
Оглавление

Предисловие	4
ДВА МИРА.....	7
Очарованный родитель.....	7
Я так редко смотрю в себя (<i>дневник впервые-мамы</i>)	11
Чем ребенок отличается от взрослого?	19
ПОВТОРЫ.....	27
Тревожная любовь.....	28
Ребенок и ошибка.....	30
Пять вопросов на сопоставление	35
Я впервые поговорила с дочерью, а не накормила ее конфетами!.....	37
Грабли в сарае родителей	39
Ступени родительства	41
Сизифово воспитание.....	43
ДАВЛЕНИЕ И СЛАБОСТЬ	50
Колючка в наследство	50
Слышишь только себя.....	56
Механический папамам	65
РЕАНИМАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ.....	69
Цугцванг и безусловность.....	70
Достоинство нелепости	76
Правота за счет жертвы.....	79
Ситуации, где возможно сохранить достоинство.....	82
Конфликт с ребенком: ослепление или прозрение?.....	84
Прощение.....	86
ПОВТОРИТЬ НЕЛЬЗЯ ЛЮБИТЬ.....	93

Предисловие

Эта книга немножечко о многом.

В общем – о повседневности, которая соединяет два опыта жизни – ребенка и взрослого. Эта повседневность – кроме пинг-понга типа «наведи порядок», «хочу-купи», «как в школе?», «молодец!», «выучил стих?», «нравится», «не доводи!», «да ты моя рыбка!», «сколько раз повторять, быстро сделал!» – содержит в себе вопросы и темы, на которые стоит обратить внимание. Они могут казаться необычными, непривычными, но помогают посмотреть на ситуацию под другим углом и найти возможности для изменений. Кроме того, они интересны не только вам – над ними размышляли и размышляют многие ученые гуманитарной сферы. Например:

Восприятие.

Видеть – это переживать контраст между желаемым, должным и действительным. Через какие установки мы смотрим друг на друга? Каковы мы для себя, каковы – для другого? «Ребенок-в-себе» и «ребенок-для-нас»: кто нам больше знаком? И от кого мы больше хотим и для кого? И кто нас больше расстраивает и радует?

Редукция.

Сведение нового к уже известному. Если жизнь в доме замирает и не происходит ничего нового, мо-

лодость ищет приключений, но получает одну и ту же «серую» для себя реакцию старших. Когда родитель тормозит унывшего подростка, который познал «тщетность жизни» и не видит смысла прилагать усилия. Не только ребенку, но и взрослому, получившему негативный опыт, бывает трудно выйти за его пределы – если все сводится к грустной привычности.

Повторы.

Поведение – в том числе – состоит из повторов. Если негативных повторов много – отношения превращаются в механизм, производящий депрессию, раздражение и апатию. Умение отслеживать, изменять повторы помогает выйти из «холивара», остановить разрушительные атаки друг на друга.

Обратная связь.

Умение разговаривать, обсуждать и понимать друг друга – помогает найти недостающую информацию (вместо того, чтобы ее придумывать) и разрешить противоречия на входе, сохраняя контакт и обучая друг друга.

В частном плане – эта книга об эмоциональных травмах, их происхождении и последствиях. Ситуациях, в которых травмирование происходит как бы само собой. Похищении родителя внешним миром и о том, как это воспринимает и переживает ребенок, которому так необходим «свой» родитель. О том, чтобы увидеть своего ребенка – нужно увидеть себя, и как непросто это бывает. О тревожной любви, слад-

кой конфетке после крика и лабиринте повторов. О граблях в сарае сизифа и колючках в наследство. О причинах, по которым общение в семьях сводится к условностям, оценкам. О направлении выхода из трудной ситуации; достоинстве, нелепости и прощении близких. И о том, что кризис в отношениях с ребенком начинается с внутреннего кризиса родителя.

Книга написана на основании большого практического опыта автора. Книга не претендует на фундаментальный обзор и аналитику. Скорее это этюды-размышления из опыта консультирования семей в кризисных ситуациях и оказания помощи «взрослым детям», которые столкнулись с внутренним эхом семейных конфликтов.

ДВА МИРА

Очарованный родитель

Однажды на моем семинаре для родителей зашла речь о противоречивости нашего образа для ребенка и о переживании ребенком этой противоречивости, а также о том, что мы не всегда понимаем и даже знаем о таком переживании. Решили исследовать эту тему через спонтанную историю о превращении доброго родителя в злого и обратно. Было интересно, каким содержанием из своего детства наполнят участники семинара эту историю.

В результате получились искренние и живые истории, архетипические сюжеты, которых наслаивались на реальные события в семейной жизни. Истории затронули за живое многих: «так это же про меня!» – восклицали некоторые участники. Авторы были приятно удивлены и задумчивы.

Расскажу некоторые истории кратко, по сути, опуская детали и второстепенные моменты.

В первой истории все было хорошо до того момента, как добрый папа обменял часть своего сердца на деньги и превратился в злого папу в холодном доме, причем подчиненного более старшей (и инфернальной) фигуре. От такого папы прячется в страхе ребенок. Но папа слезами исцеляет свое сердце и возвращает себе способность любить ребенка.

Вторая история состояла из двух сказок, одна из которых касалась взаимоотношений с собственными родителями, другая – отношений со своим ребенком. В ней героиня теряла крылья и потом вся интрига заворачивалась вокруг их обретения.

В третьей – добрая мама превращалась в большую злую, голодную и давящую великаншу, расколдовать которую смог только ребенок.

В четвертой – папа, который играл на скрипке солнечные мелодии, потерял скрипку, нашел оружие и превратился в злого охотника, который в слепой ярости преследует своих близких, те в страхе прячутся в норках. Папа ранит ребенка, в отчаянии приходит в себя, выкидывает оружие, скрипка находится...

В пятой истории мама-кошка надела на себя маску собаки и тем самым превратила дом в место страха...

Если обобщить – можно увидеть несколько ярких линий.

Условие превращения доброго отца/матери в злого – обмен внутреннего на внешнее. Этот обмен неравноценный, но родитель этого не понимает и поэтому меняет: кусочек сердца – на деньги, скрипку – на оружие, свое лицо – на собачью маску, и пр.

Превращение чаще всего является подчинением героя воле того, с кем он меняется (коварный невидимка, похищающий сокровище), от кого получает деньги, оружие и пр.

После обмена *облик отца/матери меняется и уподобляется тому, с кем меняется* (кстати, классика сказки – обмен качествами личности, красивое становится уродливым, уродливое – красивым). Что-то происходит во внешности, причем (обращаем внимание!) первым эту подмену замечает ребенок, но не родитель, который догадывается о своей заколдованности по внешним сигналам, в том числе и по реакции ребенка.

Затем происходит превращение места: теплый дом остывает, печка больше не горит, дети прячутся от матери в других местах дома и прочее.

Итак, обмен внутреннего на внешнее запускает цепочку событий: подчинение родителя внешней силе, изменение его облика и разрушение дома. Когда родитель просыпается от чар, с него слетает злая маска, он обретает свое лицо, и тогда снова оживает дом. Кстати, родителю вернуться и прийти в себя – непросто. Что-то он может сделать сам, где-то ему нужна помощь.

Сказка, в которой ребенок реанимирует родителя указывает на ситуацию подпитывания родителя ребенком, когда сам родитель подчинен «злой» (с точки зрения восприятия ребенка) силе. Ребенок словно приносит себя в жертву и, к сожалению, это уже не сказка. Родительский аффект оставляет болевой отпечаток в душе ребенка, который не всегда затягивается...

Наши переживания – и родителя, и ребенка – затрагивают и рациональную, и иррациональную

сферы. Но если у взрослого опыт рационального чуть больше, то у ребенка – он очень мал. И это важно учитывать в ситуациях, когда наше настроение и отношение к нему внезапно меняется. Часто при этом мы снисходительны к себе («Да я просто наорал на него, а так я, конечно, его люблю») и требовательны к нему («Не тупи, включи голову, быстро давай делай. Ты чего – не понял? Сейчас получишь!»). Но в этой требовательности мы не замечаем свою сказку, в которой живем. И если на нее взглянуть – она может оказаться весьма интересной.

Например, как следующая история.

Я так редко смотрю в себя

(дневник впервые-мамы)

*Благодарю N. за разрешение
опубликовать ее текст.*

«...Клик... клик... клик... У нас проблемы... у сына проблемы. Такой маленький, а уже... Слишком многое мы ему разрешаем. Не понимает «нельзя». Протестует. Должен же понимать. Что почитать, кто скажет?

Легко простые советы давать... Теплота в голосе и все прочее. С папой в этом плане проще, у него все можно. А вот я как ограничитель вседозволенности))) Сын еще мелкий совсем, а я уже «дрова ломаю»(((

Давно не занималась самоанализом... Надо бы в порядок голову приводить и себя, но у меня как с чистого листа, велосипед изобретать приходится)))

Странно... когда задаю вопрос об отношениях с ребенком, не могу ничего описать, сказать. Тишина в ответ.

Хотя, одно ощущение меня занимает уже несколько дней – непривычное восприятие ребенка. Мы всего лишь изменили прическу, а я смотрю на него и не узнаю. У меня перед глазами мальчик моей знакомой, который в таком виде очень похож с моим.

Кажется, я совсем его не знаю, это кто-то другой... и появляется тревога. «Как общаться с тобой, какой

ты?» Боюсь, что много уже сделано ошибок, результат которых пока не заметен, но позже все проявится. Не знаю, как реагировать на нестандартное поведение, особенно агрессию, злость, на его требования...

Я как будто иду по какому-то топкому месту и очень боюсь упасть, хотя понимаю, что этот страх рождает еще больше скованных движений и неуверенность в себе. Мне очень не хватает гибкости в отношении, я не успеваю за сыном. Это, кажется, так просто следовать за ребенком, но тут появляются ограничения внутренние и внешние. Мои собственные границы, ограничивают и моего ребенка.

12

Я люблюсь, как сын взрослеет! Каждое новое достижение – открытие для меня. Бывает чувство, что это какое-то чудо, непостижимое умом, и лишь одни эмоции переполняют меня (любовь, радость, нежность). Это то, что дает стимул двигаться дальше, пробовать новые формы общения.

Удивляет способность маленького человека любить. Это школа для меня... Он любит меня всегда. Когда я его наказываю слишком эмоционально, мне самой бывает плохо на душе и возникает тягостное чувство, что не сдержалась. Но ребенок забывает об этом, и относится ко мне также, даже более ласково. И вот тут появляется чувство вины...

Меня очень беспокоит – как я могу любить и сильно наказывать. Здесь проблема с самоконтролем!!! Я быстро раздражаюсь, и тогда сыну попадает даже за те действия, которые в спокойном состоянии могли быть незамеченными или проговорены другим то-

ном. Вот здесь для меня проблема: как воспринимает меня сын? Когда мама то нежится с ним, ласкает, то может сильно накричать и даже шлепнуть (тут и появляется другая-Я).

Получается, что дело именно в той «другой», которая существует как бы в другой реальности и поэтому не реагирует на сына, а сливает на него раздражение за что-то другое? И что, в принципе, существование этой «другой» в чем-то устраивает – поскольку раздражается она быстро, т. е. становится «другой».

Над образом себя и «другой» я думала довольно долго, ничего не вырисовывалось. Странно было это делать... так я думала))) Образ пришел сам собой. У меня получились две женские фигуры, точнее одна, смотрит лицом на зрителя, другая, – повернувшись спиной.

Фигура, стоящая лицом, открытая к общению, добродушная, отзывчивая, с большими глазами, всегда готовая помочь, заботливая, внимательная, одним словом, слишком хорошая. Другая фигура стоит спиной, и на голову у нее надета маска: брови резко изломаны в уголках, глаза темные и выражение крайнего недовольства. Маска крайне раздражительна, на любой промах со стороны окружающих реагирует очень резко и безапелляционно. Ее мнения резки, но, как она думает, справедливы.

Быль-сказка.

Стоял в поле теремок... И неведомо откуда поселились в нем две девочки. Стали они вместе жить,

хозяйство вести. И никто бы не знал о них, только место, где они жили, было недалеко от дороги, и проезжие путники частенько останавливались, заведев теремок: кто дорогу спросить, кто передохнуть. Но мало кто из случайных знакомых, знал кто же на самом деле живет в теремочке. Бывало, постучится кто-нибудь к ним, – отворит дверь приветливая девочка. И напоит, и накормит, и обо всем расспросит путника, да и с миром проводит его. Бывало, постучится путник в дом, а его хозяйка и на порог не пускает. Сухо разузнает, что привело его в теремок, да и закроет дверь. Если только крайняя нужда какая, то пустит к себе, но у такой хозяйки гости долго не задерживались.

Вот и ходила молва в народе о таинственном теремочке, то добрым словом люди вспоминали приветливую хозяйку, то кто-то не хотел и говорить-то о ней, до того неприятно было вспоминать встречу усталому путнику. А сестрички так и жили в своем теремочке в мире и согласии. Каждая помогала друг дружке. Потому и открывала дверь незнакомым людям то одна, то другая... это кому как повезет.

Часто я задумываюсь над вопросом какая я на самом деле? Бывает, что чувство лицемерия особенно остро появляется. Это когда хвалят, говорят какая хорошая, мои хорошие (якобы) качества ставят в пример для подражания. Я иногда говорю, что это видимость, но люди воспринимают это за шутку.

А я чувствую, что мне как раз ближе другой образ, о котором мало кто знает, только родные и самые

близкие друзья. И каждый день, это как арена, кто кого пересилит. Особенно это стало актуально при появлении ребенка, когда он подрос уже, и заявляет о себе.

Я сразу вспоминаю маму. Она у меня внешне очень сильный человек, но крайне ранимый и обидчивый. Честно сказать, тяжело рассуждать и вспоминать о детстве, т. к. тянет сорваться на невысказанные обиды, переживания. Сколько помню, мама всегда рубила сгоряча. В момент ссоры могла такого наговорить, о чем без боли невозможно вспоминать. После бури, как-то быстро все забывалось, но не у всех...

Я понимаю, что часто делаю то же самое. До сих пор мама у нас выполняет функцию главнокомандующего, пытается руководить, определять кому и чем заниматься. Несогласие с директивами, ведет к обидам, громким словам в наш адрес, чуть ли не до полного отречения. Потом следует примирение и все по новому кругу.

Это тип женщины «и коня на скаку остановит, и в горящую избу войдет». Только в душе, это очень одинокий человек. Грустно. Кстати, когда я сына ругаю, то почти всегда вспоминаю о маме и думаю, что она сделала бы так же. Как будто с образцом поведения сличаю, только образец, к сожалению, не лучший запомнился.

Повторять другого легче, чем быть собой...

Мне очень нужна помощь. С сыном совсем не хватает терпения и именно это моя большая проблема. Я очень часто срываюсь на ребенка. Когда он что-то делает опасное для него или запретное, я пару

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru