

# Глава 1

## Первые, вторые и третьи стрелы

Вернемся к тому злополучному походу из введения. Вторая карта помогла найти дорогу к машине без лишних переживаний. Вы радуетесь, что выбрались из леса, и по-прежнему хотите, чтобы ваша семья больше времени проводила на природе, а не приклеившись к экранам. И вы планируете еще один поход. Тот, в котором все должно пройти идеально.

Вы снова вытаскиваете в лес своих ворчащих капризных домашних и гордо демонстрируете им табличку в начале тропы, где написано: *«Этот маршрут очень простой и безопасный. Здесь никто еще не ныл, не получил травму и не терялся. Хорошего дня!»*

Светит солнышко, над головой голубое небо, у всех прекрасное настроение. Вы так счастливы, что вас не бесит даже нескончаемый рассказ дочери о ссоре третьеклассников на детской площадке.

И тут мимо проносится стрела.

Настоящая. С наконечником. А потом еще одна.

Стрелы появляются словно ниоткуда, и вы еще не успели понять, что происходит, как одна из них впивается вам в бок. Черт. Больно.

И тут начинается паника. Еще бы, кто угодно ударится в панику, если ему в бок вопьется стрела, хотя в начале маршрута черным по белому было написано, что это самый безопасный маршрут в мире! И вы повели семью по безопасному маршруту, а не по стрельбищу! Итак, вы начинаете паниковать, сердце бешено колотится, вы не можете дышать, и не только потому, что у вас в боку стрела. Ведь этого не должно было случиться. Что вы сделали не так? И почему это произошло с вами, именно с вами? В итоге вы начинаете думать, что вы единственный родитель в мире, для которого любой поход с детьми оборачивается катастрофой.

Вы лежите у тропинки, корчитесь от боли и терзаетесь сомнениями. Ваш муж тем временем заводит старую волынку: мол, на поле для мини-гольфа никогда ни в кого не стреляли. Сын что-то болтает о замечательных стрелах для «Майнкрафта», которые он однажды сделал, а дочка говорит, что, может быть, это военные учения, как однажды были у них в школе. Все это выводит вас из себя, ведь у вас в боку стрела, и это очень больно. Вы думаете, как поступить, — то ли выдернуть стрелу, то ли оставить ее в боку, потому что вы много раз видели по телевизору, что, если человек выдергивает стрелу, из раны начинает бить фонтан крови. А вам такое даже гуглить не хочется.

Но вы все-таки достаете телефон и в этот самый момент видите на тропинке врача скорой помощи. Ура! Вы спасены! Врач выдергивает стрелу, но, вместо того

чтобы забинтовать рану, копается в сумке, достает другую стрелу и втыкает ее в открытую рану.

Какого черта?

## Эта дурацкая история — метафора родительского опыта

Само собой, эта дурацкая история — метафора. (Хотя если с вами в походе случилось нечто подобное, в следующий раз, пожалуй, действительно лучше выбрать мини-гольф.) Давайте разберемся, в чем ее смысл.

Начнем с таблички в начале маршрута, где написано, что ничего плохого не случится. Вы когда-нибудь где-нибудь видели такую табличку? Нет, и это неслучайно: таких табличек не существует, как не существует и идеальных маршрутов. Если бы такая табличка была, на ней была бы написана неправда. Такие таблички внушают нереалистичные и недостижимые ожидания, а когда ожидания не сбываются, мы чувствуем себя плохо. Вместе с тем, как только мы задумались о беременности, подобные таблички начинают встречаться нам повсюду. На одних прямым текстом, на других иносказательно говорится, что родительство — это счастье, смысл жизни, что это потрясающе и у хороших родителей все получается интуитивно. Нам внушают, что счастье — не просто цель, а норма. Все родители счастливы, и наша жизнь может и должна быть такой же счастливой. А если по той или иной причине это не так, значит, что-то не так с нами или с нашими детьми

и надо больше стараться, быть лучшим родителем, искать психолога и т. д.

Теперь стрела. Та первая стрела, прилетевшая ниоткуда. Жаль, что я не могу выдать эту идею за свою, но метафору со стрелой придумал Будда (у которого тоже был маленький сын, и я прекрасно понимаю, почему он сбежал из дома, чтобы семь недель сидеть под деревом). Так вот, Будда приводил в пример стрелу, потому что пистолеты, реалити-ТВ, детские электронные ударные установки и все прочее, что причиняет боль и вызывает в жизни хаос, тогда еще не изобрели. Впрочем, детали не имеют значения; смысл в том, что та первая стрела, прилетевшая ниоткуда, символизирует неизбежный хаос, хроническую неразбериху, беспорядок и непредсказуемость, которые обрушиваются на нас, когда мы меньше всего этого ждем. Сломанные руки, болезни родителей, отмена планов, сломанный холодильник, пустой бензобак, дети, у которых поднимается температура именно в те дни, когда надо быть на работе, гневные эсэмэски, которые не надо было посылать, неожиданные расходы, на которые нет денег, школьные хулиганы и прочее и прочее.

Хаос причиняет боль, как реальная стрела. Он может лишь царапнуть по коже или вонзиться глубоко в ногу, но больно будет все равно. Мы реагируем на боль, потому что это естественно. Любой бы среагировал, ведь физическая и эмоциональная боль провоцирует реакцию, так уж устроены люди. Рана не просто болит, она требует внимания, высасывает силы и ресурсы, после нее остаются ужасные шрамы. Будь мы творцами

собственного хаоса или тот обрушивается на нас извне, он усложняет нам жизнь, заставляет чувствовать грусть и гнев, растерянность и тревогу. Усугубляет убеждение, что человек и родитель должен хранить спокойствие, хладнокровие и невозмутимость, даже когда у него в ноге торчит стрела.

Все это ложь.

Как бы тщательно вы ни планировали свой поход, сколько бы (ложных) гарантий ни получали, каким бы осторожным, вдумчивым и организованным человеком вы ни были, к вам все равно прилетит эта первая стрела. Таков закон жизни. Это, конечно, неприятно, но этого никак не избежать.

Практически все советы родителям посвящены тому, как избежать первых стрел. Детские колики, потеря работы, целиакия, школьный буллинг в подростковом возрасте — все это первые стрелы. Некоторые из таких советов иногда работают — например, какой-нибудь хитрый способ заставить ребенка выпить горькую микстуру. Или организация нового подросткового зала в библиотеке, благодаря которому ваше чадо наконец соизволило выйти из своей комнаты. Эти советы работают даже не через раз и не через два, а через десять, но мы, родители, продолжаем в них верить, ну потому что так мы устроены.

Однако самым глубоким проявлением сочувствия к себе было бы не поддаваться самой большой лжи. Вы понимаете, какую ложь я имею в виду: что

родительство — это просто и приятно, дети всегда должны быть здоровы и счастливы и все у нас должно быть под контролем. Трудно не поверить в эту ложь, когда нас со всех сторон атакуют советами, а в соцсетях и на ТВ мы видим только тщательно отобранные и отфотошопленные картинки идеальных семей.

Вот мы и гонимся за радугой и понятия не имеем, что делать, когда небеса обрушиваются на нас проливным дождем. Все, что нам остается, — кричать в небо. Но это происходит не потому, что с нами что-то не так, а потому, что большинство людей не знают, что делать, когда в них попадают стрелы жизни. Нам лишь говорят, что мы должны предотвратить их появление, а как быть, если стрела уже торчит из бока, никто никогда не рассказывает. А она будет там торчать, поверьте, как бы вы ни увиливали от неизбежного. Увиливание лишь делает нас целью для второй стрелы — стрелы страдания.

## Вторая стрела — стрела страдания

Помните вторую стрелу? Ту, которую воткнул вам в бок этот поганец, врач скорой помощи, вместо того чтобы перевязать рану? Будда называл ее *стрелой страданий*. Вторая стрела символизирует те стыд, вину и презрение, которыми мы добиваем себя, когда на нас обрушивается хаос, когда мы паникуем,

допускаем ошибки, не соответствуем собственным ожиданиям или просто не справляемся с жизнью так хорошо, как «должны» (потому что нас убедили, что мы должны справляться *всегда*). Мы реагируем на собственные страдания и боль не добротой, прощением и пониманием, а суровой критикой и глубочайшим презрением к себе.

Вторая стрела не просто причиняет боль, она не дает ране затянуться. Мы не прощаем себя, не перевязываем рану, не получаем должной поддержки и не пытаемся понять, что с нами случилось. Мы корчимся от боли, причиненной первой стрелой, *одновременно* мучаемся от стыда, вины, растерянности и тревоги, причиненных второй стрелой, и *в тот же момент* переносим запись к стоматологу, пытаемся понять, почему сестра мужа обиделась на нас по телефону, забрать ребенка, которого вырвало, из школы и ответить на триста миллионов писем по работе.

М-да. И угадайте, кому во всем этом круговороте дел не достается ни капельки заботы? Кому в награду лишь воз вины и маленькая тележка самых ужасных мыслей и чувств?

Мы игнорируем свои потребности не нарочно, не потому, что поставили себе такую цель. Мы просто преувеличиваем свою роль в происходящем; нам кажется, что, если бы мы отреагировали иначе, если бы не накосячили, все могло бы быть по-другому; если немедленно что-то не сделать, будет только хуже. Первая стрела способна причинить сильную боль, но хуже всего вторая,

ведь она всегда попадает в самое болезненное место. Туда, где уже зияет открытая рана. Другими словами, вторая стрела внушает нам, что универсальное переживание, которое является абсолютной нормой, на самом деле глубоко личное переживание. Причем виноваты в нем мы; это целиком наш косяк.

Да, это очень ранит.

Простая мудрость от любителей простых мудростей гласит: «Боль неизбежна; страданий можно избежать». Первые стрелы жизни никак не остановить, но можно перестать винить и стыдить себя за ошибки и жизненные неурядицы.

Проблема в том, что большинство людей даже не замечают, как стреляют себе в ногу или в бок, и не понимают, как и почему все то, что происходит, продолжает происходить. Если вы хотите избежать вторых стрел в будущем, нужно понять, откуда они берутся. Вот лишь несколько примеров вторых стрел, которые большинство из нас каждый божий день вонзают в себя сами.

**Мы считаем себя никчемными.** Когда мы ошибаемся и берем на себя ответственность за свои ошибки — это правильно. Я же говорю о тех случаях, когда мы ведем с собой внутренний монолог: «Все как обычно, то есть плохо» или «Я ужасная мать, и жизнь моих детей, считай, испорчена». Такой разговор — это не что иное, как самокритика, сравнение себя с окружающими, акцент на всем плохом и уверенность, что другой — хороший — родитель сделал бы все иначе.

Страдающим от синдрома плохого родителя даже не надо доставать карту, где написано, что они ужасные родители, им и так хорошо известны все эти обвинения. Они считают себя никчемными, полагают, что всем это очевидно и ничего нельзя с этим поделать. Тернистая тропа презрения к себе так хорошо им знакома, что, добравшись до ее конца, такие родители чувствуют себя полными неудачниками, лишаются остатков сил и нервов, но самое ужасное, что при этом они не имеют ни малейшего представления, как и почему они дошли до такой жизни. И даже если у них есть проблески понимания, они все равно продолжают верить в написанное на плохой карте, потому что 1) таков путь наименьшего сопротивления, а мы, родители, слишком устали и измучились, чтобы прокладывать новую тропу, и 2) другой карты нет (пока нет).

«Все как обычно, то есть плохо» — выражение из лексикона военных, но оно проникло и в лексикон обычных людей. Произнося эти слова, большинство людей обычно выделяют вторую часть выражения — «все плохо», а мне больше нравится ставить акцент на первой его части — «все как обычно». Для меня это выражение означает, что трудности — это нормально, это обычное дело. Трудности бывают у всех, и это не показатель того, что с нами что-то не так или мы плохо воспитываем своих детей.

**Мы сообщаем окружающим о своей никчемности.** Все любят истории о том, как другие родители накосячили. И делиться своими косяками тоже любят. Но опять же, чаще всего мы акцентируем внимание не на хаосе, а на том, что сами спровоцировали этот хаос и даже усугубили его, и, ха-ха-ха, именно нам должно достаться переходящее знамя Самого Ужасного Родителя Года.

Я не говорю, что не надо никому рассказывать о своих родительских косяках; напротив, рассказывайте! В шестой главе как раз подробно поговорим о том, почему искреннее общение с другими людьми — это один из мощнейших способов проявить сочувствие к себе. Согласитесь, если вас задавит автобус, вряд ли вы подумаете, что сами его спровоцировали. Даже если это кажется смешным.

**Мы общаемся с людьми, которые усиливают ощущение нашей никчемности.** Неважно, кто это — «друзья» из соцсетей или мамы с детской площадки; чем чаще мы общаемся с теми, кто искренне не заинтересован в нашем благополучии, не видит и не принимает нас такими, какие мы есть, тем сложнее нам верить в себя и себе доверять.

Общаясь с теми, кто изображает идеал, притворяется, что родительство — это легко и весело, и осуждает нас за наши косяки (это могут быть как реальные, так и виртуальные знакомые), мы постепенно начинаем верить, что воспитание детей легко

дается *всем на свете, кроме нас*. Лишь мы не справляемся.

**Мы относимся к себе как к полному ничтожеству.** Это самая коварная и незаметная вторая стрела. Когда мы помещаем свои эмоциональные, психологические и физические потребности в самый конец списка и не уделяем им должного внимания, крепнет внутреннее убеждение, что *мы не достойны заботы*. Не обращаясь за помощью и не принимая ее, когда она нужна, мы подкрепляем внутреннее убеждение, что мы одиноки в этом мире и никто нам не помогает. Позволяя нарушать свои границы, соглашаясь, когда нужно отказать, мы взваливаем на себя так много, что в итоге из-за усталости, задержанности и стресса теряем опору или срываемся на детей.

А потом еще и виним в этом себя.

На всякий случай скажу, что не всегда есть возможность поставить себя и свои потребности на первое место, и это нормально. Бывает, что у родителей иначе и не получается, и это вовсе не значит, что они себе вредят. Жизнь такая, какая есть, и приходится довольствоваться тем, что имеем. Но иногда мы игнорируем свои потребности, потому что 1) считаем, что потребности детей всегда нужно ставить выше собственных; 2) убеждены, что не заслуживаем лучшего; 3) считаем, что должны таким образом искупить вину, и 4) не понимаем разницы между заботой о себе и саморазвитием и искренне верим, что если стать «лучшей версией

себя», то и хаоса в жизни будет меньше. Так вот, все эти пункты — пресловутые вторые стрелы, и все это неправда.

Важный момент: не путайте первые и вторые стрелы. Умение видеть разницу между ними — ключевой момент в практике самосострадания. Первая стрела — это неприятности, которые с вами происходят, а вторая — ваша реакция на эти неприятности и сопутствующие им мысли.

Ужасное детство? Это первая стрела. Но если вы вините себя за то, что вы плохой родитель, потому что у вас перед глазами не было достойных ролевых моделей, это вторая стрела.

Диагноз клиническая депрессия? Первая стрела. Но если вы ощущаете себя ужасным родителем, потому что у вас нет сил воспитывать детей так, как вам хотелось бы, это уже вторая.

## Третья стрела — отрицание и уход от реальности

Есть и третья стрела — никуда от нее не деться.

Вы правда думали, их всего две?

Когда боль, причиняемая первой и второй стрелами, становится невыносимой, мы... достаем колчан с третьими стрелами — стрелами отрицания и ухода от реальности. Да, мы делаем все возможное — и часто

делаем это инстинктивно, неосознанно и импульсивно, — лишь бы не думать о происходящем. Нет ничего плохого в том, чтобы время от времени отключаться от реального мира. Более того, это может стать эффективной копинговой стратегией. Любому нужно немного времени, чтобы спокойно выпить кофе, посмотреть в стену или проглотить несколько серий любимого сериала подряд.

В этом нет ничего плохого ровно до тех пор, пока ежевечерний бокал вина не превратится в три бокала, а вместо одного печенья мы на эмоциях не съедим весь противень. Компulsive переедание, шопинг, азартные игры, зависание в соцсетях, порно, одержимость фитнесом и постоянная занятость не просто не решают проблему, они укрепляют убеждение, что мы не в состоянии справиться со своими самыми темными импульсами и эмоциями. (А ведь это не так.) Третьи стрелы — возможность сделать перерыв после первых и вторых, но этот пластырь на рану даже вреден. Со временем подобное поведение способно поставить под угрозу работу, отношения и здоровье. Несмотря на то что третьи стрелы отодвигают от нас хаос, боль и чувство стыда, они делают нас более уязвимыми для первых и вторых стрел. Образуется порочный круг.

Чем острее вторые стрелы, тем больше вероятность, что мы прибегнем к третьим, потому что очень хочется взять и сказать — да пропади оно все пропадом. И этот нелепый поход, и мини-гольф, и зритель

парка, и дурацкие дети, которым захотелось в туалет в самый неподходящий момент, и дурацкая счастливая семейка с ее идиотскими песнями. Мы не можем контролировать хаос и устаем оттого, что все разваливается, несмотря на наши самые искренние усилия. Мы просто хотим забыть обо всем, вот и садимся на диван, включаем сериал, выпиваем банку пива или четыре банки, не спим допоздна, а потом делаем вид, что ничего этого не было. К счастью, из этого порочного круга есть выход: чем меньше вторых стрел мы сами в себя вонзаем, тем меньше вероятность, что придется расчехлять третьи стрелы. Помня об этом, мы можем существенно облегчить себе жизнь и свою родительскую долю.

Пыщ-пыщ.

В этой книге мы поработаем со вторыми стрелами: будем учиться замечать вредоносные мысли и реакции и менять их. Это не только облегчит боль от первой стрелы, но и уменьшит потребность в третьей. Однако, если вы страдаете зависимостью — то есть третья стрела вонзилась настолько глубоко, что не так-то просто от нее избавиться, — знайте, что вы не одиноки и в любой момент можете обратиться за помощью. Это не всегда просто, особенно для занятых родителей, у которых мало времени, сил и денег. Но игра стоит свеч. Сейчас есть онлайн-психологи, и в целом психотерапия стала более доступной для всех.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

