**Как не сойти с ума, когда ты родитель.**

*На основании главы из книги Л.Петрановской «Селфмама».*

Коллективный ребенок всего ЖЖ –

мастер спорта (любого) давно уже,

играет на скрипке и на рояле,

читает Сартра в оригинале,

развивает шахматами мозги,

моет посуду, печет пироги,

занимается лепкою и балетом,

сочиняя стихи при этом…

Может, я чего-то забыла,

но где мои веревка и мыло?

Мария Виноградова

Современный мир извергает на головы родителей много требований. Раннее развитие требует развивать. Школа – проверять уроки. Социальные службы – удовлетворять потребности и контролировать поведение. Окружающие – научить его вести себя прилично. У ребенка должен быть режим, но много творчества и спонтанности в жизни. Он должен получать самую лучшую медицинскую помощь, но без прививок и лекарств. Он должен расти в заботе, но быть самостоятельным. Нужно все про него знать, но нельзя лезть в душу. Вы должны быть близки, но уметь выстраивать границы. Все это должно быть естественно, но осознанно.

То, что раньше обозначалось словом «идеал», теперь выдается за норму. Она в принципе невыполнима, но если про идеал все в целом понимают, что он недостижим, то норма – это же вынь да положь. При этом мгновенно обесценивается все, что есть и что делается – по сравнению с непомерно раздутой «нормой» любые усилия и достижения не засчитываются. И накрывает вина.

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?».

**Комплекс всемогущества и вина** – две неразрывные стороны одной медали. Всемогу́щий контро́ль — психический процесс, относимый к механизмам психологической защиты. Заключается в бессознательной убеждённости человека в том, что он способен всё контролировать. Естественным следствием такой убеждённости является ощущение человеком ответственности за всё вокруг и чувство вины, возникающее, если что-либо выходит из-под его контроля.

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. Этот тот самый случай, когда анализ ошибок, реальных и надуманных, не помогает их исправлять, он только приводит к нервному истощению и депрессии, вплоть до клинических форм.

Разберем понятия. Ответственность – всегда определенна и имеет границы. Ведя машину по улице, вы отвечаете за соблюдение правил, за то, что машина исправна, что вы не пьяны и не пишете смс 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. Если бы вы приняли на себя ответственность за все это, вы бы не заставили себя стронуться с места. Ответственность всегда конечна, для успешного решения каждой конкретной задачи ее требуется определенное количество. Границы ответственности описываются законами, должностными инструкциями и контрактами, о них договариваются (я делаю бутерброды, вы покупаете напитки). Она определенна, логична и доказуема. Вы можете отвечать за то, чтобы заботитесь о своем ребенке, за то, что показываете его врачам и осознанно выполняете их рекомендации, но не за то, чтобы он никогда не болел.

Иное дело вина. Вина – это чувство, оно иррационально. Для чувства нет логики и границ. Не существует ничего, за что невозможно было бы почувствовать себя виноватым. Ребенка не взяли играть, он подхватил вирус, ему не дается математика, у него плохое настроение – в два счета можно объяснить, в чем здесь вина родителей. Чувства – более древний и более мощный уровень нашей психики, чем рациональность. Они способны полностью подминать под себя картину мира. Чувствую вину? Значит, есть за что.

Ответственность мобилизует, ведь зная, что от тебя зависит, поняв, что нужно сделать иначе, хочется начать действовать. 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.

Пример. Если придя сейчас домой, вы вдруг обнаружите там незапланированных и голодных гостей, к которым вы совершенно не готовы, понаблюдайте за собой, какая мысль придает вам больше сил и желания действовать: «Я как хозяин дома отвечаю, за то, что им будет налит чай и подано угощение» или «Я виноват, что они до сих пор сидят голодные и даже чаю им никто не налил»?

Или если вас мучит вина за то, что вы сидите в Интернете вместо того, чтобы заниматься с ребенком, результат будет один – вы зависните в Интернете еще на час-другой. Возможно, читая статьи и о том, чем именно полезно было бы с ребенком позаниматься. Вина доставляет душевную боль, а когда нам плохо и больно, мы ищем утешения – в чем-то привычном и приятном, вроде сидения в соцсетях.

Вина не может никого подвигнуть стать лучше, хоть испепели себя обвинениями. 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 на норму и когда иррациональное чувство вины называют ответственностью.

**Упражнение на профилактику чувства вины.**

Если вас мучает чувство вины, что вы делаете недостаточно, составьте 2 списка из двух колонок: «норма – что-то необычное» и «отвечаю – не могу отвечать». Лучше всего это делать не в одиночестве, а вдвоем-втроем, чтобы удержаться в границах реальности. Вас могут ждать удивительные открытия. Например, что ребенку не хотеть делать уроки – нормально, а если он всегда хочет – то это уже что-то из ряда вон. Что ваша ответственность – одеть ребенка более-менее по погоде, но вы не можете отвечать за то, чтобы он точно не простудился.

**Упражнение на профилактику самобичевания.**

Составьте список сделанных вами дел хотя бы за неделю. Всех вообще, от укладывания детей до приготовленных ужинов, от выполненных просьб свекрови до переговоров с заказчиком по собственной работе. Оцените каждое дело в затратах времени. Прикиньте, сколько это стоит на рынке услуг. Если бы вместо вас были няня, секретарь, уборщица, водитель. Посчитайте среднюю стоимость своего дня и часа. Повесьте получившийся список на видное место и возвращайтесь к нему каждый раз, когда вам кажется, что вы «ничего не делаете».

Вина часто растет из разочарования в идеальной картине «как должно быть». Родительский перфекционизм, как и любой другой, ни к чему хорошему не приводит. Да, на промежуточных финишах у вас может быть идеальный распорядок дня (целых две недели), идеально чистая кухня (целых два часа), идеальная реакция на капризы и шалости (целых два раза). Но на более долгих дистанциях перфекционизм, который неразрывно связан с комплексом всемогущества и чувством вины, начинает оборачиваться обидой на домашних, а потом и агрессией.

Почему ребенок не заснул вовремя или так долго одевается? Почему дети все раскидали и перепачкали? Почему партнер отреагировал на выходку ребенка не так, как вы считаете правильным? Вы так стараетесь, у вас есть такое прекрасное, продуманное и выношенное видение того, как надо, а они все портят. Заразы. Не любят вас совсем. В грош не ставят. Им вообще плевать. Они просто пользуются. Вас вообще никто не любит и никогда не любил. В конце цепочки превращений вина-обида-злость стоит чувство одиночества, безысходности, истощения.

**Упражнение для профилактики разочарования.**

Если вы почувствовали сильное раздражение на близких или приступ апатии, истощения, найдите время и попробуйте раскрутить цепочку назад. С чего все началось? Какой такой идеальный план оказался нарушен? Почему вы решили, что этот идеальный план непременно должен быть реализован, без всяких отступлений и неожиданностей? Как этот план выглядел глазами ваших близких, знали ли они вообще о нем, способны ли в силу возраста его понять, была ли у них возможность его выполнить, не противоречил ли он их важным планам?

Дальше. План ведь сам по себе не ценность. Он был нужен для чего-то. Чего вы на самом деле хотели? Какие ваши потребности стояли за этим планом? Нельзя ли их удовлетворить как-то еще? Знают ли близкие о том, что вам так нужно? Может быть, у них есть свои идеи, как это для вас устроить? Например, у вас был замечательный план после суматошной и загруженной недели наконец провести выходной всей семьей в лесу, на природе, погулять, подышать воздухом, отдохнуть. Значит, все ясно: утром встаем, завтракаем, быстро собираемся, прыгаем в машину и едем в сторону ближайшего леса. А утром начинается. У младшего ребенка насморк. Дочь-подросток проснулась не в духе и зла на весь мир. Муж, оказывается, собирался посмотреть днем футбол. А Яндекс показывает, что между домом и желанным лесом пробка часа на два. Сложно не взбеситься.

Но если подумать, а чего хотелось на самом деле? Хотелось тишины и покоя. Хотелось побыть с семьей. Хотелось, чтоб деревья и небо. Может быть, просто взять ноутбук и одеяло и дойти до ближнего парка? Это не такая «настоящая» природа, как лес, но деревья и небо в наличии. От торгового центра добивает вайфай, значит, мужу будет футбол. Если младший замерзнет, можно за десять минут вернуться домой. А дочка сможет вызвонить одноклассников погулять и перестанет дуться. Сосиски на костре отменяются, это жаль, но их можно поджарить дома и взять с собой. Зато никаких пробок и спешки. Расслабленный приятный день. Если успеть «соскочить» внутри своей головы с идеальной картинки «семейный выходной в лесу».

Мы не имеем бесконечного ресурса. Мы можем ошибаться, болеть, уставать и просто не хотеть. Мы не успеем всего, даже если заведем тысячу органайзеров. Мы не сделаем все хорошо, и даже достаточно хорошо тоже не сделаем. Наши дети временами будут чувствовать себя одиноко, наша работа иногда не будет сдана в срок. Нам будет не хватать времени на себя, денег и секса. Среди родных и знакомых всегда будут те, кто считает, что мы воспитываем детей ужасно. Среди авторов книг и статей, врачей, учителей и психологов всегда будут те, чьим представлениям о правильном мы не соответствуем. Наши дети, став подростками, в любом случае сделают все то, от чего мы их старались уберечь. И в любом случае будут недовольны нами, о чем обязательно сообщат. А став взрослыми, будут жаловаться на нас своим психотерапевтам.

Если в целом ребенка любят и он знает, что его потребности важны, он без всяких последствий адаптируется к бытовым неурядицам и нехватке ресурса у родителей. Если вам нужно что-то срочно сделать или вы просто очень устали, он может пообедать бутербродом. Он может посмотреть мультик два часа. Он может обойтись без прогулки. Он может пропустить тренировку. Ничего фатального не случится.

При условии, что вы решаете отступить от плана не с чувством вины, ненавидя себя и ужасаясь «последствий», а как взрослый человек, взвесив приоритеты и пожертвовав тем, чем можно пожертвовать в данной ситуации. Короче, вот вам мое авторитетное экспертное мнение. Скорее всего, вы хорошая мать. Достаточно хорошая, без оговорок. Вашему ребенку нравитесь именно вы. Он бы не согласился на другую, пусть даже идеальную. Вы такая специальная мама для него, такая, как ему нужно. Предлагаю взять это за основу и дальше из этого исходить.