

Глава 2

Как я перестала срываться (слишком часто)

- ★ Вспоминаю свой взрывной период во всей его красе
- ★ Как я пришла в норму

Надеюсь, вы настроены позитивно и готовы приступить к практической работе. Если вы все еще вините себя, испытываете стыд или страдаете от прочей чепухи в стиле «я плохой родитель», перечитайте первую главу и проведите время с людьми, которые любят вас и могут напомнить вам, что: 1) вы супер; 2) воспитание детей никому не дается легко; 3) вы все равно что-то да сделаете плохо (это неизбежно); 4) вы все равно супер.

Повторю: вы *можете* быть супер и при этом *не делать* все идеально. Это не взаимоисключающие вещи.

Скорее всего, вы хотите узнать побольше практической информации о том, как не срываться на детей, и вскоре мы об этом поговорим, обещаю. Но если бы одна лишь информация могла сподвигнуть нас к принятию разумных и осмысленных решений, табачная индустрия давно бы обанкротилась,

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Мой процесс борьбы со срывами был неприглядным. Не было волшебной таблетки, каникул в спа и мгновенного преображения. Я набрала вес. Я стала принимать медикаменты и регулярно ходить к психотерапевту. Мне понадобилось много времени. Было нелегко, но все же я преодолела трудности, и вы это сможете.



**Мой процесс борьбы со срывами был неприглядным.
Не было волшебной таблетки, каникул в спа
и мгновенного преображения.**



Процесс преобразований продолжается даже сейчас. Я по-прежнему испытываю тревогу и переживаю стрессы, иногда я срываюсь, но теперь я знаю, что не должна копить в себе всякую гадость, чтобы в итоге меня прорвало. Мне помогают кофеин, медитация, ежедневная физическая активность и отход ко сну не позже десяти вечера. Я гуляю недалеко от дома и занимаюсь йогой по видеороликам вместе со своим несносным котом, мешающим мне делать позу собаки. С тех пор как я стала мамой, пособие «Как ухаживать за Карлой и поддерживать ее в порядке» увеличилось в объеме и обросло подробностями, но, когда я слеую ему, моя жизнь и воспитание детей проходят легче и веселее.

Почему я срывалась Родительские триггеры

Я впервые поняла, что со срывами нужно что-то делать, в тот день, о котором рассказывала во введении. Мои дочери

тогда были совсем маленькими (может быть, им было два или три года), и у нас выдался тяжелый вечер. Они не слушались, я разозлилась и огрызнулась на них, они заплакали, я почувствовала себя ужасно, они снова не послушались, я прикрикнула на них, они заревели еще сильнее — ну а дальше можете себе представить. В конце концов я сдалась и усадила их смотреть мультик. Когда я включила телевизор, это лишь усугубило мой стыд, так как мне казалось, что я: а) вознаграждаю их за плохое поведение, хотя, если подумать, их плохое поведение было не чем иным, как ответом на мое плохое поведение, и б) экран телевизора уничтожал их маленькие мозговые клетки, а ведь они могли бы строить башенки из деревянных кубиков ручной работы! Но я решила, что лучше пусть смотрят мультики, чем слушают мои бесконечные вопли, — даже если мультики вредны, я не знала, как поступить иначе. Я посадила детей на диван, накрыла их теплым пледом, обложила мягкими игрушками, а сама села за компьютер и стала гуглить «как перестать орать на детей». В тот вечер я составила список всего, что буду делать вместо криков. Я была готова измениться.

Буквально на следующий день или через день я снова сорвалась, но на этот раз к чувству вины добавились угрызения совести из-за того, что я не смогла придерживаться своего плана. Как у других родителей получалось оставаться спокойными и счастливыми, в то время как я ору почти каждый день? (Спойлер: никак.) Что со мной не так? (Спойлер: все так. Срывы — не слабость характера.) Почему я не могла быть спокойной, терпеливой, внимательной к детям в трудные минуты? (Спойлер: потому что тогда у меня еще не было нужной информации и меня никто не поддерживал.) Допустим, быть спокойной и терпеливой — слишком нереалистичное требование, но почему у меня не получалось хотя бы не орать? Вот

просто закрыть рот и молчать? (Ответ: потому что даже такое маленькое усилие воли гораздо сложнее, чем кажется.)

Тогда я не понимала, но теперь знаю, что моя раздражительность, нетерпение, фрустрации и крики вовсе не были основной проблемой. Нет, конечно, были, но точнее следовало бы назвать их проблематичными симптомами. Так мой мозг и тело реагировали на постоянные триггеры. Теперь, хорошенько поразмыслив над этим, я могу назвать четыре главных триггера.

Собственно рождение ребенка. Через несколько часов после рождения дочери я позвонила своему деду и сообщила хорошую новость. «Что ж, — мрачно проговорил он, — это кризис, но ты справишься». Тогда я еще не понимала, что значат его слова, поэтому списала все на ворчание вечно недовольного старика. Теперь я знаю, что он один сказал мне правду. Ежедневная рутина ухода за младенцами и тоддлерами — самый настоящий кризис, и для большинства людей, включая вашу покорную слугу, он связан с радикальными изменениями в жизни. Детям все время что-то надо, они непредсказуемы и неудобны, а я не была готова ни к первому, ни ко второму, ни к третьему.

Рождение ребенка перевернуло всю мою жизнь, повлияло и на научную карьеру, и на профессиональные планы, и на отношения. Я не рассчитывала, что материнство будет волшебной сказкой, но и не предполагала, что моя жизнь настолько радикально изменится. Я словно вернулась в колледж, на первый курс: никого не знаешь и пытаешься завести новых друзей, не понимаешь, что надо от жизни, и в какую сторону ни посмотри — рядом кого-то тошнит. Вот только теперь роль взрослой должна была играть я, а не кто-то другой.

Дополнительным осложняющим фактором стало то, что я сама росла в неблагополучной семье; я прошла через все: неоднократные разводы обоих родителей, их наркотическую зависимость, психические заболевания, постоянные вопли; меня надолго забирали у матери и отца. И хотя теперь родителем была я, сам факт наличия в моей жизни детско-родительских отношений превратился в триггер, запустивший множественные реакции, причем большинство этих связей я даже не отслеживала. Я знала, что со мной что-то происходит, но не догадывалась почему.

Тревожность. В конце октября 2008 года я вернулась домой из роддома со здоровым ребенком и сильнейшей послеродовой тревожностью; впрочем, об этом я даже не догадывалась (я имею в виду тревожность, а не ребенка). Я жила в постоянном страхе, вплоть до того, что начала спускаться по лестнице, съезжая на попе, так как боялась споткнуться и упасть с ребенком на руках.

Особенно хорошо мне запомнился один случай, когда дочери было около шести месяцев. Вечером, перед тем как лечь спать, я, как обычно, зашла к ней в комнату проверить, дышит ли она. Как и во все другие дни, ее маленькая грудь поднималась и опускалась в медленном размеренном ритме. Я на цыпочках вышла, закрыла дверь и легла спать. Почти тут же в моей голове нарисовался сценарий, как моя дочь перестает дышать и мне приходится вызывать 911. Врачи скорой помощи вбегают в дом, но запинаятся за обувь и зимние куртки, сваленные на лестнице в крошечной прихожей. Они не успевают помочь ребенку вовремя, а все потому, что я не убрала одежду.

Так я лежала несколько часов, думая о том, что надо бы пойти убраться. И одновременно беспокоилась, что разбужу

мужа, который устал не меньше моего. При этом я знала, что с ребенком все в порядке и скорая не должна приехать к нам с минуты на минуту. Но ужасная парализующая мысль, что дочь перестанет дышать, пока я лежу и накручиваю себя всю ночь, и мне надо бы проверить, как она (иначе к чему все эти терзания?), не давала мне покоя. Однако если бы я встала с кровати, я бы тем самым признала, что мои мысли и чувства стали совершенно неконтролируемыми. Я попыталась убедить себя в том, что все хорошо, но ничего не вышло; я продолжала лежать и представлять грузных врачей скорой помощи в синей форме, которые спотыкаются о мои зимние ботинки, кроссовки и розовые мокасины, взбегаю по лестнице, чтобы спасти моего бездыханного ребенка. Итог можете себе представить: я не спала всю ночь и многие другие ночи тоже. В голове постоянно крутились думы и тревоги обо всем ужасном, что может случиться с моим ребенком.

Детские болезни и травмы. За первые пару лет материнства мне пришлось столкнуться с многочисленными детскими болезнями и травмами, включая трещины костей, ожоги, хронические ушные инфекции, операции на ухе с установкой аэрационной трубки в барабанную перепонку и бесконечный круп (вирусное заболевание, при котором опухает горло, появляется лающий кашель, а в самых тяжелых случаях — затрудненное дыхание). Вдобавок к детским болезням моя близкая родственница оказалась в реанимации с острой реакцией на лекарства (сейчас с ней, к счастью, все в порядке).

О, и помните, я рассказывала, как съезжала по лестнице на попе, потому что боялась упасть? Так вот, в шесть лет моя дочь все-таки упала с лестницы и сломала руку. Не помню, было это до или после того, как нашей школьной медсестре

пришлось вызывать скорую, потому что у дочери случился приступ астмы.

Не срываться при таких исходных данных? Да вы шутите.

Все это время, что бы ни случилось, я напоминала себе: нам повезло, мы счастливики, потому что наши травмы и болезни относительно легкие, у нас есть медицинская страховка и доступ к качественному здравоохранению. Но я ни разу не задумалась о том, как сильно все эти переживания повлияли на мою психику. Моя тревожность росла, росла и выросла выше крыши. Я непрерывно беспокоилась о здоровье и безопасности дочерей. Я жила в состоянии круглосуточной гипербдительности, и постепенно это довело меня до ручки, выжало из меня все соки, и срыв стал лишь вопросом времени.

Усталость. Умом я понимала, что проблемы со сном крайне негативно влияют на все аспекты жизни человека. В самом начале своей карьеры клинического соцработника я несколько лет проработала в психиатрическом стационаре и своими глазами видела, какую важную роль играет сон в успокоении хаотичных мыслей и взрывных эмоций. Но я не провела параллелей со своей ситуацией. Вместо того чтобы честно признать, как сильно я устала и как негативно моя усталость влияет на повседневные жизненные функции, я носила ее как знак отличия. Я успеваю все, а литры кофе и темные круги под глазами тому подтверждение!

Вот только я ничего не успевала. Я проживала дни на кофеине и сахаре и в конце концов вогнала себя в порочный круг: днем я кое-как перебивалась, заедавая стресс, а всю ночь ворочалась от тревоги. За пять лет я сильно прибавила в весе; мне поставили диагноз апноэ — распространенное

расстройство сна, при котором ночью люди на короткое время перестают дышать. Нарушения сна возникли быстро и незаметно, я даже не поняла, что происходит, но они были очень серьезными и я просыпалась уставшей, хотя мне казалось, что я крепко спала всю ночь.



Вместо того чтобы честно признать, как сильно я устала и как негативно моя усталость влияет на повседневные жизненные функции, я носила ее как знак отличия.



Теперь я понимаю, как мои триггеры — рождение ребенка, тревожность, детские болезни, усталость — совпали и наложились друг на друга, сделав ситуацию невыносимой. Но от усталости и загруженности я не могла даже взглянуть на ситуацию со стороны. Вместо этого я решила, что мне просто не хватает силы воли и твердости. Я помещалась на книгах по самопомощи и воспитанию, надеясь предотвратить и исправить все, что могло пойти не так. Я не расслаблялась ни на минуту и, по сути, превратилась в ходячую говорящую красную кнопку, которая при малейшем прикосновении могла сдетонировать. К несчастью для меня, я почти круглые сутки находилась в обществе двух маленьких подрывателей, которых хлебом не корми, а дай нажать на кнопку.

Я все время размышляла, планировала, предугадывала. Сколько дней подряд можно кормить детей макаронами с сыром, а когда уже хватит? Когда начинать тревожиться из-за того, что ребенок сосет палец? Что если мой ребенок дальтоник? Ставить ли детям классическую музыку? Давать ли

пробиотики и, если да, какого производителя? Волноваться ли о том, что они едят буквы зеркально? Я тревожилась даже из-за того, что тревожусь. Я стала мастером тревожности.

Однажды я позвала бебиситтершу, и та, выслушав нескончаемый поток инструкций и указаний, улыбнулась и произнесла: «Ого. Должно быть, трудно так много всего помнить». Ох, дорогая, подумала я, ты даже не представляешь. А потом сразу заволновалась, не стала ли я одной из тех назойливых гипербдительных родительниц, превратиться в которых мне страшно не хотелось.

Теперь я понимаю, что так много тревожилась по мелочам, потому что все важное — главным образом здоровье и безопасность моих детей и других членов семьи — вызывало слишком сильный страх. Я не могла сосредоточиться и удерживать внимание, я стала обо всем забывать, ронять, разбивать и терять вещи. Я задержала диссертацию, а вскоре стала нарушать дедлайны по книгам. Я спала все меньше, продолжала набирать вес и вымещала злость на детях. И сколько я себе ни обещала больше на них не орать, ничего не менялось.

Я срывалась на детей постоянно.

Как я перестала срываться

В конце концов побороть срывы мне помогла не сила воли и не советы гуру. Ничего не менялось, пока я не прислушалась к человеку, который знал меня лучше всех: к своему мужу. Тот уже несколько месяцев твердил, что у меня, вероятно, расстройство сна, а я отказывалась его слушать, потому что ну, сами понимаете, кто слушает мужа? Но он не отступал, и я записалась к сомнологу, который в итоге поставил мне диагноз и прописал лечение. Я начала лучше высыпаться.

Здоровый сон стал первым и самым важным шагом к изменениям, потому что у меня появились силы. Чем лучше я высыпалась, тем меньше раздражалась на детей и реагировала на их выходки. Я стала более внимательной и уже не уезжала со стоянки со своей любимой дорожной кружкой кофе на крыше авто. (Кофе я по-прежнему пила, не подумайте ничего такого.) Мне стало легче справляться с рабочими обязанностями, и я не чувствовала себя неудачницей в профессиональной сфере. У меня появилась энергия даже на физическую активность. Тогда я этого не понимала, но крепкий сон, физическая активность и работа помогли мне успокоить нервную систему, охладить тревожные кнопки и снизить вероятность срывов.

Благодаря всему этому у меня появилась энергия и мотивация для работы с психотерапевтом.



**Здоровый сон стал первым
и самым важным шагом к изменениям.**



Ах, психотерапия. Этим словом эксперты разбрасываются как блестками: как и блестки, издали терапия кажется очень заманчивой, но при ближайшем рассмотрении оказывается очень муторным делом. Несмотря на всю мою любовь к блесткам (хотя кого я обманываю — я их ненавижу; вам когда-нибудь приходилось убирать блестки?), я бы хотела описать процесс своей терапии более основательно. Поэтому далее я перечислю, как она мне помогла. (Для сведения: многие из этих преимуществ можно получить, поговорив со священником, которому вы доверяете, с психологом, коучем

или врачом, а также на занятиях группы поддержки для родителей.)

На сеансах психотерапии я смогла спокойно выпустить пар, при этом не чувствуя себя ужасно. Ни один другой опыт не способствует столь мощному эмоциональному освобождению, как откровенный рассказ о худшем и даже некрасивый рев в присутствии человека, которому вы доверяете. Особенно когда вы знаете, что этот человек слушает и ничуть вас не осуждает. Но самое прекрасное в том, что, как только вы выйдете из кабинета психотерапевта и закроете за собой дверь, все худшее останется за этой дверью и вам не придется сталкиваться с ним вновь до двух часов следующей среды!

Я поняла, в чем заключаются мои родительские трудности. Вам, наверное, кажется, что поскольку я специалист в сфере психического здоровья, то должна была как-то «сама догадаться» об этом. Но нет. В том, что касается воспитания детей, я была как тот ленивый учитель физкультуры, что горазд раздавать советы, но сам не применяет их на практике. На сеансах психотерапии мы говорили о моем детстве, и благодаря этим беседам я поняла, почему мои тревожные кнопки стали именно такими и какая динамика и поведение заставляют их вспыхивать, а меня — реагировать. Я смогла разобраться в ситуациях, которые раньше казались мне непредсказуемыми и неконтролируемыми, в том числе в причинах моих срывов на детей.

Психотерапевт помог мне взглянуть на ситуацию объективно. Одна из главных проблем современных тревожных родителей, помешанных на самопомощи в наш век

круглосуточных новостей, экспертов по воспитанию и соцсетей, — это постоянный поток чужих мнений, что нужно и что не нужно делать. А еще непрерывная информация обо всех нежелательных последствиях для наших детей, если мы не будем все делать правильно. Причем нередко эти мнения ничем не обоснованы и противоречат друг другу. На меня ежедневно обрушивался целый шквал таких мнений, и в результате я совершенно потеряла способность объективно оценивать что-либо. Мой родительский компас превратился в GPS-навигатор, которому постоянно приходилось перестраивать маршрут, отправляя меня в разных направлениях, причем ни одно из них не приводило туда, где мне хотелось оказаться. На сеансах мы проанализировали многие советы по воспитанию, мои тревоги и беспокойства и разложили весь этот умственный хлам по полочкам, как в том телешоу, где в дом хламужника приезжают специалисты по уборке и наводят порядок. В итоге я каждую неделю выходила из кабинета психотерапевта с несколькими полезными мыслями, которые помогали мне продержаться до следующего сеанса, а все ненужное оставляла на полу ее кабинета в метафорическом мусорном мешке с пометкой «на выброс».

Я освоила навыки и стратегии управления триггерами и поведения в сложных ситуациях. Эти крохотные шаги привели к большим изменениям. Например, когда мои дочери были еще совсем маленькими, у моей подруги часто случались кризисы и она звонила мне по вечерам, когда я была больше всего занята. Я беспокоилась о ней, поэтому отвечала на звонки, даже если готовила ужин, меняла подгузники и разнимала детей, дерущихся из-за легио-принцессы. Я выслушивала ее жалобы на жизнь, и это повышало

мою тревожность; после разговоров с ней, повесив трубку, я часто срывалась на девочек. Сейчас я вижу четкую связь между этими разговорами и последующими срывами, но тогда это не казалось мне очевидным. Только проговорив эту ситуацию на сеансах психотерапии, я поняла, как одно приводило к другому. Моя врач мягко предложила не отвечать на звонки подружки, когда я занята с девочками, а перезвонить ей позже, когда у меня будут время и силы поговорить с ней. И мне стало гораздо легче справляться с вечерними заботами.



Мой родительский компас превратился в GPS-навигатор, которому постоянно приходилось перестраивать маршрут, отправляя меня в разных направлениях, причем ни одно из них не приводило туда, где мне хотелось оказаться.



По совету врача я начала принимать лекарство от тревожности. Когда это произошло, я ходила на терапию уже десять лет с переменной частотой, но вопрос медикаментозного лечения не вставал ни разу — до тех пор, пока я не рассказала о навязчивом страхе школьной стрельбы. По утрам после того, как я отвозила девочек в школу, я сидела в машине и подолгу смотрела на небо. Раньше солнечные дни наполняли меня радостью и спокойствием, но теперь казались предвестниками беды. Какой прекрасный день, думала я, именно в такие дни какие-нибудь психи обычно заявляются в школу с полуавтоматическим оружием и всех расстреливают. Сердце начинало биться сильнее, дыхание

учащалось, и приходилось бороться с желанием ворваться в школу, схватить своих девочек и увезти их куда-нибудь. В Англию, твердила я. Мы переедем в Англию, в маленькую деревушку. Там никто не стреляет в школах, язык мы уже знаем, а чай я со временем полюблю. В конце концов я успокаивалась и ехала по своим делам, но тревожные мысли преследовали меня все чаще, накатывали все более непредсказуемо и вызывали сильное беспокойство. Я устала от них.

И все же я сомневалась в лекарствах. Несмотря на то что я своими глазами видела, как менялась жизнь моих клиентов после медикаментозной терапии, меня волновали «побочки» и возможный синдром отмены. Но я доверяла своему врачу и по ее совету записалась к медсестре психиатрического отделения. Та задала мне пару вопросов и порекомендовала антидепрессанты, которые обычно прописывают при тревожности.



Но теперь, когда я взрываюсь, я нахожу в себе силы подышать, станцевать дурацкий танец, извиниться перед детьми и отнестись с сочувствием к ним и к самой себе.



И мне помогло. Уже через неделю я заметила существенные улучшения. Пугающие мысли теперь появлялись намного реже. Я стала лучше спать, ослабло физическое напряжение. Но главное — я стала получать гораздо больше удовольствия от отношений с детьми. У меня появилась энергия, стало легче находиться рядом с ними, ведь я уже не была постоянно натянута как пружина, не раздражалась в ответ на их

непредсказуемое поведение и не переживала, что все делаю неправильно. Мне стало легче думать, и я смогла применить стратегии и практики заботы о себе, о которых узнавала все больше. Я принимала лекарства примерно год, а потом постепенно отменила препарат под контролем психиатрической медсестры.

Предупреждение

Мне помогло медикаментозное лечение, но прошу: не надо сейчас же отшвыривать эту книгу в сторону и бежать к врачу за рецептом. Я уже это говорила и повторяю: нет никакой волшебной таблетки, секретного способа измениться в одночасье или 27-ступенчатой программы всего за \$19.95, которая поможет перестать орать и превратит вас в идеального родителя всего за один день. Нет такого, так что даже не пытайтесь искать. Медикаменты были лишь элементом, который помог собрать большой пазл. Сон, физическая активность, забота о себе, поддержка психотерапевта и близких — без них я бы не справилась.

А теперь расскажу немного о своем нынешнем состоянии. Я сплю хорошо почти каждую ночь. Я сбросила почти весь набранный вес и больше не принимаю антидепрессанты. Я по-прежнему реагирую на триггеры, но теперь я хорошо с ними знакома и понимаю, какие из них приводят к срывам и как это происходит. Я знаю, что мне нужно спать, нужно заниматься спортом и всегда носить с собой перекус; что я должна разговаривать с друзьями, много смеяться, и все перечисленное — не баловство, а абсолютная необходимость, если я и дальше хочу воспитывать детей, не срываясь на них.

Я также знаю, что воспитывать детей нелегко и всегда будут дни, когда не удастся придерживаться плана, или дни, когда случится что-то непредсказуемое и я сорвусь. Но теперь, если подобное происходит, я нахожу в себе силы подышать, станцевать дурацкий танец, извиниться перед детьми и отнестись с сочувствием к ним и к самой себе.

А главное, я больше не верю, что срывы объясняются слабостью характера и можно сохранять спокойствие усилием воли. Я рассматриваю срывы как симптом, красный флажок, сообщающий, что я должна лучше заботиться о себе, обращаться за поддержкой, а в крайних случаях признавать свое поражение и включать мультики (и я больше не воспринимаю детей перед телевизором как свое личное упущение). Я владею всеми необходимыми навыками и стратегиями восстановления.

Вот моя история. Теперь ваша очередь. Ваши личные и родительские трудности могут быть похожи на мои, а могут быть совершенно другими. Например, я довольно долго не могла понять, как мне на самом деле тяжело. Я настолько глубоко погрузилась в рабочие и бытовые дебри и трясину повседневных родительских обязанностей, что, как говорится, не замечала леса за деревьями, все время спотыкалась о корни и считала себя виноватой. Но я не была виновата, и вам тоже не стоит себя винить. Даже если с рождения ваших детей прошло много лет, а вам до сих пор тяжело дается родительство, ничего страшного. Никогда не поздно все изменить.

Еще один урок, благодаря которому моя жизнь изменилась, — я поняла, что не смогу пережить трудности в одиночку. Я бесконечно благодарна своей «деревне»: родственникам, друзьям, экспертам, профессионалам, которые поддерживали меня много лет и продолжают поддерживать сейчас. Они укачивали моих детей, выслушивали мои тревоги,

объясняли, какое детское поведение типично, а когда стоит насторожиться. Они же предложили мне обратиться к психотерапевту (люблю за это своего мужа, хотя никогда его не слушаю). Они все время были рядом.

Я надеюсь, что эта книга станет для вас не только источником информации и ценных рекомендаций, но и опорой, напоминанием, что я тоже — часть вашей «деревни», вашего поддерживающего круга, хотя мы никогда и не встречались. Надеюсь, моя история вдохновит вас и впоследствии вы протянете руку помощи кому-то еще, ну а пока я сделаю это для вас. Я буду с вами на каждом этапе, и вместе мы попробуем избавиться от срывов. И первое, что мы сделаем, — разберемся в триггерах. Этим и займемся в следующей главе.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

