 утра. Совместный сон не помогал, и я даже перестала пытаться исправить с его помощью ситуацию. Качала и падала в свою кровать, вставала утром еще больше уставшая, чем вечером, плакала и ненавидела каждый свой день».

К такому очень трудно подготовиться заранее, правда? Депривация (то есть лишение/отсутствие) сна – это серьезное испытание. Радость материнства испаряется после трех бессонных ночей, и дальше для многих мам первые полгода малыша превращаются в пытку. Больше половины сообщений – криков о помощи, поступающих в наш Центр детского сна, – начинаются примерно такими словами: «У нас с мужем родилась замечательная, но не спящая дочь. Как только мы ее привезли из роддома, мы перестали спать совсем. И не спала она ни днем, ни ночью... Она плакала и ела, но не спала реально совсем. У нас был совместный сон, постоянные укачивания и мы с мужем ходили, как зомби». Хорошая новость заключается в том, что в большинстве случаев вы можете повлиять на то, как спит ребенок. В этой главе я расскажу в том числе и о способах улучшения сна малышкой первых месяцев жизни. Однако первое, к чему нужно быть готовым, – что ребенок действительно изменит ваш биологический ритм на какое-то время. Малыш нуждается в частых кормлениях, тактильном контакте, даже мамином запахе и днем и ночью. Но почему-то в вашем окружении всегда есть семьи, чьи дети «кушают и спят», «засыпают без слез», «сами засыпают, когда хотят» и т. д. Им просто повезло? Просто достались вот такие спокойные дети?

И да, и нет. Действительно есть дети, у которых все в порядке со сном с самого рождения. Ведь многое зависит от темперамента, особенностей нервной системы и даже от того, как прошли роды. По разным данным, таких детей около 40 %. Специалисты по сну во всем мире также отмечают, что около 10 % – крикуны, то есть резкая противоположность покладистым.

¹¹ baby-sleep.ru.

Родителям таких малышей приходится особенно туго в первые 6 месяцев. А что же остальные, условные 50 %?

Очень многое будет зависеть от поведения родителей. Здоровые малыши, как правило, сталкиваются именно с поведенческими инсомниями¹². То есть с такими нарушениями, которые вызваны неправильной организацией процессов сна и засыпания, с неподходящими условиями и недостаточной гигиеной сна.

В Америке, например, многие семьи практически с самого рождения ищут для своего малыша «слип трейнера», специалиста, который научит малыша спать всю ночь. В нашей стране другая крайность – ловушка под названием «потерплю до 3–7 лет, пока ребенок сам перерастет проблемы со сном».

Почему «перетерпеть» – самый известный метод улучшения сна в России?

Культура сна – и детского, и взрослого – в обществе очень низкая

Хорошие привычки редко появляются сами собой. Культура еды, культура поведения, культура общения – всему этому мы учим своих детей. И культуре сна тоже надо учить.

Взрослый человек, конечно, может сам осознанно влиять на свои привычки. И мы видим, как в последнее время трансформируется наше общество.

Однако на фоне правильного питания, спорта, красоты и здоровья качественный сон не считается приоритетным вопросом. Ежедневный недосып считается не только нормой – зачастую это повод для гордости. И хотя жизнь большинства людей предполагает необходимость довольно рано просыпаться утром, то принято ложиться поздно вечером, даже если нет по-настоящему неотложных дел. И с трудом просыпаться утром, под присказку «утро добрым не бывает».

Когда в семье появляется ребенок, это само по себе отнимает очень много сил у родителей, особенно у мамы. Если же это сочетается с хроническим недосыпом – маме приходится особенно тяжело. А ведь так много зависит именно от состояния мамы (и физического, и психологического)!

Все терпели, и ты терпи

Есть ли альтернатива? Да. Но «так не принято». К сожалению. Не принято маме во время дневного сна малыша лечь поспать вместе с ним. Или просто полежать с книжкой. Или просто ничего не делать – отдыхать. И мама тратит драгоценные минуты возможного отдыха на тысячу дел разной важности. А потом просыпается отдохнувший ребенок и требует активного внимания уже уставшей мамы.

Не принято обращаться к консультантам по детскому сну – потому что «раньше их не было, и все как-то справлялись». Зачастую – упуская из внимания, какой ценой справлялись.

Не принято даже жаловаться на усталость и недосып.

А какая альтернатива? Проораться – это не для меня

Но даже если уставшая мама задаст вопрос об альтернативе, что она услышит? Очень многие до сих пор убеждены, что есть только один вариант начать наконец нормально спать. Это жесткий метод приучения ребенка засыпать самостоятельно – то, что принято называть «оставить проораться».

«Нет, это мне не подходит!» – говорит мама и продолжает терпеть и ждать, пока ребенок «перерастет». Причем сроки этого «перерастет» ее по-настоящему пугают.

¹² Insomnia (лат.) – бессонница.

Разве что-то можно поделатъ, особенно первые 6 месяцев, – ведь он такой маленький?

Немного углубившись в описание быстрых методик обучения самостоятельному засыпанию, мама выясняет, что применять их можно только с 6 месяцев. Неужели ничего нельзя сделать для улучшения сна в эти полгода?

Можно и нужно! Более того, чем раньше начать осознанную работу над внедрением привычек здорового сна, тем лучше. Ведь проблему легче предотвратить, чем исправить.

Почему бы не начать прямо во время беременности? Нет, конечно, не учить спать в утробе матери. Зато можно и нужно читать о ритмах сна и бодрствования, этапах развития малышей, признаках усталости и других сигналах тела и плача маленьких детей. Действительно, существует много естественных причин нарушения сна: дискомфорт (голод, прорезывание зубов, боли в животике и др.), освоение новых навыков развития (перевернулся, сел, встал и т. д.), изменения в структуре сна и режиме. Да, это временные нарушения сна, и малыш их перерастет. Родителям необходимо набраться терпения, понимать, что происходит, и иметь реалистичные ожидания о возможностях маленького человека в том или ином возрасте. Однако мой практический опыт подсказывает, что у нас принято объяснять большую часть проблем со сном «этими вечными зубами». И не высыпаться годами. О последствиях хронического недосыпа опять же не принято говорить.

А между тем есть как минимум 5 причин, почему маме стоит уделить особое внимание сну и поставить его в приоритет.

Хронический недосып: риски для мамы

Снижение иммунитета

Постоянное недосыпание, которым часто страдают молодые мамы, снижает их иммунитет. Исследования показали, что при недосыпе наиболее заметный ущерб получают белые кровяные тельца – гранулоциты. Снижение уровня гранулоцитов – это ответ организма на стрессовые состояния. При этом белые кровяные тельца – важный элемент иммунной системы человека, и с уменьшением их числа снижается и естественная защита.

По статистике, человек подвергается вдвое большему риску заразиться вирусными заболеваниями, такими как грипп, если его работа связана с ночными дежурствами, во время которых он не может спать. Ночные дежурства у кровати приболевшего ребенка – неотъемлемая часть материнства. Ночные дежурства-укачивания в течение трех лет – недопустимая роскошь.

Повышение раздражительности и агрессивности

Постоянное недосыпание (сон менее 7 часов в сутки) через одну-две недели приводит к возникновению состояния хронического переутомления. Постоянное желание спать вызывает раздражительность, нервозность, провоцирует агрессию, срывы на окружающих.

Повышенная раздражительность чаще всего говорит о физическом и нервном истощении. Первый и самый важный совет, который дают в такой ситуации специалисты-психологи, – это нормальное питание и полноценный сон.

Ухудшение настроения, появление беспокойства

По данным исследований, у невысыпающегося человека любой негативный опыт вызывает крайне сильный эмоциональный отклик. Из-за недосыпа меняется активность мозга. Человек хуже контролирует свои чувства, становится менее эмоционально стабильным. Это характерно как для людей с хронической бессонницей, так и для страдающих от временного

недосыпания. Люди, испытывающие проблемы со сном, на 60 % более подвержены нарушениям эмоционального состояния. У них повышается чувство страха и беспокойства.

В материнстве, особенно первом, и так много всего беспокойного. И опять же принято списывать все на изменение гормонального фона матери. Порой для улучшения настроения, позитивного отношения к новой жизни маме просто необходимо выспаться.

Ухудшение памяти

Из-за недосыпа снижается концентрация внимания и ухудшается память. В течение ночи мозг обрабатывает впечатления и эмоции, полученные днем, и они становятся воспоминаниями. На этом процессе основана долговременная память. Невыспавшийся человек не в состоянии запоминать большие объемы информации. В состоянии нехватки сна снижается способность к логическому рассуждению, анализу и принятию решений.

В жизни это выглядит так: измученная недосыпом мама забывает закрыть квартиру, выключить плиту или утюг. Это реальные случаи из моей практики.

Накопление усталости и депрессивных состояний у мамы

Недостаток сна – одна из причин развития депрессии. Проведенный в США в 2005 году опрос показал, что люди с диагностированной депрессией и тревожностью, как правило, спят ночью менее 6 часов.

Большинство матерей, к сожалению, сталкивается в той или иной мере с нестабильным эмоциональным состоянием, а иногда и настоящей депрессией. Тут не всегда бывает просто разобраться, что является причиной, а что – следствием в каждом конкретном случае. Малыш, чья мама пребывает в нестабильном эмоциональном состоянии, хуже спит и ведет себя во сне беспокойно (подтверждено исследованиями), или мама начинает страдать депрессией в результате постоянного недосыпа на фоне плохого сна ребенка (что, к слову, также вполне реальная ситуация).

Зачастую в быту люди называют депрессией просто длительные периоды плохого настроения. Однако настоящая депрессия – состояние очень тяжелое. Человек в состоянии депрессии нуждается во врачебной помощи. Согласно исследованиям в США, до 50 % женщин, страдавших от недосыпа в течение первых трех лет жизни малыша, необходима именно медикаментозная помощь.

Какими бы ни были причинно-следственные связи, крайне важно начать высыпаться как можно скорее, не давая проблеме усугубиться.

Сон ребенка с рождения

Пока у малыша не сформировался ритм регулярного сна и бодрствования, пока нет режима, разве можно что-то поделать?

Можно. Решить ключевые задачи первых месяцев жизни в отношении сна вполне по силам родителям, и они выглядят так.

Сократить количество плача у малыша от недосыпа

Важно ориентироваться в приблизительных потребностях в суточной норме сна малыша, чтобы избежать недосыпа. Вы можете посмотреть нормы сна по таблице, но не забывайте, что они весьма условны; ориентируйтесь всегда на поведение и настроение ребенка.

Сократить количество плача, не допуская «перегула»

Дети от рождения до 4-х месяцев очень быстро устают за один или два часа бодрствования. Старайтесь придерживаться коротких промежутков бодрствования между дневными снами. На начальном этапе можно записывать время пробуждения и помогать ребенку уснуть по истечении одного-двух часов (зависит от возраста), избегая «перегулов» и перевозбуждения.

Не мешать формированию ритма сна и бодрствования

Укладывание по принципам «захочет спать – сам уснет», «устанет – уснет», а также желание уложить ребенка спать попозже, особенно если он старше 4 месяцев, мешает формированию у малыша необходимого предсказуемого ритма. Сонный ребенок, которого не укладывают вовремя, находится в перевозбужденном состоянии, его нервная система очень быстро истощается.

В момент укладывания такой малыш уже слишком устал, чтобы расслабиться и уснуть. Возникает замкнутый круг. Наблюдая за сигналами малыша, вы постепенно научитесь укладывать его вовремя, без слез и долгих мучений для всех участников процесса.

Сначала вам будет казаться, что вы все время его укладываете. Это нормально: малыши с рождения бодрствуют между снами не более часа, к 3 месяцам – уже 1,5 часа. К 8 месяцам, скорее всего, малыш будет спать уже всего 2 дневных сна и бодрствовать между ними 3 часа. Важно не торопить события, набраться терпения.

Создать условия для хорошего сна, а не переучивать позже

Возможно, вы удивитесь, но у большинства детей привычки здорового сна не формируются автоматически. Конечно, полностью измотанный ребенок в конечном итоге уснет – это биологическая необходимость. Однако едва ли сон в таких условиях можно назвать здоровым и полезным. «Чрезмерное утомление (его часто можно определить по слишком возбужденному поведению ребенка непосредственно перед “выключением”) мешает нормальному развитию социальных навыков и даже обучению», – утверждает признанный во всем мире авторитет в области медицины сна профессор Марк Вайсблут. Старайтесь с самого рождения укладывать спать вовремя, привычными действиями помогите малышу расслабиться, создайте подходящие условия в комнате засыпания и т. д. Не откладывайте здоровый сон на потом, не дожидаетесь возникновения проблем.

Научиться успокаивать ребенка, сократить общее количество плача

Исследователи сна заметили, что «крикуны» спят меньше спокойных детей. Конечно, все дети разные, и мы не можем выбирать уровень плача как опцию в магазине. Но научиться успокаивать малыша – можем. Главный секрет успокоения малышкой первых 4 месяцев жизни я формулирую как «сосание – теснота – движение». Малыш раскричался или начинает плакать? Приложите его к груди или дайте пустышку, запеленайте или плотно прижмите к себе и начинайте двигаться, ходить, покачиваться. Секрет в том, чтобы делать это одновременно. Многие мамы делают это интуитивно, и вы попробуйте. Если этого недостаточно, то система успокоения младенцев доктора Харви Карпа – вам в помощь.

Следить за безопасностью сна

Вы, вероятно, слышали про СВДС – синдром внезапной детской смерти?

Ученые всё еще не знают, как исключить вероятность внезапной смерти, однако существуют меры предосторожности, снижающие потенциальные риски.

СВДС – это внезапная необъяснимая смерть во время сна здорового ребенка в возрасте до 1 года. По данным Американской академии педиатрии, пик таких случаев приходится на

возраст от 2 до 4 месяцев. Не стоит паниковать: существующие рекомендации ААП имеют достоверное статистическое подтверждение эффективности.

С тех пор как в США началась активная кампания по пропаганде этих условий, в первую очередь сна на спине, число случаев СВДС сократилось в два раза.

Рекомендации ААП для здоровых детей в возрасте до 1 года

1. Класть ребенка спать только на спину. Чтобы избежать проблем с несимметричностью черепа, рекомендуется, чтобы ребенок проводил достаточно времени на животе, под наблюдением родителей. Это дополнительно способствует укреплению мышц шеи и торса. Также рекомендуется смена позиций ребенка во время бодрствования, смена позиций головы при лежании на спине.

2. Ребенок должен спать только на твердой поверхности.

3. Убирать из кроватки все лишние предметы: игрушки, одеяло, подушки, мягкие бортики. Исключить возможность удушья в результате запутывания.

4. Ребенку следует спать в одной комнате с родителями (как минимум до 6–12 месяцев).

5. Кормить грудью надо как можно больше и дольше.

6. Регулярно посещать врачей, делать прививки – это снижает риск СВДС.

7. Избегать табачного дыма.

8. Не перегревать ребенка. Идеальная температура для ребенка – от 18 до 22 градусов, влажность – 40–60 %.

9. Использовать пустышку во время сна.

10. Не использовать в домашних условиях кардиореспираторные мониторы для снижения риска СВДС. Не доверять товарам, которые позиционируются как снижающие вероятность СВДС. Специальные подушки, матрасы и спальные поверхности не влияют на СВДС.

Эти рекомендации поддерживают и российские педиатры.

Совместный сон с ребенком

Тут мнения специалистов разделились. Большинство врачей считают, что ребенок должен спать отдельно. Многие психологи выступают за совместный сон. Как консультант по сну, я считаю, что родители вправе самостоятельно сделать выбор, учитывая особенности своего ребенка и ситуации и свою философию родительства. По статистике Центра сна BabySleep, больше половины детей так или иначе оказываются в родительской кровати. При совместном сне важно соблюдать следующие правила безопасности:

1. Родительская кровать должна быть достаточно жесткой и ровной.

2. Ребенка нельзя укрывать одеялом с головой.

3. Старшие дети или животные не должны спать в этой же кровати.

4. Родители не должны злоупотреблять алкоголем, курить в спальне, не показаны наркотики или успокоительные средства.

5. СС небезопасен, если родители страдают лишним весом, слишком крепко спят или у родителей наблюдается сильная усталость.

6. Ребенок до 6 месяцев спит между стенкой и мамой.

Идеальным решением для большинства семей является следующий способ организации спального места: кроватка малыша со снятой стенкой вплотную придвинута к родительской кровати.

Как улучшить сон маленького ребенка 0–4 мес

На самом деле есть много инструментов, способов и необходимых условий организации спокойного сна младенца. Я расскажу о пяти, на которые стоит обратить особое внимание.

Время бодрствования

Время бодрствования (ВБ) – это все время, когда ребенок не спит. Оно включает в себя кормление, смену подгузника (пеленок), игры, ритуал укладывания, засыпание.

Если пропустить оптимальное время для укладывания, ребенок «перегуливает». На переутомление организм реагирует гормонами стресса, в результате от возбуждения и раздражения уснуть становится очень трудно. Но даже если уснуть удалось, возбуждение в нервной системе не позволит полноценно и долго спать. Недосып приводит к усталости, усталость – к раздражению, раздражение – к перевозбуждению и трудностям со сном. Получается «снежный ком», который принято списывать на «колики», переходящие в «зубки», а потом в «такой вот ребенок неспящий».

Важно укладывать ребенка раньше, чем он начнет нервничать и плакать из-за раздражения от усталости. Ведь единственное, что нужно, чтобы уснуть, когда организм хочет спать, – это успокоиться и расслабиться. А именно это трудно сделать расплакавшемуся ребенку.

Для этого очень полезно знать возрастные нормы времени бодрствования¹³. Это время, которое ребенок в определенном возрасте способен бодрствовать без переутомления.

Коротко о главном.

Следите не только за тем, сколько спит ребенок, но и за тем, сколько он бодрствует между дневными снами. До 4 месяцев ВБ не должно превышать 2 часов. У 80 % детей контроль ритма сна и бодрствования помогает избежать слез перед засыпанием и после пробуждения.

Признаки усталости

Конечно, любые нормы – лишь ориентир, подсказка для мамы. Каждый ребенок имеет свои уникальные особенности и потребности. Более того, у одного ребенка в разное время может быть разное оптимальное время бодрствования. Он все-таки не робот, выполняющий программу.

Самый надежный индикатор того, что ребенку пора засыпать, – признаки усталости. Особенно в первые месяцы жизни. Что это такое?

Ребенок весело играет, все хорошо... И вдруг у него буквально на ровном месте меняется настроение. Игрушки больше не интересны, ребенок недоволен, даже взгляд как будто изменился. Мама пытается развлечь и развеселить малыша: дает ему всё новые игрушки (которые он сразу же отбрасывает), носит на руках, показывает что-то интересное, отвлекает разговором. Но раздражение ребенка лишь нарастает, он начинает плакать. «Устал», – думает мама и пытается уложить ребенка поспать. Но теперь уже уснуть сложно, необходимо сначала успокоиться.

Укладывать надо немного раньше. Именно тогда, когда настроение и поведение ребенка вдруг изменились – это и были признаки усталости. А еще лучше, если мама примерно знает, когда признаки усталости появятся, и заранее подготовится к этому времени, чтобы не тратить драгоценные минуты на подготовку ко сну.

Коротко о главном: укладывайте малыша, не дожидаясь плача, ориентируйтесь на признаки усталости (теребит ушко, трет глазки, затихает, теряет интерес, зевает), а не признаки переутомления (плач, чрезмерная активность, истерика).

¹³ baby-sleep.ru/articles/81-skolko-malysh-qdolzhenq-bodrstvovat.

Пеленание

Малыши часто мешают сами себе своими же ручками. Они еще не могут контролировать их движения. Недаром у всех народов веками используется одно и то же средство – пеленание. Это действительно очень эффективный помощник. И сейчас мы можем выбирать из традиционных методов и современных систем пеленания – на любой вкус.

Многие дети противятся пеленанию, как будто это им не нравится. Часто причина сопротивления в том, что малыш уже «перегулял» и пеленка служит лишь дополнительным раздражителем. Пеленать ребенка нужно, когда он уже немного устал и не стремится к активности, но еще не раздражен от утомления, то есть когда он в хорошем спокойном настроении.

Сопровождайте пеленание разговорами, стишками, песенками, поглаживанием – превратите пеленание в приятную процедуру. После этого возьмите малыша на руки, поносите, дайте привыкнуть к пеленке, покормите. И уже потом можно спокойно укладывать ребенка на сон. Конечно же, важно, чтобы мама не спешила, была расслаблена, уверена и спокойна.

Коротко о главном: пеленайте беспокойного малыша только на сон, так малыш проспит лучше и дольше. Соблюдайте правила безопасного пеленания: класть ребенка спать на спину, не перегревать, не пеленать туго. Необходимо убрать из кровати все посторонние предметы, ноги ребенка не должны быть плотно сведены пеленанием.

Белый шум

Еще один мамин помощник – «белый шум». Это ровный шумовой фон. Существует множество приложений для мобильных устройств, различных записей (шум моря, водопада и т. д.). И даже специальная машина для производства белого шума.

Белый шум сглаживает и приглушает внешние звуки – шум за окном или у соседей, звуки в квартире. К тому же он создает привычную малышу звуковую среду – ведь примерно такой шум он слышал долгие месяцы в мамином животе. Это успокаивает ребенка и дает ему ощущение привычного комфорта.

Коротко о главном: безопасно использовать белый шум в момент засыпания и на протяжении всего сна малышом первого года жизни при условии, что громкость звука составляет не более 50 дБ (по ощущениям напоминает шум дождя за окном или звук льющейся воды в душе).

Дать шанс уснуть самостоятельно

В те дни, когда все складывается хорошо, у вас есть ощущение, что вы «поймали» момент, когда малыш готов уснуть, но еще не начал капризничать от переутомления (мы, консультанты по сну, называем это «окно в сон»). Дайте малышу возможность уснуть самостоятельно.

Положите готового ко сну ребенка в кроватку. Сонным и расслабленным, но не спящим. Не торопитесь, не давайте ему плакать, не уходите от него. Просто дайте ему шанс заснуть самому. Возможно, сытый уставший малыш сможет заснуть и без вашей помощи.

Коротко о главном: многие малыши могут уснуть самостоятельно на спаде активности, если они сыты и их ничего не беспокоит. Не качайте по инерции до полного засыпания, наблюдайте. Практикуйте укладывание малыша в кроватку сонным, но не спящим.

Частые проблемы со сном младенца, как помочь

Многие родители чувствуют себя неуверенно, особенно с первым малышом. Это совершенно нормально. Так бывает практически у всех, вы обязательно справитесь. Расскажу о трех самых частых проблемах, с которыми сталкиваются почти все мамы младенцев.

Перепутал день и ночь

«Извините, что пишу сумбурно, почти не сплю.

Младенец 1,5 месяца бодрствует и плачет ночью, обычно с 12-ти вечера до 7-ми утра (предположительно, это нечто под кодовым названием “колики”) и потом спит весь день. Ночью может спать два и три часа, но только на руках, при переключении сразу просыпается, потом кормлю, при кормлении начинает кривиться, давиться молоком и орать. Укачивания-ходения-белый шум практически не помогают, засыпает очень сложно. Все методы от коликов испробованы и применяются регулярно – массажик, выкладывание на живот, велосипедик и т. д. Утром он обычно засыпает и днем спит спокойно в коляске – приходит мама и гуляет с ним или помогает его уложить. Суммарно набирает норму для младенца своего возраста, я считала. Ребенок здоров. 5 дней не сплю вообще. Вчера очень испугалась, когда чуть не выронила его в ванной, пытаюсь успокоить под шум воды».

На 6–10 неделе у детей обычно в сутках появляется один промежуток более длительного непрерывного сна, до 3–6 часов. Важно, чтобы этот промежуток приходился на ночное время. Ведь если малыш долго поспит днем, он не сможет долго спать ночью.

Если днем ребенок спит слишком долго (дольше 2 часов), создавайте ему условия для пробуждения. Откройте шторы, впустите яркий свет. При необходимости включите освещение. Производите обычные дневные шумы, разговаривайте в полный голос, можно включить негромкую музыку. Если ребенок спит в коляске, перестаньте ее качать, не помогайте ему спать дольше. Все это поможет ему проснуться во время благоприятной для пробуждения стадии сна.

Соблюдая эти рекомендации под руководством консультанта по сну, маме (автору крика о помощи выше) удалось изменить ситуацию за 3 дня и победить «колики».

Пик плача 6 недель

«Бедный малыш так кричал вчера почти 4 часа подряд. Никак не получалось его успокоить и уложить. Педиатр осмотрел – малыш здоров; у невролога вопросов к нам нет. Что это может быть?»

В возрасте около 6 недель у многих детей наблюдается «пик плача»: малыши очень беспокойные и много плачут. По наблюдениям специалистов, этот пик вызван повышением социальной зрелости малыша: например, появляются первые осмысленные улыбки – начинают развиваться навыки общения. Как следствие, родители сталкиваются с пиком беспокойства и активности.

Некоторые малыши могут перестать нормально спать днем, начать просыпаться в плохом настроении, капризничать весь день, много плакать и укладываться через истерику.

Вы сами можете чувствовать апатию, раздражение, беспомощность из-за невозможности повлиять на ситуацию. Помните: если вас раздражает плач ребенка, это не значит, что вы плохая мама. Вы не робот. И материнство – это огромный поток сильных, но очень разных чувств.

Не стоит бояться, что с ребенком происходит что-то плохое. Это нормальный период, через который проходят многие дети. Проверьте адекватность ритма сна и бодрствования малыша по возрасту, избегайте избыточной стимуляции и снизьте активность. Помните, что ваше состояние тоже влияет на самочувствие малыша. Обязательно постарайтесь обеспечить себе как можно больше отдыха в это время. И помните, что это точно пройдет.

Регресс сна 4 месяцев

«Здравствуйте. У меня девочки-близнецы 4 месяца и 3 недели. В последнее время стали очень плохо себя вести. Ночью, бывает, просыпаются с воплем, и если раньше можно было укачать, не доставая из кровати, то сейчас – только на руках (слава богу, что это происходит не у обеих одновременно). На ночь засыпание происходит с часовыми истериками».

В 3–4 месяца (у некоторых – немного позже или раньше, это зависит от индивидуальных особенностей ребенка) структура сна ребенка меняется и становится такой же, как у взрослого человека. В этот период смены паттерна сна у большинства детей сон резко ухудшается. Специалисты называют этот период «регресс сна 4 месяцев».

Теперь, засыпая, ребенок сначала должен пройти стадию поверхностного сна и лишь потом наступит черед глубокого сна. Именно поэтому, как только уснувшего ребенка перекладывают в кроватку или забирают у него грудь, он тут же просыпается – из поверхностного сна проснуться очень легко. Теперь становится важно, как именно уснул малыш, что происходило в момент засыпания. В моменты краткого пробуждения между циклами сна ребенку потребуются те же условия, что были при засыпании.

Что делать

Набраться терпения прежде всего. Ближайшие недели ждите изменения в процессе укладывания и увеличение количества ночных пробуждений.

Далее есть несколько путей.

Многим родителям помогает следующий способ: прежде чем переложить ребенка, дождитесь глубокого сна, когда дыхание станет ровным и спокойным, а тело полностью расслабленным. В моменты краткого пробуждения (примерно через 45 минут после засыпания) будьте рядом, помогите малышу продлить сон.

Другой путь – минимизировать участие родителей в процессе укладывания. Старайтесь готовить малыша ко сну заранее, следите за признаками усталости, укладывайте в правильное время, попадая в «окошко в сон», расслабляйте и укачивайте на успокоение. Но в момент непосредственного засыпания ребенка старайтесь успеть переложить его на ровную поверхность. Туда, где малыш себя обнаружит в момент краткого пробуждения уже через 40–50 минут. Ведь цикл сна маленького ребенка короче, чем цикл сна взрослого, и приблизительно равен 45 минутам.

Сон мамы. Профилактика

Все мамы так или иначе сталкиваются с недосыпом. Ваша задача – не игнорировать риски недосыпа (мы говорили о них в начале главы) и по возможности его предотвратить. Относиться к себе бережно. Как это сделать?

Изучайте информацию до рождения ребенка

Во время беременности стоит почитать не только о родах, но и об уходе за малышом. Важна информация о налаживании ГВ (если вы планируете кормить грудью) и о сне. Сон маленького ребенка значительно отличается от сна взрослого. Во-первых, новорожденный спит гораздо дольше, сначала до 22 часов в сутки. А бодрствует, наоборот, меньше: в первый месяц – обычно не более 40–60 минут. Во-вторых, в первые недели ребенок еще не различает день и ночь. Весь его день состоит из повторяющихся циклов «сон – бодрствование», и наиболее длинный промежуток ночного сна может составлять всего 4–6 часов.

Важно иметь реальные ожидания относительно сна младенца: 5–6 дневных снов в течение дня, короткие периоды бодрствования между снами, пробуждения по ночам для кормлений.

Просите помощи у окружающих

Рождение ребенка, особенно первого, – большой стресс для семьи. В первые дни дома малыш может проводить чуть ли не все время на руках, и мама, которой нужно приготовить

обед, убрать в квартире или просто принять ванну, начинает нервничать: «Я ничего не успеваю». А мамы переживания передаются ребенку.

Не стесняйтесь просить помощи у окружающих. Вместо потрясения погремушкой перед носиком младенца родственники могут помочь помыть посуду, приготовить ужин или выйти на улицу с коляской, пока вы помоеете голову.

Радуйте себя каждый день и отдыхайте

Забудьте про перфекционизм и идеальный порядок дома, по крайней мере на первое время. Сейчас важнее адаптироваться к появлению нового члена семьи, наладить ритм дня (свой и ребенка) и экономить силы – они еще пригодятся.

Поддерживайте тепло и крепость семейных уз

Если мама (и весь ее организм) готовилась к появлению малыша девять месяцев, то у папы «отцовский инстинкт» может включиться не сразу. Мама после рождения ребенка все свое внимание концентрирует на малыше – это естественно. И папа может почувствовать себя лишним в этом дуэте. Подключайте мужа к уходу за ребенком с самого рождения, тогда супруг не будет ощущать себя «брошенным».

Разговаривайте! Говорите с мужем о своих переживаниях, о том, что вы от него ожидаете. Ему будет проще не угадывать ваши желания, а предпринять конкретные действия, чтобы вам помочь.

Обязательно выделите время для супруга. Введите новые семейные традиции (или по возможности сохраните уже имеющиеся) для вас двоих. Это может быть разговор за чаем вечером, после укладывания ребенка. Или прогулка в выходные, если малыша можно оставить с бабушкой или няней. Для чего? Уделить внимание человеку, с которым вы создали семью. Почувствовать себя не только мамой, но и любимой женщиной.

Соблюдайте, по возможности, правила здорового сна

Отдыхайте! Совет кажется элементарным, но все не так просто. Часто женщины в первые недели после родов полны энергии – они успевают и по дому, и с ребенком, все это при значительном дефиците сна. Но гормональный всплеск проходит, и накопившийся недосып выливается в отсутствие сил и настроения – то, о чем я писала выше. Поэтому сразу после возвращения домой из роддома начинайте заботиться о себе. Полноценный сон – это важно. Да, организм молодой мамы подстраивается под фрагментарный сон маленького ребенка, женщине проще переносить частые ночные пробуждения. Но соблюдение правил здорового сна имеет большое значение.

- Соблюдайте режим сна, ложитесь спать в одно и то же, не слишком позднее время. Для взрослого человека оптимально ложиться на ночь не позднее 22–23 часов. При недосыпе всегда ложитесь вместе с ребенком, еще неизвестно, как пройдет ночь.

- Избегайте тяжелой пищи перед сном.

- Постарайтесь исключить кофеиносодержащие продукты за несколько часов до сна, если у вас есть проблемы с засыпанием.

- Яркий свет, особенно белый и голубой (излучение экранов), замедляет выработку гормона сна. Ложиться в постель со смартфоном, чтобы перед сном полистать соцсети, – не лучшая идея.

- Днем проводите время при ярком (лучше естественном) освещении. Регулярные прогулки будут полезны и вам, и малышу.

- Физические нагрузки в течение дня улучшают сон. Но важно не давать себе интенсивные нагрузки за 2–3 часа до сна. Тренажерный зал, занятия дома по видео – утром или днем. А вечером лучше предпочесть спокойную прогулку или занятия йогой.

- Отдыхайте днем вместе с малышом. Хотя взрослым сон днем обычно не рекомендуют, для молодой мамы это часто единственный способ восполнить дефицит сна. Научитесь кормить грудью лежа, чтобы во время кормления можно было расслабиться.

Помогите ребенку спать лучше

И конечно, важно наладить сон малыша с первых месяцев жизни. Здесь мы еще раз возвращаемся к реальным ожиданиям. Короткие периоды бодрствования, многочисленные дневные сны, пробуждения ночью – это нормальные особенности сна ребенка первых месяцев жизни. Для режима по часам малыш еще мал; режим с привязкой ко времени появляется обычно после 6–10 месяцев. Но уже с первых недель жизни у младенца есть ритмы: чередование циклов «сон-бодрствование» через примерно одинаковые промежутки времени. Ваша задача – помочь ребенку наладить эти ритмы. Наблюдая за малышом, отмечайте, как меняется его поведение, какие признаки показывают, что он уже устал и хочет спать.

Заключение. Как улучшить сон мамы

Берегите себя. Принцип «сначала надеть кислородную маску на себя, потом – на ребенка» будет очень актуален первые 6 месяцев после родов. Хотя в действительности соблюдать этот принцип может быть непросто: беспомощный, любимый, родной комочек почти все время у вас на руках. И вы постоянно начеку, часто не обращая внимания на свои потребности, решаете все большие и маленькие проблемы крохотного человечка, радуетесь и очень стараетесь.

Но стоит помнить, что материнство – это не временно. Это и счастье, и трудности, это и развивает, и выматывает. И на каждом этапе, по мере роста ребенка, будут свои сложности. Бессонные ночи обычно случаются в первые три года жизни малыша (реже делятся до школы). Три года – это все-таки немало. Терпеть, сжав зубы, ждать облегчения – плохое решение. Правильный настрой – принять изменения и ограничения, которые произошли в вашей жизни с появлением ребенка, искать проверенную информацию по теме сна и развития малыша и, по возможности, беречь себя.

Что еще можно сделать

Не просыпайтесь полностью при пробуждении ребенка

Организируйте свой сон в непосредственной близости от ребенка. Так вы сможете кормить «на автомате».

Снизьте общую тревожность

Все хорошо, вы отличная мама. Самая лучшая для своего малыша. Никакой другой ему не нужно. Независимо от вашего поведения, ошибок или чувства вины (которое только разрушает). Чувствуете, что усталость накопилась и беспокойство зашкаливает, – срочно отдыхать, получать дружескую и профессиональную поддержку, перестать нервничать.

Подстройте режим своего сна под ребенка

Ложитесь с малышом вечером, отдыхайте с малышом днем. Вы делаете огромную работу. Именно работу, и вам необходимы качественные паузы отдыха. Все подождет.

При необходимости обратитесь к специалисту за помощью

Профессия консультанта по сну по-прежнему является диковинкой в России, в то время как в Америке и Европе она существует уже более 20 лет, а исследовательские институты сна работают более полувека. Суть работы такого консультанта заключается в том, чтобы проанализировать сон вашего малыша с рождения, учитывая возраст, особенности развития, темпе-

рамент ребенка, все нюансы именно вашей ситуации и помочь наладить дневной и ночной сон так, чтобы вся семья высыпалась.

Не тревожьтесь излишне по поводу проблем со сном

Да, эту рекомендацию я даю именно как специалист по сну. Уделяйте качеству и количеству сна должное внимание, но не впадайте в крайности. Если вы поймали себя на том, что постоянно сверяетесь с таблицами, сидите с часами круглые сутки, высчитывая минуты сна, – тормозите. Откладываем часы, закрываем любимый сайт baby-sleep.ru и смотрим только на ребенка. Наслаждаемся общением с ним, носим на руках, «гнездуюсь» и отдыхаем вместе. Все таблицы и нормы созданы как примерные ориентиры. И если вы начинаете сильно нервничать, что ребенок не вписывается в нормы (но при этом ведет себя замечательно), это повод закрыть таблицы, а не пытаться сделать хорошее лучшим.

Берегите себя

Начинайте действовать – просить помощи, отдыхать, копить ресурс, восстанавливаться. Только не из последних сил и не когда «терпеть больше невозможно». Это очень рискованно. Недосып накрывает постепенно, вы даже не заметите, как превратитесь в «зомби-маму». Начните действовать сразу после рождения малыша: помогите ребенку сформировать привычки здорового сна с рождения и обеспечьте отдых себе. Это обязательно даст плоды в виде хорошего настроения, уверенности и родительского терпения.

Я желаю вам счастливого материнства. И хорошего сна, чтобы успевать наслаждаться этим самым необычным, часто сложным, но невероятно увлекательным опытом в вашей жизни.

Юлия Бурлакова

Мечты о рае. Картина желаемого будущего как ресурс

Юлия Бурлакова – Сертифицированный коуч ICF, бизнес-тренер, психолог-консультант

Сейчас, когда я пишу эти строки, мне тридцать семь лет.

К этому возрасту я создала такую жизнь, когда каждый день мое существо поет. То, как построен мой день, чем я занимаюсь, те, с кем я общаюсь, сколько и как зарабатываю, в каком пространстве обитаю, чем наполнены мои отношения – все это результаты моего искреннего выбора с уважением к себе. Создать все это было непросто, но результаты меня питают и вдохновляют. Ах да, и я наконец-то занимаюсь академическим вокалом.

Конечно, не обходится без кризисов и сложностей, но такова жизнь, и, кстати, это развивает. Кроме того, у меня нет задачи продемонстрировать розово-зефирное «у меня все хорошо». Просто меня очень радует то, что у меня в результате получилось.

А вот когда мне было двадцать три, картина была пугающе иной.

На руках у меня был маленький ребенок, и на тот момент он представлял для меня абсолютный смысл жизни. Брак уже уверенно трещал по всем швам. Все плотней сжималось кольцо нищеты. Каждый день я ощущала глубокое неуважение к самой себе. Чувство брошенности близкими людьми. Тревожно-депрессивное состояние, накатывавшее волнами по несколько раз на дню, дополняло и без того унылую картину жизни.

К счастью, в момент наибольшего отчаяния я случайно, через свою учительницу французского, познакомилась с миром психотерапии, который совершенно меня изумил. Оказалось, под боком десятилетиями существуют знания о том, как можно мало-помалу создавать себе психологический комфорт. Оказалось, что помирать ежедневно – вовсе не обязательно. Что чуткое внимание к своим потребностям – это норма, и что партнерство строится на искренности и доверии. «Ослик был сегодня зол, он узнал, что он осел» – ощущение было сродни внутреннему воплю: «Почему нам в детстве и в школе забыли рассказать самое главное?!»

Правда, пришлось обжечься на нечестных и непрофессиональных психологах. Одна консультантка даже поселилась у меня дома – настолько слабыми были тогда мои границы и настолько высока зависимость от любой иллюзии хоть какого-то внимания ко мне. Но спустя пару лет я нашла именно свою школу, сама получила в ней образование и вот уже десять лет работаю в удивительной и постоянно вдохновляющей меня профессии, которая помогает людям развиваться...

А потом пришло время перейти от психологии к коучингу. Это стало возможно, когда я ощутила себя настолько внутренне и внешне комфортно и травмы мои настолько зарубцевались, что стали просто симпатичными и бесценными шрамами. Вот тогда-то очень захотелось не просто осознавать и чувствовать себя, но и продумывать, улучшать свои жизненные стратегии, делая для этого конкретные активные шаги.

Если вы читаете эту книгу в то время, когда все плохо, знайте: все преодолимо. Надежды нет только в гробу. Если вы читаете эти строки, значит, в вас есть интерес к развитию себя, своей личности, своей жизни. Значит, вы стремитесь к большему осознанию своего бытия, к полноте самоосуществления. А если в вас есть этот интерес, значит, мозг ваш прямо в эту секунду рождает новые нейронные связи, и все ваше существо, прямо в эту секунду, начиная с нейрофизиологического уровня, ищет новые решения через новые знания. Это ли не чудо?

Конечно, если вооружиться нужными знаниями, пройти сложную полосу можно быстрее и с меньшими потерями времени и энергии, чем если просто мужественно рыть собственный авторский тоннель к своему конкретному свету. Я очень уважаю этот путь, но, если я могу

вам сэкономить самый бесценный и самый безвозвратный ресурс – время, значит, все это я пишу не зря.

В этой главе я хочу сосредоточиться на неочевидной на первый взгляд мысли: чем нам хуже, тем более дерзко имеет смысл мечтать.

Мечтайте о рае

Когда мы в аду, конечно, бывает полезно концентрироваться на том, как продержаться вот этот конкретный день, а завтра сделать ад чуть менее адовым.

На этом построены стратегии, например, анонимных алкоголиков: «Вот именно сегодня я не пью, продержусь до вечера, когда можно будет отрубиться в сон; а если очень уж потянет на алкоголь, я позвоню своему специальному другу из той же программы, и он поможет мне не протянуть руку к бутылке».

В случае материнской депрессии это может быть, например, так: «Сегодня я похвалю себя пять раз в течение дня и на второй прогулке с ребенком, пока он спит, куплю себе цветочек, и он будет меня радовать. Или даже съем мороженое». Казалось бы, это очень маленькая, очень тактическая практика самоуважения и добычи ресурса. Но она очень важна именно в том, чтобы прямо сегодня качество отношений с собой улучшилось ровно на эти пять похвал, ровно на этот цветочек, ровно на это мороженое.

На определении хотя бы минимальной возможности для человека влиять на происходящее построена и профилактика чувства выученной беспомощности, согласно создателю позитивной психологии Мартину Селигману. Когда в ходе его эксперимента старичкам и старушкам в доме престарелых предоставляли возможность сделать свободный осознанный выбор: за каким овощем ухаживать в саду, в какой день и какое кино смотреть, какое меню и блюда в нем выбирать, какие книги в библиотеке брать, – показатели физического и психологического здоровья подскочили и сохранялись даже через год!

Опять же, применяя такой подход, мать, которая переживает депрессию, может задать самой себе серию вопросов: «Как прямо сегодня я могу позаботиться о себе?», «Если я ощущаю, что нагрузки слишком высоки и истощают меня, как мне прямо сегодня хотя бы чуточку сократить их?», «Что конкретно в ближайшие три часа позволит мне снизить внутреннее напряжение?» и т. д.

Но столь же важно глобально, решительно и смело мечтать о том, как вообще выбраться из ада, целиком и бесповоротно. Как обрести свой личный утраченный рай? А если его не было никогда, то как построить свою личную версию наилучшего именно для вас существования?

Почему же я утверждаю, что столь жизненно необходимо мечтать глобально, дерзко, масштабно и именно в самые темные минуты наших жизненных испытаний?

Дело в том, что так устроен наш с вами мозг – сверхмотивация активизируется, когда мы представляем себе наилучший сценарий. Не через страх «как бы не было хуже» (через это рождаются стратегии выживания, описанные выше), а через мечту: «Что есть лучшая версия меня и моей жизни?» Так рождаются стратегии процветания.

В качестве аргументов позвольте мне привести нейрофизиологическое обоснование, а затем предложить вам упражнение, в ходе которого вы сможете попрактиковать это на себе, сделать собственный выбор и понять, полезно ли вам это или вовсе нет.

Теория МакЛина

Нейрофизиолог МакЛин¹⁴ в начале шестидесятых годов прошлого века выявил три основных структуры мозга, которые формировались в ходе эволюции.

Первая и самая древняя – так называемая «рептильная». Ей порядка 98 млн лет, отвечает она за базовые задачи выживания, прежде всего добывая нам безопасность на физическом уровне, и готова в любой момент включить самые древние реакции типа «бей или беги» на реальную или мнимую опасность.

Вторая, которой порядка 50 млн лет, называется «лимбическая» и отвечает за эмоциональный отклик на то, что просигнализировал рептильный отдел мозга. Рептильный мозг взревел сиреной опасности («На меня едет машина!») – лимбический мозг распространил ощущение тревоги и продиктованные ею действия (человек отпрыгивает в сторону).

Самый наш молодой и медленный отдел мозга – неокортекс. Ему всего 2 млн лет. Он отвечает за осознанные решения, за формирование последствий (и только он может стимулировать нас позвонить в ГАИ, чтобы предупредить, что по городу гоняет сумасшедший). Он же отвечает за развитие и улучшенные мыслительные конструкции (где гулять в следующий раз, чтобы было безопаснее). В общем, за все то, благодаря чему мы не только животные, но еще и люди.

Теперь вы знаете, что видение лучшей версии себя и лучшей своей реальности рождается именно в неокортексе. Бессмысленно спрашивать у своего стресса и у тревоги: «Как я хочу изменить свою жизнь?» – они будут, согласно «должностным инструкциям организма», отрабатывать свою часть, обеспечивая физическое выживание.

А вот у кого действительно стоит спросить: «А чего я хочу больше всего?», «Что мне по-настоящему важно?», «Почему это важно для меня?», «Как я вижу себя через десять лет в наилучшем сценарии своей жизни?» и «Кто я как автор этого сценария?» – так это у неокортекса, нашей мыслительной структуры.

Отсюда следует: чтобы глобально менять свою жизнь, нужно в моменты наибольшего отчаяния и наименьшей ресурсности «распаковать» созидательный сценарий, подключив к этому самого подходящего «сотрудника» – неокортекс.

Давайте же используем его по назначению прямо сейчас и предложим ему упражнение по известной коучинговой методике «мечтатель – реалист – критик». Его еще называют «методом Диснея», потому что, согласно апокрифам, великий мечтатель (и в то же время суперэффективный реалист!) Уолт Дисней использовал эту технику в своей работе с творческими командами. Его знаменитое высказывание «Если ты можешь это вообразить – значит, ты можешь этого достичь» сполна реализовано в его более чем полувековой творческой деятельности. Предлагаю протестировать метод на себе.

Итак, сначала опишите свой запрос – чего вы хотите. Очень важно формулировать запрос позитивно, экологично и таким образом, чтоб он был в зоне вашего влияния.

Позитивно – то есть вместо «Как не орать на мужа?» переформулируйте в конструкцию вроде «Хочу цивилизованно общаться с мужем» и намеренно избегайте частички «не», так как мозг все равно ее не воспринимает.

Экологично – это с учетом всего жизненного контекста. Не «Как усмирить безумную свекровь и запретить ей общаться с детьми?», а «Как я наилучшим образом информировать бабушку о диете детей с учетом их общей потребности проводить друг с другом два вечера в неделю».

¹⁴ Пол МакЛин (Paul D. MacLean, 1913–2007) – американский нейрофизиолог, автор теории о триединой модели мозга.

В зоне своего влияния – это не «Как заставить старшего нормально учиться?» (мы не можем хотеть за других, и учиться за других тоже не можем), а «Как мне помочь старшему с учебой самым конструктивным образом, приятным для обеих сторон?».

И когда вы таким осознанным образом сформулировали свое желание, напишите на трех листиках три роли: «мечтатель», «критик», «реалист». Разложите листики на полу так, как посчитаете нужным, и позаботьтесь о том, чтобы пространство было конфиденциальным, то есть чтобы вас никто не видел и не слышал.

Теперь вставляйте на листик «мечтатель» и начинайте совершенно бессовестно мечтать вслух, отвечая на вопрос «Что наилучшего вы видите в той реальности, когда вам удалось осуществить ваш запрос?». Именно мечтатель раскрывает нейронные сети в сторону визионирования. Если с вами коуч, он будет записывать пожелания мечтателя; если нет, то можете записывать реакции мечтателя на диктофон. Мечтайте максимально масштабно, глобально, смело, совершенно безгранично и так, как того хочется вашему мечтателю. Если ваш запрос про дом, то опишите его самыми смелыми фантазиями и с самыми подробными деталями. Если про отношения, то в самых трогательных подробностях. Опять же, важно, чтобы это были мечты не о том, как относятся к вам, а о том, какая вы или какой вы в этих взаимоотношениях. Вы ведь помните, что запрос должен быть в зоне влияния? Мы не можем отвечать за то, как к нам относятся. Но у нас есть наши пятьдесят процентов ответственности за содержание отношений – в частности, мы можем быть теми, кто озвучивает потребности и чувства, явственно очерчивает свои психологические границы и так далее.

Затем сделайте шаг на листик «реалист». Как реалист преобразовал бы мечты мечтателя в план действий? Какие бы важнейшие области задач поставил бы перед собой? К чьей помощи бы постарался прибегнуть? Какие новые навыки освоить? Как бы он стал «есть слона по частям», то есть распределил самые сложнодостижимые блоки этой мечты по подзадам?

Напомню, что важно удерживать мысль в зоне именно вашего влияния (не «прилетит вдруг волшебник в голубом вертолете», а «потом куплю абонемент на вертолетные курсы по такой-то стоимости») и записывать с помощью коуча или посредством диктофона свои идеи.

Ну и теперь пришло время ступить на, может быть, чуть пугающий листик «критик».

Он имеет право уважительным тоном озвучить не более двух соображений о том, что может пойти не так и на что очень важно обратить внимание прямо сейчас. Это тоже надо записать.

Теперь можно снова вернуться к реалисту и внести, с учетом соображений критика, важные корректировки в видение шагов.

По завершении этой практики сделайте шаг на нейтральную территорию, и перед вашим взором предстанут все три позиции. Внимательно заслушайте версии вашего мечтателя, реалиста, критика, а потом снова реалиста – уже с учетом корректировок от критика.

Чем было полезно для вас это путешествие? Что самое ценное для вас в мечтах мечтателя? Что самое практичное в видении шагов от лица реалиста? И, наконец, в чем была важность соображений критика?

Мама – это профессиональный менеджер

Напоследок хочу поделиться парой мыслей, которые потенциально могут расширить масштабность и дерзость ваших мечтаний, даже если сейчас вы совсем не в ресурсе.

Вы выполняете сотню ежедневных дел, за которые не дают ни Нобелевскую, ни какую-либо другую премию. Вы делаете самое важное дело в судьбе человека, вашего ребенка – создаете ему первичную привязанность. А со стороны общества, государства, СМИ и, быть может, даже близких нет сигнала, что они это ценят. Вам предстоит взять ситуацию под собственное управление. В том числе с присвоением себе чувства собственной значимости. Начните с эффективной пиар-компании в своей семейной системе о том, насколько вы невероятно ценны.

Как менеджеры мечтают и как вообще они добывают себе ощущение ресурсности? Как они профилактируют эмоциональное выгорание, если они умные и прогрессивные?

Эмоциональный интеллект

Нам всем полезно знать, что у нас есть два вида автономной нервной системы: одна симпатическая (которая реагирует на возбуждение, стресс, необходимость выживания сужением зрачков, сосудов, прерывистым дыханием, выбросом адреналина, норадреналина, кортизола и пр.), а вторая – парасимпатическая (отвечает за релаксацию, спокойствие, восстановление, характеризующиеся расслаблением мышц, глубоким дыханием, выбросом окситоцина).

Так вот, одна из задач эффективного менеджера – постоянное осознанное самовосстановление через активацию парасимпатической нервной системы. Тут я опираюсь на Ричарда Бояциса, автора замечательной книги «Резонансное лидерство на основе эмоционального интеллекта». Он говорит, в частности, о таких способах регулярного самовосстановления, как:

- осознанность (активируется через ведение дневника, работу с психологом и/или коучем, намеренное развитие, постоянную практику осознания себя в течение дня: «Что я сейчас чувствую?», «Что вызывает во мне такие реакции?», «В чем я нуждаюсь в связи с этим?» и так далее);

- надежда (активируется через медитацию, молитву, если вы верите в Бога, – только важно, чтобы это была фигура доброго, а не карающего Бога; через визуализацию желаемого будущего, через соблюдение коучингового принципа «изменяться самому, не изменяя себе»; через формирование осознанного планирования чего бы то ни было: отпуска, образования, досуга и так далее);

- сопереживание (активируется через благотворительность, помощь тому, кому сейчас еще сложнее, выражение сочувствия, открытое проживание своих грустных чувств);

- игра (активируется через необязательную деятельность: возню с котиком, выдувание из пены в ванной фигурных конструкций, шуршание листиками в парке, собственно игру с ребенком в лего вместо варки обеда и так далее).

Поверьте, попрактиковав три недели все эти четыре способа самовосстановления, вы увидите, как ваш «менеджмент семейных процессов» и личное вдохновение упорно поползут вверх – а там и замечается на полную катушку.

Если бы кто-нибудь объяснил мне все это в пучине моего «мизерабля» тогда, пятнадцать лет назад, у меня было бы гораздо меньше трагических воспоминаний. Так что вдохновения и развития вам! Мечтайте дерзко!

Часть V. Списки для срочной помощи самой себе

Весь мир подождет. 25 сценариев побега из дня сурка к источникам сил и вдохновения от Анны Куусмаа

Однажды это случается. Через неделю или месяц, спустя год или даже два каждая мама находит себя внутри фильма, который до родительства казался ей забавной романтической историей.

«Не хочу засыпать», – говорит она.

«Не хочу просыпаться», – думает она.

И боится, что наступит день, просмотренный 21 раз (или 53, или 118 – иногда больше, иногда меньше).

Представляя себе жизнь с малышом, она меньше всего ожидала попасть в реальность, где сутки, недели и месяцы будут проходить практически по одному и тому же сценарию: покормить – погулять – уложить спать.

Со временем, конечно, картина дня немного меняется, но подрастающий малыш требует внимания, заботы, обеспечения безопасности 24 часа в сутки и 7 дней в неделю – и круг обязанностей по-прежнему тяготит своим однообразием.

Хочется спонтанности. Свободы выбора. Возможности сделать что-то для себя. Хочется хоть сколько-нибудь времени провести без ребенка.

Хочется вырваться.

Но приходит новый день – и мама узнает в нем отражение предыдущего.

В фильме «День сурка» (1993 год, режиссер Гарольд Рамис; Энди Макдауэлл и Билл Мюррей в главных ролях) представлена история о жизни, которую захватила рутина и где фактически остановился ход времени. Герой проживал день за днем одни и те же события с незначительными расхождениями и тихо сходил с ума от невозможности выбраться из петли времени.

История, рассказанная в кино, не отсылала к родительству и, в принципе, объяснялась фантастическим образом, но ощущение попадания в петлю времени оказалось созвучным сотням, тысячам и, наконец, миллионам мам в самых разных концах света.

И, похоже, фильм дал ответ, что делать.

Как перестать чувствовать себя запертым в обстоятельствах, которые невозможно или тяжело изменить? Для этого надо научиться видеть радость в повседневных вещах. Другими словами: мечтая однажды проснуться в иной реальности или «перемотать» свои повторяющиеся будни до момента, когда все переменится, вы только усиливаете эффект рутины. Вы не сможете сбежать из своей жизни или перепрыгнуть какой-то временной отрезок, который вам совсем не по душе. Но вы можете перестать жить с ощущением «дня сурка», если будете устраивать себе короткие «побеги» в любимые ощущения, настроения, занятия. И пусть весь мир подождет.

Особые сценарии для мамы¹⁵

От 5 до 30 минут, не выходя из дома

¹⁵ Внимание: при условии, что мама не находится в депрессии (см. в статье Дарьи Уткиной главу «Чего не стоит говорить женщине в послеродовой депрессии»).

СЦЕНАРИЙ 1. ТАНЦУЕТ. Даже если никогда не танцевала. Или считает себя неловкой, нескладной, неритмичной, непластичной.

Остановите в себе этот поток «не». Включите любую музыку. Рядом с детьми. В соседней комнате. На балконе. И позвольте себе расслабиться в движении. Рок-н-ролл, танго, любимая мелодия, случайная песня – не так важно, что будет звучать. Важен момент переноса ваших печальных мыслей из головы в тело – из психологической проблемы в физическое решение. Страхните с себя напряжение. Бонусом вы получите эффект неожиданности: вид внезапно танцующей мамы остановит детские ссоры и капризы. Если у вас на руках маленький ребенок – танцуйте вместе с ним.

СЦЕНАРИЙ 2. ПРИНИМАЕТ ВАННУ. Это может показаться роскошью, когда рядом маленький ребенок, а помощи нет. Но вы попробуйте это сделать, во-первых, поэтапно, и во-вторых, с помощью ребенка, если некому отвлечь его от вас. Наберите вместе с ним ванну, рассыпьте соль, налейте масло, зажгите свечи. Ребенку придумайте занятие рядом или в его комнате, включите радионяню. Если рядом с вами есть другой взрослый – смело заявляйте о своем желании исчезнуть в ванной комнате минут на 30–40 (а еще лучше – на время любимого фильма). Из ванны с живительной солью вы подниметесь в настроении всех обнять. Для пятиминутной попытки вернуть себе бодрость подойдет и самый обычный душ с любимым ароматным гелем.

СЦЕНАРИЙ 3. ПЬЕТ ЧАЙ. ИЛИ КОФЕ. Берите паузу на чаепитие, как только почувствуете, что закрутились; при малейшем ощущении подступающей тоски или скуки. Тепло от чашки с чаем (кофе) согреет ваши руки – и немножко сердце.

СЦЕНАРИЙ 4. ПОЕТ. И снова – даже если медведь на ухо наступил, даже если слова не помните, даже на другой мотив. Пение освобождает, отвлекает, расслабляет. Бонусом добавится все тот же эффект неожиданности – ведь никто не ожидает, что вы вдруг запоете.

СЦЕНАРИЙ 5. ОБНИМАЕТ СПЯЩЕГО МАЛЫША. В этот момент отступает все темное. В ваших руках – вся нежность мира.

СЦЕНАРИЙ 6. ОБНИМАЕТ КОТА ИЛИ ГЛАДИТ СОБАКУ. Пока ваша банда устраивает в квартире апокалипсис – кто еще поймет вас лучше?

СЦЕНАРИЙ 7. ЕСТ. КРОМЕ ШУТОК! Не кусочничайте. Приготовьте что-нибудь простое и вкусное, но не с целью накормить ребенка и мужа, а, например, чтобы угостить себя любимым вкусом детства. Вместо того чтобы прибежать, что-то быстро схватить и проглотить, сделайте это трапезой, пусть короткой, но с любовью к себе и с наслаждением от еды.

СЦЕНАРИЙ 8. ЛЕЖИТ, СВЕРНУВШИСЬ КЛУБКОМ. Это самый быстрый побег «обратно». Хотите побыть малышом сами – прилягте, обнимите себя, пожалейте себя, покачайте.

СЦЕНАРИЙ 9. СМОТРИТ В ОКНО. Иногда сама возможность перевести взгляд во внешний мир – разглядеть облака, закат или рассвет, заметить, как качаются деревья, пробежать глазами по огням в домах – дает ощущение «выхода».

СЦЕНАРИЙ 10. ЧИТАЕТ. Спрячьтесь с книгой в любимом кресле. В конце концов, нет лучшего способа пробудить интерес к чтению, кроме как показать, какое счастье вы сами обретае в книге.

СЦЕНАРИЙ 11. ФОТОГРАФИРУЕТ. На телефон, любительскую или профессиональную камеру – не имеет значения. Ловите улыбки, смех, дурашливые и другие самые разные моменты: снимки будут вам напоминать о мгновениях тепла, а процесс фотографирования даст возможность отвлечься.

СЦЕНАРИЙ 12. ЗВОНИТ ДРУГУ. Поговорите с кем-то – знакомым, соседкой, подругой. О наболевшем. О случайном. Расплачьтесь в трубку. Посмейтесь над ерундой. Связь с внешним миром – то, что требуется Робинзону Крузо, чтобы скоротать дни на необитаемом острове в компании новорожденного Пятницы.

СЦЕНАРИЙ 13. ПЛАЧЕТ. Иногда стоит дать волю слезам и хорошенько выплакать тоску, печаль и обиду на весь мир. Разрешите себе слезы. После дождя приходит радуга. Ну или, по крайней мере, совершенно точно немного светлеет небо.

СЦЕНАРИЙ 14. ЛИСТАЕТ ЛЕНТУ В «ФЕЙСБУКЕ». Самый быстрый выход в люди, который, конечно, не заменит живого общения, но сообщит о том, что мир не рухнул и жизнь продолжается. Не вините себя за «сидение» в интернете и не разрешайте близким себя этим упрекать.

СЦЕНАРИЙ 15. СПИТ. Спите, пока спит малыш. Спите, отправив ребенка на прогулку с папой или бабушкой. Спите, пока ребенок играет (обезопасив пространство в пределах комнаты). Спите, даже если весь дом перевернут, посуда не мыта, ужин не готов. Сон – это ваш главный источник сил. Черпайте из него при любой возможности.

От 30 минут, выйдя из дома

СЦЕНАРИЙ 16. ГУЛЯЕТ БЕЗ ЦЕЛИ И НАПРАВЛЕНИЯ. Просто идите. Дышите. Смотрите. Здесь и сейчас никто вас не дергает, не зовет, не висит на вас. Вы свободны совсем на чуть-чуть, но с каждым днем вы сможете позволять себе больше времени на прогулки. Или любое другое все что угодно – только для себя.

СЦЕНАРИЙ 17. БЕГАЕТ (КАТАЕТСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ ИЛИ САМОКАТЕ, ПЛАВАЕТ). Движение переносит проблему на телесный уровень: физическая нагрузка не решит то, что вас тревожит, но поможет вам снять напряжение. Вы вернетесь к мыслям, которые вас тяготят, с новыми силами, и это поможет найти решение.

СЦЕНАРИЙ 18. ИДЕТ В ЛЕС ИЛИ ПОЛЕ, К РЕКЕ ИЛИ МОРЮ. Обнимите дерево, полежите в траве, войдите в воду. Напитайтесь воздухом и звуками природы. Почувствуйте себя частью вселенной.

СЦЕНАРИЙ 19. ЕДЕТ В МАШИНЕ, ТРАМВАЕ, АВТОБУСЕ И СМОТРИТ В ОКНО. Возьмите с собой ребенка: иногда дети боятся дома, а в транспорте дают передышку – смотрят по сторонам, ведь в этот момент мимо них проносятся новые миры.

СЦЕНАРИЙ 20. ОТПРАВЛЯЕТСЯ НА МАССАЖ, МАНИКЮР, В СПА, ЗА НОВОЙ ПРИЧЕСКОЙ. Позвольте себе что-то для себя. Получите заботу, внимание и уход – ровно то, что вы сами каждый день отдаете другим.

СЦЕНАРИЙ 21. СИДИТ В КАФЕ ИЛИ РЕСТОРАНЕ, ОДНА ИЛИ С ПОДРУГАМИ. Никогда не объясняйте, зачем вам это нужно. Не упрекайте себя за лишние траты на чашку кофе, которая и дома могла бы быть ровно той же чашкой кофе. Почувствуйте разницу. Делайте это регулярно.

СЦЕНАРИЙ 22. ПОКУПАЕТ ЧТО-ТО ДЛЯ СЕБЯ – ПЛАТЬЕ, КРЕМ, КНИГУ. Прогуляйтесь по торговому центру. Разрешите себе приобрести что-то новое и приятное – не для детей, мужа, дома, а исключительно для себя.

СЦЕНАРИЙ 23. ОСТАЕТСЯ ДОМА ОДНА. А дети идут на прогулку с папой (бабушкой, няней).

Не хватайтесь за дела. Бездельничайте. Читайте. Смотрите сериал. Рисуйте. Наслаждайтесь тишиной.

СЦЕНАРИЙ 24. ИДЕТ НА ТВОРЧЕСКОЕ СВИДАНИЕ. Кино, музей, театр – раз в неделю или хотя бы в месяц выбирайтесь без детей в любимые места.

СЦЕНАРИЙ 25. ВОЗВРАЩАЕТСЯ С ЦВЕТАМИ. Попробуйте вместо продуктового магазина заглянуть в цветочную лавку и сами себе сочините букет. Или соберите его в лесу. В парке. Почувствуйте, как цветы распускаются в вашем сердце.

7 книг для поддержки и вдохновения от Анастасии Изюмской

Здесь собраны книги, которые могут стать вашей опорой, вашими друзьями и постоянными спутниками. Они содержат простые и эффективные инструменты для самоподдержки, подсказки для знакомства с самой собой, ключи для вдохновения.

1. МАРК УИЛЬЯМС И ДЕННИ ПЕНМАН. ОСОЗНАННОСТЬ. КАК ОБРЕСТИ ГАРМОНИЮ В НАШЕМ БЕЗУМНОМ МИРЕ

Про эту книгу можно так и написать: «Британские ученые доказали, что 10–20 минут в день, посвященные практике самоосознания, могут быть эффективнее пачки антидепрессантов».

Так получилось, что Осознанность пришла в мою жизнь в самое темное время, когда я действительно была на грани нервного срыва. И благодаря настрою авторов, убедительности аргументов и примеров, простоте упражнений день за днем я «отползала от края пропасти». И сегодня я продолжаю практиковать каждый день и на собственном опыте могу подтвердить, что осознанная медитация – это действительно работающая терапия.

2. ДЖУЛИЯ КЭМЕРОН. ПУТЬ ХУДОЖНИКА

Книжные продавцы предлагают ее как практический курс из 12 недель ежедневных занятий, которые помогут разбудить в себе новые таланты. Для меня же эта книга стала разговором с самой собой, со своим внутренним ребенком, со своими забытыми мечтами и желаниями. В ней много простых советов, которые могут действительно серьезно изменить вашу жизнь.

3. БАРБАРА ШЕР, ЭННИ ГОТТЛИБ. МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО. КАК ПОЛУЧИТЬ ТО, ЧЕГО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОЧЕШЬ

Аннотация издательства к книге такова: «Чтобы начать создавать жизнь своей мечты, не нужны мантры, самогипноз, программы закаливания характера или новая зубная паста. Все, что нужно, – практические методики решения проблем, умение планировать, соответствующие навыки, а также доступ к необходимым материалам, информации и контактам».

Автор книги о трудностях знает не понаслышке – растила двух сыновей одна, напряженно работала, едва сводила концы с концами. Несмотря на обстоятельства, в свои почти 45 смогла начать все сначала.

4. ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛОВА. Я У СЕБЯ ОДНА, ИЛИ ВЕРЕТЕНО ВАСИЛИСЫ

Глубоко убеждена, что если бы эту книгу прочитал каждый взрослый в нашей стране, то это бы имело массовый терапевтический эффект. Речь тут идет о женственности, о женских ролях и о том, с какими установками и сценариями нашей семейной и личной истории мы идем по жизни. Помогает освободиться от части ненужного багажа уже во время чтения. Раз в год перечитывать – обязательно.

5. КЛАРИССА ПИНКОЛА ЭСТЕС БЕГУЩАЯ С ВОЛКАМИ. ЖЕНСКИЙ АРХЕТИП В МИФАХ И СКАЗАНИЯХ

Одна из тех книг, которые можно читать всю жизнь и находить там новые смыслы и глубины. Раз в месяц я беру ее и читаю что-нибудь, что звучит острее всего именно сейчас. Переведенная на 25 языков, эта книга американского психотерапевта, пожалуй, одна из самых универсальных работ о женском архетипе. Здорово помогает разобраться не только с собой, но и с теми жизненными обстоятельствами, в которых находишься.

6. ДЖЕЙМС ХОЛЛИС. ГРЕЗЫ ОБ ЭДЕМЕ. В ПОИСКАХ ДОБРОГО ВОЛШЕБНИКА

Именно эта книга, и никакая другая, призвала меня к ответственности за свою жизнь. Она о том, как наш неосознанный опыт и опыт нашей семьи влияет на то, как мы выбираем друзей, сексуальных партнеров, супругов, на наши отношения с детьми. Джеймс Холлис – один из самых известных аналитических психологов и при этом очень талантливый публицист.

7. ВИКТОР ФРАНКЛ. ЧЕЛОВЕК В ПОИСКАХ СМЫСЛА

Книга для самого беспросветного времени в жизни. Она как свеча, разгоняющая мрак. Как свет в конце тоннеля. Как обещание рассвета. Безусловная и бескомпромиссная в своей витальности. Австрийский психиатр описывает личный опыт выживания в концентрационном лагере и излагает свой психотерапевтический метод: как находить смысл в любых обстоятельствах, даже самых страшных.

Список фильмов о родителях, которые поднимут настроение, от Аси Долиной

Ася Долина

Блогер

Недавно задумалась о том, что в моей жизни наступает время второго ребенка, и нервы при привычке резко сжались в комок. Время? Второго? Ребенка? Грудного? Сейчас? А-а-а-а-а!

«Как же я справлюсь одна?» – спросило сердце. «Ты не одна, – напомнил мозг. – У тебя теперь и любимый мужчина рядом, и дочь уже выросла, будет помогать, и мама – хоть и за океаном, но точно прилетит. Это целая семья». Но страх оказаться опять той маленькой беззащитной женщиной, пересекающей впервые проезжую часть вместе с коляской, не отпустил. Он, быть может, отступит, когда я перепроживу свое материнство в нынешнем, самодостаточном и взрослом состоянии. И то не факт. Ведь мое грандиозное ТОГДА – важное и трудное время – никаким ластиком не стереть.

Недавно со мной заговорил фильм. Здесь, в Нью-Йорке подруга сняла картину под названием «According to her», на русский переводится как «Ее глазами» или «Ее версия». Я шла, не ожидая ничего особенного, – журналистская профессия заставляет меня смотреть массу в том числе очень посредственных работ. Но эта лента заставила мое сердце замереть. Там показывали ту самую женщину с коляской, которая впервые переходит проезжую часть. Ее никому не видимый страх, никому – даже мужу – не понятное смятение, и ее эту странную сонную молочную благодность наедине с младенцем.

Главная героиня – знаменитая некогда русская пианистка, которая после рождения сына взяла и перестала играть. Совсем. И одновременно она дни и ночи напролет проводит с сынишкой, не в состоянии вырваться даже на полтора часа на концерт... Ей слышится плач ребенка за 5 километров от дома. Ей кажется, что с няней он взвояет в первую же секунду. Тогда она тихо и будто бы неосознанно приносит себя в жертву. И вместо всего – этот нежный сливочно-карамельный рай. Показывать ребенку пальчиковый кукольный театр – и вот он впервые хохочет. Агукать до умопомрачения и делать смешные морды. Звенеть ложкой о зубик. Засыпать вместе с ним в любое время суток и – обязательно – рядышком, в одной кровати. А жизнь – словно холодный, неодоушевленный песок – просыпается сквозь пальцы. Да, может, и черт с ней?

Когда я рожала ребенка, я была без мужчины и не знала, каковы мои перспективы. Жизнь не позволяла сконцентрироваться на собственных ощущениях. Мне было важно, чтобы дочь не чувствовала дыры в моем сердце. Не видела, что моя спина согнута в знак вопроса. Я не знала, как жить вдвоем с ребенком, но изо всех сил сочиняла этот сценарий прямо на ходу – уже с ней на руках. Я была веселой и очень молодой. Я не дала унынию ни одного шанса. Мне многое было нипочем. Помню, как училась водить – три круга по Садовому кольцу летней ночью, – а дочка, еще не говорящая и не ходящая кроха, спала сзади в карсите. Сейчас, посмотрев этот фильм и невольно оглянувшись на прошлое, я понимаю, что переживала тогда очень своеобразную, сложносочиненную и неочевидную депрессию. Время, когда ты активен, как пчелка у цветка, но на самом деле у тебя заблокировано полспектра эмоций. Негативных уж точно.

Сегодня, восемь лет спустя, я бы себе той, растерянной девочке со слингом, концы которого извивались в коричневой московской грязи, ничего бы не стала советовать. Я бы сама себя прижала к груди, как тоже ребенка, и погладила бы по беспокойной взъерошенной макушке. Если бы фильм «According to her» был снят не в 2017 году, а в 2008-м, я бы непременно рекомендовала себе его посмотреть. Теперь я рекомендую его вам, он расскажет о самом главном

– о том, что вы со своими переживаниями не наедине, и, оказывается, похожие тревоги обрушиваются на любого начинающего родителя, вне зависимости от брачного статуса.

Слава богу, мы живем в эпоху, когда любые фильмы и сериалы доступны. Даже если не хочется, даже если кажется, что у вас другие хлопоты, даже если вы уверены, что свободное время предназначено исключительно для сна или работы, сделайте себе подарок. Посмотрите кино. В любом случае к титрам ваше настроение хотя бы немного, да поменяется.

Сериалы об отношениях с любимыми и детьми

Подсадите себя на качественный сериал из новых. Телевизионная индустрия за последние годы развилась настолько сильно, что вас потрясет, сколько тонкого, смешного, трогательного и грустного материала уже обдуманно, переработано и превращено в кино. И это будет кино о вас.

«ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ» (2004–2012)

Культовый сериал о жизни четырех подруг (жен и мам) в сказочно тихом с виду американском городке. В основе сюжета – загадочное то ли убийство, то ли самоубийство их пятой подружки, но детективная составляющая – лишь уловка. На самом деле это изящная, легкая мелодрама с элементами черного юмора. Напоминает о том, что самоирония еще никому в жизни не помешала.

«ГРЕЙС В ОГНЕ» (1993–1998)

Сериал, который, наверное, первый выбрал правильную ироничную интонацию для рассказа о родительских невзгодах. Грейс после восьми лет брака решила наконец развестись с мужем, который пил и бил ее. Она решает, что сама в состоянии и справиться с тремя детьми, и выйти после 10-летнего перерыва на работу на завод, и начать новые отношения.

«ДЕВОЧКИ ГИЛМОР»(2000–2007)

Снова тихий, приятный американский городок и никому не заметные драмы маленькой семьи. Героини – это мать-одиночка и дочь, одной 32, другой 16. Здесь будет конфликт сразу нескольких поколений и невероятный подвиг женской силы и мудрости, который проявится в поведении как старшей Гилмор, так и младшей.

«ДУРМАН» (2005)

Американский комедийный сериал, который снова рассказывает о том, на что люди готовы идти, чтобы только быть хорошими родителями. На этот раз главная героиня – овдовевшая домохозяйка и мать двоих подростков. Чтобы хоть как-то наладить новую жизнь, она не придумывает ничего лучше, как стать дилером марихуаны для местной верхушки среднего класса.

«БЕССТЫДНИКИ» (2011)

Довольно хулиганский по интонации американский сериал, который является римейком английского. Обилие черного юмора, сленга и уличной проблематики действуют бодряще и легко поднимают настроение. История вертится вокруг семьи Фрэнка Галлагера – алкоголика, наркомана и просто запредельного неудачника, который умудрился каким-то образом еще и стать отцом-одиночкой шестерых детей. Пока он влачит свое существование где-то между баром, помойкой, притоном и тюрьмой, за детей и саму себя отвечает его старшая дочь – Фиона Галлагер, которая из-за домашних хлопот даже не сумела закончить школу.

«ВСЁ К ЛУЧШЕМУ» (2016)

Второй сезон этого сериала еще не вышел, но первый вновь поставил в центр истории разведенную сорокалетнюю Сэм, актрису ТВ, которая осталась одна с тремя детьми и без больших планов на будущее. Все, что ей остается, это, как говорят психологи, жить короткими отрезками времени и решать проблемы по мере их поступления. А они поступают постоянно, то с одной, то с другой, то с третьей стороны. Плюс полубезумная мама и странный новый бойфренд.

«БОЛЬШАЯ МАЛЕНЬКАЯ ЛОЖЬ» (2017)

Одно из самых громких событий 2017 года. Сериал, который правильнее было бы назвать многосерийным фильмом и экранизация одноименного романа Лианы Мориарти. Тоже четыре героини, растящие своих семилеток словно в раю. Только жизнь калифорнийского городка, где живут только богатые и счастливые, как будто нарушает внезапный переезд в него Джейн Чапмен – едва сводящей концы с концами матери-одиночки, которая тщательно скрывает свое прошлое.

Новые российские сериалы

«ПАПИНЫ ДОЧКИ» (2007 год)

Российский популярнейший ситком. В центре истории на этот раз – мужчина, психотерапевт Васнецов. Он попал в нетривиальную жизненную ситуацию. Жена ушла от него, оставив ему на попечение пятерых дочек, от мала до велика. У всех девочек, разумеется, разные проблемы, которые соответствуют их возрастам и характерам, а у папы плюс ко всему еще и трудности с деньгами.

«ОЛЬГА» (2016)

Российский комедийный сериал о простой русской женщине из московского района Чертаново. Ольга тоже растит двоих детей от разных браков, одна. В ее обязанности также входит забота о пожилom папе, который постоянно попадает в неприятности. В ее жизни нет места печалю и «выгоранию», так как она себя попросту перестала чувствовать, полностью отдав себя другим. Но жизнь внезапно обретает другие черты, когда на Ольгу обращает внимание мужчина.

Если не хочется долгих сериальных историй, то вы всегда можете посмотреть просто хороший полнометражный фильм

Иностранные

«КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА» (1979)

Наверное, самый классический и самый сильный фильм о разделении родительских обязанностей. Выпускница Смитсоновского колледжа Джоанна Крамер понимает, что больше не может сидеть дома и воспитывать сына, что она устала от пренебрежения мужа, от ежедневной бытовой рутины. Она уходит строить свою жизнь, оставив маленького Билли вдвоем с папой, который никогда прежде ребенком толком не занимался...

«КУДРЯШКА СЬЮ» (1991)

Билл Дансер – даже не родной отец девятилетней Сью, но девочка его любит. Вместе они скитаются по городу, и Билл с помощью мелкого мошенничества зарабатывает деньги на хоть какую-то жизнь. Все меняется для этой странной парочки в день, когда на их крючок

попадает богатый и успешный адвокат, дама, которая из жалости приглашает их пожить у себя.

«ОДИН ПРЕКРАСНЫЙ ДЕНЬ» (1996)

Они познакомились на пристани, когда их дети опоздали на школьную экскурсию на корабле. Популярный журналист Джек Тейлор, которому бывшая жена оставила дочку Мэгги на уик-энд, и архитектор Мелани Паркер, одна воспитывающая сына Сэма. День начался с неприятности и грозил превратиться в настоящий кошмар. У Джека – важная пресс-конференция, а Мелани нужно срочно сдавать проект. Обоим не на кого оставить детей, и поневоле приходится выкручиваться и выручать друг друга...

«МОЙ МАЛЬЧИК» (2002)

Уиллу Фриману уже почти 40, а у него нет ни жены, ни детей, более того, он никогда толком не работал, так как обеспечен от рождения. В поисках женщины мечты Уилл отправляется не куда-нибудь, а на встречи родителей-одиночек, выдавая себя за отца. На одной из встреч Уилл встречает двенадцатилетнего мальчика, которого мама правда растит одна, и между ними вдруг завязывается дружба.

«МАЛЕНЬКАЯ МИСС СЧАСТЬЕ» (2006)

Олив – маленькая девочка, мечтающая победить на конкурсе «Маленькая мисс Счастье». Ее семья тоже хочет, чтобы мечта Олив осуществилась, но они столь обременены своими собственными проблемами, что едва могут ей помочь. Отец Олив почти не общается с дочерью, а лишь поддерживает отношения с ее матерью. Ее дядя Фрэнк, известный ученый, пытался покончить жизнь самоубийством после неудачного романа с аспирантом-мужчиной. Ее брат Дуэйн, фанатический последователь Ницше, принял обет молчания, что еще больше отдалило его от семьи. Дедушка Олив хоть и наркоман, но он единственный человек в семье, кто готов помочь Олив подготовиться к конкурсу. И все сойдется к тому, что вся семья соберется вместе и отправится в далекую Калифорнию, чтобы Олив смогла участвовать в конкурсе «Маленькая мисс Счастье».

«В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ» (2006)

Фильм, основанный на реальных событиях, в главной роли – Уилл Смит. Крис Гарднер вкладывает последние деньги в покупку бизнес-франшизы, которая не приносит ему ни копейки. Жена, уставшая от такой жизни, решает уйти, а Крис настаивает на том, чтобы ребенок остался с ним. Вскоре жизнь окончательно загоняет героя в тупик, и он вместе с маленьким сыном оказывается прямо на улице; каждый день им приходится стоять в очереди в приют для бездомных, чтобы получить хотя бы кровать для сна.

«Я НЕ ЗНАЮ, КАК ОНА ДЕЛАЕТ ЭТО» (2011)

Кейт – фондовый менеджер и мать двоих детей. Кейт умеет делать все сразу – менять пеленки, продавать и покупать акции, выяснять отношения с мужем, отбиваться от нападков начальника. Жизнь Кейт – это череда смешных, неловких и нелепых ситуаций, в которые она постоянно попадает в попытках втиснуть две жизни в одну. Горькая комедия о том, как на самом деле трудно женщине играть сразу много ролей.

«КАПИТАН ФАНТАСТИК» (2016)

Все члены этой семьи говорят на нескольких языках, знают квантовую физику и разбираются в философии. Они умеют охотиться и обращаться с оружием. Они живут в лесу в полной гармонии с природой. Лишь стечение обстоятельств заставляет их покинуть родной

дом и отправиться в большой город. Что будет, когда дети столкнутся с цивилизацией, когда они узнают, что миром правят гаджеты, а отношения складываются в социальных сетях? Что бывает первая любовь?

Некоторые старые добрые отечественные фильмы на тему детско-родительских отношений

«ДЕТИ ДОН КИХОТА» (1966)

Фильм о многодетной семье заведующего роддомом. Живущий по очень строгим моральным нормам и прозванный за это Дон Кихотом герой и своих сыновей воспитывает в том же духе. Сыновьям же словно брошен вызов: смогут ли они оказаться достойными своего папы-рыцаря? Жизнь словно будет испытывать каждого, пока ответы не будут найдены.

«МАЧЕХА» (1973)

В семью Павла Олеванцева неожиданно приходит известие: умерла женщина, с которой он когда-то встречался, и у нее осталась дочь, его дочь. О существовании этого ребенка Павел не знал, но он принимает решение взять девочку к себе в дом. Кажется, взрослым придется непросто. Но гораздо труднее, как выясняется, расположить девочку к себе, вернуть ей радость детства и веру в то, что она не одинока...

«МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ» (1979)

В Москву 50-х приезжают три молодые девушки из провинции, каждая мечтает о деньгах, любви и самореализации. Судьбы складываются по-разному. Одна выходит замуж и растит детей, другая верит в счастливый случай, а третья простодушно влюбляется, но в итоге остается одна с ребенком на руках.

«ОДНАЖДЫ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ СПУСТЯ» (1980)

Выпускники одной из московских школ через двадцать лет после окончания собираются вместе. Каждого просят ответить на два вопроса: «Что вы уже сделали?» и «Чего еще в жизни ждете?» Вместе с бывшими однокашниками пытается найти ответы и главная героиня фильма – многодетная мать Надя Круглова.

«МУЖИКИ!» (1981)

Шахтер Павел Зубов узнает о том, что умерла его бывшая возлюбленная, и приезжает в родное село. Неожиданно для него самого у него на руках оказываются трое детей, которые осиротели. Старшая дочь – его, Павла. Постепенно осознавая свою ответственность перед ней, Павел принимает непростое решение – стать преданным отцом всем трем детям.

Ну, и не стоит забывать, что есть простое и проверенное средство отвлечься от своих проблем – посмотреть что-то, не имеющее отношения к миру материнства и детства. К вашим услугам – роскошные современные детективные и приключенческие сериалы, старые добрые голливудские боевики, комедии и экшны, сказки, которые вы можете смотреть вместе с детьми, и даже ужастики, от которых вы хотя бы просто почувствуете себя живыми.

В заключение напомним про мультяш «ОСТОРОЖНО, ОБЕЗЬЯНКИ!» – он тоже в некотором смысле о родительском выгорании.

21 рецепт для уставшей мамы

Меню против выгорания от Марианны Орликовой

Марианна Орликова – Заместитель главного редактора журнала «Гастроном»

Домашние обязанности не зря так называются – их обязательно нужно кому-то выполнять. Чаще всего – маме. И в первую очередь – всё, что связано с едой (про уборку мы тут говорить не будем). Продукты, как известно, сами себя не купят и не приготовят... Или приготовят?

К счастью, современная действительность дает маме возможность жить попроще – особенно при наличии на кухне мультиварки, хорошей духовки с таймером и погружного блендера. Давайте посмотрим, как ходить в магазин примерно раз в две недели, а потом три раза в день кормить семью вкусно и разнообразно, не хуже, чем в большинстве отечественных ресторанов. При этом не особенно убиваясь у плиты и получая от процесса удовольствие!

Предполагается, что сахар, мука, топленое и рафинированное растительное масло, сливочное масло, соль и мельница с черным перцем у вас есть. Если нет – купите. И хлеба купите еще – какого любите, но лучше, чтобы там был какой-нибудь белый. И, конечно, купите еще фруктов!

Список продуктов на 2 недели

- 1 большая охлажденная курица весом 2,5 кг
- 1 кусок замороженной свиной шейки весом 2,5–3 кг
- 200 г соленого сала или шпика
- 1 упаковка (400 г) бекона
- 20 яиц
- 1 л молока
- 200 г сливок жирностью 20%
- 1,5 кг творога жирностью 18%
- 100 г пармезана или другого твердого сыра
- 300 г брынзы
- 500 г сметаны
- 1 кг белой сухой фасоли
- 1 кг манной крупы
- 1 кг риса басмати (не пропаренного!)
- 1 кг огурцов
- 1 кг вкусных помидоров
- 1 кочан капусты
- 1 кг лука
- 2 красные сладкие крымские луковицы
- 1 большой кочан салата романо
- 500 г вкусной моркови
- 2 небольшие свеклы
- 1 кг картофеля
- 4 головки чеснока
- 300 г свежего корня имбиря
- по 1 среднему пучку укропа, петрушки, кинзы и зеленого лука
- 100 г изюма
- 1 упаковка (обычно 400 г) замороженного горошка

- 1 упаковка (обычно 400 г) замороженной кукурузы
- 1 упаковка (обычно 400 г) замороженной смеси ягод
- 1–2 упаковки (по 500 г) замороженного слоеного бездрожжевого теста
- 500–700 г сгущенки
- 1 баночка дижонской горчицы
- 1 бутылочка уксуса (лучше всего белый винный или яблочный)
- 1 бутылочка соевого соуса
- 1 баночка филе анчоуса (по возможности)
- 1 упаковка (400 г) рубленых помидоров в собственном соку
- 1 упаковка целых семян зиры
- 1 упаковка сладкой молотой паприки
- 1 упаковка куркумы
- 1 упаковка молотой корицы
- 3 упаковки ванильного сахара
- 1 чабатта

Смотрите, каков наш план.

1) Большая курица весом 2,5 кг – ее нужно разделать, сначала отрезав от нее ножки и крылья, затем срезав два филе грудки:

– остов (позвоночник со всеми косточками и лишней кожей, а также шея и кончики крыльев) пойдет на бульон, который можно будет заправить либо привычными вам овощами, либо вермишелью, либо лапшой из омлета, либо клецками;

– грудки понадобятся для салата «Цезарь» (кто сказал, что его едят только в ресторане?);

– ножки, бедрышки и крылышки понадобятся для рагу с фасолью и капустой.

2) Замороженная свиная шейка сначала будет дожидаться своей участи в морозильнике. Ее нужно будет переложить в холодильник за 2 дня до того, как готовить, – именно так, размораживаясь очень постепенно, она по качеству не будет отличаться от охлажденного мяса:

– из примерно 1/3 части можно приготовить стирфрай (быстро обжаренное блюдо в китайском стиле) с кукурузой и горошком;

– оставшийся большой кусок можно запечь со специями на горячую буженину (а когда она остынет, из остатков получатся прекрасные сэндвичи).

3) Белая фасоль:

– из примерно половины можно приготовить рагу с курицей и капустой;

– из оставшейся – сделать хумус, в который так вкусно обмакивать поджаренные кусочки хлеба и ломтики хрустящих овощей.

4) Из басмати нужно сварить идеальный рассыпчатый рис. Это базовый рецепт. Вы можете вовсе не класть никаких специй – варить обычный белый рис, всыпав в воду лишь щепотку соли, – он все равно будет великолепным. Все, что вам нужно, – это качественный исходный продукт и точное соблюдение времени и пропорций.

5) Из одних овощей получится не требующий обычного труда борщ – без мяса, зато с заправкой из сала. И картофельное пюре.

6) Из других овощей можно сделать всяких салатов:

– «битые» огурцы – салат в китайском стиле;

– капуста с огурцами и зирой;

– помидоры с красным луком и брынзой.

7) Из творога получится один очень нежный, фантастически вкусный и невероятно быстрый завтрак плюс большая запеканка с изюмом.

8) Из замороженного теста, бекона и брынзы получится несложный, но очень вкусный пирог (по такому принципу можно и сладкие пироги делать, так что лучше купите сразу 2 упаковки теста).

Наш друг – морозильник

Теперь еще важное – про замораживание. Все, что долго готовится, можно потом заморозить. В первую очередь супы и рагу. Это позволяет вам сварить большую кастрюлю чего-то вкусного, но не пичкать этим семью четыре дня подряд, а разделить на порции и чередовать.

Очень удобно варить сразу много бульона – на количество усилий и время приготовления это никак не влияет, зато потом половину или больше можно заморозить. Лучше всего застелить прямоугольный контейнер пленкой так, чтобы края свисали, влить бульон, закрыть крышкой и заморозить. Потом вынуть брусок, полностью завернуть в пленку, подписать и хранить в морозильнике не дольше 3 месяцев. Так же замораживаются все супы, в том числе борщ. Тогда контейнеры вообще не занимают места в морозильнике, а бруски удобно складывать друг на друга. Рагу не имеет гладкой поверхности, и брусок из него неровный, так что лучше оставить в контейнере – но после замораживания оно становится только вкуснее.

Важно! Все контейнеры без исключения должны быть подписаны! Дата и название блюда. А то знаем мы случаи, когда неопознанное нечто отправляется в мусор через год хранения. Или вместо нужных вам замороженных белков в контейнере обнаруживается бульон!

Ну, и пара идей для завтраков, таких же быстрых и эффективных.

Завтраки

Яичница по-бирмингемски

1 порция

1 большой кусок белого хлеба толщиной 2 см, лучше квадратной формы

1 большое яйцо (СО)

топленое или сливочное масло

соль

Аккуратно вырежьте в куске хлеба «окошко», так, чтобы осталась рамка толщиной 1,5 см. Рамка не должна развалиться.

Осторожно, чтобы не проколоть желток, разбейте яйцо в мисочку, посолите белок.

В сковородке (лучше с антипригарным покрытием) растопите ложку масла. Положите в масло рамку, а рядом – вырезанное «окошко». На среднем огне пожарьте их до румяной корочки.

Переверните и рамку, и «окошко», добавьте в отверстие в рамке кусочек масла и сразу же аккуратно влейте яйцо.

Чуть подвигайте рамку, чтобы белок лучше растекся. Жарьте яичницу до желаемой степени прожарки желтка. Подавайте немедленно, чуть посолив белок.

Тосты с яичницей-скрэмблом и брынзой

4 порции

4 больших куска деревенского хлеба

8 крупных яиц

200 г брынзы

*200 мл нежирных сливок
100 г сливочного масла
4–5 веточек укропа
соль, свежемолотый перец
свежие помидоры и зелень для подачи*

Разомните брынзу со сливками до более или менее однородного состояния. Очень мелко нарежьте укроп, добавьте в эту смесь, поперчите.

В холодный сотейник с антипригарным покрытием разбейте яйца и добавьте нарезанное небольшими кусочками сливочное масло.

Поставьте сотейник на небольшой огонь. Силиконовой лопаточкой или деревянной ложкой все время помешивайте смесь, разбивая желтки, смешивая с белками и не давая им сильно схватиться. Ваша цель – добиться нежной массы, в которой нет отдельных пересушенных кусочков яйца. Если вы видите, что на дне сотейника начинает образовываться корочка, нужно снять сотейник с огня, очень тщательно перемешать все его содержимое, а затем вернуть на слабый огонь, не переставая помешивать. Таким образом яйца готовятся примерно 5 мин.

Когда яйца почти готовы (они все еще довольно влажные), снимите сотейник с огня, добавьте брынзу со сливками, перемешайте и верните на огонь, чтобы масса прогрелась. При желании приправьте солью и еще перцем.

Одновременно с тем, как жарится скрэмбл, поджарьте хлеб в тостере или под грилем до румяной корочки. Готовый скрэмбл выложите прямо на горячий хлеб, подавайте немедленно, с помидорами и зеленью.

Творожный крем

*4 порции
400 г творога жирностью 18 %
3 ст. л. сметаны
5–6 ст. л. сгущенки
0,5 ч. л. корицы
фрукты-ягоды для подачи, по желанию*

Выложите творог, сметану и сгущенку в узкую миску. Посыпьте корицей.

Взбейте погружным блендером до абсолютной гладкости. Подавайте сразу же, украсив кусочками фруктов или ягодами.

Запеканка с изюмом

*8 порций
600 г творога жирностью 18 %
100 г изюма
2 яйца + 2 желтка
3 ст. л. жирной сметаны
100 г манной крупы
90 г сахара
1,5 ст. л. муки
щепотка соли
сливочное масло и манка для формы*

Разогрейте духовку до 160 °С. Замочите изюм в теплой воде на 15–20 мин. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите.

Смешайте манку, муку и соль. Взбейте яйца, желтки, сахар и сметану до однородности.

Продолжая взбивать (лучше погружным блендером, но можно и миксером), добавляйте понемногу творог. Когда весь творог добавлен, всыпьте сухую смесь и тщательно перемешайте. Дайте массе постоять 20 мин.

Изюм добавьте в тесто и перемешайте.

Щедро смажьте глубокую форму маслом, чуть присыпьте манкой. Выложите тесто. Поставьте запеканку в духовку на 45–60 мин. Воткнутая в центр готовой запеканки деревянная шпажка должна выходить сухой.

Остудите запеканку на решетке в течение 15 мин. Аккуратно переверните запеканку на блюдо. Подавайте со сметаной или вареньем, теплой или остывшей.

Маннй пудинг с ягодным «компотом»

4 порции

600 мл молока

6 ст. л. манной крупы

3 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. ванильного сахара

Для «компота»:

1 упаковка (400 г) замороженных ягод

100 г сахара

Для пудинга доведите молоко с 100 мл воды до кипения; помешивая, тонкой струйкой всыпьте манку и ванильный сахар.

Не переставая мешать, варите на слабом огне до существенного загустения. Добавьте сливочное масло, снимите с огня и перемешивайте, пока масло не растает.

Застелите любую емкость небольшого размера пленкой и выложите манную кашу, разровняйте. Поставьте в холодное место – каша должна застыть. Это можно сделать вечером накануне.

Для «компота» сбрызните кастрюльку водой, всыпьте сахар, поставьте на огонь и варите на среднем огне, пока сахар не расплавится в светло-коричневую карамель.

Добавьте ягоды (не размораживая) и перемешайте. Через 2 мин. выключите огонь.

Подавайте пудинг, нарезав его кусочками и полив «компотом».

Все из курицы

Куриный бульон

Получится 2,5–3 л

остов от большой курицы (позвоночник, кончики крыльев, шея, лишние кусочки кожи и жира)

500 г куриных лапок

2 средние луковицы

1 средняя морковь

3–4 зубчика чеснока

кусочек свежего корня имбиря

пучок стеблей петрушки и/или укропа
1 ч. л. перца горошком
соль

Залейте куриные «запчасти» 3,5 л холодной воды, на среднем огне доведите до кипения, посолите, снимите пену.

Пока бульон закипает, промойте овощи и, не очищая, разрежьте пополам. Обжгите на сухой сковороде или прямо на конфорке до коричневых подпалин. Сняв пену, положите в кастрюлю овощи, стебли зелени и перец горошком.

Уменьшите огонь до минимального – бульон должен только слегка подрагивать и иногда выдавать один-два «булька». Варите, не закрывая крышкой, 4 часа. Процедите бульон и остудите.

Если хотите, можете снять жир. Для этого бульон нужно поставить в холодильник на несколько часов – жир застынет на поверхности коркой, которую легко удалить. Перед подачей прогрейте бульон с какими-нибудь добавками (см. ниже).

Клецки и укроп для бульона

4 порции
1 большое яйцо
1 ст. л. молока или чуть больше
4 ст. л. манки
1 ст. л. муки
по 0,3 ч. л. разрыхлителя и паприки
соль
1 средний пучок укропа

Взбейте яйцо с молоком и солью. Продолжая взбивать, постепенно добавьте смесь манки, муки, паприки и разрыхлителя. У вас должно получиться довольно густое тесто.

Готовый бульон доведите до слабого кипения. Опуская ложку в горячий бульон (чтобы тесто не липло к ложке), зачерпывайте немного теста и, помогая себе второй ложкой, опускайте тесто в бульон.

Варите, пока клецки не всплывут на поверхность, примерно 5 мин.

Одновременно мелко нарежьте укроп, чуть присыпьте солью и порубите. Добавьте укроп в бульон с клецками, перемешайте, закройте крышкой, выключите огонь и дайте настояться 3–5 мин.

Лапша из омлета для бульона

4 порции
4 яйца
6 ст. л. сливок
1 небольшой пучок смешанной зелени
1 зубчик чеснока
1 ч. л. муки
сливочное масло
соль

Очень мелко порубите зелень и чеснок.

Взбейте яйца до однородности, посолите, добавьте сливки, еще раз взбейте. Добавьте муку и зелень, снова взбейте.

Сильно разогрейте омлетную сковородку, положите сливочное масло. Когда оно запенится, влейте половину яичной смеси и поджарьте омлет.

Готовый омлет выложите на доску и точно так же поджарьте второй.

Нарежьте чуть остывшие омлеты тонкой лапшой. Доведите бульон до кипения, положите омлетную лапшу, снова доведите до кипения и сразу же подавайте.

Салат «Цезарь» с курицей

4 порции

1 большой кочан салата романо

100 г пармезана

2 филе куриной грудки

соль, свежемолотый черный перец

Для сухариков:

1 небольшая чабатта

100 мл растительного масла

2 зубчика чеснока

соль

Для заправки:

6 филе анчоуса (по возможности)

2 зубчика чеснока

1 яйцо

по 1,5 ст. л. дижонской горчицы и уксуса

по 1 ч. л. соли и перца

250 мл растительного рафинированного масла

Натрите куриное филе солью и перцем, сварите на пару 20 мин. Остудите и нарежьте тонкими ломтиками.

Для заправки разбейте яйцо в стакан погружного блендера, добавьте раздавленный и очищенный чеснок, анчоусы, уксус, дижонскую горчицу, соль, сахар, перец и 100 мл масла. Взбейте до однородности. Долейте оставшееся масло, взбейте в густую эмульсию. Попробуйте, при необходимости приправьте еще солью, сахаром, уксусом или горчицей.

Для сухариков взбейте блендером до однородности масло и чеснок, посолите. Нарвите хлеб на удобные для еды небольшие кусочки. Полейте маслом, хорошенько перемешайте и запеките при 200 °С примерно 5 мин. Хлеб не должен быть пересушен.

Для салата половину пармезана нарежьте ножом для чистки овощей крупными лепестками. Остальной сыр натрите на мелкой терке.

Нарвите листья романо руками, удаляя слишком твердые и горчащие основания листьев. Кусочки листьев должны быть довольно крупными, но удобными для еды.

Смешайте листья романо с парой ложек соуса и тертым пармезаном, разложите по тарелкам. Выложите курицу на листья, посыпьте сухариками и лепестками пармезана. Остальной соус подайте отдельно.

Рагу из курицы с фасолью и капустой

4 порции
по 2 куриных голени, бедра и крылышка
150 г бекона
300 г белой фасоли
400 г капусты
1 большая луковица
5–6 зубчиков чеснока
топленое масло
соль, свежемолотый черный перец

Белую фасоль нужно замочить на 12 ч в большом количестве холодной воды, затем промыть (если забыли заранее, то положите в холодную воду, добавьте 0,5 ч. л. соды, доведите до кипения, снимите с огня, закройте и оставьте на 2 ч; затем промойте и варите).

Лук и бекон мелко нарежьте. Обжарьте курицу в большой кастрюле с толстым дном в масле до румяной корочки. Выньте на тарелку, положите в кастрюлю лук и бекон, обжаривайте 5 мин. Верните в кастрюлю курицу, положите фасоль, залейте водой так, чтобы фасоль была полностью закрыта, и варите 40 мин.

Тем временем тонко нарежьте капусту, измельчите чеснок. Добавьте капусту и чеснок в кастрюлю, перемешайте, откройте крышку и готовьте до мягкости фасоли и капусты, примерно 15 мин. Приправьте солью и перцем. Подавайте горячим.

Самый главный суп

Борщ из печеных овощей с заправкой из сала
6 порций
2 средние свеклы
2 средние морковки
2 средние картофелины
1 большая луковица
3 зубчика чеснока
300 г капусты
400 г рубленых помидоров в собственном соку
1 небольшой пучок петрушки
соль, свежемолотый черный перец
топленое масло
Для заправки:
120–140 г соленого сала или шпика
2 зубчика чеснока

Вымойте щеткой картофель, морковь и свеклу и заверните каждый овощ по отдельности в фольгу. Запекайте в разогретой до 200 °С духовке. Картофель будет готов через 35–40 мин., морковь – через 45, а свекла – через 50–60 мин.

Очистите и мелко нарежьте лук и чеснок. Тонко нашинкуйте капусту. Разогрейте в кастрюле с толстым дном топленое масло и обжарьте лук с чесноком до золотистого цвета 7–10 мин.

Добавьте капусту, перемешайте и влейте 1,2 л воды. Доведите до кипения, посолите и варите до мягкости капусты 10–12 мин.

Запеченные овощи разверните, положите в холодную воду на 5 мин., очистите. Картофель нарежьте крупными ломтиками, морковь – мелкими кубиками, свеклу натрите на терке. Добавьте овощи в кастрюлю с капустой.

Через 5 мин. добавьте помидоры вместе с соком. Доведите до кипения, варите 5 мин. Всыпьте рубленую петрушку, снимите с огня, дайте настояться под крышкой 5–10 мин.

Тем временем нарежьте замороженное сало кубиками и растолките в ступке с очищенным чесноком в пасту. Разлейте борщ по тарелкам и в каждую положите по ложечке сала. Поперчите и подавайте.

Салаты-закуски на каждый день

«Битые» огурцы

4 порции
500 г огурцов
30 г свежего корня имбиря
4 зубчика чеснока
4 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. яблочного уксуса
растительное масло
1 ч. л. сахара
соль, свежемолотый черный перец

Возьмите пестик от ступки, тесак или тяжелый нож. Постучите по огурцу так, чтобы он треснул в нескольких местах, после чего нарежьте поперек кусочками примерно 1,5 см.

Очистите и измельчите чеснок и имбирь, смешайте с огурцами.

Заправьте сахаром, солью, уксусом, соевым соусом и растительным маслом по вкусу. Дайте настояться 10 мин. и подавайте.

Салат из помидоров, красного лука и брынзы

4 порции
4 крупных спелых помидора
1–2 красные сладкие крымские луковичы
150 г брынзы
2 зубчика чеснока
растительное масло
уксус
сахар
соль, свежемолотый черный перец

Очистите лук и нарежьте перьями. Чеснок раздавите, очистите и порубите.

Смешайте лук и чеснок, посыпьте сахаром и солью, сбрызните уксусом и перемешайте руками. Сбрызните растительным маслом и дайте постоять 10 мин.

Крупно нарежьте помидоры и смешайте с луком и чесноком. Посыпьте раскрошенной брынзой, еще полейте маслом и приправьте перцем. Сразу же подавайте.

Капустный салат с огурцами и зирой

4 порции
400 г капусты
4 средних огурца
3–4 зубчика чеснока
несколько веточек разной зелени
4 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

Тонко нашинкуйте капусту, затем нарежьте поперек кусочками 3 см. Огурцы нарежьте соломкой.

Посолите капусту и смешайте с огурцами. Измельчите зелень и также добавьте в салат. Раздавите, очистите и измельчите чеснок.

Обжарьте в растительном масле семена зиры примерно 1 мин. Добавьте чеснок в горячее масло, перемешайте и заправьте салат. Поперчите, дайте немного постоять и подавайте.

Хумус из белой фасоли

10–12 порций
500 г белой фасоли
2 большие луковицы
3–4 зубчика чеснока
оливковое масло
лимонный сок
соль, свежемолотый черный перец

Белую фасоль нужно замочить на 12 ч. в большом количестве холодной воды, затем промыть (если забыли заранее, то положите в холодную воду, добавьте 0,5 ч. л. соды, доведите до кипения, снимите с огня, закройте и оставьте на 2 ч; затем промойте и варите).

Промойте замоченную фасоль, залейте свежей холодной водой (примерно 2,5 л), доведите до кипения и варите до мягкости, 40–50 мин.

Пока фасоль варится, нарежьте средними кусочками лук и чеснок, поджарьте в 5–6 ст. л. оливкового масла, 5 мин.

Отлейте примерно 300 мл отвара от фасоли. Остальную фасоль откиньте на дуршлаг, положите в глубокую миску, добавьте жареный лук и чеснок вместе с маслом, посолите, поперчите и взбейте погружным блендером до однородности.

Скорее всего, взбиваться будет с трудом – и можно понемногу подливать фасолевый отвар и оливковое масло. Готовый хумус приправьте лимонным соком по вкусу, еще посолите и поперчите. Подавайте с палочками моркови, сельдерея, огурцов и кольраби и жареными кусочками хлеба. Такой «хумус» хранится в холодильнике до 7 дней.

Кое-что из свиной шейки

Стирфрай из свинины с горошком и кукурузой

4 порции
500–600 г свиной шейки
по 200 г замороженных кукурузы и горошка
2 см свежего корня имбиря
4 зубчика чеснока
1 небольшой пучок зеленого лука
3–4 ст. л. соевого соуса
80–100 мл растительного масла
соль
кинза для подачи, по желанию

Нарежьте мясо кусочками 2 см, посолите и дайте постоять.

Очистите и мелко нарежьте имбирь и чеснок. Отдельно нарежьте зеленый лук.

Нагрейте большую сковороду (вок, если есть), налейте растительное масло и сильно нагрейте. Порциями обжарьте свинину на максимальном огне со всех сторон до румяной корочки. Готовые порции перекладывайте на тарелку.

Когда все мясо обжарено, слейте со сковороды все масло, оставив 2 ст. л.

Положите в масло белую часть зеленого лука, имбирь и чеснок, обжаривайте на среднем огне 20 сек. Верните в сковороду все мясо, полейте соевым соусом и 0,5 стакана горячей воды, перемешайте, закройте крышкой и готовьте на небольшом огне 10 мин.

Всыпьте в сковороду кукурузу, горошек и оставшийся зеленый лук. Увеличьте огонь до сильного, готовьте, все время перемешивая, примерно 5 мин. Готово! Можно посыпать кинзой и сразу же подавать (с рисом).

Домашняя буженина

10–12 порций
2–2,5 кг свиной шейки одним куском
по 1 ст. л. соли, сахара, паприки, зиры и горчицы
по 1 ч. л. корицы и свежемолотого перца
2 ст. л. растительного масла

Разогрейте духовку до максимума (230–280 °С). Обсушите свинину бумажными полотенцами.

Смешайте все специи, соль, сахар, горчицу и растительное масло. Застелите противень или форму для запекания фольгой, положите туда шейку и обмажьте ее пряной смесью со всех сторон.

Поместите противень или форму в нижнюю треть духовки на 20 мин. Уменьшите температуру в духовке до 140 °С и запекайте 1 ч.

Переверните мясо и запекайте еще 40–70 мин., в зависимости от веса.

Выньте противень из духовки, прикройте буженину фольгой и дайте ей постоять 20 мин. Теперь ее можно подавать горячей, нарезаая толстенькими как стейк ломтями, – или же дать полностью остыть и назавтра резать тонко на бутерброды.

Гарниры

Рассыпчатый рис с пряностями

8 порций
2 стакана риса басмати
1 ст. л. топленого масла
по 0,5 ч. л. молотой куркумы, корицы и зиры
соль

Промойте рис фильтрованной водой как можно лучше, слейте воду. Держите наготове только что вскипевшую хорошую питьевую воду.

Варите рис в большой кастрюле с толстым дном, объемом как минимум 3 литра. Из меньшей кастрюли под давлением вода может начать убегать через край. И еще хорошо бы, чтобы у кастрюли была прозрачная крышка – тогда вам не придется приподнимать ее, чтобы убедиться, что вода вскипела. Итак, в кастрюле разогрейте масло.

Добавьте рис и все специи, тщательно перемешайте, чтобы каждая рисинка покрылась маслом.

Осторожно (может брызгать!) влейте в кастрюлю 3 стакана кипятка (отмеряйте тем же стаканом, которым отмеряли рис), перемешайте, сразу закройте крышкой. Доведите до кипения на сильном огне, уменьшите огонь до средне-слабого и включите таймер. Варите ровно 12 мин.

Снимите кастрюлю с огня, заверните в газету и закутайте в плед – так рис настоится и окончательно приготовится. Еще через 12 мин. рис готов. Он останется рассыпчатым и через 3 дня хранения в холодильнике.

Классическое картофельное пюре (с советами)

4 порции
1 кг картофеля для пюре
100 мл жирных сливок
100 г сливочного масла
1–2 желтка
соль

Очистите картофель, разрежьте на четвертинки, положите в кастрюлю и залейте кипящей водой так, чтобы она покрывала картофель на $\frac{3}{4}$. Поставьте на сильный огонь, доведите до кипения, посолите, закройте крышкой, уменьшите огонь и варите до абсолютной мягкости, примерно 25 мин.

Слейте воду. Нагрейте сливки с маслом, чтобы масло растаяло.

Разминая картофель, добавьте сначала желтки, затем постепенно сливочную смесь. Разотките до однородности, сразу же подавайте.

Во время варки, приблизительно через 15 мин. после закипания, положите к картофелю примерно 300 г очищенных яблок – пюре станет сладковатым и более воздушным.

В готовое картофельное пюре положите растопленный в сливках голубой сыр (100 г на 1 кг картофеля).

Подавайте готовое пюре с жирной деревенской сметаной и красной икрой.

Для постного пюре не используйте ничего, кроме картофеля, 120 мл оливкового масла экстра вирджин и взбитой блендером пасты из зелени (любой по вашему вкусу) и чеснока.

Простая выпечка

Булочки-пирог с беконом и брынзой

8–10 порций
500 г слоеного теста
200 г бекона
300 г брынзы
1 яйцо
1 ч. л. муки
паприка

Разморозьте тесто и дайте ему нагреться до комнатной температуры. Разогрейте духовку до 200 °С. Застелите противень бумагой для выпечки.

Раскатайте тесто в пласт толщиной 2 мм (катать нужно от центра в разные стороны, но всегда в одном направлении, чтобы не нарушить структуру слоев).

Нарежьте бекон небольшими кусочками, выложите на сухую холодную сковородку и обжарьте, чтобы вытопился жир. Снимите с огня.

Взбейте яйцо с мукой и раскрошенной брынзой до однородности. Промажьте тесто тонким слоем этой массы по всей поверхности, присыпьте паприкой и кусочками бекона.

Аккуратно сверните тесто в не слишком плотный рулет и нарежьте его на кругляшки толщиной 2–2,5 см.

Выложите кругляшки на бумагу на противень, как «пеньки», не оставляя между ними никакого расстояния. Полейте жиром от бекона и поставьте в центр духовки. Выпекайте до румяной корочки, примерно 25 мин. Подавайте теплым.

Лимонник

8 порций
1 стакан сметаны
200 г масла
1,5 стакана муки
2 ч. л. разрыхлителя
1 большой сочный лимон
1 стакан сахара

Лимон тщательно вымойте при помощи щетки, разрежьте на 8–10 секторов; удалив косточки, положите в блендер или комбайн, измельчите в пюре.

Просейте 1 стакан муки с разрыхлителем в миску. Добавьте размягченное масло и сметану, замесите тесто. Вымешивайте, понемногу подсыпая еще муки. Тесто должно отставать от рук, но оставаться мягким и немного липким.

Разделите тесто пополам (одна часть чуть больше другой). Большую часть уложите в жаропрочную форму диаметром 24–26 см и равномерно разомните руками так, чтобы получилось дно лимонника с бортиками.

Вторую часть теста («крышку») разомните в круг на куске пергамента, ориентируясь по дну формы.

Переложите размолотый лимон в форму с тестом, сверху ложкой равномерно по всему объему всыпьте сахар.

Очень аккуратно закройте лимонник оставшимся тестом: сначала совместите часть края «крышки», лежащей на пергаменте, с бортиком; затем, постепенно освобождая ее снизу от пергамента, укладывайте тесто поверх начинки. Края залепите.

Выпекайте при 170 °С 40 мин. Полностью остудите и подавайте.

11 полезных сайтов

Здесь собраны адреса ресурсов, на которых родители, и в первую очередь мамы, могут получить информацию и поддержку по самым разным вопросам.

family3.ru – Family Tree, проект по информационной и психологической поддержке родителей. Лекции, в том числе бесплатные, очные тренинги и терапевтические группы.

baby-sleep.ru – Центр детского сна и развития. Здесь вы найдете полезную и подробную информацию о сне ребенка от 0 до 6 (а порой и 17!) лет, а также сможете получить поддержку и профессиональную помощь по улучшению сна вашей семьи.

mama-city.ru – «Мама-Сити», центр помощи кормящим мамам под руководством старейшего консультанта по грудному вскармливанию Ольги Евтух.

radugamama.ru – «Радуга Материнства», центр поддержки семьи. Горячая линия по грудному вскармливанию.

цта. рф – Центр традиционного акушерства. Предлагает ведение беременности с акушерским сопровождением, организацию и проведение мягких родов, семейную медицину с особым вниманием к женскому и детскому здоровью и использованием традиционных методов.

centr-rebenka.ru – Центр ребенка. Объединил врачей, консультантов по грудному вскармливанию, психологов и педагогов – команду, поддерживающую естественный подход к наблюдению за здоровьем и развитием ребенка. При центре есть также служба ранней помощи – для детей с аутизмом и другими особенностями развития.

slingoliga.ru – Лига слингоконсультантов. Здесь можно узнать все о слингах. В том числе посмотреть качественные бесплатные ролики по их использованию.

kukuzya.ru. Этот сайт тоже рассказывает родителям о малышах. А еще тут много правовой информации: про пособия, первые документы, материнский капитал и т. д.

alpha-parenting.livejournal.com, или «Заботливая альфа». Сообщество родителей, понимающих, какую важную роль в психическом и эмоциональном развитии ребенка играет надежная безопасная привязанность к взрослому, который о нем заботится.

selfmama.ru – «Селфмама». Проект для женщин, которые верят, что можно быть внимательной и заботливой мамой и при этом оставаться собой – разносторонней личностью, счастливой женщиной, востребованным профессионалом.

hgts.ru – сайт, посвященный быстрым техникам восстановления и самогипнозу.

На каждый день Мотиваторы для родителей

Здесь мы собрали мысли, о которых неплохо бы помнить. Их можно выписать и, например, повесить на видном месте – в поддержку себе и своей семье.

Родительство – это самое важное, самое трудное, самое сложное и требующее самой высокой человеческой квалификации дело на земле – создание людей.

Психолог Галина Филиппова

У идеального родителя есть только один недостаток. Всем хорош красавец, да вот только его не существует в природе. Идеальный родитель – это миф.

Психолог Людмила Петрановская

Для ребенка самое главное качество родителя – в том, что родитель у него просто есть.

Психолог Людмила Петрановская

Наличие злости не значит отсутствие любви. Это признак эмоционального разнообразия. Разрешить себе испытывать агрессию – значит позволить себе жить и реагировать.

Психолог Ирина Млодик

Женщине нужно вернуться к своему телу и к себе после родов. А мужу и жене нужно вернуться друг к другу.

Психолог Екатерина Бурмистрова

Когда мы в аду, конечно, бывает полезно концентрироваться на том, как продержаться вот этот конкретный день, а завтра сделать ад чуть менее адовым.

Психолог, коуч Юлия Бурлакова

Чем раньше мы согласимся на формулу «родительства с косяками» – желательно еще на стадии беременности, – тем более благополучным будет наше материнство.

Психолог Людмила Петрановская

Если вы знаете, что вспыльчивы, научите вашего ребенка обходиться с этим. Ваша задача не в том, чтобы быть всегда доброй, а в том, чтобы быть взрослой – способной совладать с последствиями, с чувствами ваших детей, с жизнью.

Психолог Ирина Млодик

Дети раздражают, это нормально.

Психолог Людмила Петрановская

Вопросы к самой себе:

1. Как прямо сегодня я могу позаботиться о себе?

2. Если я ощущаю свои семейные и материнские нагрузки как сверхвысокие и истощающие, как я прямо сегодня могу их сократить хотя бы чуточку?

3. Что конкретно в ближайшие три часа позволит мне снизить внутреннее напряжение?

Психолог, коуч Юлия Бурлакова

Уходите огородами. Потихоньку выползайте, увеличивая в жизни количество отдыха, радости, покоя. Наметьте себе вектор и ползите туда. Неуклонно. Пусть даже по-пластунски.

Психолог Людмила Петрановская

Если вы потратили время и деньги на то, чтобы улучшить свое состояние, и после этого вы довольны собой и жизнью, улыбаетесь ребенку, – то вы в конечном счете потратили деньги на ребенка. Это не траты – это инвестиции.

Психолог Людмила Петрановская