

МАМИН НЕВРОЗ или быть супермамой

"Чьи-то дети учат китайский, растут на Скрябине и чисто едят в тетрадах, а мои..."

Психолог Людмила Петрановская - о том, как чувство вины разрушает родительство

Наверное, самый большой камень, просто мощный замшелый валун, который лежит на пути к родительству без надрыва, – это чувство вины. Некоторые мамы признаются, что чувствуют себя виноватыми практически постоянно. Все идет не так, как хочется, не так, как должно быть, не хватает сил, времени и терпения.

Многие жалуются на то, что виноватыми их заставляют чувствовать себя окружающие: родственники, знакомые, другие мамы. Все дают понять, что с детьми надо как-то иначе: строже, добрее, больше, меньше, но точно не так, как есть.

Нередко чувство вины накрывает родителей от чтения книг и статей про воспитание детей или общения со специалистами – оказывается, что они сами все испортили, тут и там недо- или пере-, и теперь уже не факт, что можно исправить. Из чего состоит этот валун, из каких слоев спрессован?

Попробуем-ка некоторые из них рассмотреть внимательно.

Ненормальная норма

В середине XX века добрый человек и хороший английский психотерапевт Дональд Винникотт обращался к молодым мамам, призывая их не стремиться быть идеальными. Он предложил использовать выражение «достаточно хорошая мать» и, наверное, выдохнул с облегчением, когда оно прижилось. За попытку спасибо, док, но помогло это ненадолго.

Сегодня молодые мамы страдают не от того, что они не идеальны – таких сумасшедших уже не сыскать. Их мучает вопрос – достаточно ли они хороши?

Обычно у других родителей все намного лучше. Читали их посты, видели фотографии, слышали рассказы? Чьи-то дети растут на здоровых и полезных фермерских и органических продуктах, проводят лето в заповедных местах, играют в игрушки из льна и дерева или хотя бы ни разу не были в «Макдональдсе».

А мои...

У кого-то дети учат китайский с трех лет, играют на скрипке с пяти, танцуют румбу, крутят сальто, пишут программные коды или хотя бы читают «Трех мушкетеров».

А мои...

Есть семьи, которые с детства водят детей по музеям и концертам, их дети привыкли видеть вокруг сокровища Метрополитена и Лувра, растут на мелодиях Генделя и Скрябина или хотя бы бывали в греческом зале.

А мои...

Есть дети, которые чисто пишут в тетрадках, сами собирают портфель и всегда делают уроки, в свободное время они читают энциклопедии, в выходные участвуют в олимпиадах, собираются поступать в МГИМО или хотя бы закончили четверть без троек.

А мои...

При этом не важно, если по каким-то параметрам наши дети не уступают чьим-то. По всем остальным-то не тянут. Неважно, что что-то мы тоже делаем. Но не все остальное же. Китайские дети упорны и усидчивы. Французские не плюются едой. Дети Билла Гейтса не играют в компьютер. Пятилетний японец принят на работу в Гугл.

А мои-то, мои...

Мы не заметили, как случилась довольно неприятная вещь. То, что раньше обозначалось словом «идеал», теперь считается нормой и навязывается как норма.

Эта новая «норма» на самом деле в принципе невыполнима, но если про идеал все в целом понимают, что он недостижим, то норма – это же вынь да положь. Это то, на что любой ребенок имеет право. Это же просто достаточно хорошая мать, ничего особенного, «или ты и этого не можешь?».

При этом мгновенно обесценивается все, что есть и что делается, – по сравнению с непомерно раздутой «нормой» любые усилия и достижения любой мамы – пшик. И накрывает вина.

В ответе за всех

Вторая подмена понятий происходит постепенно у нас на глазах и тоже связана с чувством вины. Раньше психологи жаловались друг другу – родители всегда приводят ребенка и просят что-то сделать с ним, а сами меняться не хотят, в себе проблемы не видят.

Сейчас такое тоже встречается. Но все чаще можно видеть и слышать другое. «Я знаю, что дело во мне, ребенок ни при чем, что я делаю не так?», «Мне сказала подруга, что я не умею ставить границы. Что делать?», «А может быть, я упустила привязанность? Может быть, я слишком мало провожу с ним времени, слишком много работаю?», «Может быть, я слишком на нем зацклилась, душу его своим вниманием?»

Сегодняшние родители зачастую не то что готовы меняться и работать над собой – они в лепешку готовы расшибиться, чтобы быть... ну, вы помните... всего лишь достаточно хорошими. Им бывает сложно объяснить, что у ребенка могут быть свои особенности и ограничения, что он может быть не в настроении, переживать возрастной кризис или реагировать на непростой период в жизни семьи – нет, они не готовы делить ответственность ни с генетикой, ни с природой, ни с обстоятельствами, ни с другими членами семьи, ни с самим ребенком. Они уверены, что если очень-очень постараются и все-все сделают правильно, у их детей не будет ни болезней, ни трудностей с учебой, ни проблем со сверстниками.

Дети не будут страдать из-за развода родителей, если с ними правильно поговорить.

У них не будет проблем с самооценкой, если их правильно хвалить (или если их никогда не оценивать).

С ними не будет ссор, если им правильно ставить границы, и они уж точно не причинят себе никакого вреда, если их правильно любить.

А когда хоть что-то идет не так, начинаются безжалостные поиски своих косяков.

Иногда кажется, мама готова сама себя привязать к стулу, направить в глаза яркий свет и сама же себя допрашивать с пристрастием: признавайся, что натворила? Раздражалась? Отмахнулась? Не чувствовала любви?

А помнишь, ночью он заорал, и ты проснулась с мыслью, как хорошо было без него? А помнишь, когда ты узнала, что беременна, почувствовала досаду – так не вовремя, скоро защита диплома? А помнишь, как ты радовалась, сбавив его на выходные к бабушке? И после этого всего ты удивляешься, что он не уверен в себе (болеет, плохо спит, грубит, дерется с братом, список бесконечен)?!!

Когда такая мама приходит на консультацию, психолог чувствует себя экспертом на суде – причем пригласила его сторона обвинения.

Комплекс всемогущества и вина – две неразрывные стороны одной медали. Если все зависит от меня, значит, любая проблема – моя вина. Если я в принципе все могу (должна мочь), но что-то неидеально, значит, я просто не сделала всего, что должна была.

Любые предложения опустить планку, признать, что не все в мире зависит от наших желаний и усилий, воспринимаются как недопустимый пофигизм, вызывают страх «скатиться неизвестно куда». Конечно, чаще всего за этим стоит неуверенность в своей способности и праве быть мамой, но ведь постоянное самообличение никак уверенности не прибавляет.

Чья вина?

Очень часто эти мамы сами страдали в детстве от отвержения и пренебрежения своих родителей, но те никогда не могли признать, что были в чем-то неправы, не желали брать на себя никакой ответственности. В ответ на жалобы в лучшем случае от них можно было услышать защитно-оборонительное «время было такое, было тяжело, мы не знали, как надо, все так делали». Чаще – ответную агрессию: «Совсем обнаглели, для них все делали, себе во всем отказывали, а они с претензиями, вечно у них родители виноваты».

Возможно, окажись у нынешних бабушек и дедушек чуть больше личного ресурса, будь они способны вместе с выросшими детьми погрузить о том, что не могли быть всегда рядом, что не всегда понимали ребенка и были бережны с ним, молодым мамам было бы проще.

Но, увы, такое редко встречается, и боль, которую вызывает родительское «ачотакого», оборачивается комплексом гиперответственности. Уж я-то не буду вилять, я буду отвечать за все, окажусь виновата – вину признаю и буду стараться исправиться. И начинается жизнь вечного подсудимого, который может только оправдываться или каяться, а сделать может мало что – привязанный-то к стулу и с лампой в глаза.

Заметили, как происходит подмена – ответственности на вину?

Что делать?

Дело в том, что ответственность – понятие, всегда определенное в

некоторых границах. Ведя машину по улице, вы отвечаете за соблюдение правил, за то, что машина исправна (насколько вам может быть известно), что вы не пьяны и не пишете эсэмэс за рулем. Вы не можете отвечать за то, что не окажется пьян другой водитель, что дорожный знак не сорван ветром, что на дорогу не выбежит кошка или что с неба не упадет метеорит.

Ответственность определена, логична и доказуема. Это понятие из мира разума. Вы можете отвечать за то, чтобы заботиться о своем ребенке, но не можете за то, чтобы всегда и все было, как ему удобно. Вы можете отвечать за то, что выбрали для ребенка хорошую школу и учительницу, но не за то, что она его полюбит и он будет успешен в этой школе.

Иное дело вина. Вина – это чувство, оно иррационально. Для чувства нет логики и границ. Вина обессиливает и истощает, никакого «достаточно» не существует, никакого «это от меня не зависит» тоже, никогда нельзя выдохнуть, никогда нельзя сказать «я справился», поэтому нет смысла даже пытаться.

Изменения к лучшему происходят только в ресурсном состоянии, на подъеме энергии и желания жить, на волне теплого отношения к себе, веры в себя. Было бы очень хорошо научиться замечать у себя и в посылах окружающих эти две коварные подмены: когда идеал выдается за норму и когда иррациональное чувство вины называют ответственностью.

Попробуйте по поводу каждого касающегося ребенка дела составлять простые списки из двух колонок: «норма – что-то необычное» и «отвечаю – не могу отвечать». Лучше всего это делать не в одиночестве, а вдвоем- втроем, можно с супругом или друзьями. Так больше шансов удержаться в сфере разумного.

Вас могут ждать удивительные открытия. Например, что не любить играть с ребенком – нормально. А любить – прекрасно, но это кому как повезет. И ребенку не хотеть делать уроки – тоже нормально, а если он всегда хочет – то это уже что-то из ряда вон, может быть, прекрасное, а может, и тревожное. Что ваша ответственность – чтобы у ребенка было с чем играть, было место и время для игр, но не чтобы ему всегда было весело. Что ваша ответственность – одеть ребенка более-менее по погоде, но вы не можете отвечать за то, чтобы он точно не простудился.

/ЛЮДМИЛА ПЕТРАНОВСКАЯ, 12 ОКТЯБРЯ 2018 Г./

Источник: <https://www.pravmir.ru/chi-to-deti-uchat-kitayskiy-ra>

..

#psihologyonline

#интересно_psihologyonline

#практикум_psihologyonline

#умныемысли_psihologyonline